

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: DE09 2139 0008 0002 5880 80
BIC: GENODEF1NSH



Programm

Frühjahr 2025



„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.



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: 11 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr

Beginn: 28.04.2025

Teilnehmergebühr: 38,50 Euro



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

Wann: montags, von 19.00 – 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 55,00 Euro

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch



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.

Weiterführung des Kurses 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: 12 Abende, montags von 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Montag, den 13.01.2025

Teilnehmergebühr: 42,00 Euro

Linedance-Workshop II

Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Dauer: 12 Abende, montags von 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn: Montag, den 13.01.2025

Teilnehmergebühr: 42,00 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 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

Dauer: 12 Abende

Wann: mittwochs, von 9.30 Uhr – 10.30 Uhr

Teilnahmegebühr: 60,00 Euro

Weiterführung des Kurses 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

Dauer: 12 Abende

Wann: mittwochs von 18.30 - 20.00 Uhr

Teilnahmegebühr: 90,00 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 I

Dauer: 12 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr

Beginn: Montag, den 13.01.2025

Teilnehmergebühr: 42,00 Euro

Tanz-Workshop II

Dauer: 12 Abende, montags von 21.00 – 22.00 Uhr

Beginn: Montag, den 13.01.2025

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: 11 Abende

Beginn: Dienstag, 21.01.2025 von 18.00 - 19.15 Uhr

Teilnahmegebühr: 68,75 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: 11 Abende

Beginn: Dienstag, 21.01.2025 von 19.30 - 20.45 Uhr

Teilnahmegebühr: 68,75 Euro

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache