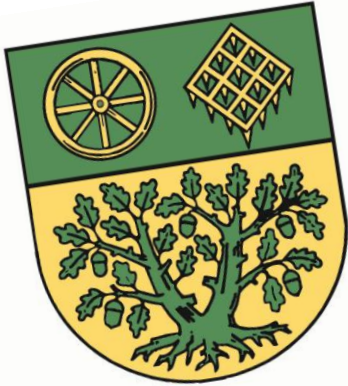


Fortbildung – Kontaktpflege - Freizeitgestaltung

Volkshochschule

Rickert

auch in Alt Duvenstedt



Programm Herbst 2022



Volkshochschule Rickert e.V.

Anschrift:	VHS Rickert e.V. An der Sportkoppel in der Ortsbegegnungsstätte 24782 Rickert
Telefon:	04331-300905 (Anrufbeantworter)
E-Mail:	vhs-rickert@web.de
Homepage:	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:	Jörg Suhr, Sabine Seibt, Antonie Schwark, Gerhard Gruchot
Druck:	Rendsburger Druck & Verlagshaus GmbH & Co. KG, Osterrönfeld
Ferien:	Herbst: 10.10. – 21.10.2022 Weihnachten: 23.12.2022 – 07.01.2023

Werden Sie Mitglied der Volkshochschule Rickert e.V.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 12,00€ pro Jahr. Jugendliche bis 16 Jahre, Schüler und Studenten zahlen den halben Jahresbeitrag.

Bei Teilnahme an einem Kurs, dessen Kursentgelt mindestens 15,00€ beträgt, wird der Jahresbeitrag einmal im Jahr zur Hälfte angerechnet.

Beitrittserklärung unter www.vhs.rickert.de

Besuchen Sie uns im Internet

Sie können unser Programm und unsere Teilnahmebedingungen auch im Internet unter www.vhs-rickert.de lesen und sich unter der E-Mail: vhs-rickert@web.de anmelden.

Termine der VHS Rickert e.V.

Wildschweinessen

Termin: Donnerstag, 19.01.2023, 19:00 Uhr

Ort: Lindenkrog Rickert

Kosten: 24,00€, (für Mitglieder der VHS Rickert: 20,90€)

Anmeldungen bis zum 11.01.2023 an die Geschäftsstelle

Mitgliederversammlung

Termin: Donnerstag, 23.03.2023, 19:00 Uhr

Ort: Lindenkrog Rickert

Den Mitgliedern geht eine gesonderte Einladung rechtzeitig zu.

Veranstaltungsort aller Kurse (wenn nicht anders angegeben):

Ortsbegegnungsstätte, An der Sportkoppel, 24782 Rickert

Sprachen

Englisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger*innen

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!

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

Kurs: K 17/2022
Leitung: Susanne Ohm-Becker
Beginn: Dienstag, 06.09.2022, 17:00-18:00 Uhr, 10 Abende
Ort: Grundschule in Alt Duvenstedt
Gebühr: 55,00€

Spanisch für Wiedereinsteiger*innen und Anfänger*innen 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!

Lehrbuch: wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben

Kurs: K 18/2022
Leitung: Susanne Ohm-Becker
Beginn: Dienstag, 06.09.2022, 18:00-19:00 Uhr, 10 Abende
Ort: Grundschule in Alt Duvenstedt
Gebühr: 55,00€

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 5)

Kurs: K 19/2022
Leitung: Susanne Ohm-Becker
Beginn: Dienstag, 06.09.2022, 19:00-20:00 Uhr, 10 Abende
Ort: Grundschule in Alt Duvenstedt
Gebühr: 55,00€

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

Kreatives

Eltern-Kind-Angebot:

Kreatives Bemalen von Keramik für Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene

Von der getupften Tasse bis zum „kleinen Picasso“ oder das Lieblingsmotiv auf einem Teller – alles ist möglich! Suchen Sie sich etwas Schönes bei Katrin Wähling aus. Nach einer kurzen Einführung in die verschiedenen Maltechniken kann es losgehen. Die fertiggebrannte Keramik ist lebensmittelecht und spülmaschinenfest.

Mindestteilnehmerzahl: 6

Kurs: K 20/2022
Leitung: Katrin Wähling
Beginn: Donnerstag, 20.10.2022, 09:30-10:30 Uhr
Gebühr: 12,00€ inkl. Materialkosten (bitte bar entrichten)

Kreatives Basteln mit Naturmaterialien

Lasst Euch wie immer überraschen

Mindestteilnehmerzahl: 6

Kurs: K 21/2022
Leitung: Katrin Wähling
Beginn: Donnerstag, 17.11.2022, 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 12,00€ inkl. Materialkosten (bitte bar entrichten)

Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 5 Jahren

Wir stimmen uns auf Weihnachten ein...es werden Leckereien zubereitet und Rezepte ausprobiert.

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

Kurs: K 22/2022
Leitung: Kirsten Suhr und Gudrun Kutrieb
Beginn: Donnerstag, 10.11.2022, 15:00-17:00 Uhr
Gebühr: 12,00€ inkl. Materialkosten (bitte bar entrichten)

Die VHS Rickert sucht ständig nebenberufliche Kursleiterinnen und Kursleiter

Melden Sie sich bei uns per Email, telefonisch oder persönlich, wenn Sie eine Idee für einen Kurs haben oder wenn Sie einen Kurs durchführen möchten.

Wir freuen uns sehr darauf, von Ihnen zu hören!

Gesundheit

Ganzkörpergymnastik mit Musik

Die 90 Min. bestehen aus einem 15Min. Anfangsteil mit Dehnungsübungen um den Körper zu erwärmen, danach 30 Minuten Kräftigungsübungen im Stand, wie z. B. Kniebeugen, Armübungen, Beinübungen, dann 30 Min. Kräftigungsübungen auf dem Boden für Bauch- und Rückenmuskeln, Beine, Po und zum Schluß 15 Min. Dehnungsübungen im Liegen.

Bitte mitbringen: Isomatte, Hanteln (oder 2 kleine Wasserflaschen statt Hanteln), Handtuch, Turnschuhe oder Socken

Kurs: K 23/2022
Leitung: Gabi Scholz
Beginn: Montag, 12.09.2022, 09:15-10:45 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr: 75,00€

Kurs: K 24/2022
Leitung: Gabi Scholz
Beginn: Freitag, 16.09.2022, 09:15-10:45 Uhr, 10 Vormittage
Gebühr: 75,00€

Bauch-Beine-Po

Workout, speziell auf Problemzonen abgestimmt...in effektiven Übungen werden Bauch, Beine und Gesäßmuskulatur in Form gebracht. Nach einer intensiven Aufwärmphase folgt ein ausdauerndes Kräftigungstraining, welches die Fettverbrennung ankurbelt.

Isolationsübungen auf der Matte ergänzen das dynamische Training.

Bringen Sie bitte Isomatte, Sportschuhe sowie ein Getränk mit.

Mindestteilnehmerzahl: 5

Kurs: K 25/2022
Leitung: Laura Mahler
Beginn: Dienstag, 13.09.2022, 17:30-18:30 Uhr, 6 Abende
Gebühr: 45,00€

Pilates

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

Mindestteilnehmerzahl: 5

Kurs: K 26/2022
Leitung: Laura Mahler
Beginn: Donnerstag, 15.09.2022, 18:00-19:00 Uhr, 6 Abende
Gebühr: 45,00€

Gesundheit

Nordic Walking

Bewegung an der frischen Luft bei Wind und Wetter. Stärken Sie Ihr Immunsystem!
Bitte Nordic-Walking-Stöcke mitbringen.
Mindestteilnehmerzahl: 6

Kurs: K 27/2022
Leitung: Katrin Wähling
Beginn: Dienstag, 06.09.2022, 09:00-10:00 Uhr, 8 Vormittage
Start: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 40,00€

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.
Mitbringen: rutschfeste Matte, Kissen und Decke
Mindestteilnehmerzahl: 6

Kurs: K 28/2022
Leitung: Alexandra Hofinga
Beginn: Donnerstag, 08.09.2022, 09:00-10:30 Uhr, 5 Vormittage
Gebühr: 40,00€

Bachblüten

BACH-BLÜTEN

- finde die passende Pflanze für ein inneres Gleichgewicht-
Der englische Arzt Dr. Edward Bach hat sich vor mehr als 90 Jahren mit der Heil- und Wirkweise von Pflanzenblüten beschäftigt. Sein Blick galt nicht den körperlichen Krankheiten, sondern hauptsächlich der inneren seelischen Gelassenheit. Für die sog. „negativen Gemütsstimmungen“ wie z.B. Ängste und Unsicherheiten oder Verzweiflung sowie geistige Erschöpfung, entdeckte er 38 verschiedene Pflanzenextrakte. Die bekannteste und bereits fertig hergestellte Mischung, die Rescue-Bach-Notfalltropfen, gibt es in Apotheken und Drogeriemärkten. Auch über diese Wirkungsweise, Handhabung und Einnahme werden wir natürlich sprechen. Es gibt einen Querschnitt an Informationen zu einzelnen Bachblüten sowie auch spontane Fragemöglichkeiten. Daher gibt es zwei sich ergänzende Bachblüten-Termine.
Mitbringen: Notizblock
Mindestteilnehmerzahl: 5

Kurs: K 29/2022
Leitung: Petra Maria Koblitz, HP für Psychotherapie, Stresstrainerin
Beginn: Montag, 05.09.2022 und 12.09.2022, jeweils 17:30-19:00 Uhr
Gebühr: 20,00€ (bitte in bar entrichten)

Musik

Trommelworkshop

In diesem Workshop wird auf einer Djembe, einem afrikanischen Rhythmusinstrument, meistens aus Holz und mit einem Ziegenfell bespannt, gespielt. Es werden erste einfache Grundrhythmen erlernt und bereits zusammen gespielt. Getrommelt wird mit den Händen, was viel Spaß bringt. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Trommeln sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gerne können auch eigene Instrumente mitgebracht werden
Maximal 8 Teilnehmer

Kurs: K 30/2022
Leitung: Doris Schölzel
Beginn: Freitag, 02.09.2022, 17:00-19:00 Uhr
Gebühr: 15,00€

Kurs: K 31/2022
Leitung: Doris Schölzel
Beginn: Freitag, 09.09.2022, 17:00-19:00 Uhr
Gebühr: 15,00€

Geselligkeit

Frühstück für Rickerter Senioren

In gemütlicher Runde verbinden wir das Schöne und Nützliche miteinander!
Leckeres Frühstück – nette Menschen – klönen
max. 25 Personen

Kurs: K 32/2022
Leitung: Gudrun Kutrieb
Beginn: Donnerstag, 24.11.2022, 09:15 Uhr
Gebühr: 12,00€ (bitte bar entrichten)

VHS on Tour

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

Kurs: K 33/2022
Leitung: Dr. Martin Westphal (ehem. Rickerter Bürger)
Beginn: Donnerstag, 13.10.2022, 18:00 Uhr (Dauer der Führung ca. 90 Minuten)
Start: Museum im Kulturzentrum Rendsburg
Gebühr: 6,00€ (bitte bar an Jörg Suhr entrichten)

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