



Lernen kompetent gestalten.

vhs-Online-Akademie für die
Aus- und Weiterbildung von Kursleitenden
an Volkshochschulen und Bildungsstätten
in Schleswig-Holstein

www.vhs-akademie.sh



Volkshochschule
Boostedt



Programm

Frühjahr 2024



„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.

Anmeldungen:

Melden Sie sich telefonisch an und überweisen die Gebühr auf eines der unten aufgeführten Konten der Amtskasse.

Telefon: 04393-997635

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: DE58 2129 0016 0080 0391 20
BIC: GENODEF1NMS



Buchversorgung in der Gemeinde Boostedt

Die Gemeindebücherei ist in den Räumlichkeiten der Grund – und Gemeinschaftsschule Boostedt, Twiete 46 zu folgenden Öffnungszeiten erreichbar:

Öffnungszeiten:

Montag und Mittwoch	11:00 - 12:30 Uhr
und	13:00 - 14:30 Uhr
Dienstag und Donnerstag	15:00 - 18:00 Uhr

Möchten Sie außerhalb der Öffnungszeiten gerne Medien abgeben, dann steht für Sie die Medienrückgabebox vor der Bücherei zur Verfügung.

Telefon: 04393 / 9704860

E-Mail: buechereiboostedt@googlemail.com

Ab sofort kann das Buchangebot der Gemeindebücherei auch online unter folgendem Link eingesehen werden:

www.eopac.net/BGX430727

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 sprachpolitische 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.

English-Continuation



Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Individuelle Fähigkeiten können aufgrund der kleinen Gruppenstärken berücksichtigt werden.

Leitung: Frau Helga Schekierka

Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Dauer: 12 Abende, jeweils Donnerstag von 17.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, den 15.02.2024

Teilnehmergebühr: 60,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

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

Wann: montags, von 19.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 55,00 Euro

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch

Weiterführung des Kurses 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 Meditationseinheiten, 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

Wann: mittwochs, von 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 60,00 Euro

Weiterführung des Kurses 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 I

Dauer: 10 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr

Beginn: Montag, den 08.01.2024

Teilnehmergebühr: 35,00 Euro

Tanz-Workshop II

Dauer: 10 Abende, montags von 21.00 – 22.00 Uhr

Beginn: Montag, den 08.01.2024

Teilnehmergebühr: 35,00 Euro

Leitung aller Tanz-Workshops: Frau Sandra Gloe

Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

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: 10 Abende, montags von 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Montag, den 08.01.2024

Teilnehmergebühr: 35,00 Euro

Linedance-Workshop II

Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Dauer: 10 Abende, montags von 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn: Montag, den 08.01.2024

Teilnehmergebühr: 35,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Tai-Chi Grundkurs I mit Entspannungstechnik



Bewegungsmeditation mit Heilwirkungen
meditative Grundlagenformen

Die „Fünf Elemente“, Gang des Kranichs, Spaziergang d. Weisen u. Chinesische Heilgymnastik

Bei den angebotenen Schritt- und Bewegungsformen handelt es sich um kleine, abgeschlossene, leicht zu erlernende meditative Schrittfolgen und Bewegungsformen aus dem vielfältigen Formenkreis des Tai-Chi Chuan.

Die Schwerpunkte der Schritt- und Bewegungsformen liegen auf der langsamen und sanften Ausführung von Bewegung, Atmung, Koordination und Vorstellungskraft. Gerade die „Fünf Elemente“ sowie die angeführten Schritt- und Bewegungsformen sind Meditationsformen, die den Menschen in seiner gesamtheitlichen Einheit erfassen und über die Ausführungspraxis in eine ausgeglichene Gesamtbalance bringen. Die meditativen Bewegungsformen sind wegen des geringen Zeitaufwandes besonders geeignet in den täglichen Tagesablauf aufgenommen zu werden.

Bei den angebotenen Bewegungsformen handelt es sich in der Ausführung durchgehend um eine meditative Ausrichtungsform. Eine offene Einstellung dieser Ausführungsrichtung wäre deshalb besonders zuträglich und auch erwünscht.

Leitung: Hans-Joachim Kesch, Bewegungstherapeut
Autor des Buches „Tai Chi Chuan“ Bewegungsmeditation mit Heilwirkungen (Provitaales, Neumünster)

Ort: wird noch bekannt gegeben

Dauer: 12 Abende

Beginn: Donnerstag, -wird noch bekannt gegeben-
immer von 19.00 – 20.30 Uhr

Teilnehmergebühr: 84,00 Euro

Bitte sprechen Sie uns an!



Integrale Rücken- und Wirbelsäulen-Gymnastik mit Entspannungstechnik

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern verschiedene ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungstechniken aus rücken-spezifischen ausgesuchten verschiedenen Bewegungssystemen u.a. Wirbelsäulen Qi Gong, Rückenschule, Integral. Yoga, Pilates u. Wirbelsäulengymn. sowie medit. Entspannungstechn., die in ihren Ausführungen die Durchlässigkeit und Flexibilität der Wirbelsäule sowie auch die gesamte Rückenmuskulatur in ihrer Funktion entlastet u. nachhaltig verbessert. Darüber hinaus werden Verspannungs- u. Befindlichkeitsstörungen aufgelöst und die eigene Körperwahrnehmung in ihrer Gesamtheit positiv und nachhaltig wahrnehmbar angesprochen.

Leitung: Hans-Joachim Kesch, Bewegungstherapeut
Ort: Hof Lübbe (Mehrzweckraum), Dorfring 32, 24598 Boostedt
Dauer: 12 Abende
Beginn: voraussichtlich Mittwoch, den 24.04.2024
immer von 19.00 – 20.30 Uhr
Teilnehmergebühr: 90,00 Euro



Discofox-Workshop

Lernen Sie den beliebtesten „Paartanz für alle Gelegenheiten“ kennen oder frischen Sie einfach mal wieder Ihre Kenntnisse auf! Es geht vom Grundschrift bis zu diversen Drehungen und Wickelfiguren.

Leitung: Frau Sandra Gloe
Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt
Dauer: 10 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr
Beginn: 22.04.2024
Teilnehmergebühr: 35,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Hatha Yoga



Erfahre Yoga in seinem Ursprung, d.h. geh mit dir und der Natur in Resonanz wie ein Klavier, was angeschlagen wird und den Ton zurückbringt. Wir öffnen uns für alle Möglichkeiten und nutzen den Körper als Wegweiser. Dabei unterstützen uns Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation.

Eine bessere Körperwahrnehmung, Ausgeglichenheit, innerer Frieden sind nur einige der vielen Resultate des Yoga. Die Asanas werden an deine individuellen Möglichkeiten angepasst. Hilfsmittel unterstützen dich als Zeichen der Stärke. Spüre in deinen Körper. Mach das Yoga zu deinem Yoga.

Yoga ist keine Religion, sondern Yoga ist Yoga, eine Wissenschaft, mit deinem Körper als Labor.

Du bist offen und neugierig, dich weiterzuentwickeln und hast eine normale körperliche Gesundheit. Du musst nicht fit sein. Jedes Alter ist willkommen. Ich freue mich auf dich.
Namaste Kirsten

Mitzubringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, warme Socken, ggfs. Handtuch.

Leitung: Frau Kirsten Fandrey

Ort: Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46,
24598 Boostedt

Wann: mittwochs von 18.30 - 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 90,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Hatha Yoga



Dieser Yogakurs lädt ein, Körper, Atem und Geist in Einklang zu bringen und so bewusst im Moment zu sein - da, wo das Leben stattfindet, zu sich zu kommen, sich spüren und ganz bei sich zu sein.

Es gibt fließende Bewegungsabläufe und kräftigende, vitalisierende Haltungen.

Als Dozentin achte ich darauf, dass die Übungen entsprechend der individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst und unterstützt werden.

Das Beachten der eigenen Grenzen ist ein wichtiger Bestandteil des Unterrichts, wegkommen vom Leistungsdruck und stetigen erfolgsorientiertem Denken.

Dehnungen der Muskeln und Faszien bei gleichzeitigem bewussten Atmen bauen Spannungen ab und die verfügbare Energiereserve steigt.

Eine Eingangsmeditation und angeleitete Entspannung am Ende runden die Yogastunde ab und helfen so bei der Stressbewältigung.

Fitness, Gesundheit, Harmonie des Körpers und Geistes, innerer Frieden und Ruhe stellen sich ein

Niemand ist zu jung oder zu alt, mit Yoga zu beginnen! Namaste

Mitzubringen sind: Isomatte, Woldecke, lockere Sportkleidung, warme Socken

Leitung: Frau Sabine Farr

Ort: Boostedter Bildungszentrum, Twiete 46, 24598 Boostedt

Wann: donnerstags von 16.30 - 18.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 90,00 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache