

Programm

HERBST 2026



herzlich königlich



Ihre Gesundheit ist bei uns König!

boettcher-apotheken.de

Hohenwestedt

Lindenstr. 22 · Telefon 04871 626

hohenwestedt@boettcher-apotheken.de

**Wir
liefern!**



	Seite	
Allgemeine Hinweise – Teilnahmebedingungen	3	
Gesellschaft	4 – 20	
Kultur und Gestalten	21 – 23	
VHS – Musikschule	24 – 26	
Gesundheit und Fitness	27 – 35	
Ernährung	36 – 38	
Sprachen	39 – 40	
Arbeit und Beruf	41 – 46	
VHS 60 Plus	47 – 51	
Junge VHS	52 – 55	
Volkshochschulen in der Nachbarschaft	56	
Weitere Einrichtungen in der Gemeinde	57 – 58	
Notizen	59	
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

Internet: www.vhs-hohenwestedt.de

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

Herzlich willkommen bei der Volkshochschule Hohenwestedt!

Schön, dass Sie da sind!



Als Volkshochschule möchten wir Ihnen einen Ort der Begegnung bieten. Demokratie und gesellschaftlicher Zusammenhalt brauchen diese Orte und den Austausch der Menschen. Wir stehen für Offenheit, Toleranz und ein starkes Miteinander. Und wir sind überzeugt, dass Bildung verbindet und unsere Gemeinschaft stärkt.

Für das Herbstsemester haben wir ein vielfältiges Programm aus neuen Impulsen und bewährten Klassikern für Sie zusammengestellt. Wir laden Sie herzlich ein: Kommen Sie vorbei, tauschen Sie sich aus und lernen Sie gemeinsam mit anderen!

Das Semester startet am 7. September, 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 E-Mail (info@vhs-hohenwestedt.de).

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

Ihre Ariane Häufle, Janine Wachlin & Sandra Wenzig



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 für Ihren Wunsch-Kurs anmelden.

online
anmelden

Übrigens: Es ist auch möglich zur Anmeldung eine E-Mail an uns zu senden: info@vhs-hohenwestedt.de

Ferientermine

Herbstferien 12.–24. Oktober 2026

Weihnachtsferien 21. Dezember 2026–06. Januar 2027

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** zu überweisen:

Bitte geben Sie bei Überweisungen das **Kassenzeichen** 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).**
- 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 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.

Gemeinsam
dabei

26HS101 | Vorträge der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft

Das Vortragsprogramm der SHUG-Ortssektion Hohenwestedt ist online einsehbar (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.

Leitung: Hendrik von Mühlenfels

Gebühr: für Mitglieder kostenlos, Erwachsene 6,00 €, Schüler 2,00 €

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

Termine: Montag, 18:00 Uhr

Termine unter www.shug.uni-kiel.de/de/sektionen/hohenwestedt oder scannen Sie den QR-Code



26HS102 | 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.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: Gemeindebücherei

Termine: 19.08., 16.09., 14.10., 11.11, 09.12, 13.01.2027, 15:00 Uhr

Termine des DRK Hohenwestedt:

Blutspenden:

Dienstag, 01. September (mit Glücksrad und tollen Preisen)

Dienstag, 10. November

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

Weitere Informationen und Anmeldung unter www.drk-hohenwestedt.de



Immo wieder Sparkasse!

**Kaufen. Bauen. Finanzieren.
Verkaufen. Modernisieren.**

Alles aus einer Hand.
Alles mit Plan. Alles mit uns.
Damit auch Sie sagen:
Immo wieder Sparkasse.



Weil's um mehr als Geld geht.



Förde Sparkasse



26HS103 | 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.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: VHS

Termin: **Mittwoch, 04.11., 16:00 Uhr**

26HS104 | Niederdeutsche Bühne

– In Kooperation mit der Gemeinde Hohenwestedt –

Programm ist noch in Planung

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: 10,00€

Karten gibt es ab dem 28.09.2026 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und im EDEKA-Markt Bünning beim Lotto oder an der Abendkasse (NUR Barzahlung möglich). Freie Platzwahl.

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

Termin: **Montag, 16.11.2026., 19:30 Uhr**

26HS105 | Niederdeutsche Bühne

– In Kooperation mit der Gemeinde Hohenwestedt –

Programm ist noch in Planung

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: 10,00€

Karten gibt es ab dem 17.11.2026 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und im EDEKA-Markt Bünning beim Lotto oder an der Abendkasse (NUR Barzahlung möglich). Freie Platzwahl.

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

Termin: **Montag, 25.01.2027, 19:30 Uhr**

Sozialkaufhaus „Anziehungspunkt Hohenwestedt“

Diakonie 
Altholstein

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

Öffnungszeiten

Montag–Freitag 09:00 bis 16:00 Uhr

26HS106 | Niederdeutsche Bühne

– In Kooperation mit der Gemeinde Hohenwestedt –

Programm ist noch in Planung

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: 10,00€

Karten gibt es ab dem 26.01.2027 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und im EDEKA-Markt Bünning beim Lotto oder an der Abendkasse (NUR Barzahlung möglich). Freie Platzwahl.

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

Termin: **Montag, 22.03.2027, 19:30 Uhr**

26HS107 | Reisevortrag „Schönes Ostholstein“

– In Kooperation mit dem Seniorenzentrum Mittelholstein –

Ostholstein bietet eine Vielzahl von Ausflugszielen und Sehenswürdigkeiten, die für jeden Geschmack etwas bieten. Von den malerischen Stränden bis hin zu historischen Städten und kulturellen Veranstaltungen, Ostholstein ist ein Paradies für Entdecker und Freizeitgenießer. Die Region ist bekannt für ihre atemberaubende Natur, die Möglichkeiten für Outdoor-Aktivitäten und die Vielfalt der kulturellen Angebote.

Die Vorträge sind für die Bewohner des Seniorenzentrums sowie für alle Interessierten.

Leitung: Reinhard Albers

Gebühr: keine

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

Termin: **Dienstag, 10.11., 15:30 Uhr**





26HS108 | Reisevortrag „Rundreise durch das Baltikum Teil 1“

– In Kooperation mit dem Seniorenzentrum Mittelholstein –

Eine Rundreise durch das Baltikum ist eine hervorragende Möglichkeit, die Vielfalt dieser Region zu entdecken. Entdecken Sie die faszinierenden Länder Estland, Lettland und Litauen auf einer Rundreise durch das Baltikum, die kulturelle Highlights und atemberaubende Natur vereint.

Die Vorträge sind für die Bewohner des Seniorenzentrums sowie für alle Interessierten.

Leitung: Reinhard Albers

Gebühr: keine

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

Termin: **Dienstag, 26.01., 15:30 Uhr**

26HS109 | Ehrenamtstag

Die Gemeinde Hohenwestedt will auch weiterhin das Ehrenamt tatkräftig unterstützen. Das machen wir auch deshalb, weil wir wissen, welche hohe Bedeutung das Ehrenamt für die Lebensqualität in der Gemeinde und der Region hat. Ohne die Menschen, die sich für Ihre Vereine und Verbände ehrenamtlich einsetzen, funktioniert das alles nicht.

Um dieses Engagement zu würdigen und auch, um die vielfältigen Angebote noch besser zu vernetzen, möchte die Gemeinde Sie auch in diesem Jahr wiederum einladen.

Angesprochen sind dabei alle Ehrenamtlichen in Hohenwestedt. Egal, ob Sie aus der Gemeinde oder dem Umland kommen oder in Hohenwestedt wohnen und sich woanders ehrenamtlich engagieren.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: Forum

Termin: **Donnerstag, 03.12., 19:00 Uhr**

Mut zur Kurs-Leitung!

Bringen Sie Ihr Spezialthema an die VHS – von Geschichte bis Handwerk.

**Werden Sie Kurs-Leitung in Hohenwestedt.
Wir unterstützen Sie beim Start!**

Jetzt vorstellen:

04871-499 644 / 499 646, info@vhs-hohenwestedt.de



26HS110 | Lesung mit Dörte Thomsen zur Hospizwoche

– In Kooperation mit dem Hospizverein Hwst. und der Gemeindebücherei –

Dörte Thomsen und ihr Mann Jan bewirtschaften einen großen landwirtschaftlichen Betrieb in Schleswig-Holstein. Der Alltag besteht aus harter Arbeit, Organisationstalent, Generationsbegegnungen und aus Liebe. Liebe zu ihren drei Kindern, Liebe zueinander und Liebe zu ihrem Hof. Dann passiert ein Unglück. Ihr kleiner Sohn Lorne wird nach einer Sechsfach-Impfung im Alter von einem Jahr und vier Monaten nie wieder so, wie er vorher war. Er leidet plötzlich unter schweren Anfällen und wird zu einem Kind mit vielen Einschränkungen, das rund um die Uhr betreut werden muss...

Bitte beim Hospizverein (04871/7637877) anmelden!

Durch den Abend führt der RSH Moderator Carsten Kock.

Leitung: Janine Wachlin, Karin Karstens
Gebühr: Keine
Ort: Gemeindebücherei, Friedrichstr. 22
Termin: **Dienstag, 06.10., 18:00 Uhr**

26HS111 | Lesung „Unter Kommissaren – Fiktion trifft Realität“ mit Autor Peter Jakob und Hauptkommissar a. D. Peter Metzdorf

– In Kooperation mit der Gemeindebücherei Hohenwestedt –

Leitung: Janine Wachlin
Gebühr: 10,00€
 Karten gibt es ab dem 15.09.2026 zu den Öffnungszeiten in der Gemeindebücherei und im EDEKA-Markt Bünning beim Lotto oder an der Abendkasse (NUR Barzahlung möglich). Freie Platzwahl.
Ort: Gemeindebücherei, Friedrichstr. 22
Termin: **Montag, 18.11., 19:00 Uhr**

26HS112 | Naturkundliche Wanderung im Nindorf

– In Kooperation mit dem Naturpark Aukrug e. V. –

Wir folgen Nindorfs roter Route über 11,6 km und bekommen unterwegs Einblicke in die Landschaft und die Natur. Bitte auf festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung achten. Hunde an der Leine sind willkommen.

Bitte bei Frigga Kruse (ranger@naturpark-aukrug.com, 04873-8714661) anmelden!

Leitung: Frigga Kruse
Gebühr: Keine
Ort: Wanderparkplatz am Dörpshuus Nindorf, Dorfstraße, 24594 Nindorf
Termin: **Sonntag, 13.09., 10:00–14:00 Uhr**



26HS113 | Naturkundliche Wanderung im Westerholz

– In Kooperation mit dem Naturpark Aukrug e. V. –

Wir folgen dem Walderlebnispfad über 4,5 km und bekommen unterwegs Einblicke in die Landschaft und die Natur. Bitte auf festes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung achten. Hunde an der Leine sind willkommen.

Bitte bei Frigga Kruse (ranger@naturpark-aukrug.com, 04873-8714661) anmelden!

Leitung: Frigga Kruse

Gebühr: Keine

Ort: Wanderparkplatz am Westerholz, Nindorfer Straße, 24594 Heinkenborstel

Termin: **Sonntag, 13.12., 10:00–13:00 Uhr**

Erste Hilfe mit Selbstschutzzinhalten (EHS)/Bevölkerungsschutz (NEU)

– In Kooperation mit der DLRG Hohenwestedt –

Erste Hilfe Maßnahmen und Bevorratung von Materialien im Zivilschutz- und Katastrophenfall.

Anmeldungen bei Manuel Staubitz unter kats@hohenwestedt.dlrg.de

Leitung: Manuel Staubitz

Gebühr: 15,00 €

Ort: VHS

26HS114 | Termin: Samstag, 12.09., 09:30–14:00 Uhr

26HS115 | Termin: Samstag, 23.01.27, 09:30–14:00 Uhr

26HS116 | Erste-Hilfe-Kurs (auch für Führerscheinanwärter)

– In Kooperation mit der DLRG Hohenwestedt –

Inhalte des Kurses sind das Erkennen von Notfallsituationen, Auffinden von Notfallpatienten, Absicherung von Gefahrenbereichen, Eigenschutz, Verletzungen, Verbände, Herz-Lungen-Wiederbelebung mit Defibrillator und die Seitenlage.

Der Kurs umfasst insgesamt 9 Unterrichtseinheiten und kann auch als Nachweis zum Erlangen des Führerscheines gem. §19 FeV vorgelegt werden.

Anmeldungen bei Manuel Staubitz (Manuel.staubitz@hohenwestedt.dlrg.de).

Leitung: Manuel Staubitz

Gebühr: 42,00 €

Ort: VHS

Termin: **Samstag, 10.10., 09:00–17:00 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, 14.11.2026, Samstag, 13.02.2027



„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

04871-7631 828

psp-sued-hwst@t-online.de



26HS117 | DLRG – Herzensretter

– In Kooperation mit der DLRG Hohenwestedt –

Inhalte des Kurses sind das Erkennen/ Auffinden eines Notfallpatienten, Herzdruckmassage, Herz-Lungen-Wiederbelebung mit und ohne Defibrillator und die Seitenlage.

Anmeldungen bei Manuel Staubitz (Manuel.staubitz@hohenwestedt.dlrg.de).

Leitung: Manuel Staubitz

Gebühr: 12,00 €

Ort: VHS

Termin: Montag, 07.11., 10:00–13:30 Uhr

26HS118 | Wenn du ständig mit dir selbst kämpfst... – Entdecke das Mitgefühl für dich selbst! – Ein kreativer Workshop für mehr Selbstakzeptanz und innere Klarheit

Kennst du das, wenn du innerlich hin- und hergerissen bist? Ein Teil von dir will Pause – ein anderer schreit: „Du musst noch mehr leisten!“ Oder: Du machst einen Fehler und sofort meldet sich die strenge Stimme in deinem Kopf: „Wie konntest du nur?!“

In jedem von uns gibt es solche inneren Stimmen. Einige wollen uns antreiben, andere wollen uns schützen. Manche sind laut und kritisch, andere ganz leise.

In diesem Workshop nehmen wir uns bewusst Zeit, um auf deine innere Stimme zu hören – und das auf kreative Art, mit Stift und Papier!

Ziel dieses Workshops ist es, einen ersten, achtsamen Zugang zu den verschiedenen Teilen in dir zu finden, die dich im Alltag beeinflussen.

Ich gebe dir Impulse, wie du auch nach dem Workshop, mit ihnen weiterarbeiten kannst. So entsteht mehr Mitgefühl für dich selbst, mehr Klarheit darüber, was in dir wirkt – und ein erster Schritt zu mehr innerer Ruhe, Selbstfreundlichkeit und Verbindung mit dir selbst.

Leitung: Yvonne Grützmaker

Gebühr: 32,00 €

Ort: VHS

Termin: Samstag, 19.09., 11:00–14:00 Uhr

26HS119 | Kreative Begegnung mit deinem „inneren Kind“

Hast du schon einmal von dem „inneren Kind“ gehört, das jeder von uns in sich trägt?

In der Psychologie steht das „innere Kind“ für unsere Erfahrungen und Erlebnisse aus der Kindheit, die einen großen Einfluss darauf haben, wie wir das Leben als Erwachsene wahrnehmen und gestalten. Oft lassen sich spannende Überzeugungen, Ansichten oder lebensverändernde Erkenntnisse in der Auseinandersetzung mit unserem inneren Kind entdecken. Diese Einsichten können uns helfen, unsere aktuelle Lebenssituation nachhaltig zu verändern.

In diesem kreativen Workshop lade ich dich ein, in Kontakt mit deinem inneren Kind zu treten – und zwar mit Stift und Papier. Durch kleine Impulse und eine kurze Meditation, die dir hilft, Zugang zu deinem Unterbewusstsein zu finden, kannst du dich kreativ ausleben und deinen Impulsen freien Lauf lassen.

Leitung: Yvonne Grützmacher
Gebühr: 32,00 €
Ort: VHS
Termin: **Samstag, 14.11., 11:00–14:00 Uhr**

26HS501 | Vortrag: Frauengesundheit und Wechseljahre

„Die Wechseljahre sind kein Ende – sie sind der Beginn eines neuen, selbstbestimmten Kapitels im Leben einer Frau.“ Die Wechseljahre sind eine neue natürliche Lebensphase, die jede Frau erlebt – meist zwischen 45 und 55 Jahren. Doch über Symptome, Ängste und Möglichkeiten wird oft zu wenig gesprochen. Das wollen wir heute ändern. Lassen Sie uns gemeinsam die Wechseljahre entmystifizieren und Wege finden, diese Zeit gesund, selbstbewusst und mit Freude zu erleben.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer Gesundheits-/ Stoffwechsellmessung mit Beratung.

Leitung: Beate Kloss
Gebühr: 10,00 €
Ort: VHS
Termin: **Donnerstag, 24.09., 19:00–21:00 Uhr**

26HS120 | Online-Vortrag: Elektronische Patientenakte (ePA): Gläserner Patient oder gesundheitlicher Mehrwert für alle?

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Seit dem 15. Januar 2025 wird die elektronische Patientenakte (ePA) für alle gesetzlich Versicherten in Deutschland eingeführt. Wir gehen den Fragen nach:

- Was bedeutet das für Verbraucherinnen und Verbraucher?
- Wie funktioniert die ePA?
- Welche Möglichkeiten bietet sie für die Gesundheitsversorgung?
- Was bedeutet ein Widerspruch gegen die ePA und wie übt man dieses Recht aus?

Gleichzeitig werfen wir einen Blick auf kritische Aspekte wie Datenschutz, technische Barrieren und den Umgang mit sensiblen Gesundheitsdaten.

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

Leitung: Katrin Reinhardt
Gebühr: Keine
Ort: online
Termin: **Donnerstag, 08.10., 10:00–11:30 Uhr**



26HS121 | Online-Vortrag: ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 1)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Wer fürs Alter besonders rentabel vorsorgen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds, meist im Rahmen von fondsgebundenen Rentenversicherungen. Geeigneter sind jedoch Aktien-ETFs (Exchange Traded Funds). Sie sind kostengünstig und renditestark. ETFs sind Investmentfonds mit zwei besonderen Vorteilen: Sie werden an der Börse gehandelt und ihre Anlagestrategie besteht darin, einen bestimmten Index nachzubilden. Da die Aktienmärkte aber auch Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet.

Wir erklären: Was ist eigentlich ein Index? Wer hat sich ETFs ausgedacht und warum? Wie funktioniert ein Indexfonds und welche sind gut für eine Anlage geeignet? Was spricht für ETFs und was dagegen? Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit!

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die noch keinerlei Kenntnisse über ETFs besitzen und nun einen ersten Einstieg in das Thema suchen.

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

Leitung: Martina Ruffmann
Gebühr: Keine
Ort: online
Termin: **Dienstag, 03.11., 18:00–19:30 Uhr**

26HS122 | Online-Vortrag: ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 2)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Viele Menschen suchen nach einfachen, transparenten und kostengünstigen Möglichkeiten, ihr Geld anzulegen. ETFs (Exchange Traded Funds) stehen dabei besonders im Fokus. Doch wie gelingt der Einstieg in die Welt der ETFs? Wie eröffne ich ein Wertpapierdepot und worauf muss ich bei der Auswahl des Anbieters achten? Und wie finde ich den passenden ETF für meine Ziele?

Im Vortrag erhalten Sie Antwort auf diese und weitere Fragen und eine Schritt-für-Schritt Anleitung. Er richtet sich an alle, die bereits Kenntnisse über ETFs besitzen und nun den Einstieg in die praktische Umsetzung einer Anlagestrategie mit ETFs suchen. Er baut auf dem ebenfalls angebotenen Vortrag „ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind“ auf.

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

Leitung: Martina Ruffmann
Gebühr: Keine
Ort: online
Termin: **Dienstag, 24.11., 18:00–19:30 Uhr**

LandFrauenVerein

Hohenwestedt und Umgebung e.V.



Der Hohenwestedter LandFrauenVerein ...

- ist eine Gemeinschaft aller Frauen in jeder Lebenssituation, jeden Alters und jeden Berufes
- ist eingebunden in einen starken Landesverband
- bietet einen Rahmen für mitmenschliche Kontakte
- will das Leben in unserer Region mitgestalten durch viele Veranstaltungen und Aktionen

Einige unserer Veranstaltungen sind z.B.:

- Picknick im Kräutergarten (August)
- Stadtführung in Kiel mit Besuch im Landtag (September)
- Wellness-Auszeit in Kiel (November)
- Fahrt zum Weihnachtsmarkt Bückeburg mit Übernachtung (Dezember)

Das vollständige Programm mit den detaillierten Angaben ist den ausgelegten Flyern zu entnehmen oder unter www.landfrauen-hohenwestedt.de einsehbar.

Wir freuen uns auf Sie – ob als zukünftiges Mitglied oder als Gast bei einer Veranstaltung. Sie sind uns jederzeit herzlich willkommen!

Bei Fragen zum Programm oder bei Interesse an einer Mitgliedschaft einfach anrufen unter 04871/7794794 oder eine Mail an info@landfrauen-hohenwestedt.de.

26HS123 | Online-Vortrag: Nachhaltiges Bauen

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Der Ausstoß von CO₂, den wir durch Bauen und Wohnen verursachen, ist enorm: Schätzungen gehen von 30 bis 40 % des gesamten CO₂-Ausstoßes aus! Außerdem entstehen in Deutschland pro Kopf 2,5 Tonnen Bauschutt im Jahr, die deponiert werden müssen.

Da aber auch weiterhin Wohnungen fehlen und neue Gebäude gebraucht werden, wird die Frage nach einem schonenden Umgang mit Ressourcen, der Vermeidung von Müll und Schadstoffen sowie eine möglichst geringe Versiegelung neuer Flächen immer wichtiger.

In diesem Vortrag werden verschiedene Aspekte des nachhaltigen Bauens und Lösungen vorgestellt.

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

Leitung: Beate Oedekoven

Gebühr: Keine

Ort: online

Termin: **Dienstag, 17.11., 18:00–19:30 Uhr**



Sozialverband Hohenwestedt

Parkstr. 17 (Haus der Vereine und Verbände)
24594 Hohenwestedt
04871/7793966 | sovldhowe22@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: 01.10.2026, 05.11.2026, 03.12.2026

Termine dritter Donnerstag: 17.09.2026, 15.10.2026, 19.11.2026, 17.12.2026

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:

07.09.2026 um 14:30 Uhr	Spiele-Nachmittag im Forum	Anmeldung unter 04871/2489
19.09.2026 um 14:00 Uhr	Sommerfest im Forum	Anmeldung unter 04871/2489
05.10.2026 um 14:30 Uhr	Klönssnack im Forum	Anmeldung unter 04871/2489
08.10.2026 um 17:00 Uhr	Vortrag „Allgemeines zur Rechtlichen Betreuung“	Anmeldung unter 04871/2489
02.11.2026 um 14:30 Uhr	Spiele-Nachmittag im Forum	Anmeldung unter 04871/2489
28.11.2026 um 14:00 Uhr	Weihnachtsfeier im Forum	Anmeldung unter 04871/2489



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



26HS124 | Online-Vortrag: Photovoltaikanlage und Wärmepumpe

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Die Kombination aus Photovoltaikanlage und Wärmepumpe gilt als ideale Lösung für eine klimafreundliche und kostengünstige Energieversorgung im Eigenheim. Mit eigenem Solarstrom heizen und gleichzeitig Stromkosten senken – das klingt verlockend. Doch wie gut funktioniert die Kombination in der Praxis?

Damit PV-Anlage und Wärmepumpe optimal zusammenarbeiten, sind einige Faktoren zu beachten: Wie groß muss die Anlage dimensioniert sein, um möglichst viel Eigenverbrauch zu erzielen? Welche Speichermöglichkeiten gibt es, um den selbst erzeugten Strom auch dann zu nutzen, wenn die Sonne nicht scheint? Und welche Rolle spielen intelligente Steuerungssysteme, um die Effizienz zu maximieren?

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

Leitung: Ümit Karaarslan und Veronica Restrepo Lopez

Gebühr: keine

Ort: online

Termin: Montag, 23.11., 15:00 – 16:30 Uhr

26HS125 | Online-Vortrag: Energetische Sanierung, Heizung und Fördergelder

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Vollsanierete Gebäude verbrauchen durchschnittlich 52 % weniger Energie als vor der Sanierung. Aber auch Einzelmaßnahmen können schon große Wirkung zeigen. Eine gute Dämmung spart nicht nur Heizkosten, sondern beugt zugleich der Schimmelbildung vor und reduziert Geräuschbelästigungen. Auch durch die richtige Einstellung und gegebenenfalls den Austausch des Heizsystems lässt sich der Energieverbrauch erheblich senken.

Die Bundesförderung für Energieeffiziente Gebäude (BEG) unterstützt Eigentümer von Wohnungen und Wohnhäusern bei der Umsetzung energetischer Sanierungsmaßnahmen mit Zuschüssen und Darlehen.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie sich Maßnahmen sinnvoll kombinieren lassen, um Heizkosten zu senken und den Wert der Immobilie zu steigern. Dazu gibt es Tipps für die geschickte Nutzung von Förderprogrammen.

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

Leitung: Ümit Karaarslan

Gebühr: keine

Ort: online

Termin: Montag, 14.12., 15:00 – 16:30 Uhr



26HS126 | Gemütlicher Abend im Museum

– In Kooperation mit dem Museumsverein –

Bereits zum dritten Mal veranstalten die Landfrauen Hohenwestedt und der Museumsverein einen gemütlichen Abend im Museum. Der Abend wird mit Musik und Geschichten abgerundet. Für das leiblich Wohl sorgen die Landfrauen.

Leitung: Vorstand Museumsverein

Gebühr: keine

Ort: Heimatmuseum Hohenwestedt, Friedrichstr. 11

Termin: Montag, 09.11.

26H 100 0 | Führung durch das Herrenhaus Deutsch-Nienhof

– In Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

Zahlreiche Gutshäuser in Schleswig-Holstein verfügen über eine interessante Geschichte und sind noch heute prachtvolle Hofanlagen, umweht von dem Glanz vergangener Zeiten. Erkunden Sie mit uns die repräsentativen Räume des Erdgeschosses im Herrenhaus Gut Deutsch-Nienhof. Tauchen Sie ein in die Geschichte: Der Mittelteil des Hauses stammt aus dem Jahr 1501 und wurde ursprünglich als Wasserburg von Tönnies Rantzau errichtet. Seither wandelte sich das Gebäude hin zum heutigen klassizistischen Dreiflügelbau – umgeben von einem weitläufigen Landschaftspark. Erfahren Sie mehr über das Haus, seine Bewohner und die bewegte Geschichte des Gutes, das heute in der achten Generation von der Familie von Hedemann-Heespen bewirtschaftet wird.

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

Leitung: Sven von Hedemann-Heespen

Gebühr: 15,00 €

Ort: 24259 Westensee, Gut Deutsch-Nienhof

Termin: Samstag, 26.09., 14:00–15:00 Uhr

Lange Nacht der
DEMOKRATIE ★
IN SCHLESWIG-HOLSTEIN
www.lndd.sh

2. OKTOBER

Landesbeauftragter für politische Bildung
vhs Landesverband Schleswig-Holstein
mit Förderung durch Sparkasse
Medienpartner NDR Schleswig-Holstein



**Für ein friedliches
Miteinander.**

Für Menschenrechte.

Für Vielfalt & Toleranz.

Für Respekt.

Über 40 Firmen, Vereine &
Verbände und viele
Privatpersonen unterstützen
das Bündnis bereits.

Kommt und seid dabei!

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.**



26H 101 0 | Leben bedeutet Veränderung – Doch wie geht man am besten damit um?

– In Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

Sobald eine Veränderung nicht nur positive Seiten für uns hat, sind wir häufig unsicher, fühlen uns unwohl, sind auch mal traurig und brauchen unterschiedlich lange, um mit der Veränderung klarzukommen. Kleine wie auch größere Veränderungen, z. B. ein neuer Job, ein drohender Arbeitsplatzverlust oder ein Umzug bringen uns schnell aus dem Gleichgewicht. Ziel des Workshops ist es, durch fundiertes theoretisches Wissen einen leichteren Umgang mit Veränderungen zu finden. Welches sind wissenschaftlich belegte Phasen während einer erlebten Veränderung? Was sind typisch menschliche Emotionen und welche Strategien gibt es, damit umzugehen?

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

Leitung: Nora Grabbert

Gebühr: 32,00 €

Ort: Haus der Vereine und Verbände, Schülper Weg 3, 24589 Nortorf

Termin: **Samstag, 24.10., 10:00–13:00 Uhr & Mittwoch 28.10., 18:30–20:00 Uhr**



**Mitreden.
Mitmachen.
Mit dir.**

Kostenlose Veranstaltungen
der Volkshochschulen
rund um die Demokratie.

Gleich mitmachen: an deiner vhs!



Kultur
macht
stark

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.

26HS201 | Kinoabend „Demokratie & Popcorn“

– In Kooperation mit dem „Bündnis für Demokratie“ und der Gemeindebücherei –

Ganz demokratisch dürft Ihr bei uns abstimmen, welchen Film wir im November in gemütlicher Runde schauen wollen. Zur Auswahl stehen die folgenden Spielfilme:

- „Was will der Lama mit dem Gewehr?“ (2023): In dem kleinen buddhistischen Königreich Bhutan öffnet sich der König der Modernisierung und plant, im Land Internet und Demokratie einzuführen. Das löst in der Bevölkerung Unruhe aus.
- „Die Unbeugsamen“ (2021): Die Geschichte der Frauen der Bonner Republik, die Politik nicht allein den Männern überlassen wollten und mutig und selbstbewusst gegen Vorurteile ankämpften.
- „Nicht ohne uns!“ (2016): Die Dokumentation begleitet 16 Kinder aus insgesamt 15 Ländern auf fünf Kontinenten und zeigt Ihre Sicht auf Zukunft, Umwelt, Gerechtigkeit und Mitbestimmung.

Bitte schickt uns Euren Wunsch bis zum 15.10. an info@vhs-hohenwestedt.de

Das Ergebnis wird dann auf Aushängen und auf Instagram ([vhs_hohenwestedt](https://www.instagram.com/vhs_hohenwestedt) und [buendnis.fuer.demokratie](https://www.instagram.com/buendnis.fuer.demokratie)) bekannt gegeben.

Der Abend findet im Rahmen der Reihe „Mitreden. Mitmachen. Mit dir.“ statt.

Anmeldungen zum Kino bitte bis 48 Stunden vor der Veranstaltung in der VHS unter Tel. 04871/499644 (gerne auch AB) oder info@vhs-hohenwestedt.de

Leitung: Ariane Häufle

Gebühr: keine

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

Termin: **Mittwoch, 11.11., 19:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)**

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



Kultur und Gestalten

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, Gemeindebücherei

Gebühr: keine

26HS202 | Termin: Freitag, 25.09., 19:00 Uhr

26HS203 | Termin: Freitag, 23.10., 19:00 Uhr

26HS204 | Termin: Freitag, 27.11., 19:00 Uhr

26HS205 | Termin: Freitag, 29.01., 19:00 Uhr

26HS206 | Klöppeln für Anfänger

Ein traditionsreiches Handwerk ist neu belebt worden. Schon nach kurzer Einführung in die Grundschnitte 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: 07.09., 21.09., 05.10., 19.10., 02.11., 16.11.

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

Leitung: Antje Köster

Gebühr: 42,00 €

Termin: Montag, 07.09., 14:30 – 16:45 Uhr (6 Termine)

Canasta für Anfänger (NEU)

Canasta ist ein spannendes Kartenspiel voller Strategie, Teamgeist und überraschender Wendungen. In entspannter Runde lernen Sie die Regeln und fördern mit viel Spaß ganz nebenbei auch Konzentration, strategisches Denken und Teamfähigkeit.

Leitung: Martina Berlin

Gebühr: 24,00 €

26HS207 | Termin: Dienstag, 15.09., 17:00 – 18:30 Uhr (4 Termine)

26HS208 | Termin: Dienstag, 03.11., 17:00 – 18:30 Uhr (4 Termine)

26HS209 | 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.

Leitung: Thomas Fuchs

Gebühr: keine

Termin: Dienstag, 19:30 Uhr (bitte Termine bei Thomas Fuchs erfragen)

26HS210 | 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.

Leitung: Niels Jöhnke

Gebühr: 55,00 €

Termin: **Samstag & Sonntag, 07. und 08.11., 10:00–16:00 Uhr**

PreOpening zur Hohenwestedt-Woche

POETRY SLAM

WORTE. BÜHNE. WETTBEWERB.

Vier Poetry Slam-Künstler und Künstlerinnen treten auf und gegeneinander an - das Publikum entscheidet!

EINTRITT

bis 18 Jahre: **FREE!**

Kostenübernahme durch **POHL**

ab 19 Jahre: **3,-€**



28. August 2026

Einlass: 18:00 Uhr

Beginn: 19:00 Uhr



POHL-Campus

Lerchenfeld 12-14

24594 Hohenwestedt

POHL

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.

**VHS
macht
Musik**

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 Kautions in Höhe von 50,00 € während der 3-monatigen Probezeit auszuleihen:

- **Gitarre**
- **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

Lehrkraft: Klaus Burmeister

Gitarre

Für Kinder ab ca. 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtstage: Montag, Donnerstag

Lehrkraft: Stefan Lühr

Heimorgel (Zweimanualige Orgel mit Basspedal)

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtstage: Mittwoch

Lehrkraft: Klaus Burmeister

Keyboard (E-Piano, Synthesizer etc.)

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtstage: Mittwoch

Lehrkraft: Klaus Burmeister

Klarinette

Für Kinder ab ca. 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtstage: Mittwoch

Lehrkraft: Klaus Burmeister

Klavier

Für Kinder ab ca. 8 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtstage: Montag, Donnerstag

Lehrkraft: Ulrike Kalz, Carmen Greiser

Saxophon

Für Kinder ab ca. 12 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtstage: Mittwoch

Lehrkraft: Klaus Burmeister

Violine

Für Kinder ab ca. 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene

Unterrichtstage: Montag

Lehrkraft: Adam Moskwa

26HS301 | 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.

Leitung: Klaus Burmeister

Gebühr: kostenlos

Termin: **Mittwochs, 14:45 – 15:15 Uhr, Termine nach Vereinbarung**

26HS302 | Schlagzeug – Schnupperstunde

– In Kooperation mit der Musikschule Rock am Gleis –

Anmeldungen bitte direkt bei der Musikschule Rock am Gleis (Tel. 04871-67 99 180 oder info@musikschule-rock-am-gleis.de). Bei Interesse kann der Unterricht zu den Konditionen der Musikschule Rock am Gleis fortgeführt werden.

Leitung: N.N.

Gebühr: kostenlos

Termin: **Termine nach Vereinbarung**

26H 206 0 | Singen für die Gesundheit – Singen in der Gemeinschaft – Singen aus ganzem Herzen

– In Kooperation mit der Volkshochschule Nortorf –

In dieser Gruppe geht es nicht um Perfektion, sondern um das Gefühl von Entspannung, Freude und das gemeinsame Erlebnis des Singens. Dabei steht die Verbundenheit und Gemeinschaft im Mittelpunkt. Gesungen werden einfache Lieder aus aller Welt, Chants, Mantras, Herzenslieder oder Kanons, die leicht zu lernen sind - Notenkenntnisse sind dafür nicht notwendig. Es herrscht eine lockere, ungezwungene Atmosphäre ohne Leistungsdruck. Singen kann so viel Gutes bewirken: Es reduziert Stresshormone, setzt Glückshormone frei und sorgt so für mehr Wohlbefinden. Außerdem stärkt es das Immunsystem, fördert eine gesunde Atmung und Herzfunktion und kann sogar bei Schmerzen unterstützend wirken.

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

Leitung: Ulrike Thomas

Gebühr: 67,00 € (unter 10 TN: 93 €)

Ort: 24589 Nortorf, Kieler Str. 29 a, Kita, Aula

Termin: **Dienstag, 15.9., 29.9., 13.10., 3.11., 17.11., 1.12., 15.12.2026, 18:00–19:30 Uhr**



VHS macht
gesünder

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 mit Dietmar

Die Yogahaltungen (Asanas) kräftigen den Körper und fördern Standfestigkeit, Flexibilität und Balance. Wenn wir uns in der bewussten Ausführung der Asanas auf Körper und Atmung fokussieren, erlangen wir gezielte Entspannung und Stressreduzierung. Hilfsmittel wie z.B. Gurte oder Klötze unterstützen einige Übungen. Dietmar Utter ist Yogalehrer in der Iyengar Yoga Tradition.

Leitung: Dietmar Utter

Gebühr: 112,00 € (16 Termine)

26HS401 | Termin: Montag, 07.09., 17:30–19:00 Uhr

26HS402 | Termin: Montag, 07.09., 19:30–21:00 Uhr

Yoga mit Sandra

In diesem Kurs geht es nicht um höher, schneller oder perfekter – sondern darum, den eigenen Körper wieder bewusst wahrzunehmen. Sanfte Flows, ruhige Haltungen und bewusste Atmung helfen dir, aus dem Kopf heraus und mehr ins Spüren zu kommen.

Somara Yoga verbindet achtsame Bewegung mit moderner Körperwahrnehmung, ohne Leistungsdruck. So kannst du Verspannungen lösen, Kraft aufbauen und gleichzeitig dein Nervensystem zur Ruhe bringen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Sandra Fürst-Pernot

Gebühr: 96,00 € (16 Termine)

26HS403 | Termin: Dienstag, 08.09., 09:00–10:30 Uhr

26HS404 | Termin: Dienstag, 08.09., 10:30–12:00 Uhr

26HS405 | Yogylates mit Sandra

Dieser Kurs vereint die fließenden, achtsamen Bewegungen aus dem Yoga mit den gezielten Kräftigungsübungen aus dem Pilates. Dabei wird insbesondere die Körpermitte gestärkt, die Muskulatur sanft aufgebaut und die Beweglichkeit verbessert. Gleichzeitig unterstützt Dich das Training dabei, Deine Haltung zu optimieren und ein besseres Körpergefühl zu entwickeln.



Gesundheit und Fitness

Durch die Kombination aus Stabilität, Dehnung und bewusster Atmung entsteht ein harmonisches Ganzkörpertraining, das Dich im Alltag spürbar unterstützt und für mehr Ausgleich sorgt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Sandra Fürst-Pernot

Gebühr: 102,00 € (17 Termine)

Termin: Freitag, 11.09., 10:00–11:30 Uhr

Yin Yoga mit Yvonne – Entspannung und Regeneration für Körper & Geist (60 Minuten)

Yin Yoga ist ein sehr ruhiger, entschleunigender Yoga-Stil, bei dem Regeneration und Entspannung im Vordergrund stehen. Durch das längere Halten der einzelnen Haltungen (3–5 Minuten) werden nicht nur Muskeln gedehnt, sondern auch Faszien, Bänder und Sehnen sanft stimuliert. Gleichzeitig werden die Gelenke mobilisiert und der Parasympathikus – unser „Entspannungsnerv“ – aktiviert.

Der Kurs ist ideal für alle, die sich weniger Stress und mehr Ausgeglichenheit im Alltag wünschen. Auch Yoga-Anfänger*innen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme, warme Kleidung, Trinken. Optional: Yoga-Klotz, Bolster, Decke oder Kissen – alles, was du hast und bequem transportieren kannst.

Leitung: Yvonne Grützmacher

Gebühr: 66,00 € (11 Termine)

26HS406 | Termin: Donnerstag, 10.09., 16:30–17:30 Uhr

26HS407 | Termin: Donnerstag, 10.09., 17:45–18:45 Uhr

Geteilte Neugier entdecken!

Von Natur bis Fotografie, von Stadtgeschichte bis Digital: Teilen Sie Ihr Wissen!

**Werden Sie Kurs-Leitung bei der VHS –
Wir suchen immer Interessierte.**

Jetzt vorstellen:

04871-499 644 / 499 646, info@vhs-hohenwestedt.de



26HS408 | 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 rückerchonende Körperhaltungen und üben rückerkengerechte Bewegungsabläufe für Alltag und Beruf. Pilates ist für Männer und Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Bärbel Grochow
Gebühr: 52,50 € (15 Termine)
Termin: **Donnerstag, 10.09., 08:30–09:30 Uhr**

26HS409 | 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

Leitung: Bärbel Grochow
Gebühr: 52,50 € (15 Termine)
Termin: **Donnerstag, 10.09., 09:30–10:30 Uhr**

26HS410 | Pilates nach der Rückbildung (mit Baby bis 2 Jahre)

Du möchtest nach Deinem Rückbildungskurs weiter etwas für Deine Gesundheit tun?

Dann bist Du in diesem Kurs genau richtig. Pilates ist ein sanftes, aber wirkungsvolles Ganzkörpertraining mit besonderem Fokus auf der Stärkung der Körpermitte. Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur werden gezielt aktiviert und aufgebaut. Gleichzeitig fördert das Training Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und eine aufrechte Haltung.

Gerade nach Schwangerschaft und Geburt unterstützt Dich Pilates dabei, wieder mehr Stabilität, Kraft und Balance im Alltag zu entwickeln. Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich werden gelöst und die Muskulatur behutsam gekräftigt.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung, Getränk

Leitung: Sandra Fürst-Pernot
Gebühr: 68,00 € (17 Termine)
Termin: **Freitag, 11.09., 08:30–09:30 Uhr**



26HS411 | 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: 52,50 € (15 Termine)
Termin: Freitag, 11.09., 18:00–19:00 Uhr

Rückengymnastik

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Matte

26HS412 | Termin: Montag, 07.09., 10:00–11:00 Uhr
Leitung: Bärbel Grochow
Gebühr: 52,50 € (15 Termine)

26HS413 | Termin: Dienstag, 08.09., 09:00–10:00 Uhr
Leitung: Brit Herfurth
Gebühr: 49,00 € (14 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
Gebühr: 49,00 € (14 Termine)

26HS809 | Termin: **Dienstag, 08.09., 10:00–11:00 Uhr**

26HS810 | Termin: **Mittwoch, 09.09., 09:00–10:00 Uhr**

26HS811 | Termin: **Mittwoch, 09.09., 10:00–11:00 Uhr**

26HS414 | 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

Leitung: Dorina Harbs

Gebühr: 56,00 € (16 Termine)

Termin: **Mittwoch, 09.09., 17:30–18:30 Uhr**

26HS415 | 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

Leitung: Dorina Harbs

Gebühr: 56,00 € (16 Termine)

Termin: **Mittwoch, 09.09.,
16:30–17:30 Uhr**





26HS416 | Fit mit Spaß – Ganzkörper-Workout für Frauen ab 50

Bring deinen Körper in Bewegung und hab dabei richtig gute Laune! In diesem vielseitigen Kurs kombinieren wir gezieltes Muskeltraining (Bauch, Beine, Po) z.B. mit Ball, Hanteln und Brasils. Ebenso gehören Stretching und Entspannung dazu – alles mit motivierender Musik, die dich durch die Stunde trägt.

Das Workout ist so gestaltet, dass jede in ihrem eigenen Tempo trainieren kann. Ob du gerade erst anfängst oder schon etwas Erfahrung hast: Du bestimmst deine Intensität und wir passen die Übungen an deine persönlichen Voraussetzungen an. Hier geht's nicht um Perfektion, sondern darum, gemeinsam Spaß an der Bewegung zu haben!

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Matte, Handtuch und Getränk

Leitung: Angelika Noffke

Gebühr: 72,00 € (16 Termine)

Termin: **Donnerstag, 10.09., 09:00–10:00 Uhr**

Willi Rathjen

- Wartung
- Heizung
- Komplettbäder
- Solaranlagen
- Schornsteinsanierung
- Sanitärarbeiten
- Erdwärme
- Pellets

*Zufriedene Kunden
sind unser Anliegen!*

- Stiebel Eltron
Wärmepumpen



Willi Rathjen GmbH & Co. KG

Hauptstraße 3 · 24613 Aukrug-Innien

Telefon: 04873 / 774 · Telefax: 04873 / 16 49

www.willi-rathjen.de

Fitness Boxen für Frauen ab 16 Jahren

In diesem Kurs werden spielerisch Boxtechniken vermittelt. Das Selbstbewusstsein wird dadurch gestärkt sowie Stress abgebaut. Es ist ein Ganzkörpertraining, durch das Ausdauer, Kraft, Flexibilität und Gleichgewicht gefördert werden. Das Ganze mit viel Spaß und guter Musik.

Termine: 5. & 19.09., 10. & 24.10., 7. & 21.11.

Bitte mitbringen: Hallenschuhe, ein großes Handtuch, etwas zu trinken, wenn vorhanden Boxhandschuhe und viel gute Laune

Leitung: Julio Cesar Villanueva Cortes

Gebühr: 42,00 € (6 Termine)

26HS417 | Termin: Samstag, 05.09., 10:00–11:00 Uhr

26HS418 | Termin: Samstag, 05.09., 11:00–12:00 Uhr

26HS419 | 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)

Termin: Samstag, 14.11., 17:30–19:30 Uhr

26HS420 | 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)

Leitung: Tine Ohage

Gebühr: 10,00 € (1 Termin)

Termin: Samstag, 16.01.27, 17:30–19:30 Uhr



26HS421 | 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

Leitung: Gundi Scholz
Gebühr: 75,00 € (15 Termine)
Termin: **Donnerstag, 10.09., 19:30–21:00 Uhr**

26HS422 | Tai Chi mit Heike

Tai Chi wurde ursprünglich als sanfte Kunst der Selbstverteidigung entwickelt. Heute ist es ein Übungssystem, das der Gesundheit dient und als Meditation in Bewegung geübt wird. Die Ursprünge liegen im Taoismus. Wir üben eine Form des Yang-Stils (Yang Cheng Fu), die sogenannte Kurzform, die von Chen Man Ching entwickelt wurde.

Die Übungsabende beginnen mit Dehn- und Entspannungsübungen am Boden, gefolgt von vorbereitenden Qi Gong Übungen. Danach erfolgt das Erlernen der Kurzform des Tai Chi Ch'uan.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe oder rutschfest Socken

Leitung: Heike Ortmann-Meisch
Gebühr: 49,50 € (11 Termine)
Ort: Dörfer Gemeinschaftshaus Nienborstel
Termin: **Montag, 26.10., 19:00–20:30 Uhr**

26HS423 | Kinesiologie kennen lernen– Energiearbeit für Körper, Geist und Seele

Kinesiologie ist eine Methode, die selbstheilenden 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, Wolldecke

Leitung: Petra König
Gebühr: 26,00 €
Termin: **Samstag, 28.11., 10:00–15:00 Uhr**

26HS424 | 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 / 95163205

Leitung: Helge Lohse

Gebühr: keine

Ort: Bouleplatz im Bürgerpark (hinter der Kirche)

Termin: **Samstag, 26.09., 14:00 – 17:00**

26HS425 | Crashkurs Selbstverteidigung für Frauen

– In Kooperation mit der Wing Tsun Kung Fu Schule Kiel, gefördert durch das Gleichstellungsbüro des Amtes Mittelholstein –

Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Klar und deutlich NEIN zu sagen. Situationen, in denen SIE sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt. Hierzu gehören nicht nur massive körperliche Übergriffe, sondern auch verbale Anspielungen und "versehentliche" körperliche Berührungen. Der Kurs beinhaltet Theorie- und Praxisanteile sowie eine kurze Trinkpause. Themen sind:

- Übung von unkomplizierten, effektivsten Selbstverteidigungstechniken
- Anwendung von Deeskalationsstrategien bei Konflikten
- Grenzen ziehen, bewachen und verteidigen
- Auswirkungen des Adrenalinausstoßes
- Übungen zur Selbstbehauptung (Vermeiden von Opferrollen)
- Grundsätze und richtiges Verhalten bei Gewalttaten

Leitung: Tim Blättler

Gebühr: 25,00 €

Ort: VHS Hohenwestedt

Termin: **Samstag, 13.09., 14:00 – 17:30**



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



26HS501 | Vortrag: Frauengesundheit und Wechseljahre

„Die Wechseljahre sind kein Ende – sie sind der Beginn eines neuen, selbstbestimmten Kapitels im Leben einer Frau.“

Die Wechseljahre sind eine neue natürliche Lebensphase, die jede Frau erlebt – meist zwischen 45 und 55 Jahren. Doch über Symptome, Ängste und Möglichkeiten wird oft zu wenig gesprochen. Das wollen wir heute ändern. Lassen Sie uns gemeinsam die Wechseljahre entmystifizieren und Wege finden, diese Zeit gesund, selbstbewusst und mit Freude zu erleben.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer Gesundheits-/Stoffwechsellmessung mit Beratung.

Leitung: Beate Kloss

Gebühr: 10,00 €

Termin: **Donnerstag, 24.09., 19:00–21:00 Uhr**

26HS502 | Vortrag: Ernährung & Bewegung – das unschlagbare Duo für Vitalität bis ins hohe Alter

Ein gesunder Lebensstil ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Viele Faktoren beeinflussen die physische und psychische Gesundheit. Die Verunsicherung ist groß, welche der zigtausenden Ernährungsempfehlungen denn nun die richtige ist. Was zu einem gesunden Lebensstil gehört und Du heute tun kannst, um gesund und leistungsfähig alt zu werden, welche Rolle dabei die Ernährung und ein gut funktionierender Darm spielen, erfährst Du in diesem anschaulichen Vortrag.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer Gesundheits-/ Stoffwechsellmessung mit Beratung.

Leitung: Beate Kloss

Gebühr: 10,00 €

Termin: **Donnerstag, 12.11., 19:00–21:00 Uhr**

Pilzführung

Essbare Pilze kennenlernen und mehr...

Bitte mitbringen: wettergerechte Kleidung, feste Schuhe, kleines Küchenmesser, Korb und (wenn vorhanden) Pilzbestimmungsbuch und Lupe (max. 8-fach)

Leitung: Dr. Anita Engler

Gebühr: 10,00 €

Ort: Parkplatz Waldhütten an der L 121 (grünes Hinweisschild „Landhoof“)

26HS503 | Termin: **Sonntag, 27.09., 14:00–17:00 Uhr**

26HS504 | Termin: **Samstag, 24.10., 09:00–12:00 Uhr**

26HS505 | Online-Vortrag: Essen mit Genuss: Sichere, leckere, gesunde Ernährung (NEU)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Gesunde Ernährung kann keine Wunder bewirken, aber zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Verwirrt und verunsichert durch ständige neue Botschaften und Werbung finden viele Menschen das Thema Ernährung kompliziert.

Abgestimmt auf die jeweilige Altersgruppe werden in diesem Vortrag die wichtigsten Regeln einer gesunden, schmackhaften und ebenso sicheren wie nachhaltigen Ernährung verständlich erläutert. Dazu gehören praktische Tipps und Ideen für die Umsetzung im Alltag.

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

Leitung: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Gebühr: keine
Ort: online
Termin: **Donnerstag, 10.09., 17:00 – 18:00 Uhr**



Ihr Hausverkauf – unsere Aufgabe.

✓ professionell ✓ schnell ✓ zuverlässig

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

Uns vertraut Schleswig-Holstein.







26HS506 | Online-Vortrag: Ernährung in den Wechseljahren: Die richtige Lebensmittelauswahl treffen (NEU)

– In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein –

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine herausfordernde Zeit. Die Hormonumstellung bringt spürbare Veränderungen und Beschwerden mit sich.

Dieser Vortrag zeigt, wie Sie den Wechseljahren mit einer sinnvoll angepassten Ernährung begegnen und damit selbst zu mehr persönlichem Wohlbefinden beitragen können.

Nicht nur in den Wechseljahren können ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Bewegung das Risiko für bestimmte Krankheiten senken. Umstritten sind dagegen Nahrungsergänzungsmittel mit Soja-Isoflavonen während der Menopause. Erfahren Sie, wann und warum hier Vorsicht geboten ist.

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

Leitung: Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Gebühr: keine

Ort: online

Termin: **Mittwoch, 04.11., 17:00–18:00 Uhr**

KRABbenhÖFT & Co

VERSICHERUNGSMAKLER GMBH



FRIEDRICHSTRASSE 32
24594 HOHENWESTEDT
TEL 04871-901 & 948

INFO@KRAVUS.DE
WWW.KRAVUS.DE
FAX 04871 - 634



Sie haben ein Problem? Wir die Lösung!



In der Welt zu Hause

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.

26HS601 | Workshop „Französisch – kompakt & kommunikativ“

Bonjour, ça va? Sie möchten im französischsprachigen Alltag besser zurechtkommen? Anhand typischer Alltagssituationen – sich vorstellen, im Café bestellen oder nach dem Weg fragen – üben Sie einfache, aber nützliche Redewendungen. Ziel ist es, mehr Sicherheit zu gewinnen und Schritt für Schritt mit Freude ins Sprechen zu kommen.

Im Mittelpunkt stehen praktische Übungen und kleine Rollenspiele, die zum aktiven Sprechen anregen und den sprachlichen Austausch fördern.

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger*innen als auch für Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Französischkenntnisse auffrischen und aktiv anwenden möchten.

Leitung: Jana Ladwig

Gebühr: 30,00 € (ab 4 Personen)

20,00 € (ab 6 Personen)

Termin: Samstag, 07.11., 10:00–14:30 Uhr

(1 Termin mit einer ca. 30 minütigen Mittagspause)

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





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-rendsborg.de



Kofinanziert von der
Europäischen Union

SH



Schleswig-Holstein
Der echte Norden

26HS602 | Workshop „Spanisch – kompakt & kommunikativ“

¡Hola! ¿Qué tal? Sie planen eine Reise in ein spanischsprachiges Land oder möchten sich in alltäglichen Situationen verständigen? In diesem kompakten Workshop lernen Sie grundlegende Redewendungen für typische Alltagssituationen.

Im Mittelpunkt stehen Begrüßung, Restaurantbesuche und einfache Orientierung in der Stadt. Praktische Übungen, kleine Rollenspiele und interaktive Methoden regen zum aktiven Sprechen an und fördern den sprachlichen Austausch.

Der Kurs richtet sich sowohl an Anfänger*innen als auch an Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen, die ihre Spanischkenntnisse aktiv anwenden und erweitern möchten.

Leitung: Jana Ladwig

Gebühr: 30,00 € (ab 4 Personen)

20,00 € (ab 6 Personen)

Termin: Samstag, 28.11., 10:00–14:30 Uhr

(1 Termin mit einer ca. 30 minütigen Mittagspause)

26HS603 | 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.

Leitung: Anna Hahnkamm

Gebühr: 80,00 € (ab 6 Personen)

48,00 € (ab 10 Personen)

Termin: Donnerstag, 10.09., 18:00–19:30 Uhr (10 Termine)



Weiter- kommen

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.

26HS701 | 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 (mit Windows) mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Leitung: Horst Pohl

Gebühr: 58,00 €

Termin: **Mittwoch, 09.09., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)**

26HS702 | 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 (mit Windows) mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Leitung: Horst Pohl

Gebühr: 58,00 €

Termin: **Mittwoch, 07.10., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)**

26HS703 | 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

Leitung: Horst Pohl

Gebühr: 58,00 €

Termin: **Mittwoch, 04.11., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)**



26HS704 | 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.

Leitung: Horst Pohl

Gebühr: 58,00 €

Termin: **Mittwoch, 02.12., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)**

26HS705 | 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.

Leitung: Horst Pohl

Gebühr: 58,00 €

Termin: **Mittwoch, 13.01., 18:00-21:00 Uhr (3 Termine)**



CLAUDIA WOLFF
STEUERBERATUNG

www.steuerberaterin-wolff.de

04871/7666-0

Wir bieten das volle Spektrum moderner Steuerberatung

zugeschnitten auf Ihre Bedürfnisse!

Digitale Prozesse, proaktive Beratung,

und klare Kommunikation sind unser Leitbild!

KOSTENLOSE VORTRÄGE

FÜR GRÜNDER:INNEN & UNTERNEHMEN

Bleiben Sie auf dem neuesten Stand:
Unsere praxisnahen Vorträge vermitteln
aktuelles Wissen zu Themen wie **nach-
haltiges Wirtschaften, E-Rechnung** oder
Arbeitgebermarke.

Ob Sie gerade gründen oder Ihr Unter-
nehmen weiterentwickeln möchten –
hier erhalten Sie wertvolle Tipps, Aus-
tausch auf Augenhöhe und neue Kontakte.

Nutzen Sie die Chance, Wissen aufzubauen
und sich mit anderen aus der regionalen
Wirtschaft zu vernetzen.



Melden Sie
sich jetzt an!

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





26HS706 | PC-Club

Fragen, Tipps und gemeinsames Lernen rund um den Computer

Der PC-Club richtet sich an alle, die sich für Computer interessieren – vom Einsteiger bis zum erfahrenen Nutzer. Wer kennt das nicht: Der Drucker will nicht, das WLAN spinnt oder ein Programm macht einfach nicht das, was es soll. In lockerer Runde wollen wir solche Alltagsprobleme gemeinsam besprechen und Lösungen finden. Oft kennt jemand anderes genau den Trick, den man selbst sucht.

Alle Teilnehmenden bringen bitte – wenn möglich – einen eigenen Laptop mit. So können individuelle Fragen direkt nachvollzogen und bearbeitet werden. Im Raum stehen Beamer und Leinwand zur Verfügung, sodass auch gemeinsam auf größere Fragen eingegangen werden kann. Der Austausch und das gegenseitige Unterstützen stehen im Mittelpunkt.

Termine: 22.09. und dann alle 4 Wochen. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Es ist keine Anmeldung notwendig, aber vorheriger Kontakt per Whatsapp erwünscht (Horst Pohl: 0171 631 71 81).

Leitung: Horst Pohl

Gebühr: kostenlos

Termin: alle 4 Wochen dienstags, z.B. am 22.09., 18:00–21:00 Uhr

26HS707 | E-Mail Adresse erstellen und nutzen

Dieser Kurs ist für alle Anfänger und Einsteiger, die eine E-Mail erstellen und nutzen möchten. Gerade im digitalen Zeitalter braucht jeder eine E-Mail, die mittlerweile so wichtig ist wie ein Briefkasten. In diesem Kurs wird die Erstellung und der Umgang mit der E-Mail vermittelt. Die englischen Begriffe werden für eine bessere Verständlichkeit zusätzlich auf Deutsch erklärt.

Themen sind: den passenden E-Mail-Anbieter auswählen, E-Mails schreiben und empfangen, Tipps für den reibungslosen Umgang mit E-Mails

Leitung: Stefan Lühr

Gebühr: 22,00 €

Termin: Dienstag, 08.09., 17:00–18:30 Uhr (2 Termine)

Kurs-Helden gesucht!

Berufserfahrung, Leidenschaft oder Spezialwissen:

Bei uns wird daraus ein Angebot für alle!

Werden Sie Kurs-Leitung in Hohenwestedt.

Wir unterstützen Sie beim Start!

Jetzt vorstellen:

04871-499 644 / 499 646, info@vhs-hohenwestedt.de



26HS708 | Umgang mit dem Smartphone

Dieser Kurs ist für alle, die ihr Smartphone besser verstehen und nutzen möchten. Auch wenn Sie noch planen sich ein Smartphone anzuschaffen, ist dieser Kurs das richtige für Sie. Es werden die Grundlagen und Einstellungen, sowie der Umgang mit dem Smartphone vermittelt. Der Fokus liegt auf Android-Smartphones, aber auch iPhones (iOS) werden berücksichtigt. Die englischen Begriffe werden für eine bessere Verständlichkeit zusätzlich auf Deutsch erklärt.

Themen sind: wie richte ich mein Smartphone ein, grundlegende Einstellungen, erste Schritte in der Nutzung sicher und problemlos meistern

Leitung: Stefan Lühr

Gebühr: 66,00 €

Termin: **Dienstag, 29.09., 17:00–18:30 Uhr (6 Termine)**

26HS709 | Linux für Einsteiger

Da Windows 10 keine Sicherheitsupdates mehr bekommt und auf vielen PCs Windows 11 nicht laufen wird, ist Linux für den normalen Anwender eine gute und einfache Alternative. Es gibt also keinen Grund einen neuen PC zu kaufen, denn der alte PC oder Laptop läuft mit Linux schneller und stabiler! In diesem Kurs wird der Umgang mit Linux für Anfänger und Umsteiger vermittelt. Die englischen Begriffe werden für eine bessere Verständlichkeit zusätzlich auf Deutsch erklärt. Themen sind: PC Grundlagen, der Schreibtisch und die Programme, das Linux System

Jeder Teilnehmer erhält einen USB-Stick (Gebühr 5,-€) mit einer startbereiten Linux-Version, die ganz einfach zu Hause ohne Installation ausprobiert werden kann.

Leitung: Stefan Lühr

Gebühr: 55,00 €

Termin: **Dienstag, 17.11., 17:00–18:30 Uhr (5 Termine)**

26HS710 | Sicher im Internet

In diesem Kurs werden die möglichen Gefahren der digitalen Welt angesprochen und mögliche Maßnahmen zum Schutz erklärt. Viele sind unsicher, wenn es um die Nutzung des Internets geht. Das muss aber nicht sein, denn der beste Schutz ist das Wissen um die Gefahren. Dieser Kurs vermittelt den Umgang damit. Die englischen Begriffe werden für eine bessere Verständlichkeit zusätzlich auf Deutsch erklärt. Themen sind: welche Gefahren gibt es, wie schützt man sich, welche Maßnahmen sind sinnvoll

Leitung: Stefan Lühr

Gebühr: 44,00 €

Termin: **Dienstag, 12.01.27, 17:00–18:30 Uhr (4 Termine)**



26HS711 | Workshop „Neue Wege. Neue Stärke. Dein beruflicher Neustart 2027“ (NEU)

– In Kooperation mit Frau & Beruf –

Sie stehen beruflich an einem Wendepunkt oder wünschen sich neue Perspektiven? Dieser Impulsworkshop richtet sich an Frauen, die sich neu orientieren, ihre Stärken (wieder-)entdecken und mit mehr Klarheit in die Zukunft gehen möchten.

In einer wertschätzenden Atmosphäre erhalten Sie Denkanstöße, reflektieren Ihre bisherigen Erfahrungen und entwickeln erste Ideen für Ihren nächsten Schritt. Im Fokus stehen Ihre Ressourcen, Ihre Wünsche und die Frage, was Sie wirklich stärkt.

Ein Workshop für alle, die sich neu ausrichten, mutig entscheiden und ihren eigenen Weg gehen möchten

Leitung: Julia Schreiber

Gebühr: kostenlos

Termin: **Dienstag, 10.11., 14:00 – 16:00 Uhr**



LOKALE REICHWEITE: KUNDEN. BEWERBUNGEN. SICHTBARKEIT.



MIT **IHRER ANZEIGE** IM VHS-PROGRAMM.



Ihre Ansprechpartnerin:

Kim Kira Jessen

kj@medienhandwerk.com

Tel.: 04321 840 143 0

www.medienhandwerk.com

**MEDIEN/
HANDWERK**
communication // design



Aktiv bleiben

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.

VHS 60+

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

Die Dienstag Nachmittage dienen als Treffpunkt für Begegnungen, Beratung, Vermittlung von interessanten Themen und gelegentlichen Vorträgen. Zusammen möchten wir ein paar nette Stunden verbringen. Hier kann man klönen, spielen, machen und tun oder auch einfach nur da sein, zuhören und genießen.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: VHS, Raum 5 im EG (barrierefrei)

Termin: **jeden Dienstag, 14:30 Uhr (in den Ferien nach Absprache)**

An folgenden Terminen steht zusätzlich noch Kaffee und Kuchen bereit. Hierfür bitte unbedingt anmelden.

26HS801 | Termin: Dienstag, 18.08.2026, 14:30 Uhr

26HS802 | Termin: Dienstag, 22.09.2026, 14:30 Uhr

26HS803 | Termin: Dienstag, 20.10.2026, 14:30 Uhr

26HS804 | Termin: Dienstag, 17.11.2026, 14:30 Uhr

26HS805 | Termin: Dienstag, 19.01.2027, 14:30 Uhr

26HS806 | Weihnachtsfeier

Bei Kaffee und Kuchen möchten wir ein paar nette Stunden zusammen verbringen und uns auf die Adventszeit einstimmen sowie zusammen ein paar Weihnachtslieder bei instrumentaler Begleitung singen. Außerdem gibt es einen Rückblick auf das vergangene Jahr und eine Vorschau der Gemeinde durch unseren Bürgermeister Herrn Butenschön.

Eine Anmeldung muss bis zum 30. November 2026 erfolgen.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Termin: **Dienstag, 08.12., 14:30 Uhr**

Erlebnis Sehen • Erlebnis Hören



OPTIK
NISSEN

HÖRAKUSTIK
NISSEN

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

26HS807 | Fahrt ins Chocoversum Hamburg mit anschließendem Abendbrot

Wir besuchen das Chocoversum in Hamburg. Dort bekommen wir eine Führung und dürfen die leckere Schokolade auch kosten. Danach gönnen wir uns etwas Salziges, „Das Holsteiner Bratkartoffel Buffet“ im Gasthaus-Rosenhof in Klein Offenseth-Sparrieshoop.

Die Fahrt wird von Ubben-Reisen in einem modernen Reisebus durchgeführt. Es gibt nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen. Diese werden nach Eingang der Anmeldung vergeben.

Eine Anmeldung muss bis zum 26.10.2026 erfolgen.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: 46,00€ (Bus, Eintritt Chocoversum, Bratkartoffelbuffet ohne Getränke)

Ort: Bahnhof Hohenwestedt

Termin: **Dienstag, 03.11. um 12:30 Uhr, Ankunft 20:00 Uhr**

26HS808 | Fahrt ist noch in Planung

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: steht noch nicht fest

Termin: **voraussichtlich Februar/März 2027**

26HS102 | 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.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: Gemeindebücherei

Termin: **19.08., 16.09., 14.10., 18.11., 09.12., 13.01.2027, 15:00 Uhr**

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

Gebühr: 49,00 € (14 Termine)

26HS809 | Termin: **Dienstag, 08.09., 10:00–11:00 Uhr**

26HS810 | Termin: **Mittwoch, 09.09., 09:00–10:00 Uhr**

26HS811 | Termin: **Mittwoch, 09.09., 10:00–11:00 Uhr**

26HS424 | 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 / 95163205

Leitung: Helge Lohse

Gebühr: keine

Ort: Bouleplatz im Bürgerpark (hinter der Kirche)

Termin: **Samstag, 26.09., 14:00–17:00**

26HS502 | Vortrag: Ernährung & Bewegung – das unschlagbare Duo für Vitalität bis ins hohe Alter

Ein gesunder Lebensstil ist in der heutigen Zeit wichtiger denn je. Viele Faktoren beeinflussen die physische und psychische Gesundheit. Die Verunsicherung ist groß, welche der zigtausenden Ernährungsempfehlungen denn nun die richtige ist. Was zu einem gesunden Lebensstil gehört und Du heute tun kannst, um gesund und leistungsfähig alt zu werden, welche Rolle dabei die Ernährung und ein gut funktionierender Darm spielen, erfährst Du in diesem anschaulichen Vortrag. Im Anschluss besteht die Möglichkeit einer Gesundheits-/ Stoffwechsel-messung mit Beratung.

Leitung: Beate Kloss
Gebühr: 10,00 €
Termin: **Donnerstag, 12.11., 19:00–21:00 Uhr**

26HS701 | 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 (mit Windows) mitgebracht werden.

Bitte mitbringen: USB-Stick

Leitung: Horst Pohl
Gebühr: 58,00 €
Termin: **Mittwoch, 09.09., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)**

26HS702 | 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

Leitung: Horst Pohl
Gebühr: 58,00 €
Termin: **Mittwoch, 07.10., 18:00–21:00 Uhr (3 Termine)**

26HS708 | Umgang mit dem Smartphone

Dieser Kurs ist für alle, die ihr Smartphone besser verstehen und nutzen möchten. Auch wenn Sie noch planen sich ein Smartphone anzuschaffen, ist dieser Kurs das richtige für Sie. Es werden die Grundlagen und Einstellungen, sowie der Umgang mit dem Smartphone vermittelt. Der Fokus liegt auf Android-Smartphones, aber auch iPhones (iOS) werden berücksichtigt. Die englischen Begriffe werden für eine bessere Verständlichkeit zusätzlich auf Deutsch erklärt.

Themen sind: wie richte ich mein Smartphone ein, grundlegende Einstellungen, erste Schritte in der Nutzung sicher und problemlos meistern

Leitung: Stefan Lühr
Gebühr: 66,00 €
Termin: **Dienstag, 29.09., 17:00–18:30 Uhr (6 Termine)**



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

26HS901 | Baby-Treff

– In Kooperation mit dem Baby-Mobil der Diakonie RD-ECK, dem Kinderschutzbund und dem Familienzentrum Hohenwestedt –

Eine Familie zu gründen und den Alltag als Familie zu meistern, kann eine große Herausforderung sein. Es ist normal, dass es neben all dem Glück auch viele Fragen, Anstrengungen und große und kleine Sorgen gibt. Aber damit bist du nicht allein.

Wir treffen uns, um uns gemeinsam über verschiedene Themen rund um das kleine Kind auszutauschen. Auch spezielle Fragen können entweder in der Gruppe oder im Anschluss gestellt werden. Themen werden vertraulich behandelt. Anmeldungen bitte bei Sylvia Gerdes (0162/3933102, S.Gerdes@diakonie-rd-eck.de). Wir freuen uns über jede Anmeldung. Spontane Gäste sind auch immer willkommen!

Leitung: Sylvia Gerdes

Gebühr: kostenlos

Termin: **Donnerstag, 17.09., 09:00 – 10:30 Uhr**
(und dann jeden 3. Donnerstag im Monat)

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, aber auch 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

26HS902 | Lese- und Spielenachmittage 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.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: Gemeindebücherei Hohenwestedt

Termin: **Mittwoch, 26.08., 23.09., 21.10., 25.11.2026, 27.01.2027, 16:00 Uhr**
Im Internet unter buecherei.hohenwestedt.de oder scannt gerne den QR-Code (unter Kurs 26HS906)

Haus der Vereine
und Verbände
Parkstraße 15-17
24594 Hohenwestedt
2.OG



Anika Rohweder
04871/7792745
0175/1812448
familienzentrum@kita-
hohenwestedt.de

Familienzentrum Hohenwestedt

FAMILIEN IM ZENTRUM



- Beratung
- Begegnung
- Bildung
- Begleitung
- Beteiligung



Wir bieten: Beratung und Unterstützung für Familien,
Hausaufgabenbetreuung für Geflüchtete, Spiel- und
Begegnungsangebote, Elterncafés und offene Treffs sowie Hilfe bei
Fragen zu Bildung, Erziehung und dem Familienalltag.
Ergänzt wird unser Angebot durch generationsübergreifende Projekte
für Jung und Alt.

Über aktuelle Informationen und Angebote informieren wir auf
Instagram und Facebook.



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. 0 433 1 / 43 850) für Empfänger von Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld.

26HS903 | Lesenachmittage für Kinder von 6 bis 10 Jahre

– In Kooperation mit dem Kinderschutzbund –

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

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: Gemeindebücherei Hohenwestedt

Termin: **Mittwoch, 18.11., 16.12.2026, 20.01., 17.02., 17.03.2027, 16:00 Uhr**
Im Internet unter buecherei.hohenwestedt.de oder scannt gerne den QR-Code (unter Kurs 26HS906)

26HS904 | Krimiabend für Kinder ab 10 Jahre

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.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: Gemeindebücherei Hohenwestedt

Termin: **Freitag, 20.11., 18:30–20:00 Uhr**
Im Internet unter buecherei.hohenwestedt.de oder scannt gerne den QR-Code (unter Kurs 26HS906)

26HS905 | 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.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: Gemeindebücherei Hohenwestedt

Termin: **Mittwoch, 14.10., 18:30 Uhr**

Im Internet unter buecherei.hohenwestedt.de oder scannt gerne den QR-Code (unter Kurs 26HS906)

26HS906 | Pokémon Tauschbörse in der Gemeindebücherei

Wer hat sie nicht, diese beliebten Pokémon-Karten? An diesem Vormittag habt ihr die Möglichkeit, eure Karten zu tauschen. Wir stellen Tische und Bänke auf oder ihr setzt euch einfach auf den Fußboden. Die Kinder- und Jugendbuchabteilung gehört euch an diesem Vormittag.

Leitung: Janine Wachlin

Gebühr: keine

Ort: Gemeindebücherei Hohenwestedt

Termin: **Samstag, 07.11., 10:00 – 12:00 Uhr**

Im Internet unter buecherei.hohenwestedt.de oder scannt gerne den QR-Code:



Volkshochschulen in der Nachbarschaft

VHS Aukrug / Wasbek

Ziegeleiweg 15, 24613 Aukrug
www.vhs-aukrug.de

Nähere Informationen/Anmeldung:
Tel. 04873-90 10852 oder E-Mail: info@vhs-aukrug.de

VHS Jevenstedt

Schoolstraat 19, 24816 Luhnstedt
www.vhs-jevenstedt.de

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

Städtische VHS Kellinghusen

Danziger Str. 40, 25548 Kellinghusen
www.vhs-kellinghusen.de

Nähere Informationen/Anmeldung:
Tel. 04822-37 67 30 oder E-Mail: info@volkshochschule-kellinghusen.de

VHS Nortorfer Ring e. V.

Schülper Weg 3, 24589 Nortorf
www.vhs-nortorf.de

Nähere Informationen/Anmeldung:
Tel. 04392-41 08, per Fax 04392-929 190 oder E-Mail: info@vhs-nortorf.de

VHS Rendsburger Ring e. V.

Paradeplatz 11, 24768 Rendsburg
www.vhs-rendsburg.de

Nähere Informationen/Anmeldung:
Tel. 04331-20 880 oder E-Mail: vhs@vhs-rendsburg.de

VHS des Amtes Schenefeld

Zum Erlengrund 12, 25560 Schenefeld
www.vhs-schenefeld.de

Nähere Informationen/Anmeldung:
Tel. 04892-959, per Fax 04892-89 04 13 oder E-Mail: webmaster@vhs-schenefeld.de

Gemeindebücherei Hohenwestedt

Leitung: Janine Wachlin
Anschrift: Friedrichstr. 22, 24594 Hohenwestedt
Telefon: 04871/39 84
E-Mail: info@buecherei-hohenwestedt.de
Internet: 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 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: 04871-76 17-0
E-Mail: info@gzh-rd.de
Internet: 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.

Weitere Einrichtungen in der Gemeinde

Seitdem werden im GZH jährlich zahlreiche Gründungsberatungen durchgeführt sowie regelmäßig Vorträge und Seminare angeboten. Neben diesen Starthilfen zur 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: 04871-77 939 77
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.

Heimatismuseum Hohenwestedt

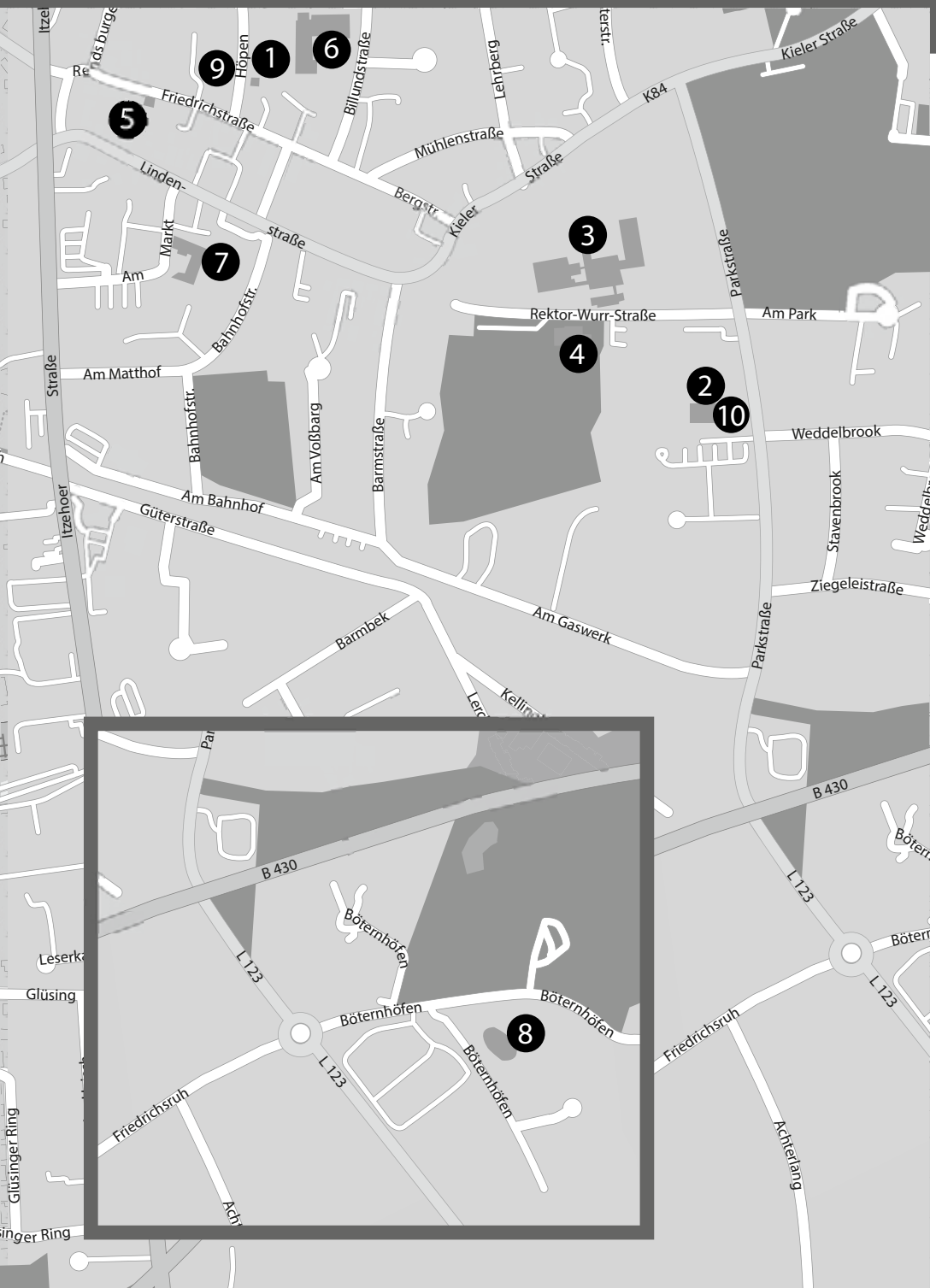
Vorsitzende: Monika Rockenbach-Freitag
Anschrift: Friedrichstr. 11, 24594 Hohenwestedt
Telefon: Tel.04871-2229
E-Mail: info@heimatismuseum-hohenwestedt.de
Internet: heimatismuseum.hohenwestedt.de
Öffnungszeiten: Donnerstag + Sonntag 14.00 – 17.00 Uhr
sowie nach Vereinbarung

Das Heimatismuseum 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 Heimatismuseums 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.

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**



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



Anmeldung

Kurs-Nr., Bezeichnung _____

Vor- und Zuname _____

Anschrift _____

Telefonnummer _____

E-Mail _____

Geburtsdatum _____

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

Datum

Unterschrift

Gemeindewerke Hohenwestedt

Ihr Versorger aus der Region



Sie sind aktiv und unternehmungslustig?

GWH.Hausnotruf HOME&GO macht Sie mobil – mit Sicherheit



Schnelle Hilfe auf Knopfdruck

Ortung wird schnell an die Notruf-Serviceleitstelle und über easierLife App an Angehörige gesendet.



Reichweite

Das Mobilteil kann unabhängig von der Basisstation genutzt werden. Funktioniert überall, wo es auch Mobilfunkempfang gibt.



Akkulaufzeit 2-3 Tage

Das Mobilteil muss regelmäßig aufgeladen werden, Zuhause einfach immer in die Basisstation stecken.

Mobilteil

Basisstation

Kombi-Notruf
für Zuhause
und unterwegs

Sicherheit, die Sie sich leisten können

- **Installationskosten** **55,00 Euro**
GWH.digital Kunden nur 39,90 Euro
- **Monatliche Kosten** **38,50 Euro**
Bei Pflegegrad nur 13,00 Euro

25,50 Euro der monatlichen Kosten übernimmt
im Einzelfall die Pflegekasse - sprechen Sie uns an.

Bei Fragen steht Ihnen
unser Team stets zur Seite.

E-Mail: info@gemeindewerke-hohenwestedt.de
Telefon: 04871 / 76 87 - 0



Gemeindewerke
Hohenwestedt