

# Programm

FRÜHJAHR 2025



herzlich königlich



# Ihre Gesundheit ist bei uns König!













[boettcher-apotheken.de](http://boettcher-apotheken.de)

**Hohenwestedt**

Lindenstr. 22 · Telefon 04871 626

[hohenwestedt@boettcher-apotheken.de](mailto:hohenwestedt@boettcher-apotheken.de)

**Wir  
liefern!**

	Seite	
Allgemeine Hinweise – Teilnahmebedingungen .....	3	
Gesellschaft .....	4 – 17	
Kultur und Gestalten .....	18 – 22	
VHS – Musikschule .....	23 – 26	
Gesundheit und Fitness .....	27 – 36	
Ernährung .....	37 – 39	
Sprachen .....	40 – 41	
Arbeit und Beruf .....	42 – 45	
VHS 60 Plus .....	46 – 51	
Junge VHS .....	52 – 55	
Volkshochschulen in der Nachbarschaft .....	56	
Weitere Einrichtungen in der Gemeinde .....	57 – 58	
Veranstaltungsorte in Hohenwestedt (mit Lageplan) .....	60	

**Träger der VHS:** Gemeinde Hohenwestedt

**Leiterin:** Ariane Häufle  
Tel.: 04871 / 49 96 44

**Kultur-  
koordinatorin:** Janine Wachlin  
Tel.: 04871 / 49 96 46

**Anschrift:** Volkshochschule Hohenwestedt  
Höpen 1  
24594 Hohenwestedt

**E-Mail:** [info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)

**Internet:** [www.vhs-hohenwestedt.de](http://www.vhs-hohenwestedt.de)

**Bürozeiten:** Montag – Donnerstag 10.00 bis 12.00 Uhr  
Donnerstag 15.00 bis 17.00 Uhr  
und nach Vereinbarung

 Druckprodukt mit finanziellem  
**Klimabeitrag**  
ClimatePartner.com/10170-2408-1019



## Herzlich willkommen bei der Volkshochschule Hohenwestedt!

Schön, dass Sie da sind!



Ariane Häufle und Janine Wachlin

Mit unserem Frühjahrs-Programm möchten wir Ihre Neugier wecken und Sie herzlich dazu einladen, zu lernen, zu diskutieren, zu gestalten und gemeinsam Neues zu entdecken.

In einer Zeit, in der der Austausch und das Miteinander so wertvoll wie nie zuvor sind, möchten wir nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Menschen verbinden, unabhängig von Alter, Herkunft oder Lebenssituation und so die Grundlage für eine starke, demokratische Gesellschaft legen.

**Das Semester startet am 10. Februar**, vergessen Sie nicht, sich rechtzeitig anzumelden.

Haben Sie selbst eine interessante Kurs-Idee? Dann melden Sie sich gerne, wir sind immer auf der Suche nach engagierten Kursleitungen und offen für Neues.

Bei Fragen melden Sie sich gern persönlich, telefonisch (04871-499 644 / 499 646, bitte auch den Anrufbeantworter nutzen) oder per eMail ([info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)).

Bleiben Sie neugierig und interessiert! Wir freuen uns auf Sie!

Ihre Ariane Häufle & Janine Wachlin



### Kurs-Anmeldung leicht gemacht!

Es ist auch online möglich, sich zu den Kursen der Volkshochschule Hohenwestedt anzumelden.

Dafür können Sie ganz einfach diesen QR-Code mit Ihrem Smartphone einscannen und sich auf [www.vhs-hohenwestedt.de/anmeldung](http://www.vhs-hohenwestedt.de/anmeldung) für Ihren Wunsch-Kurs anmelden.

**Übrigens:** Es ist auch möglich zur Anmeldung eine E-Mail an uns zu senden: [info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)

online  
anmelden

### Ferientermine

Osterferien:	11. – 25. April
Himmelfahrt:	29. Mai
Pfingsten:	08./09. Juni
Sommerferien:	28. Juli – 05. September

### Teilnahmegebühren

Die Entgeltspflicht entsteht mit der Anmeldung bzw. durch die Teilnahme selbst. Es erfolgt generell keine Anmeldebestätigung für die Veranstaltung. Die Teilnahmegebühren sind **nach Rechnungserhalt** auf das folgende Konto bei der Förde Sparkasse zu überweisen:

**Kontoinhaber: Amtskasse Mittelholstein**  
**IBAN: DE17 2105 0170 0000 0016 00**  
**BIC: NOLADE21KIE**

Bitte geben Sie bei Überweisungen das **Kassenzeichen (AO-Nummer und Kurs-Nummer)** Ihrer Rechnung an.

### Hinweise zum Rücktritt von Kursen

- 1. Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!**
- 2. Die Abmeldung von einem Kurs muss schriftlich bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen, nicht bei der Kursleitung ([info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)).**
- 3. Kurse mit einer Dauer von bis zu fünf Unterrichtstagen:**  
Der Rücktritt muss bis spätestens **fünf Tage vor Kursbeginn** erfolgen. Bei Nichteinhaltung dieser Frist bzw. Fernbleiben ohne vorherige Abmeldung ist die volle Kursgebühr zu entrichten.
- 4. Kurse mit einer Dauer ab sechs Unterrichtstagen:**  
Der Rücktritt muss **vor Beginn des 2. Termins** erfolgen. Wird ein Kurs nach dem 2. Termin abgebrochen, ist die volle Gebühr zu bezahlen.

### Mindestteilnahmezahl

Kurse und Veranstaltungen haben eine Mindestteilnahmezahl, die je nach Kurs unterschiedlich sein kann. Wird diese nicht erreicht, behält die VHS sich vor, den Kurs abzusagen, die Kursgebühr per Umlageverfahren zu erhöhen oder den Unterricht zu kürzen.

### Haftung

Die VHS haftet **nicht** für auftretende Schäden (Unfall- oder Sachschäden, Eigentumsverluste), die bei VHS-Veranstaltungen entstehen.

### Kooperationen

Finden die Kurse in Kooperation mit anderen Veranstaltern statt, so gelten deren Teilnahmebedingungen. Die Benutzungs- und Entgeltordnung für VHS und Musikschule ist in der VHS ausgehängt und auf [www.vhs-hohenwestedt.de](http://www.vhs-hohenwestedt.de) einsehbar.





Unsere Kurse im Bereich Gesellschaft schaffen Begegnungen und die Möglichkeit zur Teilhabe am gesellschaftlichen Leben. Die Veranstaltungen sind geprägt durch den offenen und vorurteilsfreien Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen.



## 25FJ101 | Vorträge der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-gesellschaft

Das Vortragsprogramm der SHUG-Ortssektion Hohenwestedt ist online einsehbar ([www.shug.uni-kiel.de/de/sektionen/hohenwestedt](http://www.shug.uni-kiel.de/de/sektionen/hohenwestedt) oder scannen Sie den QR-Code). Kurzfristige Änderungen sind möglich und werden online bekannt gegeben. Bitte beachten Sie auch die lokalen Aushänge im Ort.

- Gebühr:** für Mitglieder kostenlos, Erwachsene 5,00 €, Schüler 2,00 €
- Leitung:** Hendrik von Mühlenfels
- Ort:** Forum, Rektor-Wurr-Str. 1–3, Hohenwestedt
- Termine:** **Montag, 18:00 Uhr**  
Termine unter [www.shug.uni-kiel.de/de/sektionen/hohenwestedt](http://www.shug.uni-kiel.de/de/sektionen/hohenwestedt) oder scannen Sie den QR-Code



## 25FJ102 | Lesekreis

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei –

Wer Lust an Büchern, am Lesen und am Austausch von jeglicher Literatur hat, ist bei unserem Lesekreis genau richtig. Bei Kaffee und Gebäck möchten wir uns ganz ungezwungen und in gemütlicher Atmosphäre über Bücher aller Art austauschen.

- Gebühr:** keine
- Leitung:** Janine Wachlin
- Ort:** Gemeindebücherei
- Termin:** **15.01., 12.02., 12.03., 16.04., 14.05., 11.06., 09.07., 15:00–16:30 Uhr**

## 25FJ103 | Infoveranstaltung „Wie funktioniert mein Online-Leserkonto?“

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei –

An diesem Nachmittag zeige ich, wie Ihr in Euer Leserkonto kommt und es eigenständig verwalten könnt. Außerdem erkläre ich, wie Ihr den Medienbestand der Gemeindebücherei einsehen und selbst Medien suchen, vormerken oder verlängern könnt.

- Gebühr:** keine
- Leitung:** Janine Wachlin
- Ort:** VHS
- Termin:** **Mittwoch, 05.02., 16:00–17:00 Uhr**

## 25FJ104 | Niederdeutsche Bühne

– In Kooperation mit der Gemeinde Hohenwestedt –

Gespielt wird die Komödie „Plattdüütsch för Anfängers“ von Sönke Andresen. Hier ein kleiner Einblick: Uwe Hinrichs bezeichnet sich als den letzten noch lebenden „echten Plattdeutschen“. Bis auf ihn und die alten Stammtischbrüder in der Dorfkneipe spricht fast keiner mehr Platt. Der Witwer hat sich nach dem Tod seiner Frau vollkommen zurückgezogen und ‚beißt‘ alle Menschen weg, die ihm zu nahekommen ...

- Gebühr:** 10,00 €  
(Karten gibt es seit dem 05.11.2024 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und im EDEKA-Markt Bünning beim Lotto oder an der Abendkasse)  
Freie Platzwahl
- Leitung:** Janine Wachlin
- Ort:** Forum, Rektor-Wurr-Str. 1–3, Hohenwestedt
- Termin:** **Montag, 27.01., 19:30 Uhr**

## 25FJ105 | Niederdeutsche Bühne

– In Kooperation mit der Gemeinde Hohenwestedt –

Gespielt wird die Komödie „Sluuderkraam in’t Treppenhuus“ von Jens Exler. Hier ein kleiner Einblick: Es kann der Frömmste nicht in Frieden leben, wenn es dem bösen Nachbarn nicht gefällt, heißt es bei Schiller. Und besonders die Bewohner des Mietshauses, die das zweifelhafte Vergnügen haben, in direkter Nähe zu Frau Meta Boldt zu wohnen, können den Wahrheitsgehalt dieses Satzes bestätigen. Denn Meta Boldt „wacht“ gewissermaßen über das Treppenhaus ...

- Gebühr:** 10,00 €  
(Karten gibt es ab dem 28.01.2025 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und im EDEKA-Markt Bünning beim Lotto oder an der Abendkasse)  
Freie Platzwahl
- Leitung:** Janine Wachlin
- Ort:** Forum, Rektor-Wurr-Str. 1–3, Hohenwestedt
- Termin:** **Montag, 17.03., 19:30 Uhr**

## 25FJ106 | Reisevortrag „Polnische Ostseeküste“

– In Kooperation mit dem Seniorenzentrum Mittelholstein –

Die Polnische Ostsee hat zahlreiche Strände, die mit weißem und feinem Sand locken. Umrahmt werden diese Strände von schönen Dünen und grünen Wäldern. Die vielen kleinen Städte der Gegend stecken voller historischer Bauten und nicht selten handelt es sich dabei um Kurorte. In den Nationalparks ist man der Natur ganz nah und am Abend servieren die Restaurants köstliche polnische Spezialitäten, die schon allein einen Besuch der Region wert sind.

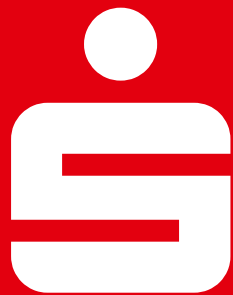
- Gebühr:** keine
- Leitung:** Reinhard Albers
- Ort:** Seniorenzentrum Mittelholstein, Billundstr. 6–10, Hohenwestedt
- Termin:** **Dienstag, 28.01., 15:30 Uhr**

# Fairstehen

**Fair sein bedeutet:** verstehen, dass Banking spontan und unkompliziert sein kann. Viele unserer Angebote gibt's darum auch online. Und mit der Sparkassen-App natürlich auch für Smartphone und Tablet. Einfach, übersichtlich und rund um die Uhr.

**Jetzt mehr erfahren:**  
foerde-sparkasse.de/fair

**Weil's um mehr als Geld geht.**



Förde Sparkasse

## 25FJ107 | Reisevortrag „Traumhafte Provence“

– In Kooperation mit dem Seniorenzentrum Mittelholstein –

Sonnige Olivenhaine, raue Gebirgsketten, tiefe Schluchten und Badebuchten: Die Landschaft der Provence ist überall traumhaft. Mit 300 Sonnentagen im Jahr gehört die Provence zu den beliebtesten Urlaubszielen Europas. Die Mittelmeerregion zwischen Rhonetal und Italien ist der Inbegriff südländischer Lebensart.

**Gebühr:** keine

**Leitung:** Reinhard Albers

**Ort:** Seniorenzentrum Mittelholstein, Billundstr. 6–10, Hohenwestedt

**Termin:** **Dienstag, 18.02., 15:30**

AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS

der heimischen Tier- und Pflanzenwelt

1. BIS 31. MAI 2025

www.aktion-naturerlebnis.de



## 25FJ108 | Tritt ein – lass dich auf den Garten ein

Den Frühling auf der Zunge spüren, mit all den kleinen zarten Wildkräutern. Wir werden den Kräuterduft einatmen und im Garten ankommen. Die neuen Projekte warten auf uns, um entdeckt zu werden. Ich freue mich auf Euch. Alles neu macht der Mai! Bitte bei Traute Struve (04871 - 81 03) anmelden.

**Gebühr:** 8 € (bitte mitbringen)

**Leitung:** Traute Struve

**Ort:** Kräutergarten, Altenjahn 4, 24594 Grauel

**Termin:** **Donnerstag, 01.05., 14:00–15:30 Uhr**

## 25FJ109 | Kräuterplauderei

Was tun mit der Fülle der Frühlingskräuter? Wild- und Gartenkräuter stehen sowohl ungeachtet auf der Wiese, im Knick, im Garten und auf der Kräuterspirale. Sie laden uns ein, zu entdecken, zu riechen, zu schmecken und zu fühlen. Die Kräuter sind unverpackt, haben keine Transportwege. Sie sind gesund und häufig auch sehr schmackhaft und verzaubern mit ihrer vielfältigen Schönheit unsere Herzen. Sie wachsen nach. Seid willkommen! Bitte bei Traute Struve (04871- 8103) anmelden.

**Gebühr:** 8 € (bitte mitbringen)

**Leitung:** Traute Struve

**Ort:** Kräutergarten, Altenjahn 4, 24594 Grauel

**Termin:** **Sonntag, 11.05., 11:00–12:30 Uhr**

**25FJ110 | Goorn vergnügen mit Kinner**

We wöod uns de Fröhjohrkrüüter mol genauer angeieken. Und mol utprobieren, wat man dormit mokaan kann. Bruno Brennettel und seine Frün de lütte Goosblom oder dat Dreeblatt. Dat giv een beeden to drinken und to eeten, loot jüm överraschen! Ik freu me ob een schönes Fröhjohr. Bitte bei Traute Struve (04871- 8103) anmelden.

**Gebühr:** 8 € (bitte mitbringen)  
**Leitung:** Traute Struve  
**Ort:** Kräutergarten, Altenjahn 4, 24594 Grauel  
**Termin:** **Samstag, 17.05., 09:30–12:30 Uhr**

**25FJ111 | Hohenwestedter Gesangsverein im Kräutergarten (NEU)**

Heute verzaubert der Hohenwestedter Gesangsverein den Kräutergarten mit seinen Liedern. Zwischendurch bekommt Ihr Wissenswertes über die Frühjahrskräuter zu hören. Dazu gibt es tolle Überraschungen mit Kräutern und Gemüse aus dem Garten. Der Jahrsdorfer Kulturverein und ich freuen uns auf Euch! Bitte bei Traute Struve (04871- 8103) anmelden.

**Gebühr:** 5 € (bitte mitbringen)  
**Leitung:** Traute Struve  
**Ort:** Kräutergarten, Altenjahn 4, 24594 Grauel  
**Termin:** **Mittwoch, 28.05., 19:00 Uhr**

**25FJ112 | Augen auf im Buchenwald! (NEU)**

Das Westerholz bei Mörel ist FFH- und Vogelschutzgebiet, Rückzugsort von Schwarzspecht und Waldkauz – aber für die meisten Besucher ist der alte Buchenhallenwald einfach nur schön. Auf diesem geführten, 4,5-km langem Spaziergang schüren wir unsere Beobachtungsgabe mit einer spielerischen Besonderheit: Hochsitz-Bingo!

Bitte mitbringen: Stift für das Hochsitz-Bingo

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Frigga Kruse (0157 36972823)  
**Ort:** Wanderparkplatz an der K84 (54.1296, 9.7322), Nindorfer Str, Heinkenborstel  
**Termin:** **Mittwoch, 21.05., 15:00–17:30 Uhr**

**25FJ113 | Online-Vortrag: Finfluencer – Folge mir und ich mache dich reich! (NEU)**

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Finfluencer teilen über Instagram, TikTok oder Facebook Themen rund um Finanzen. Sie erfreuen sich dabei steigender Beliebtheit. In den letzten vier Jahren ist kaum ein Tag vergangen, ohne dass neue Blogs, Profile oder Beiträge in sozialen Medien erscheinen. Einzelaktienanalysen, Vermögensaufbau, Altersvorsorge, Dividendentitel – es wird vieles angeboten und auch nachgefragt. Die Anzahl der Follower weisen auf

reges Interesse. Attraktiv wirken die Finfluencer durch ihr authentisches, unterhaltsames Auftreten, aber taugen ihre Ratschläge auch etwas?

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Szene dieser Finanz-Influencer und erklärt, welche Absichten hinter manchem Kanal stehen.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Michael Herte  
**Ort:** online  
**Termin:** **Montag, 03.03., 18:00 Uhr**

**25FJ114 | Online-Vortrag: Ausbildungs- und Studienfinanzierung (NEU)**

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Was kostet eine Ausbildung und wie kann ich sie finanzieren? Elternunterhalt, BAföG, Studienkredite, jobben & Co – diese und mehr Möglichkeiten gibt es, um ein Studium oder eine Berufsausbildung zu bezahlen.

In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale erhalten Sie einen Überblick zu Ihren Möglichkeiten. Sie erfahren:

- Was ein Studium und der Studi-Alltag kosten
- Welche Möglichkeiten der Studienfinanzierung es gibt und was es dafür braucht
- Wie BAföG und elternunabhängiges BAföG funktionieren
- Woran Sie einen fairen Studienkredit erkennen
- Welche finanziellen Hilfen es sonst noch gibt und was Sie beim Nebenjob beachten sollten.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Michael Herte  
**Ort:** online  
**Termin:** **Montag, 07.04., 18:00 Uhr**

**25FJ115 | Online-Vortrag: Schutz vor den Klimafolgen: Dein Garten, ein lebendiges Biotop? (NEU)**

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Auch in Schleswig-Holstein sind die Folgen des Klimawandels bereits spürbar. Längere Hitze- und Dürreperioden werden häufiger und plötzlicher Starkregen überflutet Keller und Straßen. Aber nicht nur wir Menschen spüren die Klimafolgen. Auch unserer Tierwelt machen die steigenden Temperaturen und der Verlust ihres Lebensraumes zu schaffen.



Unsere Gärten können hier einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt leisten und Trittsteine in einem Mosaik von naturnahen Flächen bilden. Die Pflanzen reinigen zudem die Luft, mindern Lärm und sorgen an heißen Tagen für ein angenehmeres Stadtklima. Deshalb möchten wir Sie einladen mehr zu erfahren, wie Sie Ihren Balkon oder Garten insektenfreundlich und klimafit gestalten können. Ganz nach dem Motto: Bee happy – glückliche Bienen!

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

- Gebühr:** keine
- Leitung:** Beate Oedekoven
- Ort:** online
- Termin:** **Mittwoch, 21.05., 18:00 Uhr**

## 25FJ116 | Letzte Hilfe – Am Ende wissen, wie es geht

– In Kooperation mit dem Hospizverein Hohenwestedt –

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, möchten wir beim kleinen 1x1 der Sterbebegleitung Basiswissen, Orientierungen und einfache Handgriffe vermitteln und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen. Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält, deshalb braucht es jemanden, der dem Sterbenden die Hand reicht. Dies erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen.

- Gebühr:** keine
- Leitung:** Karin Karstens, Dörte Schwank
- Termin:** **Mittwoch, 12. und 19.02., 18:00–20:00 Uhr (2 Termine)**

## 25FJ117 | Welttag des Buches – Lesung mit Sabine Weiss

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei Hohenwestedt –

Sabine Weiss liest aus ihrem historischen Roman „Die Leuchttürme der Stevensons“ Schottland 1869: Der 19-jährige Robert Louis Stevenson träumt von einem Leben als Schriftsteller. Lange lässt sein Vater ihn gewähren, doch als Robert sich unstandesgemäß verliebt, muss er Edinburgh verlassen...

- Gebühr:** 10 €  
Karten gibt es ab dem 25.02.2025 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und im EDEKA-Markt Bünning beim Lotto oder an der Abendkasse.
- Leitung:** Janine Wachlin
- Ort:** Gemeindebücherei
- Termin:** **Mittwoch, 23.04., 19:00 Uhr**

## „Nimm’s mit – Börse“

Seit 2021 gibt es in den Räumlichkeiten der Volkshochschule eine „Nimm’s mit – Börse“. Sie findet zwei Mal im Jahr statt, immer am zweiten Samstag im November und am zweiten Samstag im Februar jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr. Es werden gut erhaltenen Sachen wie Gläser, Geschirr, Vasen, Deko, CD’s, DVD’s, Spielzeug, usw. für den Eigenbedarf abgegeben. Wer mag, kann gerne einen kleinen Obolus ins Sparschwein stecken. Dieses wird an eine gemeinnützige Einrichtung in Hohenwestedt gespendet. Es ist möglich, nach Absprache, Dinge für die Börse zu spenden (sie müssen in eine handelsübliche Klappbox passen).

**Termine: Samstag, 08.02.2025, Samstag, 08.11.2025**



## „Gib ein Buch – Nimm ein Buch“

In der Volkshochschule und im Haus der Vereine und Verbände steht im Eingangsbereich jeweils ein Bücher-Tausch-Regal unter dem Motto „Gib ein Buch – Nimm ein Buch“. Diese sind für alle Besucher und Besucherinnen zu den Öffnungszeiten der Einrichtungen zugänglich.

Das Tausch-Regal bietet die Möglichkeit, Bücher weiterzugeben und anderen eine Freude zu bereiten. Dabei ist es völlig egal, ob es sich um Romane, Krimis, Sachbücher oder Kinder- und Jugendbücher handelt. Nur eines sollte berücksichtigt werden, es handelt sich um ein Tausch-Regal und nicht um ein Entsorgungsregal.

Ansprechpartnerin für beide Projekte ist Janine Wachlin in der VHS unter 04871/499-646.

## Pflegestützpunkt im Kreis Rendsburg-Eckernförde

Individuelle, unabhängige und kostenfreie Beratung

### Beratungsstelle in Hohenwestedt

Ansprechpartnerin: Margot Barth  
Thomashaus-Passage 2, 24594 Hohenwestedt

04871/7631828  
psp-sued-hwst@t-online.de





- Für ein friedliches Miteinander.
- Für Menschenrechte.
- Für Vielfalt & Toleranz.
- Für Respekt.

**KINOABEND „SURF ON, EUROPE“**  
05.03.25 19.00 UHR IM FORUM

**STAMMTISCH 19.00 UHR IM FORUM**  
- 12.02.25  
- 02.04.25  
- 04.06.25

**HOHENWESTEDT-MESSE**  
17./ 18.05.25

Messestand für Demokratie, Vielfalt und Toleranz

**STERNFAHRT MIT SOMMERFEST**  
05. JULI 2025

**BUNDESTAGSWAHL 2025**  
23.02.25



[bfd@gemeinde-hohenwestedt.de](mailto:bfd@gemeinde-hohenwestedt.de)

[buendnis.fuer.demokratie](https://www.instagram.com/buendnis.fuer.demokratie)

**ANDEREN ZUHÖREN  
BEGINNT MIT DIR.**

**MENSCHENWÜRDE ACHTEN  
BEGINNT MIT DIR.**

**MEINUNG STATT HASS  
BEGINNT MIT DIR.**

**MITBESTIMMEN  
BEGINNT MIT DIR.**

**VIelfALT LEBEN  
BEGINNT MIT DIR.**

**25FJ118 | Nacht der Bibliotheken**

Das Programm wird noch bekannt gegeben.

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Termin:** **Freitag, 04.04.**

**25FJ119 | Poetry Satire mit Adrian „Credo“ Scholz (NEU)**

– In Kooperation mit der Gemeinde Hohenwestedt –

Als Kind der 90er geboren, blickt der Kabarettist und Poetryslammer mit einem Augenzwinkern zurück auf all die wunderbaren Eigenheiten dieses Jahrzehnts und damit seiner Kindheit, die an Ihm nicht spurlos vorbei gegangen sind. Aber der Weg zum „Erwachsen“ werden ist weit und eher eine Gefühlsachterbahn als ein Streichelzoo. So blickt Adrian stets mit einem Auge fürs Detail und einer Prise Humor auf die Stationen des Lebens, die einen zu dem machen, der man ist. Ein Abend, der sowohl ans Herz, wie auch an den Kopf appellieren, der erheitert und berührt, mal leise und mal laut ist, nachdenklich stimmt und erinnern lässt! „Emotionen“: Ein Programm, wie das Leben selbst! ➔ Für jung und alt, für jedermann und jederfrau zwischen 15 und 100 Jahren ~

**Gebühr:** Erwachsene 10,00 €, Schüler sind frei  
Karten gibt es ab dem 04.02.2025 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und im EDEKA-Markt Bünning beim Lotto oder an der Abendkasse Freie Platzwahl  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Forum, Rektor-Wurr-Str. 1–3, Hohenwestedt  
**Termin:** **Freitag, 09.04., 19:00 Uhr**

**25FJ120 | Sommerfest der Demokratie**

– In Kooperation mit dem Bündnis für Demokratie Hohenwestedt und Umgebung –

Wir möchten die Demokratie feiern und planen für den Sommer eine Sternfahrt mit anschließendem Fest in Hohenwestedt. Nähere Infos gibt es ab dem Frühjahr in Presse und Sozialen Medien. Termin bitte schon einmal vormerken. Wir freuen uns auf Sie und Euch!

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Bündnis für Demokratie  
**Termin:** **Samstag, 05.07.**





## 25FJ121 | Gin Tasting (NEU)

– In Kooperation mit „Das Eck“ und der „Dolleruper Destille“ –

Die Dolleruper Destille liegt im Landkreis Schleswig-Flensburg auf der Halbinsel Angeln und ist nur etwas mehr als einen Steinwurf von der Flensburger Förde entfernt.

Die Destille wurde 1990 als Süßmosterei gegründet. Äpfel, Birnen und Quitten wurden hier zu leckeren Säften verarbeitet. Ab 2003 wurden dann die ersten Obstbrände in der Dolleruper Destille produziert. Im Jahr 2014 übernahmen Werner Sauer und Dr. Axel Hartwig den Betrieb. Unter der neuen Leitung sind die Anlagen umfassend modernisiert und ausgebaut worden. Dadurch konnte die Angebotspalette beträchtlich erweitert werden, insbesondere um fassgelagerte Spirituosen wie den Neptuns Rum und (noord)deutschen Whisky. Neben den Obstbränden und Geisten kreieren sie auch verschiedene Sorten Gin.

**Gebühr:** 42,50 €  
Karten gibt es seit dem 11.11.2024 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und bei Susan im „Das Eck“

**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Das Eck, Schaarredder 2  
**Termin:** **Freitag, 14.02., 19:00 Uhr**

## 25FJ122 | Yasmin Reese – Gospel meets Opera

– In Kooperation mit der Gemeinde Hohenwestedt –

Das außergewöhnliche musikalische Event: „Gospel meets Opera – Rock, Pop und das Hohe C“ Unter der künstlerischen Leitung der Gospelqueen Yasmin Reese erwartet die Besucher ein mitreißendes Programm, das die Grenzen zwischen Gospel, Oper und modernen Musikrichtungen sprengt.

**Gebühr:** 25,00 €  
Karten gibt es ab dem 15.01.2025 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und im EDEKA-Markt Bünning beim Lotto oder an der Abendkasse Freie Platzwahl

**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Forum, Rektor-Wurr-Str. 1–3, Hohenwestedt  
**Termin:** **Donnerstag, 05.06., 19:00 Uhr**

## 25F 101 3 | Führung durch das Deutsche Schallplattenmuseum in Nortorf

– Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

Mehr als 850 Millionen Schallplatten wurden während der rund vierzigjährigen Betriebszeit der Firma Teldec hergestellt. In der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts wird es kaum einen westdeutschen Haushalt gegeben haben, in dem nicht wenigstens ein Produkt der Teldec vorhanden war. Darüber hinaus kamen hier viele bahnbrechende Erfindungen und Technologien der Teldec Forschungsabteilung auf den Weltmarkt. Neben der Liebe zur Musik verbindet der Förderverein Museum Nortorf e.V. vor allem die Leidenschaft für die spannende Entwicklung der Tonträger im Allgemeinen und speziell die der Schallplatte. Diese beschwingte Kulturgeschichte wird den Besuchern so spannend und interaktiv wie möglich präsentiert.

Anmeldungen bitte bei der VHS Nortorf unter 04392-41 08 oder info@vhs-nortorf.de

**Gebühr:** 11,00 € (Gebührenstaffelung: bis 10 TN 13 €, ab 11 TN 11 €)  
**Leitung:** Carin Schumacher  
**Ort:** 24589 Nortorf, Niedernstraße 7b – Vor dem Eingang des Schallplattenmuseums  
**Termin:** **Sonntag, 27.04., 11:00–12:30 Uhr**

---

## Termine des DRK Hohenwestedt:

**Blutspenden:**  
**Dienstag, 21. Januar**  
**Dienstag, 06. Mai**

Jeweils von 15.00 bis 19.00 Uhr im Forum Hohenwestedt, Rektor-Wurr-Straße 1–3

**Baby- und Kleiderbörse:**  
**Freitag, 26. und**  
**Samstag, 27. September**

im Forum Hohenwestedt, Rektor-Wurr-Straße 1–3

Weitere Informationen und Anmeldung unter [www.drk-hohenwestedt.de](http://www.drk-hohenwestedt.de)

---



### 251 201 00 | Büchervorstellung mit Tina Krauskopf – Inspiration für Kopf und Herz

– In Kooperation mit der Volkshochschule Aukrug/Wasbek –

Gemeinsam laden die Volkshochschule Aukrug/Wasbek e.V. und das Team der Alten Kaffeewirtschaft zu einem besonderen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre ein: Die Neumünsteraner Buchhandlungsinhaberin Tina Krauskopf stellt ihre Leselieblinge vor, liest ausgewählte Passagen und inspiriert mit neuen Leseideen. Lesen ist weit mehr als nur Unterhaltung: Es fördert die Kreativität, erweitert den Horizont, stärkt die Konzentration und trägt zur persönlichen Entwicklung bei. Bücher öffnen Türen zu neuen Welten und schenken uns die Möglichkeit, aus den Erfahrungen anderer zu lernen. Entdecken Sie, wie Literatur Herz und Geist bereichert, und lassen Sie sich von Tina Krauskopf in die Welt der Bücher entführen.

Anmeldungen bitte bei der VHS Aukrug/ Wasbek unter 0172 - 431 85 33 oder info@vhs-aukrug.de

- Gebühr:** 5,00 €
- Leitung:** Tina Krauskopf
- Ort:** Alte Kaffeewirtschaft, Hauptstr. 39, 24613 Aukrug
- Termin:** Freitag, 07.03., 17:00–19:00 Uhr

## KRABbenhÖFT & Co VERSICHERUNGSMAKLER GMBH



FRIEDRICHSTRASSE 32      INFO@KRAVUS.DE  
 24594 HOHENWESTEDT      WWW.KRAVUS.DE  
 TEL 04871-901 & 948      FAX 04871 - 634



Sie haben ein Problem? Wir die Lösung!



**Sozialverband Hohenwestedt**  
 Parkstr. 17 (Haus der Vereine und Verbände)  
 24594 Hohenwestedt  
 04871/7793966 | sovdhowe22@gmail.com

Das Büro ist jeden ersten Donnerstag im Monat von 15:00 bis 17:00 Uhr sowie jeden dritten Donnerstag von 10:00 bis 12:00 Uhr geöffnet.

- Termine erster Donnerstag:** 02.01.2025, 06.02.2025, 06.03.2025, 03.04.2025, 05.06.2025, 03.07.2025, 07.08.2025
- Termine dritter Donnerstag:** 16.01.2025, 20.02.2025, 20.03.2025, 17.04.2025, 15.05.2025, 19.06.2025, 17.07.2025, 21.08.2025

Eine Sozialberatung durch einen qualifizierten Berater findet jeden dritten Donnerstag im Monat von 09:00 bis 12:00 Uhr nach vorheriger Anmeldung statt. Die Anmeldung muss unter folgender Telefonnummer erfolgen:

Büro des Kreisverbandes unter 04331/77 00 790

#### Folgende Veranstaltungen bietet der SoVD an:

13.01.2025 um 14:30 Uhr	Spiele-Nachmittag im Forum	Anmeldung unter 04871/2489
03.02.2025 um 14:30 Uhr	Klönssnack-Nachmittag im Forum	Anmeldung unter 04871/2489
16.02.2025 um 12:00 Uhr + 23.02.2025 um 12:00 Uhr	Grünkohllessen „Alte Bäckerei“ Bergstraße 8, Hohenwestedt	Anmeldung unter 04871/2489
03.03.2025 um 14:30 Uhr	Spiele-Nachmittag im Forum	Anmeldung unter 04871/2489
07.04.2025 um 14:30 Uhr	Klönssnack im Forum	Anmeldung unter 04871/2489
19.05.2025 um 14:30 Uhr	Spiele-Nachmittag im Forum	Anmeldung unter 04871/2489
15.06.2025 um 12:00 Uhr	Spargel-Essen „Alte Bäckerei“ Bergstraße 8, Hohenwestedt	Anmeldung unter 04871/2489

## Sozialkaufhaus „Anziehungspunkt Hohenwestedt“



Güterstr. 10, 24594 Hohenwestedt  
Tel. 04871 / 68 44 728

**Öffnungszeiten**  
Montag–Freitag 09:00 bis 16:00 Uhr



Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit erlernen, erproben und entwickeln.

Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei sehr gut miteinander verbinden.



## 25FJ201 | Kinoabend „Surf on, Europe!“ (ab 16 Jahre)

– In Kooperation mit dem „Bündnis für Demokratie –

Sie sind zerrissen zwischen der Freiheit der Wellen und den Grenzen der Gesellschaft: Majid, ein Kitesurf-Lehrer in Tarifa, sehnt sich nach seiner Familie in Marokko, die wegen Visa-Beschränkungen dort feststeckt. Margaux organisiert in Biarritz das erste LGBTQ-freundliche Surf Festival Europas. Und Rosy, ein nordirischer Surfbrett-Shaper, sucht Halt inmitten einer tief gespaltenen Community. SURF ON, EUROPE! erforscht Europas Versprechen von Freiheit und die anhaltenden Herausforderungen, die es bedrohen.

Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, mit einem der Regisseure ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

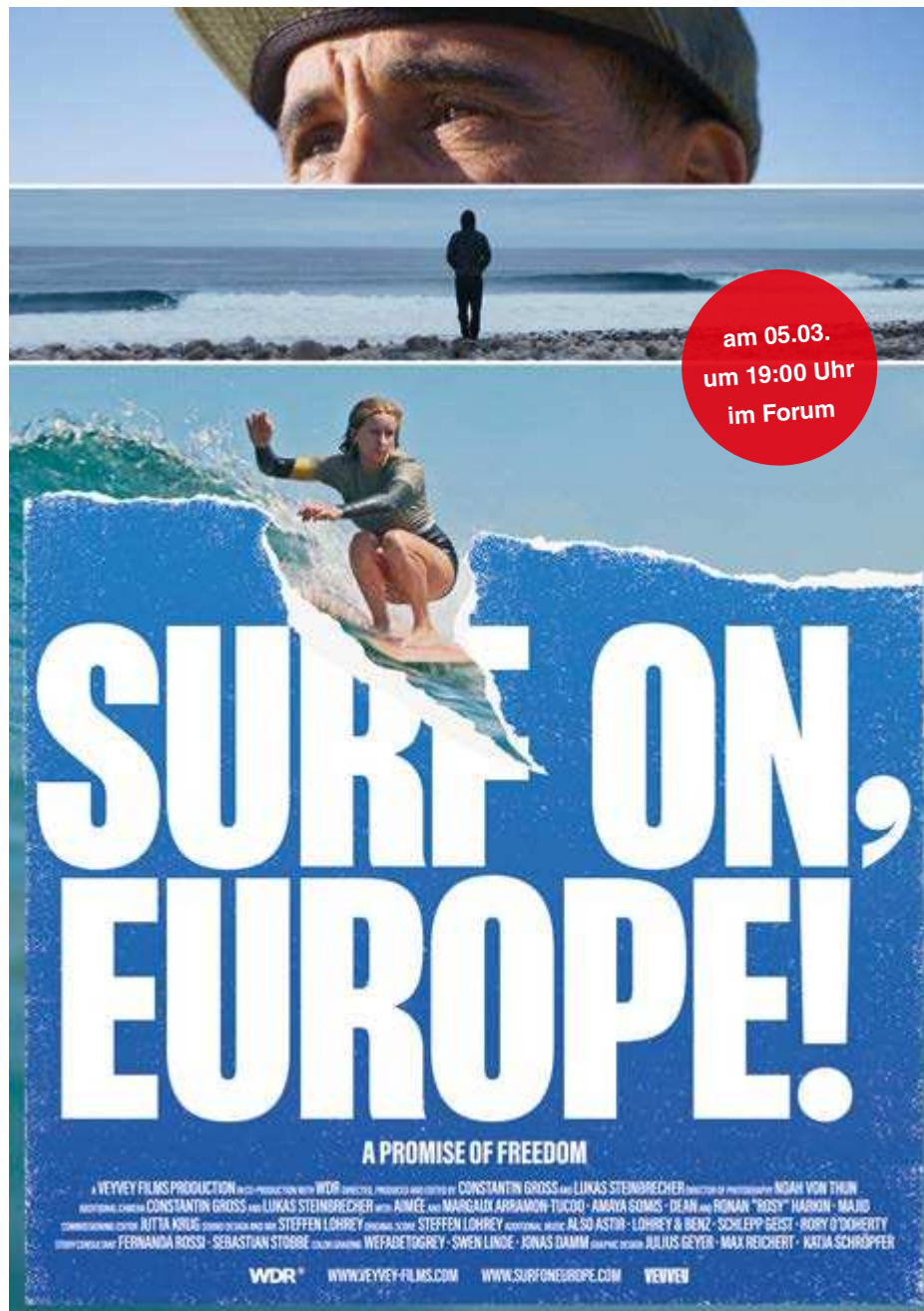
Anmeldungen in der VHS unter Tel. 04871/499644 (gerne auch AB) oder [info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)

**Termin:** **Mittwoch, 05.03., 19:00 Uhr** (Einlass ab 18:30 Uhr)

**Leitung:** Bündnis für Demokratie

**Ort:** Forum, Rektor-Wurr-Str. 1-3, Hohenwestedt

**Gebühr:** keine



am 05.03.  
um 19:00 Uhr  
im Forum



## Kreativabende ab 16 Jahre

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei –

Diese Abende richten sich alle, die Lust am Nähen, Stricken, Häkeln, Basteln oder weiterer Handarbeit haben. Es soll ein zwangloser, netter Abend einmal im Monat sein, an dem man sich unterhalten, austauschen und den Alltag einmal ausblenden kann.

Bitte mitbringen: eigenes Material und ggf. Anleitungen

Anmeldungen bitte bis 48 Stunden vor der Veranstaltung in der Bücherei unter Tel. 04871/3984, gerne auch AB oder info@buecherei-hohenwestedt.de

**Leitung:** Janine Wachlin

**Gebühr:** keine

**25FJ202 | Termin: Freitag, 31.01., 19:00 Uhr**

**25FJ203 | Termin: Freitag, 28.02., 19:00 Uhr**

**25FJ204 | Termin: Freitag, 28.03., 19:00 Uhr**

**25FJ205 | Termin: Freitag, 25.04., 19:00 Uhr**

**25FJ206 | Termin: Freitag, 23.05., 19:00 Uhr**

**25FJ207 | Termin: Freitag, 27.06., 19:00 Uhr**

## Kreatives Wochenende

Endlich einmal malen und kreativ sein...Mit den Techniken Aquarell, Acryl oder Zeichnen können unter Anleitung der Kursleiterin eigene Kunstwerke in diesem Workshop entstehen. Mitzubringen sind Zeichenblock A3, Bleistift und Radiergummi, Pinsel und Farben (falls vorhanden). Die Kursleiterin bringt aber auch Material gegen einen Unkostenanteil mit.

**Leitung:** Evelyn Hudasch

**Gebühr:** 32 €

**25FJ208 | Termin: Samstag und Sonntag, 22. / 23.02., 10:00–14:00 Uhr**

**25FJ209 | Termin: Samstag und Sonntag, 22. / 23.03., 10:00–14:00 Uhr**

## 25FJ210 | Klöppeln für Anfänger

Ein traditionsreiches Handwerk ist neu belebt worden. Schon nach kurzer Einführung in die Grundschläge können Sie mit der ersten Spitzen beginnen und bald auch Decken, Kragen, Tischläufer oder Raumschmuck fertigen. Fortgeschrittene finden Beratung bei anspruchsvollen Mustern und Techniken. Termine: 10.02., 24.02., 10.03., 24.03., 07.04., 28.04.

Bitte mitbringen: Stecknadeln, Schere, Häkelnadel Nr. 1, Garnreste

**Termin: Montag, 10.02., 18:00–20:15 Uhr (6 Termine)**

**Leitung:** Antje Köster

**Gebühr:** 48,00 €

## 25FJ211 | VHS-Fotoclub

Der VHS-Fotoclub besteht seit mittlerweile über 30 Jahren. Er versteht sich als Forum für alle interessierten Fotoamateure, die sich im Kreise Gleichgesinnter treffen, Erfahrungen austauschen und Tipps zu allen Fragen von Kamera und Digitalkamera brauchen und geben können. Darüber hinaus werden auch Fotoexkursionen durchgeführt. Weitere Informationen: Thomas Fuchs (04871/4314) oder [fotoclub-hohenwestedt@mail.de](mailto:fotoclub-hohenwestedt@mail.de).

**Termin: Dienstag, 19:30 Uhr** (bitte Termine bei Thomas Fuchs erfragen (Kontakt s.o.))

**Leitung:** Thomas Fuchs

**Gebühr:** keine

## 25FJ706 | Erstellung von Foto- und Video-Shows mit AquaSoft SpotOn

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten, um beeindruckende Diashows und Videos mit AquaSoft SpotOn zu erstellen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und setzt grundlegende Computerkenntnisse voraus. Sie lernen, wie Sie Bilder und Videos importieren, Texte einfügen, Hintergrundmusik hinzufügen und vieles mehr. Der Kurs ist praxisorientiert, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

Bitte bringen Sie einen Laptop mit, auf dem das kostenlose AquaSoft SpotOn installiert ist, um praktische Übungen durchzuführen. Falls Sie das Programm noch nicht installiert haben, kann dies zu Beginn des Kurses mit Hilfe des Kursleiters erfolgen.

Der Kurs endet mit einem Ausblick auf die erweiterten Funktionen von AquaSoft Video Vision und AquaSoft Stages, damit Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten in der Erstellung von Diashows und Videos weiter ausbauen können.

**Termin: Mittwoch, 26.03., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)**

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## 25FJ212 | Traditionelles Bogenschießen für Erwachsene (Anfänger)

Sie haben die Möglichkeit, eine der ursprünglichsten Arten des Bogenschießens einfach und schnell zu erlernen. Praktische Kenntnisse sind nicht erforderlich. Nach der technischen und historischen Einweisung sind wir ca. 3 Stunden in der freien Natur, um dort den Umgang mit Pfeil und Bogen in die „Praxis“ zu üben. Die Veranstaltung beginnt im VHS-Gebäude, anschließend gemeinsame Fahrt zum Übungsgelände mit eigenem PKW. Übungsmaterial wird gestellt.

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung und Schuhwerk

**Termin: Samstag, 17.05., 10:00–13:00 Uhr**

**Leitung:** Klaus Nuxoll

**Gebühr:** 22,00 €



**25FJ213 | Mittelalterlicher Schwertschaukampf**

Dieser Original-SSK-Kurs gibt einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes. Es werden die Fähigkeiten vermittelt, mit einem 1,5-Händer zu kämpfen. Die Sicherheit der Kursteilnehmer steht neben dem Spaß stets im Vordergrund. Lernziele: Attacken und Paraden; Kraft, Geschick, Konzentrations- und Reaktionsvermögen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Prüfung für den begehrten Original-SSK-Kampfausweis, der z. B. für die Teilnahme im Heerlager an mittelalterlichen Märkten vorausgesetzt wird. Kosten für Material (6 €) werden mit dem Kursleiter abgerechnet.

Bitte mitbringen: Weite, bequeme Kleidung, Hallen-Sportschuhe, Imbiss für die Mittagspause, Getränke.

**Termin:** Samstag & Sonntag, 10. und 11.05., 10:00–16:00 Uhr  
**Leitung:** Niels Jöhnke  
**Gebühr:** 55,00 €

**25F 207 1 | Basiskurs – Die Grundlagen der Zentangle® – Meditative Zeichenmethode**

– In Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

Zentangle® wurde im Jahr 2005 von Maria Thomas und Rick Roberts entwickelt und ist eine leicht zu erlernende und entspannende Zeichen-Methode. Sie besteht aus strukturierten Mustern, Strich für Strich oder Linie für Linie taucht man ab in die Welt der Muster. Aus den Mustern werden in kurzer Zeit dreidimensionale, grafische Kunstwerke. Mit Zentangle® ist es möglich zur Ruhe zu kommen und ein eigenes Kunstwerk zu erschaffen. Ganz ohne Vorkenntnisse entsteht Strich für Strich ein erstes Kunstwerk. Die Wiederholung der Muster hat eine meditative Wirkung. Ganz nebenbei werden Sie entspannte Stunden erleben. Bitte mitbringen: Buntstifte (falls vorhanden)

Anmeldungen bitte bei der VHS Nortorf unter 04392-41 08 oder info@vhs-nortorf.de

**Termin:** Dienstag, 04.03., 18:00–19:30 Uhr (2 Termine)  
**Leitung:** Julia Lüthjohann  
**Ort:** Haus der Vereine und Verbände Nortorf, 1. OG, Besprechungsraum I  
**Gebühr:** 34,50 €

**25F 209 0 | Man trägt wieder Hut – Strohhüte häkeln mit Papiergarn**

– In Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

Verschönern Sie sich und den kommenden Sommer mit einem selbst gehäkelten Hut. In der Einführungsstunde wiederholen die wichtigsten Häkeltechniken, bevor wir mit dem Hut aus Papiergarn beginnen. Papiergarn ist ein Garn, dass aus Papierstreifen hergestellt wird. Papier wird in Japan schon seit Jahrhunderten verwendet. Diese Garne können bis zu 30 Grad im Schonwaschgang gewaschen werden. Bitte mitbringen: Papiergarn in ausreichender Menge und die empfohlene Häkelnadel. Das Garn sollte nicht zu dick sein.

Anmeldungen bitte bei der VHS Nortorf unter 04392-4108 oder info@vhs-nortorf.de

**Termin:** Dienstag, 11.03., 17:30–19:00 Uhr (4 Termine)  
**Leitung:** Dagmar Schmidt  
**Ort:** Haus der Vereine und Verbände Nortorf, 1. OG, Besprechungsraum II  
**Gebühr:** 29,00 €

Die VHS-Musikschule vermittelt Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen (Anfängern und Fortgeschrittenen) eine musikalische Grundausbildung und fördert das Musizieren in privatem wie auch in öffentlichem Rahmen.

Die Gebühren für die Musikschule sind ein auf zwölf Kalendermonate verteiltes Jahresentgelt (Unterrichtspause während der Schulferien). Sie hängen von der Art und der Dauer des jeweiligen Unterrichts ab.

**Monatliche Gebühr** für den ganzjährigen Musikunterricht

Instrumentalunterricht	30 Minuten	45 Minuten	60 Minuten
Einzelunterricht	60,00 €	90,00 €	120,00 €
2er-Gruppe	36,00 €	54,00 €	72,00 €
3er-Gruppe		36,00 €	48,00 €

**Anmeldung**

Anmeldungen können jederzeit erfolgen. Sie sind auf einem Vordruck schriftlich bei der Volkshochschule vorzunehmen. Die ersten 3 Unterrichtsmonate gelten als Probezeit.

**Abmeldung**

Abmeldungen können während der 3-monatigen Probezeit 14-tägig zum Ende jeden Monats erfolgen. Nach Ablauf der Probezeit gilt eine Kündigungsfrist von einem Monat, jeweils zum Monatsende.

**Leihinstrumente**

Es besteht die Möglichkeit, folgende Instrumente gegen eine Kautionshöhe von 50,00 € während der 3-monatigen Probezeit auszuleihen:

- Blockflöte
- Querflöte
- Gitarre
- Ukulele
- Violine

Die Ferien der Musikschule fallen mit den Schulferien zusammen und sind gebührenpflichtig.

Je nach Instrument und Ausbildungsstand werden als Unterrichtsformen entweder Einzel- oder Gruppenunterricht in folgenden Fächern angeboten:

– nächste Seite –





## Akkordeon

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

## Blockflöte

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Dienstag, Mittwoch (auch vormittags)

**Lehrkraft:** Sigrid Heidemann

---

## Gitarre

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Montag

**Lehrkraft:** Klaus-Peter Weidemann

---

## E-Gitarre

**Unterrichtstage:** Montag

**Lehrkraft:** Klaus-Peter Weidemann

---

## E-Bass

**Unterrichtstage:** Montag

**Lehrkraft:** Klaus-Peter Weidemann

---

## Heimorgel (Zweimanualige Orgel mit Basspedal)

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

## Keyboard (E-Piano, Synthesizer etc.)

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

## Klarinette

Für Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

## Klavier

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Montag, Donnerstag

**Lehrkraft:** Ulrike Kalz, Carmen Greiser

---

## Querflöte

Für Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Dienstag, Mittwoch (auch vormittags)

**Lehrkraft:** Sigrid Heidemann

---

## Saxophon

Für Kinder ab ca. 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstage:** Mittwoch, Freitag

**Lehrkraft:** Klaus Burmeister

---

## Ukulele

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Das kleine Saiteninstrument bietet einen leichten Einstieg und viel Spaß ab der ersten Unterrichtsstunde.

**Unterrichtstage:** Montag

**Lehrkraft:** Klaus-Peter Weidemann

---

## Violine

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

**Unterrichtstag:** Montag

**Lehrkraft:** Adam Moskwa

---







## 25FJ301 | Saxonett – Schnupperstunde

Das Saxonett ist eine Kombination aus Blockflöte und Saxophon bzw. Klarinette. Es gehört der Familie der Holzblasinstrumente an und besteht aus einem Blockflötenkorpus und einem modernen Saxophon- bzw. Klarinettenmundstück. Die Griffweise ist den meisten schon von der Blockflöte bekannt. Damit ist es besonders für Kinder ideal zur Vorbereitung auf späteren Saxophon- bzw. Klarinetten-Unterricht. Bei Interesse kann der Unterricht zu den Konditionen der VHS Musikschule fortgeführt werden. Es ist ein Leihinstrument vorhanden.

**Termin:** **Mittwochs, 14:45 – 15:15 Uhr, Termine nach Vereinbarung**  
**Leitung:** Klaus Burmeister  
**Gebühr:** keine

## 25FJ302 | Schlagzeug – Schnupperstunde

– In Kooperation mit der Musikschule Rock am Gleis –

Anmeldungen bitte direkt bei der Musikschule Rock am Gleis (Tel. 04871/6799180 oder info@musikschule-rock-am-gleis.de). Bei Interesse kann der Unterricht zu den Konditionen der Musikschule Rock am Gleis fortgeführt werden.

**Termin:** **Termine nach Vereinbarung**  
**Leitung:** N.N.  
**Gebühr:** keine



Bewältigen Sie die alltäglichen Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich mit körperlichem und psychischem Wohlbefinden. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken. Erleben Sie die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten und fördern Sie Ihre Gesundheit nachhaltig!

## Yoga für jeden

Yoga ist ein Übungsweg, um Körper, Atem, Geist und Seele so zu beeinflussen, dass sie harmonisch aufeinander einwirken. Die Yoga-Übungen schaffen einen Ausgleich zu den Belastungen und Herausforderungen des Alltags. Sie stärken den Körper, die Atmung und unsere Fähigkeiten, achtsamer und gelassener mit uns und anderen umzugehen. Durch regelmäßiges Üben verbessern wir die Konzentrationsfähigkeit und lösen innere Spannungen auf.

Bitte mitbringen: Matte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung

**25FJ401 | Termin:** **Montag, 10.02, 16:45 – 18:15 Uhr**  
**Leitung:** Sandie Wichelmann  
**Gebühr:** 36,00 € (8 Termine)

**25FJ402 | Termin:** **Montag, 10.02., 18:30 – 20:00 Uhr**  
**Leitung:** Sandie Wichelmann  
**Gebühr:** 36,00 € (8 Termine)

**25FJ403 | Termin:** **Dienstag, 11.02., 09:00 – 10:30 Uhr**  
**Leitung:** Carmen Cornelius  
**Gebühr:** 63,00 € (14 Termine)

**25FJ404 | Termin:** **Dienstag, 11.02., 10:30 – 12:00 Uhr**  
**Leitung:** Carmen Cornelius  
**Gebühr:** 63,00 € (14 Termine)

**25FJ405 | Termin:** **Mittwoch, 12.02., 17:15 – 18:45 Uhr**  
**Leitung:** Sandie Wichelmann  
**Gebühr:** 36,00 € (8 Termine)

**25FJ406 | Termin:** **Mittwoch, 12.02., 19:00 – 20:30 Uhr**  
**Leitung:** Sandie Wichelmann  
**Gebühr:** 36,00 € (8 Termine)



## Ihr Hausverkauf – unsere Aufgabe.

✓ professionell ✓ schnell ✓ zuverlässig

LBS Immobilien GmbH  
Gebietsleitung **Jürgen Christiansen**  
Itzehoe Tel 04821 2220  
Rendsburg Tel 04331 25959  
www.lbs-immobilien-itzehoe.de  
www.lbs-immobilien-rendsburg.de

Uns vertraut Schleswig-Holstein.





10 weitere Immobilienmakler erhalten die Note Sehr Gut. In Text: 34 Immobilienmakler in Deutschland. Ausgabe: 6/2024



## Yogylates

Beim Yogylates werden Übungen aus Yoga, Gymnastik und Pilates praktiziert. Unter Anleitung wird der Körper gekräftigt und gedehnt. Es geht hier nicht um Leistung, sondern um Wohlbefinden und Achtsamkeit für den eigenen Körper.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Socken

**Leitung:** Birthe Eichert  
**Gebühr:** 90,00 € (20 Termine)

**25FJ407 | Termin:** **Dienstag, 11.02., 19:00–20:30 Uhr**

**25FJ408 | Termin:** **Freitag, 14.02., 09:30–11:00 Uhr**

## SUP Yoga (NEU)

Im SUP Yoga Kurs verbindest du Yoga mit Stand-Up Paddling und erlebst eine neue Dimension der Entspannung auf dem Wasser. Während der 90-minütigen Einheit praktizierst du verschiedene Yoga-Übungen auf dem Board – eine besondere Erfahrung. Der achtsame Umgang mit der Natur ist dabei für uns selbstverständlich, weshalb du auch wichtige Verhaltensregeln für einen naturverträglichen Wassersport kennenlernst. Eigene Boards können mitgebracht werden.

Anmeldungen bitte bei Norbert Schulz (01515-375 2674).

**Ort:** Louisenbad Schenefeld/Steinburg  
**Leitung:** Liga Leskevica, Norbert Schulz  
**Gebühr:** 60,00 € Kursgebühr zuzüglich 45,00 € Board-Miete (3 Termine)

**25FJ409 | Termin:** **Montag, 02., 09. und 16.06., 17:00–19:00 Uhr**

**25FJ410 | Termin:** **Montag, 23., 30.06. und 07.07., 17:00–19:00 Uhr**

**25FJ411 | Termin:** **Montag, 14., 21. und 28.07., 17:00–19:00 Uhr**



## Pilates für Einsteiger und Fortgeschrittene Stufe I

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewegungsübungen, vielfältiger Körperwahrnehmung und Atemtechnik lernen Sie im Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbesserung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, zur Stärkung der Körpermitte und des Rückens kennen.

Sie erlernen gelenk- und rüchenschonende Körperhaltungen und üben rüchengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

**Leitung:** Bärbel Grochowy  
**Gebühr:** 60,00 € (20 Termine)

**25FJ412 | Termin:** **Montag, 10.02., 11:00–12:00 Uhr**

**25FJ413 | Termin:** **Donnerstag, 13.02., 08:30–09:30 Uhr**

**25FJ414 | Termin:** **Donnerstag, 13.02., 18:00–19:00 Uhr**

## 25FJ415 | Pilates für Fortgeschrittene Stufe II

Weiterführung des Programms Pilates für Interessierte mit Vorkenntnissen. Steigerung und Stärkung der Übungen, teilweise mit Zusatzgeräten. Auch für Teilnehmer der bisherigen Kurse.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

**Termin:** **Donnerstag, 13.02., 09:30–10:30 Uhr**  
**Leitung:** Bärbel Grochowy  
**Gebühr:** 60,00 € (20 Termine)



## Praxis für angewandte Kinesiologie

**Petra König**  
Diplom Sozialarbeiterin  
Kinesiologin  
e-mail: pg.koenig@t-online.de  
www.kinesiologie-petra-koenig.de

Sielkamp 3  
25548 Kellinghusen  
Telefon: 04822 5749  
Mobil: 0162 5287866



## Gutes für Schulter und Nacken

Schmerzhafte Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur sind sehr häufig das Ergebnis von Stress, Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen. In diesem Kurs werden wir mit gekonnten Übungen den Verspannungen den Kampf ansagen. Nebenbei gibt es Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro, Massage mit Igelbällen, also alles ist dabei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte

**Leitung:** Bärbel Grochow

**25FJ416 | Termin:** **Donnerstag, 13.02., 16:45–17:45 Uhr**  
**Gebühr:** 60,00 € (20 Termine)

**25FJ417 | Termin:** **Freitag, 14.02., 18:00–19:00 Uhr**  
**Gebühr:** 45,00 € (15 Termine)

## Schnuppertag Gutes für Schulter und Nacken

Schmerzhafte Verspannungen der Schulter- und Nackenmuskulatur sind sehr häufig das Ergebnis von Stress, Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen. In diesem Kurs werden wir mit gekonnten Übungen den Verspannungen den Kampf ansagen. Nebenbei gibt es Tipps für den Alltag, Übungen fürs Büro, Massage mit Igelbällen, also alles ist dabei.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte

**Leitung:** Bärbel Grochow

**Gebühr:** 8,00 € (1 Termin)

**25FJ418 | Termin:** **Samstag, 15.02., 09:00–10:30 Uhr**

**25FJ419 | Termin:** **Samstag, 08.03., 09:00–10:30 Uhr**

**25FJ420 | Termin:** **Samstag, 05.04., 09:00–10:30 Uhr**

## 25FJ421 | Rückengymnastik

Die Rückenschule informiert über Wege zur Besserung und Vorbeugung von Rückenbeschwerden. Praktische Anleitungen von rückerecten Bewegungsabläufen, durchblutungsfördernder und rückenkräftigender Gymnastik.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte

**Termin:** **Montag, 10.02., 10:00–11:00 Uhr**

**Leitung:** Bärbel Grochow

**Gebühr:** 60,00 € (20 Termine)

## Fit und Vital am und auf dem Stuhl

Diese Gymnastikstunde ist nicht nur etwas für ältere Menschen, sondern auch für Personen, die durch körperliche Einschränkung keine Bodenübungen mehr machen können oder nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen sind.

Regelmäßige, gezielte Gymnastik trainiert sowohl Muskeln als auch Gelenke und fördert die Durchblutung unseres Körpers. Dadurch erreichen wir eine Steigerung unseres Wohlbefindens und tragen in erheblichem Maße zur Verbesserung unserer Belastbarkeit und unseres Leistungsvermögens bei. In einer geselligen Runde trainieren wir am und auf dem Stuhl unsere Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung mit und ohne Kleingeräte. Auch wenn Sie nicht mehr so gut zu Fuß sind, haben Sie in dieser Gruppe Gelegenheit mit viel Spaß sowohl etwas für Ihren Körper als auch für Ihren Geist zu tun.

Bitte mitbringen: Trinken und bequeme Kleidung

**Leitung:** Brit Herfurth

**25FJ814 | Termin:** **Dienstag, 11.02., 10:00–11:00 Uhr**  
**Gebühr:** 27,00 € (9 Termine)

**25FJ815 | Termin:** **Dienstag, 20.05., 10:00–11:00 Uhr**  
**Gebühr:** 30,00 € (10 Termine)

**25FJ816 | Termin:** **Mittwoch, 12.02., 09:00–10:00 Uhr**  
**Gebühr:** 27,00 € (9 Termine)

**25FJ817 | Termin:** **Mittwoch, 21.05., 09:00–10:00 Uhr**  
**Gebühr:** 30,00 € (10 Termine)

**25FJ818 | Termin:** **Mittwoch, 12.02., 10:00–11:00 Uhr**  
**Gebühr:** 27,00 € (9 Termine)

**25FJ819 | Termin:** **Mittwoch, 21.05., 10:00–11:00 Uhr**  
**Gebühr:** 30,00 € (10 Termine)

## 25FJ422 | Bodyweight-Training

Unter Bodyweight-Training versteht man ein Kraft- und Ausdauertraining das komplett ohne Geräte und Gewichte absolviert wird, nur das eigene Körpergewicht kommt zum Einsatz. Die Fettverbrennung wird angekurbelt. Das Training ist abwechslungsreich und herausfordernd und der ganze Körper wird trainiert.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

**Termin:** **Mittwoch, 12.02., 17:30–18:30 Uhr**

**Leitung:** Dorina Harbs

**Gebühr:** 60,00 € (20 Termine)

## 25FJ423 | Fit für den Alltag

Mit guter Laune und Musik wird der Körper in Bewegung gebracht und die allgemeine Fitness verbessert. Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit werden trainiert. Es kommen das eigene Körpergewicht oder Kleingeräte zum Einsatz, die Muskulatur wird dabei gekräftigt und Kalorien verbrannt.





Der Kurs ist für AnfängerInnen sowie für Fortgeschrittene gut geeignet, da es bei den Übungen immer leichtere oder auch schwerere Alternativen gibt oder mit Wiederholungszahlen variiert werden kann.

Bitte mitbringen: Matte, Getränk

**Termin:** **Mittwoch, 12.02., 16:30–17:30 Uhr**  
**Leitung:** Dorina Harbs  
**Gebühr:** 60,00 € (20 Termine)

## 25FJ424 | Ganzkörper-Workout für Frauen

Das Angebot umfasst eine Kombination aus Konditionsteil, ausgiebigem Kräftigungsteil, Stretching und einem Entspannungsteil, jeweils unterstützt von passender Musik.

Der Kurs umfasst ein breit gefächertes Workout, wobei die individuellen Voraussetzungen der Teilnehmerinnen berücksichtigt werden. Sollten Sie gerade keine Betreuung für Ihr Kind haben, dürfen Sie es gerne mitbringen.

Bitte mitbringen: Bequemes Sportzeug, Gymnastikmatte und Getränk

**Termin:** **Donnerstag, 13.02., 09:00–10:00 Uhr**  
**Leitung:** Angelika Noffke  
**Gebühr:** 44,00 € (10 Termine)

## Schnupperworkshop Line Dance für Anfänger

Wer Lust auf Tanzen hat, aber die Hürde mit dem Tanzpartner umgehen möchte, ist beim Line Dance genau richtig. Getanzt wird hier „auf der Linie“, d. h. in Reihen ohne Partner und zwar nicht nur zu Country-Musik sondern auch allen anderen Musikrichtungen. Ob Jung oder Alt, Frau oder Mann, Line Dance begeistert durch schnelle Erfolgserlebnisse und viel Spaß in der Gruppe. Es sind keinerlei Vorkenntnisse nötig. Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe. Bitte Trinken mitbringen.

**Leitung:** Tine Ohage  
**Gebühr:** 10,00 € (1 Termin)

**25FJ425 | Termin:** **Samstag, 08.03., 17:30–19:30 Uhr**

**25FJ426 | Termin:** **Samstag, 24.05., 17:30–19:30 Uhr**

## 25FJ427 | Schnupperworkshop Hula Hoop für Anfänger

Dieses einfache „Kindersport- und Spielgerät“ erlebt gerade eine Renaissance und erfreut sich immer größerer Beliebtheit im Gesundheits- und Fitnessbereich. Voll im Trend ist, wer sich schlank und fit „hullert“. In diesem Workshop wollen wir ausprobieren und lernen, wie wir den Reifen zum Kreisen bekommen. Üben in der Gruppe mit toller Musik bringt Spaß. Außerdem klären wir Fragen, z. B. welcher Reifen zu einem passt. Es stehen verschiedene Reifen zum Ausprobieren zur Verfügung.

Bitte Sportkleidung, Trinken und -wenn vorhanden- Reifen mitbringen.

Materialnutzungsgebühr: 50 Cent (bitte mitbringen)

**Termin:** **Samstag, 17.05., 17:30–19:30 Uhr**  
**Leitung:** Tine Ohage  
**Gebühr:** 10,00 € (1 Termin)

## 25FJ428 | Entspannung für Erwachsene

Von der Anspannung in die Entspannung zu gelangen, kann von jedem gelernt und in den verschiedensten Situationen praktiziert werden. Alles, was man dazu braucht, ist eine gewisse Einsicht in grundlegende Zusammenhänge sowie ein bisschen Übung und ein wenig Vertrauen, den Körper loszulassen.

Bitte mitbringen: Decken, Kissen, warme Socken

**Termin:** **Donnerstag, 20.02., 19:30–21:00 Uhr**  
**Leitung:** Gundi Scholz  
**Gebühr:** 90,00 € (20 Termine)

## 25FJ429 | Einführung in die chinesische Bewegungskunst Taijiquan

Die 5 Elemente stehen für die Wandlungsphasen (Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall). Sie bilden unseren Jahres- sowie Lebensrhythmus und werden durch bestimmte, leicht zu erlernende, langsame Bewegungen dargestellt. Diese Übungsreihe hat eine sehr beruhigende Wirkung auf Körper und Geist, daher wird sie auch „Die Harmonie“ genannt. Sie ist bestens geeignet, um auf komplexe und längere Taiji – Formen vorzubereiten. Die Übungsreihe kann bei Bedarf auch im Sitzen durchgeführt werden.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, leichte Schuhe oder dicke Socken

**Termin:** **Samstag, 16.03., 11:00–14:00 Uhr**  
**Leitung:** Corinna Letsche  
**Gebühr:** 18,00 € (1 Termin)

## 25FJ430 | Taijiquan: Den Zauber der Langsamkeit in Trautes Kräutergarten genießen

In diesem vertiefenden Workshop beschäftigen wir uns mit der Bewegungsweise des Taiji, den Prinzipien sowie unserer Atmung. Die Idee ist, dass jede Bewegungsfolge hier Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall- wie eine einzige, kontinuierliche Bewegung ausgeführt wird ohne Unterbrechungen, langsam, sanft und gleichmäßig. Die weichen Bewegungen werden mit dem Atem synchronisiert.

Der Einführungsworkshop im März ist keine Voraussetzung für diesen Kurs. Es gibt keine konstitutionellen Voraussetzungen für die Teilnahme. Alle Körper und Erfahrungen sind willkommen. Die Übungsreihen können nach Bedarf modifiziert werden (Hocker, Parkbank). Bei Regen findet der Kurs in der VHS statt.

**Termin:** **Sonntag, 25.05., 22.06. und 06.07., 11:00–14:00 Uhr**  
**Leitung:** Corinna Letsche  
**Gebühr:** 54,00 € (3 Termine)



## 25FJ431 | FELDENKRAIS®-Kurs „Bewusstsein durch Bewegung“

In diesem Kurs werden die Grundlagen für gesunde Bewegungsabläufe nach der Bewegungs- und Lernmethode von Dr. Moshé Feldenkrais vorgestellt. Die „Potenzialentfaltung“; ein zentraler Begriff der Feldenkrais®-Methode, ermöglicht es, gewohnte Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und zu verändern, um Abnutzungen und Fehlhaltungen vorzubeugen. Diese Methode kann eine verbesserte Beweglichkeit, gesündere Bewegungsabläufe, eine verbesserte Haltung und eine gesteigerte Selbstwahrnehmung hervorrufen. Die Methode ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Einschränkungen oder Krankheiten. Besonders profitieren Menschen, die ihre Bewegungsfreiheit erhalten oder verbessern möchten, z. B. bei Haltungproblemen oder nach längeren Bewegungseinschränkungen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

**Termin:** Montag, 10.02., 19:30–21:00 Uhr  
**Leitung:** Stefanie Schudde  
**Gebühr:** 120,00 € (20 Termine)

## 25FJ432 | Kinesiologie kennen lernen – Energiearbeit für Körper, Geist und Seele

Kinesiologie ist eine Methode, die selbsteilenden Kräfte Ihres Körpers zu mobilisieren. Sie lernen Techniken kennen, mit denen Sie jederzeit und überall Stressblockaden rasch und effektiv lösen können und dadurch zu innerer Ausgeglichenheit finden. Max. 10 Teilnehmende.

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung, Woldecke

**Termin:** Samstag, 15.03., 10:00–15:00 Uhr  
**Leitung:** Petra König  
**Gebühr:** 26,00 €

## 25FJ433 | Boule-Schnupperkurs

Boule wird auch Petanque genannt und ist ein Boccia ähnliches Kugelspiel, welches sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Es ist ein geselliges Freizeitvergnügen an der frischen Luft für alle Altersgruppen. Boule fördert die Augen-Hand-Koordination, die präzise Wurfkraft sowie die Konzentrationsfähigkeit. Boule-Kugeln werden gestellt, es dürfen aber auch eigene Kugeln mitgebracht werden. Die Wistedt Bouler freuen sich über jeden Interessierten, aber besonders würden sie sich über Zuwachs bei den Frauen freuen und über junge Menschen, die den Altersdurchschnitt nach unten bewegen.

Anmeldungen bitte bei Helge Lohse unter 0160/95 163205

**Termin:** Samstag, 14.06., 14:00–17:00  
**Ort:** Bouleplatz im Bürgerpark (hinter der Kirche)  
**Leitung:** Helge Lohse  
**Gebühr:** keine

## Workshop Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)

In diesem Workshop lernst Du erste Techniken, um Dich effektiv in potenziell gefährlichen Situationen zu verteidigen und Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk und gute Laune

**Leitung:** Christoph Eichmann  
**Gebühr:** 12,00 € (1 Termin)

**25FJ434 | Termin:** Samstag, 01.03., 14:00–17:00 Uhr

**25FJ435 | Termin:** Samstag, 31.05., 14:00–17:00 Uhr

## Kurs Selbstverteidigung (ab 16 Jahre)

Der Selbstverteidigungskurs bietet Dir die Möglichkeit, Dein Selbstbewusstsein und Deine Sicherheit zu stärken. Du lernst verschiedene Techniken, um Dich effektiv in potenziell gefährlichen Situationen zu verteidigen. Der Kurs vermittelt nicht nur körperliche Fähigkeiten, sondern auch mentale Stärke und Präventionstechniken. Du lernst außerdem, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Max. 8 Teilnehmende.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Getränk und gute Laune

**Leitung:** Christoph Eichmann  
**Gebühr:** 24,00 €

**25FJ436 | Termin:** Samstag, 08.03., 14:00–15:30 Uhr (4 Termine)

**25FJ437 | Termin:** Samstag, 07.06., 14:00–15:30 Uhr (4 Termine)

## 25FJ438 | Stand-up-Paddeln (SUP) für Anfänger\*innen – Kompaktkurs

– In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster –

Stand-Up-Paddeln (SUP) ist der neue umweltfreundliche Trendsport. Er bietet ein perfektes, ganzheitliches und gelenkschonendes Kraft- und Ausdauertraining. Durch die aufrechte Position auf dem Board muss der ganze Körper unter Spannung sein, um die Kraft aufs Wasser zu bringen. Die Oberkörpermuskulatur, Bauch und Rücken werden gestärkt, und durch das Ausbalancieren gibt es den Beinen eine Extraportion Training. SUP kann auf allen Wasseroberflächen von Menschen jeden Alters und jeden Könnens ausgeführt werden. Nebenbei ist es auch entspannend für Geist und Seele. Einzige Voraussetzung: man sollte schwimmen können und eine körperliche Grundfitness haben. In diesem Kurs werden die Grundlagen des Stand-Up-Paddelns auf dem Einfeld See vermittelt.

Auf Grund ungünstiger Wetterlagen kann es vorkommen, dass Termine kurzfristig von der Kursleitung geändert werden.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung, die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug.



**Termin:** Montag bis Mittwoch, 30.06.–02.07., 18:00–19:30 Uhr (3 Tage)  
**Ort:** Segelclub Neumünster e.V., Strandallee 29, Neumünster  
**Leitung:** Uwe Blunck (0171 – 69 388 53)  
**Gebühr:** 88,00 € (inkl. 55 € Leihgebühr für das Board)

## Stand-up-Paddeln (SUP) – Auffrischkurs

– In Kooperation mit dem Segelclub Neumünster –

Dieser Kurs ist speziell für alle gedacht, die bereits einen SUP-Kurs besucht haben und ihr Wissen aus dem ersten Kurs auffrischen und ihre Paddeltechnik verbessern möchten.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Funktionsbekleidung, die schnell trocknet, dünne Regenjacke & Hose oder wenn vorhanden kurzer Neoprenanzug.

**Ort:** Segelclub Neumünster e.V., Strandallee 29, Neumünster  
**Leitung:** Uwe Blunck (0171 – 69 388 53)  
**Gebühr:** 44,00 € (inkl. 18,50 € Leihgebühr für das Board, 1 Tag)

**25FJ439 | Termin:** Samstag, 12.07., 10:00–13:00 Uhr

**25FJ440 | Termin:** Samstag, 26.07., 10:00–13:00 Uhr

## 25FJ441 | Tennis für alle

– In Kooperation mit dem Tennisclub Hohenwestedt –

Der Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die gerne Tennis spielerisch und mit Spaß erlernen wollen oder vor langer Zeit schon mal Tennis gespielt haben und den Schläger erneut zur Hand nehmen möchten. Gelernt wird auf Sandplatz in angenehmer Gruppenatmosphäre.

**Leitung:** Olaf Storr

**Starttermin und Gebühr für diesen Kurs werden kurzfristig bekanntgegeben. Bitte melden Sie sich bei Interesse bei uns!**



## 25FJ501 | Vortrag: Darm gesund – Alles gesund (NEU)

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Basis, um die Funktion des Darms aufrecht zu erhalten. Viele Studien belegen den Zusammenhang einer verschobenen Darmflora und chronischen Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Asthma, Diabetes bis hin zu psychischen Erkrankungen. Was Du Gutes für Deinen Darm und Deine Gesundheit tun kannst, erfährst Du in diesem Vortrag.

**Gebühr:** 10,00 €  
**Leitung:** Beate Kloss  
**Termin:** Dienstag, 18.02., 19:00–21:00 Uhr

## 25FJ502 | Vortrag: Übersäuerung – ein ernst zu nehmendes Gesundheitsproblem (NEU)

Eine langfristige Übersäuerung des Körpers kann zu verschiedenen Gesundheitsproblemen führen, wie z.B. Müdigkeit, Verdauungsprobleme, Muskel- und Gelenkschmerzen. Wie entsteht eine Übersäuerung und wie merke ich, ob ich „sauer“ bin? Was Du präventiv mit Ernährung und Bewegung machen kannst, zeigt Dir dieser anschauliche Vortrag.

**Gebühr:** 10,00 €  
**Leitung:** Beate Kloss  
**Termin:** Mittwoch, 26.02., 19:00–21:00 Uhr

## 25FJ503 | Online-Vortrag: Der Nutri-Score: Per Ampel zur besseren Ernährung?

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Viele Lebensmittel tragen bereits den Nutri-Score: eine farbliche Skala von einem roten E bis zu einem grünen A. Das Label soll dabei helfen, sich beispielsweise bei zwei Müslis unkompliziert für dasjenige mit den besseren Nährwerten entscheiden zu können. Doch funktioniert das wirklich? Was zählt alles in die Bewertung hinein? Und wie streng ist der Nutri-Score bei Getränken? Im Vortrag wird erklärt, ob grün gelabelte Lebensmittel wirklich zur gesünderen Ernährung führen.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** keine  
**Ort:** online  
**Leitung:** Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
**Termin:** Dienstag, 20.05., 17:00–18:00 Uhr



### Miteinander. Füreinander.

Menschen mit Beeinträchtigungen finden bei uns vielseitige Arbeitsangebote. Firmen und Privatpersonen profitieren von unseren starken Dienstleistungen:  
[www.howe-werk.de](http://www.howe-werk.de)



**Hohenwestedter Werkstatt**  
 Itzehoer Straße 55  
 Hohenwestedt  
 T 0 48 71 76 97 0  
 info@howe-werk.de



### 25FJ504 | Online-Vortrag: Ernährungstipps für Senioren: gesund essen, besser leben (NEU)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Eine abwechslungsreiche und den Bedürfnissen des Alters angepasste Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Gesunde Ernährung kann zwar keine Wunder bewirken, aber zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Dazu gehört neben der Auswahl der richtigen Lebensmittel auch die tägliche Bewegung.

Im Vortrag gehen wir darauf ein, was sich mit dem Älterwerden ändert, wie Sie Übergewicht vermeiden, neue Ess- und Bewegungsgewohnheiten in Ihren Alltag einbauen und gesunde Ernährung und Genuss verbinden können. Außerdem sprechen wir über Zutaten und Informationen auf Produktverpackungen, schauen uns an, was Nutri-Score, Werbeaussagen wie „ohne Zusatzstoffe“ und Portionsangaben verraten, und decken Zuckerfallen und Mogelpackungen auf. Dazu gibt es nützliche Tipps für den Alltag.

Bitte melden Sie sich mit einer eMail-Adresse an, damit Ihnen der Link zugeschickt werden kann.

**Gebühr:** keine  
**Ort:** online  
**Leitung:** Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
**Termin:** **Mittwoch, 18.06., 17:00–18:00 Uhr**

### Kräuterküche im Frühling (NEU)

Wir wollen mitgebrachte Kräuter kennen lernen, etwas über Ihre Inhaltsstoffe erfahren und einfache kleine Rezepte damit zaubern, z.B. Wildkräuterbutter, Pesto, Spätzle, Gemüsequiche, Fladenbrot oder einfach einen Tee.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße, um Reste mitzunehmen  
Umlage für die Zutaten: 9 € (bitte mitbringen)

**Leitung:** Antje Delfs  
**Gebühr:** 12,00 €  
**Ort:** Küche im Haus der Vereine und Verbände, Hohenwestedt

**25FJ505 | Termin:** **Donnerstag, 27.03., 18:30–21:00 Uhr**

**25FJ506 | Termin:** **Dienstag, 29.04., 18:30–21:00 Uhr**

### 25FJ603 | Spanisch-Workshop „Cocinamos juntos“ (NEU)

Ein geselliger Kochabend, bei dem ganz nebenbei die Sprachkenntnisse verbessert werden. Wir kochen kleine Vorspeisen und ein typisches Gericht aus der spanischen Welt, lernen neue Vokabeln und essen zusammen. Voraussetzung: mindestens Spanisch-Grundkenntnisse und viel gute Laune.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße, um Reste mitzunehmen  
Umlage für die Zutaten: 9 € (bitte mitbringen)

**Gebühr:** 30,00 €  
**Ort:** Küche im Haus der Vereine und Verbände, Hohenwestedt  
**Leitung:** Lucia Cella, Maria Isabel Behm  
**Termin:** **Samstag, 22.03., 16:00–19:00 Uhr**

### 25FJ507 | Sauerteig-Schwarzbrot und Sauerteig-Mischbrot

– In Kooperation mit der Volkshochschule Jevenstedt –

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die ersten Schritte zur Herstellung eines köstlichen Sauerteig-Schwarzbrots und eines Sauerteig-Mischbrots meistern. Gemeinsam bereiten wir den Vorteig vor, der dann über Nacht – etwa 24 Stunden für das Schwarzbrot und 20 Stunden für das Mischbrot – ruhen muss. Am nächsten Tag können Sie die Brote zu Hause fertig backen, indem Sie nur noch die restlichen Zutaten hinzufügen.

Ich erkläre Ihnen alle wichtigen Schritte und gebe Ihnen die Rezepte an die Hand, damit Sie auch zukünftig selbst leckeres Sauerteigbrot backen können. Zum Probieren bringe ich bereits gebackenes Schwarz- und Mischbrot mit.

Was Sie mitbringen sollten: große Schüssel mit Deckel, eine kleine Schüssel mit Deckel, einen hohen Behälter (z.B. einen Topf zum Sahne schlagen), Rührlöffel und Teigschaber, sowie eine Schürze

Die benötigten Zutaten (alles in Bio-Qualität) für ein etwa 2,5 kg großes Brot bringe ich mit und freue mich darauf, mit Ihnen zusammen zu backen und Ihnen die Kunst des Sauerteigbrotes näherzubringen!

Anmeldungen bitte bei der VHS Jevenstedt unter 04875-96 89 797 oder [vorstand@vhs-jevenstedt.de](mailto:vorstand@vhs-jevenstedt.de)

**Gebühr:** 10,50 € + 13,00 € Umlage (pro Termin)  
**Ort:** Küche / Schule Jevenstedt  
**Leitung:** Manfred Standky  
**Termin:** **Dienstag, 11.03., 18:30–21:30 Uhr (Schwarzbrot)**  
**Dienstag, 25.03., 18:30–21:30 Uhr (Mischbrot)**



Hohenwestedt • Friedrichstraße 36 • Telefon: 0 48 71 / 76 14 87  
Geöffnet: Montag – Freitag 9.00 bis 18.00 Uhr und Samstag bis 13.00 Uhr  
[www.kpunkt-kaufhaus.de](http://www.kpunkt-kaufhaus.de)



Die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Mit Sprachkursen fördern wir das Zusammenwachsen Europas, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.





### Angebote des Grundbildungszentrums Rendsburg

Es gibt Dinge in Ihrem Alltag, mit denen Sie nicht zurechtkommen?  
 Sie haben Fragen zu Gesundheit und Ernährung?  
 Sie möchten mehr wissen zu den nächsten Wahlen?  
 Sie haben Fragen zu Schwangerschaft, Geburt und Elterndasein?  
 Sie kennen jemanden, der diese Fragen hat?

Sprechen Sie uns an!

Cornelia Bade  
 Tel: 04331-208838  
 bade-governale@vhs-rendsburg.de

### 25FJ601 | Spanisch (A1.4)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. Wir werden die Grundlagen der spanischen Sprache in Aussprache, Grammatik und Wortschatz erarbeiten. Lehrbuch: Con Gusto A1

**Termin:** Donnerstag, 27.02., 19:30–21:00 Uhr (11 Termine)  
**Leitung:** Lucia Cella  
**Gebühr:** 85,00 € (ab 6 Personen), 50,00 € (ab 10 Personen)

### 25FJ602 | Spanisch (A2.1)

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen. Wir werden die Grundlagen der spanischen Sprache in Aussprache, Grammatik und Wortschatz weiter festigen und ausbauen.

**Termin:** Donnerstag, 27.02., 18:00–19:30 Uhr (11 Termine)  
**Leitung:** Lucia Cella  
**Gebühr:** 85,00 € (ab 6 Personen), 50,00 € (ab 10 Personen)

### 25FJ603 | Spanisch-Workshop „Cocinamos juntos“ (NEU)

Ein geselliger Kochabend, bei dem ganz nebenbei die Sprachkenntnisse verbessert werden. Wir kochen kleine Vorspeisen und ein typisches Gericht aus der spanischen Welt, lernen neue Vokabeln und essen zusammen. Voraussetzung: mindestens Spanisch-Grundkenntnisse und viel gute Laune.

Bitte mitbringen: kleine Gefäße, um Reste mitzunehmen  
 Umlage für die Zutaten: 9 € (bitte mitbringen)

**Termin:** Samstag, 22.03., 16:00–19:00 Uhr  
**Leitung:** Lucia Cella, Maria Isabel Behm  
**Gebühr:** 30,00 €  
**Ort:** Küche im Haus der Vereine und Verbände, Hohenwestedt

### 25FJ604 | Englisch: Talking, talking, talking (B1/B2)

This course is in English only and offers many opportunities for talking without worrying too much about mistakes. Our guideline is that you will become more and more at ease with the language as you are learning or reactivating vocabulary on the go. The main focus of our meetings will be on helpfully guided discussions and short activities to boost your communication skills in English. Topics to talk about will be either suggested by the group or the tutor and put on the agenda by common agreement one week in advance. Of course you will be helped in questions of pronunciation and grammar or should you get lost for words.

Newcomers welcome! Eine Probeteilnahme zum Kennenlernen ist möglich.

**Termin:** Mittwoch, 12.02., 15:00–16:30 Uhr (10 Termine)  
**Leitung:** Reinhard Müntzel  
**Gebühr:** 82,00 € (ab 6 Personen), 49,00 € (ab 10 Personen)

### 25FJ605 | Polnisch für Anfänger

Für Teilnehmende ohne oder mit geringen Vorkenntnissen. Eine Einführung in die polnische Sprache und Kultur. Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

**Termin:** Donnerstag, 13.02., 18:00–19:30 Uhr (10 Termine)  
**Leitung:** Anna Hahnkamm  
**Gebühr:** 82,00 € (ab 6 Personen), 49,00 € (ab 10 Personen)

### Lesen und Schreiben für Menschen von 18 – 80 Jahren

Sie möchten das Lesen und Schreiben von Anfang an lernen oder es verbessern?  
 Sie haben Schwierigkeiten beim Ausfüllen von Formularen?  
 Sie kennen jemanden, der Probleme beim Lesen und Schreiben hat?  
 Informieren Sie ihn oder sie bitte von unserem Angebot.

Wir machen Lesespiele, lesen Buchstaben, Laute, Wörter und Sätze. Wir schreiben so gut wir können und müssen nicht das Gefühl haben, in eine Schule gehen zu müssen, denn jeder kommt freiwillig und lernt so schnell er kann.

Wir lernen in kleinen Gruppen und alle haben Verständnis: Sie sind nicht allein – in Deutschland gibt es ca. 6 Millionen mit diesen Schwierigkeiten.

Die Kurse sind kostenlos und vertraulich.

Ansprechpartnerin: Cornelia Bade

Regionalstelle für Alphabetisierung und Grundbildung im Kreis Rendsburg/Eckernförde



Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Die berufliche Weiterbildung ist unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit.

Entwickeln Sie sich und Ihre Stärken weiter.

Weiter-  
kommen

## 25FJ701 | Einstieg in die Arbeit am Laptop – Grundkurs

Grundkenntnisse für die Arbeit am Laptop. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Einsteiger und Senioren. Schreiben, Speichern, Drucken, Wiederfinden. Nach Absprache kann der eigene Laptop mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick (kann auch vor Ort erworben werden)

**Termin:** Dienstag, 25.02., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## 25FJ702 | Einstieg in die Arbeit am Laptop – Aufbaukurs

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits einen Laptop-Einsteigerkurs besucht haben. Inhalte: Ordner anlegen, verwalten von Dateien, Kopieren und Einfügen. Textverarbeitung Word: Brief formatieren mit Kopf- und Fußzeile, Schriftart und Größe. Bild einfügen. Zwischenablage und Papierkorb. Nach Absprache kann der eigene Laptop mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick (kann auch vor Ort erworben werden)

**Termin:** Dienstag, 18.03., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## 25FJ703 | Grundlagen der Tabellenkalkulation für Anfänger

Die Teilnehmenden erhalten grundlegende Kenntnisse über die Verwendung von Tabellenkalkulationen, mit dem Ziel, einfache Tabellen zu erstellen, zu formatieren und grundlegende Berechnungen durchzuführen. Ein eigener Laptop mit installiertem Excel (idealerweise) oder OpenOffice sollte mitgebracht werden. Die VHS kann nach Absprache aber auch einen Laptop zur Verfügung stellen.

Bitte mitbringen: USB-Stick (kann auch vor Ort erworben werden)

**Termin:** Mittwoch, 28.05., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## 25FJ704 | Excel für Fortgeschrittene

In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden fortgeschrittene Funktionen und Techniken in Excel kennen, um effizienter und produktiver zu arbeiten. Themen wie Datenvalidierung, -überprüfung, -analyse, -visualisierung, Formatierung, Zusammenarbeit und Datenaustausch sowie Datenfilterung und Datenimport/-export werden behandelt. Der Kurs beinhaltet auch individuelle Problemlösungen und Anwendungen, um das Gelernte auf praktische Beispiele anzuwenden und individuelle Fragen und Probleme der Teilnehmenden zu lösen. Die Teilnehmenden können ihren eigenen Laptop und Fragen zu eigenen Problemen mitbringen, um gezielte Lösungen für ihre individuellen Anforderungen zu erhalten. Der Kurs richtet sich an Personen, die bereits über Excel-Grundkenntnisse verfügen und diese vertiefen möchten und kann je nach Bedarf an den Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst werden.

**Termin:** Mittwoch, 18.06., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

## 25FJ705 | Einführung in die Erstellung von Macros in Excel

Die Teilnehmenden lernen, wie sie mit VBA-Makros repetitive und zeitaufwändige Aufgaben in Excel automatisieren können. Der Kurs umfasst grundlegende und fortgeschrittene Konzepte in VBA sowie die Automatisierung von Aufgaben in Excel. Voraussetzung für die Teilnahme sind gute Excel-Kenntnisse. Die Teilnehmenden sollten für praktische Übungen einen eigenen Laptop, auf dem Microsoft Excel installiert ist, mitbringen. Der Kurs kann je nach Bedarf und Kenntnisstand der Teilnehmenden angepasst werden. Eigene Problemstellungen dürfen mitgebracht werden und/oder vorher an den Dozenten übermittelt werden.

**Termin:** Mittwoch, 09.07., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

**Zimmererei  
Seeger**  
GmbH & Co. KG

*Heizkosten sparen mit  
neuer Dachdämmung!*

*Jetzt eine Dachsanierung  
vom Meisterbetrieb!*

**Kontaktieren Sie uns!**

Tel.: 04871-977 • Fax: 04871-998  
Alte Ziegelei 1 • 24594 Hohenwestedt  
info@zimmererei-seeger.de • www.zimmererei-seeger.de





## 25FJ706 | Erstellung von Foto- und Video-Shows mit AquaSoft SpotOn

Dieser Kurs vermittelt Ihnen das Wissen und die Fähigkeiten, um beeindruckende Diashows und Videos mit AquaSoft SpotOn zu erstellen. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet und setzt grundlegende Computerkenntnisse voraus. Sie lernen, wie Sie Bilder und Videos importieren, Texte einfügen, Hintergrundmusik hinzufügen und vieles mehr. Der Kurs ist praxisorientiert, so dass Sie das Gelernte direkt anwenden können.

Bitte bringen Sie einen Laptop mit, auf dem das kostenlose AquaSoft SpotOn installiert ist, um praktische Übungen durchzuführen. Falls Sie das Programm noch nicht installiert haben, kann dies zu Beginn des Kurses mit Hilfe des Kursleiters erfolgen.

Der Kurs endet mit einem Ausblick auf die erweiterten Funktionen von AquaSoft Video Vision und AquaSoft Stages, damit Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten in der Erstellung von Diashows und Videos weiter ausbauen können.

**Termin:** Mittwoch, 26.03., 18:00-21:00 Uhr (3 Termine)  
**Leitung:** Horst Pohl  
**Gebühr:** 58,00 €



# KOSTENLOSE VORTRÄGE

## FÜR START-UPS & UNTERNEHMEN

Nutzen Sie unsere Vorträge zu Themen aus der Arbeitswelt. Einige richten sich an Personen, die gerade eine Existenzgründung planen oder durchführen, andere Themen sind vor allem für Unternehmer/-innen spannend, die schon selbstständig sind.

Die Vorträge bieten darüber hinaus immer eine gute Gelegenheit zum Netzwerken.



Melden Sie sich jetzt an!

[www.wfg-rd.de/anmeldung](http://www.wfg-rd.de/anmeldung)



# Willi Rathjen

- **Wartung**
- **Heizung**

- **Komplettbäder**
- **Solaranlagen**
- **Klempnerarbeit**

- **Schornsteinsanierung**
- **Sanitärarbeiten**

- **Erdwärme**
- **Pellets**

Zufriedene Kunden sind unser Anliegen!



Partner von




**Willi Rathjen**  
Hauptstraße 3 · 24613 Aukrug-Innien  
Telefon: 04873 / 774 · Telefax: 04873 / 16 49  
[www.willi-rathjen.de](http://www.willi-rathjen.de)

Lernen Sie Menschen mit gleichen Interessen und ähnlichen Lebenssituationen kennen. Lernen Sie Neues oder frischen Sie praktische Kenntnisse auf. Das Angebot fördert die geistige und körperliche Beweglichkeit, unterstützt Selbstbewusstsein und Selbstständigkeit und gibt Anregungen zur Alltagsbewältigung und zu unabhängiger Lebensgestaltung.

Aktiv  
bleiben

Alle Einwohner aus Hohenwestedt und den umliegenden Gemeinden ab 60 Jahre sind herzlich eingeladen, an den folgenden Veranstaltungen und Fahrten teilzunehmen.

### 25FJ802 | Fahrt ins Heimatmuseum Hademarschen zur Ausstellung „Bahnhof Hohenwestedt“

Das Bahnhofsgebäude in Hohenwestedt hatte Dieter Heske, Mitglied im Verein der Modelleisenbahnfreunde Hanerau-Hademarschen bereits 1990 in mehr als 600 Arbeitsstunden im Maßstab 1:87 nachgebaut. Nun kann es besichtigt werden.

**Termin:** wird noch bekannt gegeben  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Gebühr:** wird noch bekannt gegeben

### 25FJ803 | Fahrt ist noch in Planung

**Termin:** voraussichtlich Mai/Juni 2025  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Bahnhof Hohenwestedt

### 25FJ804 | Fahrt ist noch in Planung

**Termin:** voraussichtlich Sommer 2025  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Bahnhof Hohenwestedt

### 25FJ805 | 50 Jahre Seniorenclub VHS 60+

1975 startete die VHS mit dem Seniorenclub unter der Leitung von Heinrich Dallmeyer. 50 Jahre später, der Name wurde mittlerweile auf VHS 60+ angepasst, ist der „Club“ immer noch bzw. wieder aktiv. Dieses Jubiläum soll nun gefeiert werden. Nach der Begrüßung wird es ein paar Worte von verschiedenen Personen geben, wir werden mitgenommen von dem wunderbaren Zauberer Ben David und als Abschluss gibt es ein leckeres Essen.

**Eine Anmeldung muss bis zum 01.07.2025 erfolgen.**

**Termin:** Dienstag, 15.07., 16:00 Uhr  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** Forum, Rektor-Wurr-Str. 1–3, Hohenwestedt

### Klönsschnack mit Kaffeeklatsch

Bei Kaffee und Kuchen möchten wir ein paar nette Stunden zusammen verbringen. Der Klönsschnack soll dabei nicht zu kurz kommen. Wenn Interesse besteht, können auch Gesellschaftsspiele auf den Tisch kommen.

**Leitung:** Janine Wachlin  
**Gebühr:** keine

**25FJ806 | Termin:** Dienstag, 21.01., 14:30 Uhr

**25FJ807 | Termin:** Dienstag, 11.02., 14:30 Uhr

**25FJ808 | Termin:** Dienstag, 18.03., 14:30 Uhr

**25FJ809 | Termin:** Dienstag, 15.04., 14:30 Uhr

**25FJ810 | Termin:** Dienstag, 20.05., 14:30 Uhr

**25FJ811 | Termin:** Dienstag, 17.06., 14:30 Uhr

**25FJ812 | Termin:** Dienstag, 22.07., 14:30 Uhr

### 25FJ813 | VHS 60+ Nebenan

– In Kooperation mit dem Kreis RD-ECK / Präventive Hausbesuche –

Ein Treffpunkt für Begegnungen, Beratung und Vermittlung von interessanten Themen. Hier kann man klönen, machen, tun oder auch einfach nur da sein, zuhören und genießen.

**Termin:** jeden Dienstag (in den Ferien nach Absprache)  
**Leitung:** Janine Wachlin und Nadine Helpenstein  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** VHS, Raum 5 im EG (barrierefrei)

### 25FJ102 | Lesekreis

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei –

Wer Lust an Büchern, am Lesen und am Austausch von jeglicher Literatur hat, ist bei diesem Treffen genau richtig. Bei Kaffee und Gebäck wird ganz ungezwungen etwas vorgelesen und in gemütlicher Atmosphäre wird sich über Bücher aller Art ausgetauscht.

**Termin:** 15.01., 12.02., 12.03., 16.04., 14.05., 11.06., 09.07., 15:00 Uhr  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Gebühr:** keine  
**Ort:** Gemeindebücherei



### Fit und Vital am und auf dem Stuhl

Diese Gymnastikstunde ist nicht nur etwas für ältere Menschen, sondern auch für Personen, die durch körperliche Einschränkung keine Bodenübungen mehr machen können oder nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen sind.

Regelmäßige, gezielte Gymnastik trainiert sowohl Muskeln als auch Gelenke und fördert die Durchblutung unseres Körpers. Dadurch erreichen wir eine Steigerung unseres Wohlbefindens und tragen in erheblichem Maße zur Verbesserung unserer Belastbarkeit und unseres Leistungsvermögens bei.

In einer geselligen Runde trainieren wir am und auf dem Stuhl unsere Muskulatur, Beweglichkeit, Koordination und Körperwahrnehmung mit und ohne Kleingeräte.

Auch wenn Sie nicht mehr so gut zu Fuß sind, haben Sie in dieser Gruppe Gelegenheit, mit viel Spaß sowohl etwas für Ihren Körper als auch für Ihren Geist zu tun.

Bitte mitbringen: Trinken und bequeme Kleidung

**Leitung:** Brit Herfurth

**25FJ814 | Termin:** Dienstag, 11.02., 10:00–11:00 Uhr  
**Gebühr:** 27,00 € (9 Termine)

**25FJ815 | Termin:** Dienstag, 20.05., 10:00–11:00 Uhr  
**Gebühr:** 30,00 € (10 Termine)

**25FJ816 | Termin:** Mittwoch, 12.02., 09:00–10:00 Uhr  
**Gebühr:** 27,00 € (9 Termine)

**25FJ817 | Termin:** Mittwoch, 21.05., 09:00–10:00 Uhr  
**Gebühr:** 30,00 € (10 Termine)

**25FJ818 | Termin:** Mittwoch, 12.02., 10:00–11:00 Uhr  
**Gebühr:** 27,00 € (9 Termine)

**25FJ819 | Termin:** Mittwoch, 21.05., 10:00–11:00 Uhr  
**Gebühr:** 30,00 € (10 Termine)

### 25FJ431 | FELDENKRAIS® -Kurs „Bewusstsein durch Bewegung“

In diesem Kurs werden die Grundlagen für gesunde Bewegungsabläufe nach der Bewegungs- und Lernmethode von Dr. Moshé Feldenkrais vorgestellt. Die „Potenzialentfaltung“, ein zentraler Begriff der Feldenkrais®-Methode, ermöglicht es, gewohnte Bewegungsmuster bewusst wahrzunehmen und zu verändern, um Abnutzungen und Fehlhaltungen vorzubeugen. Diese Methode kann eine verbesserte Beweglichkeit, gesündere Bewegungsabläufe, eine verbesserte Haltung und eine gesteigerte Selbstwahrnehmung hervorrufen. Die Methode ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter, Einschränkungen oder Krankheiten. Besonders profitieren Menschen, die ihre Bewegungsfreiheit erhalten oder verbessern möchten, z. B. bei Haltungsproblemen oder nach längeren Bewegungseinschränkungen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, warme Socken

**Termin:** Montag, 10.02., 19:30–21:00 Uhr

**Leitung:** Stefanie Schudde

**Gebühr:** 120,00 € (20 Termine)

### 25FJ433 | Boule-Schnupperkurs

Boule wird auch Petanque genannt und ist ein Boccia ähnliches Kugelspiel, welches sich immer größerer Beliebtheit erfreut. Es ist ein geselliges Freizeitvergnügen an der frischen Luft für alle Altersgruppen. Boule fördert die Augen-Hand-Koordination, die präzise Wurfkraft sowie die Konzentrationsfähigkeit. Boule-Kugeln werden gestellt, es dürfen aber auch eigene Kugeln mitgebracht werden. Die Wistedt Bouler freuen sich über jeden Interessierten, aber besonders würden sie sich über Zuwachs bei den Frauen freuen und über junge Menschen, die den Altersdurchschnitt nach unten bewegen.

Anmeldungen bitte bei Helge Lohse unter 0160/95 16 32 05

**Termin:** Samstag, 14.06., 14:00–17:00

**Leitung:** Helge Lohse

**Gebühr:** keine

**Ort:** Bouleplatz im Bürgerpark (hinter der Kirche)

# DEIN ENGAGEMENT DEIN PORTAL!

Du willst dich engagieren oder brauchst Unterstützung für dein Ehrenamt? Auf [engagiert-in-sh.de](http://engagiert-in-sh.de) findest du alles, was du für die ehrenamtliche Arbeit brauchst.



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung





**25FJ701 | Einstieg in die Arbeit am Laptop – Grundkurs**

Grundkenntnisse für die Arbeit am Laptop. Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, Einsteiger und Senioren. Schreiben, Speichern, Drucken, Wiederfinden. Nach Absprache kann der eigene Laptop mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick (kann auch vor Ort erworben werden)

**Termin:** Dienstag, 25.02., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

**25FJ702 | Einstieg in die Arbeit am Laptop – Aufbaukurs**

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die bereits einen Laptop-Einsteigerkurs besucht haben. Inhalte: Ordner anlegen, verwalten von Dateien, Kopieren und Einfügen. Textverarbeitung Word: Brief formatieren mit Kopf- und Fußzeile, Schriftart und Größe. Bild einfügen. Zwischenablage und Papierkorb. Nach Absprache kann der eigene Laptop mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick (kann auch vor Ort erworben werden)

**Termin:** Dienstag, 18.03., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)

**Leitung:** Horst Pohl

**Gebühr:** 58,00 €

Erlebnis Sehen • Erlebnis Hören



Lindenstr. 23 • 24594 Hohenwestedt

Tel.: 04871/763 916 (Optik) • Tel.: 04871/763 918 (Akustik)

Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 bis 18.00 Uhr  
Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr

Ein Programmangebot, welches das Heranwachsen und Erwachsenwerden begleiten möchte und Kindern und Jugendlichen interessante, spannende und hilfreiche Veranstaltungen bietet. Das Programm orientiert sich an den Wünschen und Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen.

Früh übt sich

### Veranstaltungen der Gemeindebücherei Hohenwestedt

Die Veranstaltungen für Kinder und Jugendliche hängen auf Monatsplakaten in der Bücherei und in der VHS aus. Ebenso sind die Veranstaltungen online einsehbar. Kurzfristige Änderungen sind stets möglich, diese werden immer online bekannt gegeben.

**Anmeldungen** bitte jeweils bis 48 Stunden vor Beginn der Veranstaltung in der Bücherei unter 04871/3984, gerne auch AB oder [info@buecherei-hohenwestedt.de](mailto:info@buecherei-hohenwestedt.de)

#### 25FJ901 | Lesenachmittage für Kinder von 3 bis 6 Jahre

Diese Lesenachmittage sind für Kindergartenkinder, die gerne zuhören, wenn Geschichten vorgelesen werden. Die Nachmittage werden durch eigenes erzählen, malen oder basteln abgerundet.

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt  
**Termine:** **Mittwoch, 19.02., 19.03., 23.04., 21.05., 25.06., 23.07., 16:00 Uhr**  
 Im Internet unter [buecherei.hohenwestedt.de](http://buecherei.hohenwestedt.de) oder scannt gerne den QR-Code (unter Kurs 25FJ905)

#### 25FJ902 | Lesenachmittage für Kinder von 6 bis 10 Jahre

– In Kooperation mit dem Kinderschutzbund –

Diese Lesenachmittage sind für Grundschulkindern, die gerne zuhören, wenn Geschichten vorgelesen werden. Die Nachmittage werden durch eigenes erzählen und einer Bastelaktion passend zum Thema abgerundet.

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt  
**Termine:** **Mittwoch, 22.01., 26.02., 26.03., 16:00 Uhr**  
 Im Internet unter [buecherei.hohenwestedt.de](http://buecherei.hohenwestedt.de) oder scannt gerne den QR-Code (unter Kurs 25FJ905)

#### 25FJ903 | Krimiabend für Kinder ab 10 Jahre

– In Kooperation mit dem Kinderschutzbund –

Diese Krimiabende sind für Kinder, die das vierte Schuljahr oder die weiterführende Schule besuchen. Es werden Krimis oder Ratekrimis gelesen. Bei Getränken und Knabberkram wird gemeinsam versucht, den Täter zu ermitteln.

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt  
**Termine:** **Freitag, 14.02., 18:00 Uhr**  
 Im Internet unter [buecherei.hohenwestedt.de](http://buecherei.hohenwestedt.de) oder scannt gerne den QR-Code (unter Kurs 25FJ905)

#### 25FJ904 | Ferien-Kino für Kinder von 8 bis 12 Jahre

Diese Kinoabende sind für alle Daheimgebliebenen, die Lust haben, in geselliger Runde einen netten Film zu gucken.

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt  
**Termine:** **Mittwoch, 16.04., 18:30 Uhr**  
 Im Internet unter [buecherei.hohenwestedt.de](http://buecherei.hohenwestedt.de) oder scannt gerne den QR-Code (unter Kurs 25FJ905)

#### 25FJ905 | FerienLeseClub ab Klassenstufe 1

Der FerienLeseClub (FLC) ist ein Leseförderprojekt, das während der Sommerferien in den schleswig-holsteinischen Bibliotheken stattfindet. Der FLC motiviert die Schüler zum Lesen und belohnt sie für jedes geschaffte Buch.

Freude am Lesen und an den Inhalten der Bücher ist die wichtigste Motivation auf dem Weg zu einer gut entwickelten Lesefähigkeit. Genau hier setzt der FLC an. Er bringt Schüler in den Ferien in die Bibliotheken und schafft damit gesunde Lesegewohnheiten. So vertiefen die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen eine der wichtigsten Basis-Qualifikationen für ihre berufliche Zukunft.

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Janine Wachlin  
**Ort:** Gemeindebücherei Hohenwestedt  
**Termine:** **in den gesamten Sommerferien**  
 Im Internet unter [buecherei.hohenwestedt.de](http://buecherei.hohenwestedt.de) oder scannt gerne unten den QR-Code





### 25FJ301 | Saxonett – Schnupperstunde

Das Saxonett ist eine Kombination aus Blockflöte und Saxophon bzw. Klarinette. Es gehört der Familie der Holzblasinstrumente an und besteht aus einem Blockflötenkorpus und einem modernen Saxophon- bzw. Klarinettenmundstück. Die Griffweise ist den meisten schon von der Blockflöte bekannt. Damit ist es besonders für Kinder ideal zur Vorbereitung auf späteren Saxophon- bzw. Klarinetten-Unterricht. Bei Interesse kann der Unterricht zu den Konditionen der VHS Musikschule fortgeführt werden. Es ist ein Leihinstrument vorhanden.

**Gebühr:** keine  
**Leitung:** Klaus Burmeister  
**Termine:** **Mittwochs, 14:45 – 15:15 Uhr, Termine nach Vereinbarung**

#### Bildungs- und Teilhabeleistungen für Kinder und Jugendliche

Zum 01.01.2011 ist das Bildungs- und Teilhabegesetz für Kinder und Jugendliche bundesgesetzlich eingeführt worden. Ziel ist es, Kindern und Jugendlichen aus Familien mit geringem Einkommen die Teilnahme an Aktivitäten aller Gleichaltrigen und den Zugang zu Bildung zu ermöglichen.

Leistungen zur Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben werden auf Antrag vom Sozialleistungsträger in Höhe von insgesamt 15,00 € monatlich für Mitgliedsbeiträge in den Bereichen Sport, Kultur und Geselligkeit, Unterricht in künstlerischen Fächern (Musikschule) und vergleichbare angeleitete kulturelle Bildung bewilligt. Der Anspruch besteht nur für Minderjährige.

Auch Kurse und Musikunterricht der VHS Hohenwestedt können mit den Leistungen für die Teilhabe in Anspruch genommen werden.

Weitere Informationen zu den Leistungsvoraussetzungen erhalten Sie beim

Amt Mittelholstein (Karin Eichert, Tel. 04871- 36514) für Empfänger von Sozialhilfe, Kinderzuschlag oder Wohngeld oder dem Jobcenter Kreis Rendsburg-Eckernförde (Tel. 0433 1 / 43850) für Empfänger von Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld.



### Krabbeltreff

Dienstag, 10:00-11:30 Uhr  
Freitag, 10:00-11:30 Uhr

- Krabbeltreff für Eltern mit Kindern
- Kontakte knüpfen/vertiefen & Austausch mit Heilerzieherin Sabine Lohse
- Anmeldung über Sabine Lohse unter 0157 83551527 oder unter [mail@dksb-hohenwestedt.de](mailto:mail@dksb-hohenwestedt.de)



**VHS Aukrug / Wasbek**

Ziegeleiweg 15, 24613 Aukrug  
[www.vhs-aukrug.de](http://www.vhs-aukrug.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
 Tel. 04873-9010852 oder E-Mail: [info@vhs-aukrug.de](mailto:info@vhs-aukrug.de)

**VHS Jevenstedt**

Schoolstraat 19, 24816 Luhnstedt  
[www.vhs-jevenstedt.de](http://www.vhs-jevenstedt.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
 Tel. 04875-96 89 797 oder E-Mail: [vorstand@vhs-jevenstedt.de](mailto:vorstand@vhs-jevenstedt.de)

**Städtische VHS Kellinghusen**

Danziger Str. 40, 25548 Kellinghusen  
[www.vhs-kellinghusen.de](http://www.vhs-kellinghusen.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
 Tel. 04822-376730 oder E-Mail: [info@volkshochschule-kellinghusen.de](mailto:info@volkshochschule-kellinghusen.de)

**VHS Nortorfer Ring e. V.**

Schülper Weg 3, 24589 Nortorf  
[www.vhs-nortorf.de](http://www.vhs-nortorf.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
 Tel. 04392-4108, per Fax 04392 – 929190 oder E-Mail: [info@vhs-nortorf.de](mailto:info@vhs-nortorf.de)

**VHS Rendsburger Ring e. V.**

Paradeplatz 11, 24768 Rendsburg  
[www.vhs-rendsborg.de](http://www.vhs-rendsborg.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
 Tel. 04331-20880 oder E-Mail: [vhs@vhs-rendsborg.de](mailto:vhs@vhs-rendsborg.de)

**VHS des Amtes Schenefeld**

Zum Erlengrund 12, 25560 Schenefeld  
[www.vhs-schenefeld.de](http://www.vhs-schenefeld.de)

Nähere Informationen/Anmeldung:  
 Tel. 04892-959, per Fax 04892-890413 oder E-Mail: [webmaster@vhs-schenefeld.de](mailto:webmaster@vhs-schenefeld.de)

**Gemeindebücherei Hohenwestedt**

**Leitung:** Janine Wachlin  
**Anschrift:** Friedrichstr. 22, 24594 Hohenwestedt  
**Telefon:** 04871/3984  
**E-Mail:** [info@buecherei-hohenwestedt.de](mailto:info@buecherei-hohenwestedt.de)  
**Internet:** [buecherei.hohenwestedt.de](http://buecherei.hohenwestedt.de)  
**Öffnungszeiten:** Montag 15.00 – 18.00 Uhr  
 Dienstag 10.00 – 14.00 Uhr  
 Mittwoch 15.00 – 18.00 Uhr  
 Donnerstag 10.00 – 14.00 Uhr und 15.00 – 18.00 Uhr  
 Freitag geschlossen, Samstag 10.00 – 12.00 Uhr

Die Gemeindebücherei verfügt zurzeit über 12.300 Medien. Angefangen bei Pappbilderbüchern, TipToi, Erstes Lesen, Sachbüchern, Romanen und Krimis für Kinder und Jugendliche sowie Romanen, Krimis, Thriller und Sachbücher für Erwachsene, weist die Bücherei ebenso einen Bestand an Zeitschriften, Hörbüchern, DVD's, Puzzle, Gesellschaftsspielen, Tonies und E-Reader auf. Zudem ermöglicht die Bücherei seit mehreren Jahren ihren Lesern den Zugang zur 24-Stunden Bibliothek „Onleihe zwischen den Meeren“!

Diese ist in der Jahresgebühr enthalten und somit ein tolles Zusatzangebot für die Leser/-innen. Seit 2022 hat die Bücherei ihren Bestand um die Bibliothek der Dinge sowohl im Kinder- als auch im Erwachsenenbereich erweitert.

Regelmäßig wird der Medienbestand ergänzt und durchsortiert, somit ist ganzjährig ein Bücherflohmarkt im Eingangsbereich aufgebaut.

Während und zum Teil auch außerhalb der Öffnungszeiten finden in der Bücherei regelmäßig Veranstaltungen für Groß & Klein statt. Zusätzlich bietet die Bücherei auch einen Lieferservice von allen Medien für Ortsansässige an. Weitere Informationen zur Bücherei und zu den Veranstaltungen können auf der Homepage „[buecherei.hohenwestedt.de](http://buecherei.hohenwestedt.de)“ nachgelesen werden oder folgt uns auf Instagram: [gemeindebuecherei\\_hohenwestedt](https://www.instagram.com/gemeindebuecherei_hohenwestedt)

**Gründerzentrum Hohenwestedt**

**Leitung:** Sabine Willers-Wilckens  
**Anschrift:** Böternhöfen 37, 24594 Hohenwestedt  
**Telefon:** 04871/7617-0  
**E-Mail:** [info@gzh-rd.de](mailto:info@gzh-rd.de)  
**Internet:** [www.gzh-rd.de](http://www.gzh-rd.de)  
**Öffnungszeiten:** Montag bis Freitag 9:00 – 12:00 Uhr  
 und nach Vereinbarung

Das Gründerzentrum Hohenwestedt (GZH) wurde von der Gemeinde Hohenwestedt erbaut und wird seit Fertigstellung im Jahre 2001 von der Wirtschaftsförderungsgesellschaft des Kreises Rendsburg-Eckernförde mbH & Co. KG (WFG) betrieben.

Seitdem werden im GZH jährlich zahlreiche Gründungsberatungen durchgeführt sowie regelmäßig Vorträge und Seminare angeboten. Neben diesen Starthilfen zur



## 58 Weitere Einrichtungen in der Gemeinde

Existenzgründung finden auch gestandene Unternehmerinnen und Unternehmer alle erdenklichen Informationen für ihre Firma. Außerdem bietet das GZH Gründenden und Unternehmen die Möglichkeit, attraktive Büro- und Konferenzräume zu günstigen und flexiblen Konditionen zu mieten.

### Haus der Jugend „Gleis 3“

**Leitung:** Petra Bratke  
**Träger:** Kreisjugendring Rendsburg-Eckernförde e.V.  
**Anschrift:** Parkstraße 15  
**Telefon:** 04871/7793977  
**E-Mail:** buero@kjr-rd-eck.de  
**Internet:** kjr-rd-eck.de  
**Öffnungszeiten:** siehe Programmaushänge

Das Gleis 3 ist euer Treff zum Quatschen, Musik hören, Spielen oder einfach nur zum Freunde treffen. Gestaltet Euer Programm mit – oder nutzt unsere Angebote.

Den Veranstaltungskalender der Kinder- und Jugendarbeit für Hohenwestedt findet Ihr im Internet oder als Aushang in der VHS.

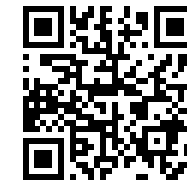
### Heimatmuseum Hohenwestedt

**Vorsitzende:** Monika Rockenbach-Freitag  
**Anschrift:** Friedrichstr. 11, 24594 Hohenwestedt  
**Telefon:** Tel.04871/2229  
**E-Mail:** info@heimatmuseum-hohenwestedt.de  
**Internet:** heimatmuseum.hohenwestedt.de  
**Öffnungszeiten:** Donnerstag + Sonntag 14.00–17.00 Uhr  
sowie nach Vereinbarung

Das Heimatmuseum befindet sich seit 1927 im Burmesterhaus, einem Handwerkerhaus vom Ende des 18. Jahrhunderts, in dem früher auch eine Nebenerwerbslandwirtschaft betrieben wurde. Das unter Denkmalschutz stehende Gebäude wurde von 1983 – 1986 vollständig restauriert und unter modernen musealen Gesichtspunkten neu eingerichtet. Die umfangreiche Sammlung wurde schon 1910 vom Lehrer und späteren Leiter des Heimatmuseums Hans Wilhelm Sierck initiiert. Thematische Schwerpunkte sind Leben und Arbeit des Menschen in einem Kirchdorf auf dem mittelholsteinischen Geestrücken bis in unser Jahrhundert hinein. Im Museum finden regelmäßig Ausstellungen zu Kunst, Kultur- und Regionalgeschichte statt.



REFERENZEN



## IHRE EXPERTEN-CREW FÜR MARKETING & DESIGN

PRINT | WEB | FOTOGRAFIE | MARKETING | EMPLOYER BRANDING



medienhandwerk.com GmbH  
Tel.: 04321 840 143 0  
www.medienhandwerk.com



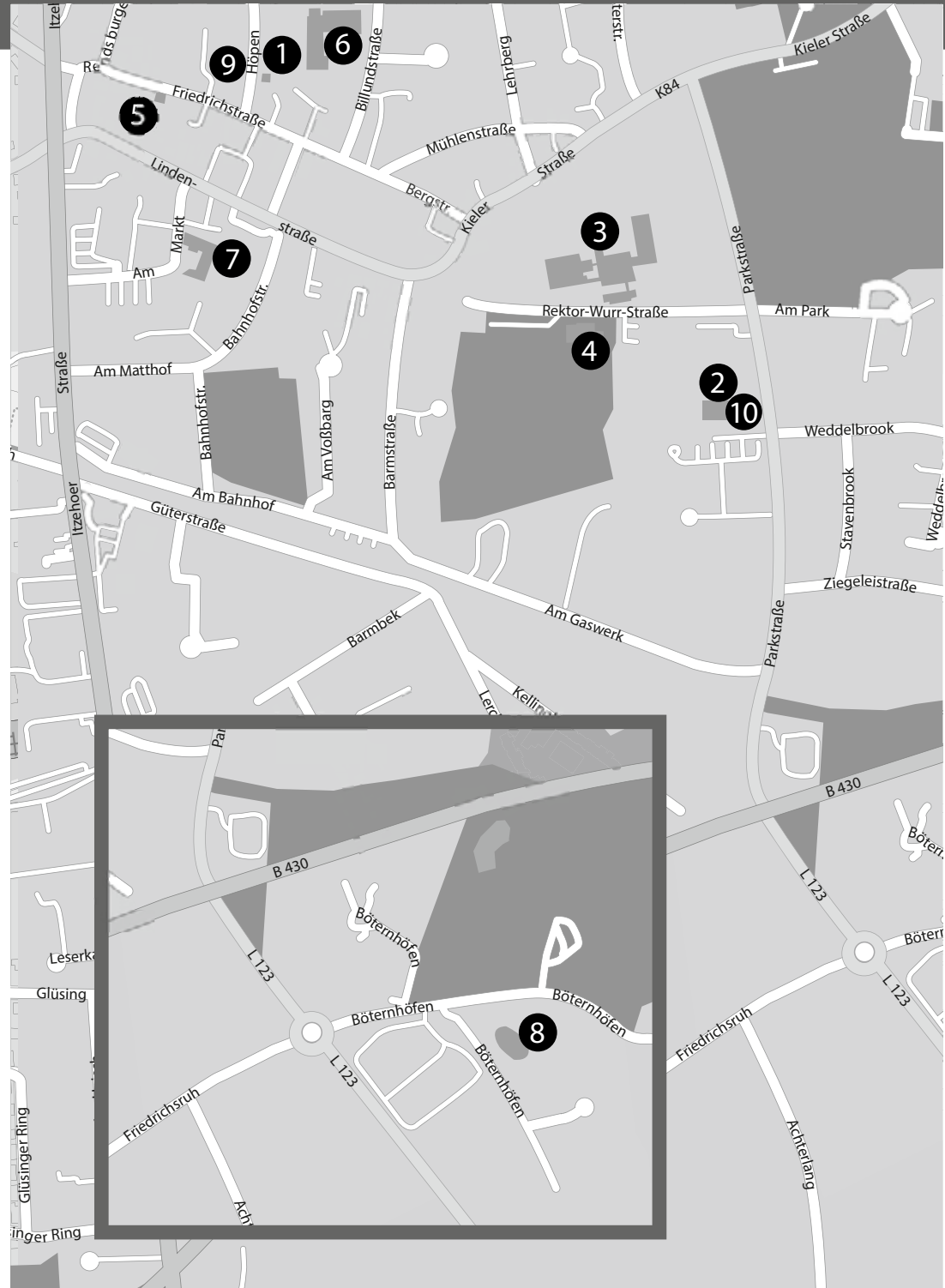
GERMAN  
WEB  
AWARDS  
WINNER  
2022

**MEDIEN  
HANDWERK**  
Werbung // Kommunikation // Design

## Veranstaltungsorte in Hohenwestedt (siehe Lageplan)

- 1 – VHS-Gebäude, Höpen 1
- 2 – Haus der Vereine und Verbände, Parkstraße 15 – 19
- 3 – Schule Hohe Geest, Rektor-Wurr-Straße 4 – 10
- 4 – Forum, Rektor-Wurr-Straße 1 – 3
- 5 – Heimatmuseum, Friedrichstraße 11
- 6 – Seniorenzentrum Mittelholstein, Billundstraße 6 – 10
- 7 – Rathaus Amt Mittelholstein, Ratssaal, Am Markt 15
- 8 – Gründerzentrum Hohenwestedt, Böternhöfen 37
- 9 – Gemeindebücherei Hohenwestedt, Friedrichstr. 22 (gegenüber der VHS)
- 10 – Familienzentrum Hohenwestedt (im Haus der Vereine und Verbände), Parkstr. 15 – 17

## Notizen



Anmeldekarte

Bitte mit  
95 Cent  
frankieren.  
Danke!

Volkshochschule Hohenwestedt  
Höpen 1  
24594 Hohenwestedt

## Anmeldung

Kurs-Nr., Bezeichnung \_\_\_\_\_

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift



Anmeldekarte

Bitte mit  
95 Cent  
frankieren.  
Danke!

Volkshochschule Hohenwestedt  
Höpen 1  
24594 Hohenwestedt

## Anmeldung

Kurs-Nr., Bezeichnung \_\_\_\_\_

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_

Anschrift \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

\_\_\_\_\_ Datum

\_\_\_\_\_ Unterschrift



# VOR ORT FÜR SIE

*Günstige Energie - persönlicher Kontakt*

## UNSERE AKTUELLEN STROM- UND GASPRISE AB DEM 01. JANUAR 2025

### **GWH.strom Öko:**

Arbeitspreis **32,96 ct/kWh**

Grundpreis **151,01 €/Jahr**  
konventionelle Messeinrichtung

Grundpreis **160,42 €/Jahr**  
moderne Messeinrichtung

### **GWH.gas Optimal:**

Arbeitspreis **10,94 ct/kWh**

Grundpreis **152,32 €/Jahr**

Jetzt vergleichen und sparen!

*Persönliche Ansprechpartner  
vor Ort und telefonisch:*

Telefon: 04871 76870

E-Mail: [info@gemeindewerke-hohenwestedt.de](mailto:info@gemeindewerke-hohenwestedt.de)

Gemeindewerke Hohenwestedt GmbH  
Am Gaswerk 8 · 24594 Hohenwestedt

