



**Kursprogramm**  
**Frühjahr 2020**



# Die VHS Jevenstedt

## Geschäftsstelle:

Am Ring 47  
24808 Jevenstedt  
Telefon: 04337-913784  
Vorstand@VHS-Jevenstedt.de

1. Vorsitzende  
2. Vorsitzende  
Kassenwartin  
Schriftführerin  
Beisitzer

Marina Sievers  
Angelika Haase  
Petra Matzen  
Yvonne Fröb  
Anke Suhr  
Katrin Husen  
Birte Sohrbeck

## Anmeldung unter:

[www.vhs-jevenstedt.de/alle-kurse](http://www.vhs-jevenstedt.de/alle-kurse)

## Anmeldung telefonisch:

Telefon: 04337-1059  
Mo-Do 09:00-11:00 Uhr / 15:00-17:30 Uhr  
Angelika Haase Massage Praxis  
Neue Schulstraße 2, 24808 Jevenstedt  
Kontakt: [Anmeldung@VHS-Jevenstedt.de](mailto:Anmeldung@VHS-Jevenstedt.de)

## Ferienzeiten:

Osterferien 30.03.2020 - 17.04.2020  
Pfingstferien 22.05.2020  
Sommerferien 29.06.2020 - 08.08.2020  
Blutspenden 29.01.2020  
29.04.2020



## Bankverbindung:

Förde Sparkasse  
IBAN: DE19 2105 0170 0001 3257 11  
BIC: NOLADE21KIE

VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG  
IBAN: DE54 2169 0020 0004 2146 92  
BIC: GENODEF1SLW

# Grußwort

Sehr geehrte Damen und Herren,  
liebe Freunde der Volkshochschule!

Auch in diesem Jahr haben wir wieder ein breites Programm für Sie zusammengestellt, um Ihre guten Vorsätze für das neue Jahr umzusetzen. Wir laden Sie herzlich ein, aus dieser Vielfalt zu schöpfen, neugierig zu bleiben, sich inspirieren zu lassen und sich fit und gesund durch das Jahr zu bewegen.

Vielen Dank an die Gemeinde, dass wir für unsere Angebote die Räumlichkeiten der Schule nutzen dürfen. Weiterhin danken wir allen Mitgliedern, Dozenten, Anzeigenkunden, dem Hausmeister und seinen Helferinnen, ohne deren Beteiligung eine ausgewogene Programmgestaltung nicht möglich wäre.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch. Aber ganz wichtig sind uns auch Ihre Anregungen, Impulse und Fragen. Das hilft uns bei der Weiterentwicklung unserer Angebote.

Ihre VHS

**„Es mag sein, dass wir  
durch das Wissen anderer  
gelehrter werden.**

**Weiser werden wir nur  
durch uns selbst.“**

Michel de Montaigne  
Französischer Philosoph,  
1533-1592

## Impressum:

Auflage: 2900 • Herausgeber/Gestaltung: VHS Jevenstedt e.V. • Verteilung über die VHS

V.i.S.d.P: Marina Sievers • Druck: Gemeindebriefdruckerei

Bildrechte: Für den Seemann ©Fotolia/Urheber sutulastock • Für den Einstein ©Fotolia/Urheber makis7 • Für das Mädchen ©Fotolia/Urheber: Masson

# Sport und Gesundheit

## Pilates - gut für Figur und Haltung

**Montag** ab **03.02.20**

Kurs I 7 x 17:00-18:00

Kurs II 7 x 18:00-19:00

Gebühr: 21,00 €

**Montag** ab **20.04.20**

Kurs III 9 x 17:00-18:00

Kurs IV 9 x 18:00-19:00

Gebühr: 27,00 €

*Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge.*

**Bitte mitbringen: Sportkleidung, Matte**

Teilnehmer max. 20

Ort Schule / kleine Halle

Kursleiter: Sandra Fürst

## Hatha Yoga

**Montag** ab **03.02.20**

Kurs I 7 x 17:30-19:00

Kurs II 7 x 19:15-20:45

Gebühr: 49,00 €

**Montag** ab **20.04.20**

Kurs III 8 x 17:30-19:00

Kurs IV 8 x 19:15-20:45

Gebühr: 56,00 €

*Regelmäßiges Üben des Hatha-Yoga fördert ein inneres Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele. Körper- und Atemübungen werden langsam und achtsam unter ständiger Selbstbeobachtung ausgeführt (meditatives Üben). Löst innere Spannungen, stärkt Muskel- und Nervensystem und steigert die Lebenskraft. Sie werden dem Alltag gelassener begegnen.*

**Bitte mitbringen:**

**2 Decken, 1 Kissen, leichte Kleidung, Socken**

Teilnehmer max. 10

Ort Gemeindehaus

Kursleiter: Birgit Hadlok

Meiereistr. 7, 24808 Jevenstedt

**Delfs**

**ELEKTROTECHNIK  
KÜCHEN-STUDIO**

**Vieler KUNDENDIENST**



**SCHAUEN SIE DOCH EINMAL IN UNSERE HAUSAUSSTELLUNG**

**Meiereistraße 3 - 24808 Jevenstedt - Telefon 04337/244**

## Dehnübungen Stretch und Relax

**Dienstag** ab **25.02.20**  
Kurs I 4 x 18:00-18:45  
Gebühr: 12,00 €

**Dienstag** ab **05.05.20**  
Kurs II 5 x 18:00-18:45  
Gebühr: 15,00 €

Teilnehmer max. 15  
Ort Schule / kleine Halle  
Kursleiter: Erika Krüger

*Die gezielte, sanfte Dehnung der Muskulatur durch langsame, kontrollierte gymnastische Übungen verbessert die allgemeine Befindlichkeit. Beugende, streckende und rotierende Bewegungen mobilisieren die Gelenke, kräftigen die Muskulatur und steigern die Beweglichkeit. Dehnübungen am Ende eines langen Arbeitstages sind eine angenehme und gesunde Art auszuspannen.*

## Tanz dich fit mit ZUMBA©

**Dienstag** ab **04.02.20**  
Kurs I 7 x 19:00-20:00  
Gebühr: 28,00 €

Teilnehmer max. 20  
Ort Schule / kleine Halle  
Kursleiter: Anneke Eichler

*Zumba© ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz- und Fitness-Workout. Es ist dynamisch, motivierend und macht Riesenspaß. Es verbindet grundlegende Elemente aus Aerobic, Krafttraining, Intervalltraining und Tanz, um bestmögliche Ergebnisse in Bezug auf Kalorienverbrennung, Ausdauer sowie Formung der Figur zu erreichen. Die Tanzbewegungen und -schritte sind für jedermann geeignet und leicht zu erlernen. Der Spaß steht im Vordergrund.*

**Bitte mitbringen:**  
**Sportbekleidung, Sportschuhe, Wasser, Handtuch**

<p>Schneiderin</p> <p>Terminabsprache bitte unter: 0179 45 60 800 Monique Werbel Heisch 21 24808 Jevenstedt schneiderinwerbel@web.de</p>	<p>Werbel</p> 
--	---

# Sport und Gesundheit

## Fit ab 50

**Mittwoch** ab **05.02.20**

Kurs I 8 x 18:00-19:00

Gebühr: 24,00 €

**Mittwoch** ab **22.04.20**

Kurs II 9 x 18:00-19:00

Gebühr: 27,00 €

*Fitness ist ein wesentlicher Bestandteil der körperlichen Leistungsfähigkeit. Ziel des Kurses ist diese Leistungsfähigkeit zu erhalten.*

*Mit verschiedenen Beanspruchungen wie z.B. Beweglichkeit, Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit soll dieses Ziel individuell erreicht werden.*

Teilnehmer max. 15

Ort Schule / kleine Halle

Kursleiter: Andrea Möller

**Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk**

## Rücken und Ganzkörpertraining

**Mittwoch** ab **05.02.20**

Kurs I 8 x 19:00-20:00

Gebühr: 56,00 €

**Mittwoch** ab **22.04.20**

Kurs II 9 x 19:00-20:00

Gebühr: 63,00 €

*Den Rücken stärken ist Ziel dieses Kurses. Mit einem ganzheitlichen Bewegungskonzept zur Verbesserung der Rückengesundheit und Verhinderung der Chronifizierung von Rückenschmerzen.*

**Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk**

Teilnehmer max. 14

Ort Schule / kleine Halle

Kursleiter: Helga Jessen

## Vielseitiges Fitness-Programm

**Mittwoch** ab **12.02.20**

Kurs I 7 x 20:00-21:00

Gebühr: 17,50 €

**Mittwoch** ab **22.04.20**

Kurs II 8 x 20:00-21:00

Gebühr: 20,00 €

*Ein Ganzkörpertraining mit dem Schwerpunkt, die Muskelkraft und Muskelausdauer speziell von Bauch, Beine, Po und Oberkörper (Arme, Brust, Rücken) zu trainieren. Nicht zu vergessen ist das Verbessern der Problemzonen durch die Zunahme an Muskelmasse, eine Erhöhung der Muskelspannung und das straffere Aussehen des Körpers. Das vielseitige Fitnessstraining wird abwechselnd mit Tubes, Hanteln und dem Stepp unterstützt.*

**Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk**

Teilnehmer max. 20

Ort Schule / kleine Halle

Kursleiter: Melanie Hasselmann

## Den Rücken stärken - Ab auf die Matte

**Donnerstag ab 06.02.20**

Kurs I 8 x 17:30-18:30

Gebühr: 24,00 €

**Donnerstag ab 07.05.20**

Kurs II 6 x 17:30-18:30

Gebühr: 18,00 €

Teilnehmer max. 15

Ort Schule / kleine Halle

Kursleiter: Erika Krüger

*Gut durchtrainiert, entspannt, schmerzfrei – wer möchte nicht so über seinen Rücken sprechen können? Tatsache ist aber: Von allein wird sich dieser traumhafte Zustand nicht einstellen.*

*Dieser Kurs beinhaltet überwiegend Funktionsgymnastik sowie Übungen zur Dehnung, Kräftigung und Beweglichkeit.*

**Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk**

## Pilates für Anfänger

**Donnerstag ab 06.02.20**

Kurs I 7 x 18:30-19:45

Gebühr: 21,00 €

**Donnerstag ab 23.04.20**

Kurs II 8 x 18:30-19:45

Gebühr: 24,00 €

Teilnehmer max. 12

Ort Schule / Mensa

Kursleiter: Uta Wieneke

*Beim Pilates geht es um die Verbesserung der Körperhaltung, Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie um mehr Flexibilität der Gelenke und Muskeln. Die Übungen sind einfach und effektiv und werden mit bewusster Atmung und Präzision durchgeführt. Wir steigern dadurch unser Körperbewusstsein, verbessern Beweglichkeit und Balance und stärken den Beckenboden sowie die gesamte Körpermuskulatur.*

**Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung**

## Fit for Fun - Ganzkörpertraining

**Donnerstag ab 06.02.20**

Kurs I 8 x 18:30-19:30

Gebühr: 20,00 €

**Donnerstag ab 23.04.20**

Kurs II 9 x 18:30-19:30

Gebühr: 22,50 €

Teilnehmer max. 20

Ort Schule / kleine Halle

Kursleiter: Melanie Hasselmann

*Nach einer Erwärmungsphase zu mitreißender Musik kurbeln wir im Step-Aerobic-Teil (keine aufbauenden Choreographien!) unsere Fettverbrennung an und verbessern unsere Kondition. Im Kräftigungsteil werden Muskeln an Bauch, Beinen, Po und Rücken beansprucht. Dazu verwenden wir Zusatzgeräte wie Tubes, Hanteln, Bälle und Brasils. Zum Abschluss der Stunde folgt eine Dehnphase.*

**Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk**

## **Begleitete Ernährungsumstellung SO SCHAFFST DU ES!**

**Montag ab 03.02.20**

Kurs 6 x 19:00-21:00

Gebühr: 30,00 €

Teilnehmer max. 20

Ort Schule

Kursleiter: Jessica

Danco-Wendlinger

Gesundheits- und  
Ernährungsberaterin

*Die meisten von uns kennen den Spruch: „Ich habe meine Ernährung umgestellt, die Kekse stehen ab jetzt links vom Computer“. Was amüsant in einen Witz verpackt wird, entspricht für viele von uns der Wahrheit: Gesunde Essgewohnheiten langfristig anzueignen ist nicht einfach. Doch wie stelle ich meine Ernährung um? Was ist gesundes Essen?*

*Wie integriere ich neue Essgewohnheiten in meinen Alltag? Und wie schaffe ich es, dauerhaft meine Ernährung zu verändern? Egal ob das Gewicht, eine Krankheit oder eine Allergie der ausschlaggebende Punkt ist. All dies sind Gründe eine Umstellung in Angriff zu nehmen.*

*Mit kleinen Wochenzielen, Ernährungstagebüchern, Tipps, Fakten, Rezeptideen und einem jederzeit offenen Ohr versuchen wir in 6 Wochen gemeinsam dieses Ziel zu erreichen.*



# aktiv markt Plikat

## Bankstraße 6-8

## 24808 Jevenstedt

 **043 37 / 367** · Fax **043 37 / 13 66**



**Postagentur**

**Öffnungszeiten**  
Mo.-Fr. 6.30 - 19.00 Uhr  
Sa. 6.30 - 15.00 Uhr

 **LOTTO®** -Annahmestelle  
Schleswig-Holstein

## Bluthochdruck

**Donnerstag 23.04.20**

Infoabend 19:00-21:00

Gebühr: 6,00 €

Teilnehmer max. 20

Ort Schule

Kursleiter: Jessica

Danco-Wendlinger

Gesundheits- und

Ernährungsberaterin

*Auch wenn der chronische Bluthochdruck kaum spürbare Beschwerden verursacht, birgt er Gefahren: Nach dem Rauchen ist er der größte Risikofaktor für eine lebensverkürzende Herz-Kreislauf-Erkrankung. Bluthochdruck schadet den Gefäßen und dem Herz. Blutdrucksenkende Medikamente haben oft Nebenwirkungen. Ich möchte Ihnen Möglichkeiten aufzeigen, den Bluthochdruck auf verschiedene Weise und auf natürlichem Wege zu senken.*

## Diätmythen und Ernährungsirrtümer

**Donnerstag 30.04.20**

Infoabend 19:00-21:00

Gebühr: 6,00 €

Teilnehmer max. 20

Ort Schule

Kursleiter: Jessica

Danco-Wendlinger

Gesundheits- und

Ernährungsberaterin

*Nie wussten wir mehr über vermeintlich ungesunde Lebensmittel und verschiedene Ernährungstrends. Trotzdem wissen die wenigstens was denn nun wirklich stimmt. Ist Butter nun besser als Margarine oder leben Veganer länger als „Fleischesser“? Sind Superfoods wirklich super? Wir machen den Faktencheck in geselliger Runde mit kleinen gesunden Leckereien.*

*Mitzubringen: Fragen rund um das Thema Ernährung*

## **EP: Elektro-Pöppel**

TV, HiFi, Video, Telecom, PC Multimedia, Hausgeräte, Elektro-Anlagen – eigener Kundendienst

### **Ihr Fachgeschäft vor Ort**



⚡ Verkauf

⚡ Beratung

⚡ Reparatur

⚡ Installation



www.elektro-poepfel.de

Itzehoer Chaussee 21 · 24808 Jevenstedt

Tel.: 0 43 37 / 91 99 52 · E-Mail: Elektro-Poepfel@t-online.de

# Gesellschaft

## Englisch zum Auffrischen

**Montag** ab **03.02.20**

Kurs I 10 x 18:30-20:00

Gebühr: 40,00 €

Teilnehmer max. 12

Ort Schule

Kursleiter: Bärbel Memmer

Thomas Buck

*Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die ihre Englischkenntnisse auffrischen möchten.*

*Sprachhemmungen werden abgebaut, der Wortschatz wird erweitert bzw. wieder aktiviert. Die Betonung liegt auf dem Sprechen, Grammatik spielt eine untergeordnete Rolle.*

*"Die Kurssprache ist vorwiegend Englisch"*

## Fahrtraining mit E-Bike, Pedelec und Co.

**Samstag** **21.03.20**

15:00-17:00

Gebühr: 10,00 €

Teilnehmer max. 15

Ort Schulhof

Kursleiter: Dietmar Benz

*Elektrofahrräder erfreuen sich immer größerer Beliebtheit. Die Anzahl der Bikes steigt rapide, die Unfallzahlen leider auch. Mit bis zu 250 Watt Unterstützung trägt so ein Rad dazu bei, dass wir mobil bleiben oder wieder werden.*

*Inhalte dieses Seminars ist ein sicherer Umgang mit dem E-Bike mit Tipps vom Fachmann, Hinweise auf neue/alte Regeln im Straßenverkehr, Übungen zur Fahrdynamik, Größe richtig einstellen und einem Erfahrungsaustausch.*

**Bitte mitbringen: Eigenes E-Bike und Fahrradhelm**



**Jevenstedter Insten-Gilde**  
Versicherungsverein von 1838

**Alle Versicherungen aus einer Hand**

Schaufräulein für Jevenstedt  
Silke Rohwer Tel. 0157 329 72 483

Arno Erlach  
Saan Sick 32  
24784 Westerrönfeld  
Tel. 04331 - 123341  
post@jevenstedter.de  
www.jevenstedter.de

Gemeinsam  
stark sein!

# Musikschule

## **Blockflöte, Sopran, Alt, Tenor und Klavier**

*für Anfänger und Fortgeschrittene, Dienstag und Donnerstag: Zeit nach Absprache.  
Ein Flötenkreis für Kinder und Erwachsene existiert. Bei Interesse bitte anfragen.  
Anmeldung bitte direkt bei der Kursleiterin: **Ulrike Kalz, 04331-26267***

## **Akkordeon / Keyboard**

*Montag, ab 15.30 Uhr, Zeit nach Absprache  
Anmeldung bitte direkt beim Kursleiter: **Klaus Burmeister, 04321-529206***

## **Klavier**

*Montag, ab 15.30 Uhr, Zeit nach Absprache  
Anmeldung bitte direkt beim Kursleiter: **Klaus Burmeister, 04321-529206***



## **Klarinette / Saxophon**

*Montag, ab 15.30 Uhr, Zeit nach Absprache  
Anmeldung bitte direkt beim Kursleiter: **Klaus Burmeister, 04321-529206***

## **Schlagzeug**

*Einzelunterricht (60 Minuten) Zeit und Tag nach Absprache, Leihinstrument vorhanden  
Anmeldung direkt beim Kursleiter: **Heiko Petersen 04331-75540***



*Multiflora*  
Blumenstudio

Kirsten Vollert  
Dammstedter Weg 8  
24808 Jevenstedt  
Telefon 0 43 37/91 99 27

# Beitrittserklärung



Volkshochschule  
Jevenstedt e.V.

## Beitrittserklärung

Die VHS Jevenstedt e. V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein, der auf die Initiative, Einsatzbereitschaft und finanzielle Förderung seiner Mitglieder angewiesen ist. Der Jahresbeitrag von 10,50 € wird auf einen Kurs Ihrer Wahl angerechnet.

Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

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

Ich überweise den Jahresbeitrag in Höhe von 10,50 € nach Rechnungserhalt.

Ich wünsche Bankeinzug

VHS - Jevenstedt e.V., Am Ring 47, 24808 Jevenstedt  
Gläubiger-Identifikationsnummer DE44ZZZ0000011480

### SEPA-Lastschriftmandat

*Ich/Wir ermächtige(n) die VHS Jevenstedt e.V., Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der VHS Jevenstedt e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.*

*Hinweis: Ich kann/Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.*

Kreditinstitut \_\_\_\_\_

IBAN DE\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

Datum, Ort und Unterschrift

**Unterstützen Sie unsere Arbeit und werden Sie Mitglied!**

# Dauermanmeldung



## Dauermanmeldung



Volkshochschule  
Jevenstedt e.V.

Kurs \_\_\_\_\_ Wochentag \_\_\_\_\_

Name/Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

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

*Die Anmeldung verpflichtet Sie zur Teilnahme an dem von Ihnen gewählten Kurs. Die Verpflichtung endet mit einer mündlichen Kündigung oder der Beendigung des Kursangebotes von Seiten der VHS Jevenstedt e.V..*

\_\_\_\_\_  
*Datum, Unterschrift*

---

### SEPA-Lastschriftmandat

*Ich/Wir ermächtige(n) die VHS Jevenstedt e.V., Zahlungen von meinem/ unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der VHS Jevenstedt e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.*

Kreditinstitut \_\_\_\_\_

IBAN DE \_\_ I \_\_\_\_\_ I \_\_\_\_\_ I

\_\_\_\_\_  
*Datum, Unterschrift*

## Der Märchenwald I – Eine unentdeckte Welt

**Mittwoch**    **22.04.20**  
14.30-17.30

Gebühr:        10,00 €

Alter :         5 - 8 Jahre

Teilnehmer    max. 10

Ort              Schwaber Wald,  
Schwabe 12-14 rein,  
nächster  
Waldeingang

Kursleiter:    Michaela Thomsen  
                  zertifizierte  
                  Waldpädagogin

Bitte die Telefonnummer eines  
Elternteiles angeben

Der Kurs findet ausschließlich  
draußen statt.

*Um den Wald gibt es viele Mythen, Märchen und Geschichten. Seit vielen Jahrhunderten gilt der Wald bei uns Menschen als etwas Bedrohliches und auch heute sind diese Erzählungen z.B. vom bösen Wolf und anderen Wesen des Waldes noch in voller Munde. Es gibt allerdings Geschichten, die den Wald in einem positiven Licht darstellen. Kinder sollen sich nicht fürchten, sondern Gefallen finden, in dem Erfahrungsraum Wald auf Entdeckungsreise zu gehen, auf den Spuren von Elfen, Zwergen und anderen Zaubewesen.*

*In diesem Kurs möchte ich mit den Kindern kleine Projekte, verbunden mit Spaziergängen durch den Wald durchführen, begleitet von einer Geschichte. Hauptsächlich beschäftigen wir uns, auch auf kleinen Spaziergängen, mit den Themen:*

- Welche zauberhaften Wesen kennen wir aus Geschichten?
- Wie finden wir Zaubewesen; wir mischen eine „Zwergen- Seh-Salbe“
- Wenn alle Vorbereitungen getroffen sind gehen wir auf die Suche
- Wir bauen ein Zwergendorf

*Bitte wetterfeste Kleidung, eine kleine Tee Zeit (Getränk und Kekse) sowie eine Taschenlampe sollten die Kinder dabei haben.*

## Heizung - Sanitär - Bauklempnerei

# Heino Voß

Inhaberin: Maren Loft

Meisterbetrieb - Tel. 0 43 37 - 3 32

ltzehoer Chaussee 14 - 24808 Jevenstedt

[www.heino-voss.de](http://www.heino-voss.de)

## Frühling im Wald

**Mittwoch 06.05.2014**

14.30-17.30

Gebühr: 10,00 €

Alter : 5 - 8 Jahre

Teilnehmer max. 10

Ort Schwaber Wald,  
Schwabe 12-14 rein,  
nächster Waldeingang

Kursleiter: Michaela Thomsen  
zertifizierte  
Walpädagogin

*Im Frühling beginnt das Erwachen in der Natur. Der Wald überhäuft uns mit Vogelgesängen, verschiedenen Düften und Blütenteppichen. Es ist die ideale Zeit für Waldführungen. Begleitet von dem kleinen Eichhörnchen Keck möchte ich mit den Kindern den Wald in seiner neuen Pracht erkunden. Keck zeigt den Kindern wer nun alles wach ist und was mit den Pflanzen des Waldes vor sich geht. Wir wollen Waldforscher sein und über einzelne Stationen erreichen die Kinder am Ende den Waldforscher- Führerschein.*

*Bitte wetterfeste Kleidung und eine kleine Teezeit mitbringen.*

*Bitte die Telefonnummer eines Elternteiles angeben*

*Der Kurs findet ausschließlich draußen statt.*



Itzehoer Lösungen  
» **Berufsunfähigkeit-Schutz**

Vertrauensmann

» **Ingo Knittler**

Versicherungsfachmann (BWW)

Dorfstr. 21, 24808 Jevenstedt

» **04337 913828**

knittler@itzehoer-vl.de

Immer  
gut beraten

**Itzehoer**  
Versicherungen  
... und gut ✓

[www.knittler.itzehoer-vl.de](http://www.knittler.itzehoer-vl.de)

## Eine Waldwanderung

**Mittwoch 20.05.20**

14:30-17:30

Gebühr: 10,00 €

Alter : 8 - 12 Jahre

Teilnehmer max. 10

Ort Schwaber Wald,  
Schwabe 12-14 rein,  
nächster Waldeingang

Kursleiter: Michaela Thomsen  
zertifizierte  
Waldpädagogin

Bitte die Telefonnummer eines  
Elternteiles angeben

*Ich möchte euch herzlich einladen mit mir eine Waldwanderung zu machen! Ich möchte nicht nur den bestehenden Wald mit euch erkunden, sondern über die Bedeutung des Waldes früher und heute sprechen, über alte und moderne Forstwirtschaft. Wann ward ihr das letzte Mal im Wald? Wie können wir den Wald schützen und was müssen wir an unsere Nachkommen transportieren? Ist Wald denn eigentlich wichtig? Diesen Fragen wollen wir gemeinsam auf den Grund gehen. Um den Erholungsfaktor Wald auch nicht außer Acht zu lassen, werden wir zum einen verschiedene Waldführungen machen und zum anderen eine gemeinsame Brotzeit im Wald machen. Diese ist in der Kursgebühr enthalten. Eingeladen sind alle Interessierten zwischen 8 und 12 Jahren, die mehr über den Lebensraum Wald und dessen Bedeutung für unsere Erde erfahren möchten und Wald mal abseits der Wege kennenlernen möchten.*

*Bitte an Wetter entsprechende Kleidung denken! Der Kurs findet ausschließlich draußen statt.*

## Sommer im Wald

**Mittwoch 17.06.20**

14.30-17.30

Gebühr: 10,00 €

Alter : 5 - 10 Jahre

Teilnehmer max. 10

Ort Schwaber Wald,  
Schwabe 12-14 rein,  
nächster Waldeingang

Kursleiter: Michaela Thomsen  
zertifizierte  
Waldpädagogin

Bitte die Telefonnummer eines  
Elternteiles angeben

*Habt ihr schon mal hingeschaut? Seit dem Frühling hat sich der Wald ganz schön verändert! Wir wollen auf farbenfrohe Entdeckungstour im dichten Blätterwald gehen und schauen, was sich im Tannenwald so regt. Wir folgen den Ameisenstraßen bis hin zu ihrer Burg und erfahren mehr über das Leben der kleinen starken Waldarbeiter. Über Tierbeobachtungen und Experimenten an verschiedenen Stationen lernen wir die Sommerseite des Waldes kennen.*

*Bitte wetterfeste Kleidung und eine kleine Tee Zeit mitbringen. Der Kurs findet ausschließlich draußen statt.*

## Bewegungslieder und Geschichten für Kinder von 1,5 - 3 Jahren

**Montags** ab **03.02.20** *Eine Spielstunde mit Bewegung, Takt und Stimme für Kinder im Alter zwischen 1,5 und 3 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen.*  
Kurs I 7 x 15:00-16:00  
Gebühr: 28,00 €

**Montags** ab **20.04.20**  
Kurs II 9 x 15:00-16:00  
Gebühr: 36,00 €

Teilnehmer max. 10  
Ort Schule / kleine Halle  
Kursleiter: Susan Werner

## Videoclip Dancing für Kinder von 5 - 9 Jahren

**Montag** ab **03.02.20** *In diesem Kursus lernst du tanzen wie die Stars in den Videoclips. Wir lernen Grundschrirte und eine einfache Choreographie, auch kannst du deine eigenen Ideen mit einbringen.*  
Kurs I 7 x 16:00-16:45  
Gebühr: 17,50 €

**Montag** ab **20.04.20**  
Kurs II 9 x 16:00-16:45  
Gebühr: 22,50 € *Let`s dance!*

Teilnehmer max. 20  
Ort Schule / kleine Halle  
Kursleiter: Jette Carstensen

## Hip Hop Dancing für Kinder von 8 - 12 Jahren

**Dienstag** ab **04.02.20** *Erlern werden die Grundlagen (Basic Steps, Kicks, Turns, Jumps) um das Hip-Hop typische Rhythmusgefühl und die erforderliche Körperkoordination entwickeln zu können. Zudem verbessern gezielte Dehn- und Lockerungsübungen die körperliche Fitness und die Konzentration.*  
Kurs I 7 x 17:00-17:45  
Gebühr: 17,50 €

**Dienstag** ab **21.04.20**  
Kurs II 10 ab 17:00-17:45  
Gebühr: 25,00 €

Teilnehmer max. 20  
Ort Schule / kleine Halle  
Kursleiter: Jette Carstensen



Baufinanzierung

## Wir machen Märchen wahr!

Anschlussfinanzierung  
geht schneller, einfacher  
und günstiger.

Jetzt  
beraten  
lassen und  
sparen!

[www.drklein.de](http://www.drklein.de)



### Ihr Spezialist vor Ort



Sven Bargstädt  
Fehmarnstr. 20  
24782 Büdelsdorf  
T 04331 437002  
[sven.bargstaedt@drklein.de](mailto:sven.bargstaedt@drklein.de)

**DR. KLEIN**

Die Partner für Ihre Finanzen.

## Party- & Mitternachtssuppen

**Dienstag 11.02.20**  
18:30-21:30  
Gebühr: 7,00 €  
Umlage 10,00 €  
Teilnehmer max. 12  
Ort Schulküche  
Kursleiter: André Weidtkamp

*Irgendwann ist jedes Chili mal gegessen und jede Hack-Käse-Lauch-Suppe sauer geworden! So gerne man sie isst, mittlerweile hat man doch mal Lust auf was Neues. Daher kochen wir heute neue, leckere und vor allen Dingen überraschende Suppen für Silvester, die nächste Party oder das nächste Essen mit Freunden oder der Familie.  
Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen.*

## Ungarische Küche

**Dienstag 10.03.20**  
18:30-21:30  
Gebühr: 7,00 €  
Umlage 12,00 €  
Teilnehmer max. 12  
Ort Schulküche  
Kursleiter: André Weidtkamp

*Traditionelles und Modernes, Süßes und Saures, Scharfes und Mildes; aber vor allen Dingen Leckeres aus dem Land von Paprika, Gulasch, Puszta und Donau..... (ein Hammergulasch!!!)  
Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen.*

## Käseverkostung

**Donnerstag 19.03.20**  
19:00-20:30  
Gebühr: 7,00 €  
Teilnehmer max. 20  
Ort Schule/Klassenraum  
Kursleiter: Holtseer Landkäserei

*Mit Liebe zum Käse, der Milch unserer Mitgliedsbetriebe und der Basis überlieferten Wissen, schaffen wir seit jeher einzigartige Käsesorten, sagt die Käserei Holtseer über sich selbst.  
An diesem Abend wird zuerst Wissenswertes zum Thema Käse übermittelt, was dann verkostet und zum Schluss auch gekauft werden kann.  
Die VHS stellt Selter zur Verfügung.*



**Ihre  
Rechtsanwältin  
vor Ort!**

## **Dagmar Holm**

Rechtsanwältin und Notarin

- auch Fachanwältin für Familienrecht -

24808 Jevenstedt | Grüner Weg 1 | Tel. (0 43 37) 13 60  
Fax (0 43 37) 10 83 | E-Mail: info@rain-notarin-holm.de

### **Tätigkeitsschwerpunkte:**

Vertragsrecht - Familienrecht - Verkehrsrecht - Mietrecht

## Fruchtige Getränke treffen deutsche Klassiker im Thermomix®

**Mittwoch** **14.04.20**

19:00-22:00

Gebühr: 7,00 €

Umlage am Kursabend

Teilnehmer max. 10

Ort Schulküche

Kursleiter: Maren Petrowski

*Wir beginnen mit einem spritzigen Zitronencocktail, es geht weiter mit einer Erbsencremesuppe und Hefepizzabrötchen. Unser Highlight ist der Mehlbüddel mit Kirschsauce und krossem Bacon. Den Rhabarberlikör nehmen Sie mit nach Hause. Dazu bitte 0,5 l-Flaschen mitbringen.*

## Asiatische Suppenspezialitäten

**Dienstag** **12.05.20**

18:30-21:30

Gebühr: 7,00 €

Umlage 12,00 €

Teilnehmer max. 12

Ort Schulküche

Kursleiter: André Weidtkamp

*Einfaches, leckeres, raffiniertes, überraschendes aus dem Suppendorado Vietnam & Thailand mit Kokosmilch oder klar – vegetarisch und mit Fisch oder Fleisch – Ente wird dabei sein und die Bananensuppe meines Lebens! Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen.*



Dorfstraße 11  
24808 Jevenstedt  
Tel.: 04337 / 338

## Internationale Klassiker mit dem Thermomix®

**Mittwoch**    **26.05.20**

19:00-22:00

Gebühr: 7,00 €

Umlage bei Kursbeginn

Teilnehmer max. 10

Ort Schulküche

Kursleiter: Maren Petrowski

*Wir starten mit einem Hugo, es folgen Schweizer Bülis mit nordischen Lachsaufstrich, weiter geht es mit mediterranem Schafskäse mit Paprika- und Tomatengemüse. Zum Dessert genießen wir schwedischen Schokokuchen mit Joghurt-Orangencreme.*

*Bitte denken Sie an Vorratsdosen.*

## Rezepte von der Orkney Inseln

**Dienstag**    **09.06.20**

18:30-21:30

Gebühr: 7,00 €

Umlage 10,00 €

Teilnehmer max. 12

Ort Schulküche

Kursleiter: André Weidtkamp

*Zum Ende der Sommerferien 2019 schlenderte ich so über einen Trödelmarkt irgendwo in Kiel und stolperte beim Stöbern über ein altes Kochbuch aus den späten 70er Jahren mit Rezepten von den Orkney Inseln – natürlich in englischer Sprache. Ich habe mich dann mal hingesezt, ein wenig übersetzt und das eine oder andere getestet. Lecker! Anders! Warum nicht! Bitte scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben mitbringen.*

# **Willi Rohwer** GmbH

**Motorsägen · Rasenmäher · Spielzeug · Fahrräder**

**Itzehoer Chaussee 61  
24808 Jevenstedt**

**Tel. 0 43 37 - 91 71 0  
Fax 0 43 37 - 91 71 71**

**[www.willirohwer.de](http://www.willirohwer.de)**



# Lernen ist einfach.



[foerde-sparkasse.de](http://foerde-sparkasse.de)

Wenn Sie einen  
Finanzpartner haben,  
der Sie auf Ihrem Weg  
begleitet und unter-  
stützt.

Sprechen Sie mit uns.



Wenn's um Geld geht

Förde  
Sparkasse

## Auszug aus den AGB

Den gesamten Wortlaut unserer Geschäftsbedingungen finden Sie im Internet unter [www.vhs-jevenstedt.de](http://www.vhs-jevenstedt.de)

**Anmeldung:** Bitte melden Sie sich vorwiegend online unter [www.vhs-jevenstedt.de](http://www.vhs-jevenstedt.de) an. Es ist unbedingt eine telefonische, persönliche oder schriftliche Anmeldung erforderlich. Ihre Anmeldung verpflichtet Sie zur Zahlung der Kursgebühr. Eine schriftliche oder telefonische Bestätigung erfolgt nicht, nur bei Internet-Anmeldungen verschicken wir eine Rückbestätigung. Die Kurse finden, wenn nicht anders angegeben, in den Räumen der Schule am Ochsenweg, Neue Schulstr. 13 / Am Sportplatz, 24808 Jevenstedt, statt.

**Teilnahmegebühr:** Die Teilnahmegebühr ist am ersten Kurstag zu zahlen. Sollten Sie am 1. Kurstag verhindert sein, überweisen Sie bitte die Gebühr. Vereinsmitglieder bekommen ihren Mitgliedsbeitrag (10,50 € pro Jahr) als Kursgebühr, bei einem Kurs pro Jahr, angerechnet. Eine Erstattung oder Teilrückerstattung von Kursgebühren ist grundsätzlich nicht möglich.

**Rücktritt von VHS-Kursen:** Der Rücktritt muss spätestens 2 Werktage vor Beginn des ersten Veranstaltungstermins, schriftlich oder telefonisch bei der VHS (04337-1059) erfolgen. Nicht beim Kursleiter. Das Widerrufsformular finden Sie online unter [www.vhs-jevenstedt.de](http://www.vhs-jevenstedt.de) in der Rubrik „Impressum“ oder „Downloads“. **Sie werden nur angerufen, wenn der Kursus nicht stattfindet.**

**Teilnehmerzahlen:** Die Mindestzahl der Kursteilnehmer/innen wird in der Ankündigung der Veranstaltung angegeben. Sie beträgt mangels einer solchen Angabe 10 Personen. Über Ausnahmen entscheidet die VHS-Leitung.

**Haftung bei Beschädigung usw.:** Für evtl. Schäden, Unfälle oder Verluste kann die VHS Jevenstedt keinerlei Haftung übernehmen. Die Schäden, die während des Unterrichts an fremden Sachen entstehen, muss der jeweilige Kursteilnehmer ersetzen.



vhs cloud

www.vhs.cloud