

# Fortbildung – Kontaktpflege – Freizeitgestaltung Volkshochschule Rickert e.V.

auch in Alt Duvenstedt



## Programm Frühjahr 2022



### VORWORT

**Liebe Mitglieder, Dozenten und Freunde der Volkshochschule Rickert!**

Die Corona-Pandemie ist wie bei allen Veranstaltern auch nicht an uns ohne Einschränkungen vorübergegangen. Auch wenn wir im Laufe des Jahres durch den Fortschritt der Impfsituation einige positive Erleichterungen erleben durften. Unser Frühjahrssemester bietet wieder beliebte aber auch neue Kurse, wobei der Fokus auf dem Gesundheitsbereich liegt. Alle Kurse durchführbar nur vorbehaltlich der jeweils aktuellen Gesundheitslage.

Der große Saal in der Ortsbegegnungsstätte hat mittig einen Linoleumboden bekommen, so dass die Einhaltung des Hygienekonzeptes erleichtert wird. Auch uns trifft der Ausfall von Kursen durch die Gesundheitssituation, so dass wir uns entschlossen haben, Kursgebühren nicht zu erhöhen, sondern Kosten bei der Hefterstellung einzusparen.

Ihre Anmeldungen zu den Angeboten können Sie uns:

- per Post an VHS Rickert, An der Sportkoppel (OBS), 24782 Rickert senden;
- in den dortigen Briefkasten einwerfen;
- oder online über unsere Homepage ([www.vhs-rickert.de](http://www.vhs-rickert.de))

zukommen lassen.

Bei Fragen sprechen Sie bitte eine Nachricht auf den Anrufbeantworter unter der Rufnummer 04331 300905.

Die Geschäftsstelle in der Ortsbegegnungsstätte in Rickert ist jeden 1. und 3. Donnerstag (außer in den Schulferien) von 18.00-19.00 Uhr besetzt.

Wir bedanken uns bei den Gemeinden Rickert und Alt Duvenstedt, dass wir bei der Organisation und Durchführung unserer Angebote auf die Räumlichkeiten zurückgreifen können. Unser Dank geht weiterhin auch allen Mitgliedern und Dozenten der VHS Rickert, ohne deren Beteiligung eine ausgewogene Programmgestaltung nicht möglich wäre.

Bleiben Sie gesund!

**Gudrun Kutrieb (1. Vorsitzende)**

## VHS Rickert e.V. auf einen Blick

**Anschrift:** VHS Rickert e.V.  
An der Sportkoppel  
in der Ortsbegegnungsstätte  
24782 Rickert

**Telefon:** 04331-300905 (Anrufbeantworter)  
**E-Mail:** [vhs-rickert@web.de](mailto:vhs-rickert@web.de)  
**Homepage:** [www.vhs-rickert.de](http://www.vhs-rickert.de)

**Öffnungszeiten:** jeden ersten und dritten Donnerstag  
im Monat 18.00 – 19.00 Uhr  
(in den Ferien geschlossen)

**Bankverbindung:** VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG  
IBAN: DE03 2169 0020 0005 5440 25  
BIC: GENODEF1SLW

**Vorstand:** Gudrun Kutrieb (Vorsitzende)  
Kirsten Suhr (stellv. Vorsitzende)  
Sabine Desens (Geschäftsstellenleiterin)  
Karola Kruse (Kassenführerin)  
Dirk Schröder (Schriftführer)

**Beirat:** Andrea Thode  
Jörg Suhr  
Sabine Seibt  
Antonie Schwark  
Gerhard Gruchot

**Ferien:** Ostern 04.04. – 16.04.2022  
Sommer 04.07. – 13.08.2022

## TERMINE

Die **Mitgliederversammlung** der  
VHS Rickert findet am  
**am Donnerstag, 24. März 2022 um  
19.00 Uhr  
im Lindenkrog Rickert**

statt. Eine gesonderte Einladung  
geht den Mitgliedern rechtzeitig zu.

Unser alljährliches  
**Wildschweinessen**  
**findet am 13. Januar 2022 um  
19:00 h im Lindenkrog Rickert  
statt.**

(Preis für Mitglieder: 20,90 €,  
Nichtmitglieder: 24,00 €).

Verbindliche schriftliche  
Anmeldungen sind bis zum  
08.01.2022 an die  
Geschäftsstelle/Briefkasten, per  
Mail: [vhs-rickert@web.de](mailto:vhs-rickert@web.de) oder  
auch telefonisch AB 04331-  
900905 möglich

### Fastenwoche

Bitte beachten Sie, dass der Volkshochschule während der Fastenwoche  
vom 28. März bis 1. April 2022 die Ortsbegegnungsstätte nicht zur  
Verfügung steht und die entsprechenden Kursveranstaltungen in dieser  
Zeit ausfallen müssen. Informationen zur Organisation und Ablauf können  
bei Ralf Siegmann (Tel. 04331-38607) erfragt werden.

Die VHS sucht ständig nebenberufliche Kursleiterinnen und  
Kursleiter. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie eine Idee für  
einen Kurs haben oder wenn Sie einen Kurs aus unserem  
Standardangebot durchführen möchten.

### Werden Sie Mitglied der Volkshochschule Rickert e. V.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 12,00 € pro Jahr. Jugendliche bis 16 Jahre,  
Schüler\*innen und Student\*innen zahlen den halben Jahresbeitrag. Bei  
Teilnahme an einem Kurs, dessen Kursentgelt mindestens 15,00 €  
beträgt, wird der Jahresbeitrag einmal im Jahr zur Hälfte angerechnet.

## SPRACHEN

### K 01/2022

#### Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger

Let's talk!

Nicht nur auf Reisen ins Ausland ist die englische Sprache ein wichtiger Helfer. Möchten Sie im Englischen besser zurecht kommen? Mit fröhlichen Gesprächen und abwechslungsreichen Übungen erarbeiten wir die englische Sprache und aktivieren Ihre englischen Sprachkenntnisse.

See you soon!

Dauer: 10 Abende

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

<b>Kurs:</b>	01/2022
<b>Leitung:</b>	Susanne Ohm-Becker
<b>Kursbeginn:</b>	Dienstag, 15.02.2022,.....
<b>Zeit:</b>	17.00-18.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Grundschule in 24791 Alt Duvenstedt
<b>Kursentgelt:</b>	55,00 €

*Falls die Sprachkurse aufgrund der Corona-Situation nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden können, werden diese online über die VHS-Cloud abgehalten.*

### K 02/2022

#### Spanisch für Wiedereinsteiger und Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Herzlich Willkommen zum Spanisch-Sprechen und -Aufpolieren auf leichterem Niveau.

Sie haben bereits einige Grundkenntnisse der spanischen Sprache? Wunderbar, steigen Sie „con gusto“ – mit viel Vergnügen – in unseren Spanisch-Kurs ein.

Wir freuen uns auf Sie!

Dauer: 10 Abende

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

<b>Kurs:</b>	02/2022
<b>Leitung:</b>	Susanne Ohm-Becker
<b>Kursbeginn:</b>	Dienstag, 15.02.2022
<b>Zeit:</b>	18.00-19.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Grundschule in 24791 Alt Duvenstedt
<b>Kursentgelt:</b>	55,00 €

### K 03/2022

#### Spanisch Fortgeschrittene (Niveau A2)

¿Ya habla español? ¿Le gusta mucho la lengua española?

In diesem Kurs werden Sie Ihre schriftliche und mündliche Kommunikation verbessern, Ihren Wortschatz und Ihre Grammatikkenntnisse erweitern und darüber hinaus eine Menge über Land und Leute der spanischsprachigen Welt erfahren.

Lehrbuch: Caminos Hoy A2, Klett.

ISBN: 978-3-12-515776-7 (ab Lektion 4)

Dauer: 10 Abende

<b>Kurs:</b>	03/2022
<b>Leitung:</b>	Susanne Ohm-Becker
<b>Kursbeginn:</b>	Dienstag, 15.02.2022
<b>Zeit:</b>	19.00-20.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Grundschule in 24791 Alt Duvenstedt
<b>Kursentgelt:</b>	55,00 €

## KREATIVES

### K 04/2022

#### Kreatives Frühlingsbasteln mit Naturmaterialien

Die Seele baumeln lassen und einen Moment den Alltag vergessen...

Wir fertigen Dekoratives mit Naturmaterialien.

Spaß ist garantiert!

Sie benötigen eine Klebepistole.

Mindestteilnehmerzahl: 6

<b>Kurs:</b>	04/2022
<b>Leitung:</b>	Katrin Wähling
<b>Kursbeginn:</b>	Donnerstag, 31.03.2022
<b>Zeit:</b>	19.00-20.30 Uhr
<b>Ort:</b>	24782 Rickert, Ortsbegegnungsstätte
<b>Kursentgelt:</b>	7,50 € (wird abgebucht)
<b>Materialkosten:</b>	2,50 € (bitte bar entrichten)

### K 05/2022

#### Osterbäckerei für Kinder ab 5 Jahren

Es werden Leckereien zubereitet und Rezepte ausprobiert.

Mitzubringen: Schürze, Teigrolle, Unterlage (z.B. Teller oder Pappe) sowie Materialkosten

<b>Kurs:</b>	05/2022
<b>Leitung:</b>	Kirsten Suhr
<b>Kursbeginn:</b>	Donnerstag, 07.04.2022
<b>Zeit:</b>	15.00-17.00 Uhr
<b>Ort:</b>	24782 Rickert, Ortsbegegnungsstätte
<b>Kursentgelt:</b>	7,50 € (wird abgebucht)
<b>Materialkosten:</b>	3,50 € (bitte bar entrichten)

## GESUNDHEIT

### Ganzkörpergymnastik

Dieser Kurs ist ein vorzügliches Training für den ganzen Körper.

Verspannungen werden abgebaut und die gesamte Muskulatur gestärkt. Die Gelenke werden schonend aktiviert. Eine Gymnastik, die Ihre Figur verbessert und keine Langeweile aufkommen lässt. Neuheiten im Fitnessbereich werden in die Stunde integriert. Am Schluss lassen wir durch verschiedene Entspannungsübungen den Körper zur Ruhe kommen.

#### K 06/2022

<b>Kurs:</b>	06/2022
<b>Kursbeginn:</b>	Montag, 17.01.2022
<b>Zeit:</b>	09:15-10:45 Uhr
<b>Kursentgelt:</b>	75,00 €

#### K 07/2022

<b>Kurs:</b>	07/2022
<b>Kursbeginn:</b>	Montag, 28.03.2022
<b>Zeit:</b>	09:15-10:45 Uhr
<b>Kursentgelt:</b>	75,00 €

#### K 08/2022

<b>Kurs:</b>	08/2022
<b>Kursbeginn:</b>	Freitag, 21.01.2022
<b>Zeit:</b>	09:15-10:45 Uhr
<b>Kursentgelt:</b>	75,00 €

#### K 09/2022

<b>Kurs:</b>	09/2022
<b>Kursbeginn:</b>	Freitag, 08.04.2022
<b>Zeit:</b>	09:15-10:45 Uhr
<b>Kursentgelt:</b>	75,00 €

**Leitung:** Gabi Scholz  
**Ort:** 24782 Rickert, Ortsbegegnungsstätte

**Autogenes Training****K 10/2022**

8 Abende

**Kurs:** 10/2022  
**Leitung:** Gabi Scholz  
**Kursbeginn:** Donnerstag, 31.03.2022  
**Zeit:** 17.30-19.00 Uhr  
**Ort:** 24782 Rickert, Ortsbegegnungsstätte  
**Kursentgelt:** 60,00 €

**Fitness mit Hoola-Hoop****K 11/2022**

Workout für Taille, Bauch und Kondition bei mitreißender Musik.  
 Bringen Sie bitte einen Hoola -Reifen und Sportschuhe sowie ein  
 Getränk mit.

6 Abende

Mindestteilnehmerzahl: 5

**Kurs:** 11/2022  
**Leitung:** Laura Mahler  
**Kursbeginn:** Dienstag, 01.02.2022  
**Zeit:** 17.00-18.00 Uhr  
**Ort:** 24782 Rickert, Ortsbegegnungsstätte  
**Kursentgelt:** 35,00 €

**Pilates****K 12/2022**

Gezielte Übungen für die Tiefenmuskulatur, Wirbelsäule und  
 Gelenke stabilisierend. Ihre Rumpfkraft wird gestärkt!

6 Abende

Mindestteilnehmerzahl: 5

**Kurs:** 12/2022  
**Leitung:** Laura Mahler  
**Kursbeginn:** Donnerstag, 03.02.2022  
**Zeit:** 19.15-20.15 Uhr  
**Ort:** 24782 Rickert, Ortsbegegnungsstätte  
**Kursentgelt:** 35,00 €

**Nordic Walking****K 13/2022**

Bewegung an der frischen Luft bei Wind und Wetter.

Stärken Sie Ihr Immunsystem!

Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.

8 Abende

Mindestteilnehmerzahl: 6

**Kurs:** 13/2022  
**Leitung:** Katrin Wähling  
**Kursbeginn:** Montag, 28.03.2022  
**Zeit:** 16.00-17.00 Uhr  
**Start:** 24782 Rickert, Ortsbegegnungsstätte  
**Kursentgelt:** 40,00 €

**GESELLIGKEIT****Frühstück für Rickerter Senioren****K14/2022**

In gemütlicher Runde verbinden wir das Schöne und Nützliche  
 miteinander!

Leckerer Frühstück – nette Menschen – klönen

max. 25 Personen

**Kurs:** 14/2022  
**Leitung:** Gudrun Kutrieb  
**Kursbeginn:** Donnerstag, 10.02.2022  
**Zeit:** 09.15 Uhr  
**Ort:** 24782 Rickert, Ortsbegegnungsstätte  
**Kostenbeitrag:** 9,00 €

## VHS auf Tour

K 15/2022

### Führung durch das Historische Museum Rendsburg

Besuchen Sie mit uns das Historische Museum Rendsburg. Anhand der historischen Stadtmodelle, ein Markenzeichen des Museums, erfahren wir Details über die bauliche Entwicklung Rendsburgs unter dänischer und preußischer Herrschaft. Weiter erleben wir den Einfluss der Garnisonsgeschichte auf den Alltag dieser Stadt.

Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen

<b>Kurs:</b>	15/2022
<b>Termin:</b>	Donnerstag, 28.04.2022
<b>Zeit:</b>	18:00 Uhr (Dauer der Führung ca. 90 Minuten)
<b>Leitung:</b>	Dr. Martin Westphal (ehem. Rickerter Bürger)
<b>Ort:</b>	Museum im Kulturzentrum Rendsburg, Hohes Arsenal
<b>Kosten:</b>	6,00 € bar an Jörg Suhr

**Optional:** Treffen um 17:30 h an der Ortsbegegnungsstätte Rickert und gemeinsame Fahrradtour nach Rendsburg

K 16/2022

### VHS-Fahrradtour auf der ehemaligen Bahntrasse nach Hohn

Teilweise führt uns unsere Strecke auf der Trasse der ehemaligen Kreisbahn bis nach Hohn. Dort haben wir die Gelegenheit die im Jahr 2018 an die Gemeinde Hohn übergebene Transall näher zu besichtigen. Nach einer anschließenden Pause bei Kaffee und Kuchen geht es über reizvolle Umwege wieder zurück nach Rickert. Die Kosten im Café sind von den Teilnehmern selbst zu tragen.

<b>Kurs:</b>	16/2022
<b>Termin:</b>	Samstag, 02.07.2022
<b>Leitung:</b>	Kirsten und Jörg Suhr
<b>Start:</b>	13:00 Uhr (Rückkehr am späten Nachmittag) Ortsbegegnungsstätte Rickert
<b>Kosten:</b>	5,00 € bar an die Fahrtenleitung

Die VHS sucht ständig nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter. Melden Sie sich bei uns, wenn Sie eine Idee für einen Kurs haben oder wenn Sie einen Kurs aus unserem Standardangebot durchführen möchten.