



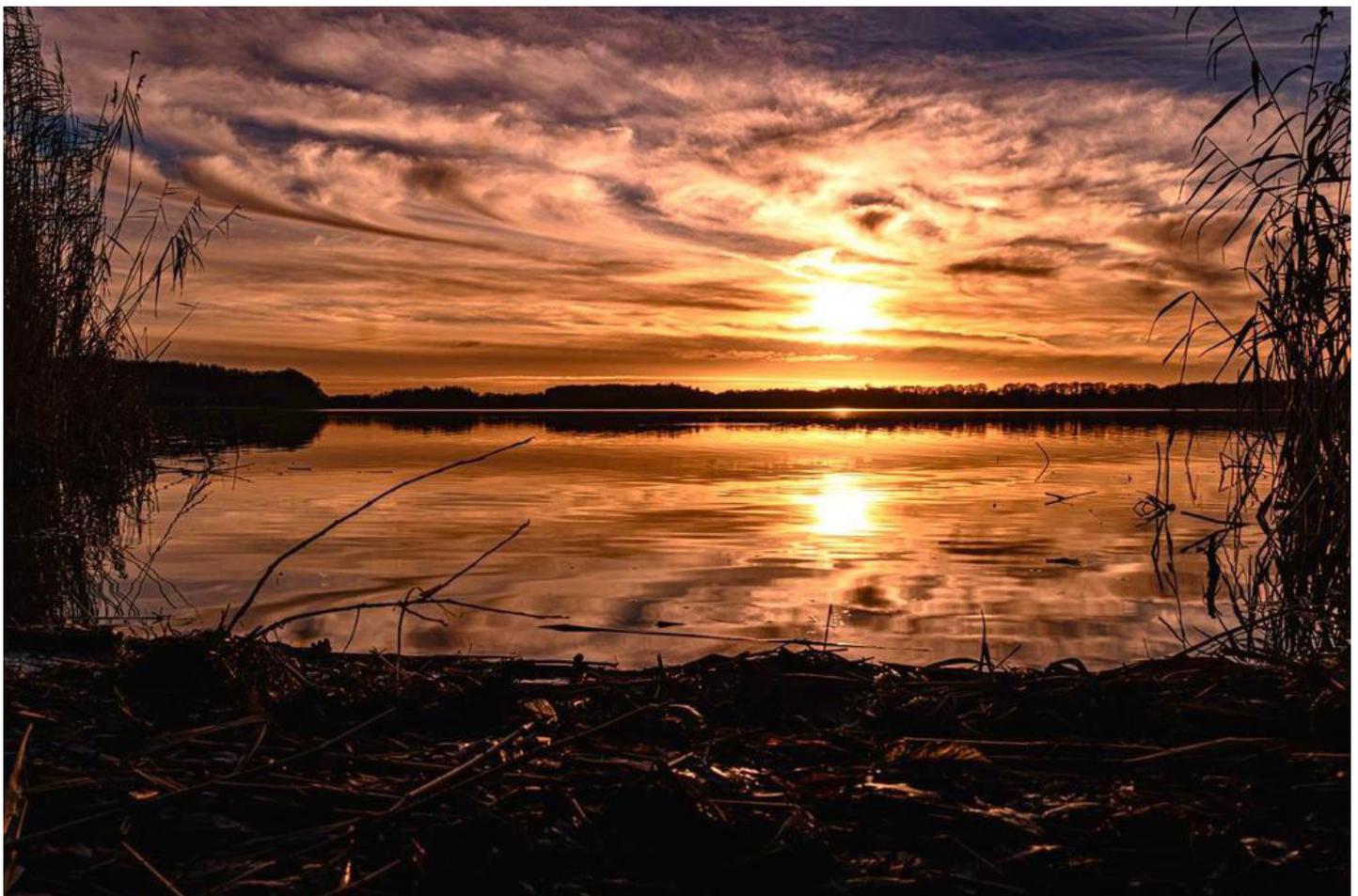
**Programmheft  
Frühjahr 2024**

**Amtsvolkshochschule  
Kropp-Stapelholm**

# **Inhalt**

<b>Teilnahmebedingungen</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Zahlungsweise</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Rücktritt</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Informationen und Anmeldung</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Datenschutzerklärung</b>	<b>Seite 3</b>
<b>Politik, Gesellschaft und Umwelt</b>	<b>Seite 4</b>
<b>Kultur und Gestalten</b>	<b>Seite 6</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>Seite 9</b>
<b>Sprachen</b>	<b>Seite 16</b>
<b>Kurs in Erfde</b>	<b>Seite 17</b>
<b>Kurse in Meggerdorf</b>	<b>Seite 19</b>
<b>Kurse in Stapel</b>	<b>Seite 19</b>
<b>Kurse in Wohlde</b>	<b>Seite 19</b>

**Kurse zur digitale Fotografie Seite 8**



## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung

Schriftlich, telefonisch oder persönlich. Es erfolgt außer bei Anmeldungen übers Internet keine Anmeldebestätigung. Wenn ein Kurs nicht stattfindet, werden Sie rechtzeitig informiert.

### Zahlungsweise

Überweisung nach dem ersten Kursabend.

Ermäßigungen: 25% für Schüler, Studenten, Auszubildende, BFDL; 50% für Empfänger von AIG II.

**Einzelne Veranstaltungen oder Themenbereiche sind von einer Entgeltermäßigung ausgeschlossen (bitte beachten Sie eventuelle Hinweise in der Kursbeschreibung oder fragen Sie im Büro nach).**

### Rücktritt

Schriftlich oder mündliche Mitteilung vor dem 2. Kurstermin erforderlich. Grundsätzlich gilt: Vertragsrelevante Vereinbarungen bitte nur mit der Geschäftsstelle führen, da diese mit der Kursleitung grundsätzlich unwirksam sind.

### Informationen und Anmeldung

AVHS Kropp-Stapelholm, Am Markt 10, 24848 Kropp, Telefon 04624-7240 E-Mail: avhs@amt-ks.de

Das Programm der AVHS Kropp-Stapelholm finden Sie auch unter der

[www.avhskropp-stapelholm.de](http://www.avhskropp-stapelholm.de)



### Geschäftszeiten:

Montag 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

Dienstag – Donnerstag 09:00 – 12:00 Uhr

Während den Ferien ist unsere Geschäftsstelle geschlossen.

Der Eingang für Kurse, die in der Schule Kropp stattfinden, befindet sich in der Stettiner Straße (durch das Schulhof tor gegenüber der Stettiner Straße 25).

### Bitte beachten:

Die angegebenen Teilnehmergebühren sind unter Vorbehalt. Unsere Gebühren werden auf eine bestimmte Teilnehmeranzahl in den Kursen ausgerichtet. Besuchen weniger Teilnehmer den Kurs erhöhen sich dementsprechend die Gebühren.

Wir bitten Sie, dies bei einer Ihrer Anmeldung zu berücksichtigen.

### Datenschutzerklärung

Die Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten erfolgt lediglich im Rahmen der Anmeldung. Die freiwilligen Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken. Der Datenschutz gemäß Bundesdatenschutzgesetz und Europäischer Datenschutzgrundverordnung wird beachtet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

### Unsere Kursorte:

- Erfde
- Kropp
- Meggerdorf
- Stapel
- Wohlde



## POLITIK; GESELLSCHAFT; UMWELT

### Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden. Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: „Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.“

### BB1.03.01

#### Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge

Entmündigung und Vormundschaft behinderter und kranker Menschen wurden 1992 durch die Einführung des Betreuungsgesetzes abgeschafft. Seitdem steht die Selbstbestimmung der Betroffenen im Fokus der rechtlichen Betreuung. Jeder Mensch

kann durch Unfall oder Krankheit in eine Lebenssituation kommen, in der er seine Interessen nicht mehr selbst vertreten kann. Was passiert dann? Andere Menschen müssen für den Betroffenen entscheiden. Meist sind dies Verwandte oder andere nahestehende Personen. Aber kennen diese Menschen die Wünsche der Betroffenen? Wurde jemals konkret darüber gesprochen? Jeder kann dafür Vorsorge treffen. Der Staat gibt hierfür verschiedene Möglichkeiten vor. Diese heißen: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Mit diesen Dokumenten kann jeder seinen Willen für zukünftige Behandlungen selbst bestimmen. Wie unterscheiden sich diese Dokumente? Wie fülle ich ein solches Dokument aus?

Herr Schmieder vom Betreuungsverein Kropp e.V. wird Ihnen während des Info-abends zum Betreuungsrecht Antworten auf diese Fragen geben. Kulturcafe Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp  
Mi. 14.02.2024, 19:00 Uhr  
Entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

### BB1.03.02

#### Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge

Kulturcafe Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp  
Mi. 19.06.2024, 19:00 Uhr  
Entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

### BB1.04.01

#### Kräuterführung entlang des Ochsenweges

Gemeinsam entdecken wir einige der oft übersehenen Pflanzen, sprechen über deren Einsatz als Heilpflanzen und Nahrungsergänzung, z.B. als Pesto. Nach diesem Spaziergang können Sie sicher das eine oder andere Kräutlein erkennen, selbst nutzen und ihre Begeisterung mit anderen teilen. Denken Sie an wetterentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk. Bei Interesse bringen Sie gern einen Baumwollbeutel und evtl. Gartenhandschuhe zum Sammeln mit. Treffpunkt:  
Hotel Kropfer Busch.  
Fr. 03.05.2024  
15:00-17:00 Uhr  
1 Termin 14,00 € (Kinder von 7 -14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen eine reduzierte Gebühr in Höhe von 7,- €)  
Nicole Schmölz

NEU

Kräuterpädagogin mit verschiedenen Fortbildungen in Heilpflanzenkunde, zert. Natur- und Landschaftsführerin.

### BB1.04.02

#### Kräuterführung “Rund ums Schloss“

Gemeinsam entdecken wir Wildkräuter und Heilpflanzen, sprechen über deren Heilkräfte und Verwendungsmöglichkeiten, z.B. als Tee oder in der kalten und warmen Küche. Wir schauen, fühlen, schmecken und riechen, um einige essbare Kräuter sicher von giftigen unterscheiden zu können. Lassen auch sie sich verzaubern.

Denken Sie an wetterentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk. Bei Interesse bringen Sie gern einen Baumwollbeutel und evtl. Gartenhandschuhe zum Sammeln mit. Treffpunkt:  
Schleswig, Museumsinsel Schloss Gottorf, Kassenhäuschen  
Sa. 11.05.2024  
15:00-17:00 Uhr  
1 Termin 14,00 € (Kinder von 7 -14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen eine reduzierte Gebühr in Höhe von 7,- €)

Nicole Schmölz  
Krauterpädagogin mit verschiedenen Fortbildungen in Heilpflanzenkunde, zert. Natur- und Landschaftsführerin

### BB1.04.03

#### Weltkulturerbe Knick

Kaum etwas prägt unser Landschaftsbild so stark wie die Knicks. Doch was macht sie kulturhistorisch und ökologisch so bedeutsam, dass sie im März 2023 sogar zum immateriellen Weltkulturerbe durch die UNESCO erklärt wurden? Während dieses Knick-Spaziergangs beschäftigen wir uns mit der Geschichte und der heutigen Bedeutung der Knicks für Mensch, Flora und Fauna – kurz für unser Ökosystem. Und eines ist sicher: Es wird spannend. Denken Sie an wetterentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk / Gummistiefel. Treffpunkt:  
Schleswig, Gildestr. 33 (vor Heizkraftwerk)  
Fr. 24.05.2024  
15:00-16:30 Uhr  
1 Termin 14,00 € (Kinder im Alter von 7 -14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen eine reduzierte Gebühr in Höhe von 7,- €)  
Nicole Schmölz  
Krauterpädagogin mit verschiedenen Fortbildungen in Heilpflanzenkunde, zert. Natur- und Landschaftsführerin.

NEU

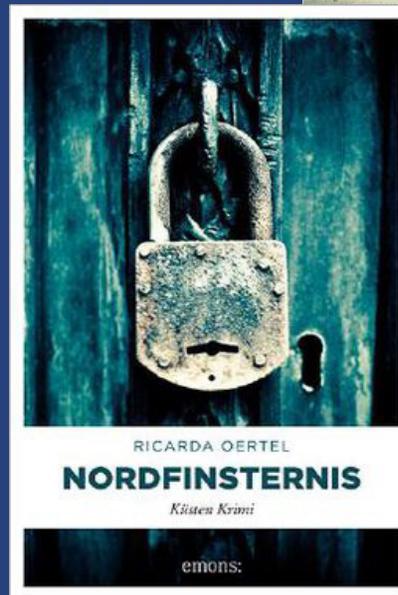
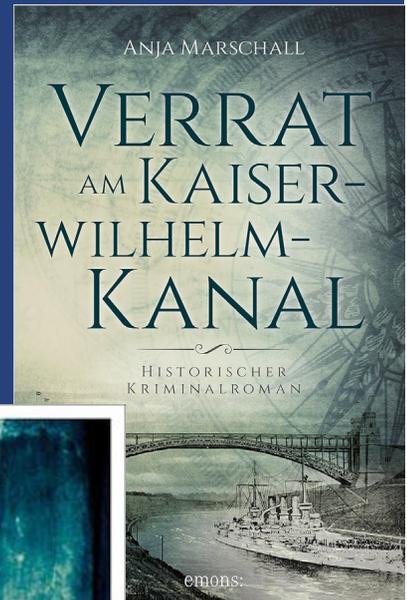
NEU

# Lesung „Drei Damen vom Thrill“

mit Anja Marschall,  
Ricarda Oertel und  
Anka Gust

Fr., 15.03.2024  
19:00 Uhr

Bücherei  
Schulstraße 20  
24848 Kropp



Egal ob sonniger Strandkorb, abgelegenes Gehöft in eingedeichtem Marschland oder vorstädtische Idylle hinter verschlossener Haustür – das Böse lauert immer und überall. Erleben Sie hautnah, wie grausam es in Ihrer unmittelbaren Nähe zugehen kann. Freuen Sie sich auf eine atemlose Spannungsliteratur, die Ihnen das Blut in den Adern gefrieren lässt. Seien Sie gespannt auf geschichtsträchtige Ereignisse der Deutsch-Deutschen Geschichte aus völlig neuem Blickwinkel.

**Eintritt: 13 Euro**

(Karten bei Kropper Buch, AVHS  
oder in der Bücherei)

**Mittendrin**  
in Schleswig-Holstein.

#### BB1.04.04

##### **Kaffee? Kaffee!**

Ohne Kaffee? Ohne mich! Wenn diese Aussage passt, dann seid ihr hier richtig. Lasst uns über das mit am häufigsten getrunkenem Getränk nicht nur sprechen, sondern auch probieren. Kaffee ist nicht nur der Koffeinkick am Morgen, er ist ein sozialer Baustein und ein Genussmittel. Wir schauen uns Kaffeesorten und Brühmethoden an und es gibt kleine Kaffeetips mit auf dem Weg.

Forum Kropp  
Di. 05.03.2024  
19:00 Uhr – 21:30 Uhr  
1 Termin 13,00 €  
Tjorben Heide

# NEU

Techniken, die zum Aktivieren und Heilen der Chakren angewendet werden.

Forum Kropp  
Do. 29.02.2024  
19.30 Uhr  
1 Termin 10,00 €  
Sabine Gröne

#### BB1.06.02

##### **Schamanismus und Psychotherapie**

Psychischen Erkrankungen nehmen in unserer Gesellschaft einen immer größeren Raum ein. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität erheblich. Hier könnte der Schamanismus hervorragende Dienste leisten, denn schamanische Techniken können bei manchen Fällen schnelle Hilfe bringen.

Schamanismus und Psychotherapie ergänzen sich auch aus anderen Gründen hervorragend. Umgekehrt kann die Therapie das schamanische Arbeiten wiederum effektiver machen. Es werden schamanische Techniken und ihre Einsatz- und Kombinationsmöglichkeiten vorgestellt.  
Rathaus Kropp  
Di 12.03.2024  
19:30 Uhr  
1 Termin 10,00 €  
Sabine Gröne

#### BB1.05.01

##### **Babysitterführerschein**

In diesem Kurs können Jugendliche (ab 13 Jahren) durch den Erwerb von Kenntnissen und durch praktisches Training im Umgang mit Kindern Sicherheit erwerben. Wickeltechnik und Nahrungszubereitung für Säuglinge und Kleinkinder sind ebenso Inhalte wie Anleitung zur Gestaltung von Spielsituationen. Unfallgefahren sowie Verhaltensmaßnahmen bei Verletzungen und Erkrankungen runden das Programm ab.

Bei erfolgreicher Teilnahme wird nach Abschluss des Kurses eine Bescheinigung ausgestellt und wenn gewünscht, eine Registrierung in die Babysitterkartei vorgenommen. In Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Schleswig, der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm und der Amtsjugendpflege.  
Forum Kropp  
Sa. 10.02.2024  
9:00-15.00 Uhr  
1 Termin 18,00 €  
Anna Skrobko

#### BB1.06.03

##### **Farb- und Farblichttherapie**

Farben haben eine ganz besondere Wirkung auf unseren Körper und unsere Psyche. Jede Farbe hat eine andere Wirkung und eine für sie typische Wellenlänge und Energie, die sie auf den menschlichen Körper überträgt. Blaues Licht wirkt beruhigend, rotes Licht anregend und wärmend. In der Farbtherapie (Chromotherapie) nutzt man die positive Wirkung der Farben auf den menschlichen Organismus zu Heilungszwecken.

Die Farbtherapie verknüpft die sieben Farben des Lichtspektrums mit bestimmten Eigenschaften. Je nachdem, welche Beschwerden bestehen, werden die entsprechenden heilenden Farben eingesetzt. Die Ägypter nutzten die positiven Wirkungen von Farben bereits vor 3.000 Jahren. Sie bauten Farbtempel mit sieben Räumen, die in unterschiedlichen Farben gestaltet waren. In jedem dieser Räume konnten Kranke entsprechend ihres Beschwerdebildes ein Farbbad nehmen.  
Forum Kropp  
Do 25.04.2024  
19:30 Uhr  
Sabine Gröne

# NEU

#### BB1.06.04

Depressionen und burn out aus schamanischer Sicht  
Wenn man sich mit depressiven Menschen unterhält und genauer nachfragt, wie sich ihre Depressionen anfühlen, bekommt man sehr unterschiedliche Beschreibungen. Die einen klagen darüber, dass sie gar nichts mehr fühlen, nur noch Leere in sich spüren, andere, das sie sich traurig und verzweifelt fühlen. Genauso vielfältig können die Ursachen aus schamanischer Sicht sein. Forum Kropp  
Do 22.02.2024  
19:30 Uhr  
1 Termin 10,00 €  
Sabine Gröne

#### BB1.06.05

##### **Abschalten**

Einfache Bewegungs- und Atemübungen können Stress mindern, kurze Entspannungsübungen helfen Anspannungen abzubauen. Auch eine kleine Selbstmassage der Handreflexzonen tut gut und schenkt wieder neue Energie.

1. Termin Atemübungen, Düfte und Bewegung  
2. Termin Trancereisen und Selbsthypnose (z. B.: „Reise durch den Körper“  
3. Termin Selbstmassage (kurze Handmassage, Fingerströmen, Ohrmassage)  
Bitte mitbringen: Getränk, Decke, Schreibmaterial  
Sa. 18.05.2024, 25.05.2024, 01.06.2024  
Forum Kropp  
17:00-19:00 Uhr  
3 Termine 32,00 €  
Sabine Hamann  
Zertifizierte Gesundheitsberaterin

#### BB1.06.01

##### **Kreative Chakrenarbeit**

Das Wort "Chakra" kommt aus dem Sanskrit und bedeutet "Rad des Lichts". Man kann sich Chakren als eine Art Energiewirbel oder Energieräder vorstellen, die an verschiedenen Punkten entlang der Wirbelsäule sitzen. Bei der Chakrenarbeit werden die 7 Hauptchakren gereinigt, angeregt und gestärkt. Diese Arbeit dient dazu, Blockaden im körperlichen, seelischen und geistigen Bereich zu lösen. Als optimal gilt, wenn alle Chakren ausgewogen und miteinander verbunden sind. Es gibt verschiedene

# NEU



## KULTUR UND GESTALTEN

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungs-räume zu erweitern. Persönliche und berufliche

# Wer abnehmen will, muss essen!“

## Neues Jahr – neue Vorsätze – helfen kann Ernährungsberater Michael Tädcke

Die Vorsätze fürs neue Jahr sind oftmals: Mehr Bewegung, weniger essen, ein paar Pfunde verlieren. Häufig scheitern diese Ziele. Es wird zu schnell zu viel gewollt. Im schlechtesten Fall wird so wenig gegessen, dass der Körper sich auf einen Hungertod einstellt. Aus den Energiespeichern des Körpers wird nichts mehr abgegeben und der Körper fängt an einzulagern. Die Menschen wundern sich dann, warum ihnen das Abnehmen so schwerfällt. Daher: „Wer abnehmen will, muss essen!“. Dieser Kurs hat das Ziel Anregungen mitzunehmen, die es im Alltag leicht machen, gesünder zu leben, um dann in der Folge abzunehmen.

Im Kurs geht es nicht ausschließlich um Ernährung, sondern um Verhaltensaspekte, die helfen, gesünder zu leben, besser zu schlafen, mehr Energie zu haben und weniger Schmerzen.

Um das zu erreichen, treffen sich die Teilnehmer einmal in der Woche für insgesamt 10 Wochen. Der Abend startet mit einer Körperanalyse und im Anschluss wird Grundwissen vermittelt. Bei den Inhalten geht es unter anderem darum:

- Wie wichtig ist Eiweiß für den Körper.
- Unterschied Körperfettanteil und Körpergewicht.
- Bedeutung von Zucker und Alternativen.
- Warum Fett nicht fett macht.

Die Teilnehmer erhalten Rezepte, eine schriftliche Zusammenfassung jedes Kursabends und eine Videoserie mit Bewegungsübungen, sowie ein Einkaufstraining im Supermarkt. Es werden Verhaltens- und Ernährungstipps gegeben und keine Kalorien gezählt, nichts verboten, und keine Nahrungsergänzungsmittel gegeben. Den größten Erfolg erzielen viele Teilnehmer nach den zehn Wochen, wenn sie das erlernte Wissen anwenden, um eine dauerhafte Veränderung zu beginnen.

### **BB3.05.02**

10 Termine Start Do. 22.02. 18:30 – 20:30 Uhr

Kosten: 249,-€

**Mittendrin**  
in Schleswig-Holstein.

Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

### BB2.01.01

#### **Mord vor Ort- Szenische Lesung mit Anja Marschall, Ricarda Oertel und Anka Gust.**

**NEU**

In der Bücherei Kropp geht es im kalten und ungemütlichen März mit den »Drei Damen vom Thrill« mörderisch zur Sache.

Denn egal ob sonniger Strandkorb, abgelegenes Gehöft in eingedeichtem Marschland oder vorstädtische Idylle hinter verschlossener Haustür – das Böse lauert immer und überall. Erleben Sie hautnah, wie grausam es in Ihrer unmittelbaren Nähe zugehen kann. Freuen Sie sich auf eine atemlose Spannungsliteratur, die Ihnen das Blut in den Adern gefrieren lässt. Seien Sie gespannt auf geschichtsträchtige Ereignisse der Deutsch-Deutschen Geschichte aus völlig neuem Blickwinkel. In der Pause, wie immer bei uns, Getränke und kleine Snacks.

In Zusammenarbeit mit der Bücherei Kropp, der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm und dem Kropper Buch.

Bücherei Kropp, Schulstraße

Fr. 15.03.2024

19:00 Uhr

1 Termin 13,00 €

Karten im Vorverkauf bei der AVHS Kropp-Stapelholm, dem Kropper Buch und der Bücherei Kropp.

### BB2.07.01

#### **Aquarellmalen für Anfänger**

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten wir in gemüthlicher Atmosphäre Schritt für Schritt ein Aquarellbild. Die Motivauswahl wird mit den Kursteilnehmern besprochen. Bitte mitbringen: Aquarellblock (z.B.300g, 30x40), gute Aquarellfarben

mit Kasten, gute Pinsel Gr. 8 + 16, Knetradiergummi, Baumwolllappen, Glas und weicher Bleistift (2B o. 4B). Material kann auch bei der Dozentin erworben werden.

Forum Kropp

Fr. 16.02.2024, 14:00 – 16:30 Uhr

5 Termine 52,00 €

Peter Wilckens

### BB2.09.01

#### **Nähen für Anfänger**

In diesem Kurs erlernen Sie das Nähen einfacher Dinge wie Loops, Kissenhüllen, Kosmetiktaschen, einfache Taschen (Beutel).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln. Am ersten Kursabend werden nur Stoffe und benötigte Materialien besprochen.

Forum Kropp

Mi. 28.02.2024, 9:00 – 11:15 Uhr.

Der Kurs findet 14 täglich statt.

6 Termine 52,00 €

Myrisan Kahl



### BB2.09.02

#### **Nähen für Anfänger**

In diesem Kurs erlernen Sie das Nähen einfacher Dinge wie Loops, Kissenhüllen, Kosmetiktaschen, einfache Taschen (Beutel).

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln. Am ersten Kursabend werden nur Stoffe und benötigte Materialien besprochen.

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße.

Mi. 28.02.2024, 18:00 – 20:15 Uhr .

6 Termine 52,00 €

Myrisan Kahl

### BB2.11.01

#### **Lerne deine Kamera kennen**

Der Funktionsumfang von Kameras nimmt ständig zu, somit auch die Möglichkeiten. Gleichzeitig fühlen sich viele Menschen mit der angebotenen Betriebsanleitung technisch überfordert und finden sich deshalb nur noch im wenig kreativen Vollautomatikmodus wieder. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihre Kamera funktioniert und

wie Sie Motive passend auswählen und ablichten. Anhand der für die Fotografie wichtigen Elemente: Blende, Verschlusszeit, ISO, Belichtung usw. erlernen Sie die richtigen Einstellungen mit den vielen Schaltern, Knöpfen und Wahlrädern vorzunehmen. Sie werden ihre Kamera besser beherrschen. Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, volle Akkus, Speicherkarte.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen Ihrer Kamera an.

Geestlandschule Kropp, Eingang

Stettiner Straße

Mo. 04.03.2024

18:30 – 21:30 Uhr

Di. 05.03.2024

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine 27,00 €

Bernd Kanitz

### BB2.11.02

#### **Lerne deine Kamera kennen**

Der Funktionsumfang von Kameras nimmt ständig zu, somit auch die Möglichkeiten. Gleichzeitig fühlen sich viele Menschen mit der angebotenen Betriebsanleitung technisch überfordert und finden sich deshalb nur noch im wenig kreativen Vollautomatikmodus wieder. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Ihre Kamera funktioniert und wie Sie Motive passend auswählen und ablichten. Anhand der für die Fotografie wichtigen Elemente: Blende, Verschlusszeit, ISO, Belichtung usw. erlernen Sie die richtigen Einstellungen mit den vielen Schaltern, Knöpfen und Wahlrädern vorzunehmen. Sie werden ihre Kamera besser beherrschen. Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, volle Akkus, Speicherkarte.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen Ihrer Kamera an.

Geestlandschule Kropp, Eingang

Stettiner Straße

Mi. 24.04.2024

18:30 – 21:30 Uhr

Do. 25.04.2024

18:30 – 21:30 Uhr

2 Termine 27,00 €

Bernd Kanitz

### BB2.11.03

#### **Digitale Fotografie lernen und zum Hobby machen.**

Wenn Sie sich gerade eine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera gekauft haben, und erfahren wollen wie diese Kamera funktioniert, dann ist dieser Kurs für Sie richtig.

Der Kurs umfasst das nötige

Grundlagenwissen und den Einsatz verschiedener Objektive. Sie lernen die Zeit- und Blendenvorwahl sowie das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit, ISO Wert usw. kennen. Dabei wird ein großer Teil theoretischen Unterrichts mit praktischen Übungen und Exkursionen kombiniert. Sie sollten sich schon ein wenig mit ihrer Kamera auseinandergesetzt haben.

Bitte mitbringen: die eigene Kamera mit geladenem Akku, bereiter Speicherkarte, Bedienungsanleitung Geestlandschule Kropp, Eingang Steffiner Straße

Di. 12.03.2024 und 19.03.2024,  
Mo.25.03.2024 jeweils 19:00 – 21:30 Uhr

Sa. 16.10.2024 und 23.03.2024, jeweils 9:30 – 14:30 Uhr

5 Termine 65,00 €

Bernd Kanitz



#### BB2.11.04

##### **Workshop Bildbearbeitung Bildbearbeitungen oder auch**

Entwicklung genannt, gehören heute zur Fotografie dazu. Der Social Media Bereich ist voll mit gut bearbeiteten Fotos, die zeigen, was man auch aus nicht oder noch nicht perfekt gelungenen Aufnahmen alles noch rausholen kann.

Dieser Workshop richtet sich an beginnende Hobbyfotografen und an diejenigen, die die fotografische Bildbearbeitung kennenlernen möchten ohne den gesamten Programmablauf zu kennen. Wir nutzen nur das fotografisch wichtige. Wir arbeiten mit den Bildbearbeitungsprogrammen von Adobe Lightroom und Luminar NEO um Stärken und Schwächen der jeweiligen Programme zu kompensieren.

Geestlandschule Kropp, Eingang Steffiner Straße

Mo. 22.04.2024  
18:00 – 21:30 Uhr

1 Termin 15,00 €

Bernd Kanitz

Anmeldungen während der Ferien

direkt beim Dozenten unter folgender Telefonnummer:  
0151-24181965



## GESUNDHEIT

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

#### BB3.00.01

##### **Bogenschießen – traditionell und instinktiv-**

##### **Bogenschießen ist eine spannende**

Kombination von Körperbeherrschung und mentaler Stärke.

Neben Konzentration, Koordination, Körperspannung und Muskelaufbau, dient das Bogenschießen auch dem Stressabbau.

Unter fachmännischer Anleitung können Sie in diesem Kurs die außergewöhnliche Sportart kennenlernen.

Pfeil und Bogen werden kostenlos gestellt.

Geestlandschule Kropp, Kl. Turnhalle

Sa. 27.04.2024

14:00 – 16:00 Uhr

30,00 €

Fritz Hegger

#### BB3.01.01

##### **Wellness und Massagen – ein Wohlfühltag**

Ein Vormittag pure Entspannung

mit Wellness und Massagen für Ihr gesundheitliches Wohlbefinden. Das Programm umfasst verschiedene Massagetechniken, wie z. B. Kreismassage, Basenmassage, Schröpfmassage. Außerdem werden ein Entspannungszirkel und eine Klangmeditation durchgeführt. Bitte mitbringen: Wolldecke, Handtuch, evtl. Verpflegung und Getränk.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm.

Forum Kropp

Sa. 16.03.2024, 11:00 – 15:00 Uhr

25,00 €

Kirsten Meeder

#### BB3.01.02

##### **Shiatsu und Akupressur-Massage zum Kennenlernen und Vertiefen**

Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an, wirkt tief entspannend, harmonisierend und lässt uns vom Alltagsstress bewusst loslassen. Bevor sich körperliche und seelische Störungen bemerkbar machen, ist die Massage gerade dann sinnvoll, wenn wir „gesund“ sind. Gesundheit ist die Ausgeglichenheit unserer Lebenskraft, die Pflege der Selbstheilungskräfte des Körpers und das Vertrauen darauf. Da der Geist den Zen Shiatsu beeinflusst, ist es Massage und Meditation in einem. Durch regelmäßiges Shiatsu geben sowie Shiatsu nehmen, lernen wir, bewusster mit unserer Energie umzugehen. Wir erfahren auf Körper-Geist-Seelenebene, was wir wirklich im Leben brauchen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, warme Socken, Sportkleidung, reichlich zu trinken, Imbiss

Forum Kropp

So. 25.02.2024

10:00 – 17:00 Uhr

1 Termin 35,00 €

Anke Sewa Schauf

Shiatsulehrerin

#### BB3.01.03

##### **Hatha Yoga nach Swami Sivananda**

Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers und Meditation. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke,

Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.  
Fitness-Studio Kropp, Ochsenweg 1 A, Kropp  
Di. 13.02.2024  
9:15 – 11:15 Uhr  
10 Termine 65,00 €  
Günter Gehde  
Yogalehrer

### BB3.01.04

#### Hatha Yoga – intensiv

Entspannungsübungen längeres Halten der Asanas, dynamisches Yoga – eine Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen sowie Energiearbeit.  
Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.  
Forum Kropp  
Mi. 14.02.2024  
9:00 – 11:00 Uhr  
10 Termine 61,00 €  
Günter Gehde  
Yogalehrer

### BB3.01.05

#### Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers und Meditation.  
Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.  
Poststraße 2 A, Kropp  
Mi. 14.02.2024  
19:00 – 21:00 Uhr  
10 Termine 66,00 €  
Günter Gehde  
Yogalehrer

### BB3.01.06

#### Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und



## Babysitter-Führerschein Kropp

In diesem Kurs können Jugendliche (ab 13 Jahren) durch den Erwerb von Kenntnissen und durch praktisches Training im Umgang mit Kindern Sicherheit erwerben.

- Inhalte:
- Wickeltechnik und Nahrungszubereitung
  - Anleitung zur Gestaltung von Spielsituationen
  - Unfallgefahren
  - Verhaltensmaßnahmen bei Verletzungen und Erkrankungen

Dieses Kursangebot findet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten des Amt Kropp-Stapelholm, der Amtsvolkshochschule Kropp-Stapelholm und der Ev. Familienbildungsstätte Schleswig statt.

**Samstag, 10. Februar 2024, 9.00 - 15.00 Uhr**

**Kursort:** Forum Kropp • Am Markt 11 • 24848 Kropp  
**Kursnr.:** 24600-K1  
**Dozentin:** Anna Skrobko; Sozialarbeiterin  
**Kursgebühr:** € 25,00; 1 Termin  
€ 18,00 für Teilnehmer\*innen aus dem Amtsgebiet Kropp-Stapelholm  
**Anmeldung:** fbs Schleswig

fbs Schleswig  
Königstraße 2  
24837 Schleswig  
Tel.: 04621-98410  
Mail: info@fbs-schleswig.de  
Web: www.fbs-schleswig.de  
Instagram: fbs\_schleswig



Anmeldung & Informationen:



Regionalzentrum  
Evangelisch-Lutherischer  
Kirchenkreis Schleswig-Flensburg

Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers und Meditation.  
Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.  
Forum Kropp  
Do. 15.02.2024  
18:00 – 20:00 Uhr  
10 Termine 61,00 €  
Günter Gehde  
Yogalehrer

### BB3.01.07

#### Ein Tag mit Yoga

Der Tag beginnt mit einer Willkommensmeditation. Danach folgt die erste Yogaeinheit mit Günter. In einer kurzen Pause wird Tee gereicht. Im Anschluss daran dürfen Sie die befreiende Wirkung von Lachyoga mit Nicole kennenlernen. Kai wird einen

**NEU**

Vortrag zum Thema Edelsteine halten, natürlich dürfen Sie hierbei auch die Edelsteine ausprobieren. Zum Abschluss findet eine Duftmeditation mit Nicole statt, in der unter anderem ätherische Öle vorgestellt und angewandt werden.  
Bitte mitbringen: Unterlage (ISO-Matte), Wolldecke, kl. Kissen, Getränk, Verpflegung, dicke Socken, bequeme Kleidung.  
Forum Kropp  
Sa. 09.03.2024  
10:00 – 16:00 Uhr  
1 Termin 35,00 €  
Günter Gehde, Nicole Andresen, Kai Mandau  
Yogalehrer  
**BB3.01.08**  
**Hatha Yoga nach Swami Sivananda**  
Systematisches Lernen, üben und vertiefen der integralen Yoga Vidya

Grundreihe.  
Körperübungen halten den Körper geschmeidig, Atemübungen helfen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Lebensenergie verteilt sich über den gesamten Körper und seine Systeme für mehr Energie, Kraft und Konzentrationsfähigkeit.

Dieser Kurs ist fortlaufend und für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen.

#### Alte Schule Meggerdorf

Mo. 12.02.2024

19:00 - 20:30 Uhr

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 46,00 €)

Elke Jeß

Yogalehrerin

#### BB3.01.09

##### Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas

(statisches Yoga), dynamisches Yoga (Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf), Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen, Energiearbeit.

Bitte mitbringen: Wolldecke und Yogamatte (Isomatte).

Grundschulaula, Stapelholmschule Erfde

Di. 13.02.2024

18:30 - 20:00 Uhr

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 48,00 €-60,00 € ( je nach Teilnehmerzahl)

Elke Jeß

Yogalehrerin

#### BB3.01.10

##### Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Systematisches Lernen, üben und vertiefen der integralen Yoga Vidya Grundreihe.

Körperübungen halten den Körper geschmeidig, Atemübungen helfen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Lebensenergie verteilt sich über den gesamten Körper und seine Systeme für mehr Energie, Kraft und Konzentrationsfähigkeit.

Dieser Kurs ist fortlaufend und für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen.

Alte Schule Meggerdorf

Do. 15.02.2024

18:00 - 19:30 Uhr

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 52,00-60,00 € ( je nach Teilnehmerzahl)

Elke Jeß

Yogalehrerin



#### BB3.01.11

##### Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Systematisches Lernen, üben und vertiefen der integralen Yoga Vidya Grundreihe.

Körperübungen halten den Körper geschmeidig, Atemübungen helfen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Lebensenergie verteilt sich über den gesamten Körper und seine Systeme für mehr Energie, Kraft und Konzentrationsfähigkeit.

Dieser Kurs ist fortlaufend und für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen.

Alte Schule Meggerdorf

Do. 15.02.2024

19:45 - 21:15 Uhr

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 52,00-60,00 € ( je nach Teilnehmerzahl)

Elke Jeß

Yogalehrerin

#### BB3.01.12

##### Duftmeditation

Ätherische Öle haben eine wundervolle Wirkung auf Körper, Geist und Seele! Daher können sie sehr gut in Kombination mit Meditationen eingesetzt werden. Durch die Meditation entfalten die ätherischen Öle wesentlich schneller ihre Wirkung. Und die Wirkung wird intensiviert. Du erfährst bei einer Duftmeditation alles Interessante über die ätherischen Öle, die ich bei dieser Veranstaltung einsetze. Ich erzähle dir, wo sie unterstützen können und wie man sie verwendet. Und du darfst dich dann

mit einer geführten Duftmeditation entspannen und die Düfte noch einmal genießen.

In der Regel setze ich 3-4 Düfte während einer Meditation ein.

Überwiegend mittels eines Duftstreifens, den ich an bestimmten Stellen der Meditation unter deine Nase halte. Du wirst verblüfft sein, wie die Öle in Kombination mit der Meditation wirken.

Bitte mitbringen: Yogamatte, rutschfeste Socken, Decke, Kissen sowie Getränke.

Forum Kropp

Mo. 18.03.2024

19:00-20:30 Uhr

1 Termin 12,00 €

Nicole Andresen

Entspannungs- und Mentaltrainerin

#### BB3.01.13

##### Duftmeditation

Forum Kropp

Mo. 10.06.2024

19:00-20:30 Uhr

1 Termin 12,00 €

Nicole Andresen

#### BB3.01.14

##### Mit QiGong und TaiChi ins Wochenende

Mit entspannenden QiGong Übungen und den ersten Teil des langen Yan Stiles ( Tai Chi Chuan) beenden wir die Woche und stellen uns auf den langsameren Rhythmus des Wochenendes ein.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Socken, warme und bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Holz- bzw. TaiChi Schwert.

Rettungszentrum Kropp, Möhlensoll

Fr. 16.02.2024

16:00 - 17:30 Uhr

10 Termine 46,00 €

Klara Zimmermann

#### BB3.01.15

##### Meditation mit Klangschalen

Eine geführte Meditation mit einer gezielten Auswahl von Klangschalen. Die Klänge helfen Körper und Geist zur Ruhe zu bringen und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Tauchen Sie ein in die Tiefenentspannung, in der sich Blockaden und Verspannungen auf sanfte Weise lösen.

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung

Forum Kropp

Mo. 12.02.2024

10:00 - 11:00 Uhr

8 Termine 35,00 €

Rita Clausen

NEU

### BB3.01.16

NEU

#### **Bewegungsharmonie nach Jehuda Livne.**

Die Besonderheit dieser Bewegungsform liegt in der Ausführung. Die Bewegungen werden langsam und bewusst ausgeführt und mit der Atmung verbunden. Einzelne Elemente ergänzen sich zu einem kompletten Bewegungsablauf. Das intensive und bewusste Spüren der Bewegungen wirkt sich harmonisierend auf die Muskulatur aus und verbessert die Beweglichkeit.

Dieser Kurs eignet sich für alle Menschen, egal welchen Alters, ebenso für Menschen mit Bewegungseinschränkungen.

Haus Bethesda  
Mi. 14.02.2024  
9:00-10:00 Uhr  
10 Termine 33,00 €  
Barbara Stock  
Krankengymnastin

### BB3.01.17

#### **Autogenes Training**

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode durch Selbstfluss. Gedankenformeln werden wiederholt und beeinflussen Psyche und Körper. Es entsteht ein Entspannungszustand mit positiver Wirkung.

Bitte mitbringen:  
Yogamatte, Decke, warme Socken, Trinken.

Vereinsraum der Turnhalle Erfde  
Do. 15.02.2024  
12:30 -13:30 Uhr  
10 Termine 85,00 €  
Jutta Bohn

### BB3.01.18

#### **Bleib doch mal locker!**

Entspannungsworkshop für Einsteiger. Du fühlst Dich manchmal gestresst, ausgelaugt oder müde? Oder Du möchtest einfach nur so ein wenig mehr Ruhe und Gelassenheit in Deinen Alltag bringen?

Ich zeige Dir in diesem 2-stündigen Workshop, wie Du mit ganz einfachen Übungen und Tools für mehr Entspannung in Deinem Alltag sorgen kannst.

Dich erwartet ein bunter Mix aus verschiedenen Entspannungsverfahren. Du brauchst keinerlei Vorerfahrung. Ein Handout mit einfachen Übungen für zu Hause kann vor Ort für einen geringen Unkostenbeitrag erworben werden.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke,



Kissen, bequeme Kleidung, etwas zu trinken.

Forum Kropp  
Sa. 04.05.2024  
10:00 – 12:00 Uhr  
1 Termin 15,00 €  
Nicole Andresen  
Entspannungs- und Mentaltrainerin.

### BB3.01.19

#### **REIKI-Ausbildung 1. Grad inkl. Einweihung nach Mikao Usui**

REIKI kommt aus dem japanischen und bedeutet universelle Lebensenergie. REIKI eröffnet uns eine neue Welt. Zuerst langsam und dann immer mehr und immer intensiver. REIKI lässt uns die universelle Kraft kanalisieren und sogar unabhängig von Raum und Zeit anwenden.

REIKI wirkt ausschließlich positiv und kann niemanden Schaden. REIKI verhilft uns zur inneren Ruhe, Balance und Sicherheit, Disharmonien und Beschwerden können aufgelöst werden. REIKI ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit und vom REIKI-Begründer Mikao Usui 1865 bis 1926 wieder neu ins Leben gerufen worden.

Nach einer Einweihung ist der Mensch in der Lage durch Handauflegen die Heilenergien an andere Menschen, Tiere und Pflanzen weiter zu geben und somit die Selbstheilungskräfte zu stimulieren.

In diesem Seminar werden die Teilnehmer lernen wie REIKI angewendet wird und wie es auf die Chakren und den Körper wirkt. Am Ende des Seminars wird jeder Teilnehmer in den ersten Grad eingeweiht, erhält Schulungsunterlagen, eine Urkunde und kann REIKI geben. In der Kursgebühr sind 14,50 € für Unterlagen, Urkunden etc, enthalten. Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, warme Socken  
Forum Kropp  
Sa. 23.03.2024

So.24.03.2024

10:00 – 15:00 Uhr

2 Termine 75,00 €

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

Kai Mandau  
Hypnose Coach  
REIKI-Meister

### BB3.01.20

#### **REIKI-Ausbildung 2. Grad inkl. Einweihung nach Mikao Usui**

REIKI kommt aus dem japanischen und bedeutet universelle Lebensenergie.

REIKI eröffnet uns eine neue Welt. Zuerst langsam und dann immer mehr und immer intensiver. REIKI lässt uns die universelle Kraft kanalisieren und sogar unabhängig von Raum und Zeit anwenden.

REIKI wirkt ausschließlich positiv und kann niemanden Schaden.

REIKI verhilft uns zur inneren Ruhe, Balance und Sicherheit, Disharmonien und Beschwerden können aufgelöst werden. REIKI ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit und vom REIKI-Begründer Mikao Usui 1865 bis 1926 wieder neu ins Leben gerufen worden.

Nach einer Einweihung ist der Mensch in der Lage durch Handauflegen die Heilenergien an andere Menschen, Tiere und Pflanzen weiter zu geben und somit die Selbstheilungskräfte zu stimulieren.

Teilnahmebedingung für den 2. Grad ist, eine Einweihung in dem 1. Grad. Zum 2. Grad gehört Reiki zu geben über Raum und Zeit, das heißt, Reiki einer Person, einem Ort oder einem Tier zu geben über alle Grenzen hinweg.

In der Kursgebühr sind 14,50 € für Unterlagen, Urkunden etc, enthalten. Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, warme Socken

Forum Kropp  
Sa. 27.04.2024  
So. 28.04.2024  
10:00 – 15:00 Uhr  
2 Termine 75,00 €

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

Kai Mandau  
Hypnose Coach  
REIKI-Meister

### BB3.02.01

#### **Sport mit Älteren**

Durch regelmäßig dosierte Bewegung kann die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten und die körperliche Fitness gesteigert werden. Machen Sie mit bei unserer Seniorengymnastik nach Musik! Im Mittelpunkt stehen bei uns die Freude

# HHG - Gutschein



Das Geschenk für jeden Anlass  
Einlösbar in 100 HHG Betrieben

Erhältlich bei der VR Bank Schleswig-Mittelholstein eG und der NOSPA in den Kropp Filialen.

HIER LEBEN WIR. HIER KAUFEN WIR.



an rhythmischer Bewegung und das gesellige Miteinander. Bitte bequeme Kleidung und Unterlage (Decke oder Iso-Matte) mitbringen.

Diakonie Kropp, Haus Bethesda

Di. 30.01.2024

14:00 – 15:00 Uhr

15 Termine 48,00 €

Angelika Strubel

Anmeldung: (04624) 1004

## BB3.02.02

### Sport mit Älteren

Diakonie Kropp, Haus Bethesda

Di. 30.01.2024

15:15 – 16:15 Uhr

15 Termine 48,00 €

Angelika Strubel

Anmeldung: (04624) 1004

## BB3.02.03

### Der bewegte Mann 60+

„Sieh nicht zu, wie du vielleicht langsam einrostest und unbeweglich wirst, sondern

mach mit so gut du kannst und du wirst sehen, mit der Zeit wird alles besser gehen.“

Auf unserem Programm stehen Ausdauer- und Konditionstraining, effektive Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur sowie Mobilitäts- und Dehnungsanreize. Spaß an der Bewegung kommt von allein. Bei schönem Wetter findet das Training auch draußen statt.

Bitte mitbringen: bequeme und sportliche Kleidung, Handtuch, Getränk.

Fitness-Studio Kropp, Ochsenweg 1 A

Mi. 14.02.2024

17:00-18:00 Uhr

10 Termine 42,00 €

Ute Hansen

## BB3.02.04

### Nordic-Walking

Nordic-Walking kräftigt das Immunsystem, ist ein schnelles und einfaches, aber trotzdem wirksames Training, um Ausdauer zu tanken. Ein idealer Sport in freier Natur vor unserer Haustür zu jeder Jahreszeit, der in der Gemeinschaft viel mehr Spaß macht. Wenn Sie auch lieber in Gesellschaft statt alleine durch den Wald walken, sind Sie hier richtig.

Der Kurs ist für Anfänger und geübte Walker.

Wer eigene Stöcke besitzt kann sie mitbringen. Es können Stöcke bei der Dozentin ausgeliehen werden.

Diakonie Kropp, Haus Bethesda

Do. 25.04.2024

17:30-19:00 Uhr

6 Termine 35,00 €

Andrea Jäke

## BB3.02.05

### Body Workout

Bei komplexen Übungen arbeiten wir mit mehrdimensionalen Bewegungen, wollen den Körper kräftigen und Verletzungen vorbeugen. Immer müssen mehrere Muskeln zusammenspielen. Ein wesentliches Element des funktionellen Trainings ist die Verbesserung der Core-Stabilität (Bauch, Hüfte, u. Rücken, Becken) und Koordination, wir arbeiten mit freien Gewichten, Kleingeräten, instabilen Elementen und dem eigenen Körpergewicht (mittleres Trainingsniveau).

Fitness-Studio Kropp, Ochsenweg 1 A

Mi. 14.02.2024

18:15-19:15 Uhr

10 Termine 42,00 €

Ute Hansen

## BB3.02.06

### Intervall/ Circletraining

Mit Steppbrett, Flexistab und Smoveyringen

Intervall: Intensität und Entspannung im Wechsel

Circle: Konditionstraining mit Stationen.

Intervall- und Circletraining für

Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit,

Schnelligkeit,

optimiert durch Steppbrett,

Flexibarstab und Smoveyringen

Turnhalle Stapel

Di. 13.02.2024

19:45-20:45 Uhr

10 Termine 60,00 €

Jutta Bohn

## BB3.02.07

### Outdoorsport mit Smoveys®

Smovey® ist ein Gesundheitssportgerät. Das Besondere an den grünen Smovey-Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen. Die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt.

Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, der Stoffwechsel gefördert und das Lymphsystem wird entschlackt. Sie stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht.

Treffpunkt: Wohlder Wald Kellweg

Mi. 27.03.2024

16:00- 17:00 Uhr

10 Termine 46,00 €



# KROPPER BUCH

## Deine Buchhandlung im Norden

Jutta Bohn

### BB3.02.08

#### Sitzsport

Sport rund um den Hocker. Ausdauer, Kraft, Koordination und Entspannung bilden die Schwerpunkte des Trainings. Verschiedene Materialien kommen zum Einsatz. Ein Schwerpunkt bilden Übungen zur Sturzprophylaxe. Sport ist in jedem Alter von großer Bedeutung, es gilt die Beweglichkeit zu erhalten und zu optimieren.

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

De Höss 2, Wohld

Fr. 16.02.2024

14:00-15:00 Uhr

10 Termine 44,00 €

Jutta Bohn

### BB3.02.09

#### Faszienfitness

Für mehr Beweglichkeit im Alltag.

Ein Training für das ganze

Fasziennetzwerk und seine

langen Zugbahnen. Eine Belebung des

Bindegewebes

für Vitalität, Elastizität, Dynamik.

Spüren, Beleben, Federn, Dehnen sind

die Elemente der

Kurseinheit.

Unterschiedliche Materialien wie

Faszienrolle, Tennisball,

Balance Pad kommen zum Einsatz.

Stapelholmschule Erfde, Aula

Mi. 14.02.2024

17:45-18:45 Uhr

10 Termine 60,00 €

Jutta Bohn

#### Rücken-Fit

#### Diese bewegungstherapeutische

Rückengymnastik für gesunde

Menschen dient der Verbesserung

von Haltungsschwächen und

beugt Rückenbeschwerden vor.

Kombiniert mit Atmungs- und

Entspannungsübungen wird

schmerzhaften Muskelverspannungen

und Haltungsschäden entgegengewirkt.

Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Wolldecke und kleines Kissen

mitbringen.

Diakonie Kropp, Haus Bethesda

BB3.02.10 Di. 30.01.2024, 10:00 – 11:30

Uhr

BB3.02.11 Mi. 31.01.2024, 17:15 – 18:45

Uhr

BB3.02.12 Do. 01.02.2024, 10:00 –

11:30 Uhr

jeweils 15 Termine 69,00 €

Angelika Strubel

Anmeldung: (0 46 24) 10 04

### BB3.02.13

#### Rollator-Fit

Mache Deinen Rollatorführerschein!

Erfahre etwas über den sicheren

Umgang mit dem Rollator und lerne,

wie Du Hindernisse ganz einfach

überwinden kannst. Mit leichter

Gymnastik wollen wir die Beweglichkeit

und Standfestigkeit fördern, um Stürze

zu vermeiden. Mit Spaß und Spiel zum

Führerschein! Teilnehmen können

Menschen mit Rollator und auch

Angehörige. Bitte mitbringen: Rollator,

bequeme Kleidung, Getränk.

Treffpunkt:

Forum Kropp

Sa. 09.03.2024, 16.03.2024, jeweils

14:00-15:30 Uhr

2 Termine 18,00 €

Sabine Hamann

Zertifizierte Gesundheitsberaterin

### BB3.03.01

#### Schilddrüsenerkrankungen

#### Vortrag

Die Schilddrüse, ein kleines,

schmetterlingsförmiges Organ im

Hals, spielt eine entscheidende Rolle

in unserem Körper. Der Vortrag

befasst sich mit Anatomie; Funktion

und Bedeutung für den Stoffwechsel,

Indikationen für die chirurgische

Therapie und andere Therapieoptionen;

Nachsorge und Genesung.

In Zusammenarbeit mit der

Gleichstellungsbeauftragten im Amt

Kropp-Stapelholm.

Bücherei Kropp, Schulstraße 20, Kropp

Mo.04.03.2024

19:00 Uhr

Kostenfrei

Dr. med. Frauke Jensen

### BB3.03.02

#### Der Schlaf wird mein Freund!

Endlich besser schlafen.

Vortrag mit Demonstration.

NEU

NEU

Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsamer zu schlafen.

Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten

Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm

Forum Kropp

Fr. 31.05.2024

18:00-19:30Uhr

1 Termin 26,00 €

Peter Bergholz

Diplompsychologe

### BB3.03.03

#### Wie die Gedanken endlich Ruhe finden.

Nach diesem Workshop werden Sie tief entspannt, zufrieden und zuversichtlich nach Hause gehen. Denn Sie werden hier sehr einfache Mini-Bewegungen

kennenlernen, mit denen Sie sich sofort aus innerem Druck und Grübeln, aus Stressgedanken, Schlafstörungen und Ängsten herausbringen können.

Um dann immer leichter - über das Nervensystem - in eine tiefe Ruhe, Gelassenheit und Glückstimmungen

hineinzukommen. Und in die Zuversicht, dass alles gut wird.

Diese Bewegungen werden zu drei „Inneren Schaltern“, weil sie einen Nerv ansprechen, dessen zentrale

Bedeutung tatsächlich erst vor wenigen Jahren erkannt wurde: den Ventralen Vagus, unseren Erlebens- und Selbstheilungsnerv.

Der US-Hirnforscher Stephen Porges (Polyvagal-Theorie) hat damit etwas

entdeckt, was für Pädagogik, Medizin und Persönlichkeitsentwicklung völlig neue Möglichkeiten eröffnet.

Die Inneren Schalter wirken sofort, bei

jedem und auch in den schwierigsten Situationen. Sie werden mit stimmiger Musik und einem speziellen Rhythmus eingeübt und können später auch mental eingesetzt werden  
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm  
Forum Kropp  
Sa. 01.06.2024  
10:00 - 16:00Uhr  
1 Termin 47,00 €  
Peter Bergholz  
Diplompsychologe



### BB3.03.04

#### **Gewichtsreduktion - Hypnose-Workshop - gesünder schlanker!**

Hypnose ein effizienter Weg zu Ihrem Ziel!

Gesund und motiviert zu Ihrem Wunschgewicht. Werden und bleiben Sie dauerhaft schlank. Zum Ablauf des Workshops: Begrüßung, ca. 1 Stunde Workshop „rund um das Gewicht“, kurze Pause, anschließend ca. einstündige Hypnose. Durch das ruhige Sprechen der Dozentin gelangen Sie in eine entspannende Trance. Sie hören alles, sie bekommen alles jederzeit mit. Ihr

Unterbewusstsein kann die Suggestionen, die vorher besprochen werden, optimal aufnehmen und wird Sie dabei unterstützen Ihr Ziel gesund und motiviert zu erreichen. Anschließend ein kurzes Abschlussgespräch und Zeit für Ihre Fragen.

Sie werden erleben, dass Abnehmen auch Spaß machen kann.

Dauer des Workshops ca. 2,5 Stunden. Die Dozentin, Kerstin Sörensen, ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Hypnosecoachin zertifiziert.

Bitte bringen mitbringen: Getränk, Yoga-Matte, Decke + Kissen.  
Forum Kropp

Sa. 10.02.2024,  
10:00 Uhr - ca. 13:00 Uhr  
1 Termin 60,00 €  
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.  
Begrenzte Teilnehmerzahl

### BB3.03.05

#### **Ihr Weg zum Nichtraucher**

Hypnosekurs zur Rauchentwöhnung  
Rauchen birgt viele Gefahren, Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes, Erkrankung der Atemwegsorgane sind nur einige davon. Trotzdem fällt es schwer davon loszukommen. In diesem Workshop schauen wir gemeinsam auf ihr Rauchverhalten, erarbeiten Wege und Lösungen, wie Sie ihr Leben ohne jeglichen Tabakkonsum gut und angenehm gestalten können. Zum Abschluss erhalten Sie eine zielorientierte Hypnose, die Sie nachhaltig dabei unterstützen und motivieren wird, endlich das Rauchen aufzugeben.

Dauer des Workshops ca. 3 Stunden. Die Dozentin, Kerstin Sörensen, ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Hypnosecoachin zertifiziert.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Getränk.

Forum Kropp  
Sa. 02.03.2024,  
10:00 Uhr - ca. 13:00 Uhr  
1 Termin 120,00 €

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.  
Begrenzte Teilnehmerzahl

### BB3.04.01

#### **Kindernotfalltraining**

Das ist das perfekte Training für alle Eltern, Großeltern, Babysitter oder alle die neugierig sind, das Wissen rund um die häufigsten Kindernotfälle zu erlernen oder aufzufrischen.

Inhalte dieses Kurses sind:  
-Vorgehen am Notfallort  
-Wiederbelebung am Baby und Kind  
-Verschlucken  
-Verbrennung/Verbrühung  
-Vergiftung  
-Fieberkrampf  
Pseudokrapp  
-Verletzungen  
Forum Kropp  
Di.12.03.2024  
18:00-21:00 Uhr  
1 Termin 37,00 €  
Jörn Schmidt

### BB3.04.02

#### **Kindernotfalltraining**

Forum Kropp  
Di.04.06.2024  
18:00-21:00 Uhr  
1 Termin 37,00 €  
Jörn Schmidt

**NEU**

### BB3.05.01

#### **Essen für ein starkes Immunsystem**

Jedes Jahr aufs Neue hoffen wir, coole Anti-Erkältungsgeheimtipps zu entdecken. Dabei haben wir das allerbeste Schutzsystem längst in uns: Unser Immunsystem, also unsere körpereigenen Abwehrkräfte. Du kannst dir diese Abwehrkräfte vorstellen wie eine kleine Armee aus Mini-Superhelden in deinem Körper, die dich vor Eindringlingen beschützt. Damit sie das kann, müssen wir für unsere „Arbeitskräfte“ eine gute Arbeitsatmosphäre schaffen, denn zufriedene „Mitarbeiter“ arbeiten besser. Wie wir eine solche Wohlfühlatmosphäre herstellen, besprechen wir an diesem Abend. Als „Bonbon“ machen wir vorab eine professionelle Körperanalyse. Kulturcafe Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp

Do. 15.02.2024, 18:30-20:30 Uhr  
1 Termin 17,00 €

(inkl. Kurzanalyse der Körperwerte mittels „Smileys“ direkt zum Mitnehmen). Für eine ausführliche Analyse und Kommentierung der Körperwerte per Mail (inkl. der Fortschreibung der bisherigen Messreihe) ist ein Beitrag von 5 Euro zu entrichten.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

Mindestalter 18 Jahre  
Michael Tädcke  
Gesundheitstrainer

**NEU**

### BB3.05.02

#### **Wer abnehmen will muss essen.**

Du möchtest endlich erfolgreich und anhaltend Gewicht reduzieren, aber nicht gleich Dein ganzes Leben umkrempeln? Du hast schon einiges versucht, aber es hat nicht funktioniert? Du glaubst, Du schaffst es nicht? Wir werden deinen Glaubenssatz sprengen, und ich zeige Dir wie Du mehr körperliches Wohlbefinden, eine andere Konfektionsgröße, mehr Energie und mehr Gesundheit erreichst! Und das alles ohne Verbote und ohne Nahrungsergänzungsmittel. Du möchtest



messbare Erfolge? Dann komm zu mir!

Das alles erwartet dich:

- jede Woche Körperanalyse mit professionellem Messgerät
  - jede Woche eine schriftliche Auswertung deiner Ergebnisse
  - Zucker und Zuckeralternativen und was sie taugen
  - gemeinsames Einkaufstraining im Supermarkt
  - Tipps und Tricks für besseren Schlaf und mehr Wohlbefinden
  - jede Woche einfach umsetzbare Rezeptvorschläge
  - jede Woche ein Mitmach-Video für Muskelkräftigung (Anfänger; auf Wunsch auch für Fortgeschrittene)
  - jede Woche eine schriftliche Zusammenfassung der Kursinhalte
  - auf Wunsch Aufnahme in die WhatsApp-Community, wo zusätzliche Tipps und Rezepte gepostet werden. Hinweise zur Nutzung der Körperanalysewaage:
- Für Schwangere ist die Analysefunktion nicht geeignet.

Herzschrittmacher-Patienten fragen vor der Nutzung bitte ihren Arzt  
Freibad Kropp, Am Schwimmbad 1  
Do. 22.02.2024, 18:30-20:30 Uhr  
10 Termine 249,00 €

In der Teilnehmergebühr sind 13,00 € für zur Verfügung gestellte Videos enthalten.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

Mindestalter 18 Jahre  
Michael Tädcke  
Gesundheitstrainer

### BB3.05.03

#### Michas Gesundheitstreff.

Thema: "Stress verhindert das Abnehmen"

Du spürtest von Termin zu Termin, gehst sogar zum Sport und verlierst trotzdem kein einziges Kilo? Dann ist möglicherweise das Stresshormon Cortisol im Spiel. Und das bringt

unseren Stoffwechsel gehörig durcheinander. Stress setzt in unserem Körper mächtige Kräfte in Gang, die wir eigentlich gar nicht brauchen. Wir besprechen, was diese Kräfte mit uns machen und vor allem wie wir über Verhalten und durch Ernährung gegensteuern können.

Als „Bonbon“ machen wir zu Beginn des Abends eine Körperanalyse mit meiner Spezialwaage.

Für ehemalige Kursteilnehmer und Interessierte.

Kulturcafe Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp

Do. 23.05.2024, 18:30-20:30 Uhr  
1 Termin 17,00 €

(inkl. Kurzanalyse der Körperwerte mittels

„Smileys“ direkt zum Mitnehmen).

Für eine ausführliche Analyse und Kommentierung der Körperwerte per Mail (inkl. der Fortschreibung der bisherigen Messreihe) ist ein Beitrag von 5 Euro zu entrichten.

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

Mindestalter 18 Jahre  
Michael Tädcke  
Gesundheitstrainer

### AA3.05.06

#### WIR LADEN ZUM OSTERBRUNCH

In diesem Kurs bekommen sie wertvolle Tipps für einen entspannten Osterbrunch.

Die richtige Vorbereitung ist ebenso wichtig, wie das perfekte Timing. Überraschen sie ihre Gäste mit verschiedenen, kalten und warmen Köstlichkeiten.

Lebensmittelumlage: 19 Euro  
(direkt an die Dozentin zu entrichten)

Geestlandschule Kropp, Küche  
Eingang gegenüber Stettiner Straße 25

Sa. 16.03.2024, 11:00-14:45 Uhr  
1 Termin 18,00

Heike Tomys

Ernährungsberaterin

### BB3.05.05

#### GESUNDE UND LECKERE MEDITERRANE KÜCHE

Gesund muss nicht einfallslos sein. Das beweist die mediterrane Küche. Oliven, Zitronen, Olivenöl, Gemüse, wer möchte, auch gerne Fleisch oder Fisch kombinieren wir zu schmackhaften Gerichten.

Wir werden unsere gekochten Köstlichkeiten zum Ende des Kurses bei einem kleinen Glas Wein genießen.

Lebensmittelumlage: 19 Euro  
(direkt an die Dozentin zu entrichten)

Geestlandschule Kropp, Küche  
Eingang gegenüber Stettiner Straße 25.

Sa. 15.06.2024, 11:00-14:45 Uhr  
1 Termin 18,00 €

Heike Tomys

Ernährungsberaterin

NEU



## SPRACHEN

NEU

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der

Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

#### BB4.06.01

##### Englisch A2.1 Niveau

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs vom Herbstsemester 2023.

Wir fahren fort mit unserem Buch English Compass, kleinen Vorträgen, Grammatikübungen und vielen neuen Vokabeln. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Schulenglisch sind herzlich willkommen!

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße

Mi. 14.02.2024

18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine 54,00 €

Bärbel Baeseler

#### BB4.06.02

##### Englisch A1.2 Niveau

Englisch für Anfänger und Teilnehmer mit sehr geringen Kenntnissen. Ohne Englisch geht es kaum noch, ob privat oder beruflich. Es ist daher immer der richtige Zeitpunkt, Englisch von Anfang an zu lernen. In diesem Kurs geht es vor allen Dingen darum, Mut am Sprechen in einer fremden Sprache zu finden und sich mit einfachen Sätzen zu verständigen.

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße

Mi. 14.02.2024

19:30 – 21:00 Uhr

10 Termine 54,00 €

Bärbel Baeseler

#### BB4.22.01

##### Spanisch für Anfänger

Hola!

Wenn Sie sich für die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerika interessieren sollten sie bei unserem Kurs vorbeischaun. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, die einzige Voraussetzung ist Spaß und Neugierde auf eine neue Sprache.

Eine neue Fremdsprache zu entdecken bedeutet auch einen neuen Kulturraum zu betreten. Der Kurs ist handlungsorientiert, mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Verstehen und Sprechen.

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße

Do. 25.04.2024

18:00 – 19:30 Uhr

10 Termine 54,00 €

Thelma Frahm



### Unsere Kurse in Erfde

#### BB3.01.09

##### Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas

(statisches Yoga), dynamisches Yoga (Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf), Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen, Energiearbeit.

**NEU**

Bitte mitbringen: Wolldecke und Yogamatte (Isomatte).

Grundschulaula, Stapelholmschule Erfde

Di. 13.02.2024

18:30 – 20:00 Uhr

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 48,00 € - 60,00 € (je nach Teilnehmerzahl)

Elke Jeß

Yogalehrerin

#### BB3.02.09

##### Faszienfitness

Für mehr Beweglichkeit im Alltag.

Ein Training für das ganze Fasziennetzwerk und seine langen Zugbahnen. Eine Belebung des Bindegewebes für Vitalität, Elastizität, Dynamik. Spüren, Beleben, Federn, Dehnen sind die Elemente der Kurseinheit.

Unterschiedliche Materialien wie Faszienrolle, Tennisball, Balance Pad kommen zum Einsatz.

Stapelholmschule Erfde, Aula

Mi. 14.02.2024

17:45-18:45 Uhr

10 Termine 60,00 €

Jutta Bohn

#### BB3.01.17

##### Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode durch Selbstfluss. Gedankenformeln werden wiederholt und beeinflussen Psyche und Körper. Es entsteht ein Entspannungszustand mit positiver Wirkung.

Bitte mitbringen:

Yogamatte, Decke, warme Socken, Trinken.

Vereinsraum der Turnhalle Erfde

Do. 15.02.2024

12:30 -13:30 Uhr

10 Termine 85,00 €



## Kursportal Schleswig-Holstein

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:



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

# Der Schlaf wir mein Freund

31.05.2024 18:00 - 19:30 Uhr

mit Diplompsychologe Peter Bergholz

Kosten 26,- €

BB3.303.02

Ein interessanter Vortrag mit praktischen Tipps. Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsamer zu schlafen.

Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassenheit, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.

# Wie die Gedanken endlich Ruhe finden

01.06.2024 10:00 - 16:00 Uhr

mit Diplompsychologe Peter Bergholz

Kosten 47,- €

BB3.303.03

Endlich wieder richtig abschalten, besser schlafen und zuversichtlich nach vorne schauen. Wie es möglich ist, inneren Druck, Spannungsschmerzen, Unsicherheit, Ängste und Grübeln abzubauen, wenn sich nur zwei Gelenke zusammen lockern, dazu stellt Ihnen der Dozent Peter Bergholz einen besonderen Ansatz vor. Freuen Sie sich auf einen einführenden Vortrag und eine für Sie vielleicht wegweisende, spannende Erfahrung.

**Forum | Am Markt 11 | Kropp**

**Mittendrin**  
in Schleswig-Holstein



Gleichstellungsbeauftragten



Jutta Bohn



## Unsere Kurse in Meggerdorf

### ABB3.01.08

#### Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Systematisches Lernen, üben und vertiefen der integralen Yoga Vidya Grundreihe.

Körperübungen halten den Körper geschmeidig, Atemübungen helfen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Lebensenergie verteilt sich über den gesamten Körper und seine Systeme für mehr Energie, Kraft und Konzentrationsfähigkeit.

Dieser Kurs ist fortlaufend und für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen.

**Alte Schule Meggerdorf**

Mo. 12.02.2024

19:00 - 20:30 Uhr

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 46,00 €)

Elke Jeß

Yogalehrerin

### BB3.01.10

#### Hatha Yoga nach Swami Sivananda Systematisches Lernen, üben und

vertiefen der integralen Yoga Vidya Grundreihe.

Körperübungen halten den Körper geschmeidig, Atemübungen helfen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Lebensenergie verteilt sich über den gesamten Körper und seine Systeme für mehr Energie, Kraft und Konzentrationsfähigkeit.

Dieser Kurs ist fortlaufend und für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen.

**Alte Schule Meggerdorf**

Do. 15.02.2024

18:00 - 19:30 Uhr

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 52,00-60,00 € (je nach Teilnehmerzahl)

Elke Jeß

Yogalehrerin

### BB3.01.11

#### Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Systematisches Lernen, üben und vertiefen der integralen Yoga Vidya Grundreihe.

Körperübungen halten den Körper geschmeidig, Atemübungen helfen zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Die Lebensenergie verteilt sich über den gesamten Körper und seine Systeme für mehr Energie, Kraft und Konzentrationsfähigkeit.

Dieser Kurs ist fortlaufend und für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen.

**Alte Schule Meggerdorf**

Do. 15.02.2024

19:45 - 21:15 Uhr

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 52,00-60,00 € (je nach Teilnehmerzahl)

Elke Jeß

Yogalehrerin



## Unsere Kurse in Stapel

### IBB3.02.06

#### Intervall/ Circletraining

Mit Steppbrett, Flexistab und Smoveyringen

Intervall: Intensität und Entspannung im Wechsel

Circle: Konditionstraining mit Stationen.

Intervall- und Circletraining für Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Schnelligkeit,

optimiert durch Steppbrett, Flexibarstab und Smoveyringen

**Turnhalle Stapel**

Di. 13.02.2024

19:45-20:45 Uhr

10 Termine 60,00 €

Dies ist ein fortlaufender Kurs, Einstieg ist jederzeit möglich.

Jutta Bohn



## Unsere Kurse in Wohlde

### BB3.02.07

#### Outdoorsport mit Smoveys®

Smovey® ist ein Gesundheitssportgerät. Das Besondere an den grünen Smovey-Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen. Die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt.

Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, der Stoffwechsel gefördert und das Lymphsystem wird entschlackt. Sie stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht.

**Treffpunkt: Wohlder Wald Kellweg**

Mi. 27.03.2024

16:00- 17:00 Uhr

10 Termine 46,00 €

Dies ist ein fortlaufender Kurs, Einstieg ist jederzeit möglich.

Jutta Bohn

### BB3.02.08

#### Sitzsport

Sport rund um den Hocker. Ausdauer, Kraft, Koordination und Entspannung bilden die Schwerpunkte des Trainings. Verschiedene Materialien kommen zum Einsatz. Ein Schwerpunkt bilden Übungen zur Sturzprophylaxe. Sport ist in jedem Alter von großer Bedeutung, es gilt die Beweglichkeit zu erhalten und zu optimieren.

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

**De Höss 2, Wohlde**

Fr. 16.02.2024

14:00-15:00 Uhr

10 Termine 44,00 €

Jutta Bohn

[vr-sl-mh.de/energetisch](http://vr-sl-mh.de/energetisch) • 04621 388-0



# Energetisch Sanieren - was kann, was muss?

Morgen kann kommen.

Wir machen den Weg frei.

Lassen Sie uns einfach  
schnacken. Wir beraten  
und begleiten Sie.

VR Bank  
Schleswig-Mittelholstein eG

