



# computer Digitales, Beratung 8

Digitales, Beratung & Verwirklichung!

## **ALLES** rund um den Computer!

PC · Notebook · Netzwerk · WLAN · Reparatur Service · Telekommunikation · TV · Schulung Support · Notdienst · Smartphone Tablet · Hardware · Software Senioren-Service · Beratung Webdesign · Grafikdesign · DSL Digital-Fotografie · u. v. m.

> Willinghusener Weg 2 f 21509 Glinde fon (0 40) 714 98 043 mobil (01 76) 488 322 72 info@computerboelt.de www.computerboelt.de

### **Inhaltsverzeichnis**

Allgemeine Hinweise	Fitness-, Kondit Problemzoneng Wirbelsäulengy
Glinder Mühlengespräche4	Schwimmen
Gesellschaft und Leben         5           Imkerkurs         8           Vortragsreihen         8           Kinder besser verstehen         11           Lesepaten Stormarn         12	Kultur und Ges Autorenlesung . Malen und Zeicl Meine Overlock Nähmaschinenf
Beruf und Karriere         13           Ordnung im PC/Laptop         13           Office light         13           Smartphone mit Android         13	Stricken Häkeln Stricken mit Kin Klöppeln Bridge
Sprachen und Verständigung15	Schach
Deutsch 15	Glinder Gutsha
Englisch       15         Französisch       16         Spanisch       17	Junge VHS Nachilfe Mather
Gesundheit und Fitness18	Schwimmen für
Kochen	Volkshochschuld Veranstaltungso Anmeldung

Fitness-, Konditions- und	
Problemzonengymnastik	
Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit	24
Schwimmen	
Kultur und Gestalten	29
Autorenlesung	
Malen und Zeichnen	30
Meine Overlockmaschine	33
Nähmaschinenführerschein	33
Stricken	
Häkeln	36
Stricken mit Kindern	37
Klöppeln	
Bridge	
Schach	
Glinder Gutshaus-Konzerte	40
Junge VHS	43
Nachilfe Mathematik	
Schwimmen für Kinder	
Volkshochschulen im Kreis Stormarn e.V	45
Veranstaltungsorte	
Anmeldung	

### Das nächste Programm erscheint im Dezember 2024



### **Wichtige Tipps und Hinweise**

Anschrift Glinder Kultur- und Bildungswerk, Möllner Landstraße 53, 21509 Glinde

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und nach AZAV zertifiziert

**Anmeldung** Anmeldekarten finden Sie hier im Heft oder erhalten Sie im Gutshaus.

Melden Sie sich bitte schriftlich, telefonisch oder per E-Mail an. Wünschen Sie Beratung, dann **vereinbaren Sie gerne einen Termin.** 

Sie erreichen uns **telefonisch** unter 040 / 71 40 44 95

montags bis freitags 09:00 – 13:00 Uhr und zusätzlich

mittwochs 15:00 – 18:00 Uhr.

Besuchen Sie uns auch im Internet: www.vhs-glinde.de oder schicken Sie uns eine

E-Mail an: vhs@vhs-glinde.de

Wir informieren Sie, wenn ein Kurs leider ausfallen muss oder das Interesse zu

groß ist und eine Warteliste eingerichtet wird. Eine Anmeldebestätigung erhalten Sie nicht.

**Abmeldung** Sollten Sie einmal nicht teilnehmen können, teilen Sie uns das bitte eine Woche vor

Beginn des Kurses mit, da sonst die Gebühr fällig wird.

Mit der Teilnahme am SEPA-Lastschriftverfahren erleichtern Sie die Arbeit der VHS sehr.

Ein entsprechendes Formular erhalten Sie in der Geschäftsstelle.

Überweisungen sind auf das Konto des Glinder Kultur- und Bildungswerkes

(Gläubigeridentifikationsnummer DE82ZZZ00000022258)

bei der Sparkasse Holstein, IBAN DE28 2135 2240 0170 5673 60,

**SWIFT BIC NOLADE21HOL** unter Angabe des Vor- und Nachnamens und der Kursnummer spätestens <u>eine Woche vor Beginn</u> des Kurses notwendig.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, könnte durch eine höhere Gebühr (gemäß Gebührensatzung http://www.vhs-glinde.de/kontakt/agb) der Kurs auf Wunsch stattfinden. Wir oder Ihre Kursleitung informieren Sie gern.

**Ferien** In den Schulferien finden normalerweise keine Kurse statt. Über abweichende

Regelungen informieren Sie Ihre Kursleitung oder wir.

Kursräume Die Kursräume werden von der Stadt Glinde und der Sönke-Nissen-Park Stiftung zur

Verfügung gestellt. Bitte achten Sie auf eine ordentliche und saubere Nutzung und

halten Sie das Rauchverbot ein.

Die ieweils geltenden Hygienebestimmungen sind einzuhalten.

**Hörervertreter** Anregungen, Hinweise, Wünsche?

Dann wenden Sie sich auch an Ihre Hörervertreter.

Monika Kaemmer, Tel. 0176 22 16 71 99 Brian James Rothwell, Tel. 040 71 095 150

**Herausgeber** Glinder Kultur- und Bildungswerk

Maik Reiser (Leiter der VHS)

**Gesamtherstellung** Druckerei Pockrandt GmbH

Johannes-Gutenberg-Straße 2 · 22941 Bargteheide

www.druckerei-pockrandt.de · info@druckerei-pockrandt.de

**Titelbild** Annelies Richter (Kunst-Dozentin – bietet auch dieses Jahr wieder Kurse an!)

"Es ist kurzsichtig anzunehmen, dass man "Lösungen" für Menschen hat, an deren Leben man nicht teilnimmt und deren Probleme man nicht kennt." Paul Feierabend

Liebe Leserinnen und Leser,

wir begrüßen Sie herzlich zum neuen Jahresprogramm Ihrer VHS GKB. Wie immer haben wir uns bemüht, ein vielfältiges und ansprechendes Programm für Sie zusammenzustellen, das sowohl bewährte Kurse als auch neue Angebote umfasst.

In den letzten Jahren haben wir uns stets bemüht, die Gebühren für unsere Kurse so gering wie möglich zu halten. Leider sehen wir uns nun jedoch aufgrund gestiegener Kosten gezwungen, eine moderate Anpassung der Gebühren vorzunehmen. Dies beruht insbesondere auf den angepassten Honoraren unserer Dozentinnen und Dozenten, die wir an die für uns alle gestiegenen Kostenfaktoren wie Mieten, Energiekosten oder Materialien angeglichen haben.

Wir sind uns bewusst, dass diese Erhöhung in einer Zeit globaler Krisen und Unsicherheiten kommt, die viele von Ihnen persönlich betreffen. Dennoch sind wir überzeugt davon, dass Bildung und Weiterbildung gerade in solchen Zeiten von besonderer Bedeutung sind. Wir möchten Sie daher bitten, diese notwendige Anpassung zu verstehen.

Durch diese moderate Gebührenanpassung können wir Ihnen weiterhin die gewohnt hohe Qualität unserer Kurse und ein umfangreiches Angebot in allen Bereichen garantieren. Unser Ziel ist es nach wie vor, Ihnen ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur persönlichen Weiterentwicklung zu bieten und dabei stets auf Ihre individuellen Bedürfnisse einzugehen.

Wir danken Ihnen für Ihr Verständnis und Ihre Treue und freuen uns darauf, Sie auch im kommenden Jahr wieder bei uns begrüßen zu dürfen. Bis zum Wiedersehen in 2024, bleiben Sie uns gewogen!

Vielen Dank und beste Grüße

Ihr Maik Reiser und Team\*

<sup>\*</sup> Dieser Vorwort wurde unter Mithilfe von ChatGPT-4 erstellt.



### Mühlengespräche

### 24F01200 Mühlengespräche (alle 10 Vorträge)

Leitung: Dr. Reinhold Dinger
Die Glinder Mühlengespräche sind eine offene Vortragsreihe der VHS | Glinder Kultur- und Bildungswerk und der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft Kiel/Sektion Glinde.

Wenige Einzelkarten für 9,00 € an der Abendkasse.

Bitte erwerben Sie auf Grund der großen Nachfrage eine Dauerkarte für alle 10 Abende für 45,00 €. Mitglieder der Universitäts-Gesellschaft erhalten die Dauerkarte zum Preis von 33.00 €.

#### STARTZEIT 19:30 UHR

Beginn: Di., 23.01.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

10 Abende

Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursgebühr: 45,00 €

### 24F01201

### Wermut (Artemisia absinthium) – Heilpflanze und als Absinth Kultgetränk der Künstler vom Montmartre

Referent: Dr. Peter Schmersahl Pharmazeut, Barsbüttel

Wermut ist eine alte, schon in der griechischen Medizin bekannte Heilpflanze, die auch in der berühmten Arzneimittellehre des Dioskurides (1. Jh.) aufgeführt wird. Die auffallendste Eigenschaft des Wermuts, seine Bitterkeit, war so tief im Bewusstsein der damaligen Menschen verankert, dass sie symbolischen Charakter erlangte. Ende des 19. Jahrhunderts gelangte dann der auf Wermut basierende grünfarbige, extrem alkoholhaltige Absinth zur traurigen Berühmtheit; der Absinth wurde trotz seiner verheerenden Wirkung zum Modegetränk der Künstler und Literaten vom Montmartre - und vielfach zum Thema der Malerei. Seine Rolle als Arzneipflanze hat Wermut bis heute behalten; eine





chinesische Artemisia-Art ist Ausgangsstoff für moderne Arzneimittel zur Behandlung der Malaria.

Beginn: Di., 23.01.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursgebühr: 9,00 €

#### 24F01202

### Der Thermostat des Planeten: Wie die Erde ihr Klima langfristig reguliert (und was jetzt gerade passiert)

Referent: PD Dr. Jörg Geldmacher GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung, Kiel

Wie schafft es die Erde eigentlich ihr Klima über hunderte von Millionen Jahren so stabil zu halten, dass flüssiges Wasser existieren kann? Und warum klappt das nicht auf der Venus? Übersteht die Erde den menschgemachten CO2-Anstieg? Dieser Vortrag ist eine Reise durch die Zeit: Es geht um den Kohlenstoffkreislauf, dem "Thermostat der Erde" und was das größte Massenaussterben in der Geschichte des Lebens mit unserer heutigen Klimakrise zu tun hat.

Beginn: Di., 30.01.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursgebühr: 9.00 €

### 24F01203 Von der pflanzlichen Gentechnik zum Genom-Edieren

Referent: Prof. Dr. Frank Kempken Botanisches Institut, Kiel

Seit etwa 1983 werden gentechnisch veränderte Pflanzen hergestellt. Man spricht auch von transgenen Pflanzen. Mittlerweile werden weltweit mehr als 40 Millionen Hektar landwirtschaftliche Nutzfläche mit solchen transgenen Pflanzen bepflanzt. Bislang wurden insbesondere herbizid- und insektenresistente Pflanzen erzeugt, die primär für den Landwirt Vorteile schaffen. Das Beispiel des "gelben Reis" zeigt aber auch neue Nutzanwendungen, die dem Konsumenten zu einer besseren Nahrungsgrundlage verhelfen. Momentan werden die ersten transgenen Pflanzen für die Herstellung von Medikamenten und Impfstoffen entwickelt. In Deutschland und der EU gibt es jedoch zahlreiche Vorbehalte gegen trans-

### Mühlengespräche in zeitlicher Reihenfolge:

23.01.24 Dr. Peter Schmersahl

30.01.24 PD Dr. Jörg Geldmacher

06.02.24 Prof. Dr. Frank Kempken

12.02.24 Prof. Dr. Rainer Adelung

20.02.24 Prof. Dr. Sebastian Wolf

27.02.24 Dr.Frank Paul

05.03.24 Matthias Denys

12.03.24 Prof. Dr. Frank Meisel

19.03.24 Prof. Dr. Natscha Oppelt

26.03.24 Prof. Dr. Mojib Latif

gene Pflanzen, die dazu geführt haben, dass ein großflächiger Anbau bisher unterblieben ist. Im Rahmen des Vortrages werden Verfahren und Methoden, Nutzanwendung sowie Risiken diskutiert.

Beginn: Di., 06.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursaebühr: 9.00 €

## 24F01204 Magie moderner Materialien: Von Flexiblen Keramiken und schwarzer Luft

Referent: Prof. Dr. Rainer Adelung Institut für Materialwissenschaft. Kiel

Was die Welt im Innersten zusammenhält, ist für die physische, "tote" Materialwelt schon ziemlich gut bekannt: Das Periodensystem der Elemente ist doch recht vollständig. In der Anordnung und Kombination der Elemente erlaubt die Natur jedoch vielfältige Gestaltungsmöglichkeiten und noch immer gibt es eine unübersehbare Menge neue Materialien mit unbekannten Eigenschaften zu entdecken. Gerade in jüngster Zeit entstehen neben den altbekannten Materialklassen wie Metallen, Keramiken und Kunststoffen neuartige Hybridmaterialien mit ganz neuen, unbekannten Eigenschaften. Frei nach Thomas Mann könnte man sagen: "Nur wer die Form beherrscht, darf sich darüber hinwegsetzen". Heutzutage können Forscher die Grenzen der Materialien ver-



schwimmen lassen und beispielsweise durchsichtige leitfähige Materialien erzeugen (vergl. "transparentes Aluminium" aus der Star Trek Filmreihe). Viele dieser Ideen und Tricks zu neuartigen Hybridmaterialien werden in der Natur schon lange angewendet. Biomaterialien kombinieren Formen und Materialien zu neuen Funktionen. Im Vortrag wird ein Streifzug durch die Welt der Materialien unternommen und eine Vielzahl exotischer Materialbeispiele insbesondere auch aus aktueller eigener Forschung gegeben. Darunter befinden sich so exotische Materialien wie Aerographit, ein Material das zu mehr als 99.99 Prozent aus Luft besteht und trotzdem iegliches Licht schluckt oder flexible Keramiken, die watteartig weich sind, aber trotzdem Temperaturen von über 1000 °C widerstehen können. Es wird auch auf moderne Materialanwendungen wie beispielsweise in der Li-lonen Batterietechnik oder dem 3D Druck eingegangen Aerographit: Die Elektronenmikroskopieaufnahme zeigt ein Material, was nur aus einem Hauch von Kohlenstoff besteht (weniger als 0,01%). Trotzdem ist das Material komplett schwarz, extrem wasserabweisend und sehr stark, denn es trägt einen Tropfen, obwohl es ja fast nicht da ist.

Beginn: Di., 13.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursgebühr: 9.00 €

### 24F01205 "Weißt Du WARUM Sternlein stehen…?"

Referent: Prof. Dr. Sebastian Wolf Institut für Theoretische Physik und Astrophysik, Kiel

Am wolkenlosen Nachthimmel wimmelt es nur so von – Sternen. Selbstverständlich. Wirklich? Wieso zeigen sie sich, während viele kosmische Phänomene unseren Augen verborgen bleiben? Sind alle Sterne einander ähnlich? Seit wann gibt es sie? Woher stammen sie? Und was war vorher?

Beginn: Di., 20.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursaebühr: 9.00 €

#### 24F01206

### Kometenlabor PHILAE auf Kieler Füßen – Die Landung einer Raumsonde der ESA auf dem Kometen 67P/Tschurimov-Gerasimenko

Referent: Prof. Dr. Frank Paul Technische Fakultät der CAU, Kiel

Am 12.11.2014 landete nach einem 10-jährigen Flug von 6,5 Milliarden km Länge erstmals eine menschengemachte Sonde ("Philae") auf einem Kometen (...67P/Tschurimov-Gerasimenko"). Die Sonde "Philae" wurde dabei Huckepack von der Raumsonde der Europäischen Raumfahrtagentur (ESA) "Rosetta" zum Kometen gebracht. Mit dabei Landefüße aus der feinmechanischen Werkstatt der Technischen Fakultät/Universität zu Kiel, die im Auftrag des Max-Planck-Instituts für Aeronomie in Katlenburg-Lindau gefertigt wurden. Im Vortrag wird die Welt der Kometen, die Intention und die Bedeutung der Mission durch die ESA sowie der Beitrag der Kieler Werkstatt an diesem spannenden Weltraumabenteuer vermittelt. Spektakuläre Bilder der Mission geben einen faszinierenden Einblick in das erfolgreiche Unternehmen "Rosetta".

Beginn: Di., 27.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursgebühr: 9.00 €

### 24F01207 "Mein Vaterland: Tschechiens große Komponisten"

Referent: Matthias Denys Musikwissenschaftler, Hamburg

Sie sind die bedeutendsten Komponisten der tschechischen Musikgeschichte und genießen weltweit große Anerkennung: Bedrich Smetana, Antonín Dvorák und Leoš Janácek. Smetana hatte, vor allem mit seinem Zyklus "Mein Vaterland", den Grundstein für eine eigenständige tschechische Musik gelegt. Mit Dvoráks vielseitigem Werk fand das tschechische Musikschaffen endgültig seine unverwechselbare nationale Identität. Janácek wiederum suchte bei aller Modernität immer wieder die Nähe zu einem typisch slawischen Tonfall, den er bei seinem großen Vorbild Dvorák so sehr bewunderte. Das Jahr 2024 bietet mit drei runden Gedenktagen die Gelegenheit, diese großen Komponisten zu würdigen. Mit Hör-



beispielen aus bekannten und weniger bekannten Werken.

Beginn: Di., 05.03.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursgebühr: 9,00 €

### 24F01208 "Wie können wir die Schifffahrt mit erneuerbaren Energien …"

Referent: Prof. Dr. Frank Meisel Institut für BWL, Professur für Supply Chain Management, Kiel

Die Schifffahrt ist verantwortlich für einen substanziellen Anteil der menschgemachten Treibhausgasemissionen. Künftig müssen daher auch Schiffsverkehre "grüner" werden, indem sie mit alternativen Kraftstoffen betrieben werden, die nicht mehr auf Öl basieren. Im Vortrag wird dahingehend vorgestellt, welche alternativen Energieträger in der maritimen Schifffahrt denkbar sind und welche Herausforderungen für die Bereitstellung der erforderlichen Kraftstoffmengen gelöst werden müssen, sodass die maritime Energiewende gelingen kann.

Beginn: Di., 12.03.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursgebühr: 9,00 €

### 24F01209 "Tümpel in der Arktis – wenn das Eis schmilzt"

Referentin: Prof. Dr. Natascha Oppelt Institut für Geographie, Kiel

Die arktische Meereisdecke ist in den letzten Jahrzehnten nicht nur geschrumpft, sondern auch jünger und dünner geworden. Wo früher meterdickes, mehrjähriges Eis trieb, findet man heute zunehmend dünne, einjährige Schollen, die im Sommer großflächig mit Tümpeln aus Schmelzwasser bedeckt sind. Die Tümpel absorbieren mehr Sonnenlicht wie schnee- und eisbedeckte Gebiete, wodurch sich die Eisflächen stärker erwärmen und dadurch wiederum das Abtauen verstärkt wird. Der Vortrag soll den Zuhörern diese Zusammenhänge näherbringen und einen Einblick ermöglichen, wie Forschung im Arktischen Meereis betrieben wird.

Beginn: Di., 19.03.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursgebühr: 9,00 €

### 24F01210 Mühlengespräch: "Vivaldis Vier Jahreszeiten aus Sicht der Klimaforschung"

Referent: Prof. Dr. Mojib Latif Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel (GEOMAR)

Vivaldis "Vier Jahreszeiten" sind von einzigartiger Schönheit. Bis auf den heutigen Tag haben sie nichts von ihrem Zauber eingebüßt. Vivaldi, der auch Opern komponierte, war mit dem Einsatz von Effekten sehr vertraut – und so erzeugt er in unseren Köpfen vielfältige musikalische Bilder, von denen uns mindestens eines noch aus einem anderen Grund aufhorchen lässt. Denn Vivaldi beschreibt Schlittschuhläufer - und das als Venezianer! Er komponierte nämlich die "Vier Jahreszeiten", als die Kleine Eiszeit herrschte. Sie bestimmte das Klima in Europa vom 15. bis in das 19. Jahrhundert hinein, und man konnte in der Lagune Schlittschuh laufen. Was verraten Gemälde aus der Zeit über die Ursache der kleinen Fiszeit? Und in welcher Weise unterscheidet sich der Globale Klimawandel von den natürlichen Klimaschwankungen der letzten Jahrtausende?

Beginn: Di., 26.03.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursaebühr: 9.00 €

#### 24F01500 lmkerkurs

Leitung: Andreas Offt



In diesem Kurs erlernen Sie die Grundlagen der Bienenhaltung sowie alles rund um das Thema Imkerei. Dazu gehörten die Biologie der Bienenwesen, die Entwicklung eines Bienenvolks, die Aufgaben des Imkers übers Jahr, Bienenkrankheiten, Materialkunde und alles über die Gewinnung und den Verkauf von Honig ohne Honigzertifikat.

Die Kursgebühr versteht sich incl. einer Schulungsmappe Grundwissen für Imker vom Deutschen Landwirtschaftsverlage enthalten!

Hinweis: Der Kurs befähigt zur Bienenhaltung.

Beginn: Mi., 07.02.2024, 18.00 - 21.00 Uhr,

13 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 230,00 €



Vortragsreihe: Peru

### 24F02501 Vortragsreihe: Peru

Leitung: Brian James Rothwell

Diese Rundreise war ein Teilabschnitt einer Südamerikas Rundreise, die ich im Jahr 1971 gemacht habe. Zunächst wird über Peru, das Land, seiner Geografie, Geschichte, und Kultur, vor allem die der Inkas erzählt. Dann, nach einer Bootsfahrt auf dem Titicaca See, besuchen wir die alte Inka Hauptstadt Cusco, Machu Pichu sowie die Hauptstadt von Peru, Lima.

Termine: Mittwoch, 14. und 28. Februar jeweils ab 14:30 Uhr

Beginn: Mi., 14.02.2024, 14.30 - 16.00 Uhr, 2 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, VHS Gruppenraum

Kursgebühr: eine Gebühr wird nicht erhoben \*Spenden für das "Jugend-Graffiti-Projekt" erwünscht.

### 24F02502 Vortragsreihe: Kuba

Leitung: Brian James Rothwell



Diese Rundreise führt Sie von der Hauptstadt Kubas Havanna, in die Karstlandschaft und Tabak Plantagen von Pinar del Rio im Westen, das Mausoleum von Che Guevara in Santa Clara, die Bucht von Bariay, wo Christoph Kolumbus, der Legende nach, als erstes in Südamerika gelandet ist, nach Trinidad, die Stadt der früheren Zuckerbarone, anschließend weiter nach Santiago de Cuba im Süden. Erleben Sie dabei, wie es zugeht auf den Straßen von Kuba, vor allem auf den Autobahnen.

Termine: Mittwoch, 13. und 27. März jeweils ab 14:30 Uhr

Beginn: Mi., 13.03.2024, 14.30 - 16.00 Uhr, 2 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, VHS Gruppenraum

Kursgebühr: eine Gebühr wird nicht erhoben\*

### 24F02503 Vortragsreihe: China

Leitung: Brian James Rothwell

Wir starten in Beijing mit einem

Besuch der Verbotenen Stadt sowie die alten Stadtteile, die Hutongs. Wir besuchen Xi'an, an dem östlichen Ende der Seidenstraße mit seiner Stadtmauer (die größte weitgehend erhaltene Stadtmauer Chinas), die Große Moschee sowie die Große Wildganspagode



und die Terrakotta-Armee. Chengdu und die Panda Bären. Machen Sie mit uns eine Yangtse Fluss Kreuzfahrt bis zum Drei Schluchten Damm, anschließend mit dem Hochgeschwindigkeitszug nach Shanghai, um dort mit der Magnetschwebebahn zu fahren. Auf dem Weg nach Hongkong besuchen wir Guilin mit seiner berühmten Karstlandschaft, mit dem Abschluss der Reise in Hongkong mit einer Stadtbesichtigung.

Termine: Mittwoch, 22. und 29. Mai

jeweils ab 14:30 Uhr

Beginn: Mi., 22.05.2024, 14.30 - 16.00 Uhr,

2 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

**VHS Gruppenraum** 

Kursgebühr: eine Gebühr wird nicht erhoben\*

### 24F02504 Vortragsreihe: Thailand

Leitung: Brian James Rothwell Kommen Sie mit auf eine Rundreise, von Bangkok, über Ayutthaya, Sukhothai, Phayao und Chiang Rai bis zum Goldenen Dreieck an der Grenze zu Myanmar und Laos, früher berüchtigt für den Opium



### **Gesellschaft und Leben**



Handel. Bei einem Museumsbesuch lernen wir mehr über die lokalen Völker, den Opium Handel und die Opium Kriege. Zurück geht es über Doi Saket, Chiang Mai und Nakhorn Sawan u.a., über die berüchtigte River Kwai Brücke und den wohl bekanntesten schwimmenden Markt in Thailand in Damnoen Saduak einschließlich einer Bootsfahrt. Zum Abschluss eine Stadtrundfahrt durch das "Venedig des Fernen Ostens" Bangkok. Lernen Sie das Land Thailand, die Leute. seine Geschichte und Kultur kennen.

Termine: Mittwoch, 12. und 26. Juni

jeweils ab 14:30 Uhr

Beginn: Mi., 12.06.2024, 14.30 - 16.00 Uhr,

2 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

**VHS Gruppenraum** 

Kursgebühr: eine Gebühr wird nicht erhoben\*

### 24F02505 Vortragsreihe: Spanien

Leitung: Dieter Wöhrmann



Mit dem Campingmobil einmal quer über die Iberische Halbinsel. Von den atemberaubenden Balkonstraßen des französischen Vercors zu den Lavendelfeldern in der Provence und weiter vorbei an der beeindruckenden Festungsanlage Carcassonne geht es im ersten Teil über die Pyräneen bis ins spanische Aragonien. Im zweiten Teil besuchen wir die Windmühlen von Don Qijote und die beeindruckende Altstadt von Ronda, bevor es über den außergewöhnlichen Pilgerort El Rocio und dem südlichsten Punkt Kontinentaleuropas mit einem Abstecher zur weltbekannten Alhambra wieder zurück Richtung Hamburg geht.

Termine: Mittwoch, 10. und 17. Juli ab 14:30 Uhr Beginn: Mi., 10.07.2024, 14.30 - 16.00 Uhr,

2 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum

Kursgebühr: eine Gebühr wird nicht erhoben\*



### 24H02506 Vortragsreihe: Schottland

Leitung: Dieter Wöhrmann

Im Frühjahr 2018 war unser Verwaltungsmitarbeiter Didi Wöhrmann mit seinem kleinen VW-Bus auf großer Reise in den Norden Großbritanniens. Von der "Traumkulisse" Gretna Green ging es im Uhrzeigersinn quer durch die schottischen Highlands, zu Harry Potter und auf die Isle of Skye, zu einer Faßmacherei und in die Speyside, der Region mit der weltweit höchsten Dichte an Whisky-Destillerien. Und natürlich soll das Geheimnis um das Monster vom Loch Ness gelüftet werden.

Termine: Mittwoch, 11. und 18. September ab 14:30 Uhr

Beginn: Mi., 11.09.2024, 14.30 - 16.00 Uhr, 2 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, VHS Gruppenraum

Kursgebühr: eine Gebühr wird nicht erhoben\*



### 24H02507 Vortragsreihe: Albanien

Leitung: Brian James Rothwell

Kommen Sie mit auf eine Rundreise durch das wenig bekannte Land Albanien, der letzte touristische Geheimtipp Europas. Von Shkodra im Norden, am Shkodra See an der Grenze zu Montenegro, bis Saranda, in einer wunderschönen Bucht im Süden. Kurz vorher besichtigen wir die Quelle "Blaues Auge". Auf dem Wege machen wir eine Rundfahrt durch die Hauptstadt Tirana, besuchen u.a. die berühmten Ruinenstädte Apollonia und Betrint, Berat, die Stadt der 1.000 Fenster, sowie Kruja, Heimatort des albanischen Nationalheld Skanderberg, mit seinem Schloss, der mit Kopfstein gepflasterten Altstadt und Basar. Lernen Sie das Land Albanien, die Leute, seine Geschichte und Kultur kennen.

Termine: Mittwoch, 13. und 27. November jeweils ab 14:30 Uhr
Beginn: Mi., 13.11.2024, 14.30 - 16.00 Uhr, 2 Nachmittage
Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, VHS Gruppenraum
Kursgebühr: eine Gebühr wird nicht erhoben

 Bei den Vortragsreihen wird keine Gebühr erhoben – eine Spende für das "Jugend-Graffiti-Projekt" ist erwünscht.



## 24F10260 KINDER BESSER VERSTEHEN – Filmabend für Eltern mit anschließendem Austausch

Leitung: Mandy Gellentin

"Liebe, Wut & Milchzähne" – ein Film für Eltern mit Kleinkindern!

In der Autonomiephase verlangen Kinder Ihren Eltern viel Zeit, Verständnis und Geduld ab. Kinder und Eltern geraten an ihre Grenzen.

Der Dokumentarfilm von Domenik Schuster beleuchtet, warum das so ist und dass es sogar gut und wichtig ist.

Doch wie können wir Eltern wertschätzend damit umgehen?

Gemeinsam schauen wir uns den wunderbaren Dokumentarfilm in entspannter Atmosphäre an. Anschließend geht es in die Reflexion und wir tauschen uns über die Filminhalte und eure Gedanken aus.

Beginn: Di., 20.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, VHS Gruppenraum

Kursgebühr: 14,80 €

## 24H10260 KINDER BESSER VERSTEHEN – Filmabend für Eltern mit anschließendem Austausch

Leitung: Mandy Gellentin

Siehe 24F10260

Beginn: Di., 03.09.2024, 19.30 - 21.30 Uhr Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, VHS

Gruppenraum Kursgebühr: 14,80 €

### 24F10261 KINDER BESSER VERSTEHEN – Ein Kurs für Eltern in 6 Einheiten

Leitung: Mandy Gellentin

Der Alltag mit Kleinkindern kann Eltern sehr herausfordern und stellt Sie immer wieder vor neuen Fragen

Im Kurs stellen wir uns den Fragen und den alltäglichen Herausforderungen.

#### 1. Einheit: frühkindliche Entwicklung

Welchen Einfluss haben Bindung und Beziehung auf die emotionale Entwicklung unserer Kinder?

2. Einheit: die Autonomiephase

Was steckt hinter den großen Gefühlsstürmen und

wie können wir mit den Wutanfällen unseres Kindes besser umgehen?

### 3. Einheit: Grenzen, Konsequenzen, Strafen

Sollen wir Eltern Grenzen setzen und wenn ia. wie?

#### 4. Einheit: Vom ICH zum WIR

Wie können wir Konflikte mit Geschwistern und Freunden wertschätzend begleiten?

### 5. Einheit: Bitte/Danke/Teilen/Schimpfwörter Welche Werte wollen wir der Familie leben?

### 6. Einheit: Rituale am Morgen, für die Kita und am Abend

Wie kann unser Familienalltag harmonischer ablaufen?

Im Kurs finden Eltern Antworten, Anregungen und Impulse zu all diesen Fragen.

Beginn: Mo. / Mi., 11.03.2024 - 27.03.2024,

10.00 - 11.30 Uhr, 6 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 66,30 €

#### **24F10262 KINDER BESSER VERSTEHEN**

### – Ein Kurs für Eltern in 6 Einheiten / Abendkurs

Leitung: Mandy Gellentin Siehe 24F10261

Beginn: Mo. / Mi., 11.03.2024 - 27.03.2024,

19.30 - 21.00 Uhr, 6 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 66,30 €

### 24H10261 KINDER BESSER VERSTEHEN – Ein Kurs für Eltern in 6 Einheiten

Leitung: Mandy Gellentin Siehe 24F10261

Beginn: Mo. / Mi., 09.09.2024 - 25.09.2024,

10.00 - 11.30 Uhr, 6 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 66,30 €



### **Lesepaten Stormarn**

Die Lesepaten sind seit 2006 in Glinde und Reinbek aktiv. Seit Juli 2022 gehören sie nun zur Gemeinschaftszentrum Sönke-Nissen-Park Stiftung in Glinde. Unser Anliegen: Kinder für Bücher und Lesen zu begeistern!! Das gelingt uns in Kitas. Schulen und seit 2006 auch in unserer monatlichen Vorlesestunde in der Stadtbücherei. Wir möchten, alle am Lesen. Büchern und unserer Arbeit interessierten Bürger und Institutionen gerne einladen an unseren Lesepatentreffen im Gutshaus teilzunehmen um uns kennen zu lernen und um sie vielleicht für eine Zusammenarbeit mit uns zu begeistern. - Jeder Abend steht - zusätzlich zu einem allgemeinen Austausch untereinander - unter einem "Lesepaten-Motto", das wir kurzfristig wählen und über das wir dann berichten/diskutieren. Eintritt – frei, es wird allerdings um Anmeldung bei den Lesepaten direkt oder dem Gemeinwesen der Stiftung gebeten! Fest vereinbarte Termine: Donnerstag. 25. Januar, Donnerstag, 25. April 2024 und 26. September 2024 ieweils von 18:00 - 20:00 Uhr

Vorlesestunde in der Stadtbücherei Glinde – jeden 3. Freitag im Monat von 15:30 – 16:15 Uhr für Kinder von 4-10 Jahren und "Fridolin Lesewuschel" unserem Maskottchen – ohne Anmeldung – Eintritt frei!



### Räume mieten für Ihre Feier im Glinder Gutshaus



Gibt es ein Jubiläum zu feiern?

Wollen Sie Gäste zu Ihrer Hochzeit einladen?

Steht ein besonderer Geburtstag etc. an?

Egal, ob Taufe, Konfirmation/Kommunion oder

Firmenveranstaltung:

Das Glinder Gutshaus bietet mit seinem einzigartigen Flair für alle Festlichkeiten den richtigen Rahmen. Die Räume sind für max. 70 Personen ausgelegt, unsere Küche mit ausreichend Geschirr ausgestattet.

### Anfragen und Informationen:

Andrea Metzger

Tel: 040 / 710 00 4 -15

E-Mail: vermietung@gutshaus-glinde.de

Web: www.gutshaus-glinde.de

Adresse: Möllner Landstraße 53, 21509 Glinde







SÖNKE-NISSEN-PARK STIFTUNG

### 24F05651 Ordnung im PC/Laptop -**Umstieg auf Windows 11** (an 3 Abenden)

Leitung: Uwe Bölt

Sie arbeiten mit Ihrem PC oder Laptop und haben das Gefühl, mal "aufräumen" zu müssen? Oder möchten Sie die neusten Tricks und Tipps kennen Jernen? Vielleicht stehen Sie auch vor der Entscheidung auf Windows 11 umsteigen zu wollen oder sogar müssen, wissen aber nicht was Sie erwartet bzw. welche Veränderungen damit einhergehen? Dann sind Sie hier genau richtig! Ausführlicher als an einem Abend wird hier an drei Abenden und auf Ihre individuellen Wünsche und Fragen eingegangen! Der eigene Laptop kann mitgebracht werden.

Beginn: Di. - Do., 12.03.2024 - 14.03.2024, 17.00 - 20.00 Uhr, 3 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

**VHS Gruppenraum** Kursgebühr: 66,30 €

### 24H05651 Ordnung im PC/Laptop -**Umstieg auf Windows 11** (an 3 Abenden)

Leitung: Uwe Bölt Siehe 24F05651

Beginn: Di. - Do., 08.10.2024 - 10.10.2024,

17.00 - 20.00 Uhr, 3 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

**VHS Gruppenraum** Kursqebühr: 66,30 €

### 24F05690 Office light

Leitung: Uwe Bölt

Word - Excel - PowerPoint (von MS-Office) bzw.

Writer - Calc - Impress (von LibreOffice) im Über-

blick, sowie ihre Verknüpfungen.

Auf Anfrage erweitern wir unser Angebot für weitere Office Programme.

Beginn: Di. - Do., 23.04.2024 - 25.04.2024,

17.00 - 20.00 Uhr, 3 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

**VHS Gruppenraum** Kursgebühr: 66,30 €

### 24H05690 Office light

Leituna: Uwe Bölt Siehe 24F05690

Beginn: Di. - Do., 05.11.2024 - 07.11.2024,

17.00 - 20.00 Uhr. 3 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 66,30 €

### **24F05700 Grundkurs Smartphone** mit Android Betriebssystem auch für Senioren

Leitung: Uwe Bölt

Smartphones bieten viele Möglichkeiten: Telefonieren, Fotografieren, im Internet suchen, Musik hören, E-Mails schreiben, Wege finden, soziale Netzwerke nutzen und vieles mehr. In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt, die Sie für die alltägliche Nutzung Ihres Smartphones benötigen. Bitte eigenes Smartphone mitbringen

Beginn: Di. + Mi., 07.05.2024 - 08.05.2024, 14.00 - 17.00 Uhr, 2 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

**VHS Gruppenraum** Kursgebühr: 55,20 €

### **24H05700 Grundkurs Smartphone** mit Android Betriebssystem auch für Senioren

Leitung: Uwe Bölt Siehe 24F05700

Beginn: Di. + Mi., 26.11.2024 - 27.11.2024,

14.00 - 17.00 Uhr, 2 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 55,20 €



• Öffentliches Restaurant

Für Mitglieder und Gäste Firmenveranstaltungen Familienfeiern • Golfanlage & Akademie

Golf spielen & Golf lernen 27 Bahnen plus Kurzplatz Kurse für Einsteiger



Golf Gut Glinde · In der Trift 4 · 21509 Glinde · Tel.: (040) 7100506 www.golf-gut-glinde.de



Gönn' dir mal was!

Individuelle Beratung & profesionelle Farb- und Schnitttechniken

### Öffnungszeiten

Mo, Di, Do, Fr 8.30 - 19:00 Uhr Mi 8.00 - 19:00 Uhr Sa 8.30 - 13.30 Uhr **Markt 4** 

Tel 040 69 08 93 04 21509 Glinde

Markt 4 21509 Glinde



### Sprachen und Verständigung



### **Aufbau der Sprachkurse**

Der VHS Qualitätsring Sprachen ist ein Zusammenschluss schleswig-holsteinischer Volkshochschulen zur Qualitätssicherung im Sprachunterricht. Wir bieten Ihnen ein mehrstufiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarats, dem Europäischen Bezugsrahmen für Sprachen, orientiert. Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen, die in allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen.

Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben, und welche Abschlüsse möglich sind. An der VHS Glinde werden entsprechende Teilnahmebescheinigungen ausgestellt und Sie erhalten Informationen über mögliche Abschlussprüfungen.

Informieren Sie sich auch im Internet unter:

www.vhs-sh.de www.sprachenzertifikate.de www.goethe.de www.CambridgeESOL.org

#### **Grundkenntnisse**

A1: erreichen Sie bereits, wenn Sie alltägliche Ausdrücke verwenden können und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie sind in der Lage zu sagen, wie Sie heißen, wo Sie herkommen und wo Sie wohnen. Außerdem können Sie Auskünfte einholen wie z. B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworteten.

A2: Sie können sich in einfachen Situationen über vertraute Themen, wie Angaben zur Person, Einkaufen und Arbeit /Tätigkeiten mit einfachen

### **Gute Sprachkenntnisse**

Sätzen verständigen.

**B1:** Sie können im privaten und beruflichen Bereich über verschiedene Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen. Sie sind auch in der Lage, sich über persönliche Erfahrungen und Ergebnisse auszutauschen. **B2:** Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.

### Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

C1: Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern. C2: Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen. mühelos verstehen.



#### **Deutsch**

Das VHS I Glinder Kultur- und Bildungswerk bietet seit vielen Jahren im Rahmen der STAFF.SH- und EOK-Projekte von Bund und Land Schleswig-Holstein geförderte Deutschkurse für geflüchtete und geduldete Menschen an.

In regelmäßigen Abständen starten wir Kurse auf den Niveaustufen A1, A2 und Alphabetisierungskurse. KEINE Integrationskurse!

**Anmeldung und Information** 

Wann: immer dienstags und freitags

von 11:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53



### **Englisch**

### 24F07200 Have fun with English! - A2

Leitung: Iris Abmayr

Wenn Sie gern Ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten, dann ist dieser Kurs genau richtig. Wir werden mit Hilfe von englischen Short Stories, einfachen englischen Zeitungsartikeln und anderen Materialien das Sprechen in den Mittelpunkt stellen. Dabei erarbeiten wir uns neue Wortfelder und auch in der Grammatik geht es voran. Englische Sprachspiele sorgen als "Warm Up" für viel Spaß – so please join us and let's have fun with English!

Zusätzliche Kosten (z.B. Kopien, Lebensmittel, o.ä.): Kopierumlage von 2,00 €

Beginn: Do., 08.02.2024, 16.00 - 17.30 Uhr, 14 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, VHS Gruppenraum

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 154,60 €



### Sprachen und Verständigung

### 24H07200 Have fun with English! - A2

Leitung: Iris Abmayr Siehe 24F07200

Beginn: Do., 12.09.2024, 16.00 - 17.30 Uhr,

10 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 110,40 €

### 24F07221 Englisch mit Muße am Morgen

Leitung: Margret Zehnder-Schmitt

As time goes by – This spring semester we are going to finish off our coursebook Refresh Now B1. Then it is time to talk about future plans and challenges. No need to buy a coursebook.

Kopierumlage von 2,50 € ist direkt bei der Dozentin zu bezahlen.

Beginn: Mi., 31.01.2024, 09.00 - 10.30 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2,

Kaposvarzimmer Kursgebühr: 82,80 €

### 24F07222 Englisch mit Muße am Morgen

Leitung: Margret Zehnder-Schmitt Siehe 24F07221

Beginn: Mi., 31.01.2024, 10.45 - 12.15 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2,

Kaposvarzimmer Kursgebühr: 82,80 €





#### **Französisch**

### 24F07300 Französisch für Wiedereinsteiger A1/A2

Leitung: Gerd Wannack

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen oder länger zurückliegenden Vorkenntnissen. Durch ausgewählte Themenschwerpunkte (abhängig vom Gruppenniveau) werden Hörverstehen, freies Sprechen und schriftliche Kenntnisse aufgefrischt und weiterentwickelt.

zzgl. 3,00 € für Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mo., 05.02.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

16 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 227

Kursgebühr: 176,70 €

### 24H07300 Französisch für Wiedereinsteiger A1/A2

Leitung: Gerd Wannack Siehe 24F07300

Beginn: Mo., 02.09.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

12 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 227

Kursgebühr: 132,50 €

#### 24F07301 Französisch B1

Leitung: Gerd Wannack

Konversation steht im Mittelpunkt. Wir orientieren uns an B1. Wir werden ohne Leistungsdruck in diese schöne Sprache eintauchen.

zzgl. 3,00 € für Kopien, bei dem Dozenten zu bezahlen

Beginn: Mo., 05.02.2024, 17.00 - 18.30 Uhr,

16 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 227

Kursgebühr: 147,20 €

#### 24H07301 Französisch B1

Leitung: Gerd Wannack Siehe 24F07301

Beginn: Mo., 02.09.2024, 17.00 - 18.30 Uhr,

12 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 227

Kursaebühr: 132.50 €

#### 24F07302 Französisch C1

Leitung: Gerd Wannack

Vous n'avez plus l'occasion de vous servir de vos connaissances de francais? Dans ce cours on vous offre la possibilité de le faire. Nous discuterons de l'actualité et de sujets littéraires dans une ambiance conviviale.

zzal. 3.-€ Kopieraeld

Beginn: Mi., 07.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 16 x Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 176,70 €

### Sprachen und Verständigung



#### 24H07302 Französisch C1

Leitung: Gerd Wannack Siehe 24F07302

Beginn: Mi., 04.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 12 x Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 132,50 €

#### 24F07303 Conversation française

Leitung: Marguerite Sinn

Nous lisons différents textes (articles de journaux, chansons, bandes dessinées...) sur des sujets variés. Nous en discutons et de temps en temps, nous faisons des exercices de "grammaire".

zzgl. 3,00 € Kopierkosten, bei der Dozentin zu bezehlen

zahlen

Beginn: Fr., 02.02.2024, 11.00 - 12.30 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 66,30 €

#### 24H07303 Conversation française

Leitung: Marguerite Sinn

Siehe 24F07303

Beginn: Fr., 20.09.2024, 11.00 - 12.30 Uhr, 11 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 60,80 €



### **Spanisch**

### 24F07600 Spanisch für Fortgeschrittene I

Leitung: Osvaldo Frühbrodt

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen der spanischen Sprache und ist die Fortführung aus 2023.

Lehrbuch: Espanol Actual 2

Lektion: 1

Ein Einstieg ist weiterhin jeder Zeit möglich. Beginn: Mo., 05.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr,

20 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 207

Kursgebühr: 220,80 €

### 24F07601 Spanisch für (Wieder-)Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Osvaldo Frühbrodt

Dieser Kurs ist die Fortführung des Anfängerkurses aus 2023 und richtet sich an Menschen mit Vor-

kenntnissen der spanischen Sprache. Lehrbuch: Espanol Actual 1, Lektion: 10

Ein Einstieg ist weiterhin jeder Zeit möglich. Beginn: Mo., 05.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,

20 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 207

Kursgebühr: 220,80 €

### 24F07602 Spanisch für Fortgeschrittene II - Konversation

Leitung: Osvaldo Frühbrodt

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene mit guten Vorkenntnissen die unter Anleitung spanische Konversation, z.B. zu aktuellen Themen oder der Geschichte Spaniens lernen möchten.

Ein Einstieg ist weiterhin jeder Zeit möglich.

Beginn: Di., 06.02.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 20 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 207

Kursqebühr: 220,80 €

### 24F07604 Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Neustart)

Leitung: Osvaldo Frühbrodt

Dieser neue Kurs richtet sich an alle diejenigen, die bislang noch gar keinen Kontakt zur spanischen Sprache hatten, diese aber gerne erlernen möchten. Angefangen wird in diesem Kurs bei der Begrüßung und den für die deutsche Sprache unbekannten Sonderbuchstaben.

Lehrbuch: Espanol Actual 1 (Lektionen- und Vokabel-

Beginn: Di., 06.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr, 10 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 207

Kursgebühr: 110,40 €



#### **Kochen**

### 24F09230 Malaysische Fitnessküche

Leitung: Rohana Teller

Malaysische Gerichte sind einerseits würzig-scharf, da mit Kräutern, Chillies, Currymischung, Zitronengras, Galgant, Kurkuma gewürzt wird, dazu die milde Süße von Kokosnussmilch, Palmzucker und die fruchtige Säure von Limetten und Tamarinde. Bitte mitbringen: Schürze, scharfes Messer, Handtücher, Geschirrtücher und Gefäße für Reste zzgl. ca. 14,00 € für die Lebensmittelkosten, bei der Dozentin zu bezahlen

Beginn: Mi., 29.05.2024, 18.00 - 22.00 Uhr Ort: Grundschule Tannenweg, Tannenweg 10,

Lehrküche

Kursgebühr: 30,70 €

### 24H09230 Malaysische Fitnessküche

Leitung: Rohana Teller Siehe Kurs 24F09230

Beginn: Mi., 02.10.2024, 18.00 - 22.00 Uhr Ort: Grundschule Tannenweg, Tannenweg 10,

Lehrküche

Kursgebühr: 30,70 €

### **Entspannung / Yoga / Pilates**

### 24F10202 Hatha-Yoga

Leitung: Hilke Soltau

Die ganzheitlichen Übungen des Hatha-Yoga führen zu mehr Vitalität und Lebensfreude. Kraftvoll geübte Asanas sowie der Sonnengruß wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung reduzieren den Stress, mehr Gelassenheit kann im Alltag Einzug nehmen.

Dieser Kurs ist ein anerkannter Präventionskurs, welcher bei Krankenkassen abgerechnet werden kann.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken

Beginn: Mo., 22.04.2024, 16.15 - 17.45 Uhr, 10 Nachmittage

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 69.00 €

### 24H10202 Hatha-Yoga

Leitung: Hilke Soltau Siehe 24F10202

Beginn: Mo., 02.09.2024, 16.15 - 17.45 Uhr,

12 Nachmittage

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 82,80 €

### 24F10203 Yoga-Atmung-Entspannung

Leitung: Monika Graetz - Hoffmann - Berghahn Hatha-Yoga, dieser jahrtausendalte, aus Indien stammende Übungsweg erlebt zurzeit eine Renaissance. Yoga spricht Körper, Geist und Seele an und versucht eine Einheit zu schaffen, um die Kontrolle über das Leben zu gewinnen. Dabei stehen Übungen im Vordergrund, die auf die energetischen Strukturen des Körpers abgestimmt sind.

Die richtige Atmung, die Körperhaltung und das meditative Bewusstsein rücken in abgestimmten Übungsreihen in den Mittelpunkt.

Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung

Beginn: Do., 07.03.2024, 16.30 - 18.00 Uhr,

8 Nachmittage

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 55,20 €

### 24F10204 Yoga Nidra – Schlaf des Yogis

Leitung: Hilke Soltau

Yoga Nidra ist eine systematische Methode, um körperliche, mentale und emotionale Entspannung herbeizuführen. Es ist eine Art geführte Meditation im Liegen, während der Übung scheint man zu schlafen, auf einer tieferen Ebene ist jedoch Bewusstheit vorhanden. Es kann mit Yoga Nidra Stress, innere Unruhe, Ängste, Schlaflosigkeit und andere Beschwerden reduziert werden.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen, Decke, begueme Kleidung, dicke Socken

Beginn: Mo., 29.01.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,

7 Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 32,20 €



### 24F10204-2 Yoga Nidra – Schlaf des Yogis

Leitung: Hilke Soltau Siehe Kurs 24F10204

Beginn: Mo., 22.04.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,

8 Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 36,80 €

### 24H10204 Yoga Nidra – Schlaf des Yogis

Leitung: Hilke Soltau Siehe Kurs 24F10204

Beginn: Mo., 02.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,

7 Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 51,60 €

### 24H10204-2 Yoga Nidra -Schlaf des Yogis

Leitung: Hilke Soltau Siehe Kurs 24F10204

Beginn: Mo., 04.11.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,

5 Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursqebühr: 36,80 €

### 24F10205 Hatha-Yoga ab 50, Meditation und Entspannung

Leitung: Renate Gross

Dieser Kurs richtet sich ausschließlich an Teilnehmer:innen ab einem Alter von 50 Jahren!
Yoga ist ein jahrtausendalter, aus Indien stammender Übungsweg. Ziele des Yoga sind Gesundheit und ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Bedürfnisorientiert und rückenschonend geübte Körperhaltungen (Asanas) wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung reduzieren Stress und fördern unser seelisch-geistiges Wohlbefinden. Yoga-Grundkenntnisse wären wünschenswert!
Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen, Decke, begueme Kleidung und dicke Socken

Beginn: Do., 18.01.2024, 10.00 - 11.30 Uhr,

22 Vormittage

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 151,80 €

### 24F10210 Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Hilke Soltau

Die Kursreihe "Yoga auf dem Stuhl" richtet sich vor allem an jene, die erst spät die Lust an Yoga entdecken sowie an Menschen mit Bewegungseinschränkungen. Wir praktizieren alle Übungen auf oder mit dem Stuhl und werden dennoch die ganze Energie des Yoga erfahren. Die ganzheitlichen Übungsreihen wirken u.a. positiv auf die Koordinationsfähigkeit, Beweglichkeit und Kraft. Meditation und Entspannung sorgen für mehr Gelassenheit und innere Ruhe. Yoga ist für alle da!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte mitbringen: Dicke Socken (möglichst rutsch-

fest). Trinken, bequeme Kleidung

Beginn: Di., 30.01.2024, 11.00 - 12.00 Uhr,

8 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 49,10 €

### 24F10210-2 Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Hilke Soltau Siehe Kurs 24F10210

Beginn: Di., 23.04.2024, 11.00 - 12.00 Uhr,

10 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 61,40 €

### 24H10210 Yoga auf dem Stuhl

Leitung: Hilke Soltau Siehe Kurs 24F10210

Beginn: Di., 03.09.2024, 11.00 - 12.00 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 73,60 €

### 24F10221 Flow Yoga

Leitung: Barbara Wiedemann

Flow Yoga ist eine Abwandlung des Hatha Yoga. Es ist ein dynamischer, fließender Yogastil, bei dem Bewegungen (Asanas) synchron zum Atem ausgeführt werden. Flow Yoga verbessert deine Kraft, Kondition, Flexibilität, Balance und Konzentrationsfähigkeit.

Voraussetzung: keine

Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen, Decke und sportliche Kleidung

Beginn: Di., 30.01.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

17 Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 117,30 €

### 24F10218 Yogalates

Leitung: Monika Graetz - Hoffmann - Berghahn Yogalates = Yoga und Pilates, die perfekte Verbindung. Viele Pilatesübungen erinnern in ihren Ausgangspositionen an Haltungen und Elemente aus dem Yoga. Es wird über Yogalates eine Brücke vom traditionellen Hatha-Yoga zur modernen Trainingsmethode des Pilates geschlagen. Durch diese Kombination kann ein noch größerer Effekt im Bereich Beweglichkeit und Kraftausdauer erzielt werden. Durch Berücksichtigung der unterschiedlichen Ausführungen ergeben sich harmonische Kombinationsmöglichkeiten, wobei die Qualität der Ursprungsübung erhalten bleibt. Bitte mitbringen: Iso-Matte und bequeme Kleidung

Beginn: Mo., 04.03.2024, 10.00 - 11.00 Uhr,

8 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 36,80 €

### 24F10227 Pilates I

Leitung: Sabine Schmid

Voraussetzung für diesen Kurs ist die vorige Teilnahme an einem Anfängerkurs bzw. Beherrschung der Pilates Prinzipien.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, warme Socken, bequeme Kleidung und Trinken

Beginn: Di., 13.02.2024, 17.30 - 18.30 Uhr,

19 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 99,90 €

#### 24F10228 Pilates II

Leitung: Sabine Schmid Siehe Kurs 24F10227

Beginn: Di., 13.02.2024, 18.30 - 19.30 Uhr,

19 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 99,90 €

#### 24F10229 Indian Balance

Leitung: Sabine Schmid

"Den Körper bewegen, während sich die Seele ausruht". So lautet das Motto dieses Workouts mit indianischer Tradition. Langsame, präzise ausgeführte Bewegungen werden mit ruhig fließendem Atem kombiniert. Der Körper wird gestrafft und Stress abgebaut.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, warme Socken, bequeme Kleidung und Trinken

Beginn: Di., 13.02.2024, 19.30 - 20.30 Uhr, 19 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 99,90 €

### 24F10230 Yoga für alle Konfektionsgrößen – Yoga für mehr Körper

Leitung: Kristina Frantzen

Yoga ist für jeden Körper, auch für Menschen, die davon etwas mehr haben – einfach gesagt, natürlich, daher ebenso für jene, die keine sogenannte "Modellfigur" haben. Sie werden lernen sich durch Atmen und Bewegung neu und mehr mit ihrem wunderbaren Körper zu verbinden. Das Schöne, jeder hat die gleichen "Problemchen" – auch die Dozentin! Im Ergebnis werden Sie sich zusammen bewegen und ein wenig mehr akzeptieren sowie wertschätzen lernen.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, kleines Kissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken, Trinken

Beginn: Do., 01.02.2024, 18.15 - 19.15 Uhr, 9 Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum Kursgebühr: 55,20 €



### 24F10231 Yoga für alle Konfektionsgrößen – Yoga für mehr Körper

Leitung: Kristina Frantzen Siehe Kurs 24F10230

Beginn: Do., 02.05.2024, 18.15 - 19.15 Uhr,

10 Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 61,40 €

### 24H10230 Yoga für alle Konfektionsgrößen – Yoga für mehr Körper

Leitung: Kristina Frantzen Siehe Kurs 24F10230

Beginn: Do., 05.09.2024, 18.15 - 19.15 Uhr,

6 Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 36,80 €

### 24H10231 Yoga für alle Konfektionsgrößen – Yoga für mehr Körper

Leitung: Kristina Frantzen Siehe Kurs 24F10230

Beginn: Do., 07.11.2024, 18.15 - 19.15 Uhr,

6 Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursqebühr: 36,80 €

### **24F11402 Yoga für Fortgeschrittene** (ONLINE)

Leitung: Natalja Seel

Diese Hatha Yoga Einheit ist für alle gut geeignet, die über Grundkenntnisse in Yoga Asanas verfügen. Wir werden klassisch mit der Anfangsentspannung beginnen und nach einer Pranayama Runde mit dem Sonnengruß die Energien aktivieren, um anschließend die Wirkung der Asanas zu genießen. Für einen guten Ausgleich beenden wir die Einheiten

mit der Tiefentspannung

Materialien: Matte, Decke, Yogakissen nach Bedarf Beginn: Di., 20.02.2024, 20.00 - 21.00 Uhr,

Kursstart garantiert! Ort: Zoom 1 (online) Kursgebühr: 33,60 €

### 24F11403 Faszien Yoga (ONLINE)

Leitung: Natalia Seel

Möchtest Du die Beweglichkeit verbessern und die Grundlagen der Hatha Yoga kennen lernen? Dann ist diese Stunde genau das richtige für Dich. Wir werden verschiedene Atemübungen, Entspannungstechniken und Yogastellungen erlernen.

Durch diese Einheit kannst du deinen alltäglichen Stress abbauen und zur inneren Ruhe finden. Materialien: Matte, Decke, Kissen, großes Handtuch; eine Faszienrolle könnte von Vorteil sein.

Beginn: Mo., 19.02.2024, 20.00 - 20.45 Uhr,

Kursstart garantiert! Ort: Zoom 1 (online) Kursgebühr: 25,20 €

### 24F11404 Pilates & Yoga (ONLINE)

Leitung: Natalja Seel

Es ist eine schöne Kombination aus sanften Übungen und Entspannung.

Zuerst werden die Muskeln des gesamten Körpers sanft gekräftigt. Anschließend kannst du viele Dehnübungen, Massagetechniken und Entspannungsmethoden kennenlernen.

Ziel dieses Kurses ist, die gesamte Körpermuskulatur zu aktiveren, die Muskeln durch Dehnen zu lockern, um der Verspannung entgegenzuwirken. Durch eine Entspannung am Ende der Einheit kannst Du neue Energie tanken.

Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien: Matte, Handtuch oder ein Yoga-Gurt, Tennisball

Beginn: Mi., 21.02.2024, 18.00 - 19.15 Uhr, Kursstart garantiert! Ort: Zoom 1 (online) Kursgebühr: 42.00 €

### 24F11405 Pilates (ONLINE)

Leitung: Natalja Seel

In diesem Kurs kannst du sanft deine innere Muskulatur am ganzen Körper kräftigen

Möchtest du deine Beckenbodenmuskel kräftigen? Ist Bauch deine Schwachzone? Hast du öfter Rückenschmerzen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für dich!

Wir werden uns mit Cardio Übungen aufwärmen und anschließend mit sanften Kräftigungsübungen nach Pilates Technik die Rumpfmuskulatur stabilisieren. Für den schmerzfreien Rücken erlernst du einige Massagetechniken und wichtige Dehnübungen. Materialien: Matte, Handtuch, Tennisball

Beginn: Fr., 23.02.2024, 10.00 - 11.00 Uhr, 10 x

Ort: Zoom 1 (online) Kursgebühr: 33,20 €

### **24F11406 Faszientraining (ONLINE)**

Leitung: Natalja Seel

Die Faszien durchdringen unseren ganzen Körper. Verspannte und verklebte Faszien können unter anderem Gelenkschmerzen oder Rückenbeschwerden verursachen. Sie erlernen in diesem Kurs, wie Sie Ihre Verspannungen lösen können. Das Ziel des Kurses ist, die Körperliche Leichtigkeit zu erlangen. Die Kursbausteine sind Mobilisation, Stretching, Massagetechniken mit Faszien Geräten, Entspannung.

Materialien: Matte, Handtuch, Faszienrolle (diese können Sie auch nach der ersten Stunde kaufen. Die Dozentin zeigt Ihnen verschiedene Rollen, damit Sie eine richtige für sich kaufen), Tennisball

Beginn: Fr., 23.02.2024, 11.15 - 12.00 Uhr, 10 x Ort: Zoom 1 (online)

Kursgebühr: 25,20 €

### **Qigong**

### 24F10251 Qigong - Lebensenergie

Leitung: Susanne Sander

Qigong ist eine Methode zur Stärkung der eigenen Lebensenergie. Ihre Besonderheit besteht darin, dass sie sowohl die körperliche als auch die geistig-seelische Ebene des Menschen anspricht. Qigong kräftigt den Körper, reguliert den Atem und die Haltung, stärkt die Selbstheilungskräfte und ermöglicht bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung.

Der Kurs ist geeignet für Anfänger und Fortgeschrit-

Bitte mitbringen: begueme lockere Kleidung

Beginn: Mo., 19.02.2024, 16.30 - 18.00 Uhr,

8 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 73,60 €

### 24H10251 Qigong - Lebensenergie

Leitung: Susanne Sander Siehe Kurs 24F10251.

Bitte mitbringen: bequeme lockere Kleidung

Beginn: Mo., 30.09.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 x Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, Kaminzimmer

Kursgebühr: 73,60 €

### **Entspannung und Meditation**

### **24F10240 Tiefenentspannung mit Klangschalen**

Leitung: Elke Leitz

Tibetische Klangschalen bieten mit ihren obertonreichen Schwingungen eine wunderbare Möglichkeit zur Entspannung, Belebung der inneren Kraftquellen und ganzheitlichen Regeneration. Sie unterstützen ein Loslassen von muskulären und emotionalen Spannungen, sodass wir uns nach dem Klangbad leicht und frei fühlen können. In diesem Kurs erleben wir die Klänge als Schwingung im Raum, die ganz sanft unsere Zellen, Gedanken und Gefühle bewegt. Nach einer Einleitung zur Wahrnehmung des Körpers und Vertiefung des Atems schaffen die feinen Klänge eine Atmosphäre der Stille, Geborgenheit und Klarheit

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk

Beginn: Do., 16.05.2024, 18.00 - 19.30 Uhr, 6 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, Kaminzimmer

Kursgebühr: 82,80 €



### 24H10240 Tiefenentspannung mit **Klangschalen**

Leituna: Elke Leitz Siehe Kurs 24F10240

Beginn: Do., 05.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,

6 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursqebühr: 82,80 €

### 24F10242 Entspannen mit Klangschalen (Workshop)

Leitung: Elke Leitz

In diesem Workshop lernen Sie die wunderbar entspannenden und harmonisierenden Klänge tibetischer Klangschalen kennen. Nach einer kurzen Einführung in die Herkunft und Wirkungsweise werden sie die Schwingungen erspüren, erlauschen und mit ihnen experimentieren.

Die warmen Klänge hüllen Sie ein und entspannen Körper, Geist und Gefühle. Es entsteht Raum für Urvertrauen und Kreativität, innere Ressourcen können erweckt werden, der Atem fließt weicher...

Ein ganzheitliches Wohlgefühl kann sich ausbreiten. Bitte mitbringen: eine Wolldecke, ein Kissen, eine Yoga- oder Iso-Matte (oder zweite Wolldecke), bequeme Kleidung mit warmen Socken, ein Getränk

Beginn: Sa., 27.01.2024, 10.00 - 12.30 Uhr Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursaebühr: 23.00 €

### 24F10243 Entspannen mit Klangschalen (Workshop)

Leitung: Elke Leitz Siehe Kurs 24F10242

Beginn: Sa., 24.02.2024, 10.00 - 12.30 Uhr Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 23,00 €

### 24H10242 Entspannen mit **Klangschalen (Workshop)**

Leituna: Elke Leitz Siehe Kurs 24F10242

Beginn: Sa., 16.11.2024, 10.00 - 12.30 Uhr Ort: Glinde, Markt 1, VHS Bewegungsraum

Kursgebühr: 23,00 €

#### **Zumba Gold**

#### 24F10905 Zumba Gold

Leitung: Carla Ayesha Brito Castillo

Zumba Gold ist eine Mischung aus Tanz und Fitnessbewegungen zu lateinamerikanischer Musik. Die Tanzschritte sind leicht zu erlernen und das Training verbessert das Gleichgewicht, den Bewegungsumfang, die Koordination und Kondition. Es ist daher speziell für Anfänger und ältere aktive Menschen.

Bitte mitbringen: Handtuch, begueme Kleidung. Sportschuhe und Trinken

Beginn: Mi., 31.01.2024, 11.15 - 12.15 Uhr. 20 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 90.00 €

#### 24H10905 Zumba Gold

Leitung: Carla Avesha Brito Castillo Siehe Kurs 24F10905

Beginn: Mi., 04.09.2024, 11.15 - 12.15 Uhr,

20 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 90.00 €

### Fitness-, Konditions- und **Problemzonengymnastik**

### **24F10901 Body in Form**

Leitung: Sabine Schmid

Eine gute Figur machen – wer will das nicht? In diesem Kurs wird die gesamte Muskulatur gezielt und effektiv mit Kleingeräten wie Hanteln, Tubes,

dem Step etc. gekräftigt und gestrafft.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, feste Turnschuhe und

Beginn: Mi., 14.02.2024, 09.00 - 10.00 Uhr,

18 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 82,80 €

### 24F10903 Best Ager Fitness

Leitung: Sabine Schmid

Dieser Kurs ist für alle "Best Ager" ab 50 Jahren geeignet, die ihren Körper auf sanfte Art trainieren möchten. Eine Aufwärmphase zu Beginn und das Dehnen am Schluss runden diese Stunde wunderbar ah

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Handtuch, feste Turnschuhe und Trinken

Beginn: Mi., 14.02.2024, 10.00 - 11.00 Uhr,

18 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 82,80 €

#### 24F11302 Mach dich fit

Leitung: Uwe Schneider

Mit Freude und guter Laune trainieren wir entweder in der Halle oder bei entsprechendem Wetter auch draußen. Ziel des Kurses ist die Kräftigung der Muskulatur, Verbesserung der Koordination und der Beweglichkeit, sowie die Steigerung der Ausdauer. Bitte mitbringen: Iso-Matte, Trinken, Handtuch

Beginn: Mi., 21.02.2024, 19.00 - 20.00 Uhr, 17 Abende

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 62,60 €

#### 24H11302 Mach dich fit

Leitung: Uwe Schneider Siehe Kurs 24H11302

Beginn: Mi., 11.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,

12 Abende

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 55.20 €

### 24F10920 Frisch und fit am Donnerstag – Workout für Männer

Leitung: Dietmar Link

Eine Halbzeit Gymnastik (Lockerungs-, Dehnungs-, Kräftigungsübungen), dann Ballspiel (Ausdauer und Koordination).

Bitte mitbringen: Feste Turnschuhe

Beginn: Do., 22.02.2024, 20.15 - 21.15 Uhr,

19 Abende

Ort: Gemeinschaftsschule Wiesenfeld, Holsten-

kamp 29, Große Turnhalle Kursgebühr: 87,40 €

### 24H10920 Frisch und fit am Donnerstag - Workout für Männer

Leitung: Dietmar Link Siehe Kurs 24F10920

Beginn: Do., 19.09.2024, 20.15 - 21.15 Uhr,

19 Abende

Ort: Gemeinschaftsschule Wiesenfeld, Holstenkamp 29, Große Turnhalle

Kursgebühr: 87,40 €

### 24F11103 Fitness-Mix am Vormittag

Leitung: Gundula Dau

Ein gelenkschonendes Fitnessprogramm zur Musik: Mit einem dynamischen Ausdauer- und Koordinationsteil (25-30 Min.) bringen wir zunächst unseren Herz-Kreislauf in Schwung. Danach kräftigen wir die wichtigsten Muskelgruppen durch Übungen im Stand und auf der Matte, wobei selbstverständlich unterschiedliche Intensitätsstufen erklärt werden. Das Programm wird abwechslungsreich sein, so dass die Stunde im Nu verfliegt und mit einem kurzen Cool-Down abgeschlossen werde kann. Get going!

Für "sportgesunde" Frauen und Männer jeden Alters, sowohl für Einsteiger/innen als auch Fortgeschrittene geeignet. Gerne eine eigene Matte mitbringen.

Beginn: Do., 11.01.2024, 11.00 - 12.00 Uhr, 22 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 101,20 €

### 24H11103 Fitness-Mix am Vormittag

Leitung: Gundula Dau Siehe Kurs 24F11103

Beginn: Do., 05.09.2024, 11.00 - 12.00 Uhr,

11 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 40,50 €

### Wirbelsäulengymnastik/Rückenfit

### 24F11102 Rückengymnastik

Leitung: Gundula Dau

Gezielte Übungen zur Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie zur Kräftigung und Dehnung der relevanten Muskulatur sollen Dys-



balancen entgegenwirken und den Teilnehmern das Bewusstsein für eine entspannte neutral-aufrechte Körperhaltung vermitteln.

Es erwartet Sie ein konzentriertes, abwechslungsreiches Training zur Musik mit Stand- und Bodensequenz.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, feste Turnschuhe und Trinken

Beginn: Do., 11.01.2024, 09.30 - 10.45 Uhr, 22 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal Kursgebühr: 126.50 €

### 24H11102 Rückengymnastik

Leitung: Gundula Dau Siehe Kurs 24F11102

Beginn: Do., 05.09.2024, 09.30 - 10.45 Uhr,

11 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 63,30 €

### 4F11106 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Kirsten Schönberg

Gesundheitsbildung endet dort, wo Therapie anfängt. Konkret heißt das für die Praxis: Finger weg von allen akuten und entzündlichen Prozessen. Ebenso sind in der Regel Personen ausgeschlossen, die sich zurzeit in Behandlung befinden, außer, die Teilnahme geschieht mit Kenntnis des Arztes oder des Therapeuten.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Sportkleidung, feste Turnschuhe und Trinken

Beginn: Di., 30.01.2024, 10.00 - 11.00 Uhr,

22 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 81,00 €

### 24H11106 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Kirsten Schönberg Siehe Kurs 4F11106

Beginn: Di., 03.09.2024, 10.00 - 11.00 Uhr, 15

Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 69,00 €

#### 24F11107 Rückenfit

Leitung: Birgit Christiansen

Mit gezieltem Training kann man wirksam seine Gesundheit unterstützen.

Die Teilnehmer werden im Bereich Herz-Kreislauf aktiviert, mobilisiert, muskulär gekräftigt, sowie gedehnt und die koordinative Fähigkeit trainiert. Körperwahrnehmung und verschiedene Entspannungstechniken werden ebenfalls angeboten. Bleiben Sie mit Spaß und Freude gesund und mobil.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, feste Turnschuhe und Trinken

Beginn: Mi., 31.01.2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 18 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24,

Turnhalle II

Kursgebühr: 66,30 €

#### 24F11108 Rückenfit

Leitung: Birgit Christiansen Siehe Kurs 24F11107

Beginn: Mi., 31.01.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,

18 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24,

Turnhalle II

Kursgebühr: 66,30 €

### 24H11107 Rückenfit

Leitung: Birgit Christiansen Siehe Kurs 24F11107

Beginn: Mi., 04.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr, 14 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24,

Turnhalle II

### Kursgebühr: 64,40 €

**24H11108 Rückenfit**Leitung: Birgit Christiansen
Siehe Kurs 24F11107

Beginn: Mi., 04.09.2024, 19.00 - 20.00 Uhr,

14 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24,

Turnhalle II

Kursgebühr: 64,40 €

#### 24F11301 Rückenfit

Leitung: Uwe Schneider

In diesen 60 Minuten wird durch gezielte Übungen der Rücken gekräftigt und mobilisiert. Der Kurs dient sowohl zur Vorbeugung als auch zum Ausgleich bestehender Rückenprobleme.

Bitte mitbringen: Iso-Matte, Trinken, Handtuch

Beginn: Mi., 21.02.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,

17 Abende

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 62,60 €

#### 24H11301 Rückenfit

Leitung: Uwe Schneider Siehe Kurs 24F11301

Beginn: Mi., 11.09.2024, 18.00 - 19.00 Uhr,

12 Abende

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 55,20 €

### 24F11401 Rückenfit (ONLINE)

Leitung: Natalja Seel

Rückenfit ist eine Einheit zur Verbesserung der Rückengesundheit. Die meisten Übungen dienen der Vorbeugung oder Linderung der Rückenbeschwerden.

Dieser Kurs besteht aus einigen Bausteinen und kombiniert Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur mit Dehnung und Entspannungsübungen, um Verspannungen und Schmerzen zu lindern. Im Kurs Iernst du verschiedene Massagetechniken mit Faszienrolle und Tennis-Faszien Ball. Darüber hinaus werden Übungen für die Bauchmuskeln eingebaut, um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den verschiedenen Muskelgruppen im Körper zu erreichen. Der Kurs richtet sich an Personen jeden Alters und Fitnesslevels.

Materialien: Matte, Tennisball, Faszienrolle, Handtuch

Beginn: Di., 20.02.2024, 19.00 - 19.45 Uhr,

Kursstart garantiert! Ort: Zoom 1 (online) Kursgebühr: 25,20 €

### 24F11109 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Simone Köllner

Gesundheitsbildung endet dort, wo Therapie anfängt. Konkret heißt das für die Praxis: Finger weg von allen akuten und entzündlichen Prozessen. Ebenso sind in der Regel Personen ausgeschlossen, die sich zurzeit in Behandlung befinden, außer, die Teilnahme geschieht mit Kenntnis des Arztes oder des Therapeuten.

Bitte mitbringen: Iso-Matte

Beginn: Mo., 22.01.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

22 Abende

Ort: Grundschule Tannenweg, Tannenweg 10,

Turnhalle

Kursgebühr: 81,00 €

### 24F11110 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Kirsten Schönberg Siehe Kurs 24F11109

Beginn: Di., 30.01.2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 22

Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursgebühr: 81,00 €

### 24H11109 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Simone Köllner Siehe Kurs 24F11109

Beginn: Mo., 02.09.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

14 Abende

Ort: Grundschule Tannenweg, Tannenweg 10,

Turnhalle

Kursgebühr: 64,40 €

### 24H11110 Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Kirsten Schönberg Siehe Kurs 24F11109

Beginn: Di., 03.09.2024, 09.00 - 10.00 Uhr, 15

Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Festsaal

Kursqebühr: 69,00 €

### 24F11407 Aktive Mittagspause leichter Rücken (ONLINE)

Leitung: Natalja Seel

Die "Aktive Mittagspause Prävention Rückenschmerzen" ist ein 15 min. Programm, das besonders für Menschen geeignet ist, die viel sitzen oder stehen, da dies oft zu Rückenschmerzen führen kann.

Im Rahmen des Kurses lernen die Teilnehmer:innen



spezifische Übungen und Bewegungen, um die Wirbelsäule und den Rücken zu entlasten und zu stahilisieren

Dabei werden die Techniken zur Verbesserung der Körperhaltung vermittelt. Die Teilnehmer:innen Iernen, wie sie ihre Muskeln durch Stretching und Entspannung lockern können, um Verspannungen und Schmerzen zu vermeiden.

Beginn: Fr., 23.02.2024, 12.00 - 12.15 Uhr, 10 x

Ort: Zoom 1 (online) Kursgebühr: 8,40 €

### 24F11408 Aktive Mittagspause leichter Rücken (ONLINE)

Leitung: Natalja Seel Siehe Kurs 24F11407

Beginn: Mo., 19.02.2024, 12.00 - 12.15 Uhr, 8 x

Ort: Zoom 1 (online) Kursgebühr: 6,80 €

#### **Schwimmen**

Für alle Kurse ist eine **Badekappe** erforderlich! Alle Schwimmkurse finden im Lehrschwimmbecken der **Grundschule Tannenweg**, **Tannenweg 10**, statt

### 24F10805 Schwimmen für Erwachsene

Leitung: Vladimir Atanaschikov

Wollten Sie immer schon Schwimmen lernen, haben es sich aber bisher nicht zugetraut? Hier können Sie es in iedem Alter lernen.

Keine Ermäßigung.

Beginn: Mo., 29.01.2024, 18.00 - 18.45 Uhr,

Beginn: Mo., 02.09.2024, 18.00 - 18.45 Uhr,

20 Abende

Kursaebühr: 92.00 €

### 24H10805 Schwimmen für Erwachsene

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10805

Ololic Rula 241 10000

13 Abende

Kursgebühr: 60,00 €

### 24F10806 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Gelenkschonende Gymnastik, kombiniert mit allen

Schwimmstilarten.

Beginn: Mo., 29.01.2024, 19.00 - 19.45 Uhr,

20 Abende

Ort: Grundschule Tannenweg, Tannenweg 10,

Lehrschwimmbecken Kursgebühr: 92,00 €

### 24H10806 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov

Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Mo., 02.09.2024, 19.00 - 19.45 Uhr,

13 Abende

Kursgebühr: 60,00 €

### 24F10807 Schwimmen für Erwachsene

Leitung: Vladimir Atanaschikov

Siehe Kurs 24F10805

Beginn: Mo., 29.01.2024, 20.00 - 20.45 Uhr,

20 Abende

Kursgebühr: 92,00 €

### 24H10807 Schwimmen für Erwachsene

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10805

Beginn: Mo., 02.09.2024, 20.00 - 20.45 Uhr,

13 Abende

Kursgebühr: 60,00 €

### 24F10811 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov

Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Mi., 31.01.2024, 18.00 - 18.45 Uhr,

20 Abende

Kursqebühr: 92,00 €

### 24H10811 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov

Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Mi., 04.09.2024, 18.00 - 18.45 Uhr,

13 Abende

Kursgebühr: 60,00 €

### 24F10812 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806.

Beginn: Mi., 31.01.2024, 19.00 - 19.45 Uhr,

20 Abende

Kursgebühr: 92,00 €

### 24H10812 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806.

Beginn: Mi., 04.09.2024, 19.00 - 19.45 Uhr,

13 Abende

Kursgebühr: 60,00 €

### 24F10813 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Mi., 31.01.2024, 20.00 - 20.45 Uhr,

20 Abende Kursgebühr: 92,00 €

### 24H10813 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Mi., 04.09.2024, 20.00 - 20.45 Uhr,

13 Abende

Kursgebühr: 60,00 €

### 24F10816 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Fr., 02.02.2024, 18.00 - 18.45 Uhr,

20 Abende

Kursgebühr: 92,00 €

### 24H10816 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Fr., 06.09,2024, 18.00 - 18.45 Uhr.

12 Abende

Kursgebühr: 55,00 €

### 24F10817 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Fr., 02.02.2024, 19.00 - 19.45 Uhr,

20 Abende

Kursgebühr: 92,00 €

### 24H10817 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Fr., 06.09.2024, 19.00 - 19.45 Uhr,

12 Abende

Kursgebühr: 55,00 €

### 24F10818 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Fr., 02.02.2024, 20.00 - 20.45 Uhr,

20 Abende

Kursgebühr: 92,00 €

### 24H10818 Aquagymnastik

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10806

Beginn: Fr., 06.09.2024, 20.00 - 20.45 Uhr,

12 Abende

Kursqebühr: 55,00 €

### 24F10814 Schwimmen für Frauen / Muslima

Leitung: Najat Alias

Gemeinsam Spaß am Schwimmen steht hier im Mittelpunkt. Besonders für Anfänger geeignet. Für diesen Kurs ist eine Badekappe erforderlich! Keine Ermäßigung

Beginn: Do., 01.02.2024, 18.15 - 19.15 Uhr,

18 Abende

Kursgebühr: 85,00 €

### 24H10814 Schwimmen für Frauen / Muslima

Leitung: Najat Alias Siehe Kurs 24F10814

Beginn: Do., 05.09.2024, 19.15 - 20.15 Uhr,

12 Abende

Kursgebühr: 60,00 €

### Kultur und Gestalten

### \J

### **Autorenlesung**



### 24F05900 Autorenlesung von Dr. William Boehart aus "Der Klang der blauen Gitarre"

Leitung: William Boehart

Der Historiker und ehemalige Stadtarchivar Dr. William Boehart liest aus seinem Roman "Der Klang der blauen Gitarre", der viele autobiographische Züge aufweist.

Der gebürtige US-Amerikaner führt die Leser auf eine Odyssee in die wilden 60er-Jahre mit Rock'n' Roll und Anti-Vietnam-Protesten in seine Heimat bis in eine norddeutsche Kleinstadt, in der die NS-Vergangenheit hinter notdürftig geschönten Fassaden noch immer gegenwärtig ist. Ein literarisch-autobiographischer Leckerbissen!

Beginn: Do., 29.02.2024, 19.30 - 21.00 Uhr

Ort: Bücherkate, Dorfstraße 2 Kursgebühr: 10,00 € Kartenverkauf ausschließlich über die Bücherkate

### **Bücher für Ihre VHS-Kurse**





Dorfstraße 2 · 21509 Glinde
Tel. (040) 711 1814 · Fax (040) 711 3531
buecherkate@t-online.de

Mo. bis Fr. 9.00 - 18.30 Uhr, Sa. 9.00 - 13.00 Uhr



#### Malen und Zeichnen

### 24F08105 Von der Skizze zum Bild (Kurs für Erwachsene – Anfänger und Fortgeschrittene)

Leitung: Ines Asser

Wir sehen, skizzieren, zeichnen und malen Landschaften, Portraits und/ oder andere Motive. Zeichnen und Malen trägt zur Entspannung nach einem stressigen Alltag bei. In lockerer Atmosphäre erlernen Sie, wie Sie beim Skizzieren die richtigen Proportionen treffen, wie durch die entsprechende Technik das Räumliche betont wird und wie man die Farben richtig einsetzt.

Unsere Ziele sind u.a.: das Motiv genau zu beobachten, mit wenigen Strichen markante Punkte oder sogar Ähnlichkeiten hinzubekommen, um im Laufe des Kurses u.a. abstrahieren, bzw. richtig zeichnen und malen zu lernen.

Es ist zwar ein Kurs für Fortgeschrittene, aber auch Anfänger und Kinder ab 12 Jahren, die ein Auge für Farben und Formen haben, sind herzlich willkommen.

Mitzubringen sind am 01. Tag: Skizzenbuch (aquarelltauglich, gern A5, aber nicht größer als A4) Bleistift HB und B (hart und weich), Radiergummi, Anspitzer. Über weitere notwendige Materialen sprechen wir im Laufe des 1. Kurstages.

Zusätzliche Kosten (Kopien, Hilfsmittel, Arbeitsmaterialien o.ä.): werden vor Ort nach Bedarf abgerechnet.

Beginn: Di., 27.02.2024, 10.00 - 12.30 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Rentnerwohnheim Glinde, Willinghusener Weg 64 Kursaebühr: 157.80 €

## 24H08105 Von der Skizze zum Bild (Kurs für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene)

Leitung: Ines Asser Siehe Kurs 24H08105

Beginn: Di., 03.09,2024, 10.00 - 12.30 Uhr.

12 Vormittage

Ort: Rentnerwohnheim Glinde, Willinghusener Weg 64 Kursgebühr: 157,80 €

## 24F08110 Vielfalt und Kreativität in Farben (Acryl, Öl, Pastell, Aquarell) - vormittags

Leitung: Annelies Richter

Ein Thema – viele kreative Möglichkeiten in verschiedenen Techniken. Es wird als Stillleben vorbereitet und auch durch mitgebrachte Skizzen, Fotos usw. Auch die Anfänger werden in den verschiedenen Techniken step-by-step angeleitet. Auf das "richtige Sehen" wird hingewiesen. - Für Einsteiger und Fortgeschrittene!

Bitte mitbringen: Für die einzelnen Techniken jeweils die passenden Materialien (kann auch bei der Dozentin erfragt werden).

Beginn: Mo., 05.02.2024, 09.30 - 12.00 Uhr,

8 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Elisabeth-Selbert-Zimmer Kursgebühr: 105.20 €

### 24F08111 Vielfalt und Kreativität in Farben (Acryl, Öl, Pastell, Aquarell) -Abendkurs

Leitung: Annelies Richter Siehe Kurs 24F08110

Beginn: Mo., 04.03.2024, 18.00 - 20.30 Uhr,

8 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

VHS Gruppenraum Kursgebühr: 105,20 €

### 24H08110 Vielfalt und Kreativität in Farben (Acryl, Öl, Pastell, Aquarell) vormittags

Leitung: Annelies Richter Siehe Kurs 24F08110

Beginn: Mo., 07.10.2024, 09.30 - 12.00 Uhr.

8 Vormittage

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Elisabeth-Selbert (Sitzungszimmer)

Kursaebühr: 105.20 €

### 24H08111 Vielfalt und Kreativität in Farben (Acryl, Öl, Pastell, Aquarell) – Abendkurs

Leitung: Annelies Richter Siehe Kurs 24F08110

Beginn: Mo., 09.09.2024, 18.00 - 20.30 Uhr,

6 Abende

Ort: Bürgerhaus Glinde, Markt 2, Elisabeth-Selbert (Sitzungszimmer)

Kursgebühr: 79,00 €

### 24F08112 Malen und Zeichnen lernen (Kurs für Erwachsene – Anfänger und Fortgeschrittene)

Leitung: Ines Asser

Wir sehen, skizzieren, zeichnen und malen Landschaften, Portraits und/ oder andere Motive. Zeichnen und Malen trägt zur Entspannung nach einem stressigen Alltag bei. In lockerer Atmosphäre erlernen Sie, wie Sie beim Skizzieren die richtigen Proportionen treffen, wie durch die entsprechende Technik das Räumliche betont wird und wie man die Farben richtig einsetzt.

Unsere Ziele sind u.a.: das Motiv genau zu beobachten, mit wenigen Strichen markante Punkte oder sogar Ähnlichkeiten hinzubekommen, um im Laufe des Kurses u.a. abstrahieren, bzw. richtig zeichnen und malen zu lernen.

Es ist zwar ein Kurs für Fortgeschrittene, aber auch Anfänger und Kinder ab 12 Jahren, die ein Auge für Farben und Formen haben, sind herzlich willkommen

Mitzubringen sind am 01. Tag: Skizzenbuch (aquarelltauglich, gern A5, aber nicht größer als A4) Bleistift HB und B (hart und weich), Radiergummi, Anspitzer. Über weitere notwendige Materialen sprechen wir im Laufe des 1. Kurstages. Zusätzliche Kosten (Kopien, Hilfsmittel, Arbeitsmaterialien o.ä.): werden vor Ort nach Bedarf abgerechnet.

Beginn: Mo., 26.02.2024, 18.00 - 20.00 Uhr,

12 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 315

(Zeichnen)

Kursgebühr: 126,20 €

### 24H08112 Malen und Zeichnen lernen (Kurs für Erwachsene – Anfänger und Fortgeschrittene)

Leitung: Ines Asser Siehe Kurs 24F08112

Beginn: Mo., 02.09.2024, 18.00 - 20.00 Uhr,

12 Abende

Ort: Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24, R. 315

(Zeichnen)

Kursgebühr: 126,20 €

### 24F08113 Aquarellmalerei – Blumen (Kurs für Erwachsene – Anfänger und Fortgeschrittene)

Leitung: Dongmei Lisowski

Entdecken Sie die Magie der Aquarellmalerei in meinem Blumen-Aquarellkurs. Tauchen Sie ein in verschiedene Techniken und lassen Sie Ihre kreativen Fähigkeiten erblühen. Übungen und Aufgaben bieten die Möglichkeit, Nass-in-Nass-Technik, Lasur und Lavieren auszuprobieren und sich anzueignen. Experimente erweitern das Repertoire.

Bitte mitbringen: Aquarellgrundausstattung oder vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial. Ggf. Material-kostenumlage im Kurs.

Beginn: Mo., 11.03.2024, 11.00 - 13.00 Uhr, 6 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Wintergarten Kursgebühr: 88,40 €

## 24H08113 Aquarellmalerei - Blumen (Kurs für Erwachsene - Anfänger und Fortgeschrittene)

Leitung: Dongmei Lisowski Siehe Kurs 24F08113

Beginn: Mo., 09.09.2024, 11.00 - 13.00 Uhr,

6 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Wintergarten

Kursgebühr: 88,40 €

### **W** Kultur und Gestalten

### 24F08114 Die traditionelle chinesische Malerei

Leitung: Dongmei Lisowski

Durch die Anwendung traditioneller chinesischer Maltechniken bringen lebendige und faszinierende Alltagsszenen zum Ausdruck. Lassen Sie uns gemeinsam auf künstlerische Weise die Schönheit des Lebens entdecken und die Vielfalt traditioneller chinesischer Kunst erleben. Freue mich auf inspirierende Momente in unserem Kurs!

Bitte mitbringen: Asiatische schwarze Tuschestange und Reibestein (oder flüssige Tusche), asiatische Pinsel, Lappen, Reispapier, Malunterlage (Filz), Wassergefäß, Farbe (asiatische oder Aquarellfarbe), Arbeitskleidung (Tusche ist farbecht) und zwei weiße Teller. Material kann auch im Kurs erworben/ausgeliehen werden. Materialkosten je nach Bedarf und Verbrauch max. 15.- €.

Beginn: Mo., 11.03.2024, 14.00 - 16.00 Uhr,

6 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Wintergarten Kursgebühr: 88,40 €

### 24H08114 Die traditionelle chinesische Malerei

Leitung: Dongmei Lisowski Siehe Kurs 24F08114

Beginn: Mo., 09.09.2024, 14.00 - 16.00 Uhr,

6 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde. Möllner Landstraße 53.

Wintergarten

Kursgebühr: 88,40 €

### 24F08115 Einführung in kreative Drucktechniken (Workshop)

Leitung: Hans-Dieter Walter

In diesem Kurs können die Teilnehmer:innen am ersten Termin aus Papier, Karton und Resten von Verpackungsmaterial ihre eigenen Druckformen herstellen und mit diesen einfachen Mitteln schöne Kunstwerke kreieren.

Am zweiten Termin werden sie dann selbst ihr eigenes Werk im Künstleratelier in Glinde drucken und fertigstellen.

Die neu erworbenen Kenntnisse können als Grundlage für weitere Experimente mit den vielfältigen Möglichkeiten der Druckgrafik genutzt werden. Bei Bedarf finden Anschlusskurse statt.

Die Materialkosten betragen je nach Aufwand ca. 10,- €. Sie sind beim ersten Termin an den Dozenten zu zahlen.

Bitte mitbringen (falls vorhanden): Eigene Entwürfe, Schere, Klebstoff, Bleistift oder Filzstift, Pappe und Papierreste, alte Zeitschrift.

Beginn: Di., 19.03.2024, 17.00 - 20.00 Uhr,

2 Nachmittage / Abende

Ort: Glinde, Markt 1, VHS Gruppenraum

Kursgebühr: 55,20 €

### 24F38112 Mit dem Skizzenblock durch Hamburg und Umland

Leitung: Annelies Richter

...Skizzieren. Zeichnen. Lavieren...

in Hamburg und Umland zeichnerische Motive entdecken. Vom einfachen Skizzieren, intensivem Zeichnen bis zum Lavieren (Aquarellfarbe) entsteht das fertige Motiv. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene sind willkommen.

Treffpunkt wird je nach Wetterlage bekannt gegeben! Zu Ihrer Info, während und teilweise nach der Tour kehrt die Gruppe gemeinschaftlich in örtliche Gastronomie ein.

Beginn: Sa., 20.07.2024, 10.30 - 15.30 Uhr,

3 Tage

Ort: Treffpunkt wird je nach Wetterlage bekannt

gegeben

Kursgebühr: 79,00 €

#### Meine Overlockmaschine

#### 24F09401 Meine Overlockmaschine

Leitung: Andrea Metzger

Jersey verarbeiten oder andere Strickware geht mit der Overlockmaschine am saubersten. Wir Iernen unsere Overlockmaschine kennen. Einfädeln, nähen mit und ohne Messer. Bringt alte T-Shirts, Sweater oder ähnliches zum Üben mit. Kleine Übungsstücke sind vorhanden.

Bitte mitbringen: Overlockmaschine mit Anleitung und Zubehör, Stoffstücke, Garn, Maschinennadeln, Nähutensilien, Notizpapier und Stifte.

Kleinstgruppe von 3 bis max. 6 Teilnehmer:innen!

Beginn: Di., 20.02.2024, 19.30 - 21.30 Uhr, 3 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 73,60 €

#### 24F09402 Meine Overlockmaschine

Leitung: Andrea Metzger Siehe Kurs 24F09401

Beginn: Mo., 29.04.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

3 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 73,60 €

### 24F09403 Meine Overlockmaschine

Leitung: Andrea Metzger Siehe Kurs 24F09401

Beginn: Di., 04.06.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

3 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 73.60 €

### 24H09401 Meine Overlockmaschine

Leitung: Andrea Metzger Siehe Kurs 24F09401

Beginn: Mo., 09.09.2024, 19.30 - 21.30 Uhr,

3 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 73,60 €

#### 24H09402 Meine Overlockmaschine

Leitung: Andrea Metzger Siehe Kurs 24F09401

Beginn: Di., 05.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr,

3 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 73,60 €

#### Nähmaschinenführerschein

#### 24F09501 Nähmaschinenführerschein I

Leitung: Andrea Metzger

Wir lernen unsere Nähmaschine kennen und fertigen kleine Werkstücke zur Übung an. Am Ende des Kurses gibt es einen "Nähmaschinenführerschein". Bitte mitbringen:

Nähmaschine mit Anleitung und Zubehör, nicht "glitschige" Stoffstücke (Baumwolle), Garn, Maschinennadeln, Nähutensilien, Notizpapier und Stifte Kleinstgruppe von 3 bis max. 6 Teilnehmer:innen!

Beginn: Mo., 19.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr,

5 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 122,70 €

### 24F09502 Nähmaschinenführerschein II

Leitung: Andrea Metzger Siehe Kurs 24F09501

Beginn: Di., 30.04.2024, 19.00 - 21.00 Uhr,

5 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 122,70 €

### 24F09503 Nähmaschinenführerschein III

Leitung: Andrea Metzger Siehe Kurs 24F09501

Beginn: Mo., 03.06.2024, 19.00 - 21.00 Uhr, 5 Abende

Abellue

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 122,70 €

### **W** Kultur und Gestalten

### 24H09504 Nähmaschinenführerschein IV

Leitung: Andrea Metzger Siehe Kurs 24F09501

Beginn: Di., 10.09.2024, 19.00 - 21.00 Uhr,

5 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 122,70 €

### 24H09505 Nähmaschinenführerschein V

Leitung: Andrea Metzger Siehe Kurs 24F09501

Beginn: Mo., 04.11.2024, 19.00 - 21.00 Uhr,

5 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 C

Kursgebühr: 122,70 €

#### **Stricken**

"Stricken ist das Herstellen textiler Maschengebilde aus Garnen durch Fadenumschlingung, wobei die Maschen einer Reihe nacheinander gebildet werden." (siehe Wikipedia)

Das klingt ja super, aber wie mache ich es?
Beenden Sie Ihre angefangenen Werke, erlernen
Sie andere Techniken und Muster. Vergrößern und
verändern Sie Muster und Schnitte. Entwerfen und
erarbeiten Sie eigene Modelle. Erfahren Sie, welche
Freude und Entspannung es bringt, dieses uralte
Handwerk zu heleben und auszuüben

Die Kursgebühr zahlen Sie bitte ausschließlich über das VHS I Glinder Kultur- und Bildungswerk, per Überweisung oder Bankeinzug!

Bitte mitbringen: Strickzubehör und Schreibzeug, gerne auch angefangene Strickereien

### 24F09420 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 08.01.2024, 08.00 - 09.30 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 82,80 €

### 24F09423 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 22.04.2024, 08.00 - 09.30 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 82,80 €

### 24H09420 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 02.09.2024, 08.00 - 09.30 Uhr,

7 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

### 24H09423 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 04.11.2024, 08.00 - 09.30 Uhr,

7 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

### 24F09421 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 08.01.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 82,80 €

### 24F09424 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 22.04.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 82,80 €

### 24H09421 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 02.09.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,

7 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

## 24H09424 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 04.11.2024, 09.30 - 11.00 Uhr,

7 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

### 24F094222 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 08.01.2024, 11.00 - 12.30 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 82,80 €

### 24F09425 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 22.04.2024, 11.00 - 12.30 Uhr,

12 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursqebühr: 82,80 €

### 24H09422 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 02.09.2024, 11.00 - 12.30 Uhr,

7 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

### 24H09425 Stricken für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 04.11.2024, 11.00 - 12.30 Uhr,

7 Vormittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

#### 24F09428 Stricken am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 08.01.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,

12 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursqebühr: 82,80 €

#### 24F09429 Stricken am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 22.04.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,

12 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursqebühr: 82,80 €



# Kultur und Gestalten

#### 24H09428 Stricken am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 02.09.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,

7 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

#### 24H09429 Stricken am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mo., 04.11.2024, 18.00 - 19.30 Uhr,

7 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

#### 24F09426 Stricken am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Di., 09.01.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

12 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 82,80 €

#### 24F09427 Stricken am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Di., 23.04.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

12 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 82,80 €

#### 24H09426 Stricken am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Di., 03.09.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

7 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

#### 24H09427 Stricken am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Di., 05.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

7 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

#### Häkeln

"Häkeln ist eine Methode der Textilverarbeitung, bei der mit Faden und Häkelnadel Maschen erzeugt und miteinander verknüpft werden." (siehe Wikipedia)

Aber wieviele gibt es von diesen Maschen?

Von Luftmaschen bis zum fertigen Topflappen bzw. Accessoire oder Kleidungsstück: Erleben Sie die Bereicherung Ihrer Entwürfe z.B. durch Häkelkanten oder Häkeleinsätze. Genießen Sie die Beschäftigung und gegenseitige Bereicherung durch die Arbeit in einer netten Gruppe.

Die Kursgebühr zahlen bitte ausschließlich über das VHS I Glinder Kultur- und Bildungswerk, per Überweisung oder Bankeinzug!

Bitte mitbringen: Arbeitsmaterial nach Wahl und Schreibzeug

#### 24F09430 Häkeln am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Do., 11.01.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

11 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 75,90 €

#### 24F09431 Häkeln am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Do., 25.04.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

12 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 82,80 €

#### 24H09430 Häkeln am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Do., 05.09.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

6 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 41,40 €

#### 24H09431 Häkeln am Abend für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Do., 07.11.2024, 18.30 - 20.00 Uhr,

7 Abende

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 48,30 €

#### Stricken mit Kindern

Wir erarbeiten spielerisch die Grundlagen des Häkelns und / oder Strickens und fördern unbemerkt Konzentration, Koordination, Feinmotorik und Fantasie, sowie einen freundlichen und respektvollen Umgang der Kinder zwischen 5 und 15 Jahren untereinander.

#### 24F09450 Stricken mit Kindern

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mi., 10.01.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

4 Nachmittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 29,50 €

#### 24F09451 Stricken mit Kindern

Leitung: Gunilla Hinderer.

Beginn: Mi., 07.02.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

4 Nachmittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 29,50 €

#### 24F09452 Stricken mit Kindern

Leitung: Gunilla Hinderer.

Beginn: Mi., 06.03.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

4 Nachmittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 29,50 €

#### 24F09453 Stricken mit Kindern

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mi., 08.05.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

4 Nachmittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 29,50 €

#### 24F09454 Stricken mit Kindern

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mi., 05.06.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

4 Nachmittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 29,50 €

#### 24H09450 Stricken mit Kindern

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mi., 04.09.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

4 Nachmittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 29,50 €

#### 24H09451 Stricken mit Kindern

Leitung: Gunilla Hinderer

Beginn: Mi., 06.11.2024, 17.00 - 18.00 Uhr,

4 Nachmittage

Ort: Das Wollgefühl, Mühlenstraße 5

Kursgebühr: 29,50 €



#### Klöppeln

#### 24F08205 Klöppeln zwischen Tradition und Moderne auch für Einsteiger

Leitung: Maria Marx

Klöppeln, ein Kunsthandwerk mit langer Tradition, hat in den letzten Jahrzehnten viele moderne Impulse aufgenommen und eine enorme Vielfalt entwickelt. Auch wir klöppeln in verschiedenen Techniken mit vielen unterschiedlichen Materialien.

Anfänger/innen lernen die Grundlagen und können schon nach kurzer Zeit kleine Schmuckstücke für sich selbst oder ihre Wohnung klöppeln. Erfahrene Klöpplerinnen können nach Lust und Laune aus einer Vielzahl von Garnen und Mustern auswählen und arbeiten, was ihnen gefällt.

Bitte mitbringen: Einfache Stecknadeln und eine Schere

Beginn: Mo., 19.02.2024, 19.00 - 21.00 Uhr,

8 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 D

Kursqebühr: 117,80 €

## 24H08205 Klöppeln zwischen Tradition und Moderne auch für Einsteiger

Leitung: Maria Marx Siehe Kurs 24F08205

Beginn: Mo., 09.09.2024, 19.00 - 21.00 Uhr,

8 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 D

Kursqebühr: 117,80 €

#### **Bridge**

Bitte eigene Bieterbox mitbringen.

Bitte mitbringen: DIN A4 Prospekthüllen und DIN A4 Ordner/Hefter zzgl. 2,00 € Kopierkosten, bei der Dozentin zu

bezahlen

#### 24F08550 Alleinspiel – Spielplan beim Sans Atout oder Trumpf

Leitung: Julieke van Aurich-de Graaf

Beginn: Di., 09.01.2024, 10.00 - 12.00 Uhr,

4 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 D

Kursaebühr: 36.80 €

#### 24F08551 Wiedergebot des Eröffners bei einem Zweifärber

Leitung: Julieke van Aurich-de Graaf

Beginn: Di., 06.02.2024, 10.00 - 12.00 Uhr,

4 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 D

Kursaebühr: 36.80 €

#### 24F08552 Gegenreizen: Farbgegenreizen, Informationskontra und Antworten

Leitung: Julieke van Aurich-de Graaf

Beginn: Di., 05.03.2024, 10.00 - 12.00 Uhr,

4 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde. Möllner Landstraße 53.

Raum 1 D

Kursgebühr: 36.80 €

#### 24F08553 Wettbewerbsreizung und die Möglichkeit von Scrambling SA

Leitung: Julieke van Aurich-de Graaf

Beginn: Di., 14.05.2024, 10.00 - 12.00 Uhr,

4 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 D

Kursgebühr: 36,80 €

#### 24F08554 Zweifärber Gegenreizkonventionen Landy und Gilamex

Leitung: Julieke van Aurich-de Graaf

Beginn: Di., 18.06.2024, 10.00 - 12.00 Uhr,

3 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 D

Kursgebühr: 27,60 €

### 24F08555 Die Schlemmreizung; Roman KeyCardBlackwood und Cue-Bids

Leitung: Julieke van Aurich-de Graaf

Beginn: Di., 09.07.2024, 10.00 - 12.00 Uhr,

3 Vormittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 D

Kursgebühr: 27,60 €

#### 24F08556 erster Reiz Kurs – die Farberöffnungen und einfache Antworten

Leitung: Julieke van Aurich-de Graaf

Beginn: Fr., 12.01.2024, 10.00 - 12.00 Uhr,

5 Vormittage

Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursqebühr: 46,00 €

#### 24F08557 zweiter Reiz Kurs – Sans Atout Eröffnungen mit Antworten

Leitung: Julieke van Aurich-de Graaf Bei Bedarf und Interesse können weitere Reiz-Kurse nach Absprache mit der Dozentin folgen.

Beginn: Fr., 08.03.2024, 10.00 - 12.00 Uhr,

5 Vormittage

Ort: Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7

Kursgebühr: 46,00 €

#### Schach

#### 24F10850 Schach spielen (lernen)

Leitung: Maik Reiser

Bei diesem Kurs handelt es sich um eine offene Schachrunde, die in Kooperation mit dem Gemeinwesen der Sönke-Nissen-Park Stiftung angeboten wird. In diesem Kurs können Kinder, Anfänger und Hobbyspieler die Räumlichkeiten – zunächst an vier Nachmittagen – zum gemeinsamen Schachspiel (lernen) nutzen und bei Interesse steht ein Dozent bereit, um Grundlagen zu vermitteln. Bei entsprechender Nachfrage und Nutzung kann der Kurs beliebig verlängert und somit bestenfalls zu einer dauerhaften Einrichtung werden.

Bitte bringen Sie ein eigenes Schachbrett samt -figuren mit. Eine Anmeldung ist für diesen kostenlosen Kurs trotzdem aufgrund der Raumplanung erforderlich!

Beginn: Di., 30.01.2024, 17.00 - 18.30 Uhr,

4 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 D

Kursgebühr: es fällt keine Kursgebühr an

#### 24H10850 Schach spielen (lernen)

Leitung: Maik Reiser Siehe Kurs 24F10850

Beginn: Di., 17.09.2024, 17.00 - 18.30 Uhr,

4 Nachmittage

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Raum 1 D

Kursgebühr: es fällt keine Kursgebühr an

## Glinder Gutshaus-Konzerte

#### 24H08500 Konzertreihe (Abonnement): Glinder Gutshaus-Konzerte

Leitung: lan Mardon Dauerkarten für die gesamte Konzert-Reihe:

#### 1. Fr, 8.11.2024

Miniaturen für Cello und Harfe Olga Lubotsky – Violoncello Sophia Whitson - Harfe

#### 2. Fr, 6.12.2024

"Juventus Musicus"

#### 3. Fr, 10.1.2025

"Sittin' on top of the World" 30. Bühnenjubiläum lan Mardon und Dylan Vaughn

#### 4. Fr. 7.2.2025

"Until Night Falls" Fva Barta – Klavier

#### 5. Fr. 7.3.2025

"Frauenzauber"

Pauline Viardot Garcia und Freunde im Porträt. Darlene Dobisch – Sopran (USA) Karolina Trojok - Klavier

Beginn: Fr., 08.11.2024, 20.00 - 22.00 Uhr, 5 Abende

Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 99,00 €



Olga Lubotsky

#### 24H08501 Konzert "Miniaturen für Cello und Harfe"

20:00 Uhr: Olga Lubotsky – Violoncello & Sophia Whitson - Harfe

Im Advent 2021 begegneten sich die beiden Künstlerinnen Olga Dowbusch-Lubotsky, Cellistin und Sophia Whitson, Harfenistin bei einem Kirchenkonzert und gründeten daraufhin ein festes Duo, um die beiden anrührenden Farben ihrer Saiten-Instrumente zu vereinen. Inzwischen haben sie gemeinsam eine CD professionell eingespielt und möchten Sie nun mit diesem besonderen Programm, bestehend aus ganz unterschiedlichen Miniaturen u.a. von Bach, Dvorák, Bloch, Saint-Säens oder Glasunow, gerne "entführen" und Sie zum Träumen einladen mit besonderen Juwelen für Cello und Harfe.

Beginn: Fr., 08.11.2024, 20.00 - 22.00 Uhr Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, Kaminzimmer

Kursgebühr: 25,00 €



#### **Glinder Gutshaus-Konzerte**



### 24H08502 Konzert "Juventus Musicus"

Leitung: lan Mardon

Erleben Sie den jungen Musiker-Nachwuchs! Begabte SchülerInnen aus Glinde und Umgebung geben ihr Können zum Besten. Bildnerische Interpretationen der Musik geben Anlass, nach dem Konzert diese Werke zu bewundern, darüber zu diskutieren oder diese zu erwerben.

Beginn: Fr., 06.12.2024, 20.00 - 22.00 Uhr Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, Kaminzimmer Kursgebühr: 20.00 €



lan Mardon und Dylan Vaughn

### 24H08503 Konzert "Sittin' on top of the World"

20:00 Uhr: Ian Mardon und Dylan Vaughn

#### 30. Bühnenjubiläum

lan Mardon und Dylan Vaughn - zusammen Mardon & Vaughn – begeistern ihr Publikum seit 30 Jahren mit Klezmer-Stücke, traditionelle Jigs und Reels, beliebte irische Songs wie "Wild Mountain Thyme" sowie mitreißende Eigenkompositionen.

Beginn: Fr., 10.01.2025, 20.00 - 22.00 Uhr Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, Kaminzimmer

Kursgebühr: 25,00 €



**Eva Barta** 

#### 24H08504 Konzert "Until Night Falls"

20:00 Uhr: Eva Barta - Klavier

Klavierstücke zur Nacht von Debussy, Chopin, Brahms, Rachmaninoff, Bartók, Skrjabin und Liedtranskriptionen von Eva Barta nach Schönberg und Sibelius.

Beginn: Fr., 07.02.2025, 20.00 - 22.00 Uhr Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, Kaminzimmer

Kursqebühr: 25,00 €

### Glinder Gutshaus-Konzerte

### 24H08505 Konzert "Pauline Viardot Garcia und Freunde im Porträt"

20:00 Uhr: "Frauenzauber" (Darlene Dobisch – Sopran (USA) & Karolina Trojok – Klavier)

Eine der bedeutendsten Künstlerinnen des 19. Jahrhunderts, Pauline Viardot Garcia und ihre Familie prägten einen tiefen Einfluss auf die Musikwelt, der bis heute reicht – also alles lauter Streber in dieser Familie!

In unserem Konzert, "Frauenzauber", laden wir Sie zum Verzaubern durch ihre Musik, und die Musik ihrer Freunde ein! Außerdem hören wir ein bisschen Tratsch aus der Zeit, was von harmlos bis ganz skandalös geht!

Ein spannender und abwechslungsreicher Abend, voller Magie, Liebeszauber, und die Erzählung einer durchaus faszinierenden und wahren Geschichte!

Beginn: Fr., 07.03.2025, 20.00 - 22.00 Uhr Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53,

Kaminzimmer Kursgebühr: 25,00 €





#### **Nachhilfe: Mathematik**

Die Kurse finden alle im Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53 im VHS Gruppenraum statt.

#### 24F04021-1 Nachhilfe: Mathematik Klasse 5-7

Leitung: Dieter Wöhrmann Mathematik-Nachhilfe in Kleinstgruppen. Dieser Kursus richtet sich an Schüler:innen der Unterstufe aller Schulformen aus den Klassenstufen 5 bis 7.

Beginn: Di., 09.01.2024, 15.00 - 16.30 Uhr, 4 x

Kursgebühr: 72,00 €

### **24F04021-2 Nachhilfe: Mathematik Klasse 5-7**

Leitung: Dieter Wöhrmann Siehe Kurs 24F04021-1

Beginn: Di., 06.02.2024, 15.00 - 16.30 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 144,00 €

### **24F04021-3 Nachhilfe: Mathematik** Klasse 5-7

Leitung: Dieter Wöhrmann Siehe Kurs 24F04021-1

Beginn: Di., 23.04.2024, 15.00 - 16.30 Uhr, 12 x Ort: Gutshaus Glinde, Möllner Landstraße 53, VHS

Gruppenraum Kursgebühr: 216,00 €

#### 24H04021-1 Nachhilfe: Mathematik Klasse 5-7

Leitung: Dieter Wöhrmann Siehe Kurs 24F04021-1

Beginn: Di., 10.09.2024, 15.00 - 16.30 Uhr, 6 x

Kursgebühr: 108,00 €

#### 24H04021-2 Nachhilfe: Mathematik Klasse 5-7

Leitung: Dieter Wöhrmann Siehe Kurs 24F04021-1

Beginn: Di., 05.11.2024, 15.00 - 16.30 Uhr, 7 x

Kursgebühr: 126,00 €

#### 24F04022-1 Nachhilfe: Mathematik Klasse 8 - 10

Leitung: Dieter Wöhrmann

Mathematik-Nachhilfe in Kleinstgruppen.
Dieser Kursus richtet sich an Schüler:innen der
Mittelstufe aller Schulformen aus den Klassenstufen

8 bis 10.

Beginn: Di., 09.01.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 4 x

Kursgebühr: 72,00 €

#### 24F04022-2 Nachhilfe: Mathematik Klasse 8 - 10

Leitung: Dieter Wöhrmann Siehe Kurs 24F04022-1

Beginn: Di., 06.02.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 8 x

Kursgebühr: 144,00 €

#### 24F04022-3 Nachhilfe: Mathematik Klasse 8 - 10

Leitung: Dieter Wöhrmann Siehe Kurs 24F04022-1

Beginn: Di., 23.04.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 12 x

Kursgebühr: 216,00 €

#### 24H04022-1 Nachhilfe: Mathematik Klasse 8 - 10

Leitung: Dieter Wöhrmann Siehe Kurs 24F04022-1

Beginn: Di., 10.09.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 6 x

Kursqebühr: 108,00 €

#### 24H04022-2 Nachhilfe: Mathematik Klasse 8 - 10

Leitung: Dieter Wöhrmann Siehe Kurs 24F04022-1

Beginn: Di., 05.11.2024, 16.30 - 18.00 Uhr, 7 x

Kursgebühr: 126,00 €



#### Schwimmen für Kinder

Für alle Kurse ist eine **Badekappe** erforderlich! Alle Schwimmkurse finden im Lehrschwimmbecken der **Grundschule Tannenweg, Tannenweg 10,** statt

### **24F10822 Kinderschwimmen Vorbereitung Seepferdchen**

Leitung: Vladimir Atanaschikov Fortbewegung in Bauch- und Rückenlage, erste Tauchversuche.

Beginn: Sa., 03.02.2024, 14.00 - 14.45 Uhr,

18 Nachmittage

Ort: Grundschule Tannenweg, Tannenweg 10,

Lehrschwimmbecken Kursgebühr: 90,00 €

# 24H10822 Kinderschwimmen Vorbereitung Seepferdchen

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10822

Beginn: Sa., 07.09.2024, 14.00 - 14.45 Uhr,

12 Nachmittage Kursgebühr: 60.00 €

### 24F10823 Kinderschwimmen Vorbereitung Seepferdchen

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10822

Beginn: Sa., 03.02.2024, 15.00 - 15.45 Uhr,

18 Nachmittage Kursgebühr: 90,00 €

## **24H10823 Kinderschwimmen Vorbereitung Seepferdchen**

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10822

Beginn: Sa., 07.09.2024, 15.00 - 15.45 Uhr,

12 Nachmittage Kursgebühr: 60,00 €

## 24F10824 Kinderschwimmen Vorbereitung Seepferdchen

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10822

Beginn: Sa., 03.02.2024, 16.00 - 16.45 Uhr,

18 Nachmittage Kursgebühr: 90,00 €

# 24H10824 Kinderschwimmen Vorbereitung Seepferdchen

Leitung: Vladimir Atanaschikov Siehe Kurs 24F10822

Beginn: Sa., 07.09.2024, 16.00 - 16.45 Uhr,

12 Nachmittage Kursgebühr: 60.00 €

#### 24F10825 Schwimmen für Mädchen

Leitung: Najat Alias Alle 14 Tage!

Beginn: Di., 30.01.2024, 18.00 - 18.45 Uhr,

10 Abende

Kursgebühr: 40,00 €

#### 24F10826 Schwimmen für Mädchen

Leitung: Najat Alias Alle 14 Tage!

Beginn: Di., 30.01.2024, 18.45 - 19.30 Uhr,

10 Abende

Kursgebühr: 40,00 €

#### 24F10827 Schwimmen für Jungen

Leitung: Najat Alias Alle 14 Tage!

Beginn: Di., 06.02.2024, 18.00 - 18.45 Uhr,

9 Abende

Kursgebühr: 36,00 €

#### 24F10828 Schwimmen für Jungen

Leitung: Najat Alias Alle 14 Tage!

Beginn: Di., 06.02,2024, 18.45 - 19.30 Uhr.

9 Abende

Kursgebühr: 36,00 €

#### Volkshochschulen im Kreis Stormarn e. V.

#### Kontakte

VHS der Stadt Ahrensburg: Bahnhofstraße 24, 22926 Ahrensburg, Tel.: 04102 800211,

E-Mail: info@vhs-ahrensburg.de, www.vhs-ahrensburg.de

VHS der Stadt Bad Oldesloe: Beer-Yaacov-Weg 1, 23843 Bad Oldesloe, Tel.: 04531 504140,

E-Mail: vhs@badoldesloe.de, www.vhs-od.de

VHS Bargteheide: Am Markt 4, 22941 Bargteheide, Tel.: 04532 285213,

 $\hbox{E-Mail: info@vhs-bargteheide.de, www.vhs-bargteheide.de}\\$ 

VHS Barsbüttel: Soltausredder 20, 22885 Barsbüttel, Tel.: 040 570187340,

E-Mail: info@vhs-barsbuettel.de, www.vhs-barsbuettel.de

VHS Glinder Kultur- und Möllner Landstraße 53, 21509 Glinde, Tel. 040 71404495,

Bildungswerk: E-Mail: vhs@vhs-glinde.de, www.vhs-glinde.de

VHS Großhansdorf e.V.: Erlenring 18, 22927 Großhansdorf, Tel.: 04102 65600,

E-Mail: info@vhs-grosshansdorf.de, www.vhs-grosshansdorf.de

VHS Oststeinbek: Möllner Landstraße 20, 22113 Oststeinbek, Tel.: 040 71401963,

E-Mail: info@vhs-oststeinbek.de, www.vhs-oststeinbek.de

VHS Sachsenwald Klosterbergenstraße 2a, 21465 Reinbek, Tel.: 040 72750580, der Stadt Reinbek: E-Mail: info@vhs-sachsenwald.de, www.vhs-sachsenwald.de

VHS Reinfeld: Paul-von-Schoenaich-Straße 14, 23858 Reinfeld, Tel.: 04533 200126,

E-Mail: info@stadt-reinfeld.de, www.vhs-sh.net/vhs-reinfeld

VHS Tangstedt: Hauptstraße 93, 22889 Tangstedt, Tel.: 04109 5142,

E-Mail: info@vhs-tangstedt.de, www.vhs-tangstedt.de

VHS Trittau: Rausdorfer Straße 1a, 22946 Trittau, Tel.: 04154 807986,

E-Mail: vhs@trittau.de, www.vhs-trittau.de



# **Kursportal Schleswig-Holstein**

www.sh-kursportal.de

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

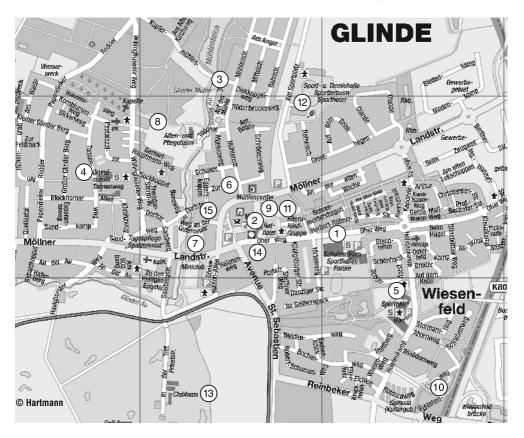
- → Den richtigen Kurs finden
- → Informieren und vergleichen
- → Über 1.000 Anbieter

Gefördert durch:



Schleswig-Holstein Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus

#### Veranstaltungsorte in Glinde



#### Veranstaltungsorte

- Schulzentrum Glinde, Oher Weg 24 mit Theater im Forum
- 2. Bürgerhaus Glinde, Markt 2
- 3. Glinder Mühle, Kupfermühlenweg 7
- 4. Grundschule Tannenweg, Tannenweg 10
- Grundschule Wiesenfeld, Gemeinschaftsschule Wiesenfeld, Förderschule, Holstenkamp 29
- Mühlenstraße 5
- 7. Gutshaus Glinde (Büro VHS Glinder Kulturund Bildungswerk), Möllner Landstraße 53

- 8. Rentnerwohnheim, Willinghusener Weg 64
- 9. Rathaus Glinde, Markt 1
- 10. Spinosa, Schlehenweg 1a
- 11. VHS Glinder Kultur- und Bildungswerk (Bewegungsraum), Markt 1
- 12. TSV Glinde, Am Sportplatz 98a
- 13. Golf Gut Glinde, In der Trift 4
- 14. Feuerwehr Glinde, Oher Weg 8
- 15. Bücherkate Glinde, Dorfstraße 2

melde ich mich verbindlich für folg	Gebunrenordnung des VH gende Veranstaltung(en) ar	S Glinder Kultur- und Bildungswerkes n:	
Kurs-Nr.	Kurstitel		Gebühr
Kurs-Nr.	Kurstitel		Gebühr
Kurs-Nr.	 Kurstitel		Gebühr
Kuis-IVI.	Kurstiter	L	Gebuili
Name*		Vorname*	
		1	
Straße*		PLZ/Wohnort*	
		<u> </u>	
Telefon privat*		Telefon dienstlich	
Mobil		E-Mail*	
_			ما مناسبة سام
Lich bin gemäß Teilnahmebedingungen berechtigt, die ermäßigte Gebühr zu zahlen, und füge einen gültigen Beleg (Kopie) bei.		Geburtsdatum*	ch ☐ männlich
<ul> <li>Die personenbezogenen Daten werden ausschließlich zur Durchführung und Organisation der Anmeldung sowie der Kurse erhoben und verarbeitet.</li> </ul>			
	ss schriftlich spätestens 1	l Woche vor Kursbeginn der Geschäftsst	telle vorliegen.
			· <del>&gt;&gt;</del> §-·

### Datenschutzrechtliche Einwilligungserklärung

Ich willige ein, dass das VHS Glinder Kultur- und Bildungswerk, Möllner Landstraße 53, 21509 Glinde, folgende Daten für die Anmeldung zu Kursen, Studienreisen sowie Einzelveranstaltungen verwendet:

**Vorname und Name \*** 

Adresse \*

Geburtsdatum \*

**Geschlecht** \*

Tel.-Nr.

E-Mail

\* Pflichtangaben

SEPA-Lastschrift-Mandat		
Name, Vorname (falls abweichend)		Bitte frankieren
Bitte überprüfen Sie, ob uns Ihre aktuelle Bankverbindung vorliegt.		
Überweisung		
Ich werde die Kursgebühr unaufgefordert 1 Woche vor Kursbeginn überweisen.	VHS Glinder Kultur- ur Bildungswerk	nd
Unterschrift	Möllner Landstraße 53	}
	21509 Glinde	
Unterschrift		
S. C.	·	
· <del>&gt;</del>		
Meine im Rahmen der vorstehend Daten werden unter Beachtung der Da Bundesdatenschutzgesetzes (BDSG) e	tenschutzgrundverordnung (DSGVÖ)	sowie des
Die Daten werden für die Durchfüh veranstaltungen an die betreffenden Do		rie Einzel-
Die Erhebung, Verarbeitung und Nutzu	ng meiner Daten erfolgt auf freiwillige	r Basis.
Mein Einverständnis kann ich ohne jederzeit mit Wirkung für die Zukunft		gern bzw.
Meine Widerrufserklärung werde ich		
VHS Glinder Kultur- und Bildungswer Möllner Landstraße 53 21509 Glinde	k	
Datum, Unte	rschrift	

# Steuerberatung Knaup

### Beratungen und Steuererklärungen für

- → Einzelunternehmen
- → Kapital- und Personengesellschaften
- → Privatpersonen

Mit unserem umfassenden Leistungsspektrum beraten wir Sie kompetent und zuverlässig in allen steuerlichen Angelegenheiten. Wir unterstützen Sie auch bei Fragen zur Schenkung- und Erbschaftsteuer und kümmern uns um Ihre Vermietungs- und Renteneinkünfte.

Dipl.-Kfm.

### **Bernhard Knaup**

Steuerberater

Oher Weg 2 c - 21509 Glinde

Telefon 040 7 52 57 68 - 70

Fax 040 7 52 57 68 - 79

E-Mail Info@Steuerberatung-Knaup.de

www.Steuerberatung-Knaup.de



### e-mobil mit dem e-werk

I Persönliche LadekarteI Wallbox für zu HauseI 100 % Ökostrom

Weitere Informationen unter www.ewerk-sachsenwald.de oder per QR-Code:



