

Fortbildung – Kontaktpflege - Freizeitgestaltung

Volkshochschule



Rickert

auch in Alt Duvenstedt

Programm Frühjahr 2026



Impressum

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

Telefon u. WhatsApp: 0174-5899 341
E-Mail: info@vhs-rickert.de
Homepage: www.vhs-rickert.de
Instagram: [vhs.rickert](https://www.instagram.com/vhs.rickert)

Bankverbindung: VR Bank Schleswig-Holstein Mitte eG
IBAN: DE63 2176 2550 0005 5440 25
BIC: GENODEF1HUM

Vorstand: Gudrun Kutrieb (Vorsitzende),
Kirsten Suhr (stellv. Vorsitzende),
Jörg Suhr (Geschäftsstellenleiter),
Karola Kruse (Kassenführerin),
Dirk Schröder (Schriftführer)

Beirat: Indra Puck, Sabine Seibt, Antonie Schwark,
Gerhard Gruchot, Hermann Wandrowsky

Ferien: Weihnachten: 19.12.2025 – 06.01.2026
Ostern: 26.03. – 10.04.2026
Sommer: 04.07. – 15.08.2026

Besuchen Sie uns im Internet

Sie können unser Programm und unsere vollständigen Teilnahmebedingungen auch im Internet unter **www.vhs-rickert.de** lesen. Außerdem besteht die Möglichkeit sich dort das Anmeldeformular herunterzuladen und auszudrucken.

Anmeldungen

Sie haben verschiedene Wege und Möglichkeiten sich anzumelden. Der sicherste Weg ist, wenn Sie uns Ihre Anmeldung **schriftlich** zukommen lassen.

Des Weiteren nehmen wir Ihre Anmeldung auch gern per **E-Mail über WhatsApp oder Instagram** als Foto vom Anmeldeformular entgegen. Allerdings müssen wir Sie dann darauf hinweisen, dass wir den **Datenschutz nicht gewährleisten** können. Soweit keine Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.

Vorwort

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

Wir freuen uns, dass wir jetzt nach einem Jahr Pause, wieder ein Programmheft drucken lassen können. Ob das so bleibt, ist allerdings offen, denn es ist immer ein Spagat zwischen notwendigen Sparmaßnahmen und einer ausreichenden Öffentlichkeitsarbeit für die Angebote der VHS Rickert. Wir freuen uns, auch in diesem Heft wieder eine gute Kombination zwischen bewährten und neuen Veranstaltungen anzubieten zu können und sind in diesem Zusammenhang immer offen für neue Ideen.

Fortbildung – Kontaktpflege – Freizeitgestaltung. Sie sehen, die Möglichkeiten in der Volkshochschule sind vielfältig. Einen Kurs anbieten kann jeder, der eine Kenntnis oder Fähigkeit hat, die andere nicht haben, und wer Freude daran hat, das eigene Wissen weiterzugeben.

Sie lesen gerne Bücher und haben Interesse, sich über Bücher mit anderen auszutauschen? Wie wäre es mit einem **VHS-Buch Club**?

Sie spielen gerne Schach und das lieber mit Menschen und nicht mit Computer? Wie wäre es mit einem **VHS-Schach-Club**?

Wir, die Volkshochschule, lebt von den Ideen der Menschen, die im Umkreis leben. Wenn also auch Sie Ideen haben, so können Sie uns gerne zur weiteren Konkretisierung kontaktieren, ob persönlich, telefonisch, per Mail oder per WhatsApp. Nun wünschen wir viel Spaß beim Durchlesen des Programmheftes und freuen uns über zahlreiche Anmeldungen.

Jörg Suhr

Termine der VHS Rickert e.V.

Wildschweinessen

Termin: Donnerstag, 12.02.2026, 19:00 Uhr

Ort: Lindenkrog Rickert

Kosten: 29 €, (für Mitglieder der VHS Rickert: 24 €)

Anmeldungen bis zum 01.02.2026 an die Geschäftsstelle

Mitgliederversammlung

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 19:00 Uhr

Ort: Lindenkrog Rickert

Den Mitgliedern geht eine gesonderte Einladung rechtzeitig zu.

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!

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

Kurs: 01/26
Leitung: Oksana Glockhammer
Termin: Montag, 19. Januar 2026, 15.00 – 15.45 Uhr, 8 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 50 €

Kurs: 02/26 (Folgekurs)
Leitung: Oksana Glockhammer
Termin: Montag, 13. April 2026, 15.00 – 15.45 Uhr, 8 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 50 €

Zumba® Kids – für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Kurs: 03/26
Leitung: Oksana Glockhammer
Termin: Montag, 19. Januar 2026, 16.00 – 16.45 Uhr, 8 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 50 €

Kurs: 04/26 (Folgekurs)
Leitung: Oksana Glockhammer
Termin: Montag, 13. April 2026, 16.00 – 16.45 Uhr, 8 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 50 €

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: 05/26 **ausgebucht**
Leitung: Gabi Scholz
Beginn: Montag, 19. Januar 2026, 09.15 – 10.45 Uhr, 12 Vormittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 100 €

Kurs: 06/26 (Folgekurs)
Leitung: Gabi Scholz
Beginn: Montag, Starttermin noch offen, 09.15 – 10.45 Uhr, 6 Vormittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 50 €

Kurs: 07/26
Leitung: Gabi Scholz
Beginn: Dienstag, 20. Januar 2026, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 Abende
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 100 €

Kurs: 08/26 (Folgekurs)
Leitung: Gabi Scholz
Beginn: Dienstag, Starttermin noch offen, 18.15 – 19.45 Uhr, 6 Abende
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 50 €

Kreatives

Nähkurs Hase

Wie wäre es, wenn Du in diesem Jahr einen Kuschelhase nähen würdest? Mit der Hasen Vorlage zum Nähen kannst Du einen Schmusehasen einfach selbst gestalten. Alles, was Du brauchst, sind ein paar Frotteestoffe und Deine Nähmaschine.



Kurs: 09/26
Leitung: Katrin Wähling
Neuer Termin: Mittwoch, 18. Februar 2026, 18.00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Raum
Gebühr: 8 €
Materialkosten: 5 € (beides bitte in bar entrichten)

Reisevortrag

Wohnmobilreise durch die Provence

Die Provence ist eine Region im Südosten Frankreichs, die alle Sinne verzaubert und wird durch das Mittelmeer und Monaco im Süden, Italien im Osten sowie das Tal der Rhone und der Camargue im Westen begrenzt. Im Norden grenzt sie an die französischen Alpen.

Auf unserer unvergesslichen Entdeckungsreise mit dem Wohnmobil durch die malerische Region Provence-Alpes-Côte d'Azur waren wir begeistert von bezaubernden Landschaften, Naturwundern, einem einmaligen Lichtspiel, verwunschenen Dörfern, malerischen Altstädten und Märkten mit provenzalischen Köstlichkeiten. Keine andere Region Frankreichs ist so facetten- und kontrastreich. Und das macht den einzigartigen Reiz einer Reise durch die Provence aus.



Agay - Wanderung im Esterelgebirge

Kurs:	10/26
Leitung:	Angelika und Peter Hofstätter
Termin:	Donnerstag, 19. Februar 2026, 19.00 Uhr
Ort:	Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr:	5 € (bitte in bar mitbringen)

VHS on Tour

Besuch der Denker & Wulf AG

Direkt an den Nord-Ostsee-Kanal gelegen ist der Hauptsitz der Denker & Wulf AG. Ein Pionier für erneuerbare Energien und kompetent in Projektierung, Bau, technische Betriebsführung, kaufmännische Abwicklung und Repowering bestehender Windparks. Im Rahmen einer Betriebsbesichtigung erfahren wir die neuesten Entwicklungen aus dem Bereich der erneuerbaren Energien.

Ergänzt wird der Besuch durch einen Gang durch den benachbarten Infopark. Dieser öffentliche Wissenspark lädt dazu ein, sich schnell, einfach und spielerisch verpackt über regenerative Energien zu informieren.

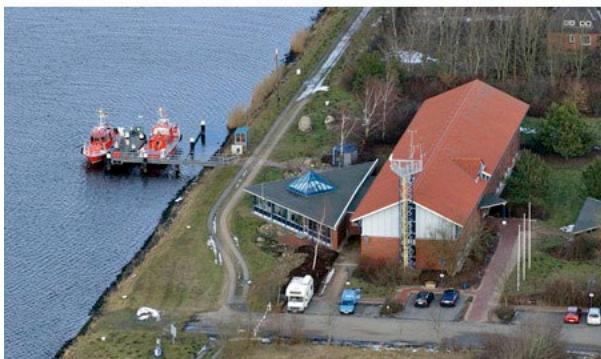
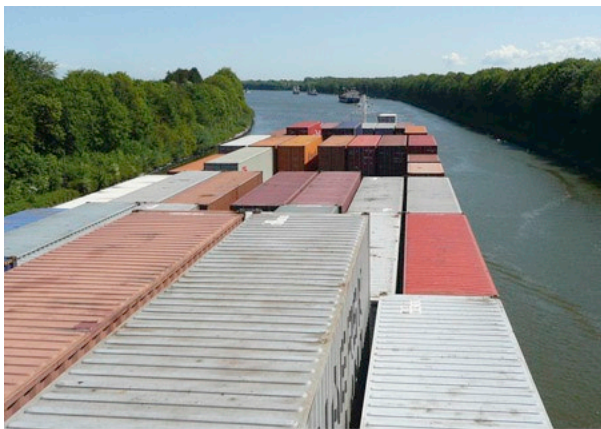


Kurs:	11/26
Leitung:	Kirsten Suhr
Termin:	Dienstag, 28. April, 15.00 – ca. 17.00 Uhr
Ort:	Sehestedt, Windmühlenberg
Treffpunkt:	14.30 Uhr, Ortsbegegnungsstätte Rickert (für Fahrgemeinschaften)
Gebühr:	5 € (bitte in bar mitbringen)

Anmeldungen bitte bis zum 20. April 2026
Maximal 15 Teilnehmer

VHS on Tour

Fahrradtour mit Besuch der Lotsenstation Rüsterbergen



Wir fahren südlich entlang des Nord-Ostsee-Kanals und haben die Möglichkeit, im Rahmen eines Zwischenstopps bei der Lotsenstation Rüsterbergen Einblicke in den eher ungewöhnlichen, aber sehr spannenden Beruf des Lotsen zu erhalten.

Nachdem viele unserer Fragen beantwortet wurden, ist eine weitere Pause zur Einkehr bei Kaffee und Kuchen geplant.

Die Gesamtstrecke wird knapp 40km betragen.

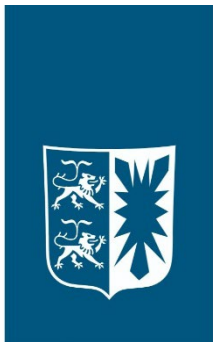
Die Teilnehmer fahren eigenverantwortlich und auf eigene Rechnung mit.

Kurs: 12/26
Leitung: Jörg Suhr
Termin: Donnerstag, 7. Mai 2026, 13.30 – ca. 18.00 Uhr
Treffpunkt: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 5 € (bitte in bar mitbringen)

Anmeldungen bitte bis zum 29. April 2026
Maximal 15 Teilnehmer

VHS on Tour

Besuch einer Plenartagung des Schleswig-Holsteinischen Landtages



SCHLESWIG-
HOLSTEINISCHER
LANDTAG

Nachdem wir im Vorfeld eine Einführung in die Tagesordnung erhalten haben, dürfen wir von der Besuchertribüne aus an einer Plenarsitzung des Schleswig-Holsteinischen Landtages teilnehmen. Im Anschluss an der Sitzung besteht noch die Möglichkeit, mit Abgeordneten über die Eindrücke der Sitzung zu sprechen.

Kurs: 13/26
Leitung: Jörg Suhr
Termin: Mittwoch, 26. August 15.45 – ca. 18.00 Uhr
Ort: Landeshaus, Düsternbrooker Weg 70, Kiel
Treffpunkt: 14.45 Uhr, Ortsbegegnungsstätte Rickert (für Fahrgemeinschaften)
Gebühr: 5 € (bitte in bar mitbringen)

Anmeldungen bitte bis zum 10. August 2026
Maximal 20 Teilnehmer

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 auch unter www.vhs.rickert.de

Beitrittserklärung zur VHS Rickert e.V.

Durch meine Unterschrift erkläre ich meinen Beitritt zur Volkshochschule Rickert e. V.. Der Mitgliedsbeitrag beträgt zurzeit 15,- Euro pro Jahr, Jugendliche bis 16 Jahren, Schüler und Studenten – bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises – die Hälfte. Der Jahresbeitrag wird bei Teilnahme an einem Kurs einmal im Jahr gemäß der zz. gültigen Geschäftsordnung der Volkshochschule zur Hälfte angerechnet.

Name:	Vorname:
Straße, Hausnr.:	PLZ, Ort:
Telefon:	Geburtsdatum:
E-Mail:	
Datum, Unterschrift:	

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule Rickert e. V. den Mitgliedsbeitrag von meinem nachfolgend angegebenen Konto einmal jährlich abzurufen.

IBAN
Bank/Sparkasse
Kontoinhaber
Datum, Unterschrift des Kontoinhabers

Bitte senden an Volkshochschule Rickert e.V., An der Sportkoppel, 24782 Rickert
Oder per Mail an info@vhs-rickert.de
Oder per WhatsApp an 0174 5899 341

Anmeldung

bitte senden Sie die Anmeldung per Mail (info@vhs-rickert.de), per WhatsApp oder an:

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

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

Bezeichnung

Name, Vorname	VHS-Mitglied ☐ ja ☐ nein
---------------	---

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

weiteres Familienmitglied aus demselben Haushalt	VHS-Mitglied ☐ ja ☐ nein
--	---

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

Anschrift

Telefon

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 Einzug des Entgelts für den oben angegebenen Kurs von meinem folgenden Konto
--

IBAN

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

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