



**Programmheft  
Frühjahr 2026**

**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 9</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>Seite 10</b>
<b>Sprachen</b>	<b>Seite 17</b>
<b>Arbeit und Beruf</b>	<b>Seite 18</b>
<b>Kurs in Erfde</b>	<b>Seite 18</b>
<b>Kurse in Meggerdorf</b>	<b>Seite 19</b>
<b>Kurse in Wohlde</b>	<b>Seite 19</b>
<b>Kurse in Dörpstedt</b>	<b>Seite 19</b>

Kurse zur digitale Fotografie Seite 10



## 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 bis zu zwei Tagen nach dem ersten Kurstermin. Bei Wochenendkursen und Kursen mit höchstens 4 Terminen, eine Woche vor Kursbeginn.

**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](mailto: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 Schulhoftor 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
- Wohlde
- Dörpstedt





## 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.“

### FF1.02.01

#### Hochsensibilität

Stammtisch für Hochsensible und Interessierte.  
Wir treffen uns an jedem dritten Montag im Monat.  
Forum Kropp  
19:00 Uhr  
Romana Biallas  
Kontakt: 0176-78491588

### FF1.03.01

#### 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. 18.02.2026, 19:00 Uhr  
Entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

### FF1.03.02

#### Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge

Kulturcafe Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp  
Mi. 17.06.2026, 19:00 Uhr  
Entgeltfrei  
Um Anmeldung wird gebeten.

### FF1.04.01

#### Aktionsmonat Naturerlebnis Kräuterführung im Naturerlebnisraum Borgwedel

Sie interessieren sich für Heilpflanzen und deren Einsatzmöglichkeiten? Sie wollen diese sicher erkennen, riechen, schmecken? Sie wissen, dass gegen (fast) alles ein Kraut gewachsen ist, aber ... kommen Sie mit. Wir durchstreifen das Gebiet der Borgwedeler Ziegelei und machen uns mit viel Spaß über die Grundlagen vertraut. Ihre Begleiterin ist zert. Naturführerin

und ausgebildete Kräuterpädagogin mit Zusatzqualifikationen in Heilpflanzenkunde.

Treffpunkt:

Alte Ziegelei Borgwedel, Achterwisch am Wendehammer

Mi. 20.05.2026

15:00-17:00 Uhr

1 Termin 18,00 € (Kinder von 7 -14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen eine reduzierte Gebühr in Höhe von 7,- €)

Nicole Schmölz



### FF1.04.02

#### Aktionsmonat Naturerlebnis 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

Mi. 06.05.2026

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

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

### FF1.04.03

#### Aktionsmonat Naturerlebnis 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



Die Niederdeutsche Bühne lädt ein

# Champagner to'n Fröstück

Eine Komödie in drei Akten von Michael Wempner

**Freitag, 13.02.2026**  
**19:30 Uhr**

Valentin ist aus dem Seniorenheim geflüchtet. Bei einer Wohnungsbesichtigung trifft er auf Marie, die nicht mehr bei ihrer Tochter wohnen will. In ihrer Not beschließen sie gemeinsam einzuziehen. Das Zusammenleben der eigenwilligen Alten gestaltet sich jedoch schwieriger als erwartet. Energischer Widerstand kommt von Maries Tochter und Valentins Sohn, die wenig Verständnis für die neu gegründete Rentner WG haben. Zudem müssen sie sich der neugierigen Nachbarin, Frau Boisen, erwehren. Trotz alledem versuchen Marie und Valentin sich ein Heim zu schaffen, wobei das Einrichten der Wohnung mit Möbeln vom Sperrmüll dazu führt, dass Valentin mit einem Fuß im Gefängnis steht...

**Eintritt 10,- €**

Karten bei der [avhs@amt-ks.de](mailto:avhs@amt-ks.de) Kurs-Nummer FF2.04.01

oder online unter:

<https://tickets.amt-ks.de/champagner/>

**Alte Aula Geestlandschule Kropp, Schulstraße 15**



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. 22.05.2026  
15:00-17:00 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  
Kräuterpädagogin mit verschiedenen Fortbildungen in Heilpflanzenkunde, zert. Natur- und Landschaftsführerin.



#### FF1.04.04

##### Aktionsmonat Naturerlebnis

#### Wild- und Heilpflanzen im archäologischen Grenzkomples Danewerk aufspüren

Auf den Spuren eines der geschichtsträchtigsten Orte Schleswig-Holsteins, dem Danewerk, erkunden wir in der Nähe wachsende Kräuter und Heilpflanzen. Wir entdecken so einiges, was auch in Küche und Hausapotheke Verwendung finden kann. Und Sie erfahren Grundlegendes über Entstehung des Danewerks und dessen wechselhafte Geschichte. Wir erkunden insbesondere den alten und großen Hauptwall, an dem wir ein Stück entlanglaufen, Geschichte erlebbar machen und spannende Kräuter entdecken. Ihre Begleiterin ist zertifizierte Stadt-, Landschafts- und Naturführerin und ausgebildete Kräuterpädagogin. Denken Sie an wetterentsprechende Kleidung und festes Schuhwerk / Gummistiefel. Treffpunkt: Kastanie neben der Baustelle des Danevirke Museums, 24867 Dannewerk (bei Schleswig), Hauptstraße  
Fr. 08.05.2026  
15:00-17:00 Uhr  
1 Termin 22,00 € (Kinder im Alter

von 7 -14 Jahren in Begleitung eines Erwachsenen zahlen eine reduzierte Gebühr in Höhe von 7,- €)  
Nicole Schmölz  
Kräuterpädagogin mit verschiedenen Fortbildungen in Heilpflanzenkunde, zert. Natur- und Landschaftsführerin.

#### FF1.04.05

#### Kräuter für Hund und Katze- Wissen am Wegesrand

Wilde Frühlingskräuter im Napf  
Nach einem kurzen Kennenlernen erfährt ihr von mir alle wichtigen Regeln für das Sammeln in der Natur. Auf der Kräuterwanderung lernt ihr viele Kräuter am Wegesrand genauer kennen, die auch für Tiere genutzt werden. Wir klären Fragen wie: Woran erkenne ich das Kraut sicher wieder, wie schmecken die Kräuter und was davon kann ich verwenden. Außerdem erfährt Ihr etwas über die Inhaltsstoffe und wie diese wirken können. Ihr erhaltet Tipps, wie die Kräuter ganz einfach in das Futter eurer Tiere einbaut werden können. Bei Interesse und ausreichender Voranmeldung besteht die Möglichkeit im Anschluss an die Wanderung am Kurs“ Kräuterverarbeitung“ teilzunehmen. Die Kurse sind einzeln zu buchen. Diese Kräuterwanderung ist für jeden Tierbesitzer und Kräuterinteressierte auch ohne Vorkenntnisse ab einem Alter von 10 Jahren geeignet. Treffpunkt: Naschgarten Owschlag; gegenüber vom Tannengrund 1, 24811 Owschlag  
Sa.21.03.2026 14:00- ca. 16:00 Uhr  
1 Termin 28,00 €  
Alexandra Link  
Mobile Tierheilpraxis

#### FF1.04.06

#### Kräuter für Hund und Katze- Wissen am Wegesrand

Wilde Sommerkräuter im Napf.  
Diese Kräuterwanderung ist für jeden Tierbesitzer und Kräuterinteressierte auch ohne Vorkenntnisse ab einem Alter von 10 Jahren geeignet. Treffpunkt: Naschgarten Owschlag; gegenüber vom Tannengrund 1, 24811 Owschlag  
Bei Interesse und ausreichender Voranmeldung besteht die Möglichkeit im Anschluss an die Wanderung am Kurs“ Kräuterverarbeitung“ teilzunehmen. Die Kurse sind einzeln zu buchen  
Sa.27.06.2026 14:00- ca. 16:00 Uhr  
1 Termin 28,00 €  
Alexandra Link

Mobile Tierheilpraxis

#### FF1.04.07

#### Kräuterverarbeitung.

#### Natürliche Pflege für Tiere selbst gemacht

In diesem Kurs schauen wir uns verschiedene Kräuter zur Pflege der Haut und Pfoten bei kleinen Kratzern und Insektenstichen näher an. Diese Kräuter finden wir überall in der Natur und in fast jedem Garten. Ich zeige euch wie man frische Kräuter haltbar macht und richtig lagert. Außerdem lernt ihr unterschiedliche Arten der Anwendung kennen. Mit diesem Wissen stellen wir gemeinsam Kräuteröle, Tinkturen und eine Salbe für den Eigenbedarf her. Für jeden Tierbesitzer und Kräuterinteressierte auch ohne Vorkenntnisse und ab 10 Jahren geeignet. Mitzubringen: 3 saubere Gläser mit Schraubverschluss ca. 50 ml(Marmeladengläser), 1 Brett, 1 scharfes Messer, 50ml Bio Oliven, 50ml Wodka (40%); bei Teilnahme an meiner Kräuterwanderung auch 2 Kräuter der Wahl.

Forum Kropp  
Sa. 21.03.2026  
17:00- ca 19:00 Uhr  
1 Termin 42,00 €  
Alexandra Link  
Mobile Tierheilpraxis

#### FF1.04.08

#### Kräuterverarbeitung

#### Natürliche Pflege für Tiere selbst gemacht

Forum Kropp  
Sa. 21.03.2026  
17:00- ca 19:00 Uhr  
1 Termin 42,00 €  
Alexandra Link  
Mobile Tierheilpraxis



#### FF1.04.09

#### Rum & Geschichten

Sechs ausgewählte Rums treffen auf sechs lebendig gelesene NEUE Geschichten. Zwischen feinen Aromen und bewegten Worten entsteht ein Abend zum

# Aktionsmonat Naturerlebnis

Begleiten Sie Experten auf ihren Streifzügen durch Schleswig-Holstein: Der Aktionsmonat Naturerlebnis bietet die Möglichkeit, bei von Natur- und Landschaftsführern\*innen begleiteten Ausflügen und Exkursionen die heimische Tier- und Pflanzenwelt vom 1. bis 31. Mai in ganz Schleswig-Holstein mit allen Sinnen zu entdecken. Das Programm reicht von Wattwanderungen über naturkundliche Fahrradtouren bis hin zum Hüttenbau im Wald und begeistert neben Jung und Alt, Schleswig-Holsteiner\*innen und Tourist\*innen gleichermaßen. Ob zu Fuß oder mit dem Fahrrad, ob eher erlebnisorientiert, kreativ oder naturwissenschaftlich – der Aktionsmonat Naturerlebnis hält für jede Altersgruppe etwas Passendes parat.

## Termine der AVHS

### **Kräuterführung “Rund ums Schloss”**

Mo., 06.05. 15:00 – 17:00 Uhr Kursnummer: FF1.04.02

### **Wild- und Heilpflanzen im archäologischen Grenzkomplex Danewerk aufspüren.**

Fr., 08.05. 15:00 – 17:00 Uhr Kursnummer: FF1.04.04

### **Kräuterführung im Naturerlebnisraum Borgwedel**

Mi., 20.05. 15:00 – 17:00 Uhr Kursnummer: FF1.04.01

### **Weltkulturerbe Knick**

Fr., 22.05. 15:00 – 17:00 Uhr Kursnummer: FF1.04.03





**Ihr Dachdeckermeister**  
**Fachbetrieb für Veluxfenster**

**Kropp ☎ 0 46 24 / 45 70 22**

Lauschen, Trinken und Eintauchen.  
Mal poetisch, mal humorvoll, mal voller  
Fernweh – jede Geschichte öffnet  
ein neues Fenster zur Fantasie, jeder  
Schluck verstärkt den Moment.  
Ein Erlebnis für alle, die Genuss lieben –  
im Glas wie im Kopf.

Forum Kropp

Do. 19.03.2026, 19:00–21:30 Uhr

1 Termin 13,00 €

Falk Redlich

**FF1.06.01**

**NEU**

#### **Glückliche Beziehungen**

Beziehungen zu anderen Menschen  
oder zu anderen Wesen können das  
Beglückendste in unserem Leben  
sein. Leider ist das oft nicht der Fall  
und wir machen uns gegenseitig  
das Leben schwer. Es ist sinnvoll an  
den wichtigsten Verbindungen zu  
arbeiten, sie zu verstehen, zu klären  
und zu harmonisieren. Das können  
neben denen zu Lebenspartnern und  
Familienmitgliedern, auch zu Ex-  
Partnern, Freunden, Verwandten,  
Arbeitskollegen, Chefs, Mitschülern,  
Nachbarn oder Haustieren sein. Wenn  
wir stabile und gesunde Beziehungen  
führen, geht es uns nicht nur besser,  
wir haben auch mehr Energie und Zeit  
für uns und andere Dinge. Gemeinsam  
probieren wir verschiedene Methoden  
dazu aus.

Forum Kropp

Mi. 04.03.2026

19:00 Uhr

1 Termin 10,00 €

Sabine Gröne

**FF1.06.02**

**NEU**

#### **Kraftquellen für den Alltag**

Es gibt so viele schöne und  
kraftspendende Übungen, die nicht  
viel Zeit in Anspruch nehmen, die  
Laune heben und uns den Alltag  
leichter machen können. Man muss sie  
nur kennen und machen. An diesem  
Abend stelle ich einige davon zum  
Ausprobieren vor. Forum Kropp  
Do 16.04.2026

19:00 Uhr

1 Termin 10,00 €

Sabine Gröne

**FF1.06.03**

**NEU**

#### **Ahnenarbeit**

Man sagt, dass uns sieben  
Generationen prägen und beeinflussen.  
Dabei kennen wir die meisten unserer  
Ahnen gar nicht und haben auch oft  
kaum Möglichkeiten, mehr über sie zu  
erfahren. Trotzdem können wir mit Hilfe  
von Phantasie Reisen erkunden, wo wir  
im Ahnengeflecht stehen und warum  
und unseren Frieden mit ihnen machen.

Forum Kropp

Mi 29.04.2026

19:00 Uhr

1 Termin 10,00 €

Sabine Gröne

**FF1.06.04**

#### **Steinfischer und Hühnergott: Ostsee- Steine als Werkzeuge, Glücksbringer und Heilsteine**

In diesem Seminar stehen die  
Unterschiede der Steinarten und  
ihre historischen Anwendungen im  
Mittelpunkt – von Glücksbringern über  
Werkzeuge bis hin zu wohltuenden  
Steinauflagen. Die Teilnehmenden

erfahren mehr über die Steinfischer,  
die Ostseejade und die Bedeutung  
des Namens „Hühnergott“ sowie  
über faszinierende Steinsagen  
aus der Region. Zudem haben  
sie die Möglichkeit, die Steine mit  
ihren einzigartigen Merkmalen  
kennenzulernen und verschiedene  
Anwendungsmöglichkeiten  
auszuprobieren. Das Seminar richtet  
sich an alle, die Interesse haben und  
mehr über diese Schätze der Ostsee  
erfahren möchten.

Bitte mitbringen: Getränk, Yogamatte,  
Wolldecke

Forum Kropp

Sa. 23.05.2026

15:00–18:30 Uhr

1 Termine 22,00 €

Sabine Hamann

Ostseebotschafterin

Zertifizierte Gesundheitsberaterin

**FF1.06.05**

#### **Handreflexzonenmassage**

Bei der Handreflexzonenmassage geht  
man davon aus, dass bestimmte  
Punkte an den Händen mit  
verschiedenen Körperbereichen  
verbunden sind.

Durch sanften Druck auf diese Punkte  
können Spannungen gelöst und die  
Selbstheilungskräfte des Körpers  
angeregt werden.

In diesem Kurs lernen Sie einfache  
Handgriffe kennen, die sich gut zu  
Hause

anwenden lassen – ohne großen  
Aufwand, aber mit spürbarer Wirkung.  
Tun

Sie sich etwas Gutes und nehmen Sie  
sich Zeit für sich.



Vorkenntnisse sind nicht nötig.  
 Bitte mitbringen: Getränk, Yogamatte,  
 Wolldecke  
 Forum Kropp  
 Sa. 18.04.2026  
 15:00-18:00 Uhr  
 1 Termine 18,00 €  
 Sabine Hamann  
 Ostseebotschafterin  
 Zertifizierte Gesundheitsberaterin



## 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 Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche 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

### FF2.01.01 En plattdütsche Abend

Wi wüllt en kommodige Abend mit Platt maken – snacken, lesen, hören un lachen. Dat geiht nich um'n Ünnerriicht, man üm en fröhliche Tied mit anner Lüüd, de Platt ok gern hebben. Wi lesen un vertellen Geschichten, snacken, hören to, un wat to Eten gift dat ok. Wenn ji Lust hebt, bringt gern wat tyypsch plattdütsch oder noorddütsch to eten mit för dat Büfett – dat kann wat söötes oder deftiges sien, wat ji mögt. Wi freit uns up snacken, lachen un en Abend mit veel plattdütsche Snuten un goot Snack. Kumm man vörbi – dat warrt schön! Bökerie Kropp  
 Di. 14.04.2026  
 Üm 18:30 Uhr  
 Korten kiegt ji bi de Volkshochschool oder bi't Regionalmarketing für 5 € – un wenn ji fix sünd, kriegst ji ok noch en gode Platz.

### FF2.04.01 **NEU** Niederdeutsche Bühne

#### „Champagner to'n Fröstück“

Valentin ist aus dem Seniorenheim geflüchtet. Bei einer Wohnungsbesichtigung trifft er auf Marie, die nicht mehr bei ihrer Tochter wohnen will. In ihrer Not beschließen sie gemeinsam einzuziehen. Das Zusammenleben der eigenwilligen Alten gestaltet sich jedoch schwieriger als erwartet. Energischer Widerstand kommt von Maries Tochter und Valentins Sohn, die wenig Verständnis für die neu gegründete Rentner WG haben. Zudem müssen sie sich der neugierigen Nachbarin, Frau Boisen, erwehren. Trotz alledem versuchen Marie und Valentin sich ein Heim zu schaffen, wobei das Einrichten der Wohnung mit Möbeln vom Sperrmüll dazu führt, dass Valentin mit einem Fuß im Gefängnis steht...

Komödie in drei Akten.

Alte Aula der Geestlandschule Kropp,  
 Schulstraße 15

Fr. 13.02.2026

19:30 Uhr

Eintritt 10,00 €

Karten nur im Vorverkauf

bei der AVHS oder online

<https://tickets.amt-ks.de/champagner/>



### FF2.04.02 **NEU** Kinoabend mit dem Wohlder Dorfkrimi: Kein schöner Tod II

Der Stapelholmer Dorfkrimi erzählt mit viel augenzwinkerndem, typisch norddeutschem Humor eine spannende, zeitgemäße Geschichte.

Idyllische Landschaftsaufnahmen, zwei- und vierbeinige Stapelholmer Originale, spontan improvisierte, spritzige Dialoge und gruselige Krimidetails sorgen mühelos für beste Unterhaltung in Spielfilmlänge. Gedreht in Wohlde und Umgebung

Neue Aula der Geestlandschule Kropp,  
 Eingang über Stettiner Str.

Fr. 20.03.2026

19:00 Uhr

Eintritt 5,00 €

Karten im Vorverkauf

bei der AVHS oder

<https://tickets.amt-ks.de/keinschoenertod/>



### FF1.06.06 **NEU** Stark bleiben-auch wenn es mal stürmt

In diesem Seminar geht es darum, das eigene Leben so zu gestalten, dass man auch in schwierigen Zeiten festen Boden unter den Füßen hat. Wir schauen gemeinsam auf fünf Bereiche, die unser Lebenshaus tragen: Gesundheit, Beziehungen, Sicherheit, Leistungen und Werte. Dabei konzentrieren wir uns auf das, was im Alltag wirklich zählt: Mit einfachen Übungen, ehrlichem Austausch und praktischen Tipps stärken wir unsere innere Kraft. Lerne, wie man standhält – und wie man sich anpassen kann, ohne sich selbst zu verlieren. Das nennt man Resilienz. Und die kann jeder stärken – Schritt für Schritt.

Ein Nachmittag für deine innere Stärke – kompakt, ehrlich und alltagstauglich. Bitte mitbringen: Getränk, Yogamatte, Wolldecke

Forum Kropp

Sa. 14.03.2026

14:40- 18:00 Uhr

1 Termine 22,00 €

Sabine Hamann

Ostseebotschafterin

Zertifizierte Gesundheitsberaterin

### FF1.10.01 **NEU** Was Sie schon immer über Bienen wissen wollten

Ein Vortrag über unsere Honigbienen und ihr Leben im Laufe der Jahreszeiten mit anschließender Möglichkeit zum Austausch und zur Beantwortung Ihrer Fragen rund um Bienen und Honig. Versüßt wird das Ganze noch mit einer kleinen Honigverkostung.

Forum Kropp

Do.19.02.2026

19:00 Uhr

1 Termin 5,00 €

Inken Schröder, Mario Senger



**FF2.08.01****NEU****Kreativ mit dem Plotter  
Umgang mit Plotter und Material**

Wir lernen unterschiedliche Plotter und ihre Funktionen kennen, sowie Materialien, die sich mit dem Plotter bearbeiten lassen.

Wir schauen, wie man verschiedene Materialien nutzt und individuell mit dem Plotter bearbeitet.

Außerdem wird auch der theoretische Teil grundsätzlich betrachtet.

Was ist eine Vektorgrafik und wie bearbeite ich das Format im Schneideprogramm, um es meinen Vorstellungen anzupassen?

Was brauche ich wirklich und was ist nice to have. Wie pflege ich meinen Plotter und das Zubehör.

Alle Themen werden zusammenfassend behandelt.

Dies ist ein Anfängerkurs für alle, die gerade erst einen Plotter besitzen oder interessiert sind, sich einen zuzulegen. Es geht nicht um eine spezielle Marke oder Produkt.

Forum Kropp

Mo. 16.02.2026, 9:00 – 10:30 Uhr .

5 Termine 36,00 €

Hannah Czernitzki

**FF2.08.02****NEU****Kreativ mit dem Plotter**

Wir arbeiten mit dem frei verfügbaren Programm Silhouette Studio sowie mit den dazugehörigen Plottern.

Das komplette Vektor- und Bildbearbeitungsprogramm Silhouette Studio wird von den Basics bis zu den kostenpflichtigen Ergänzungen angeschaut und einzelne Funktionen werden ausprobiert und genau erläutert.

Vom Einrichten eines neuen Arbeitsbereiches und der Designfunktion bis zum Einstellen der Schnitteinstellungen und neuer Materialien.

Benötigt wird ein eigener Laptop.

Forum Kropp

Mo. 13.04.2026, 9:00 – 10:30 Uhr .

5 Termine 36,00 €

Hannah Czernitzki

**FF2.09.01****Nähen mit Myrisan**

In diesem Nähkurs sind sowohl Nähanfänger\*innen als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen! Für Anfänger\*innen steht der Einstieg in die Welt des Nähens im Mittelpunkt: Sie lernen den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und nähen einfache, aber schöne Projekte wie Loopschals, Kissenhüllen oder Taschen. Dabei

erwerben Sie Schritt für Schritt wichtige Grundtechniken und bekommen ein Gefühl für Stoffe, Schnitte und Zubehör. Fortgeschrittene können ihr Können vertiefen und sich an anspruchsvollere Projekte wagen – zum Beispiel Kleidungsstücke wie Röcke, Oberteile oder Hosen. Sie werden individuell betreut, erhalten Tipps zur Schnittanpassung und zur Verarbeitung verschiedener Materialien.

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

Forum Kropp

Mi. 25.02.2026, 9:00 – 11:15 Uhr .

Der Kurs findet 14-täglich statt.

6 Termine 52,00 €

Myrisan Kahl

**FF2.09.02****Nähen mit Myrisan**

In diesem Nähkurs sind sowohl Nähanfänger\*innen als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen! Für Anfänger\*innen steht der Einstieg in die Welt des Nähens im Mittelpunkt: Sie lernen den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und nähen einfache, aber schöne Projekte wie Loopschals, Kissenhüllen oder Taschen. Dabei erwerben Sie Schritt für Schritt wichtige Grundtechniken und bekommen ein Gefühl für Stoffe, Schnitte und Zubehör. Fortgeschrittene können ihr Können vertiefen und sich an anspruchsvollere Projekte wagen – zum Beispiel Kleidungsstücke wie Röcke, Oberteile oder Hosen. Sie werden individuell betreut, erhalten Tipps zur Schnittanpassung und zur Verarbeitung verschiedener Materialien.

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

Geestlandschule Kropp, Eingang

Stettiner Straße.

Mi. 25.02.2026, 18:00 – 20:15 Uhr .

6 Termine 52,00 €

Myrisan Kahl

**EE2.11.02****Let's shoot! Deine Kamera im Griff**

Tauche ein in die faszinierende Welt der Fotografie! Fotografie ist mehr als nur ein Knopfdruck – sie verbindet Technik mit Kreativität und macht einfach Spaß. Der praxisnahe Fotokurs richtet sich an alle, die Ihre fotografischen Fähigkeiten neu entdecken, erweitern oder vertiefen möchten. Egal, ob Du Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast – der Kurs bietet die Möglichkeit in kurzer Zeit die Fotografie zu verstehen und ein neues, faszinierendes Hobby zu entdecken. Technik einfach erklärt: Blende, ISO, Verschlusszeit & Fokus – wir klären die wichtigsten Begriffe und zeigen dir, wie die Kamera optimal genutzt wird. Praxis statt graue Theorie: Nach dem Technikteil geht's raus – beim Foto-Walk durch Eckernförde setzt Du Dein neues Wissen direkt um und entwickelst Deinen eigenen Bildstil. Ob Du ein neues Hobby suchst oder einfach bessere Fotos machen willst – dieser Kurs bringt dich weiter.

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße.

Theorie: Mi. 28.01.2026

18:00 – 22:00 Uhr

Fotowalk: Sa. 31.01.2026, 9:30 – 15:30 Uhr.

2 Termine 54,00 €

Bernd Kanitz

**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

# Kropp kann mehr - weil Du vor Ort einkaufst!

Ob jung oder alt – unser Handel-, Handwerk- und Gewerbeverein Kropp ist direkt vor Ort für dich da. Mit jedem Einkauf unterstützt du unsere lokalen Geschäfte, Betriebe und Handwerker – für ein lebendiges, starkes Kropp.



**Gemeinsam für unsere Region. Gemeinsam für Kropp.**

HIER LEBEN WIR. HIER KAUFEN WIR.



**HHG**

und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

## **FF3.00.01**

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

Fokus- Ruhe-Körpergefühl

Beim traditionellen Bogenschießen geht es um weit mehr als nur das Treffen ins Schwarze: Diese alte Kunst verbindet Konzentration, Körperbeherrschung und Achtsamkeit auf besondere Weise. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen mit dem traditionellen Bogen kennen.

Das Bogenschießen eignet sich hervorragend zum Stressabbau, fördert innere Ruhe und schult die eigene Wahrnehmung.

Probieren Sie es aus.

Pfeil und Bogen werden kostenlos gestellt.

Geestlandschule Kropp,

Kleine Turnhalle

Sa. 21.03.2026

14:00 – 16:00 Uhr

33,00 €

Fritz Hegger

nicht nur massive körperliche Übergriffe, sondern auch verbale Anspielungen und „versehentliche“ körperliche Berührungen.

- Übung von unkomplizierten, effektivsten Selbstverteidigungstechniken
  - Anwendung von Deeskalationsstrategien bei Konflikten
  - Grenzen ziehen, bewachen und verteidigen
  - Auswirkungen des Adrenalinausstoßes
  - Übungen zur Selbstbehauptung (Vermeiden von Opferrollen)
  - Grundsätze und richtiges Verhalten bei Gewalttaten
- Der Kurs beinhaltet Theorie- und Praxisanteile.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm.

Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Forum Kropp

So. 25.04.2026

9:30 – 13:00 Uhr

1 Termin 49,00 €

Tim Blättler

WingTsun Akademie Kiel



## **FF3.01.01**

### **Shiatsu für einen entspannten Rücken**

Shiatsu ist eine japanische Energiemassage am bekleideten Körper. Durch die besondere Art der Berührung, sanften Druck, Dehnungen und Kreisungen bringt sie die Körperenergien ins Fließen. Shiatsu lässt uns tiefe Entspannung und Wohlgefühl erfahren. Für die Gebenden ist Shiatsu eine Bewegungsmeditation, für die Empfangenden ein innerer Tanz mit dem Fluss der Energien. Sie erlernen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für den Rücken und die Schultern. Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, warme Socken, Sportkleidung, reichlich zu trinken, Imbiss

Forum Kropp  
So. 22.02.2026  
10:00 – 17:00 Uhr  
1 Termin 35,00 €  
Anette Ried  
Shiatsulehrerin



## **FF3.01.02**

### **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



# Montagebau Becker GmbH

- Fenster
- Türen
- Terrassendächer



✉ info@montagebau-becker.sh

☎ 0173 / 7781578

📍 Hauptstraße 25, 24872 Groß Rheide

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.

Reftungszentrum Kropf, Möhlensoll, Kropf

Di. 20.01.2026

9:15 – 11:15 Uhr

10 Termine 61,00 €

Günter Gehde

Yogalehrer

## FF3.01.03

### Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training zur Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes. Einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers. Geführte Meditationen und Fantasiereisen. Offen für Anfänger, Wiedereinsteiger. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.

Forum Kropf

Mi. 21.01.2026

9:00 – 11:00 Uhr

10 Termine 61,00 €

Günter Gehde

Yogalehrer

## FF3.01.04

### 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, Kropf

Mi. 21.01.2026

19:00 – 21:00 Uhr

10 Termine 66,00 €

Günter Gehde

Yogalehrer

## FF3.01.05

### 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.

Forum Kropf

Do. 22.01.2026

18:00 – 20:00 Uhr

10 Termine 61,00 €

Günter Gehde

Yogalehrer

## FF3.01.06

### Yoga für Anfänger sowie Wiedereinsteiger

Entspannung sowie Stressabbau und Verbesserung der körperlichen Fitness sind Ziele dieses Kurses. Ich arbeite nach dem Konzept von Swami Sivananda im Hatha Yoga. Atemübungen sowie Meditation runden das Angebot ab.

Bitte mitbringen: Wolldecke und Yogamatte (Isomatte), bequeme Kleidung.

Grundschulaula, Stapelholmschule Erfde

Di. 17.02.2026

18:45 – 20:45 Uhr

6 Termine 37,00 €

Gert Reesing

Yogalehrer





### FF3.01.07

#### **Yoga für Anfänger sowie Wiedereinsteiger**

Entspannung sowie Stressabbau und Verbesserung der körperlichen Fitness sind Ziele dieses Kurses. Ich arbeite nach dem Konzept von Swami Sivananda im Hatha Yoga. Atemübungen sowie Meditation runden das Angebot ab.

Bitte mitbringen: Wolldecke und Yogamatte (Isomatte), bequeme Kleidung.

Forum Kropp

Mo. 16.02.2026

18:30 – 20:30 Uhr

6 Termine 37,00 €

Gert Reesing

Yogalehrer

### FF3.01.08

#### **Hatha Yoga mit Wiebke**

EHatha Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, bei der die körperlichen Übungen etwas länger gehalten und bestimmte Atemtechniken dazu genutzt werden, den Geist zu beruhigen. Es vereint die beiden gegensätzlichen Energien von Sonne und Mond. Bitte bequeme Kleidung anziehen und neben einer Yogamatte, eine Wolldecke und bei Bedarf warme Socken mitbringen.

Forum Kropp

Fr.. 16.01.2026

17:00 – 18:30 Uhr

10 Termine 46,00 €

Wiebke Huss

Yogalehrerin

### FF3.01.09

#### **Yogatherapie & Mantrayoga – heilsame Wege zur inneren Mitte**

Dieser Kurs orientiert sich an der Yogatherapie-Grundreihe nach Yoga Vidya. Sanfte Körperübungen, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung fördern Beweglichkeit, Stabilität und innere Ruhe. Kombinierte Körper-Atem-Techniken aktivieren über den Nervus Vagus den Parasympathikus, der Körper schaltet sichtbar um auf Regeneration und innere Ruhe. Oft zeigen sich bereits nach wenigen Minuten spürbare Veränderungen: mehr Weite im Brustraum, eine deutlich erhöhte Beweglichkeit im Nacken, ein freier Atemfluss. Die Yogatherapie richtet sich gezielt auf alle Beschwerdebilder wie Rückenschmerzen, Erschöpfung, Schulter-Nacken-Verspannungen, Stoffwechselprobleme, Schlafprobleme oder innere Unruhe. Mantra Yoga und meditative Impulse begleiten die Praxis und laden ein, die eigene

Mitte zu stärken, still, spürbar und mit neuer Energie und Kraft für den Alltag. Der Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteigende.

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

Alte Schule Meggerdorf

Mo. 16.02.2026

19:00 – 20:30 Uhr

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

10 Termine 52,00–65,00 € (je nach Teilnehmerzahl)

Elke Jeß

Yogalehrerin

### FF3.01.10

#### **Yoga – Mönnersache**

Ganzheitliches Yoga nach Shivananda. Werde beweglicher, lerne Atem- und Entspannungstechniken und beuge damit Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats vor.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke und wenn vorhanden, eine Yoga- oder Gymnastikmatte.

Dörps- und Sprüttenhus Dörpstedt

Mi. 11.02.2026

18:30–19:30 Uhr

10 Termine 45,00 €

Sylvia Hansen

Yogalehrerin

### FF3.01.11

#### **Entspannung und Regeneration mit QiGong**

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: Socken, warme und bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Rettungszentrum Kropp, Möhlensoll

Do. 12.02.2026

18:30 – 20:00 Uhr

10 Termine 46,00 €

Klara Zimmermann



### FF3.01.12

#### **Meditation mit Klangschalen**

Ganzheitliches Yoga nach Shivananda. WEntspannen und Energietanken mit der Kraft der Klänge. Klangmeditationen oder auch Klangreisen sind geführte

Meditationen, in denen gezielt Klangschalen eingesetzt werden. Die Klänge einer Klangschale bieten eine Atempause von den Anforderungen im Alltag. Die Klangschalen sind in ihrer Beschaffenheit absolut einzigartig. Durch ihren langanhaltenden Klang, der tief berührt, eignen sie sich hervorragend um Meditationen zu begleiten. Die Meditation wird mit einem Text begleitet, so dass die Personen genügend Zeit haben, die einzelnen Bilder nachvollziehen und wirken zu lassen. Meditation bedeutet zunächst loslassen und still zu werden. Dadurch werden die eigenen Heilkräfte aktiviert und somit können Verspannungen und Blockaden gelöst werden. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung.

Forum Kropp

Mo. 16.02.2026

10:00–11:00 Uhr

10 Termine 44,00 €

Rita Clausen

### FF3.01.13

#### **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. 12.02.2026

12:30 –13:30 Uhr

10 Termine 85,00 €

Jutta Bohn

### FF3.01.14

#### **Sound bath**

Ein Sound bath mit Kristallschalen ist eine meditative Erfahrung, in der man durch reine, resonante Töne in die Welt der Tiefenentspannung eintaucht. Die Schwingungen und Klänge





# KROPPER BUCH

## Deine Buchhandlung im Norden

harmonisieren den Energiefluss im Körper, lösen energetische Blockaden, bauen Stress ab und steigern das Wohlbefinden. Zusammengesetzt aus Kristallen und seltenen Mineralien wirken die Frequenzen der Schalen auf unsere Energiezentren, den Körper und den Geist. Sie ermöglichen ein intensives Gefühl der Ruhe.

Forum Kropp  
So. 18.01.2026  
18:00-19:00 Uhr  
1 Termin 27,00 €  
Charlene Strey

### FF3.01.15

#### Sound bath

Forum Kropp  
So. 08.03.2026  
18:00-19:00 Uhr  
1 Termin 27,00 €  
Charlene Strey

### FF3.01.16

#### Sound bath

Forum Kropp  
So. 10.05.2026  
18:00-19:00 Uhr  
1 Termin 27,00 €  
Charlene Strey

### FF3.02.01

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

Forum Kropp  
Di. 27.01.2026  
14:00 – 15:00 Uhr  
15 Termine 48,00 €  
Angelika Strubel  
Anmeldung:(04624) 1004

### FF3.02.02

#### Sport mit Älteren

Forum Kropp  
Di. 27.01.2026  
15:15 – 16:15 Uhr  
15 Termine 48,00 €

Angelika Strubel  
Anmeldung: (04624) 1004

### FF3.02.03

#### Nordic-Walking mit Andrea

Nordic-Walking kräftigt das Immunsystem und ist ein schnelles und einfaches, aber trotzdem wirksames Training, um die Ausdauer zu stärken. 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/  
Kropper Tafel  
Do. 16.04.2026  
17:30-19:00 Uhr  
6 Termine 35,00 €  
Andrea Jäke

### FF3.02.04

#### 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  
Fr. 13.03.2026  
15:30- 16:30 Uhr  
10 Termine 46,00 €  
Jutta Bohn

### FF3.02.05

#### 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. 11.02.2026  
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.

Forum Kropp

### FF3.02.06

Di. 27.01.2026, 10:00 – 11:30 Uhr

### FF3.02.07

Mi. 28.01.2026, 17:15 – 18:45 Uhr

### FF3.02.08

Do. 29.01.2026, 10:00 – 11:30 Uhr  
jeweils 15 Termine 69,00 €  
Angelika Strubel  
Anmeldung:(0 46 24) 10 04

### FF3.02.09

#### Pilates – Körper und Geist in Balance

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die Muskulatur stärkt, die Haltung verbessert und das Körperbewusstsein fördert. Im Mittelpunkt stehen vor allem die tiefliegenden, oft vernachlässigten Muskelgruppen rund um Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch ruhige, fließende Bewegungen in

Verbindung mit einer bewussten Atmung entsteht ein Training, das nicht nur kräftigt, sondern auch entspannt. Ob Einsteiger\*in oder Fortgeschritten – Pilates eignet sich für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun und Verspannungen aktiv entgegenwirken möchten. Die Übungen werden auf der Matte ausgeführt und können individuell angepasst werden. Ziel ist eine stabile Körpermitte, mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl im Alltag.  
**Stapelholmschule Erfde, Aula**  
 Mi. 11.02.2026  
 16:30-17:30 Uhr  
 10 Termine 60,00 €  
 Jutta Bohn

### FF3.03.01

#### **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 Hypnose Master Coachin zertifiziert.

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

Forum Kropp

Sa. 07.03.2026,

10:00 Uhr - ca. 13:00 Uhr

1 Termin 70,00 €

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

Begrenzte Teilnehmerzahl

### FF3.03.02

#### **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. 31.01.2026,  
 10:00 Uhr - ca. 13:00 Uhr  
 1 Termin 120,00 €

Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.

Begrenzte Teilnehmerzahl

### FF3.03.03

**NEU**

#### **Lieber eine warme Hütte als ein kalter Palast**

Was brauchen wir, um uns gut und sicher fühlen zu können, zufrieden mit uns selbst und dem Leben? Und was brauchen wir überhaupt nicht? Obwohl wir uns dafür häufig sehr anstrengen, viel Energie und Zeit investieren oder Opfer bringen, die Gefahr hier falsch abzubiegen ist allgegenwärtig. Es ist aber nie zu spät, der wahren Sehnsucht der Seele nachzuspüren und ihr zu folgen. Und es gibt ein Werkzeug dafür, das Sie hier kennenlernen werden.

Forum Kropp

Fr.. 20.03.2026

18:00-19:30 Uhr

Peter Bergholz

Diplompsychologe

1 Termin 23,00 €



## Neu im Programmheft



### FF1.04.05

Kräuter für Hund & Katze. Wissen am Wegesrand.

### FF1.04.07

Kräuterverarbeitung.  
 Natürliche Pflege für Tiere selbst gemacht

### FF1.06.01

Glückliche Beziehungen

### FF1.06.02

Kraftquellen für den Alltag

### FF1.06.03

Ahnenarbeit

### FF1.06.06

Stark bleiben-auch wenn es mal stürmt.

### FF1.10.01

Was Sie schon immer über Bienen wissen wollten.

### FF2.04.01

Niederdeutsche Bühne  
 „Champagner to'n Fröstück“

### FF2.04.02

Kinoabend: Kein schöner Tod II

### FF2.08.01

Kreativ mit dem Plotter.  
 Umgang mit Gerät und Material

### FF2.04.02

Kreativ mit dem Plotter.

### FF3.03.03

Lieber eine warme Hütte als ein kalter Palast.

### FF3.03.04

Wie die Gedanken endlich wieder Ruhe finden

### FF3.03.05

Gesundheitskampagne  
 „Runter vom Sofa“

### EE3.03.06

Zuckerfrei leben –  
 Entzündungsfrei leben

### EE3.05.02

Veganes Grillen aus der Pfanne



**FF3.03.04**

**NEU**

**Wie die Gedanken endlich wieder Ruhe finden: Gelassene Gelenke werden zu inneren Schaltem**

Lebenslust, Resilienz und positives Denken kommen immer aus gelassenen Gelenken! Angespannte oder müde Gelenke verursachen innere Unruhe, Druck, Grübeln, Schmerzen und Schlafstörungen. Mit gelassenen Gelenken verschaffen wir uns Ruhe, Zuversicht, Energie. Und das Gefühl von Sicherheit! Gelassene Gelenke halten fit und jung. Und das strahlen wir dann auch aus. So werden gelassene Gelenke zu „inneren Schaltem“, die auch in schwierigsten, stressigen und sehr belastenden Situationen helfen werden. Freuen Sie sich darauf solche Momente, in denen alles leichter, schöner und sinnvoller wird in diesem Tagesseminar zu erleben.

Forum Kropp  
Sa. 21.03.2026  
10:00-16:30 Uhr  
Peter Bergholz  
Diplompsychologe  
1 Termin 65,00 €

„Runter vom Sofa: Warum vorbeugen besser ist als heilen“ informieren Ärztekammer und Landfrauenverband die Öffentlichkeit in verschiedenen Vortragsveranstaltungen in Schleswig-Holstein über die Bedeutung vorbeugenden Handelns hinsichtlich der meistverbreitenden Erkrankungen. Da es ein gemeinsames Essen gibt, ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich.

Eine gemeinsame Veranstaltung der Landfrauen Kropp und Umgebung e.V. und der AVHS Kropp-Stapelholm. Ort, Zeit, Preis fürs Essen werden zu einem späteren Zeitpunkt bekannt gegeben.



**FF3.03.06**

**NEU**

**Zuckerfrei leben – Entzündungsfrei leben**

Dein sanfter Weg zu mehr Energie, Klarheit & Wohlfühl. Zucker begleitet uns scheinbar überall – im Kaffee, im Brot, in der Tomatensoße. Doch kaum jemand ahnt, wie stark er unsere Gesundheit wirklich beeinflusst. Zucker fördert nicht nur Energietiefs und Heißhunger, sondern auch stille Entzündungen – und diese sind die Wurzel vieler chronischer Beschwerden, von Hautproblemen bis zu Erschöpfung. In diesem ganzheitlichen Vortrag erfährst du, warum Zucker unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringt, welche Verbindung zwischen Zuckerkonsum, Entzündungen und Müdigkeit besteht

und wie du dich sanft, bewusst und ohne Druck davon lösen kannst – mit Freude statt Verzicht.

Heilpraktikerin und Gesundheitscoach Anny Kofalk zeigt dir verständlich, motivierend und praxisnah:

- warum Zucker in so vielen Produkten versteckt ist,
  - wie er Entzündungsprozesse im Körper antreibt,
  - wie du deinen Stoffwechsel regulierst und deinen Körper auf Heilung umstellst,
  - und welche genussvollen Alternativen dich wirklich nähren und stärken.
- Nach dem Vortrag nehmen wir uns Zeit für deine Fragen und den Austausch.

Forum Kropp  
Sa. 14.02.2026,  
10:00 Uhr – ca. 15:00 Uhr  
1 Termin 10,00 €  
Anny Kofalk  
Heilpraktikerin

**FF3.03.07**

**Fasten – Vortrag und Fastenwoche**

Mein Darm macht Urlaub.

Stellen Sie sich den Darm einmal bildlich vor: Bei jedem Bissen, den ich zu mir nehme prüft mein Verdauungssystem: Bist Du Freund oder bist Du Feind? Das Analysieren, Prüfen, Sortieren und Resorbieren der aufgenommenen Nahrung kostet unseren Organismus 30% seiner Gesamtenergie. Diesen Verbrauch erspare ich mir und damit meinem Verdauungssystem beim Fasten. Mit dieser eingesparten Energie kann Ihr Körper sich nun um ganz andere Dinge kümmern. Er setzt Reparaturmechanismen in Gang, baut das Immunsystem auf und entstandene Ablagerungen (Schlacke) ab. 5 Tage werden wir bei Tee, Wasser, Brühe und verdünnten Säften gemeinsam die Zeit genießen, in dem Wissen, dem größten Organ, das wir besitzen, Beachtung und Achtsamkeit zu schenken.



**Vorankündigung 17.09.2026**

**FF3.03.05**

**NEU**

**Gesundheitskampagne „Runter vom Sofa“**

Warum vorbeugen besser ist als heilen“ Seit vielen Jahren engagieren sich die Ärztekammer Schleswig-Holstein und der schleswig-holsteinische Landfrauenverband in Kooperation für die Gesundheitskompetenz der Bevölkerung. Von 2025 bis 2027 beschäftigt sich die gemeinsame Gesundheitskampagne mit dem Thema Prävention. Unter dem Motto



In der Einführung zum Fasten erfahren Sie, welche Vorteile, Nachteile und Kontraindikationen es gibt – dabei wird auch der Ablauf der Fastenwoche erläutert.

In der Fastenzeit werden Sie begleitet, geführt und unterstützt. Einmal täglich werden wir uns treffen, und über aktuelle Themen rund um die Gesundheit informieren.

Forum Kropp

Vortrag:

Mo. 09.02.2026 18:00 Uhr

Beginn der Fastenwoche:

Mo. 09.02.2026

195,00 €

Berenike Werner

Heilpraktikerin

### FF3.04.01

#### 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:

- wichtige Telefonnummern
- Hausapotheke
- Ertrinkungsunfall
- Lebensrettende Basismaßnahmen beim Kind/ Vorgehen am Unfallort
- Verbrennung/Verbrühung
- Vergiftung/ Verschluckung von Fremdkörpern/Kleinteilen
- Fieber/Fieberkrampf
- Wunden versorgen
- Allergien
- Notfälle vermeiden/Gefahrenquellen

Forum Kropp

Do. 26.02.2026

18:30-21:30 Uhr

1 Termin 32,00 €

Dagmar Lindemann-Wittke



### FF3.05.01

#### Cocktails ganz einfach selber mixen

Rühren, schütteln, genießen – ganz ohne Fachchinesisch.

In diesem Kurs lernst du, wie du mit wenigen Zutaten großartige Cocktails mixst – direkt zuhause, ohne Barkeeper-Ausbildung und ohne komplizierte Rezepturen.

Wir probieren, kombinieren, variieren –

und du bekommst ein Gefühl dafür, was zusammenpasst.

Perfekt für alle, die lieber genießen als studieren – und ihre Gäste mit unkomplizierten Drinks begeistern wollen.

Forum Kropp

Do. 21.05.2026, 19:00-21:00 Uhr

1 Termin 16,00

Falk Redlich



### FF3.05.02

#### Veganes Grillen aus der Pfanne- voller Geschmack, ganz ohne Wetterbericht.

Kross, deftig, würzig – auch ohne Fleisch, Grill und Garten.

In diesem Kurs zeige ich dir, wie du veganes Grill-Feeling einfach herbeizauberst: Mit der Pfanne als Bühne und spannenden Rezeptideen, die du sofort nach draussen auf den Grill legen kannst, wenn das Wetter passt!

Du lernst Basics, Tricks und Kombis, die richtig satt machen – und erfährst, wie man Röstaromen, Textur und Timing perfekt abstimmt.

Ideal für alle, die mit wenig Aufwand viel Geschmack auf den Teller bringen wollen – ob für Gäste oder einfach nur für sich selbst.

Küche der Geestlandschule Kropp,  
Do. 11.06.2026, 19:00-21:30 Uhr

1 Termin 16,00 €

+ Lebensmittelumlage von 9,00 € direkt an den Dozenten zu zahlen.

Falk Redlich



## SPRACHEN

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.

### FF4.06.01

#### Englisch B1.1 Niveau

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs vom Herbstsemester 2025.

Wir fahren fort mit unserem Buch English Compass, kleinen Vorträgen, Grammatikübungen und vielen neuen Vokabeln. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße

Mi. 11.02.2026

18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine 54,00 €

Bärbel Baeseler

### FF4.06.02

#### Englisch A2.2 Niveau

Sie haben bereits erste Schritte in der englischen Sprache gemacht und möchten nun sicherer kommunizieren? In diesem Kurs bauen wir auf ihren Vorkenntnissen auf.

Wir fahren fort mit dem Buch Englisch Compass.  
 Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Schulenglisch sind herzlich willkommen.  
 Geestlandsschule Kropp, Eingang Stettiner Straße  
 Geestlandsschule Kropp, Eingang Stettiner Straße  
 Mi. 11.02.2026  
 19:30 – 21:00 Uhr  
 10 Termine 54,00 €  
 Bärbel Baeseler



## Arbeit und Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

### FF5.03.01

#### Texte die Wirken-einfach gut schreiben fürs Web.

Gute Webtexte sind klar, verständlich und sprechen genau die Menschen an,

Mittendrin in Schleswig-Holstein.

## Straßenflohmarkt in Kropp am Sonntag, den 03. Mai

**Wann?** Sonntag, 03. Mai 2026

**Uhrzeit?** 09:00 – 15:00 Uhr

**Wo?** In folgenden Straßen:  
 Rehwinkel, Wieselweg, Fuchsgang, Dachsgang, Zobelweg, Hermelinweg, Igelgrund, Ittisweg, Rheider Weg, Bahnhofstr., Am Bahnhof, Norderstr.

**Jetzt anmelden!**

Kontakt: 0160-1169413 oder regionalmarketing@kropp.de

**Du willst dabei sein?**

- Anmelden
- Einfach Tisch oder Stand auf deinem Grundstück aufstellen
- Schnäppchenjäger und -jägerinnen sind herzlich Willkommen
- Es gibt keine Stellflächen für externe Anbieter

die erreicht werden sollen. Doch was unterscheidet gelungene Inhalte von bloßem Fülltext? Der Workshop zeigt, worauf es beim Schreiben für Websites ankommt: Wie wir online lesen, welche Sprache überzeugt und wie Texte gefunden werden.

Anhand von Beispielen und kurzen Textanalysen werden typische Stolperfallen sichtbar gemacht und konkrete Verbesserungen erarbeitet. In praktischen Übungen entsteht ein eigener Webtext, der zum Abschluss gemeinsam besprochen wird. Der Workshop richtet sich an alle, die Texte für Websites, Blogs oder Onlineshops schreiben oder überarbeiten möchten – ob für private, ehrenamtliche oder berufliche Zwecke. Schwerpunkte:  
 Was gute Webtexte ausmacht:  
 Verständlichkeit, Struktur, Nutzeransprache.  
 Typische Fehler erkennen und vermeiden.  
 Suchmaschinenoptimierung (SEO) – die Basics für Texte.  
 Eigene Texte schreiben und Feedback erhalten.

Forum Kropp  
 Sa. 28.02.2026  
 10:00-14:00 Uhr  
 1 Termin  
 65,00 €  
 Ulrike Jeute  
 Texterin & Autorin



## Unsere Kurse in Erfde

### FF3.01.06

#### Yoga für Anfänger sowie Wiedereinsteiger

Entspannung sowie Stressabbau und Verbesserung der körperlichen Fitness sind Ziele dieses Kurses. Ich arbeite nach dem Konzept von Swami Sivananda im Hatha Yoga. Atemübungen sowie Meditation runden das Angebot ab.  
 Bitte mitbringen: Wolldecke und Yogamatte (Isomatte).  
 Grundschulaula, Stapelholmschule Erfde  
 Di. 17.02.2026  
 18:45 – 20:45 Uhr  
 10 Termine 61,00 €  
 Gert Reesing  
 Yogalehrer

### FF3.02.05

#### 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. 11.02.2026  
 17:45-18:45 Uhr  
 10 Termine 60,00 €  
 Jutta Bohn

### FF3.02.09

#### **Pilates – Körper und Geist in Balance.**

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die Muskulatur stärkt, die Haltung verbessert und das Körperbewusstsein fördert. Im Mittelpunkt stehen vor allem die tiefliegenden, oft vernachlässigten Muskelgruppen rund um Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch ruhige, fließende Bewegungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung entsteht ein Training, das nicht nur kräftigt, sondern auch entspannt. Ob Einsteiger\*in oder Fortgeschritten – Pilates eignet sich für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun und Verspannungen aktiv entgegenwirken möchten. Die Übungen werden auf der Matte ausgeführt und können individuell angepasst werden. Ziel ist eine stabile Körpermitte, mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl im Alltag.

Stapelholmschule Erfde, Aula

Mi. 11.02.2026

16:30-17:30 Uhr

10 Termine 60,00 €

Jutta Bohn

### FF3.01.13

#### **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. 12.02.2026

12:30 -13:30 Uhr

10 Termine 85,00 €

Jutta Bohn



#### **Unsere Kurse in Meggerdorf**

### FF3.01.09

#### **Yogatherapie & Mantrayoga – heilsame Wege zur inneren Mitte**

Dieser Kurs orientiert sich an der Yogatherapie-Grundreihe nach Yoga Vidya. Sanfte Körperübungen, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung fördern Beweglichkeit,

Stabilität und innere Ruhe.

Kombinierte Körper-Atem-Techniken aktivieren über den Nervus Vagus den Parasympathikus, der Körper schaltet sichtbar um auf Regeneration und innere Ruhe. Oft zeigen sich bereits nach wenigen Minuten spürbare Veränderungen: mehr Weite im Brustraum, eine deutlich erhöhte Beweglichkeit im Nacken, ein freier Atemfluss. Die Yogatherapie richtet sich gezielt auf alle Beschwerdebilder wie Rückenschmerzen, Erschöpfung, Schulter-Nacken-Verspannungen, Stoffwechselprobleme, Schlafprobleme oder innere Unruhe. Mantra Yoga und meditative Impulse begleiten die Praxis und laden ein, die eigene Mitte zu stärken, still, spürbar und mit neuer Energie und Kraft für den Alltag. Der Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteigende. Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen, Getränk.

Alte Schule Meggerdorf

Mo. 16.02.2026

19:00 - 20:30 Uhr

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

10 Termine 52,00-65,00 € (je nach

Teilnehmerzahl)

Elke Jeß

Yogalehrerin



#### **Unsere Kurse in Wohldes**

### FF3.02.04

#### **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: Wohldes Wald Kellweg

Fr. 13.03.2026

15:30- 16:30 Uhr

10 Termine 46,00 €

Dies ist ein fortlaufender Kurs, Einstieg ist jederzeit möglich.

Jutta Bohn



#### **Unsere Kurse in Dörpstedt**

### FF3.01.10

#### **Yoga – Männersache**

Ganzheitliches Yoga nach Shivananda. Werde beweglicher, lerne Atem- und Entspannungstechniken und beuge damit Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats vor.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke und, wenn vorhanden, eine Yoga- oder Gymnastikmatte.

Dörps- und Sprüttenhus Dörpstedt

Mi. 11.02.2026

18:30-19:30 Uhr

10 Termine 45,00 €

Sylvia Hansen



## 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



*Jochen Petersen aus  
Süderfahrenstedt ist  
begeisterter  
App-Banker*



*Andrea Gerats,  
Filialleiterin in  
Böklund, gab  
„Starthilfe“*

# Macht's Euch doch leichter – mit der BankingApp.

**Morgen  
kann kommen.**  
Wir machen den Weg frei.

VR BankingApp – einfach, schnell & sicher.  
Ihre 24/7-Bank für die Hosentasche. Bei  
der Einrichtung und allen Fragen sind wir  
gerne behilflich.

VR Bank  
Schleswig-Mittelholstein eG

