Volkshochschule Boostedt

Programm

Frühjahr 2026

„VHS macht gesünder!“
Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

Kultur macht stark
In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

Linedance-Workshop

Endlich müssen Sie nicht mehr auf Tanzen verzichten, nur weil Sie keinen Tanzpartner haben! Denn Line-Dance ist eine Tanzform, bei dem einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander kleine Choreographien zu Liedern aus den Bereichen Country & Western, Pop oder Latino tanzen.

Linedance-Workshop I (Keine Vorkenntnisse erforderlich!)
Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt
Dauer: 11 Abende, montags von 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: Montag, den 12.01.2026
Teilnehmergebühr: 42,00 Euro

Linedance-Workshop II
Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt
Dauer: 11 Abende, montags von 19.00 – 20.00 Uhr
Beginn: Montag, den 12.01.2026
Teilnehmergebühr: 42,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Tanz-Workshop I und II

Diese Gruppen suchen noch Verstärkung! Mitmachen können alle tanzbegeisterten Paare, die bereits Grundkenntnisse in den Standard- und den lateinamerikanischen Tänzen sowie im Disco- Fox haben.

Tanz-Workshop für Fortgeschrittene I
Dauer: 11 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr
Beginn: Montag, den 12.01.2026
Teilnehmergebühr: 42,00 Euro

Tanz-Workshop II
Dauer: 11 Abende, montags von 21.00 – 22.00 Uhr
Beginn: Montag, den 12.01.2026
Teilnehmergebühr: 42,00 Euro

Leitung aller Tanz-Workshops: Frau Sandra Gloe
Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Hatha Yoga

Beginner

Viele Wege können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlbefinden führen.
Yoga ist einer dieser Wege, finde heraus, welcher der Richtige für Dich ist.

Jede unserer Yogaeinheiten beinhaltet eine kurze, sanfte Anfangsmeditation, Atemübungen in verschiedenen Varianten (Pranayama), ein luftiges Warm-up zur Vorbereitung auf anschließende Asanas (Körperhaltungen), das Erlernen des klassischen Sonnengrußes (Surya Namaskar), ein dehnendes Cool-down und ein ersehntes Shavasana (die Endentspannung).

Der Unterricht wird an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst, wobei alle Körperabläufe geschult korrigiert werden.

Bewusster Atem, ein kraftvoller, beweglicher Körper und innere Balance... lerne die Magie des Yoga kennen!

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, falls vorhanden Yogablöcke/-gurt

Leitung: Frau Christine Zeller
Ort: Turnhalle am Kindergarten, Am Dorfring 19,
24598 Boostedt
Dauer: 9 Abende
Beginn: Dienstag, 27.01.2026 von 18.00 - 19.15 Uhr
Teilnahmegebühr: 61,90 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Hatha Yoga

Motivierte Beginner und Wiedereinsteiger

Viele Wege können zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und körperlichem Wohlbefinden führen.
Yoga ist einer dieser Wege, finde heraus, welcher der Richtige für Dich ist.

Jede unserer Yogaeinheiten beinhaltet eine kurze, sanfte Anfangsmeditation, Atemübungen in verschiedenen Varianten (Pranayama), ein luftiges Warm-up zur Vorbereitung auf anschließende Asanas (Körperhaltungen), das Erlernen des klassischen Sonnengrußes (Surya Namaskar), ein dehnendes Cool-down und ein ersehntes Shavasana (die Endentspannung).

Der Unterricht wird an die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmer angepasst, wobei alle Körperabläufe geschult korrigiert werden.

Bewusster Atem, ein kraftvoller, beweglicher Körper und innere Balance... lerne die Magie des Yoga kennen!

Je nach Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmer werden wir in dieser Klasse unsere Yogapraxis intensivieren und uns an dem ein oder anderem Vinyasa Flow erfreuen.

Mitzubringen: Yogamatte, Decke, warme Socken, evtl. kleines Kissen, falls vorhanden Yogablöcke/-gurt

Leitung: Frau Christine Zeller
Ort: Turnhalle am Kindergarten, Am Dorfring 19,
24598 Boostedt
Dauer: 9 Abende
Beginn: Dienstag, 27.01.2026 von 19.30 - 20.45 Uhr
Teilnahmegebühr: 61,90 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Steckbrief einer Dozentin

Hallo, ich bin Kirsten und begleite dich durch die obigen Kurstage.

Den Körper spüren und auf die Stimme meines Herzens hören, das begeistert mich am Yoga. In der Yogatherapie wie im Yoga selbst geht es für mich immer darum, mit mir selbst in Kontakt zu kommen; mich mit mir anzufreunden und meine eigenen Bedürfnisse anzuerkennen. Dadurch kann ich in eine innere Freiheit wachsen, ganz und heil werden. Dabei heißt heil sein nicht das Fernbleiben von Krankheit, Unangenehmem oder Schmerz, sondern es geht um ein Annehmen, Beobachten und Erkunden und daran zu wachsen und mich zu *ENT-wickeln*. Dieses Wortspiel trifft es im Kern. Wir *ent-wickeln* die Verwicklungen unseres Lebens, die durch das Leben selbst und unsere Vorprägungen entstehen und lernen, das zu leben, was uns im Innersten entspricht.

Ich habe mich die letzten sechs Jahre sehr intensiv meiner Ausbildung gewidmet: Yogalehrerausbildung, Yogatherapie Ausbildung, traumasensibles Yoga. Seit zwei Jahren unterrichte ich für Yogamedizin Konstanz und bilde neue Therapeuten mit aus. Daraus lerne und wachse ich. Meine Vita findest du auf meiner Homepage: http://www.koerper-feeling.de

Ich freue mich, wenn wir uns in einem meiner Kurse sehen.
Für Fragen sprich mich gerne an.
Tel. 0151 7291 6126.
Kirsten Fandrey

Pilates

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen mit ersten Pilates-Erfahrungen.

Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte Muskulatur – primär der Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur wird ein systematisches Ganzkörpertraining erlernt. Die Anleitung zur bewussten Atmung und präzisen Ausführung der Übungen schult sowohl die Körperwahrnehmung als auch die gesunde Körperhaltung. Balance und Beweglichkeit werden gefördert. Das Training findet auf der Matte statt.

- **Leitung:** Frau Kirsten Fandrey
- **Ort:** Boostedter Bildungszentrum
  Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Dauer:** 12 Abende
- **Beginn:** Montag 12.01.2026, von 19.00 – 20.00 Uhr
- **Teilnahmegebühr:** 60,00 Euro
- **Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch

Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache

Hatha Yoga

Im Yoga nutzen wir den Körper als Eintrittspforte, unser Zugang zu unserem Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Nachhaltige Veränderung entsteht immer mit und in dir selbst.Dieser Kurs lädt dich ein, dich und deinen Körper besser zu spüren, in die Tiefe zu gehen und dir dafür den Raum zu schaffen. Du übst, dich mit deinem Atem, deinen Bewegungen und deiner inneren Wahrnehmung zu verbinden – achtsam und ohne Druck.
Du findest Momente der Ruhe – in dir selbst.
Du stärkst dein Vertrauen in deinen eigenen Rhythmus und darfst einfach da sein, genauso wie du bist.
Dabei wird dein Körper gekräftigt und gedehnt.
Vom klassischen Sonnengruß, Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemübungen für Energielenkung), Meditation, Yoga Nidra, Kriyas bis zur Endentspannung Savasana gestalte ich die Stunden. Dabei ist jedes Alter herzlich willkommen.
Ich passe die Übungen individuell an. Die eingesetzten Hilfsmittel und Varianten betrachte ich als Zeichen der Stärke, so kann der Yoga zu dir kommen und dir erlauben, in Verbindung zu treten mit all dem, was da sein darf. Mit offenem Geist und Neugier, dir selbst zu begegnen, freue ich mich auf dich. Namaste Kirsten

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken.
Hilfsmittel stelle ich zur Verfügung. Wenn du selbst Kissen, Blöcke, Gurt hast darfst du das auch gerne mitbringen.

- **Leitung:** Frau Kirsten Fandrey
- **Ort:** Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Dauer:** 12 Abende
- **Beginn:** Mittwoch, 14.01.2026 von 18.30 - 20.00 Uhr
  Teilnahmegebühr: 100,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Qigong

Erlebe Qigong als eine Bewegungsform, die Körper und Geist in die Balance bringt und dabei zugleich die Muskulatur sanft kräftigt. Die harmonischen Bewegungen entspannen dabei zugleich den Körper und kreisende Gedanken kommen zur Ruhe.
Kleine Mediationseinheiten, Klopfmassage an dir selbst und manchmal der Body Scan runden den Unterricht ab.
Qigong ist eine der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin und wirkt sich auf unsere Selbstheilungskräfte aus. Dabei wirkt Qigong auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene.
Bei regelmäßigem Üben fördert es die Gesundheit und kann Heilungsprozesse positiv beeinflussen und dadurch alltägliche Beschwerden verringern. Selbst ein Bluthochdruck oder eine hohe Anspannung in der Muskulatur können sich verbessern.
Jeder ist willkommen. Jung und Alt. Du kannst auch auf einem Stuhl teilnehmen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe.

- **Leitung:** Frau Kirsten Fandrey
- **Ort:** Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt
- **Dauer:** 12 Abende
- **Beginn:** Mittwoch 14.01.2026, von 9.30 Uhr – 10.30 Uhr
- **Teilnahmegebühr:** 65,00 Euro

Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache

Meditation & Achtsamkeit für Einsteiger

Dieser Kurs führt dich behutsam in die Praxis der Meditation ein. Wir nutzen Atmung und auch sanfte Bewegungen, um uns langsam Zugang zur Stille aufzubauen. Meditationsübungen sind eine bewährte Methode, um inneren Frieden, Wohlbefinden, Liebe, Mitgefühl und Konzentration zu fördern. Wir wechseln aus dem Modus der kreisenden Gedanken oder auch Unangenehmes nicht weghaben zu wollen, in ein neugieriges Erkunden und Annehmen dessen, was gerade da ist.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Decke, Meditationskissen (wenn vorhanden) und warme Socken.

- **Leitung:** Frau Kirsten Fandrey
- **Ort:** Hof Lübbe, Dorfring 32,
  24598 Boostedt
- **Dauer:** 7 Termine
- **Beginn:** Donnerstag, 05.02.2026 von 9.00 - 10.00 Uhr
  Teilnahmegebühr: 40,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Die Kraft des Atmens – Fundament für ganzheitliche Gesundheit.

Zweiteiliger Kurs

Der Atem ist eine der vier Säulen der Gesundheit und zugleich oft eine unterschätzte Ressource - neben der Schlafqualität, der Ernährung und der Bewegung. Er führt dich in eine innere Ruhe, Präsenz, mentale Stärke und Verbundenheit.

Inhalte:

Kurzer Einstieg in die Physiologie der Atmung. Welche Rolle spielen Zwerchfell und Beckenboden, Atemfrequenz, Mechanik und Biochemie dabei?

Selbstcheck: wie atme ich, welche Atemräume nutze ich und wie beeinflusst meine Körperhaltung den Atemfluss?

Wir erlernen wichtige Atemtechniken, die das Nervensystem in eine Resilienz führen, die die CO2-Toleranz erhöhen und deine Ruhe-Atmung in einen gesunden Rhythmus führen. Welche Rolle spielen Sauerstoff und Kohlenstoffdioxid (CO2) dabei? Auch gezielte Übungen für die Atemmuskulatur unterstützen die Kraft und Beweglichkeit des Atemsystems.

Das Training wirkt ganzheitlich. Es kann die Stressregulation verbessern, das Immun,- und Herz-Kreislauf-System unterstützen, die Verdauung harmonisieren und die Schlafqualität positiv beeinflussen. Damit ist die Atmung eine tragende Säule der Gesundheit.

Der Kurs eignet sich für alle, die ihre Atmung bewusster nutzen und zu einer stabilen und nachhaltigen Gesundheitsbasis entwickeln möchten. Auch empfohlen für Asthmatiker, Menschen mit Lungenerkrankungen und Herzpatienten. Plane Zeit ein zwischen beiden Terminen für ein Erkunden der erlernten Praxis, z.B. 10 Minuten am Tag.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken und eine Matte.

- **Leitung:** Frau Kirsten Fandrey
- **Ort:** Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Teil 1:** 25.01.2025, von 10.00 Uhr— 12.30 Uhr
- **Teil 2:** 01.02.2025, von 10.00 Uhr – 12.30 Uhr
- **Teilnahmegebühr:** 90,00 Euro

Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache

Resilienz stärken, Stress loslassen - Dein Tag für inneren Balance

Wir öffnen einen Raum, in dem du lernen kannst, dein Nervensystem besser zu verstehen und mit sanften Methoden wieder in die Selbstregulation zu bringen. Du darfst dich mit deinem Körper verbinden, alte Spannungen abbauen und neue Ressourcen für deinen Alltag finden.
Es gibt ganz viel Praxis, speziell aufbereitet, um an diesem Tag in eine wohltuende Entspannung zu finden.
Du nimmst praktische Werkzeuge zum besseren Stressmanagement und zur Selbstregulation mit, die du leicht in deinen Alltag integrieren kannst.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Mediationskissen (wenn vorhanden), Decke und warme Socken.

- **Leitung:** Frau Kirsten Fandrey
- **Ort:** Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Beginn:** Samstag, 01.03.2026, von 9.00 bis 17.00 Uhr (Mittagpause 60 Minuten)
- **Teilnahmegebühr:** 125,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Yoga & therapeutische Wege ins Unbewusste, dein Weg zu einer Selbstregulierung und Selbstwirksamkeit

Wochenend-Workshop

Dieser Workshop ist eine Art Spiegelhalter, mit dessen Hilfe du mit den eigenen tieferen Bewusstseins-Ebenen in Kontakt kommen kannst, das Nervensystem besser zu verstehen lernst und die sanfte Methode der Selbstregulation entdeckst.
Du darfst dich mit deinem Körper (wieder) verbinden, alte Spannungen abbauen und neue Ressourcen für deinen Alltag finden. Durch achtsame Körperarbeit verbinden wir uns wieder mit dem eigenen Körper, lösen alte Spannungsmuster und entwickeln neue Ressourcen für mehr Stabilität und Wohlbefinden im Alltag.

Unsere Toolbox, die du problemlos zum bessern Stressmanagement und Selbstregulation im Alltag anwenden kannst, enthält:

effiziente Faszienarbeit, traumasensible Asanas, TRE (Trauma Releasing Exercises), Breathwork und verschiedenen Entspannungstechniken und praktische Selbstregulationstechniken.

Es gibt viel Praxis, speziell aufbereitet, um unbewusste und unverarbeitete Erlebnisse ins Bewusstsein zurückzuholen und zu integrieren.

Ich biete dafür einen sicheren Raum, in dem du lernen kannst, dich selbst besser zu spüren und Vertrauen in den Körper aufzubauen.

Mitzubringen sind bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken. Im Angebot enthalten sind Wasser, Tee, Kaffee und ein Mittagssnack

- **Leitung:** Frau Kirsten Fandrey
- **Ort:** Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Datum und Uhrzeit:**
  Samstag und Sonntag, 18.+19.04.2026,
  von 9.00 bis 17.00 Uhr (Mittagpause 75 Minuten)
- **Teilnahmegebühr:** 230,00 Euro

Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache

Workshop Mobility Training

Zielgruppe:

Alle Fitnesslevel, die Beweglichkeit verbessern möchten. Für Viel-Sitzer (z. B. Büro) oder intensiv Trainierende.

Kursbeschreibung:

Teilnehmer entwickeln Verständnis für Mobility-Training und lernen gezielte Beweglichkeitsübungen, um Gelenke zu mobilisieren, Verspannungen zu lösen und Haltung zu optimieren.

Einführung Begrüßung und Trainer-Vorstellung Ziel des Workshops:

Was ist Mobility Training? Warum wichtig für Gesundheit und Leistung? Folgen von Beweglichkeitsmangel? Kurzes Kennenlernen der Teilnehmer (Warm-Up)

Theoretische Grundlagen Was ist Mobility Training? Unterschied Flexibilität vs. Beweglichkeit. Definition Mobilität: Gelenkfreiheit und Muskelaufgfähigkeit. Alltagsrelevanz: Verspannungen vermeiden, Haltung fördern, Verletzungsprophylaxe. Wichtige Bereiche: Hüfte, Schulter, Rücken, Handgelenke, Knöchel. Auswirkungen auf den Alltag.

Praktische Übungen Warm-Up: dynamische Aktivierung (Armkreisen, Hüftkreisen, Beinpendeln) Gelenkmobilität: Hüftmobilisierung: Hüftkreisen, „World's Greatest Stretch" Schultermobilisation: Schulterkreisen/ Dehnen, „Shoulder Pass Through" Wirbelsäule: Cat-Cow, Rotationen Knöchel/Füße: Fußkreisen, Zehen-Stretch Cool-Down: langsame Dehnung, Muskeln entspannen Achtsames Dehnen, Atmung

Tipps für den Alltag Mobility-Einheiten in den Alltag integrieren (Büro, Abend) Zu Hause/Büro durchführbare Übungen Fehler/Mythen im Mobility-Training: häufige Fehler vermeiden, Progression und Geduld beachten

Materialien/Equipment:

Bequeme Kleidung Yogamatte/Unterlage Widerstandsbänder/ Yogablöcke (optional) Stangen/Besenstiel (optional) Handtücher/Wasser (mitbringen) Raum: gut belüftet, geeignet für Innenraum oder Outdoor

- **Dauer:** 2,5 Stunden
- **Kosten:** 15,00 Euro
- **Ort:** Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Datum /Uhrzeit:** 28.02.2026 von 10:00 - 12:30 Uhr

Workshop Ladys Dance—Selbstbewusst durch Tanz

Zielgruppe:

Frauen jeden Alters und Vorerfahrung, die Tanz, Bewegung und Selbstausdruck kombinieren möchten, mit Fitness und Spaß.

Kursbeschreibung:

Ladys Dance ist ein kreativer Tanzkurs für mehr Beweglichkeit, Körperbewusstsein und Ausdruckskraft. Fokus auf Spaß, Tanzsequenzen, Selbstbewusstsein und fit bleibende Bewegungen.

Ziele des Workshops:

Tanzbewegungen erlernen, Selbstbewusstsein und Weiblichkeit stärken. Körperliche Fitness und Koordination fördern. Selbstwertgefühl durch Tanz stärken. Sicherer, positiver Raum für Selbstausdruck und Kreativität.

Inhalte des Workshops: Einführung/Kennenlernen, Vorstellungsrunde, Überblick über Stile, Workshop-Ziele. Aufwärmen für Tanzgefühl. Body Awareness: bewusstes Bewegen, Haltung, Präsenz; Selbstbewusstsein und Körperhaltung stärken; kleine Sequenzen mit individuellem Stil. Tanzen im Fokus: Teil 1 – Bewegungen und Abläufe; Teil 2 – kurze Tanzroutine (Technik, Ausdruck, Rhythmus). Kreativität/Freestyle: Entwicklung einer kleinen Choreo, ggf. im Team; individueller Ausdruck, Stil an Wohlfühl-Level angepasst. Methode: Praktisch orientiert, Mischung aus Instruktion und freiem Tanz; Choreografien und Improvisation; freundliche, unterstützende Atmosphäre.

Material: Bequeme Kleidung, dicke Socken; Knieschoner ggf. mitbringen. Optional High-Heels.

- **Kosten:** 15,00 Euro
- **Dauer:** 2,5 Stunden
- **Ort:** Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt
- **Datum /Uhrzeit:** 28.02.2026 von 13:00 - 15:30 Uhr

Erweiterung unseres Kursangebots –
Wir suchen Dozenten!

Wir möchten unsere Volkshochschule zu einem noch lebendigeren Ort für Lernen, Austausch und persönliche Weiterentwicklung machen – und dabei brauchen wir Unterstützung! Unsere VHS soll für Menschen aller Altersgruppen ein Ort sein, an dem Wissen und Erfahrungen geteilt werden. Dafür möchten wir mehr Menschen einladen, ihre Expertise mit anderen zu teilen.
Wir sind auf der Suche nach engagierten Dozentinnen und Dozenten, die Lust haben, ihr Wissen und ihre Fähigkeiten in einem Kurs anzubieten. Vielleicht haben Sie selbst ein interessantes Hobby, eine berufliche Expertise oder eine Leidenschaft, die Sie gerne in Form eines Kurses weitergeben möchten? Wir freuen uns auf Ihre Ideen!
Was uns interessiert:
· Welche Themen oder Fachgebiete würden Sie gerne unterrichten?
· Gibt es besondere Inhalte oder Kursformate, die Sie sich vorstellen können?
· Haben Sie praktische Erfahrungen oder spezielle Fähigkeiten, die Sie als Kursangebot einbringen möchten?

Kontaktieren Sie uns:
Wenn Sie Interesse haben, einen Kurs zu leiten oder Vorschläge für neue Themen haben, melden Sie sich gerne bei uns! Senden Sie Ihre Ideen an **tina.mielke@amt-boostedt-rickling.de** oder kommen Sie direkt bei uns vorbei. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen zusammenzuarbeiten!

Erweiterung unseres Kursangebots –
Ihre Mithilfe ist gefragt!

Wir möchten die Volkshochschule in unserer Gemeinde noch umfangreicher und vielfältiger aufstellen und sind auf die Unterstützung und Ideen der Bürgerinnen und Bürger angewiesen. Unsere Volkshochschule soll ein Ort des Lernens, der Begegnung und der persönlichen Weiterentwicklung für alle Altersgruppen sein.
Deshalb möchten wir von Ihnen wissen:

- **Welche Kurse würden Sie gerne besuchen?**
- **Welche Themen oder Fachgebiete interessieren Sie besonders?**
- **Haben Sie selbst Fähigkeiten, Kenntnisse oder Erfahrungen, die Sie in Form eines Kurses weitergeben möchten? Vielleicht ein Hobby, eine berufliche Expertise oder eine Leidenschaft, die anderen zugutekommen könnte?**

Ihre Ideen und Vorschläge sind uns wichtig! Gemeinsam können wir ein vielfältiges und spannendes Kursangebot gestalten, das den Bedürfnissen und Wünschen unserer Gemeinschaft gerecht wird. Wir freuen uns auf Ihre Antworten und darauf, unsere Volkshochschule zu einem noch wertvolleren Lernort für alle zu machen.

Kontaktieren Sie uns:
Bitte senden Sie Ihre Vorschläge und Ideen an
tina.mielke@amt-boostedt-rickling.de
oder kommen Sie direkt bei uns vorbei.

Anmeldungen:

Bitte melden Sie sich telefonisch an und überweisen Sie die Gebühr vor Kursbeginn auf eines der unten aufgeführten Konten der Amtskasse.

Telefon: 04393-997616

Eine Anmeldung und eine Gebührenzahlung bei dem Dozenten sind nicht möglich!

Konten der Amtskasse:

Sparkasse Südholstein:
IBAN: DE12 2305 1030 0000 7032 22
BIC: NOLADE21SHO

VR Bank zwischen den Meeren eG:
IBAN: DE09 2139 0008 0002 5880 80
BIC: GENODEF1NSH