



VHS Rickert e.V.

Fortbildung - Kontaktpflege - Freizeitgestaltung
Programm Sommer/Herbst 2021

❖ Sprachen

Bei Coronaeinschränkungen auch online über die VHS-Cloud möglich!

Kurs 07/2021 Englisch für Anfänger

Let's start! Englisch-Kenntnisse sind in unserem Alltag wichtig-ein guter Grund, die Sprache zu erlernen oder vor langer Zeit Gelerntes wieder zu aktivieren! See you soon!

Falls der Kurs aufgrund der Corona-Situation nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden kann, besteht die Möglichkeit, den Kurs online fortzusetzen.

Lehrbuch: wird zu Beginn bekannt gegeben

Kurs 08/2021 Spanisch für Wiedereinsteiger und Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Herzlich willkommen zum Spanisch-Sprechen und Spanisch-Aufpolieren auf leichterem Niveau. Wir freuen uns auf Sie!

Falls der Kurs aufgrund der Corona-Situation nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden kann, besteht die Möglichkeit, den Kurs online fortzusetzen.

Lehrbuch: Con Gusto A 1, Klett ISBN 978-3-12-514980-9 (ab Lektion 10)

Kurs 09/2021 Spanisch-Fortgeschrittene Niveau A 2

¿Ya habla español? ¿Le gusta la lengua española? Entonces bienvenidos, hablaremos de diversos temas que seguramente le interesarán.

Falls der Kurs aufgrund der Corona-Situation nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden kann, besteht die Möglichkeit, den Kurs online fortzusetzen.

alle Sprachkurse Leitung:

Susanne Ohm-Becker

Kurstermin: Dienstag, ab 07.09.2021

Zeit: 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: 24791 Alt Duvenstedt,
Grundschule

Kursentgelt: 55,00 € , 10 x

Kurstermin: Dienstag, ab 07.09.2021

Zeit: 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: 24791 Alt Duvenstedt,
Grundschule

Kursentgelt: 55,00 € , 10 x

Kurstermin: Dienstag, ab 07.09.2021

Zeit: 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: 24791 Alt Duvenstedt,
Grundschule

Kursentgelt: 55,00 € , 10 x

Lehrbuch: Caminos Hoy A2, Klett ISBN 978-3-12-515776-7 (ab Lektion 3)

❖ Kreatives

Filzen mit Kindern (ab 8 Jahre)

Nass- und Trockenfilzen (max. 6 Kinder)

Filz ist ein Naturmaterial, welches nass und trocken verarbeiten werden kann. Es bringt viel Spaß und fördert Feinmotorik, Konzentration und Sinneswahrnehmung. Benötigt werden nur Filznadeln, Vlies- oder Kammzugwolle, Seife und warmes Wasser! Ich freue mich auf Euch 😊

Kurs 11/2021 Nass- und Trockenfilzen:

Schlüsselanhänger (bitte 1 Handtuch mitbringen)

Kurstermine: Mittwoch, 15.09.2021 und
22.09.2021

Zeit: 14:30 bis 16:00 Uhr

Kursentgelt: 7,50 €, Material 8,00 € in bar

Alle Kurse: Leitung Silvia Wittenberg,
Ortsbegegnungsstätte Rickert

Kurs 10/2021

Trockenfilzen: Schneckchen

Kurstermin: Mittwoch, 08.09.2021

Zeit: 14:30 bis 16:00 Uhr

Kursentgelt: 7,50 €

Material: 4,00 € bitte in bar

Kurs 12/2021

Trockenfilzen: Schneeflöckchen

Kurstermine: Mittwoch, 29.09.2021
und 06.10.2021

Zeit: 14:30 bis 16:00 Uhr

Kursentgelt: 7,50 €, Mat. 7,00 € bar

Kurs 13/2021 Kreatives Herbstbasteln

Dachziegel mit Sukkulente für den Garten!

Bitte mitbringen: Klebepistole und 1 Sukkulente

Leitung: Katrin Wähling

Kurstermin: Donnerstag, 21.10.2021, 1 Abend

Zeit: 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Rickert, Ortsbegegnungsstätte

Kursentgelt: 7,50 €

Kurs 14/2021 Weihnachtsbäckerei

Leitung: Gudrun Kutrieb
und Kirsten Suhr

Kurstermin: Donnerstag, 25.11.2021,
1 Nachmittag

Zeit: 15:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Rickert, Dorfstr. 15

Kursentgelt: 7,00 €, Mat: 3,50 € bar

❖ Gesundheit

Ganzkörpergymnastik

Vorzügliches Ganzkörpertraining: Verspannungen werden abgebaut und die gesamte Muskulatur gestärkt, sanfte Aktivierung der Gelenke und Verbesserung der Figur. Der Abend endet mit Entspannungsübungen.

Leitung aller Kurse: Gabi Scholz

Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert

Kurs 17/2021

Kursbeginn: Freitag, 13.08.2021,

10 Vormittage

Zeit: 09:15 bis 10:45 Uhr

Kursentgelt: 75,00 €

Kurs 15/2021

Kursbeginn: Montag, 21.06.2021,
10 Vormittage

Zeit: 09:15 bis 10:45 Uhr

Kursentgelt: 75,00 €

Kurs 16/2021

Kursbeginn: Montag, 30.08.2021,
10 Vormittage

Zeit: 09:15 bis 10:45 Uhr

Kursentgelt: 75,00 €

Hatha Yoga

Yoga, ein einzigartiges Übungssystem für Körper, Herz und Geist aus dem alten Indien. Das Angebot richtet sich auf das Wahrnehmen und Lenken der eigenen Lebensenergie. Geeignet für Menschen jeden Alters, die einen Ausgleich für Stress im Alltag suchen und ihren Körper gesund erhalten wollen.

Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert

Kurs 18/2021

Leitung: Evelin Haas

Kursbeginn: Montag, 05.07.2021,
8 Abende

Zeit: 20:15 bis 21:15 Uhr

Kursentgelt: 40,00 €

Kurs 19/2021

Kursbeginn: Montag, 06.09.2021,
12 Abende

Zeit: 20:15 bis 21:15 Uhr

Kursentgelt: 60,00 €

Yoga – Eine Reise zu Dir

In der Hektik des Alltags verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst, spüren uns und den Körper nicht mehr und gehen über unsere körperlichen und seelischen Grenzen hinweg. Wir verausgaben uns bis zur Erschöpfung, können nicht mehr entspannen und haben die Verbindung zur Quelle unserer Kraft (der Intuition) verloren.

Ich lade dich in meinen Yogastunden dazu ein, auf die Reise zu dir selbst zu gehen, den Körper und den Atem zu spüren und deine innere Stimme zu hören und ihr zu folgen. Was tut mir gut, was tut mir nicht gut? Wo sind meine ganz persönlichen Grenzen?

Durch die Körperübungen (Asanas) verbunden mit dem Atem kannst du dein Körper- und Atembewusstsein entwickeln, deine Mitte stärken, wieder in die Kraft kommen und gelassener und entspannter im Alltag sein.

Kurs 20/2021

Kursbeginn: Donnerstag, 12.08.21,
15 Vormittage

Zeit: 09:00 bis 10:30 Uhr

Kursentgelt: 112,50 €

Kurs 21/2021

Kursbeginn: Freitag, 13.08.2021,
15 Abende

Zeit: 18:00 bis 19:30 Uhr

Kursentgelt: 112,50 €

Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert

Leitung: Alexandra Hofinga

Mitbringen: rutschfeste Matte, Kissen und Decke

Kurs 22/2021 Autogenes Training

Leitung: Gabi Scholz
Kursbeginn: Donnerstag, 12.08.2021, 8 x
Zeit: 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Kursentgelt: 60,00 €

Kurs 23/2021 Nordic-Walking

Leitung: Katrin Wähling
Kursbeginn: Montag, 02.08.2021, 8 x
Zeit: 17:00 bis 18:00 Uhr
Start: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Kursentgelt: 40,00 €

Kurs 24/2021 Nordic-Walking

Leitung: Katrin Wähling
Kursbeginn: Montag, 18.10.2021, 8 x
Zeit: 16.00 bis 17:00 Uhr
Start: OBS Rickert
Kursentgelt: 40,00 €

Mummba

Leitung: Stephanie Saric (Sport- und Fitnesskauffrau mit Tanzausbildung):
„Ich freue mich auf interessierte Tänzer/innen
Bitte Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.“
Tanz- und Fitnessprogramm mit energiegeladener, motivierender Musik
Je 10 Abende
Ortsbegegnungsstätte Rickert

Kurs 25/2021

Kursbeginn: Mittwoch, 04.08.2021
Zeit: 19:00 bis 20:00 Uhr
Kursentgelt: 50,00 €

Kurs 26/2021

Kursbeginn: Mittwoch, 03.11.2021
Zeit: 19:00 bis 20:00 Uhr
Kursentgelt: 50,00 €

Anmeldungen: E-Mail: vhs-rickert@web.de	AB: 04331/300905	persönlich 1. und 3. Donnerstag, 18-19h in der OBS
--	------------------	--