

Fortbildung – Kontaktpflege - Freizeitgestaltung

Volkshochschule Rickert

auch in Alt Duvenstedt



Programm Herbst 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
Bankverbindung:	VR Bank Schleswig-Holstein Mitte eG IBAN: DE63 2176 2550 0005 5440 25 BIC: GENODEF1HUM
Vorstand:	Kirsten Suhr (Vorsitzende), Gerhard Gruchot (stellv. Vorsitzender), Jörg Suhr (Geschäftsstellenleiter), Karola Kruse (Kassenführerin), Dirk Schröder (Schriftführer)
Beirat:	Yvonne Ahrens, Gudrun Kutrieb, Indra Puck, Hermann Wandrowsky, Morten Weidemann
Ferien:	Herbst: 12.10. – 24.10.2026 Weihnachten: 21.12.2026 – 06.01.2027

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, Ihnen zu Beginn des Herbstsemesters das aktuelle Programm der VHS Rickert zu präsentieren. Kurse, Workshops, Vorträge und Touren stehen für Sie bereit.

Auf unserer Mitgliederversammlung am 19.3.26 standen turnusgemäß Wahlen an. Zur 1. Vorsitzenden wurde Kirsten Suhr gewählt, zum 2. Vorsitzender Gerhard Gruchot, Schriftführer bleibt weiterhin Dirk Schröder. 2 neue Beiratsmitglieder, Yvonne Ahrens und Morten Weidemann, sowie Gudrun Kutrieb unterstützen die VHS zukünftig. An dieser Stelle bedanken wir uns nochmals bei Gudrun Kutrieb für ihren jahrelangen Vorsitz seit 2013. Damit war sie die längste amtierende Vorsitzende in der 38-jährigen Geschichte der VHS Rickert.

Die VHS Rickert versteht sich als ein Ort des Miteinanders, um voneinander zu lernen und unsere Gesellschaft aktiv mitzugestalten. Es sind wieder neue, interessante Veranstaltungen dabei. Für die Kurse vor Ort können wir weiterhin die Ortsbegegnungsstätte der Gemeinde Rickert nutzen und bedanken uns für diese Unterstützung.

Sie halten das aktuelle Programmheft in den Händen - jetzt braucht es nur noch Ihre Initiative. Blättern, Kurs aussuchen und anmelden!

Wir freuen uns auf Sie!

Kirsten Suhr



Der neu gewählte Vorstand der VHS Rickert (v.li.): Morten Weidemann, Hermann Wandrowsky, Karola Kruse, Yvonne Ahrens, Gerhard Gruchot, Kirsten Suhr, Jörg Suhr. Auf dem Foto fehlen: Gudrun Kutrieb, Indra Puck, Dirk Schröder

Termin Vorankündigungen der VHS Rickert e.V.

Wildschweinessen: 11.02.2027

Mitgliederversammlung: 18.03.2027

Volkshochschule Rickert e.V.

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!

Leider kann in diesem Semester aus terminlichen Gründen **nur einer der beiden Kurse** stattfinden. Welcher Kurs stattfindet wird nach Eingang der Anmeldungen entschieden.

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

Kurs: 14/26
Leitung: Oksana Glockhammer
Termin: Montag, 7. September 2026, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 60 €

Zumba® Kids – für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Kurs: 15/26
Leitung: Oksana Glockhammer
Termin: Montag, 7. September 2026, 17.00 – 17.45 Uhr, 10 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 60 €

Kinder & Jugendliche

Kinderbacken in der Vorweihnachtszeit

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

Bitte mitbringen: Schürze und Behälter

Kurs: 16/26
Leitung: Kirsten Suhr
Termin: Dienstag, 24. November 2026, 15.00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 12 € (bitte in bar entrichten)
Alter: ab 6 Jahren

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: 17/26
Leitung: Gabi Scholz
Beginn: Montag, 07. September 2026, 09.15 – 10.45 Uhr, 12 Vormittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 100 €

Kurs: 18/26
Leitung: Gabi Scholz
Beginn: Dienstag, 08. September 2026, 18.15 – 19.45 Uhr, 12 Abende
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr: 100 €

Sprachen

Plattdüütsch för Jeedeen

Een Anbot an Frünn vun den plattdüütsche Sprook und de, de dat warn wüllt.

Plattddeutsch für Jedermann

Ein Angebot für Freunde der plattdutschen Sprache und die, die es werden wollen. Je nach Vorkenntnissen erlernen wir die plattdutsche Sprache nach einem Lehrbuch, lesen gemeinsam plattdutsche Geschichten, singen plattdutsche Lieder oder hören und besprechen plattdutsche Hörspiele.

Das Angebot richtet sich an alle ab 16 Jahre und wird unterteilt in 2 Kursen:

- Wöchentlich für Starter → Keen Bang för Platt
- Monatlich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen → Nu snackt wi richtig Platt

Titel: Keen Bang för Platt
Kurs: 19/26
Leitung: Jörg Suhr
Termin: Mittwoch, 7. Oktober 2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 10 Nachmittage
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Raum
Gebühr: 50 €

Titel: Nu snackt wi richtig Platt
Kurs: 20/26
Leitung: Jörg Suhr
Termin: Mittwoch, 28. Oktober 2026, 16.00 – 17.00 Uhr, 3 Nachmittage
(letzter Mittwoch im Monat)
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Raum
Gebühr: 5 € pro Termin für Kaffee und Keks

Weitere Informationen bei Jörg Suhr unter 0152 3214 9691

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

Kultur

Autorenlesung mit Anja Mertens



Anja Mertens, wohnhaft in Bünsdorf, richtet in ihren Geschichten ihren Fokus auf unscheinbare Momentaufnahmen und alltägliche Begegnungen, die sie berühren und inspirieren.

Wir freuen uns auf ihre Begegnungen im Alltag in einer hoffentlich noch sommerlichen Stimmung im Garten der Familie Suhr.

Kurs: 21/26
Leitung: Kirsten Suhr
Termin: Montag, 17. August 2026, 17.30 Uhr
Ort: Garten der Familie Suhr, Dorfstrasse 15
Gebühr: 5 € (bitte in bar mitbringen)

Kreatives

Malen wie Vincent van Gogh in Ölpastell



Ein Stilleben mit Ölpastell Kreide zu malen, nach einem auf dem Tisch arrangierten Sonnenblumenstrauß und mit fachgerechter Unterstützung, soll das Kreativangebot in erster Linie Spaß und Freude bereiten.

Am Ende des Workshops kann jeder ein eigenes individuelles Kunstwerk mit nach Hause nehmen.

Ich freue mich auf den schöpferischen Prozess mit Ihnen / Euch.

Manfred Sängner, Freiluftmaler aus Fockbek

Farben und Malkarton werden bereitgestellt.

Kurs: 22/26
Leitung: Manfred Sängner
Termin: Samstag, 12. September 2026, 09.30 bis ca. 12.00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Raum
Gebühr: 14 € inkl. Material (bitte in bar entrichten)

Kreatives

Trittstein für den Garten



Trittsteine für den Garten lassen sich aus Beton selbst herstellen. Das ist ganz einfach und jeder kann den Stein nach seinen Wünschen gestalten.

Fertige Werke sehen einfach wunderschön aus und es macht viel Spaß. Freu mich auf Euch.

Bitte mitbringen:
ca. 500g Dekosteine
1 alten Eimer 10 L
1 alte Schöpfkelle

Kurs: 23/26
Leitung: Katrin Wähling
Termin: Donnerstag, 10. September 2026, 19.00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Raum
Gebühr: 8 €
Materialkosten: 15 € (beides bitte in bar entrichten)

Herbstkranz



Wir gestalten einen Herbstkranz aus Naturmaterialien. Es entstehen schöne Dinge durch einfaches Nacharbeiten Schritt für Schritt.

Ich freue mich auf einen schönen Abend mit Euch.

Bitte mitbringen:
Bindedraht und Gartenschere

Kurs: 24/26
Leitung: Katrin Wähling
Termin: Donnerstag, 8. Oktober 2026, 19.00 Uhr
Ort: Ortsbegegnungsstätte Rickert, kleiner Raum
Gebühr: 8 €
Materialkosten: 12 € (beides bitte in bar entrichten)

Reisevortrag

Rund- und Trekkingreise in Marokko

Die freundlichen Menschen und spektakulären Landschaften Marokkos lassen die Herzen höherschlagen. Darum lohnt es sich, gerade in diesem Land, den Bus stehenzulassen, um die schönsten Naturregionen und ihre Bewohner wirklich zu erleben!

In Marrakesch waren wir mittendrin im Märchen aus 1001 Nacht. Ein Labyrinth aus verwinkelten Gassen, herrschaftlicher Architektur, idyllischen Gärten und den Gerüchen und Farben des Orients.

Bei unseren Wanderungen mit unserer Eselkarawane durch das Atlas-Gebirge begegneten wir unterwegs den Einheimischen und genossen das von unserem Koch auf traditionelle Weise zubereitete Abendessen.

Im Anschluss wanderten wir als Karawane, die Dromedare mit Ausrüstung und Gepäck beladen, drei Tage durch traumhafte Wüstenlandschaften in der Sahara. Wir saßen abends unter dem Sternenhimmel und schliefen nachts in Zelten!

Abgerundet wurde diese Marokko-Rundreise durch zwei Tage in Essaouira. Die weiße Stadt am Atlantik lädt zum entspannten Bummeln durch die Gassen der Medina, dem trubeligen Fischereihafen oder am langen Sandstrand ein.

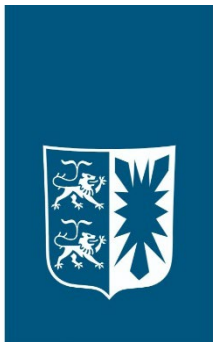


Wüstenwanderung

Kurs:	25/26
Leitung:	Angelika und Peter Hofstätter
Termin:	Donnerstag, 12. November 2026, 19.00 Uhr
Ort:	Ortsbegegnungsstätte Rickert
Gebühr:	5 € (bitte in bar mitbringen)

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 die 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

Führung im NDR Funkhaus in Kiel

Während der circa 90-minütigen Führung erfahren Sie viel Wissenswertes über den NDR Schleswig-Holstein und die Menschen, die hier arbeiten. Wir beantworten Fragen, die Sie sich vielleicht schon öfter gestellt haben: Wie sieht die Moderatorin hinter dem Mikrofon eigentlich aus? Und wie kommen die Nachrichten ins Radio? Wie viele Scheinwerfer hängen im Fernsehstudio, wie sieht die Regie aus und wer verkabelt die Moderatoren? Sie schauen in die Produktionsbereiche von Hörfunk, Fernsehen und Online sowie in die Studios des Schleswig-Holstein Magazins und von NDR 1 Welle Nord. Anschließend laden wir Sie ein, das Schleswig-Holstein Magazin live im Fernsehstudio zu erleben.

Maximal 8 Teilnehmer

Kurs: 26/26
Leitung: Dirk Schröder
Termin: Montag, 21. September 2026, 18.30 – 20.00 Uhr
Start: 17.30 Uhr, Feuerwehrgerätehaus zwecks Fahrgemeinschaften
Gebühr: 5 € (bitte bar entrichten)

VHS on Tour

Besuch des Bekleidungscentrums in Rendsburg

Auch nach Schließung der Rendsburger Kasernen ist das Bekleidungscentrum der Bundeswehr ein Standort mit Zukunft. Dies ist auch an der kostenintensiven Modernisierung vor 5 Jahren festzumachen.

Hier werden mehrere Millionen Teile nach dem Prinzip der Kreislaufwirtschaft aufbereitet und gelagert.

Maximal 8 Teilnehmer



Kurs: 27/26

Leitung: Hermann Wandrowsky

Termin: Donnerstag, 15. Oktober 2026, 13.00 – ca. 14.30 Uhr

Start: 12.30 Uhr, Feuerwehrgerätehaus zwecks Fahrgemeinschaften

Gebühr: 5 € (bitte bar entrichten)

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

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
-------	--------------