

Kinder & Jugendliche

Zumba® Kids & Zumba® Kids Jr. – Tanzen, Spaß und Bewegung für Kinder von 4 bis 12 Jahren!

Möchten Sie, dass sich Ihr Kind körperlich und emotional weiterentwickelt – und dabei jede Menge Spaß an der Bewegung hat? Dann sind unsere Zumba®-Kurse für Kinder genau das Richtige!

Unsere Kurse sind altersgerecht unterteilt:

- Zumba® Kids Jr. – für Kinder von 4 bis 6 Jahren
- Zumba® Kids – für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Mit coolen Choreografien zu Musikrichtungen wie Hip-Hop, Reggaeton und Cumbia fördern wir auf spielerische Weise Bewegung, Kreativität und Selbstvertrauen. Die Kinder verbessern ganz nebenbei ihre Koordination, Flexibilität und Kraft – und das alles in einer fröhlichen, positiven Atmosphäre.

Ob sportlich oder Anfänger – bei Zumba® Kids und Zumba® Kids Jr. ist jedes Kind willkommen! Wir schaffen einen Ort, an dem Bewegung, Spaß und persönliches Wachstum im Mittelpunkt stehen. Kommen Sie vorbei und erleben Sie, wie viel Freude Ihr Kind bei jeder Stunde haben wird!

Kurs: 07/25
Zumba® Kids Jr. – für Kinder von 4 bis 6 Jahren
Leitung: Oksana Glockhammer
Termin: Montag, 22. September 2025, 15.00 – 15.45 Uhr, 10 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 50 €

Kurs: 08/25
Zumba® Kids – für Kinder von 7 bis 12 Jahren
Leitung: Oksana Glockhammer
Termin: Montag, 22. September 2025, 16.00 – 16.45 Uhr, 10 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 50 €

Weihnachtsbäckerei für Kinder ab 5 Jahren

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

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Kurs: 09/25
Leitung: Kirsten Suhr und Gudrun Kutrieb
Termin: Donnerstag, 19. November 2025, 15:00-17:00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 12 € (bitte bar entrichten)

Sportliches

Kundalini Yoga

Möchtest du dich energiegeladener fühlen? Im Alltag gelassener werden? Dich und deinen Körper aufmerksamer spüren?

Durch Kundalini Yoga kannst du das erreichen!

Kundalini Yoga besteht aus einfach durchzuführenden Körperhaltungen, verbunden mit Atemübungen und Meditationstechniken.

Körperlich gibt es keine Teilnahmevoraussetzungen, jede(r) wird dort abgeholt, wo er/sie steht.

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung

Yogamatte

Decke zum Zudecken

Flasche Wasser

Kurs: 10/25

Leitung: Britta Hingst

Termin: Dienstag, 16. September 2025, 18.00 - 19.30 Uhr, 8 Abende

Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert

Gebühr: 60 €

Zumba Fitness

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness-Workout.

Abtanzen zu toller Musik mit großartigen Leuten und dabei eine Menge Kalorien verbrennen, ohne es überhaupt zu merken – das ist Zumba.

Es spielt keine Rolle, wie du tanzt.

Zumba eignet sich für jedes Fitnesslevel.

Zumba ist einfach, macht Spaß und ist effektiv.

Kurs: 11/25

Leitung: Oksana Glockhammer

Termin: Donnerstag, 25. September 2025, 18.30 - 19.30 Uhr, 10 Abende

Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert

Gebühr: 60 €

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: 21/25
Leitung: Gabi Scholz
Beginn: Montag, 22. September 2025, 09.15 – 10.45 Uhr, 10 Vormittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 75 €

Musik

Gitarre ohne Vorkenntnisse / mit Vorkenntnisse

Dieser Kurs vermittelt in kurzer Zeit Kenntnisse, um sich mit der Gitarre ausdrücken zu können. Dazu werden Songs, Tonleitern, Intervalle, Licks und Rhythmen in Notenschrift und Tabulatoren vermittelt, die in abwechslungsreicher, interessanter Folge die Kreativität fördern und Freude am Gitarre spielen und Mitsingen wecken: Wie die Finger laufen lernen!

Bitte eine eigene Gitarre mitbringen.

Dieser Kurs ist für Kinder ab 8 Jahre und Erwachsene

Kurs: 12/25
Leitung: Pit Maier
Termin: Mittwoch, 10. September 2025, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 55 €

Geselligkeit

Frühstück für Rickerter Senioren

In gemütlicher Runde verbinden wir das Schöne und Nützliche miteinander!

Leckeres Frühstück – nette Menschen – klönen

max. 25 Personen

Kurs: 13/25
Leitung: Gudrun Kutrieb
Termin: Donnerstag, 30. Oktober 2025, 09.15 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 12 € (bitte bar entrichten)

VHS on Tour

Führung Amazon Verteilerzentrum Borgstedt

Sie wollten schon immer wissen, wie Ihre Amazon-Bestellung den Weg zu Ihnen findet? Dann sollten Sie an dieser Führung teilnehmen.

Nach generellen Informationen zum Standort geht es zu einem Rundgang durch die Halle, wo Prozesse während des laufenden Betriebes erklärt werden. Aus Gründen der Sicherheit darf die Halle nur in Sicherheitsschuhen und mit Sicherheitswesten betreten werden. Beides wird vor Ort gestellt.

Wer jedoch eigene Sicherheitsschuhe hat, darf diese gerne anziehen.

Bei der Anmeldung werden die Personalien aufgenommen und es muss der Personalausweis vorgelegt werden.

Max. 10 Personen

Kurs: 14/25

Leitung: Kirsten Suhr

Termin: Donnerstag, 4. September 2025, 7.30 – ca. 9.00 Uhr

Start: 7.15 Uhr, Feuerwehrgerätehaus zwecks Fahrgemeinschaften

Gebühr: 5 € (bitte bar entrichten)

Anmeldungen bis zum 28. August 2025 an die Geschäftsstelle

Kinoabend

Rickert im Jahr 1992

Das Ortsbild, die umgebende Landschaft und vor allem die vielen kulturellen Veranstaltungen vom Januar bis Dezember wurden vor nun genau 33 Jahren mit einer Videokamera festgehalten und zu einem 90-minütigen Film zusammengeschnitten.

Im Rahmen der 555-Jahr Feier der Gemeinde Rickert wird dieser Film, der in 2017 schon einmal vorgestellt wurde, wiederholt.

Genießen Sie den Abend mit einem Wiedersehen ehemaliger Mitbewohner und lassen Sie sich begeistern von der Vielfalt unseres schönen Dorfes.

Für diese Veranstaltung ist keine Anmeldung erforderlich.

Kurs: 20/25

Leitung: Jörg Suhr

Termin: Mittwoch, 10. Dezember 2025, 19.30 Uhr

Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert

Gebühr: 5 € (bitte bar entrichten)

Kreatives

Dachziegel bemalen und bedrucken

Dachziegel können bemalt und bedruckt werden, und damit eine individuelle Gestaltung erhalten. Die Bemalung erfolgt mit Pinsel, Farben und einer Schablone. Mit Klarlack wird sie dann wetterfest gemacht. Es macht super viel Spaß und das Ergebnis ist bewundernswert.

Kurs: 17/25
Leitung: Katrin Wähling
Termin: Dienstag, 23. September 2025, 19.30 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Saal
Gebühr: 8 €
Materialkosten: 10 € (beides bitte in bar entrichten)

Kreatives Basteln mit Naturmaterialien

Wir gestalten Dekorationsprojekte aus verschiedenen Materialien. Es entstehen schöne Dinge, die wir Schritt für Schritt einfach nacharbeiten. Ich freue mich auf einen schönen Abend.

Bitte mitbringen: dünnen und dicken Draht, Klebepistole, Gartenschere

Mindestteilnehmerzahl: 8 Personen

Kurs: 18/25
Leitung: Katrin Wähling
Termin: Donnerstag, 6. November 2025, 19.30 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Saal
Gebühr: 8 €
Materialkosten: 12 € (beides bitte in bar entrichten)

Nähkurs

In unserem Nähkurs nähen wir eine Kosmetiktasche und einen Rucksack. Diese gestalten wir Schritt für Schritt gemeinsam. Jeder kann mitmachen, der mit einer Nähmaschine zurechtkommt.

Grundkenntnisse sollten vorhanden sein.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, 1 Meter Baumwollstoff deiner Wahl

Kurs: 19/25
Leitung: Katrin Wähling
Termin: Donnerstag, 13. November 2025, 19.30 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Saal
Gebühr: 8 €
Materialkosten: 5 € (beides bitte in bar entrichten)

Kreativworkshop: Monotypie – Drucktechnik ohne Presse

Tauche ein in die spannende Welt der Monotypie – einer vielseitigen Drucktechnik, bei der ganz ohne Druckpresse per Hand einzigartige Kunstwerke entstehen. In diesem Workshop lernst du das sogenannte Durchdrückverfahren kennen und kombinierst es mit Ölkreide und/oder Collage, um ganz persönliche, ausdrucksstarke Unikate zu gestalten. Der Schwerpunkt liegt hier auf das Ausgestalten des gedruckten Bildes.

Du bringst deine eigenen Ideen oder Vorlagen mit und lässt dich gleichzeitig von der kreativen Atmosphäre in der Gruppe inspirieren. Vorkenntnisse brauchst du keine – nur Lust auf kreatives Experimentieren und Freude am gestalterischen Arbeiten.



Bitte mitbringen:

- Papier , ca 130g/m², DIN A3
- Ölpastellkreiden
- alte Zeitschriften und/oder Illustrierte zum Collagieren
- Klebestift (Uhu, Pritt)
- Pinzette
- Papierschere
- Küchenrolle
- Lappen
- Motivvorlagen aus Zeitschriften, Internet, Postkarten etc., maximal bis DIN A4, wenn möglich

Kurs: 22/25
Leitung: Astrid Lehnert
Termin: Freitag, 10. Oktober 2025, 14.00 – 18.00 Uhr und
Samstag, 11. Oktober 2025, 11.00 – 15.00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Saal
Gebühr: 50 €
Materialkosten: 5 € (bitte in bar entrichten)