

Schulferienkalender Schleswig-Holstein

Januar 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
01	1	2	3	4	5	6	7
02	8	9	10	11	12	13	14
03	15	16	17	18	19	20	21
04	22	23	24	25	26	27	28
05	29	30	31				

Februar 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
05				1	2	3	4
06	5	6	7	8	9	10	11
07	12	13	14	15	16	17	18
08	19	20	21	22	23	24	25
09	26	27	28	29			

März 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
09					1	2	3
10	4	5	6	7	8	9	10
11	11	12	13	14	15	16	17
12	18	19	20	21	22	23	24
13	25	26	27	28	29	30	31

April 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
14	1	2	3	4	5	6	7
15	8	9	10	11	12	13	14
16	15	16	17	18	19	20	21
17	22	23	24	25	26	27	28
18	29	30					

Mai 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
18			1	2	3	4	5
19	6	7	8	9	10	11	12
20	13	14	15	16	17	18	19
21	20	21	22	23	24	25	26
22	27	28	29	30	31		

Juni 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
22						1	2
23	3	4	5	6	7	8	9
24	10	11	12	13	14	15	16
25	17	18	19	20	21	22	23
26	24	25	26	27	28	29	30

Juli 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
27	1	2	3	4	5	6	7
28	8	9	10	11	12	13	14
29	15	16	17	18	19	20	21
30	22	23	24	25	26	27	28
31	29	30	31				

August 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31				1	2	3	4
32	5	6	7	8	9	10	11
33	12	13	14	15	16	17	18
34	19	20	21	22	23	24	25
35	26	27	28	29	30	31	

September 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35							1
36	2	3	4	5	6	7	8
37	9	10	11	12	13	14	15
38	16	17	18	19	20	21	22
39	23	24	25	26	27	28	29
40	30						

Oktober 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
40		1	2	3	4	5	6
41	7	8	9	10	11	12	13
42	14	15	16	17	18	19	20
43	21	22	23	24	25	26	27
44	28	29	30	31			

November 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44					1	2	3
45	4	5	6	7	8	9	10
46	11	12	13	14	15	16	17
47	18	19	20	21	22	23	24
48	25	26	27	28	29	30	

Dezember 2024

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48							1
49	2	3	4	5	6	7	8
50	9	10	11	12	13	14	15
51	16	17	18	19	20	21	22
52	23	24	25	26	27	28	29
01	30	31					

01. Jan Neujahr
29. Mär Karfreitag
01. Apr Ostermontag
01. Mai Tag der Arbeit

09. Mai Christi Himmelfahrt
20. Mai Pfingstmontag
03. Okt Tag der Deutschen Einheit
31. Okt Reformationstag

25. Dez 1. Weihnachtsfeiertag
26. Dez 2. Weihnachtsfeiertag



Jahresprogramm
2024

1971-2024

Geschäftsstelle:

Volkshochschule der Gemeinden Daldorf, Groß Kummerfeld, Heidmühlen, Latendorf, Rickling e.V. (VHS Rickling e.V.)

Markttreff Alte Schule

Dorfstraße 63a - 24635 Rickling

Tel.: **0 43 28 17 29 13**
 Fax: **0 43 28 17 29 14**
 Mail: **info@vhs-rickling.de**
 Internet: **www.vhs-rickling.de**

Bankverbindung

VR Bank Neumünster
 BIC GENODEF1NMS
 IBAN DE83 2139 0008 0002 5877 18

Vorstand

1.Vorsitzender	Hans-Arnold König
2.Vorsitzender	Heidmarie Frank
Kassenwart	Herbert Bornhöfft
Beisitzer/in	Martina Specht
	Holger Müller
	Winfried Clausen
	Thomas Böhnke

Ansprechpersonen in den Gemeinden:

Daldorf	Heidmarie Frank	04328 9090771
Groß Kummerfeld	Silke Hirsch	04393 2789
Heidmühlen	Ramona Tietge	04320 1279
Latendorf	Sylvia Boysen	04320 1235
Rickling	Herbert Bornhöfft	04328 823

Bürgermeister:

Daldorf	Jens Storch
Groß Kummerfeld	Wilhelm Möllhoff
Heidmühlen	Michael Strate
Latendorf	Torsten Hamann
Rickling	Keno Jantzen

Amtsvorsteher:

Boostedt-Rickling	Jörg Wrage
-------------------	------------

Die Computer- und Smartphone - Kurse werden von Holger Müller geleitet und finden im Sitzungsraum Markttreff Alte Schule statt.

Kurs Nr. **2401.77.5B**
 am 18.01.24 und
 25.01.24, donnerstags
 9:00 - 11:30 Uhr
 Gebühr: 25,- €

Kurs Nr. **2402.78.5B**
 am 12.09.24 und
 19.09.24, donnerstags
 9:00 - 11:30 Uhr
 Gebühr: 25,- €

max. 6 Plätze

Smartphone (Android) *Einsteiger*

Es werden die grundlegenden Funktionen Ihres Android-Smartphones ohne "Fachchinesisch" erklärt: Die wichtigsten Grundfunktionen, Systemeinstellungen Ihres Gerätes sowie Erstellung eines Google-Kontos und Installation von Apps (Applikationen) aus dem Playstore. Es sind alle Marken und Modelle möglich, die ein Android-Betriebssystem haben (kein iPhone). Auf den Unterschied zu iPhone und Windows Smartphone wird kurz eingegangen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit Ladegerät mit. Kennen sollten Sie auch die PIN (Persönliche Identifikationsnummer) der SIM-Karte sowie Ihr Passwort für Ihr Google-Konto. Sie kennen den Zusammenhang nicht? Wir erklären es Ihnen!

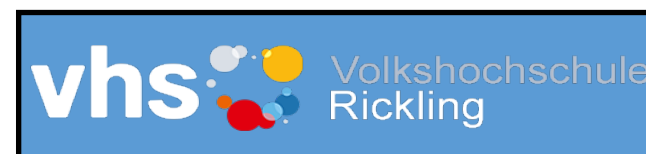
Kurs Nr. **2401.79.5B**
 am 01.02.24 und
 08.02.24, donnerstags
 9:00 - 11:30 Uhr
 Gebühr: 25,- €

Kurs Nr. **2402.80.5B**
 am 26.09.24 und
 03.10.24, donnerstags
 9:00 - 11:30 Uhr
 Gebühr: 25,- €

max. 6 Plätze

Smartphone-Arbeitskreis

Anfänger mit leichten Grundkenntnissen. Ein Ergänzungsangebot zu dem Einstiegskurs. Wer Neuling ist, sollte den Grundkurs auf jeden Fall zuerst besucht haben. Erweitern Sie Ihre Kenntnisse und nutzen Sie die Gelegenheit, sich mit anderen über Erfahrungen und Anwendungsmöglichkeiten auszutauschen oder lassen Sie sich bei Problemen helfen. Der Kursinhalt wird von den Wünschen und Fragen der Teilnehmenden bestimmt. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Gerät nebst Ladegerät mit. Bekannt sein sollten PIN (Persönliche Identifikationsnummer) der SIM-Karte sowie Ihr Passwort für Ihr Google-Konto.



Erst mit der Überweisung der Gebühr sind Sie angemeldet.



Die Computer- und Smartphone - Kurse werden von Holger Müller geleitet und finden im Sitzungsraum Markttreff Alte Schule statt.

Kurs Nr. **2401.71.5B**
ab 09.01.24, dienstags
9:00 - 11:30 Uhr

Kurs Nr. **2402.72.5B**
ab 01.10.24, dienstags
9:00 - 11:30 Uhr

je 4x, Gebühr: 45,- €
max. 6 Plätze

Computer-Grundkurs

für Anfänger/innen und Einsteiger/innen
mit leichten Grundkenntnissen (Betriebssystem:
Microsoft)

- Welches Betriebssystem habe ich?
- Wo finde ich was auf dem PC?
- Was sind Ordner und welche Dateien gibt es?
- Wie komme ich ins Internet?
- Wie organisiere ich meine Passwörter?
- Wie schreibe ich E-Mails?
- Wie kann ich mich vor Viren und Trojanern schützen?

Kurs Nr. **2401.73.5B**
am 06.02.24 und
13.02.24, dienstags
9:00 - 11:30 Uhr

Kurs Nr. **2402.74.5B**
am 08.10.24 und
15.10.23, dienstags
9:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 25,- €
max. 6 Plätze

Computer-Arbeitskreis: PC Organisation

Weiterführung für Anfänger und Einsteiger mit Kenntnissen aus dem Grundkurs

(Betriebssystem: Microsoft – Windows 10)
Aktuelle Themen rund um den PC diskutieren und unter Anleitung dazulernen.

Eigener Laptop kann mitgebracht werden!

- Einrichtung und Konfiguration des eigenen PCs
- Einrichten einer Internet-Verbindung
- Datensicherung und Updates

Weitere Themen nach Vorgabe der Teilnehmer

Kurs Nr. **2401.75.5B**
am 20.02.24, dienstags
9:00 - 11:30 Uhr

Kurs Nr. **2402.76.5B**
am 22.10.24, dienstags
9:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 15,- €
max. 6 Plätze

Computer-Arbeitskreis: Online-Banking

Weiterführung für Anfänger und Einsteiger
(Betriebssystem: Microsoft – Windows 10)

Kontaktloses Zahlen wird immer wichtiger!

In einer Vormittagsveranstaltung führen wir in Zusammenarbeit mit einem Bankinstitut Simulations-Überweisungen durch, gestalten also praxisnahe Übungen. Lernen Sie mit Ihrem vertrauten Gerät (oder mit einem Laptop der VHS) unter fachlicher Anleitung Online-Banking einzusetzen. Dazu werden anhand eines Demokontos die einzelnen Schritte durchgeführt. Bestandteile werden auch Sicherheitsfragen und Schutzmechanismen sein. Was ist eine PIN, eine TAN und eine Security-App? Welche Risiken und Vorurteile sind mit dem Online-Banking verbunden?

Bitte bringen Sie ihr eigenes Gerät (Laptop) mit!

Allgemeine Geschäfts- und Teilnahmebedingungen

Anmeldungen, ob persönlich, telefonisch oder per Mail, sind verbindlich. Nach der Anmeldung besteht die Verpflichtung zur Zahlung der Kursgebühren. Die Plätze werden nach Zahlungseingang vergeben. Soweit keine Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen. **Eine Zahlung der Kursgebühr gilt nicht gleich als Anmeldung.** Eine Anmeldung muss auf jeden Fall erfolgen.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt grundsätzlich nicht. Die Mindestteilnehmerzahl unserer Kurse beträgt sechs Personen. Teilnehmer/innen von Fortsetzungskursen müssen sich neu anmelden.

Mit der Anmeldung wird die Satzung der VHS anerkannt (in der Geschäftsstelle einzusehen). Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne dienstliche Zwecke verwendet. Die Datenschutzverordnung liegt zur Einsicht in der Geschäftsstelle aus und kann auf unserer Internetseite eingesehen werden.

Eine Abmeldung muss spätestens sieben Tage vor Veranstaltungsbeginn vorliegen, sonst ist eine Gebührenerstattung leider nicht möglich. Können Angebote nicht stattfinden, werden bereits entrichtete Gebühren erstattet.

Die VHS ist in den jeweiligen Schulungsräumen zu Gast. Wir bitten deshalb um pflegliche Behandlung der Einrichtung und um Beachtung der dort geltenden Bestimmungen.

Die VHS haftet nicht für Schäden (z.B. Unfall- und Sachschäden, Eigentumsverlust usw.) bei den Veranstaltungen. Dies gilt auch für den Hin- und Rückweg. Kleidung und Wertgegenstände bitten wir selbst zu beaufsichtigen.

Änderungen der Gebühren oder des Angebotes bleiben vorbehalten.

Werden Sie Mitglied, bestimmen Sie mit!

Der Mindestjahresbeitrag für fördernde Mitglieder beträgt nur
7,- € pro Person oder 12,- € für Paare.
Rufen Sie uns an, wir schicken Ihnen ein Eintrittsformular.

Bitte beachten Sie auch die Angebote unserer Nachbar - Volkshochschulen:

- | | |
|--|-------------------|
| > VHS Boostedt
www.boostedt.de/vereine-und-verbaende/volkshochschule | 0 43 93 - 99 76 0 |
| > VHS Trappenkamp/Bornhöved e.V.
www.vhs-trappenkamp-bornhoeved.de | 0 43 23 - 34 04 |
| > VHS Wahlstedt
www.vhs-wahlstedt | 0 45 54 - 59 12 |

Schulungsräume und Büro in den Gemeinden



Treffpunkt für Fahrten, Reisen und Exkursionen:



„Online“ – Fach-Englisch für Studium und Beruf

Kurs Nr. **2403.69.4E**
 Gebühr:
 20,- € / 60 Min.
 Einzelstunde

Dieses Angebot richtet sich an Studierende und Berufstätige, die Englisch z.B. im medizinischen, kaufmännischen, handwerklichen oder einem anderen Bereich schnell und intensiv trainieren möchten.
 Anmeldung: Sabine Komma 04328/170261
 Individuelle Terminabsprachen

„Online“ – Nachhilfe für Schüler In Deutsch, Englisch, Französisch

Kurs Nr. **2403.70.4E**
 Gebühr:
 16,- € / 60 Min.
 Einzelstunde

Frau Komma (Gymnasiallehrerin für Sekundarstufe I und II) unterstützt euch beim Lernen für Klassenarbeiten sowie bei der Vorbereitung auf das Abitur oder die Prüfungen in der 9. und 10. Klasse.
 Anmeldung: Sabine Komma 04328/170261
 Individuelle Terminabsprachen



Werden Sie Kursleiter/in an der VHS!
 Wir suchen ständig neue Kursleiter/innen für alle Fachbereiche, damit unser Angebot abwechslungsreich und interessant bleibt.
 Wenn Sie über Spezialkenntnisse verfügen, pädagogisches Geschick besitzen und kontaktfreudig sind, dann melden Sie sich telefonisch, schriftlich oder per Mail bei der VHS-Geschäftsstelle.

Kurs Nr. **2401.65.4E**
 ab 11.01.24, donnerstags
 (16:00 – 17:30 Uhr)
 10 x, Gebühr: 65,-€
 max. 8 Plätze

Kurs Nr. **2401.66.4E**
 ab 25.04.24, donnerstags
 (nicht am 09.05.24)
 16:00 – 17:30 Uhr
 10 x, Gebühr: 65,-€
 max. 8 Plätze

Kurs Nr. **2402.67.4E**
 ab 05.09.24, donnerstags
 (nicht am 03.10.24)
 16:00 – 17:30 Uhr
 5 x, Gebühr: 32,-€
 max. 8 Plätze

Kurs Nr. **2402.68.4E**
 ab 07.11.23, donnerstags
 (nicht am 28.11.24)
 16:00 – 17:30 Uhr
 5 x, Gebühr: 32,-€
 max. 8 Plätze

Dachbodenraum Grund-
 schule in Groß Kummer-
 feld

English fun and easy

Wir lesen Geschichten mit einfachem Schwierigkeitsgrad und beantworten Fragen zum Textverständnis.

Unterhaltungen führen wir gerne in englischer Sprache.

In gemütlicher Atmosphäre werden so neue Vokabeln erlernt und vorhandene Sprachkenntnisse aufgefrischt.

Kursleiterin: Bianca Bacci



Werden Sie Kursleiter/in an der VHS!
Wir suchen ständig neue Kursleiter/innen für alle Fachbereiche, damit unser Angebot abwechslungsreich und interessant bleibt.
Wenn Sie über Spezialkenntnisse verfügen, pädagogisches Geschick besitzen und kontaktfreudig sind, dann melden Sie sich telefonisch, schriftlich oder per Mail bei der VHS-Geschäftsstelle.

Werden Sie Kursleiter/in an der VHS!
Wir suchen ständig neue Kursleiter/innen für alle Fachbereiche, damit unser Angebot abwechslungsreich und interessant bleibt.
Wenn Sie über Spezialkenntnisse verfügen, pädagogisches Geschick besitzen und kontaktfreudig sind, dann melden Sie sich telefonisch, schriftlich oder per Mail bei der VHS-Geschäftsstelle.

Bitte beachten Sie auch die Angebote unserer Nachbar - Volkshochschulen:

> VHS Boostedt www.boostedt.de/vereine-und-verbaende/volkshochschule	0 43 93 - 99 76 0
> VHS Trappenkamp/Bornhöved e.V. www.vhs-trappenkamp-bornhoeved.de	0 43 23 - 34 04
> VHS Wahlstedt www.vhs-wahlstedt	0 45 54 - 59 12



Geschäftsstelle:
 Volkshochschule der Gemeinden Daldorf,
 Groß Kummerfeld, Heidmühlen, Latendorf,
 Rickling e.V. (**VHS Rickling e.V.**)
Markttreff Alte Schule 63a
 Dorfstraße 63a - 24635 Rickling
 Tel.: **0 43 28 17 29 13**
 Fax: **0 43 28 17 29 14**
 Mail: **info@vhs-rickling.de**
 Internet: **www.vhs-rickling.de**

Werden Sie Mitglied, bestimmen Sie mit!
 Der Mindestjahresbeitrag für fördernde Mitglieder beträgt nur
7,- € pro Person oder 12,- € für Paare.
 Rufen Sie uns an, wir schicken Ihnen ein Eintrittsformular.

Allgemeine Hinweise	
VHS Rickling e.V.....	2
Geschäfts-/Teilnahmebedingungen, Nachbar-VH	3
Schulungsstätten	4
Telefonnummern Nachbar-VHS.....	5
Inhaltsverzeichnis	6
Gesellschaft - Leben	
1 Angebot Steuern, gebühren, Beiträge.....	7
1 Angebot Rechte Einwohner/innen.....	7
Kultur - Gestalten	
Klöppeln in Heidmühlen	8
12 Angebote Nähen – sonnabends	9
1 Angebot Nähen mittwochs morgens.....	10
1 Angebot Nähen donnerstags abends.....	10
1 Angebot Nähen-Kids Ferien.....	10
1 Angebot Nähen-Kids Ferien.....	11
1 Angebot Nähen-Kids Ferien.....	11
1 Angebot Gestalten „oh, due dickes Ei“.....	12
1 Angebot Vorweihnachtliches Gestalten.....	12
Gesundheit - Fitness - Ernährung	
2 Angebote Pilates in Heidmühlen.....	13
3 Angebote Yoga in Daldorf.....	13
2 Angebote Tanz als Gebet	14
3 Angebote Yoga in Rickling.....	14
3 Angebote Bauch, Beine, Po in Fehrenbötel.....	15
4 Angebote Fitness-Power in Latendorf.....	15
1 Angebot Hockergymnastik.....	16
3 Angebote Wandern.....	16
9 Angebote Wandern.....	17
6 Angebote Männer lasst uns kochen.....	18
2 Angebote Balkanküche.....	19
2 Angebote Asiatische Küche	19
2 Angebote Kinderkochkurs.....	19
Sprachen	
4 Angebote English fun and easy in Groß Kummerfeld.....	20
Nachhilfe Schüler Online)	21
Fach-Englisch (Online)	21
Arbeit / Beruf / Freizeit	
PC - Grundkurs	22
PC - Organisation	22
PC - Online-Banking	22
Smartphone (Android) Einsteiger	23
Smartphone-Arbeitskreis.....	23
Kalender 2024	24

Kurs Nr. **2401.59.3H**
 am 17.01.24, Mittwoch
 18:00 - 21:30 Uhr
 ausgebucht

Kurs Nr. **2401.60.3H**
 am 24.01.24, Mittwoch
 18:00 - 21:30 Uhr
 ausgebucht

je Kurs: Gebühr: 32,- €
 (inkl. Kochumlage + Kopien)
 Küche der Grundschule
 Rickling

Balkanküche

Gerichte mit Reis, Fleisch, Gemüse,
 Paprika, Tomaten und Kräuter.

Kursleitung: Heide Ziehm

Kurs Nr. **2402.61.3H**
 am 06.11.24, Mittwoch
 18:00 - 21:30 Uhr

Kurs Nr. **2402.62.3H**
 am 13.11.2024, Mittwoch
 18:00 - 21:30 Uhr

je Kurs: Gebühr: 32,- €
 (inkl. Kochumlage + Kopien)
 Küche der Grundschule
 Rickling

Asiatische Küche

mit Fisch und Fleisch und viel
 Gemüse

Kursleitung: Heide Ziehm

Kurs Nr. **2401.63.3H**
 am 10.02.24, Samstag
 10:00 - 13:00 Uhr

Kurs Nr. **2401.64.3H**
 am 09.03.24, Samstag
 10:00 - 13:00 Uhr
 Je 1 Kind u. 1 Erwachsener

je Kurs: Gebühr: 30,- €
 (inkl. Kochumlage + Kopien)
 Küche der Grundschule
 Rickling

Kinder-Kochkurs

Gerichte mit Reis, Fleisch, Gemüse,
 Paprika, Tomaten und Kräuter.

Kursleitung: Heide Ziehm





Kurs Nr. **2401.53.3H**
ab 15.01.24, montags
18:30 - 21:30 Uhr
6x, Gebühr 60,- €
[max. 12 Personen](#)

Kurs Nr. **2401.54.3H**
ab 16.01.24, dienstags
18:30 - 21:30 Uhr
6x, Gebühr 60,- €
[max. 12 Personen](#)

Kurs Nr. **2402.55.3H**
ab 18.01.24, donnerstags
18:30 - 21:30 Uhr
6x, Gebühr 60,- €
[max. 12 Personen](#)

Küche der Grundschule
Rickling

Männer lasst uns kochen!

Wir kochen leckere Gerichte mit Kartoffeln, Reis, Fleisch, Gemüse, Paprika, Tomaten und Kräuter.

Kursleitung: Wolfgang Westphal

Kurs Nr. **2402.56.3H**
ab 16.09.24, montags
18:30 - 21:30 Uhr
6x, Gebühr 60,- €
[max. 12 Personen](#)

Kurs Nr. **2402.57.3H**
ab 17.09.24, dienstags
18:30 - 21:30 Uhr
6x, Gebühr 60,- €
[max. 12 Personen](#)

Kurs Nr. **2402.58.3H**
ab 19.09.24, donnerstags
18:30 - 21:30 Uhr
6x, Gebühr 60,- €
[max. 12 Personen](#)

Küche der Grundschule
Rickling

Männer lasst uns kochen!

Wir kochen leckere Gerichte mit Kartoffeln, Reis, Fleisch, Gemüse, Paprika, Tomaten und Kräuter.

Kursleitung: Wolfgang Westphal



Frühjahr

Kurs Nr. **2401.01.1C**
am 07.02.24, Mittwoch
19:30 - 22.00 Uhr
Markttreff Alte Schule
Rickling

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung
erforderlich

Steuern, Gebühren und Beiträge einer Gemeinde

Was darf eine Gemeinde erheben?
Wofür darf eine Gemeinde die Einnahmen verwenden?
Was sind die rechtlichen Grundlagen zur Erhebung dieser Abgaben?

Auf alle diese Fragen erhalten Sie eine Antwort.

Kursleitung: Herbert Bornhöfft

Herbst

Kurs Nr. **2402.02.1C**
am 04.09.24, mittwoch
19.30 - 22.00 Uhr
Markttreff Alte Schule
Rickling

Gebühr: 5,00 €

Anmeldung
erforderlich

Rechte von Einwohner/innen und Bürger/innen

Mit welchen Rechten können Einwohner/innen und Bürger/innen Einfluss auf die Beschlussfassungen der Gemeindevertretung nehmen?

Können Bürger/innen eine Entscheidung durchsetzen?

Über Fragen und viele andere werden Sie informiert.

Kursleitung: Herbert Bornhöfft

Werden Sie Kursleiter/in an der VHS!

Wir suchen ständig neue Kursleiter/innen für alle Fachbereiche, damit unser Angebot abwechslungsreich und interessant bleibt.

Wenn Sie über Spezialkenntnisse verfügen, pädagogisches Geschick besitzen und kontaktfreudig sind, dann melden Sie sich telefonisch, schriftlich oder per Mail bei der VHS-Geschäftsstelle.

Erst mit der Überweisung der Gebühr sind Sie angemeldet.

Kurs Nr.
2403.03.2N

ab 14.01.24
2. Sonnabend im
Monat
ganzjährig
10:00 - 17:00 Uhr

Max. 15 Personen

Turnhalle
Sport- u.
Kulturheim
in Heidmühlen

**Der Einstieg ist
auch im Laufe
des Jahres mög-
lich!**

Klöppeln für Anfänger/innen u. Fortgeschrittene

Die Klöppelgruppe trifft sich monatlich zum Klöppeln und Klönen. Jeder kann selbst ausgewählte Klöppelarbeiten herstellen und erhält Hilfe und Anregungen. Anfängerinnen sind sehr willkommen.

Einmalige Tages- u. Kursteilnahme: 20,- €

Jahresbeitrag: 110,- €

Kursleitung: Marion Haß



Erst mit der Überweisung der Gebühr sind Sie angemeldet.



Kurs Nr. **2401.44.2N**
am 28.04.24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2401.45.2N**
am 26.05.24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2401.46.2N**
am 09.06.24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2402.47.2N**
am 07.07.24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2402.48.2N**
am 11.08..24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2402.49.2N**
am 08.09.24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2402.50.2N**
am 13.10.24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2402.51.2N**
am 10.11.24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2402.52.2N**
am 15.12.24, ab 10.00 Uhr

Kosten pro
Wanderkurs:
12,00 Euro

max. 15 Plätze

Abwechslungsreiche Wanderungen in der Natur - wunderschönes Schleswig-Holstein

Rapswanderung am Westensee (ca. 12 km)

Wanderung um Lüthjenburg (ca. 10 km)

Spaziergang durch das mittelalterliche Labyrinth der Lübecker Gänge und Höfe (9 km)

Wanderung um den Klüthsee und Segeberger See (ca. 14 km)

Heidewanderung durch das Naturschutzgebiet Dosenmoor (ca. 10 km)

Wanderung im Eidertal (ca. 12 km)

Herbstwanderung um den Großen Eutiner See (ca. 12 km)

Wanderung um Ahrensburg (ca. 10 km)

Wanderung zum Weihnachtsmarkt nach Waldhütten im Naturpark Aukrug (ca. 12 km)

Bitte mitbringen: Wetterangepasste Kleidung, Trinken und etwas zu essen.

Treffpunkt: VHS-Parkolatz, Dorfstraße 63a, 24635 Rickling

Es ist geplant, der Umwelt zuliebe, vom VHS-Parkplatz aus in Fahrgemeinschaften zum Startpunkt zu fahren. Bei Anmeldung bitte mitteilen, wer mit Auto kommt und ggf. Teilnehmer mitnehmen kann.

Kursleiterin: Siegrid Beyer



Kurs Nr. **2406.40.2N**

ab 10.01.24 bis
17.07.24

Jeden Mittwoch
10:00 - 11:00 Uhr
Außer in den Osterferien

Max. 15 Personen

**Markttreff
Alte Schule
In Rickling**

**Der Einstieg ist auch im
Laufe des Kurses mög-
lich!**

Hockergymnastik für ältere Men- schen und Menschen mit körperli- chen Einschränkungen

Wir stärken und dehnen den Körper viel im Sit-
zen, wenn es den Teilnehmern möglich ist,
werden wir auch kurze stehende Elemente zur
Gleichgewichts- und Gangschulung einbauen.

Einmalige Tages- u. Kursteilnahme: 5,- €
Halbjahresbeitrag: 40,- €

Kursleitung: Saskia Hinz (staatlich geprüfte Gymnas-
tiklehrerin)



Kurs Nr. **2401.41.2N**
am 28.01.24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2401.42.2N**
am 03.03.24, ab 10.00 Uhr

Kurs Nr. **2401.43.2N**
am 24.03.24, ab 10.00 Uhr

Kosten pro
Wanderkurs:
12,00 Euro
max. 15 Plätze

Abwechslungsreiche Wanderungen in der Natur - wunderschönes Schles- wig-Holstein

Zeit, die man in der Natur verbringt, ist niemals ver-
geudete Zeit. Wandern macht nicht nur Spaß, son-
dern ist auch sehr gut für die Gesundheit und stärkt
Körper, Geist und Seele.

Winterwanderung im Naturschutzgebiet Wittenborner Heide
(ca. 12 km)

Krokus-Wanderung von Barsbek durch die Probsteier Sallwie-
sen (ca. 12 km)

Wanderung von Schmalensee zum Belauer See und Schieren-
see (ca. 13,5 km)

Frühjahr

Kurs Nr. **2401.04.20**
am 13.01.24, Samstag

Kurs Nr. **2401.05.20**
am 27.01.24, Samstag

Kurs Nr. **2401.06.20**
am 10.02.24, Samstag

Kurs Nr. **2401.07.20**
am 24.02.24, Samstag

Kurs Nr. **2401.08.20**
am 09.03.24, Samstag

Kurs Nr. **2401.09.20**
am 23.03.24, Samstag

Nähen

im Markttreff Alte Schule in Rickling

Für alle, die ihre Nähkenntnisse auffrischen oder er-
weitern möchten, bietet sich hier die Gelegenheit.
Jede Teilnehmerin wird ganz individuell bei der Um-
setzung ihrer kreativen Ideen unterstützt.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe,
usw.

von 10:00 - 17:00 Uhr
je Termin: Gebühr: 30,- €

Renate Huff, Schneidermeisterin



Herbst

Kurs Nr. **2402.10.20**
am 14.09.24, Samstag

Kurs Nr. **2402.11.20**
am 21.09.24, Samstag

Kurs Nr. **2402.12.20**
am 12.10.24, Samstag

Kurs Nr. **2402.13.20**
am 26.10.24, Samstag

Kurs Nr. **2402.14.20**
am 09.11.24, Samstag

Kurs Nr. **2402.15.20**
am 23.11.24, Samstag

Nähen

im Markttreff Alte Schule in Rickling

Für alle, die ihre Nähkenntnisse auffrischen oder er-
weitern möchten, bietet sich hier die Gelegenheit.
Jede Teilnehmerin wird ganz individuell bei der Um-
setzung ihrer kreativen Ideen unterstützt.

Mitzubringen: Nähmaschine, Nähutensilien, Stoffe,
usw.

von 10:00 - 17:00 Uhr
je Termin: Gebühr: 30,- €

Renate Huff, Schneidermeisterin

Erst mit der Überweisung der Gebühr sind Sie angemeldet.

Frühjahr

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs Nr. **2401.16.20**
ab 14.02.24, mittwochs
9.30 – 12.30 Uhr

7x, Gebühr 65,- €

Kurs Nr. **2401.17.20**
ab 15.02.24, donnerstags
18:30 – 21:30 Uhr

7x, Gebühr 65,- €

im Markttreff Alte Schule in Rickling

Neu anfangen oder vorhandene Kenntnisse vertiefen - alles ist möglich.

Einige Nähmaschinen sind vorhanden, die eigene darf natürlich mitgebracht werden, ebenso wie Stoffe und Zubehör für Ihr Lieblingsprojekt.

Kursleitung: Martina Specht



Nähen - Osterferienkurs für Kids ab 8 Jahre

im Markttreff Alte Schule in Rickling

Am ersten Tag werden Grundkenntnisse beigebracht und erste Nähversuche gestartet. Niemand braucht vorher etwas zu wissen. Dann besprechen wir die Projekte für den Rest der Woche! Für den Start am ersten Tag steht alles zur Verfügung. Für die Projekte muss das Material selbst besorgt und mitgebracht werden. Es kann zum Beispiel ein Kissen oder ein T-Shirt genäht werden.

Nähmaschinen sind vorhanden, es darf auch gerne die eigene mitgebracht werden.

Bitte etwas zu trinken mitbringen!

Kursleitung: Martina Specht

Kurs Nr. **2401.18.20**

Von Montag
08.04.24
bis Freitag
12.04.24

9.30 – 12.30 Uhr

5x, Gebühr 50,- €

Bauch, Beine, Rücken, Po

Bodenraum / Dörpshus in Fehrenbötel

Ein Trainingsprogramm zur Stärkung der Bauch-, Bein-, Gesäßmuskulatur sowie des Oberkörpers mit und ohne Zusatzgeräte (wie bspw. Hanteln und Theraband). Dehn- wie auch Entspannungsübungen runden die Trainingseinheiten ab.

Hinweise: Spielt das Wetter mit, wird das Training gern nach draußen verlegt.

Mitzubringen: Matte, Hanteln, Theraband

Kursleiterin: Claudia Heller



Kurs Nr. **2401.34.3C**
ab 10.01.24, mittwochs
17:15 – 18.00 Uhr

12 x, Gebühr: 40,- €

Kurs Nr. **2402.35.3C**
ab 09.10.24 mittwochs
17:15 – 18:00 Uhr

8 x, Gebühr: 30,- €

je max. 15 Plätze

Bodenraum/Dörpshus
In Fehrenbötel

Kurs Nr. **2401.36.3C**
ab 09.01.24, dienstags
17:30 – 18:30 Uhr

Kurs Nr. **2401.37.3C**
18:40 – 19:40 Uhr

je 14 x, Gebühr: 50,- €

Mühlenberghaus
In Latendorf

Kurs Nr. **2402.38.3C**
ab 10.09.24, dienstags
17:30 – 18:30 Uhr

Kurs Nr. **2402.39.3C**
18:40 – 19:40 Uhr

je 8 x, Gebühr: 30,- €

Mühlenberghaus
In Latendorf

Fitness – Power für Frauen und Männer

im Mühlenberghaus in Latendorf

Bauch - Beine - Po - Training, Rückenübungen, Koordinations- und Ausdauertraining.

Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Getränk

Kursleitung: Manuela Charnetzki



Erst mit der Überweisung der Gebühr sind Sie angemeldet.



Kurs Nr. **2401.29.1H**
am 10.03.2024, Sonntag
11:30 - 15:30 Uhr

Kurs Nr. **2402.30.1H**
am 24.11.2024, Sonntag
11:30 - 15:30 Uhr

Markttreff Alte Schule
Rickling

Gebühr: 12,- €

max. 12 Plätze

Tanz als Gebet

„Gott achtet mich, wenn ich arbeite, aber er liebt mich, wenn ich singe und tanze“. So hat es der indische Dichter Tagore einmal ausgedrückt.

Tänze im Kreis machen mir Freude, lassen mich Mitte finden und eingebunden sein in ein großes Ganzes. Sie bilden den Schwerpunkt meines Angebots. Gleichzeitig bieten sie Spielraum für meinen eigenen Ausdruck, jenseits von richtig oder falsch. Wir nehmen uns Zeit für Entspannung und sanfter Körperarbeit.

Ich arbeite gern mit Musik aus unterschiedlichen Kulturen und moderner meditativer Musik, die mich in ihrer Vielfalt berührt und bewegt.

Bitte einen Beitrag für eine gemeinsame Mittagspause mitbringen.

Kursleitung: Christine Worm

Kurs Nr. **2401.31.3B**
ab 09.01.24, dienstags
18:00 - 19:30 Uhr
12x, Gebühr: 60,- €

Kurs Nr. **2401.32.3B**
ab 16.04.24, dienstags
18:00 - 19:30 Uhr
11x, Gebühr: 55,- €

Kurs Nr. **2402.33.3B**
ab 03.09.24, dienstags
18:00 - 19:30 Uhr
12x, Gebühr: 60,- €

Je max. 12 Personen

**Markttreff
Alte Schule
In Rickling**

Yoga für Körper, Geist und Seele

Wir nehmen eine Auszeit vom Alltag. Mit geführter Entspannung, Atemübungen, sanften Dehnungen und klassischen Körperhaltungen (Asanas) können wir Stress abbauen, innere Ruhe, Wohlbefinden, Frische und Körperbeweglichkeit fördern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Übungen sind für jedes Alter geeignet. Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.

Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, kleines Kissen

Kursleitung: Heinrich Carstens

Junge
VHS

Kurs Nr. **2402.19.20**

Von Montag
26.08.24
bis Freitag
30.08.24

9.30 – 12.30 Uhr

5x, Gebühr 50,- €

Nähen - Sommerferienkurs für Kids ab 8 Jahre

im Markttreff Alte Schule in Rickling

Am ersten Tag werden Grundkenntnisse beigebracht und erste Nähversuche gestartet. Niemand braucht vorher etwas zu wissen. Dann besprechen wir die Projekte für den Rest der Woche! Für den Start am ersten Tag steht alles zur Verfügung. Für die Projekte muss das Material selbst besorgt und mitgebracht werden. Es kann zum Beispiel ein Kissen oder ein T-Shirt genäht werden.

Nähmaschinen sind vorhanden, es darf auch gerne die eigene mitgebracht werden.

Bitte etwas zu trinken mitbringen!

Kursleitung: Martina Specht

Junge
VHS

Kurs Nr. **2402.20.20**

Von Montag
21.10.24
bis Freitag
25.10.24

9.30 – 12.30 Uhr

5x, Gebühr 50,- €

Nähen - Herbstferienkurs für Kids ab 8 Jahre

im Markttreff Alte Schule in Rickling

Am ersten Tag werden Grundkenntnisse beigebracht und erste Nähversuche gestartet. Niemand braucht vorher etwas zu wissen. Dann besprechen wir die Projekte für den Rest der Woche! Für den Start am ersten Tag steht alles zur Verfügung. Für die Projekte muss das Material selbst besorgt und mitgebracht werden. Es kann zum Beispiel ein Kissen oder ein T-Shirt genäht werden.

Nähmaschinen sind vorhanden, es darf auch gerne die eigene mitgebracht werden.

Bitte etwas zu trinken mitbringen!

Kursleitung: Martina Specht



Kurs Nr. **2401.21.20**
13.03.24, mittwoch
15.30 – 18.00 Uhr
Gebühr 12,- €
+ 10 € für Materialien

**Markttreff
Alte Schule
In Rickling**

„Oh du dickes Ei“

Wir gestalten schöne Geschenke und Körbe zu Ostern. Eigene Körbe und Gefäße können mitgebracht werden.

Kursleitung: Katja Ehlers

Kurs Nr. **2402.22.20**
23.10.24, mittwoch
15.30 – 18.00 Uhr
Gebühr 12,- €
+ 10 € für Materialien

**Markttreff
Alte Schule
In Rickling**

Vorweihnachtliches Gestalten

Gestecke gestalten, schöne Geschenke fertigen. Eigene Gefäße und Materialien können mitgebracht werden.

Kursleitung: Katja Ehlers



Kurs Nr. **2401.23.3C**
ab 15.01.2024, montags
9:00 - 10:00 Uhr
10 x, Gebühr: 35,- €

Pilates & mehr am Morgen

Sport- und Kulturheim in Heidmühlen

Kurs Nr. **2401.24.3C**
ab 15.04.2024, montags
9:00 - 10:00 Uhr
10 x, Gebühr: 35,- €

Leichtes Fitnessstraining in Kombination mit Pilatesübungen. Ideal für Neueinsteiger/innen und als Ausgleich zu anderen Sportarten. Pilates umfasst ein angenehmes und kontrolliertes Bewegungsangebot mit Kräftigungs- und Dehnungselementen. Die Atmung spielt eine besondere Rolle.
Bitte mitbringen: Isomatte, Sportbekleidung, Getränk

Kurs Nr. **2402.25.3C**
ab 09.09.2023, montags
9:00 - 10:00 Uhr
12 x, Gebühr: 40,- €

Kursleitung: Ulrike Nürnberger

Sport- und Kulturheim
in Heidmühlen

Kurs Nr. **2401.26.3B**
ab 11.01.24, donnerstags
18:00 - 19:30 Uhr
12x, Gebühr: 60,- €

Yoga für Körper, Geist und Seele

Gemeindehaus Alte Schule in Daldorf

Kurs Nr. **2401.27.3B**
ab 18.04.24, donnerstags
11x, Gebühr: 55,- €

Wir nehmen eine Auszeit vom Alltag. Mit geführter Entspannung, Atemübungen, sanften Dehnungen und klassischen Körperhaltungen (Asanas) können wir Stress abbauen, innere Ruhe, Wohlbefinden, Frische und Körperbeweglichkeit fördern. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die Übungen sind für jedes Alter geeignet. Bei gesundheitlichen Einschränkungen bitte vorher Rücksprache mit Ihrem Arzt halten.
Bitte mitbringen: Decke, warme Socken, kleines Kissen

Kurs Nr. **2402.28.3B**
ab 05.09.24, donnerstags
12x, Gebühr: 60,- €

Je max. 12 Personen

Kursleitung: Heinrich Carstens

Gemeindehaus
Alte Schule
In Daldorf