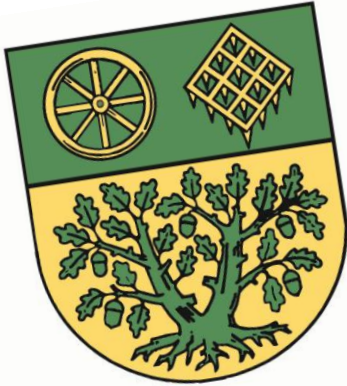


Fortbildung – Kontaktpflege - Freizeitgestaltung

# Volkshochschule

## Rickert

auch in Alt Duvenstedt



# Programm Frühjahr 2024



## Volkshochschule Rickert e.V.

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

Telefon: 0174 5899 341  
E-Mail: vhs-rickert@web.de  
Homepage: www.vhs-rickert.de

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

Vorstand: Gudrun Kutrieb (Vorsitzende), Kirsten Suhr (stellv. Vorsitzende)  
Indra Puck (kommissarische Geschäftsstellenleiterin)  
Karola Kruse (Kassenführerin), Dirk Schröder (Schriftführer)

Beirat: Jörg Suhr, Sabine Seibt, Antonie Schwark,  
Gerhard Gruchot, Arnold Ingwersen

Druck: Rendsburger Druck & Verlagshaus GmbH & Co. KG, Osterrönfeld

Ferien: Ostern: 02.04. - 19.04.2024  
Sommer: 22.07. - 31.08.2024

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

Der Mitgliedsbeitrag beträgt 15,00€ 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](http://www.vhs.rickert.de)

### **Besuchen Sie uns im Internet**

Sie können unser Programm und unsere vollständigen Teilnahmebedingungen auch im Internet unter [www.vhs-rickert.de](http://www.vhs-rickert.de) lesen und sich unter der E-Mail: [vhs-rickert@web.de](mailto:vhs-rickert@web.de) anmelden.

### **Hinweis zu den Anmeldungen:**

Sie können sich schriftlich oder telefonisch in der Geschäftsstelle anmelden. Soweit keine Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.

### **Wir suchen Sie!**

Die VHS Rickert sucht ständig neue Kursleiter\*innen!  
Haben Sie ein Hobby, ein Faible für eine bestimmte Sache und trauen sich zu dies anderen Menschen zu zeigen oder sogar beizubringen? Ob Kreativ, Sport, Geselligkeit oder eine Sprache, wenn Sie Ihre Fähigkeit mit Anderen teilen möchten und sich vorstellen können Kursleiter\*in zu sein, melden Sie sich gern per Mail, telefonisch oder persönlich.

Wir freuen uns auf Sie

## Vorwort

Liebe Mitglieder, Dozent/-innen und Freund/-innen der Volkshochschule Rickert!

Mit dem Frühjahrssemester startet die VHS Rickert wieder mit einem kleinen aber ansprechenden Angebot. Leider mussten die Aktivitäten im letzten Herbstsemester ruhen, da die Ortsbegegnungsstätte nicht zur Verfügung stand. Durch den notwendigen Umbau des Kindergartens mussten die Hausmäuse für ein paar Monate auf die Räume der OBS ausweichen.

Unsere bisherige Leiterin der Geschäftsstelle, Frau Sabine Desens, hat das Amt aus beruflichen Gründen niedergelegt. Wir freuen uns, mit Frau Indra Puck schnell eine kommissarische Nachfolgerin gefunden zu haben. Diese Funktion muss noch auf der Mitgliederversammlung am 21.03.2024 bestätigt werden.

Frau Indra Puck ist unter der Mobilnummer 0174 5899 341 für die VHS erreichbar und für alle Anliegen der Kursleiter/-innen und Teilnehmer/-innen zuständig. Die Öffnungszeiten der Geschäftsstelle entfallen komplett. Termine sind nach Absprache möglich.

Ihre Anmeldungen zu den Kursen können Sie uns auch

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

Über neue Mitglieder würden wir uns jederzeit freuen, sprechen Sie uns an.

Ich wünsche Ihnen im Namen der VHS Rickert alles Gute!

Gudrun Kutrieb (1. Vorsitzende)

## Termine der VHS Rickert e.V.

### Wildschweinessen

**Termin:** Donnerstag, 11.01.2024, 19:00 Uhr  
**Ort:** Lindenkrog Rickert  
**Kosten:** 24,00€, (für Mitglieder der VHS Rickert: 21,00€)  
Anmeldungen bis zum 03.01.2023 an die Geschäftsstelle

---

### Mitgliederversammlung

**Termin:** Donnerstag, 21.03.2024, 19:00 Uhr  
**Ort:** Lindenkrog Rickert  
Den Mitgliedern geht eine gesonderte Einladung rechtzeitig zu.

## Sprachen

### Spanisch

¿Te gusta hablar español?

Die größte Hürde beim Sprachenlernen ist meist das Sprechen – und das wollen wir in lockerer Atmosphäre üben. Wir lesen eine kleine Lektüre (Niveau A1/A2) und vertiefen die Inhalte in lebhaften Diskussionen. Nebenher erarbeiten wir Wortschatz und machen Grammatikübungen.

¡Hasta luego!

**Lehrbuch** wird zu Kursbeginn besprochen

**Kurs:** K 1/2024  
**Leitung:** Susanne Ohm-Becker  
**Beginn:** Dienstag, 13.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Abende  
**Ort:** Grundschule in Alt Duvenstedt  
**Gebühr:** 80,00€

## Gesundheit

### Ganzkörpergymnastik mit Musik

Die 90 Min. bestehen aus einem 15 Min. 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 2/2024  
**Leitung:** Gabi Scholz  
**Beginn:** Montag, 05.02.2024, 09:15 - 10:45 Uhr, 10 Vormittage  
**Ort:** Ortsbegegnungsstätte Rickert  
**Gebühr:** 75,00€

---

### Nordic Walking

Bewegung an der frischen Luft bei Wind und Wetter.  
Stärken Sie Ihr Immunsystem!

**Bitte mitbringen:** Nordic-Walking-Stöcke

**Kurs:** K 3/2024  
**Leitung:** Katrin Wähling  
**Beginn:** Dienstag 02.04.2024, 9:30 - 10:30 Uhr, 8 Vormittage  
**Start:** Ortsbegegnungsstätte Rickert  
**Gebühr:** 40,00€  
**Mindestteilnehmerzahl:** 6

## Kräuterwanderung in Rickert

In der schönen Umgebung Rickerts schauen wir uns die essbaren Wildkräuter, ihre Heilwirkungen, Zubereitungsmöglichkeiten in der Küche und die dazugehörigen alten Bräuche genauer an. Sie bekommen eine Liste mit Sammel-Tipps mit nach Hause und zum Abschluss trinken wir gemeinsam einen guten Kräutertee.

Wer möchte kann gern ein Notizbuch und einen Stift mitbringen.

**Kurs:** K 4/2024

**Leitung:** Ruth Schulze (Kräuterhexe Ruth)

**Beginn:** Samstag 01.06.2024, 15:00 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden

**Start:** Ortsbegegnungsstätte Rickert

**Gebühr:** 12,00€ / Kinder bis 14 frei

## Kreatives

### Papierwerkstatt - Figuren aus Papierdraht - Workshop



Aus unterschiedlichen Figuren und Draht zaubern wir Frühlingsdekorationen.

Mindestteilnehmerzahl: 6

**Kurs:** K 5/2024

**Leitung:** Anja Engler

**Beginn:** Samstag, 02.03.2024, 16:00 - 19:00 Uhr

**Ort:** Ortsbegegnungsstätte Rickert

**Gebühr:** 12,00€ inkl. Materialkosten (bitte bar entrichten)

**Mindestteilnehmerzahl:** 6

## 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 6/2024

**Leitung:** Gudrun Kutrieb

**Termin:** Donnerstag, 14.03.2024, 09:15 Uhr

**Ort:** Ortsbegegnungsstätte Rickert

**Gebühr:** 11,00€ (bitte bar entrichten)



### Reisebericht Botswana



In unserer Multimediapräsentation wollen wir euch mit hineinnehmen, wie wir die Einzigartigkeit Botswanas erlebt haben.

Im Herzen Afrikas führte uns diese Zeltsafari mit einem Jeep über 1.500 km weitgehend offroad durch die verschiedenen Wildschutzgebiete wie dem **Central Kalahari Game Reserve**, dem **Okavangodelta**, dem **Moremi Game Reserve** und dem **Chobe Nationalprk**. Bei diesem Abenteuerurlaub wurde uns in der Wildnis ein sehr spannender Einblick in die wilden und tierreichen Naturschönheiten Botswanas gewährt.

**Kurs:** K 7/2024  
**Leitung:** Angelika und Peter Hofstätter  
**Beginn:** Donnerstag 22.2.2024, 19:00 Uhr  
**Ort:** Ortsbegegnungsstätte Rickert  
**Gebühr:** 5,00€ (bitte in bar entrichten)

---

### Rendsburger Stadtgeschichte & Anekdoten mit der Kräuterhexe

In Rendsburg gibt es viel zu entdecken! Genießen Sie auf einem Spaziergang durch die Stadt lustige sowie schaurige Anekdoten und tauchen Sie in die alte Geschichte dieser schönen Stadt ein.

**Kurs:** K 8/2024  
**Leitung:** Ruth Schulze (Kräuterhexe Ruth)  
**Beginn:** Samstag 13.07.2024, 15:00 Uhr, Dauer ca. 1,5 Stunden  
**Start:** Paradeplatz am Lornsendenkmal  
**Gebühr:** 12,00€ / Kinder bis 14 frei

## VHS on Tour

### Führung durch das Deutsche Schallplattenmuseum in Nortorf

Seit 2022 befindet sich das Deutsche Schallplattenmuseum im Kesselhaus, der ehemaligen Produktionsstätte der TELDEC. Hier wurden bis 1989 über 850 Millionen Schallplatten hergestellt. Das Museum wird von dem Förderverein Museum Nortorf e.V. betrieben, der mit viel Leidenschaft und Engagement diese beschwingte Kulturgeschichte spannend und interaktiv an einen authentischen Ort präsentiert. Freuen Sie sich auf spielbereite Musikboxen, Regale voller Schallplatten und zahlreiche Raritäten.

**Kurs:** K 9/2024

**Leitung:** Lutz Bertram, 1. Vorsitzender des Fördervereines

**Beginn:** Donnerstag, 07.03.2024, 19:00 Uhr (Dauer der Führung ca. 1,5 Stunden)  
18:15 Uhr: Treffen an bei der Ortsbegegnungsstätte Rickert zur Bildung von Fahrgemeinschaften

**Kosten:** 10,00€ (bitte in bar an entrichten)

**Anmeldungen bis spätestens 25. Februar 2024**

## Sicherheit

### Sicherheitsberatung für Senioren

Senioren werden relativ selten Opfer einer Straftat, sogar sehr viel seltener als Kinder. Dies liegt aber im Wesentlichen darin begründet, dass sich der Bewegungsradius im Alter verringert.

Dies ist das positive an dem Seniorenalter!

Das negative ist, dass Senioren eher Opfer einer Straftat mit großen Geldbeträgen werden, als jüngere Menschen. Das bedeutet, wenn Senioren Opfer einer Straftat werden, verlieren sie sehr häufig große Geldbeträge. Hier sind im Wesentlichen die Schockanrufe (Enkeltrick, falscher Polizist und viele andere mehr) zu nennen, die zu den großen Geldbeträgen führen.

Die meisten Senioren sagen, dass kann mir nicht passieren. Schockanrufe funktionieren auch nur in Ausnahmefällen, aber die Masche wird weiterhin angewendet, weil es sich für die Täter lohnt.

Weiterhin kommt es bei Eigenheimbesitzern in letzter Zeit auch zu großen Schäden durch falsche Handwerker.

Was soll bei dem Lehrgang vermittelt werden?

- Wie verhalte ich mich bei Schockanrufen?
- Was ist mit Mails von der Bank, Post, Amazon ....., die mich auffordern, auf einen Link zu gehen?
- Wie entwickle ich ein sicheres Passwort?
- Wie kann ich mich vor Taschendiebstahl schützen?
- Wie kann ich mich vor Einbrechern schützen?

- Im 2. Teil wird Ihnen als Verbraucher erklärt, was Sie bei Verträgen zu beachten haben, wann ein Vertrag zustande gekommen ist und wie Sie von dem Vertrag zurücktreten können.

**Kurs:** K 10/2024

**Leitung:** Jens Stender

**Beginn:** Donnerstag 08.02.2024, 14:00 Uhr (Dauer ca. 1,5 Stunden)

**Ort:** Ortsbegegnungsstätte Rickert

**Gebühr:** 3,00€ (bitte in bar entrichten)

# Anmeldung

bitte senden Sie die Anmeldung an:

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

Semester	Kursnummer
----------	------------

Bezeichnung
-------------

Name*, Vorname*	VHS-Mitglied <input type="radio"/> ja   <input type="radio"/> nein
-----------------	---

Altersgruppe	< 16	16–18	19–25	26–35	36–50	51–64	> 65
--------------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

weiteres Familienmitglied aus demselben Haushalt	VHS-Mitglied <input type="radio"/> ja   <input type="radio"/> nein
--	---

Altersgruppe*	< 16	16–18	19–25	26–35	36–50	51–64	> 65
---------------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------

Anschrift*
------------

Telefon (tagsüber)
--------------------

E-Mail*
---------

Die Bedingungen für Anmeldung und Teilnahme habe ich zur Kenntnis genommen

Datum	Unterschrift
-------	--------------

## Einzugsermächtigung\*

Hiermit ermächtige ich die VHS-Rickert e.V. zum einmaligen Einzug des Entgelts für den oben angegebenen Kurs von meinem folgenden Konto

IBAN
------

Bank	Betrag
------	--------

Datum	Unterschrift
-------	--------------

\*zwingende Angaben