

KURSE
VORTRÄGE
REISEN

gesellschaft
politik
umwelt
gestaltung
sprachen
arbeit
beruf
vhs für kids
u.v.m.

vhs
Die Schule für alle(s)



**Achtung! Wichtige Änderungen auf Seite 3 und 4.
Aktuelle Infos unter www.vhs-bad-schwartau.de**



WALDHOTEL RIESEBUSCH

BAR · RESTAURANT · SPA



Entspannen



Energie tanken



Ruhe finden

Restaurant & Bar

Mo. - Fr. 17:00 bis 22:00 Uhr
Sa. - So. 17:00 bis 00:00 Uhr
Getränke & Speisen à la carte

Frühstücks-Büffet

Mo. - Fr. von 07:00 bis 10:30 Uhr
Sa./So. von 08:00 bis 10:30 Uhr
19,00 € pro Person

Sauna

Mo. - So. 10:00 bis 22:00 Uhr
Tagespreis: 29,00€ pro Person
2 Stunden: 18,00€ pro Person
3 Stunden: 23,00€ pro Person

Sonnenweg 1 · 23611 Bad Schwartau · 0451 2 93 05 - 0

info@waldhotel-riesebusch.de · waldhotelriesebusch.de

KLOTZ

METALLBAU BAUSCHLOSSEREI

Fenster und Türen aus Aluminium, Zäune, Gitter, Pforten,
Vordächer, Windschutzwände, Treppen, Markisen.

Clever Landstraße 60
23611 Bad Schwartau

Telefon 0451 / 2 12 48
Telefax 0451 / 28 37 41

STEINMETZMEISTER JÖRG STAPELFELDT

23611 BAD SCHWARTAU · LINDENSTR.2a
TELEFON 0451-22198 - Fax 0451-2902889
Steinmetzmeister - Stapelfeldt@t-online.de

Individuelle Grabmale auf allen Friedhöfen

Über 60 Jahre ein Begriff
Nehlsen
Immobilien-Vermittlung

**Ihr Immobilien-Makler
in Lübeck und Umgebung**

Fachmännisch vermitteln wir
gern auch Ihr Haus, Grundstück,
Ihre ETW oder Wohnung.

Unsere Stärken:
Hausverkauf - Vermietung
Finanzierung - Marktwertermittlung

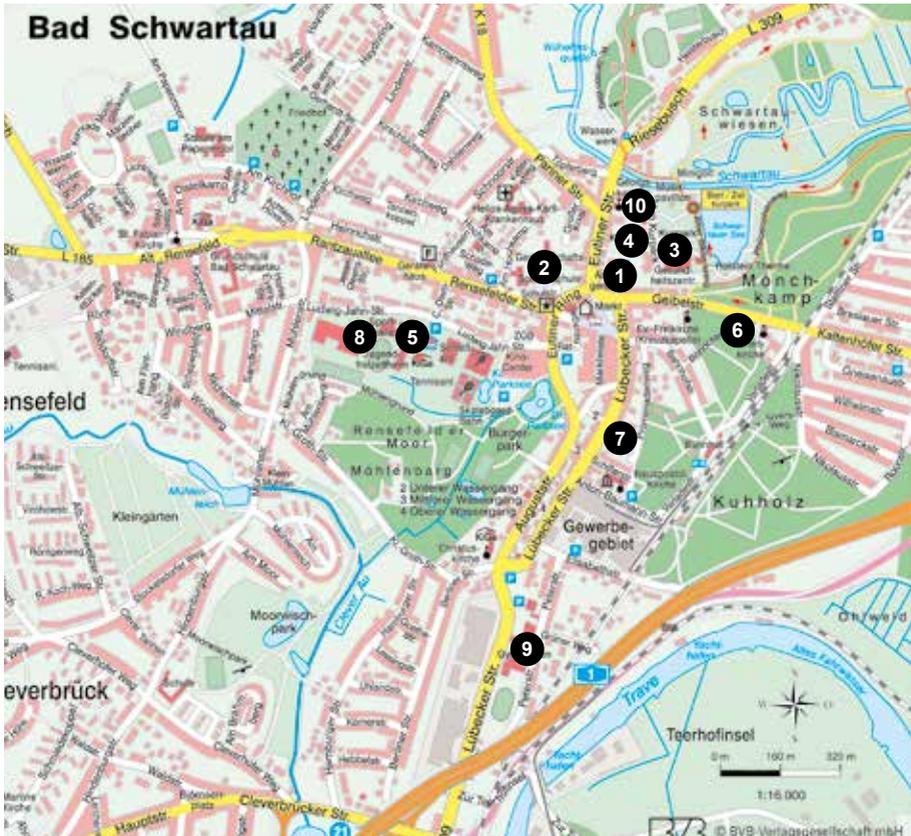
*Alln's klar -
dann kik
mol in.
See you later.*



Uta Nehlsen
Immobilienkauffrau

23611 Bad Schwartau · Auguststr. 4
☎ 0451 / 2 77 77 · Fax - 2 77 87

nehlsen.immobilien@gmx.de
www.immo-nehlsen.de



- | | | |
|----------------------------------|---|--------------------------------|
| 1 VHS-Geschäftsstelle | 2 Elisabeth-Seibert-Gemeinschaftsschule | 3 Asklepios Gesundheitszentrum |
| 4 Salzoase | 5 Ludwig-Jahn-Halle | 6 Gemeindehaus Arche |
| 7 Treffpunkt, Lübecker Straße 29 | 8 Gymnasium a. Mühlenberg/Berufsschule | 9 Leibniz Gymnasium |
| 10 Familienzentrum | | |

VOLKSHOCHSCHULE BAD SCHWARTAU E.V.

Vorsitzender des Vereins der Volkshochschule Bad Schwartau: Jens Homfeld

Stellvertretender Vorsitzender: Torsten Hardt

Vorstand: Susanne Voß

Leitung der VHS: Jürgen Poepping

GESCHÄFTSSTELLE DER VOLKSHOCHSCHULE

VHS am Markt, Markt 21; Leiterin der Geschäftsstelle: Kathrin Manthe

Tel.: 04 51/20 00-21 80; Fax: 04 51/28 93 93

E-Mail: vhs-bad-schwartau@t-online.de; www.vhs-bad-schwartau.de

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Montag 16-18 Uhr, Dienstag 15-17 Uhr, Mittwoch 10-12 Uhr, Donnerstag 9-11 Uhr und nach Vereinbarung. In den Ferien ist die Geschäftsstelle geschlossen.

Inhaltsverzeichnis

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Angebote der Lebenshilfe im Herbstsemester	8
Hilfe, die "Na gut" - Falle	8
Erste Hilfe bei Kindernotfällen - Infos für Eltern mit Kleinkindern	8
Der kleine "Wutzweg" ist am Werk - Was tun?	8
Casino Lübeck	9
St.Annen - Museum	10
Marienkirche Turm- und Gewölbeführung	11

Kultur & Gestalten

Bridge	12
bühne 15	13
Aquarellmalen von Anfang an	14
Intensivkurs Herbstblumen - Malen - Zeichnen	14
Einführung in das Freihandzeichnen	14
Malerei in Acryl	15
Workshop Experimentelle Malerei	15
Nähen - So geht es	16
Nähen - Jetzt nähe ich endlich mal was für mich!	16
Klarinette, Anfänger u. Aufbaustufe	17
Gitarre für Anfänger	17
Gitarre für Fortgeschrittene II	18
Stepptanz für Mittelstufe	18
Stepptanz für Geflüchtete	19
Stepptanz für Anfänger und Wiedereinsteiger	19
Linedance für Anfänger	20
Linedance Gruppe	20
Tanzen für Anfänger	21
Paartanz Tanzkreis	21
Farb- und Typberatung - nur für mich	21
Die Kunst des Schminkens	22

Gesundheit, Sport

Tennis für Anfänger	23
Tennis für Fortgeschrittene I	23
Tennis für Fortgeschrittene II	23
Tennis für Fortgeschrittene III	23
Sanftes Yoga zum Entspannen	24
Yoga für Einsteiger und Geübte	24
Yoga verschiedene Stilrichtungen	25
Pilates am Abend	25
Reiki - Einführungsworkshop	25
Fit für den Alltag - Fit und Beweglich	26
Bauch-Beine-Po	27
Fitness Mix	27
Step-WorkOut	27
Figurgymnastik	28
Schwimmen und Wassergymnastik	28
Rückenschwimmen	28
Wassergymnastik A, B und C	29

Ernährung

Enjoy Cooking - Kochen ohne Frauen	30
Orientalisch - Türkische Küche	30
Backen mit Urkorn & Weizenmehl	31
Türkische Teatime	31
Street Food wie auf Mauritius	31
Exklusives Gewürzseminar mit Verkostung	31
Riesling, Einzigartige Vielfalt aus Deutschland	32

Sprachen

Englisch	33
Portugiesisch	34
Spanisch	35

Arbeit und Beruf - Neue Angebote ab Frühjahr 2023**Beginn der Anmeldezeit Herbst 2022:**

Am Montag, den 29.08.2022 und Dienstag, den 30.08.2022 bieten wir für Ihre persönliche Anmeldung erweiterte Öffnungszeiten an von 10:00 – 12:00 Uhr und von 16:00 – 18:00 Uhr.

Die Online-Anmeldung startet zeitgleich.

Die Höreerkarte ist dem Kursleiter am Anfang des Kurses vorzulegen

Für unser Herbstsemester 2022 können sich – bedingt durch die umfangreichen gesetzlichen Auflagen – einige Änderungen ergeben, die Sie bitte unbedingt beachten: Alle angebotenen Veranstaltungen stehen unter dem ausdrücklichen Vorbehalt von jederzeitiger Veränderung, Kürzung oder Absage. Wir werden bemüht sein, alle Veranstaltungen wie angeboten durchzuführen mit Stand von Ende Juni (Redaktionsschluss).

Wenn möglich bieten wir die Fortsetzung bestimmter Kurse nach Absprache als Online-Kurse an.

Einige Veranstaltungsorte stehen uns z.Zt. wegen Eigenbedarfs nicht mehr zur Verfügung. Wir haben daher Räume angemietet, um die Veranstaltung durchführen zu können. Dies kann eine Erhöhung der Kursgebühren zur Folge haben. Sollten Abstandsregeln uns eine Verringerung der Teilnehmerzahlen vorschreiben, berechnen sich die Gebühren nach einer geringeren Zahl der Hörer. Auch dies kann eine Erhöhung der Gebühr zur Folge haben.

Zum Herbstsemester 2020 haben wir pro Veranstaltung eine Systemgebühr von € 5,- eingeführt, die mit zur Finanzierung unserer allgemeinen Kosten dient. Dieser Verwaltungsbetrag ist nicht ermäßigungsfähig und wird grundsätzlich nicht erstattet. Wir haben seit langer Zeit unsere Gebühren stabil gehalten und glauben, dass Sie für diesen notwendigen Schritt Verständnis aufbringen.

Anmeldung

Ohne verbindliche Anmeldung ist eine Teilnahme an unseren Veranstaltungen nicht möglich. Sie können sich auch online bei uns anmelden. Sie bekommen einen freien Platz in Ihrem Wunschkurs angezeigt, können mit Ihrer Kreditkarte oder von Ihrem online-Konto aus direkt bezahlen und drucken die Hörerkarte als Beleg gleich zu Hause aus. Selbstverständlich gelten die Bonus-Angebote unserer Partner auch für online gebuchte Kurse.

Wird die Mindestteilnehmerzahl eine Woche vor Beginn nicht erreicht, wird der Kurs durch die VHS abgesagt. Bereits angemeldete Teilnehmer werden durch die VHS informiert und die bezahlte Gebühr anteilig gegen Vorlage der Hörerkarte erstattet. Wird der Kurs auf Wunsch der Teilnehmer mit weniger Personen durchgeführt, ist die Gebühr anteilig zu erhöhen.

Ermäßigungen für gekennzeichnete Kurse * im Inhaltsverzeichnis

Für Schüler, Schulabgänger ohne Ausbildungs- bzw. Arbeitsplatz, Bundesfreiwilligendienst, für Empfänger von Leistungen nach dem SGB II und XII und dem Asylbewerberleistungsgesetz wird das Entgelt nach Abzug der Verwaltungsgebühr um ein Viertel ermäßigt. Der Ermäßigungsanspruch ist nachzuweisen.

Rücktritt

Die VHS behält sich das Recht vor, Veranstaltungen aus besonderen Gründen abzusagen oder abzubrechen. In diesem Falle werden die Teilnehmer benachrichtigt und die Gebühr anteilig gegen Rückgabe der Hörerkarte erstattet.

Ein Rücktritt als Hörer ist bis zu 10 Tagen vor Kursbeginn möglich. In diesem Fall wird die Kursgebühr gegen Rückgabe der Hörerkarte erstattet; lediglich die Verwaltungsgebühr von 5,00 € wird einbehalten.

Eine Abmeldung nach Kursbeginn ist grundsätzlich nicht möglich. Bei längerfristiger schwerer Krankheit kann nach Vorlage eines ärztlichen Attestes im Zuge einer Härtefallregelung ein Teil der Gebühr für die restliche Kurszeit gegen Rückgabe der Hörerkarte erstattet werden.

Haftung

Hörer der VHS sind im Rahmen der jeweils geltenden Bestimmungen des Kommunalen Schadensausgleiches versichert. Weitergehende Ansprüche sind ausdrücklich ausgeschlossen.

Reisen

Die VHS ist ausschließlich Vermittler dieser Angebote. Alle Verhandlungen/Buchungen/Ansprüche sind grundsätzlich mit dem angegebenen Veranstalter zu regeln.

Datenschutz

Nach den Bestimmungen der DSGVO wird darauf hingewiesen, dass die VHS personenbezogene Daten ausschließlich im Rahmen der Geschäftsbeziehung erhebt, speichert und verarbeitet. Eine Weitergabe an Dritte findet nicht statt. Weitergehende Informationen siehe www.vhs-bad-schwartau.de und www.vhs-sh.de (Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein).

Teilnahmebescheinigung

Für eine Gebühr von 3,00 € erstellen wir Ihnen eine Teilnahmebescheinigung. Die Bescheinigung in den Vorsorgeheften kann bis auf Weiteres kostenlos erfolgen.

Lehrmittel: Die angegebenen Lehrbücher sind auf eigene Kosten zu beschaffen.

Ein Wort in eigener Sache:

Die Volkshochschule Bad Schwartau hat inzwischen eine beachtliche Größe erreicht. Wir sind ein Zweier-Team, das nebenberuflich über 150 Kurse und andere Veranstaltungen pro Halbjahr für Sie organisiert. Obwohl wir uns alle Mühe geben, behalten auch wir uns natürlich das Recht vor, Fehler machen zu dürfen.

Daher eine **Bitte an unsere Hörer:** Ärgern Sie sich nicht, falls etwas schief läuft. Wir haben ein großes Interesse daran, dass Sie zufrieden sind. **Reden Sie mit uns. Wir helfen Ihnen - wenn möglich - sofort.**

Gutscheine für unsere Kurse sind eine sinnvolle Geschenkidee und zu jedem Anlass bei uns erhältlich.

Schulferien Schleswig-Holstein

Tag der Deutschen Einheit:	Montag, 03.10.2022
Herbstferien:	10.10.22 - 22.10.22
Reformationstag:	Montag, 31.10.2022
Weihnachtsferien:	23.12.22 - 07.01.23

Eine Bitte:

Die Hausordnung in den Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmer verbindlich. Bedenken Sie bitte, dass die Volkshochschule in allen Veranstaltungsräumen nur zu Gast ist und wir deshalb dort geltende Bestimmungen beachten müssen. Das gilt besonders für das Rauchen, das in den Unterrichtsräumen, auf den Fluren und vor den Eingängen der Schulen nicht gestattet ist.

ESG (ehem. Realschule, Geb. I): Bitte benutzen Sie die Fahrradständer und Kfz-Parkplätze hinter dem Haus. Stellen Sie Ihre Fahrräder bitte nicht auf dem Schulhof ab. Im Wendebereich der Schulstraße besteht Parkverbot!

Die Räume für die VHS in der ESG finden Sie im hintersten Trakt links über den Schulhof.

Besonderer Service der Stadtbücherei und der Buchhandlung Hugendubel

Die Stadtbücherei der Stadt Bad Schwartau und die Buchhandlung Hugendubel halten sämtliche an der Volkshochschule Bad Schwartau eingesetzten Lehrbücher bereit. Sie können zum „Hineinschnuppern“ und Kennenlernen kostenlos ausgeliehen bzw. eingesehen werden.

Öffnungszeiten der Stadtbücherei:

montags, donnerstags	9.30 Uhr bis 18.00 Uhr
mittwochs, freitags	9.30 Uhr bis 13.00 Uhr u. 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr
sonnabends	9.30 Uhr bis 13.00 Uhr
dienstags	geschlossen.

Impressum:

Herausgeber: Volkshochschule Bad Schwartau, Markt 21, 23611 Bad Schwartau
Verlag, Layout und Druck: campus medien, Rumpeler Weg 54, 23843 Bad Oldesloe
Anzeigen: campus medien und PASSEPARTOUT Werbung GmbH, Anschrift: s.o.

Termine im 2. Halbjahr 2022

Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft Sektion Bad Schwartau



Dienstag, 23. August 2022

19:30 Uhr Mensa vom Gymnasium am Mühlenberg, Ludwig-Jahn-Str. 13, BS

Sylt: Faszination einer Insel im Wechselspiel der Gezeiten

Prof. Dr. Johannes F. Imhoff,

GEOMAR Hemholtz Zentrum für Ozeanforschung; FE Marine Mikrobiologie

Dienstag, 13. September 2022

19:30 Uhr Mensa vom Gymnasium am Mühlenberg, Ludwig-Jahn-Str. 13, BS

Food Waste

Entsorgung von Lebensmitteln entlang der Verwertungskette

Prof. Dr. Ulrich Jürgens,

Geographisches Institut, Uni Kiel

Dienstag, 4. Oktober 2022

19:30 Uhr Mensa vom Gymnasium am Mühlenberg, Ludwig-Jahn-Str. 13, BS

Alexander von Humboldt und seine Reise nach Südamerika

Dr. Andreas Mieth,

Institut für Ökosystemforschung, Uni Kiel

Dienstag, 15. November 2022

19:30 Uhr Mensa vom Gymnasium am Mühlenberg, Ludwig-Jahn-Str. 13, BS

Benötigt der alte Mensch spezielle Medikamente?

Prof. Dr. Dr. Ingolf Cascorbi,

Institut für Experimentelle und Klinische Pharmakologie, Uni Kiel

Eintritt für alle Vorträge € 5,-
(Schüler/Studenten/Mitglieder der Uni-Gesellschaft frei)

In Zusammenarbeit mit:



Frühe Hilfen in Ostholstein, Lebenshilfe Ostholstein e.V.

Sobald Kinder da sind, kommt vieles zusammen: Freude, Stolz und Glück mischen sich mit einer Reihe von neuen Aufgaben und hoher Verantwortung. Nicht selten zweifeln Eltern, ob sie denn auch alles richtig machen...

Das Familienzentrum Bad Schwartau ist eines von sieben Familienzentren im Kreis Ostholstein. Es richtet sich an Schwangere, Alleinerziehende und Familien mit Kindern bis zum Schuleintritt und bietet zahlreichen auf einander abgestimmten Unterstützungsangebote. Wir beraten, unterstützen und vermitteln bei Bedarf weitergehende Hilfen und Angebote im Bereich Bad Schwartau, Stockelsdorf, Ratekau. Unsere Angebote sind freiwillig, kostenlos und vertraulich. Darüber hinaus finden im Familienzentrum verschiedene Kurse, Angebote und Vorträge statt, um Eltern unserer Region zusammenzubringen und im Zusammenleben mit ihren Kindern zu unterstützen.

Eltern können Kontakt zu uns aufnehmen, bevor Fragen und Schwierigkeiten so groß werden, dass sie ihnen fast über den Kopf wachsen. Sogar vor der Geburt sind wir bereits für werdende Eltern da, damit aus kleinen Sorgen und Fragen keine großen Probleme werden.

Für Vorträge zu Elternthemen wie: Schlaf von Kleinkindern, 1. Hilfe bei Kindesnotfällen, Entspannungstechniken oder weiteren, erhalten Sie Informationen über Aushänge in Kitas oder in der Presse. Auch unsere Gruppenangebote wie Elterncafés oder Eltern-Kind-Gruppen finden derzeit nur eingeschränkt unter Einhaltung von Hygienemaßnahmen statt.

Eltern, die über die Angebote informiert werden möchten, können sich per Mail für unseren Newsletter anmelden.

So erreichen Sie uns:

Familienzentrum Bad Schwartau,
Eutiner Straße 10, 23611 Bad Schwartau

Allgemeine Beratung und Information
montags - freitags 9:00 - 12:00 Uhr, bitte unbedingt telefonisch oder per Mail einen Termin vereinbaren!

Bitte unbedingt telefonisch oder per Mail einen Termin vereinbaren!

Es sind auch Termine im Familienzentrum Ratekau, Rosenstr. 3, 23617 Ratekau möglich oder im Gemeindezentrum Lohstraße 146, 23617 Stockelsdorf.

Tel: 0451 - 29 29 328

Fax: 0451 - 29 29 336

familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de

Sämtliche Angaben können sich aufgrund behördlicher Auflagen kurzfristig verändern!

AP101-00 Online-Vortrag: „Na gut ...“ Klassische Erziehungsfallen - wie komme ich da wieder raus?

15.09.22

Gebührenfrei Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr

1 Termin Online-Vortrag über Zoom

Leitung: Dipl. Pädagoge Thomas Rupf

Der Vortrag beschreibt in vielen kleinen Anekdoten auf lustige Art und Weise klassische Erziehungsfallen, die uns beim Grenzen setzen oft das Leben schwer machen. Perfekt sein zu wollen, ist ein Kampf gegen Windmühlen. Wir werden diesen Kampf immer verlieren, da Perfektion eine Illusion ist. Erschöpfung ist die Folge. Dipl. Pädagoge Thomas Rupf möchte auf unterhaltsame Art zeigen, wie wir Erziehungsfallen geschickt meistern. Sie erhalten die Zugangsdaten nach Anmeldung unter Tel. 0451 - 2929328 oder per Mail: familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de

AP101-02 „Erste Hilfe bei Kindernotfällen - Infos für Eltern mit Kleinkindern“

24.09.22

Gebührenfrei Samstag 10:00 bis 12.30 Uhr

1 Termin Gemeindezentrum, Lohstr. 146, 23617 Stockelsdorf

Leitung: Arne Raupers, Rettungssanitäter

Notfälle bei Kindern - insbesondere bei Kleinkindern - sind zum Glück selten.

Wie verhalten wir uns richtig bei Verletzungen, Wunden und Blutungen und welche Verbandsmaterialien sollten vorhanden sein? Woran erkennen wir, ob das Kind doch schwerer verletzt ist? Wann brauchen wir den Kinderarzt, wann das Krankenhaus und wann müssen wir den Rettungsdienst rufen?

Wie helfe ich meinem Kind bei Bauchweh, Fieber, Erbrechen oder Durchfall?

Arne Raupers spricht mit Eltern über Erkrankungen und Notfälle im familiären Alltag und vermittelt Handlungs- und Selbstsicherheit in Notsituationen. Die Veranstaltung ist kostenfrei, um eine Spende von 5,- Euro wird gebeten.

Beschränkte Teilnehmerzahl, nur mit Anmeldung unter Tel. 0451 - 2929328 oder per Mail: familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de

AP101-04 Online-Vortrag: Der kleine „Wutzweg“ ist am Werk - Was tun?

17.11.22

Gebührenfrei Donnerstag, 20:00 bis 21:30 Uhr

1 Termin Online-Vortrag über Zoom

Leitung: Thomas Rupf, Dipl. Pädagoge

Schreien, Kreischen, Bocken - all diese Symptome lassen nur eine Diagnose zu: Der kleine „Wutzweg“ ist am Werk.

Was tun, wenn mein Kind schon wieder bockt? Was geht im Kopf eines wütenden Kindes vor? Warum sind Aggressionen so wichtig?

Wie kann ich gelassen darauf reagieren und wie gehe ich mit meiner Wut um?

Dipl. Pädagoge Thomas Rupf zeigt auf humorvolle Art auf, wie wir geschickt mit den kindlichen Aggressionen umgehen ohne dabei zu erschöpfen. Sie erhalten die Zugangsdaten nach Anmeldung unter Tel. 0451 - 2929328 oder per Mail: familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de

Ausflüge

Ein Besuch im CASINO LÜBECK

Sie haben noch nie ein Casino besucht und wissen nicht, wie man Roulette oder Black Jack spielt? Wir wollen eine Probe aufs Exempel starten und haben uns zu einem Besuch angemeldet.

Eine gute Gelegenheit in fröhlicher Runde das CASINO Lübeck, in Sichtweite des Holstentors, zu erleben. Hier trifft Spiel- auf Barkultur, verbunden mit dem Anspruch abwechslungsreicher Unterhaltung. Welt offen, unterhaltsam und vielfältig...

Ein Betriebsleiter begrüßt uns im Spielsaal mit einem Cocktail nach Wahl und gibt uns eine kurze Einführung in die Welt des Glücksspiels - gestern wie heute (Klassisches Spiel: Roulette, Black Jack und Poker), wobei auch das Thema Spielerschutz thematisiert wird.

Anschließend weiht uns ein erfahrener Croupier in die Geheimnisse, Wahrscheinlichkeiten und die hohe Schule des fairsten Glücksspiels der Welt ein..

"Rien ne va plus" oder "Nichts geht mehr"... "Rot oder schwarz, gerade oder ungerade?" Fesselnde Spielatmosphäre ist garantiert!

Hierfür wird uns ein Extra-Tisch zur Verfügung stehen. Anschließend finden gemeinsame Probespiele statt, bei denen es bereits kleine Sachpreise zu gewinnen gibt.

Zum Abschluss erhält jeder die im Paket enthaltenen Jetons im Wert von 25,00 €, zum Probieren an "echten" Spieltischen. Ein unterhaltsamer und spannender Abend wird es in jedem Fall. Sollte an diesem Abend ein Veranstaltungsprogramm stattfinden, können wir dieses - natürlich kostenfrei - besuchen.

Bitte denken Sie daran, Ihren gültigen Personalausweis oder Reisepass mitzubringen. Unser Gastgeber erwartet angemessene Kleidung.

Dies ist eine gemeinsame Veranstaltung vom Casino Lübeck und der VHS Bad Schwartau.

Casino Lübeck 0451- 4905050 & rezeption@luebeck.casino-sh.de

Casino Lübeck

Freitag, 20:00 bis 22:15 Uhr

Casino Lübeck, Willy-Brandt-Allee 1 - 5, Im Hotel Park Inn

Leitung: Direktor Spielbank Lübeck GmbH

Maximal 15 Teilnehmer



AP111-00

25.11.22

Gebühr: 35,00 €

1 Termin

VHS Exklusiv-Führungen

1. St. Annen-Museum - Leben im Historischen Lübeck
2. Turm- und Gewölbeführung Marienkirche zu Lübeck

AP111-20 Das Innere des Lübecker Weltkulturerbes

10.12.22 Samstag, 14:00 bis 15:30 Uhr

Gebühr: 25,00 € Sankt Annen Museum

1 Termin Leitung: Sankt Annen-Museum

Maximal 10 Teilnehmer

Wer die Altstadt Lübecks durchwandert mit ihrem romanischen Straßennetz, den rund 4.500 Grundstückspartellen, den Giebel- und Traufenhäusern, den Gängen und den mittelalterlichen Kirchen, Klöstern, Stiften, dem Rathaus und dem Holstentor, erfährt viel über das äußerlich Sichtbare dieses Kulturerbes. Aber er wird so gut wie nichts vom Leben hinter den Mauern sehen. Wie wohnten und lebten die Bürger, Kaufleute und Handwerker hinter den Fassaden ihrer Backsteinhäuser? Davon kann sich der Lübeck-Besucher heute nur noch im St. Annen-Museum ein Bild machen: Das Obergeschoss des 500 Jahre alten St. Annen-Klosters bietet seinen Besuchern eine Folge von 25 Ausstellungsräumen, die exemplarisch erfahrbar machen, mit welchem Mobiliar sich die Bürger umgaben, wie sie ihre Wohnräume dekorierten und ihre Tische deckten, wie sie sich kleideten, wie sie feierten und an welchen Werten und Normen des Zusammenlebens im Alltag sie sich orientierten.

Die Raumfolge wurde bei der Gründung des Museums vor fast 100 Jahren eigens zur Vermittlung der Wohn- und Alltagskultur nach Raummaßen errichtet. Sie folgt im Wesentlichen einem bestimmten Bautyp, dem "großen Giebelhaus mit Seitenflügel". Dieser Haustyp mit Diele, Dornse (beheizbarer Raum), Küche, Saal und Kammer, der sich in Lübeck um 1300 als Standardbau durchgesetzt hatte, wurde von Kaufleuten und Handwerkern genutzt, die viel Platz benötigten. Dazu gehörten Brauer, Schmiede, Gerber, Färber und Tuchmacher. Das Dielenhaus diente aber ebenso Mitgliedern der Führungsgruppe, die außerhalb der Stadt Herrenhäuser besaßen, als repräsentative Stadtwohnung. Mehr als die Hälfte der Museumsräume wurde damals mit originalen Raumeinbauten, Decken und Wandverkleidungen ausgestattet, die bei der Modernisierung vieler Altstadthäuser um 1900 vor der Vernichtung bewahrt werden konnten.

Exklusiv-Führung-VHS- Kleingruppe

Samstag, 10:00 bis 13:00 Uhr

Marienkirche zu Lübeck, Marienkirchhof 1, 23552 Lübeck

Leitung: Kay Gladigau

Maximal 10 Teilnehmer

Turm- und Gewölbeführung

Das Gewölbe des Hauptschiffs von St. Marien ist 38,50 Meter hoch. Die Besucher der Turm- und Gewölbeführungen sehen die mächtigen Gewölbekappen von oben. Sie stehen unter dem riesigen Dach und blicken durch Fensterluken, geöffnete Arbeitsporten und vom Dachreiter auf die Altstadt und bei guter Sicht bis nach Travemünde, Mecklenburg und ins Holsteinische.

Der Weg dahin führt über Treppen in den Türmen - vorbei an Glockenspiel, Mauerkrone und Glockenstube. Die Führung dauert gut zwei Stunden, die gefüllt sind mit Geschichten über die harten Arbeitsbedingungen unserer mittelalterlichen Vorfahren, von denen viele ihr ganzes Leben mit diesem Bau verbrachten. Es ist eine Begegnung mit den großartigen geistigen, technischen und körperlichen Leistungen der Menschen im 13. und 14. Jahrhundert - und in der Zeit des Wiederaufbaus nach 1945.

Der frühe Termin ist dem Gedanken geschuldet, um 12.00 Uhr das Mittags-Geläut neben den Glocken erleben zu können. Ein absolutes highlight!!!

Bitte beachten Sie die Sicherheitshinweise auf der Webseite der Marienkirche (www.st.-marien-luebeck.de).

Bitte erscheinen Sie 15 Minuten vor Führungsbeginn. Treffpunkt Kiosk in der Kirche

AP111-30**24.09.22**

Gebühr: 20,00 €

1 Termin



Kartenspiele

AP200-00 Bridge - Die Königin der Kartenspiele

Beginn 14.09.22 Mittwochs, 10:00 bis 12:00 Uhr
 Gebühr: 70,00 € Arche in der Geibelstraße 20 in Bad Schwartau
 10 Termine Leitung: N.N.



Bridge bietet Entfaltungsmöglichkeiten für jeden. Es ist geselliger Denksport und dient der Stärkung und Erhaltung der mentalen Leistungsfähigkeit. Bridge ist ein kommunikatives Spiel und noch dazu das weltweit bedeutendste. Wer dieses Spiel gelernt hat, wird überall Freunde finden. Wer Bridge spielt, ist im Alter nicht einsam. Die Gültigkeit dieses Satzes hat schon mancher erlebt, der allein in eine fremde Umgebung kam. Im Kurs lernen Sie schrittweise die Strategien und Techniken kennen. Diese Elemente sind in einen spielerischen Lernprozess integriert, der der Förderung, Stärkung und Erhaltung Ihrer Gedächtnisleistung dient.

AP200-02 Bridge - Die Königin der Kartenspiele

Beginn 14.09.22 Mittwochs, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Gebühr: 70,00 € Arche in der Geibelstraße 20 in Bad Schwartau
 10 Termine Leitung: N.N.

futuretechnik
 Elsser GmbH & Co. KG
 0451-70 78 1880
 Fernsehtechnik vor Ort
 Kundendienst
 Sat.-Anlagen
 Reparaturen
 Verkauf
 An der Au 1-3, 23611 Sereetz
 www.futuretechnik.de
 leicht gemacht

hair by 
 sabrina koskewitz friseur meisterin
 Schwartauer Straße 36
 23611 Sereetz ☎ 0451/48685068

www.taxischoettler.de **TAXI** seit über 75 Jahren
SCHÖTTLER
 0451 2 1 2 6 7
 Loog 4 • 23611 Bad Schwartau

THEATER

bühne 15 -Theater der Volkshochschule Bad Schwartau

Montags, 19:30 bis 21:30 Uhr

Pausenhalle der Grundschule Bad Schwartau, Eingang Mittelstraße

Leitung: Hannelore und Matthias Witt

Maximal 20 Teilnehmer

"bühne 15": was verbirgt sich hinter diesem Namen?

Zunächst einmal ist dies ein Kursangebot, das zeitlich nicht begrenzt ist. Unter diesem Namen treffen sich Menschen, die im Theaterspiel die Möglichkeit nutzen, alle menschlichen Facetten in sich gefahrlos, spielerisch herauszuarbeiten und im Theaterspiel auszuleben. So steht auch nicht die Häufigkeit der Aufführungen, sondern das genaue Erspüren der einzelnen Charaktere eines jeden Stückes im Vordergrund. Wo sonst ist es möglich, Emotionen (Wut, Trauer, Freude, Ärger, Reue, Neid, Missgunst) so deutlich auszudrücken? Um diese Gefühle glaubhaft vermitteln zu können, stehen am Anfang jeder Probe Entspannungs-, Lockerungs-, Mimik- und Ausdrucksübungen.

Nach erfolgreichen je 4 Aufführungen des 2 - Personen-Stückes „Spätes Glück“ sowie der Erbschleicher-Komödie „Heinrich gib acht“ im Jahre 2021 proben die bühne 15 nun neue Szenen, die überwiegend mit 2 oder 3 Personenjgestaltet und in entsprechender Umrahmung unter dem voraussichtlichen Titel „ Ich sehe was, das Du nicht willst“ , auf die Bühnenbretter gebracht werden sollen. Die Aufführungen in der Krummlandhalle Bad Schwartau sind für den 29.10. 2022 und 5.11. 2022 ab 20.00 Uhr sowie den 30.10.2022 und den 06.11.2022 ab 15.00 Uhr geplant.

Ganz dringend benötigen die bühne 15 Zuwachs! Von daher ermutigen sie alle Interessierten, einmal unverbindlich bei den Proben herein zu schnuppern!

Rufen Sie uns also gerne an unter Tel. 0451 / 29 61 822 oder mailen Sie uns unter mwitt@t-online.de

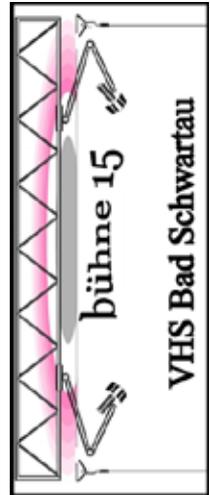
WIR FREUEN UNS AUF SIE und informieren Sie gerne über weitere Einzelheiten!

AP201-02

Beginn 05.09.22

Dauergruppe

interne Gebührenregelung



Maltechniken

AP205-04 Aquarellmalen von Anfang an

Beginn 23.09. Termine: Freitag, 23.09.22, 15:30 bis 18:00 Uhr
Gebühr: 65,00 € Samstag, 24.09.22, 11:00 bis 17:00 Uhr
2 Termine Ort wird noch bekannt gegeben



Leitung: Frauke Borchers

Sie lernen das Material, verschiedene Techniken und die wichtigsten bildnerischen Prinzipien kennen. Diese gelten bei den Themen (hier Landschaften und Stillleben), aber auch bei freier Malerei. Sie erstellen einen eigenen Farbkreis, der gezieltes Mischen ermöglicht. Vorhandenes Material bitte mitbringen. Nötige Neuanschaffungen sollten erst nach dem ersten Treffen gekauft werden. Eine sehr einfache Grundausstattung kostet ca. 35 Euro. Sie können auch Material der Kursleiterin nutzen und nach Verbrauch bezahlen.

Malmaterial bitte mitbringen oder bei Kursleiterin unter 04 51 - 79 62 74 oder info@atelier-frauke-borchers.de einen Bedarf anmelden, dann wird nach Verbrauch abgerechnet.



AP205-06 Herbstblumen

01.10.22 Samstag, 14:00 bis 17:00 Uhr
Gebühr: 40,00 € "Treffpunkt", Lübecker Straße 29
1 Termin Leitung: Frauke Borchers

Aquarell -, Acryl - und (Bunt-)Stifte: Blumen für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Sich mit leuchtenden Farben zu umgeben. Gesichtspunkte der Farblehre, Materialtipps und Kompositionshinweise helfen, zufriedenstellende Ergebnisse zu erzielen. Blumenfotos als Inspiration liegen bereit, Sie können aber auch echte Exemplare dabei haben. Malmaterial bitte mitbringen oder bei der Kursleiterin unter 04 51 - 79 62 74 oder info@atelier-frauke-borchers.de einen Bedarf anmelden, dann wird nach Verbrauch abgerechnet.

AP205-08 Einführung in das Freihandzeichnen

11.11.22 Freitag, 15:00 bis 18:00 Uhr
Gebühr: 17,00 € VHS am Markt 21
1 Termin Leitung: Frauke Borchers

Mit leichten Übungen erproben Sie die wichtigsten Punkte für die Gestaltung von Stillleben mit Gegenständen und Blumen (Formenfindung inkl. Schatten). Sie lernen die Größen- und Farbperspektiven, Grundlagen der Farblehre fürs Mischen beim Arbeiten mit Buntstiften kennen. Der Kurs eignet sich für alle Altersgruppen und für Anfänger*innen und Fortgeschrittene. Mit den Kenntnissen lassen sich auch Vorhaben des Urban Sketching gezielter umsetzen. Die Kursleiterin ist bei Fragen unter 04 51 - 79 62 74 oder info@atelier-frauke-borchers.de zu erreichen.

Bitte mitbringen: stabiles Skizzenpapier mind. Größe DIN A4, Bleistifte B2 und einen weicheren, Buntstifte gelb, rot und blau, Knetradierer. Die Kursleiterin wird auch Material bereithalten, das zum Selbstkostenpreis erworben werden kann.

Malerei in Acryl

Donnerstags, 09:45 bis 12:00 Uhr
Ev.-Luth. Kirchengemeinde Rensefeld
Leitung: Maria Isabel Brandis

Gemeinsam können wir uns in das Abenteuer der abstrakten und gegenständlichen Malerei einlassen, mit ganz viel Spaß und ohne Zwänge, einfach mal entspannen. Dieser Kurs eignet sich für Anfänger wie auch für Fortgeschrittene und Interessierte, die loslassen und experimentieren wollen.

Bitte mitbringen: Leinwand - Papier, Acrylfarben, Pinsel, Lappen, Wasserbehälter

Malerei in Acryl

Donnerstags, 09:45 bis 12:00 Uhr
Ev.-Luth. Kirchengemeinde Rensefeld
Leitung: Maria Isabel Brandis, Bridgeclub Bad Schwartau

Workshop Experimentelle Malerei

Termine: Samstag, 12.11.22, 10:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 13.11.22, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort wird noch bekannt gegeben
Leitung: Maria Isabel Brandis

In diesem Workshop geht es um spielerische, experimentelle Auseinandersetzung mit verschiedenen Füllstoffen (Marmormehl, Fugensand, Asche usw.). Spachtelmassen stellen wir selber her, um raue Flächen auf der Leinwand zu erzeugen.

Die erzeugten Flächen kann man mit Acrylfarben, Pigmenten, Rost usw. weiter verarbeiten. Künstlerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Spaß am Experimentieren.

Acryl Farben, Füllstoffe, Bindemittel sowie andere Materialien, können gegen eine Pauschale von 20 € bei der Dozentin Vorort bezahlt werden. Auch Leinwände sind zum Einkaufspreis bei der Dozentin erhältlich.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Maria Isabel Brandis unter der Telefonnummer 0151 11732634 oder per Email mribel.brandis@gmx.de

Bitte bringen Sie Schutzkleidung, Leinwände, Acrylfarben, Lappen, Plastikgefäße, Spachtel, verschiedene Füllstoffe und einen Föhn mit.

AP205-10

Beginn 11.08.22

Gebühr: 90,00 €
6 Termine



AP205-12

Beginn 06.10.22

Gebühr: 90,00 €
6 Termine

AP205-18

Beginn 12.11.

Gebühr: 78,00 €
2 Termine

AP206-01 Nähen - So geht's

Beginn 26.10.22 Mittwochs, 15:00 bis 17:00 Uhr
 Gebühr: 40,00 € Elisabeth-Selbert-Gemeinschaftsschule
 5 Termine Leitung: Stephanie Thieß

Sie haben eine Nähmaschine und können diese nicht, bzw. nur wenig bedienen oder möchten gerne einmal eine ausprobieren? Lernen Sie dieses "unbekannte Wesen" besser kennen!

In diesem Kurs werden die Grundkenntnisse des Nähens mit der Nähmaschine vermittelt. Im Laufe des Kurses lernen Sie die Hauptstiche und die grundlegenden Verarbeitungstechniken. (Stoff zuschneiden, Saum nähen, Knopflöcher nähen). Am Anfang werden leichte Modelle gefertigt (z.B. Kissenbezug, Homedeko, Tasche), es ist auch Raum für eigene Projekte.

Bitte eine eigene Nähmaschine mitbringen. Wer keine besitzt kann gegen eine geringe Leihgebühr vorhandene Nähmaschinen benutzen.

AP206-02 Jetzt nähe ich endlich mal was für mich!

Beginn 29.10. Termine: Samstag, 29.10.22, 10:00 bis 12:00 Uhr
 Gebühr: 61,00 € Sonntag, 30.10.22, 10:00 bis 17:00 Uhr
 2 Termine Elisabeth-Selbert-Gemeinschaftsschule

Leitung: Stephanie Thieß

Sie haben schon mal etwas Kleines genäht, trauen sich aber nicht an ein größeres Projekt wie z. B ein eigenes Kleidungsstück? Doch wie liest man eigentlich ein Schnittmuster, passt es evtl. an die eigenen Körpermaße an oder setzt eigene Ideen um?

In diesem Kurs können Nähanfänger*innen mit geringen Kenntnissen oder Wiedereinsteiger*innen ein Kleidungsstück nach Vorlage eines Fertigschnittmusters mit wenig Teilen erstellen....oder fertig nähen, was zu Hause auf Vollendung wartet.

Eine Auswahl an Fertigschnitten ist vorhanden, es können aber auch eigene Schnitte (bitte schon zum Vorbereitungstreffen) mitgebracht werden. Den Stoff und das passende Garn bitte erst zum zweiten Termin mitbringen.

Bitte eine eigene Nähmaschine mitbringen. Wer keine besitzt kann gegen eine geringe Leihgebühr vorhandene Nähmaschinen benutzen.

BESTATTUNGEN BEUCK

Inhaber: Rainer Hopp



Angela Jahn

Bestattungsvorsorge
Erd-, Feuer- und Seebestattungen
Überführungen

23611 Bad Schwartau, Rantzauallee 59

Tel.: 04 51 / 2 17 28



BESTATTER
 VON HANDWERK GEMISHT

Musik



Klarinette, Anfänger

Mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gymnasium am Mühlenberg

Leitung: Staatl. gepr. Musiklehrerin Monika Decher

Maximal 4 Teilnehmer

Das Holzblasinstrument Klarinette gehört seit Mitte des 18. Jahrhunderts zur Standardbesetzung eines Orchesters. Im Kurs werden Grundlagen vermittelt und nach Möglichkeit sowohl klassische Stücke und Lieder als auch Klezmer und kurze Jazz- und Blueskompositionen erarbeitet. Der Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Informationen zum Instrumentenverleih oder -kauf erteilt die Dozentin 04 51 - 48 09 51 17.

Klarinette für Fortgeschrittene

Dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Schule am Hochkamp, Musikraum

Leitung: Staatl. gepr. Musiklehrerin Monika Decher

Maximal 4 Teilnehmer

Möchten Sie gemeinsam musizieren?

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die evtl. früher bereits Klarinette gespielt haben bzw. Vorkenntnisse am Instrument besitzen (das Spielen in der tiefen Lage genügt). Mehrstimmige Stücke und Lieder stehen neben dem Instrumentalunterricht im Mittelpunkt dieser Kurse.

Gitarre für Anfänger

Donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr

Elisabeth-Selbert-Gemeinschaftsschule

Leitung: Rüdiger Borth

Maximal 10 Teilnehmer

Gitarrenunterricht für Anfänger:

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und "Auffrischer", Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle Begriffe rund um die Gitarre werden erklärt, auch das Benutzen von Zusatzgeräten (Stimmgerät, etc.).

Die Themen: ergonomische Haltung von Gitarre, Plektrum, linker und rechter Hand, Körper, Fingerübung dazu;

Grundbegriffe der Musik, Takt, Anschlag, Zählen, etc., denn wir wollen lernen, wie Musik funktioniert und nicht mehr nach Gefühl und Wellenschlag "nachdudeln"; und versprochen: das wird für jedermann verständlich sein!

Von Anfang an wollen wir aber auch viel spielen(und singen): erste Akkorde, erste Anschlagstechniken, erste Lieder! Und gelacht werden darf ausdrücklich auch...!

Mein generelles Unterrichtskonzept kann auf rueborth.de nachge-

AP208-02

Beginn 26.10.22

Gebühr: 145,00 €

10 Termine

AP208-04

Beginn 25.10.22

Gebühr: 145,00 €

10 Termine

AP208-10

Beginn 08.09.22

Gebühr: 76,00 €

10 Termine



lesen werden (Facts, Videos, Links)

Als Liederbuch verwenden wir Das Fetenbuch für Alt und Jung - XXL, Gitarre und Gesang, Schott, ISBN 978-3-7957-1174-0, Angabe ohne Gewähr.

Alter: mindestens 12 Jahre.

Mobil: 01 70 - 38 29 465

Mitzubringen:Gitarre, Plektrum (möglichst klein und hart, aber nicht zu dick), Schreibzeug.

AP208-12 Gitarre für Fortgeschrittene I

Beginn 08.09.22 Donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Gebühr: 76,00 € Elisabeth-Selbert-Gemeinschaftsschule

10 Termine Leitung: Rüdiger Borth

Maximal 10 Teilnehmer

Gitarrenunterricht für Fortgeschrittene 1:

Hier werden zunächst alle wichtigen Themen des Einstiegskurses wiederholt und bei Bedarf vertieft. Offene Akkorde werden ergänzt; Reihenfolge der Töne, Töne auf dem Griffbrett; Einführung in das System der Barré-Akkorde; Anschlagstechniken im 1/8- und 1/16-Groove; die gespielten Lieder werden die neuen Inhalte zunehmend anfordern.

Mein generelles Unterrichtskonzept kann auf rueborth.de nachgelesen werden (Facts, Videos, Links)

Als Liederbuch verwenden wir Das Fetenbuch für Alt und Jung - XXL, Gitarre und Gesang, Schott, ISBN 978-3-7957-1174-0, Angabe ohne Gewähr.

Alter: mindestens 12 Jahre.

Mobil: 01 70 - 38 29 465

Mitzubringen:Gitarre, Plektrum (möglichst klein und hart, aber nicht zu dick), Schreibzeug.

Tanzen

AP209-02 Stepptanz Mittelstufe

Beginn 30.08.22 Dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 80,00 € Krummlandhalle

12 Termine Leitung: Peter von Viebahn

Maximal 18 Teilnehmer

Wer Spaß am Stepptanz à la Fred Astaire, Kessler Zwillinge oder Daniel Borak hat und früher schon mal Grundschrirte wie tap, step, heel, shuffle, shuffle step, hop und flap kennen und anwenden gelernt hat, kann in diesem Kurs die Kenntnisse auffrischen, festigen und weitere Fähigkeiten erwerben. Sie/er wird in diesem Kurs mit Begeisterung neue Schrittkombinationen und Rhythmusvarianten dazu lernen, z. B. unterschiedliche time steps. Zu mitreißender Musik werden gleichzeitig kleinere Choreographien eingeübt und das Taktgefühl gestärkt.

Diese für Einzelpersonen geeignete Sportart benötigt normale Gesundheit und Kondition.

Bitte mitbringen: Steppschuhe falls vorhanden, Steppschuhe können nach Absprache ausgeliehen werden für 2,00 € pro Woche plus einmalig 5,00 €.

Stepptanz für Geflüchtete/ Tap Dance for Refugees AP209-04

Dienstags, 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort wird noch bekannt gegeben

Leitung: Peter von Viebahn

Maximal 20 Teilnehmer

Der Kurs wird so durchgeführt, dass keine intensiven Deutschkenntnisse benötigt werden! Eine Hand voll Wörter werden beim „Vormachen“ den Teilnehmern nähergebracht. Die Musik und wiederholtes „Vortanzen“ lassen den Funken des Spaßes am Stepptanz à la Fred Astaire, Kessler Zwillinge oder Daniel Borak überspringen.

Die Grundschrirte wie tap, step, heel, shuffle, shuffle step, hop und flap werden spielerisch gelernt und zu kleinen Choreografien verknüpft.

Diese für Einzelpersonen geeignete Sportart benötigt normale Gesundheit und Kondition.

Beginn 30.08.22

Dauergruppe
kostenfrei

Stepptanz Workshop für Anfänger und Wiedereinsteiger AP209-06

Termine: Samstag, 17.09.22, 10:00 bis 14:00 Uhr

Samstag, 24.09.22, 10:00 bis 14:00 Uhr

Krummlandhalle

Leitung: Peter von Viebahn

Maximal 15 Teilnehmer

Wer testen möchte, ob Stepptanz die richtige, persönliche Sportart ist und wer Spaß am Stepptanz à la Fred Astaire, Kessler Zwillinge oder Daniel Borak hat, probiert dabei Grundschrirte wie tap, step, heel, shuffle, shuffle step, hop und flap aus. Zu mitreißender Musik wird gleichzeitig eine kleine Choreographien eingeübt und das Taktgefühl gestärkt.

Wenn der Workshop gefallen hat, ist ein Übergang in den laufenden Kurs dienstags Abends möglich.

Diese für Einzelpersonen geeignete Sportart benötigt normale Gesundheit und Kondition

Bitte mitbringen: Steppschuhe falls vorhanden, Steppschuhe können nach Absprache ausgeliehen werden für 2,00 € pro Woche plus einmalig 5,00 €.

Beginn 10.09.

Gebühr: 40,00 €
2 Termine



AP209-08 Linedance für Anfänger**Beginn 25.10.22** Dienstags, 19:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr: 50,00 € Ort wird noch bekannt gegeben

9 Termine Leitung: Angela & Burkhard Stieber

Maximal 15 Teilnehmer

Linedance ist eine besondere Form des Western-Tanzes, der in Linien (Lines) getanzt wird. Die Tänzer stehen nebeneinander und hintereinander. Jede*r tanzt für sich und doch tanzt die ganze Gruppe miteinander. Die Choreographien sind vielfältig und auf verschiedenen Schwierigkeitsstufen angesiedelt.

Diese Form des Tanzes ist für Einzelpersonen mit normaler Kondition geeignet und fördert Rhythmusgefühl, Körper und Geist.

In diesem Kurs werden die Grundlagen vermittelt: die verschiedenen Schritt-Kombinationen und deren Bezeichnung - unerlässliche Kenntnisse, um an einem Training für Fortgeschrittene oder an Workshops auf Veranstaltungen teilnehmen zu können. Wir vermitteln dies anhand von ca. 10 einfachen Tänzen und auch der Spaß am Tanzen kommt nicht zu kurz!

Bitte mitbringen: Getränk und Schuhe mit glatter Sohle (keine Krepptsohlen).

Nach dem Kurs besteht die Möglichkeit, der VHS-Dauer-Gruppe "Old 12 Free Dancers" beizutreten und am Fortgeschrittenen-Training teilzunehmen.

AP209-10 Linedance Gruppe in Zusammenarbeit mit der VHS Bad**Beginn 15.08.22 Schwartau**

Dauergruppe Montags, 19:30 bis 21:30 Uhr

interne Gebühren-
regelung Sporthalle am Papenmoor

Leitung: Angela & Burkhard Stieber

Es gibt eine lebendige Western-Szene! Auch in Schleswig-Holstein! Um dort Spaß zu haben, ist das Erlernen von passenden Tänzen der Schlüssel.

Seit 14 Jahren leiten wir die "Old 12 Free Dancers", die in Bad Schwartau auch durch die Teilnahme am Schützenfest-Umzug, die Linedance-Party zur Eröffnung des Schützenfestes und diverse Auftritte bekannt sind. Wir haben uns dem Linedance und der Countrymusik verschrieben. Live-Musik und Tanz-Parties besuchen wir mit unserer Gruppe gern, natürlich auch im passenden Outfit. Schauen Sie auch gerne auf unsere Homepage: www.old-12freedancers.de

Linedance ist eine besondere Form des Western-Tanzes, der in Linien (Lines) getanzt wird. Die Tänzer stehen nebeneinander und hintereinander. Jeder tanzt für sich und doch tanzt die ganze Gruppe miteinander. Die Choreographien sind vielfältig und auf verschiedenen Schwierigkeitsstufen angesiedelt.

Diese Form des Tanzes ist für Einzelpersonen mit normaler Kondition geeignet und fördert Rhythmusgefühl, Körper und Geist.

*Old 12
Free Dancers*



Paartanz

Tanzen für Anfänger

Mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr

Gymnasium am Mühlenberg

Leitung: Tini Radbat

Maximal 14 Teilnehmer

In diesem Paar-Tanzkreis werden die Grundschrirte folgender Tänze unterrichtet: Rumba, Langsamer Walzer, Discofox, Bachata und Foxtrott. Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Paartanz Tanzkreis

Donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Gymnasium am Mühlenberg

Leitung: Thomas Graaf

Maximal 10 Teilnehmer

Mit Schwung und in ungezwungener Atmosphäre erleben und genießen Sie die wichtigsten Tänze des Welttanzprogrammes: Blues, Langsamer Walzer, Foxtrott, Wiener Walzer, Disco-Fox, Cha Cha, Salsa - Mambo, Tango, Rumba, Samba und Jive. In diesem Erweiterungskurs wird das vorhandene Programm ergänzt und gefestigt.

TYPBERATUNG - Nur für mich

Die ureigene Schönheit entschlüsseln

Die internationale Make-Up-Meisterin Gabriele Pranger arbeitet fern von Klischees. Ein Seminar mit ihr verändert Ihre komplette Selbstwahrnehmung - und ist ein unvergessliches Event!

Ihre mitreißende Expertise hilft Ihnen, einen spielerischen Umgang mit dem eigenen Stil zu finden. Das Ergebnis? Umwerfende Außenwirkung und selbstverständliche Leichtigkeit.

Typ-Beratung: Warme oder kühle Töne - was unterstreicht meinen Teint? Erkennen Sie Ihren Farbtyp: In einer persönlichen und professionellen Beratung.

Stil-Beratung: Taff wirken, ohne aufdringlich zu sein? Zurückhaltende Präsenz und elegante Stärke sind Imagegegensätze, die Sie in Ihrer Ausstrahlung vereinen können.

Accessoire-Beratung: Ob Brille, Haare oder Schmuck: Richtig abgestimmt, verbinden sich Accessoires mit Form und Teint des Gesichts und perfektionieren so Ihr natürliches Mienenspiel.

Make-Up-Beratung: Mit Referenzen u.a. von Dior, Chanel und Lancôme ist Gabriele Pranger die richtige Ansprechpartnerin, wenn Sie die nachhaltige Schönheitslehre für sich verstehen möchten.

Mit den Schwerpunkten Stil, Ausstrahlung und Best-Aging hat Gabriele Pranger bereits unzähligen Männern und Frauen das Tor zu einem neuen Selbstwertgefühl geöffnet. Als geschulte Trainerin für Fitness, Gymnastik und Tanz ist die weltweit gebuchte Stylistin ein versierter Tausendsassa mit ganzheitlichem Anspruch - das werden Sie merken. Und Ihre Mitmenschen auch!

Besuchen Sie sie auf ihrer WEB-Seite gabriele-pranger.de

AP209-20

Beginn 07.09.22

Gebühr: 70,00 €

10 Termine

AP209-24

Beginn 08.09.22

Gebühr: 70,00 €

10 Termine



AP214-00 Farb- und Typberatung - nur für mich**20.08.22** Samstag, 09:30 bis 13:15 Uhr

Gebühr: 50,00 € VHS am Markt 21

1 Termin Leitung: Gabriele Pranger
Maximal 5 Teilnehmer**AP214-02 Farb- und Typberatung - nur für mich****20.08.22** Samstag, 14:00 bis 17:45 Uhr

Gebühr: 50,00 € VHS am Markt 21

1 Termin Leitung: Gabriele Pranger
Maximal 5 Teilnehmer**Die Kunst des Schminkens**

Vorbereitung des Gesichts mit der richtigen Pflege

Make up Wahl...welche Farbe, welche Konsistenz

Wie optimiere ich die Gesichtsform durch Rouge und Augenbrauen

Welche Augenform...welche Möglichkeiten der Unterstreichung

Lippenform optimieren...welche Produkte sind geeignet

Anleitung vom Profi, leicht gemacht mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks

AP214-04 Die Kunst des Schminkens**13.11.22** Sonntag, 09:30 bis 13:15 Uhr

Gebühr: 50,00 € VHS am Markt 21

1 Termin Leitung: Gabriele Pranger
Maximal 5 Teilnehmer**AP214-06 Die Kunst des Schminkens****13.11.22** Sonntag, 14:00 bis 17:45 Uhr

Gebühr: 50,00 € VHS am Markt 21

1 Termin Leitung: Gabriele Pranger
Maximal 5 Teilnehmer**KUCHT – GIENKE – SZCZENSNY UND PARTNER****STEUERBERATER – RECHTSANWALT**Sandkamp 9-11
23611 Bad Schwartau

Tel. (04 51) 28 07 90

Fax (04 51) 2 80 79 59

E-Mail: info@kvin.de

www.kvin.de



TENNIS

In dieser Gemeinschaftsveranstaltung des Schwartauer Tennis Vereins und der Volkshochschule Bad Schwartau können Sie unter der Anleitung unseres Trainers Andreas Bertz und der Vereinstrainer des STV die Grundbegriffe des weißen Sports erlernen.

Wir bieten einen Anfängerkurs an, der für Erwachsene konzipiert ist. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Sie benötigen lediglich Sportkleidung sowie Tennis-Outdoor-Schuhe und profillose Hallenschuhe. Die restliche Ausrüstung kann zur Verfügung gestellt werden.

Zusätzlich bieten wir für Erwachsene mit Tenniserfahrung Kurse für Fortgeschrittene an, die auf dem Anfängerkurs aufbauen und nicht frei buchbar sind. Interessierte melden sich bitte erst bei den Dozenten an Telefon 04 51 - 2 90 06 66.

Alle Kurse werden in Gruppen von 4 bis 6 Personen angeboten und enden am letzten Termin mit einer Abschlussveranstaltung. Lassen Sie sich überraschen.

Bei den Tenniskursen kann keine Ermäßigung und Erstattung gewährt werden. Dies gilt auch für Nachrücker.

Tennis für Anfänger

Samstags, 11:00 bis 12:00 Uhr
 Schwartauer Tennisverein, Ludwig-Jahn-Str. 1
 Leitung: Julian Alexander Schmid
 Maximal 6 Teilnehmer

Tennis für Fortgeschrittene I

Samstags, 10:00 bis 11:00 Uhr
 Schwartauer Tennisverein, Ludwig-Jahn-Str. 1
 Leitung: Julian Alexander Schmid
 Maximal 6 Teilnehmer

Tennis für Fortgeschrittene II

Samstags, 09:00 bis 10:00 Uhr
 Schwartauer Tennisverein, Ludwig-Jahn-Str. 1
 Leitung: Julian Alexander Schmid
 Maximal 6 Teilnehmer

Tennis für Fortgeschrittene III

Samstags, 08:00 bis 09:00 Uhr
 Schwartauer Tennisverein, Ludwig-Jahn-Str. 1
 Leitung: Andreas Bertz
 Maximal 6 Teilnehmer

Tennis für Fortgeschrittene IV

Samstags, 09:00 bis 10:00 Uhr
 Schwartauer Tennisverein, Ludwig-Jahn-Str. 1
 Leitung: Andreas Bertz
 Maximal 6 Teilnehmer

AP300-00

Beginn 10.09.22

Gebühr: 75,00 €
 10 Termine

AP300-02

Beginn 10.09.22

Gebühr: 75,00 €
 10 Termine

AP300-04

Beginn 10.09.22

Gebühr: 75,00 €
 10 Termine

AP300-08

Beginn 10.09.22

Gebühr: 75,00 €
 10 Termine

AP300-10

Beginn 10.09.22

Gebühr: 75,00 €
 10 Termine

Entspannung und Yoga

AP301-10 Sanftes Yoga zum Entspannen

Beginn 05.09.22 Montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Gebühr: 75,00 € Ort wird noch bekannt gegeben
10 Termine Leitung: Birgit Windt

Maximal 14 Teilnehmer

Das Leben stellt uns immer wieder vor herausfordernde Situationen. So hat sich Yoga über die Jahre hinweg zu einer Methode entwickelt, in der wir lernen, besser mit Stress im Alltag umzugehen und gelassener zu werden. Dies geschieht mit Hilfe unterschiedlicher Techniken die ich Ihnen in diesem Kurs beibringen werde. Hier lernen Sie Meditation, Pranayama (Atemtechniken) und Asanas (Körperhaltungen). Sanft und zugleich kraftvoll werden die Asanas praktiziert, die mit geführtem Atem zu einem ruhigen Geist verhelfen sollen und gleichzeitig den Körper aus der Mitte heraus balancieren und stärken. Dies hilft Ihnen auch im stressigen Alltag zur Entspannung zu gelangen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, (Yoga-)matte, Decke oder großes Handtuch, Sitzkissen oder Yogablöcke, Gurt



AP301-14 Yoga für Einsteiger und Geübte

Beginn 08.09.22 Donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Gebühr: 75,00 € Familienzentrum Bewegungsraum, Eutiner Straße 10, Seiteneingang
10 Termine

Leitung: Birgit Windt

Maximal 9 Teilnehmer

Hatha-Yoga, verschiedene Stilrichtungen.

Traditionelle Asanas (Körperhaltungen), dynamische Karanas (Bewegungsabläufe, die Asanas verbinden), Atemübungen und Entspannungen.

birgit.windt@windisoft.de

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, kleines Kissen oder Yogablock, bequeme Kleidung, warme Socken.



Yoga - verschiedene Stilrichtungen

Donnerstags, 10:00 bis 11:15 Uhr

DoYoga, Seminarraum, Lübecker Straße 8, "Hörgeräte Hermanns"

Leitung: Doris Hartmeyer

Maximal 6 Teilnehmer

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, Yoga in unterschiedlichen Varianten - sowohl sanft als auch herausfordernd - kennenzulernen. Ziel ist es, den Bewegungsapparat zu stabilisieren und herauszufinden, was der Körper braucht und nur so weit in die Asanas (Körperübungen) hineinzugehen, wie es Körper, Geist und Seele wirklich gut tut.

Bei Beratungsbedarf 0451 - 3048369 oder per Email an doris@doyoga-luebeck.de.

Bitte bequeme Sportbekleidung . Sweatshirt und warme Socken für die Endentspannung sowie Yogamatte oder Badetuch und eine leichte Decke mitbringen, falls vorhanden gern auch einen Yogablock und einen Gurt.

Pilates am Abend

Dienstags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Leibniz-Gymnasium, Turnhalle Eingang Peterstraße

Leitung: N.N.

Maximal 14 Teilnehmer

Pilates ist ein körperlich-mentales Training, das darauf ausgerichtet ist, den Körper in seiner Ganzheit zu entwickeln. Die verschiedenen Übungen basieren auf 6 Merkmalen; Zentrierung der Kräfte, Konzentration, Kontrolle, Präzision, bewusste Atmung und fließende Bewegungsabläufe. Das Ziel von J.H. Pilates war, eine Balance zwischen Körper und Geist zu finden. Die Pilates-Übungen konzentrieren sich vor allem auf die Körpermitte.

Bitte flexible Kleidung, Handtuch und Isomatte mitbringen.

Entspannung und Stressbewältigung

Reiki - Einführungsworkshop

Freitags, 18:30 bis 20:30 Uhr

Sonnenbergsredder 2, 23626 Kreuzkamp

Leitung: Cornelia Taube, Reiki-Meisterin (nach M.Usui)

Maximal 5 Teilnehmer

Ganzheitliche Entspannung für Körper-Geist-Seele durch Handauflegen
Reiki ist eine natürliche Lebensenergie. Sie wird durch Handauflegen übertragen und wirkt entspannend, lindernd und aktiviert/stärkt die eigenen Selbstheilungskräfte. Wissenswertes zur Anwendung von Reiki nach der Methode von Mikao Usui wird vermittelt. Sie lernen die klassischen Handpositionen in einem praktischen Teil kennen.

Bitte mitbringen: 2 Decken, 1 kleines Kopfkissen, bequeme Kleidung, dicke Socken

Bei großer Nachfrage wird ein weiterer Kurs angeboten.

AP301-18

Beginn 22.09.22

Gebühr: 75,00 €

10 Termine



AP301-20

Beginn 06.09.22

Gebühr: 56,00 €

14 Termine

AP301-30

Beginn 30.09.22

Gebühr: 25,00 €

1 Termin

Fit für den Alltag - Fit und Beweglich

Ein gesundes, intensives Muskel aufbauendes Trainingsprogramm aus Wirbelsäulengymnastik, Rückenschule, Pilateselementen, Balanceübungen, Körperwahrnehmung und Entspannung.

Wer Probleme mit Verspannungen im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich hat oder einfach etwas Gutes für sich tun möchte, ist in diesen Kursen gut aufgehoben. Das gilt auch für weniger Geübte, die wieder fit werden möchten sowie begleitend zum Abnehmprogramm.

AP302-06 Fit für den Alltag - Fit und Beweglich

Beginn 05.09.22 Montags, 09:00 bis 10:00 Uhr
Gebühr: 47,00 € Ludwig-Jahn-Halle, Gymnastikraum 1
10 Termine Leitung: Susann Friedrich
Maximal 12 Teilnehmer

AP302-08 Fit für den Alltag - Fit und Beweglich

Beginn 05.09.22 Montags, 10:00 bis 11:00 Uhr
Gebühr: 47,00 € Ludwig-Jahn-Halle, Gymnastikraum 1
10 Termine Leitung: Susann Friedrich
Maximal 12 Teilnehmer

AP302-10 Fit für den Alltag - Fit und Beweglich

Beginn 05.09.22 Montags, 11:00 bis 12:00 Uhr
Gebühr: 47,00 € Ludwig-Jahn-Halle, Gymnastikraum 1
10 Termine Leitung: Susann Friedrich
Maximal 12 Teilnehmer

AP302-12 Fit für den Alltag - Fit und Beweglich

Beginn 05.09.22 Montags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Gebühr: 47,00 € Ludwig-Jahn-Halle, Gymnastikraum 1
10 Termine Leitung: Susann Friedrich
Maximal 12 Teilnehmer

AP302-14 Fit für den Alltag - Fit und Beweglich

Beginn 22.09.22 Donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Gebühr: 47,00 € Ludwig-Jahn-Halle, Gymnastikraum 1
10 Termine Leitung: Susann Friedrich, Bridgeclub Bad Schwartau
Maximal 14 Teilnehmer

AP302-16 Fit für den Alltag - Fit und Beweglich

Beginn 15.09.22 Donnerstags, 20:00 bis 21:00 Uhr
Gebühr: 47,00 € Ludwig-Jahn-Halle, Gymnastikraum 1
10 Termine Leitung: Susann Friedrich
Maximal 12 Teilnehmer

Powergymnastik

Bauch-Beine-Po

Montags, 18:00 bis 19:00 Uhr

Leibniz-Gymnasium, Turnhalle Eingang Peterstraße

Leitung: Anke Meyer

Maximal 17 Teilnehmer

Mitzubringen: Feste Turnschuhe, Gymnastikmatte, Handtuch

Fitness Mix

Freitags, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ludwig-Jahn-Halle, Gymnastikraum 2+3

Leitung: Anke Meyer

Maximal 14 Teilnehmer

Zuerst wird durch ein Warm-Up die Muskulatur auf ein abwechslungsreiches Training mit verschiedenen Fitnessgeräten (Stepp, Hanteln, Tubes etc.) vorbereitet. Nach dem Ausarbeiten der unterschiedlichen Übungen wird durch ein Dehnen und Entspannen die Stunde beendet.

Step-Workout

Mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ludwig-Jahn-Halle, Gymnastikraum 2+3

Leitung: Angelika Plath

Maximal 14 Teilnehmer

Mit Step-Aerobic lernt man etwas ganz Neues; den Körper sehr effektiv zu trainieren und vor allem Spaß dabei haben! Step-Aerobic zeichnet sich dadurch aus, dass Cardioteil, Schritte, Schrittmuster und Armbewegungen zu einer wiederholbaren Bewegungsfolge mit Musik verknüpft werden. Und das mit dem Ziel, die Ausdauerfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems sowie die Schulung der koordinativen Fähigkeiten zu verbessern. Ihr Puls wird rasen und Ihr Geist wird es mögen.

Trainingskleidung, Handtuch und Trinkflasche, Turnschuhe

AP302-24

Beginn 29.08.22

Gebühr: 47,00 €

10 Termine

AP302-28

Beginn 02.09.22

Gebühr: 47,00 €

10 Termine

AP302-32

Beginn 31.08.22

Gebühr: 47,00 €

10 Termine

Nutzen Sie die Vorteile unserer kostenlosen Gesundheitskarte

- Optimale Sicherheit und Verträglichkeit Ihrer Arzneimittel
- Wir wissen stets, ob Sie „befreit“ sind oder nicht!
- Auflistung Ihrer Zuzahlungen als Nachweis für die Krankenkasse
- Jahresabrechnung für das Finanzamt
- Kontinuität
- 3% Ermäßigung auf nicht apothekenpflichtige Ware



Markt-Apotheke
Ruth Hügler-Harms
Markt 17
Bad Schwartau

Öffnungszeiten:

Mo., Di., Do., Fr. 8:30 - 18:00 Uhr
Mi. 8:00 - 18:00 Uhr
Sa. 8:00 - 13:00 Uhr

Kurse werden fortlaufend weitergeführt, Termine – www.vhs-bad-schwartau.de

PROBLEMZONE ADE - Formen und Straffen -

In diesem Training wird Wert gelegt auf ein abwechslungsreiches Einbeziehen des ganzen Körpers in den Bereichen Kraft und Beweglichkeit. Bei Musik können Sie sich mit Aerobic, Tiefenmuskulaturtraining und immer neuen Fitnessübungen auspowern. Sie beugen Haltungsschäden vor und verbessern durch Dehnübungen Ihre Beweglichkeit.

Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch und eine Matte, falls vorhanden.

AP302-36 **Figurgymnastik**

Beginn 01.09.22 Donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Gebühr: 47,00 € Ludwig-Jahn-Halle, Gymnastikraum 1
10 Termine Leitung: Angelika Plath
Maximal 10 Teilnehmer

Fitness im Wasser

Voraussetzung für die Teilnahme an allen Wassergymnastik - und Schwimmangeboten der VHS Bad Schwartau ist mindestens das Schwimmbzeichen Bronze (Freischwimmer)

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir wegen des großen Erfolges unserer Wassergymnastikkurse keine vorherigen Anmeldungen (Gutscheine etc.) annehmen können. Beachten Sie bitte ebenfalls, dass wir für diese Kurse pro Person lediglich max. 2 Anmeldungen durchführen.

Diese Schwimmkurse sind eine gemeinsame Veranstaltung von VHS und DLRG.

AP302-70 **Schwimmen und Wassergymnastik**

Beginn 15.08.22 Montags, 09:30 bis 10:30 Uhr
Gebühr: 61,00 € Schwimmhalle Bad Schwartau
10 Termine Leitung: N.N.

Maximal 16 Teilnehmer

Eine halbe Stunde Schwimmen unter Anleitung: Von Brust- über Rücken - zum Kraulschwimmen. Für alle Altersklassen geeignet, da gruppenspezifisches Training. Danach eine halbe Stunde Wassergymnastik nach Musik.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badeschuhe, Handtuch, evtl. Bademantel



AP302-74 **Rückenschwimmen**

Beginn 23.09.22 Freitags, 13:00 bis 14:00 Uhr
Gebühr: 61,00 € Schwimmhalle Bad Schwartau
10 Termine Leitung: Karin Brandt
Maximal 17 Teilnehmer

Ohne Frage hat das Schwimmen positive Effekte bei der Vorbeugung und Beseitigung von so genannten Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Fettstoffwechsel, Arteriosklerose, Muskelverspannungen, vor allem im Bereich der Rückenmuskulatur. Die Schwimm-Trainerin Karin Brandt wird allen Beteiligten das Schwimmen als Ausgleichssport und vorbeugende Maßnahme zur Muskelkräftigung ohne Belastung näher bringen und das Rückenschwimmen als eindeutig beste Schwimmart in bewährter jahrelanger Erfahrung lehren. Außerdem möchten wir neben dem Schwimmen auch Übungen zur Eigen-Rettung, z.B. bei einem Muskelkrampf oder einem Schwächeanfall, erlernen. Zusätzlich denken wir, dass es allen Teilnehmern Spaß machen wird, Hilfsmittel wie die Taucherbrille im Wasser richtig anwenden zu können.

Bitte mitbringen: Badekleidung, Badeschuhe, Handtuch, evtl. Bademantel

Asklepios Gesundheitszentrum Fitness



WASSERGYMNASTIK

Wassergymnastik ist Bewegen, Entdecken und Genießen im Wasser. Durch sanfte und dynamische Bewegungen werden alle Muskeln optimal belastet, so dass Kraft und Flexibilität schonend, und gleichzeitig intensiv verbessert werden. Im Wasser fühlen wir uns leichter, und tatsächlich ist die Belastung des Körpers reduziert, so dass das Training äußerst gelenkschonend ist und eine wohltuende Beweglichkeit der Gelenke und der Wirbelsäule ermöglicht wird.

Wassergymnastik A

Donnerstags, 18:00 bis 18:30 Uhr

Asklepios Gesundheitszentrum, im 32° warmen Jodsole Bewegungsbad

Leitung: Asklepios Gesundheitszentrum

Maximal 8 Teilnehmer

AP302-80

Beginn 08.09.22

Gebühr: 61,00 €
6 Termine

Wassergymnastik B

Donnerstags, 18:00 bis 18:30 Uhr

Asklepios Gesundheitszentrum, im 32° warmen Jodsole Bewegungsbad

Leitung: Asklepios Gesundheitszentrum

Maximal 8 Teilnehmer

AP302-82

Beginn 20.10.22

Gebühr: 61,00 €
6 Termine

Wassergymnastik C

Donnerstags, 18:00 bis 18:30 Uhr

Asklepios Gesundheitszentrum, im 32° warmen Jodsole Bewegungsbad

Leitung: Asklepios Gesundheitszentrum

Maximal 8 Teilnehmer

AP302-84

Beginn 01.12.22

Gebühr: 61,00 €
6 Termine

Ernährung

Sollten Sie mit dem Auto zu unseren Kochveranstaltungen kommen, bedenken Sie bitte, daß unter Umständen vom Konsum alkoholhaltiger Getränke auszugehen ist. Machen Sie sich bitte unbedingt schon vorher Gedanken über die Heimfahrt. Gehen Sie verantwortungsbewußt mit unseren Angeboten um.

AP307-04 Enjoy Cooking - Kochen ohne Frauen

Beginn 11.11. Termine: Freitag, 11.11.22, 18:00 bis 21:00 Uhr
Gebühr: 43,00 € Berufl. Schule des Kr. O.-H. Außenstelle Bad Schwartau - Lehrküche
1 Termin
Leitung: Roland Wulf
Maximal 10 Teilnehmer
Für Junggesellen, Strohwitwer oder Familien-Überrascher

Wir bereiten leckere Gerichte zu, die ihren Ursprung im Orient haben.

Aus frischen Zutaten zaubern wir Salat, Vorspeise und Hauptgericht; Schmackhaftes zum Nachkochen.

Dieser kulinarische Trip führt uns von der Türkei über den Libanon und Ägypten nach Marokko.

0152 - 21521795 bei Fragen

AP307-08 Orientalisch - Türkische Küche

30.09.22 Freitag, 16:00 bis 20:30 Uhr
Gebühr: 37,00 € Berufl. Schule des Kr. O.-H. Außenstelle Bad Schwartau, Lehrküche
1 Termin
Leitung: Serpil Wildemann

Maximal 10 Teilnehmer

Wir zaubern in kurzer Zeit ein orientalisches-türkisches Menü mit Fleisch oder vegetarisch.

Es werden nur frische Zutaten sowie Gewürze und Öle verwendet. Der Speiseplan sieht wie folgt aus.

- Fleischgericht
- vegetarische Gerichte
- Salat und Beilagen
- Suppe (keine Linsensuppe)
- Selbst gebackenes Fladenbrot

Die Lebensmittellage pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Wildemann: 01 73 - 82 62 513, oemerfaruk08@gmail.com.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Getränke sowie Gefäße mitbringen.

Backen mit Urkorn- und Weizenmehl

Samstag, 09:00 bis 12:30 Uhr
 Schule am Hochkamp, Lehrküche
 Leitung: Serpil Wildemann
 Maximal 10 Teilnehmer

Backen mit Urkorn - und Weizenmehl. Neben der Zubereitung von Brot, Foccacia und türkischem Fladenbrot lernen wir noch die ersten Grundtheorien des Backens mit Sauerteig kennen. Nebenbei bereiten wir noch einige Dips und Aufstriche zu.

Jeder Teilnehmer bekommt frisches Anstellgut von der Kursleiterin zum Ende des Kurses geschenkt. Bitte deswegen zwei verschiedene Gläser mitbringen.

Zum Abschluss werden bei einem gemeinsamen kleinen Brunch-Frühstück Brote und mehr verspeist werden.

Die Lebensmittelumlage pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Wildemann: 01 73 - 82 62 513, oemerfaruk08@gmail.com.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Getränke sowie Gefäße mitbringen.

AP307-10**12.11.22**

Gebühr: 37,00 €

1 Termin

Türkische tea time

Freitag, 16:00 bis 19:30 Uhr

Berufl.Schule des Kr. O.-H. Außenstelle Bad Schwartau, Lehrküche
 Leitung: Serpil Wildemann

Maximal 10 Teilnehmer

Wir backen mit Yufka, stellen kleines Hefengebäck her und Salate wie z.B. Bulgursalat. Dazu genießen wir türkischen Tee. Die Lebensmittelumlage pro Person ist in der Kursgebühr enthalten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Frau Wildemann: 01 73 - 82 62 513, oemerfaruk08@gmail.com.

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Getränke sowie Gefäße mitbringen.

AP307-12**18.11.22**

Gebühr: 37,00 €

1 Termin

Street Food wie auf Mauritius

Freitag, 18:00 bis 21:00 Uhr

Berufl. Schule des Kr. O.-H. Außenstelle Bad Schwartau
 Leitung: Ruth Pachetty

Maximal 10 Teilnehmer

Erleben Sie in diesem Kochkurs die kulinarische Vielfalt der "street cuisine" der Insel.

Die Kosten für die Lebensmittel sind in den Kursgebühren enthalten.

Bei Fragen wenden Sie sich bitte an Ruth.pachetty@googlemail.com

Bitte Schürze, Geschirrtuch, Getränke sowie Gefäße mitbringen.

AP307-14**25.11.22**

Gebühr: 38,00 €

1 Termin



AP307-20 Exklusive Gewürzseminar mit Verkostung**04.11.22** Freitag, 16:00 bis 18:00 Uhr

Gebühr: 23,00 € Elisabeth-Selbert-Gemeinschaftsschule, Küche

1 Termin Leitung: Rainer Schmidt

Maximal 20 Teilnehmer



Was für Gewürze gibt es, wo kommen sie her, wie riechen und schmecken sie - für welche Speisen kann man sie verwenden?

25 bis 30 erntefrische Gewürze aus kontrolliertem biologischen Anbau können visuell und sensorisch getestet werden. Unterschiedliche Pfefferarten, Piment, Muskat, Kümmel, Zimt in Stangen oder Pulver, unterschiedliche Vanille, Chillivarianten oder Curries können probiert werden.

Zum Ablöschen steht frischer Tee kostenfrei bereit. Zur Neutralisierung des Geschmacks steht entweder frisch gebrühter Tee oder Brot bereit.

Hinweise auf die Verwendungsmöglichkeiten, Informatives zur Herstellung und dem Anbau, Einsatz in der Küche gebe ich.

AP307-30 Riesling - einzigartige Vielfalt aus Deutschland**09.09.22** Freitag, 18:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr: 65,00 € Weinhaus von Melle

1 Termin Leitung: Dipl.-Önologe Manuel Mack

Maximal 12 Teilnehmer

Die Rieslingtraube zählt unter Weinkennern unbestritten zu den edelsten Rebsorten weltweit.

In Deutschland werden die besten Weißweine mit einer einzigartigen Vielfalt aus dieser anspruchsvollen

Traube erzeugt. An diesem Abend werden wir in einem kleinen Kreis die ganze Bandbreite verkosten, von

leichten und frischen Weißweinen bis zu gereiften Spätlesen oder Auslesen aus legendären Jahrgängen wie 1959 und 1964.

Dazu gibt es einen kalten Snack mit Brot, Käse und Schinken.



Sprachen

Gemeinsamer Europäischer Referenzrahmen für Sprachen
 Aufgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER)

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen befasst sich mit der Beurteilung von Fortschritten in den Lernerfolgen bezüglich einer Fremdsprache. Ziel ist, die verschiedenen europäischen Sprachzertifikate untereinander vergleichbar zu machen und einen Maßstab für den Erwerb von Sprachkenntnissen zu schaffen.

Die Niveaustufen des GER

Die grundlegenden Level sind:

C2	Cambridge Proficiency, Goethe Kleines Sprachdiplom	Nahezu mutersprachliche Kenntnisse	
	Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen. Kurse C2.1 – C2.4		
C1	Cambridge Advanced; Cambridge Business English Higher; Europäisches Sprachenzertifikat C1		
	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern. Kurse C1.1 – C1.4		
B2	Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage; Europäisches Sprachenzertifikat B2		Gute Sprachkenntnisse
	Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen. Kurse B2.1 – B2.4		
B1	Cambridge Preliminary English Test; Cambridge Business English Preliminary; Europäisches Sprachenzertifikat B1	Gute Sprachkenntnisse	
	Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen. Kurse B1.1 – B1.4		
A2	Cambridge Key English Test; Europäisches Sprachenzertifikat A2	Grundkenntnisse	
	Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen. Kurse A2.1 – A2.4		
A1	Europäisches Sprachenzertifikat A1	Grundkenntnisse	
Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten. Kurse A1.1 – A1.4			

ENGLISCH

Englisch A1

English Fairway New A1. ab Lektion 7

Donnerstags, 17:00 bis 18:25 Uhr

Raum wird noch bekannt gegeben.

Leitung: Martina Geltat

Maximal 10 Teilnehmer

AP406-02

Beginn 08.09.22

Gebühr: 79,00 €

10 Termine

AP406-04 Englisch A2

Beginn 08.09.22 English Fairway New A2. ab Lektion 3B
 Gebühr: 79,00 € Donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
 10 Termine Raum wird noch bekanntgegeben
 Leitung: Martina Geltat
 Maximal 10 Teilnehmer

**AP406-06 Englisch A2**

Beginn 07.09.22 Buch wird im Kurs bekanntgegeben
 Gebühr: 79,00 € Mittwochs, 17:30 bis 19:00 Uhr
 10 Termine Raum wird noch bekanntgegeben
 Leitung: Martina Geltat
 Maximal 10 Teilnehmer

AP406-10 Englisch B1

Beginn 07.09.22 Mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr
 Gebühr: 79,00 € Raum wird noch bekannt gegeben
 10 Termine Leitung: Duncan Hewlett
 Maximal 11 Teilnehmer
 Ideal für Menschen mit Vorkenntnissen, die ihre Sprachkenntnisse auffrischen und erweitern wollen - anhand von einem Kursbuch und einer Vielzahl anderer Materialien üben wir uns in alltäglicher Konversation und erkunden die Britische Kultur.
 Ideal for people who already know some English, but would like to refresh and increase their knowledge. We use a coursebook and a variety of other materials to practice speaking in everyday situations and small talk and discover the British Culture.

AP406-12 Englisch B1

Beginn 10.11.22 Kurbuch: Fairway new B1
 Gebühr: 79,00 € Donnerstags, 09:15 bis 10:45 Uhr
 10 Termine Raum wird noch bekannt gegeben
 Leitung: Sharon Schmidt
 Maximal 10 Teilnehmer
 Der Kurs bietet interessante Themen und lebensnahe Übungen zur Förderung der Sprachfähigkeit.

PORTUGIESISCH**AP418-02 Portugiesisch A1 Wochenend-Intensiv-Kurs für den Urlaub**

Beginn 04.11. Termine: Freitag, 04.11.22, 16:00 bis 21:00 Uhr
 Gebühr: 47,00 € Samstag, 05.11.22, 10:00 bis 15:00 Uhr
 2 Termine Raum wird noch bekannt gegeben
 Leitung: Viviani Maria Rodrigues dos Santos
 Maximal 10 Teilnehmer
 Sie reisen bald in ein portugiesisch sprechendes Land?

Portugal, Brasilien, Kap Verde oder Macau sind nur einige von knapp 17 verschiedenen Ländern, in denen portugiesisch gesprochen wird. Bisher können Sie sich nur mit Händen und Füßen verständigen? Oder Sie können bereits einige portugiesische Redewendungen und möchten Ihre Kenntnisse für den nächsten Urlaub ausbauen? Entdecken Sie die portugiesische Sprache und lernen Sie die Grundlagen und einfache Sätze für die Verständigung im Land.

Bitte mitbringen. Schreibutensilien, Getränke und kleinen Imbiss für den eigenen Bedarf

SPANISCH

Spanisch A1

Donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr

Raum wird noch bekannt gegeben

Leitung: N.N.

Maximal 10 Teilnehmer

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die von Grund auf die Sprache erlernen möchten.



AP422-02
Beginn 08.09.22

Gebühr: 79,00 €
10 Termine

Spanisch A1 Wochenend-Intensiv-Kurs für den Urlaub

Termine: Freitag, 16.09.22, 16:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 17.09.22, 10:00 bis 15:00 Uhr

Raum wird noch bekannt gegeben

Leitung: Viviani Maria Rodrigues dos Santos

Maximal 10 Teilnehmer

Sie reisen bald in ein spanisch sprechendes Land? Spanien, Argentinien, Mexiko, Kolumbien oder Peru sind nur einige von knapp 30 verschiedenen Ländern, in denen spanisch gesprochen wird. Bisher können sie sich nur mit Händen und Füßen verständigen? Oder Sie können bereits einige spanische Redewendungen und möchten Ihre Kenntnisse für den nächsten Urlaub ausbauen? Entdecken Sie die spanische Sprache und lernen Sie die Grundlagen und einfache Sätze für die Verständigung im Land.

Bitte mitbringen. Schreibutensilien, Getränke und kleinen Imbiss für den eigenen Bedarf.

AP422-04
Beginn 16.09.22

Gebühr: 47,00 €
10 Termine

Spanisch A1

Impresiones A1

Freitags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Raum wird noch bekannt gegeben

Leitung: María Luisa Schönhoff

Maximal 10 Teilnehmer

AP422-08
Beginn 09.09.22

Gebühr: 79,00 €
10 Termine

DOZENTENVERZEICHNIS

Alzheimer Gesellschaft Lübeck u. U. e. V.	Tel. 8 81 83 03
ASKLEPIOS Gesundheitszentrum	Tel. 2 00 40
Bertz, Andreas.....	Tel. 2 90 06 66
Borchers, Frauke	info@atelier-frauke-borchers.de
Borth, Rüdiger	01 70 / 3 82 94 65 rueborth.de
Brandis, Maria Isabel	mobil 01 51 / 11 73 26 34
Brandt, Karin.....	Tel. 39 13 02
Casino Lübeck	Tel. 4 90 50 50
Decher, Monika	mobil 01 57 / 37 80 78 66
Friedrich, Susann	Kontakt über VHS
Geltat, Martina	Kontakt über VHS
Graaf, Thomas	Tel. 4 99 28 21
Hewlett, Duncan	dlhewlett@web.de
Hartmeyer, Doris	dhartmeyer@gmx.de
Lebenshilfe	familienzentrum@lebenshilfe-ostholstein.de
Mack, Manuel Weinhaus von Melle	Tel. 7 10 59
Meyer, Anke	Tel. 4 98 88 77
Pachetty, Ruth	ruth.pachetty@googlemail.com
Plath, Angelika	Tel. 2 75 98
Pranger, Gabriele	g.pranger@web.de
Radszat, Tini	tini.radssat@web.de
Rodrigues dos Santos, Viviani Maria	mobil 0 15 22 / 1 96 51 04
Schmid, Julian	julianschmid02@gmail.com
Schmidt, Rainer	schmidt@weisses-haus.com
Schmidt, Sharon.....	Tel. 20 84 77
Schönhoff, Maria-Luisa.....	mobil 01 60 / 89 56 926
Stieber, Angela und Burkhard	Old12FreeDancers@gmx.de
Taube, Cornelia	mobil 01 76 / 23 36 83 00; taube.cornelia@gmail.com
Thieß, Stephanie	thiess-vhs@web.de
von Viebahn, Peter	mobil 01 63 / 8 66 84 32
Wildemann, Serpil.....	mobil 01 73 / 82 62 513; oemerfaruk08@gmail.com
Windt, Birgit	Tel. 2 69 85
Witt, Hannelore	Tel. 2 96 18 22 ; mwitt@t-online.de
Wulf, Roland	mobil 01 52 / 21 52 17 95; roland531@freenet.de



**HOLEN SIE SICH IHRE
APOTHEKE NACH HAUSE!**

www.shop.klindwort.de

Jetzt folgen!



/klindwort.apo



/klindwortapotheken

Klindwort
Apotheken
...und mir geht's gut!

Klindwort Apotheken oHG
Lübecker Str. 18-20 • 23611 Bad Schwartau
www.klindwort-apotheken.de

Schlosserei

www.stahltotal.de

HEMPEL ^{GM} ^{BH}

Stahlbau - Metallbau - Bauschlosserei - Reparaturen aller Art

Zäune, Türen, Fenster, Gitter aus Schmiedeeisen fertigen wir preiswert nach Ihren Entwürfen

Langenfelde 3 · 23611 Bad Schwartau · 0451 / 28 14 00 · Telefax 0451 / 2 30 33

EISCAFÉ VENEZIA

Seit 1961 DAS berühmte Eis aus
Bad Schwartau

23611 Bad Schwartau • Markt 9 ☎ 0451 / 21189

**Hier könnte Ihre
Werbung stehen!
Kontakt:**

info@campus-medien.com

 **ASKLEPIOS**
MEDICAL FITNESS



**Kostenloses
Probetraining**

Am Kurpark 3 (im Asklepios Gesundheitszentrum)
23611 Bad Schwartau, Tel.: 0451 2004-125

www.asklepios-medical-fitness.de

vhs  |  **vhs online akademie**
schleswig-holstein



Lernen kompetent gestalten.

vhs-Online-Akademie für die
Aus- und Weiterbildung von Kursleitenden
an Volkshochschulen und Bildungsstätten
in Schleswig-Holstein

www.vhs-akademie.sh



vhs  Landesverband
Schleswig-Holstein

 **EU.SH** 
Schleswig-Holstein
Landesverband der Volkshochschulen
Hauptstadt Schleswig

DIE FAHRSCHULE

**ASF, FES,
Erste Hilfe,
Ferienkurse**

**Inh. Alexander Erler
Hauptstr. 50
23611 Bad Schwartau
Tel. 0451-290 22 88**

**info@die-fahrschule-schwartau.de
www.die-fahrschule-schwartau.de**

Ihre Gesundheit steht bei uns im Mittelpunkt!



**Digitale
Fuß- und
Venenmessung
Sportlerberatung
... und vieles
mehr!**

Wenn Sie beweglich bleiben oder beweglich werden wollen, unser modernes Sanitätshaus bietet Ihnen individuelle Hilfsmittel an:

- **Prothesen und Orthesen**
- **Kompressionsstrümpfe nach Maß**
- **Brustprothetik**
- **Einlagenversorgung**, auch speziell für Diabetiker
- **Skoliosekorsettversorgungen**
- **Lymph-Lipödemkompressionsstrumpftherapie**

Fragen Sie uns!

 **Bauche**

Orthopädie Technik Bauche GmbH

Asklepios Gesundheitszentrum

Am Kurpark 3 · 23611 Bad Schwartau · Tel. (0451) 20 04-270
www.ot-bauche.de

Unser Service-Team steht
Ihnen zur Verfügung:

Mo. - Fr. 9:00 - 13 Uhr

Mo. - Fr. 14:30 - 18 Uhr

Sie finden uns auch in Neustadt i.H. und Bad Oldesloe