



**Programmheft
Frühjahr 2026**

**Amtsvolkshochschule
Kropp-Stapelholm**

Inhalt

Teilnahmebedingungen	Seite 3
Anmeldung	Seite 3
Zahlungsweise	Seite 3
Rücktritt	Seite 3
Informationen und Anmeldung	Seite 3
Datenschutzerklärung	Seite 3
Politik, Gesellschaft und Umwelt	Seite 4
Kultur und Gestalten	Seite 9
Gesundheit	Seite 10
Sprachen	Seite 17
Arbeit und Beruf	Seite 18
Kurs in Erfde	Seite 18
Kurse in Meggerdorf	Seite 19
Kurse in Wohlde	Seite 19
Kurse in Dörpstedt	Seite 19

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

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



**FF1.04.02
Aktionemonat 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 Schmözl
Kräuterpädagogin mit verschiedenen Fortbildungen in Heilpflanzenkunde, zert. Natur- und Landschaftsführerin

**FF1.04.03
Aktionemonat 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



Kropp
Mittendrin
in Schleswig-Holstein.

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



FF1.04.04

Aktionsmonat Naturerlebnis

Wild- und Heilpflanzen im archäologischen Grenzkomplex 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 Schmözl
Kräuterpädagogin mit verschiedenen Fortbildungen in Heilpflanzenkunde, zert. Natur- und Landschaftsführerin.

FF1.04.05

NEU Kräuter für Hund und Katze- Wissen am Wegesrand

Wilde Frühlingskräuter im Napf
Nach einem kurzen Kennenlernen erfahrt 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 erfahrt 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

NEU 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.

Mit zu bringen: 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

NEU 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 Phantasiereisen 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 NEU

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 Körperelementen
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 Kropf
Sa. 18.04.2026
15:00-18:00 Uhr
1 Termine 18,00 €
Sabine Hamann
Ostseebotschafterin
Zertifizierte Gesundheitsberaterin

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 Kropf
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 Kropf
Do.19.02.2026
19:00 Uhr
1 Termin 5,00 €
Inken Schröder, Mario Senger



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 Avend

Wi wüllt en kommodige Avend mit Platt maken – snacken, lesen, hören un lachen. Dat geiht nich um'n Ünnerricht, 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 tyypscher 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 Avend mit veel plattdütsche Snuten un goot Snack.

Kumm man vörbi – dat warrt schön!

Bökerie Kropf

Di. 14.04.2026

Üm 18:30 Uhr

Korten kiegt ji bi de Volkshochschule oder bi't Regionalmarketing für 5 € - un wenn ji fix sünd, kriegt ji ok noch en gode Platz.

FF2.04.01

NEU

Niederdeutsche Bühne

„Champagner to'n Fröstük“

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 Kropf,

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 Wohlder und Umgebung

Neue Aula der Geestlandschule Kropf, 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/>



FF2.08.01 **NEU**

Kreativ mit dem Plotter

Umgang mit Plotter und Material

Wir lernen unterschiedliche Plotter und ihre Funktionen erkennen, 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.

Theorie: Mi. 28.01.2026

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



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 Wohlfühlgefühl 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.
Rettungszentrum Kropp, Möhlensoll, Kropp
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 Kropp
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, Kropp
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 Kropp
Do. 22.01.2026
18:00 – 20:00 Uhr
10 Termine 61,00 €
Günter Gehde
Yogalehrer

FF3.01.06

Yoga für Anfänger sowie Wiedereinsteiger
DEntspannung 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 freierer 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 – 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
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 Kropf
So. 18.01.2026
18:00-19:00 Uhr
1 Termin 27,00 €
Charlene Strey

FF3.01.15 **Sound bath**

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

FF3.01.16

Sound bath

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

FF3.02.01

Sport mit Älteren

Durch regelmäßige 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 Kropf
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 Kropf
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 Kropf, 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 Kropf

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.

FF2.04.02

Kinoabend: Kein schöner Tod II

FF1.04.07

Kräuterverarbeitung.
 Natürliche Pflege für Tiere selbst gemacht

FF2.08.01

Kreativ mit dem Plotter.
 Umgang mit Gerät und Material

FF1.06.01

Glückliche Beziehungen

FF2.04.02

Kreativ mit dem Plotter.

FF1.06.02

Kraftquellen für den Alltag

FF3.03.03

Lieber eine warme Hütte als ein kalter Palast.

FF1.06.03

Ahnenarbeit

FF3.03.04

Wie die Gedanken endlich wieder Ruhe finden

FF1.06.06

Stark bleiben-auch wenn es mal stürmt.

FF3.03.05

Gesundheitskampagne
 „Runter vom Sofa“

FF1.10.01

Was Sie schon immer über Bienen wissen wollten.

EE3.03.06

Zuckerfrei leben –
 Entzündungsfrei leben

FF2.04.01

Niederdeutsche Bühne
 „Champagner to'n Fröstük“

EE3.05.02

Veganes Grillen aus der Pfanne



24791 Krummenort-Rendsburg
Tel. 043 31/41146 u. 4618-0

NEU

FF3.03.04 Wie die Gedanken endlich wieder Ruhe finden: Gelassene Gelenke werden zu inneren Schaltern

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 Schaltern“, 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.



NEU

FF3.03.06 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

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



FF3.04.01

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 mixt - direkt zuhause, ohne Barkeeper-Ausbildung und ohne komplizierte Rezepturen.

Wir probieren, kombinieren, variieren -

FF3.05.02

NEU 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 herbezauberst: 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 sprachenpolitische 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.
Geestlandschule Kropp, Eingang
Stettiner Straße
Geestlandschule 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 Programmreichs „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 Programmreichs: 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,

Kropp
Regionalmarketing

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, Iltisweg, Rheider Weg, Bahnhofstr., Am Bahnhof, Norderstr.

Jetzt anmelden!
Kontakt: 0160-1169413 oder regionalmarketing@kropp.de

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 freierer 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 Wohldorf

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 €

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

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:

SH 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

