

vhs

Volkshochschule  
Aukrug | Wasbek

Leben,  
Lachen,  
Lernen

# Programm

Herbst/Winter 2024





**vhs**  Volkshochschule  
Aukrug | Wasbek

**Volkshochschule Aukrug | Wasbek**

**Anschrift:** Volkshochschule Aukrug | Wasbek  
Ziegeleiweg 15  
24613 Aukrug

**Tel.:** 04873-901 08 52

**Mobil:** 0172-431 85 33

**E-Mail:** [info@vhs-aukrug.de](mailto:info@vhs-aukrug.de)

**Internet:** [www.vhs-aukrug.de](http://www.vhs-aukrug.de)

---

Gesamtherstellung: [medienhandwerk.com](http://medienhandwerk.com) GmbH, [www.medienhandwerk.com](http://www.medienhandwerk.com)



	<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
	<b>Berufliche Bildung &amp; EDV</b> .....	<b>4 – 6</b>
	<b>Gesundheit &amp; Fitness</b> .....	<b>7 – 12</b>
	<b>Umwelt &amp; Natur</b> .....	<b>13 – 15</b>
	<b>Sprache</b> .....	<b>16</b>
	<b>Kultur &amp; Gestalten</b> .....	<b>17 – 18</b>
	<b>Ernährung &amp; Kochen</b> .....	<b>19 – 22</b>
	<b>Musikschule</b> .....	<b>23</b>
	<b>Kooperations- &amp; Partnerangebote</b> .....	<b>24 – 28</b>
	<b>Notizen</b> .....	<b>29 – 30</b>
	<b>Anmeldeformular, Mitgliedsantrag</b> .....	<b>31 – 32</b>
	<b>Datenschutz &amp; Teilnahmebedingungen</b> .....	<b>33 – 34</b>



## *Liebe vhs-Freunde und Freundinnen,*

Sie halten das neue Kursprogramm der vhs Aukrug|Wasbek in den Händen, und wir freuen uns, Ihnen auf den folgenden Seiten wieder eine bunte, sorgfältig abgestimmte Auswahl an Kursen präsentieren zu können. Diese fördern nicht nur das Miteinander und den Zusammenhalt in unseren Gemeinden, sondern bringen auch neue Anregungen und Inspirationen in unser Leben.



Ob Sie sich weiterbilden, ein neues Hobby entdecken oder Ihre Freizeit sinnvoll gestalten möchten – es gibt bestimmt etwas Passendes für Sie. Von informativen Vorträgen über praxisorientierte Workshops bis hin zu gesundheitsfördernden Fitnesskursen ist für jeden etwas dabei. Unser beliebter Gitarrenunterricht, ein Evergreen in unserem Programm, ist selbstverständlich wieder im Programm, und mit spannenden EDV-Kursen nehmen wir speziell Anfänger mit in die digitale Welt.

Unsere Angebote reichen von Präventionsvorträgen wie „Baby-Schlaf“ und „Ab wann braucht ein Kind ein internetfähiges Gerät?“ über praktische Kurse wie „Pilzesammeln“ und „Obstbaumpflege“ bis hin zu kreativen Workshops wie „Nähen“ und „Holzarbeiten“. Auch unsere beliebten Kochkurse bieten wieder eine breite Palette an internationalen und regionalen Küchen, darunter „Chinesische Küche“ und „Rezepte aus Kanada“.

In der zweiten Jahreshälfte ist unser Angebot für die kleinen Teilnehmer besonders umfangreich. Von „Baby-Shiatsu“ und „Weihnachtsplätzchen backen“ bis hin zu „Erlebnistagen im Tierpark Arche Warder“ – die Jüngeren kommen nicht zu kurz und können spannende und lehrreiche Aktivitäten erleben.

Ein Quereinstieg in laufende Kurse ist grundsätzlich möglich, sodass Sie jederzeit die Gelegenheit haben, sich auch nachträglich für bereits angelaufene Kurse anzumelden und mitzumachen. Unsere Kursleiterinnen und Kursleiter stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite und freuen sich auf Sie!

Unsere vhs lebt durch die engagierte Beteiligung unserer TeilnehmerInnen, KursleiterInnen und all derjenigen, die im Hintergrund zum Gelingen beitragen. Melden Sie sich an, entdecken Sie neue Interessen und genießen Sie die freundliche und offene Atmosphäre unserer vhs – direkt vor Ort! Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und darauf, gemeinsam eine lebendige und aktive Gemeinschaft zu gestalten!

Herzliche Grüße und bis ganz bald!

Regine Mückenheim & das Team der vhs Aukrug|Wasbek



Spezieller Kurs gesucht?  
Direkt zur Kurssuche!

*R. Mückenheim*



## 242 500 00 | E-Mail für Beginner – Erstellen und nutzen einer E-Mailadresse

Entdecken Sie in diesem Kurs die grundlegenden Schritte zur Erstellung und effektiven Nutzung einer E-Mail-Adresse. In unserer heutigen Gesellschaft ist eine E-Mail-Adresse so unverzichtbar geworden wie die Wohnadresse oder Telefonnummer. Von der Auswahl des geeigneten E-Mail-Anbieters bis hin zu den essenziellen Funktionen erfahren Sie alles Wichtige für eine reibungslose Nutzung. Lassen Sie sich ein auf eine Welt der digitalen Kommunikation und erlangen Sie die Fertigkeiten, die in unserer modernen Zeit von entscheidender Bedeutung sind. Wir freuen uns darauf, Sie in diesem Kurs begrüßen zu dürfen!

Kursleiter: Stefan Lühr

Termin: 2x, Mi., 18.09.24, 16:15–17:45 Uhr und  
Do., 19.09.24, 17:15–18:45 Uhr

Veranstaltungsort: Sitzungssaal Gemeinde Aukrug „blauer Salon“

Kursgebühr p.P.: 22,00 €

## 242 500 01 | Smartphone für Anfänger – Umgang mit dem Smartphone

Entdecken Sie die Grundlagen für einen erfolgreichen Einstieg in die Welt der Smartphones! Unser Kurs richtet sich speziell an Anfänger und legt den Fokus auf Android Systeme, wobei auch iOS behandelt wird. Die Schwerpunkte des Kurses liegen auf der mühelosen Inbetriebnahme, einfachen Einstellungen und der unkomplizierten Nutzung Ihres Smartphones. In einer Welt, in der Smartphones unverzichtbar geworden sind, führt unser Experte Sie behutsam durch die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones, damit Sie sich schnell und sicher zurechtfinden. Egal, ob Sie ein Android- oder iOS-Gerät besitzen – wir machen den Einstieg kinderleicht! Der Kurs vermittelt Ihnen das notwendige Basiswissen, um Ihr Smartphone angstfrei zu nutzen und Freude an den vielfältigen Funktionen zu haben. Melden Sie sich jetzt an und starten Sie gemeinsam mit uns in die faszinierende Welt der Smartphones!

Kursleiter: Stefan Lühr

Termin: 4x, Mi., 09.10.24, 16:15–17:45 Uhr, Do., 10.10.24, 17:15–18:45 Uhr,  
Mi., 16.10.24, 16:15–17:45 Uhr, Do., 17.10.24, 17:15–18:45 Uhr

Veranstaltungsort: Sitzungssaal Gemeinde Aukrug „blauer Salon“

Kursgebühr p.P.: 44,50 €



## 242 500 02 | Sicher im Internet – Wissen über die Gefahren in der digitalen Welt für Anfänger

Unser Kurs fokussiert sich auf die sichere Internetnutzung und den Umgang mit dem Computer, speziell für AnfängerInnen, die Unsicherheiten bezüglich potenzieller Gefahren im Netz haben. Wir beleuchten prägnant Risiken wie Schadprogramme, Würmer, Viren, Spam, Phishing-Mails, Angriffe auf Datenbanken, sowie verschiedene Sicherheitsbedrohungen. Der Kurs bietet klare Erklärungen zu relevanten Begriffen und diskutiert einfach umsetzbare Schutzmaßnahmen, darunter Virens Scanner, Firewall, regelmäßige Updates, sichere Passwortpraktiken, einfache Backup-Strategien und verantwortungsbewusstes Verhalten im Internet und in E-Mails. Zudem erhalten Sie Informationen zu Rücktritts- und Rückgaberecht sowie sicheren Zahlungsmethoden.

Stärken Sie jetzt Ihre Sicherheitskompetenzen im Internet! Unser Kurs vermittelt nicht nur ein Verständnis für mögliche Gefahren, sondern bietet auch praxiserprobte Schutzmaßnahmen, damit Sie das volle Potenzial des Internets bedenkenlos nutzen können.

Kursleiter: Stefan Lühr

Termin: 4x, Mi., 23.10.24, 16:15–17:45 Uhr, Do., 24.10.24, 17:15–18:45 Uhr  
Mi., 30.10.24, 16:15–17:45 Uhr, Mi., 06.11.24, 16:15–17:45 Uhr

Veranstaltungsort: Sitzungssaal Gemeinde Aukrug „blauer Salon“

Kursgebühr p.P.: 45,00 €

## 242 500 03 | Windows für Anfänger – Umgang mit Windows 10

Dieser Kurs ist darauf ausgerichtet, Anfänger in die grundlegenden Funktionen des Windows-Betriebssystems einzuführen. In verständlichen Worten vermitteln wir den sicheren Umgang mit dem Windows PC. Die strukturierte Gestaltung des Kurses ermöglicht es PC-Neulingen, sich in einfachen Schritten mit den wesentlichen Konzepten vertraut zu machen. Wir behandeln Themen wie die Anmeldung, die Verwaltung von Passwörtern und Benutzerkonten sowie die Navigation durch Desktop, Taskleiste und Startbutton. Wir erklären die grundlegenden Funktionen der Maus, den Umgang mit Programmen, Ordnern, Dateien und Verknüpfungen, die Bedienung von Fenstern und Schaltflächen sowie die Nutzung des Papierkorbs. Der Kurs widmet sich auch der Systemsteuerung, dem Netzwerk, den Geräten und Druckern und zeigt, wie die Hilfe-Funktion (F1) effektiv genutzt werden kann. Unser praxiserfahrener Trainer begleitet Sie durch diesen Lernprozess, um sicherzustellen, dass Sie sich am Ende des Kurses sicher im Umgang mit Ihrem Windows PC fühlen. Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie, wie einfach es ist, sich in der Welt des Windows PCs zurechtzufinden!

Kursleiter: Stefan Lühr

Termin: 5x, Do., 07.11.24, 17:15–18:45 Uhr, Mi., 13.11.24, 16:15–17:45 Uhr  
Do., 14.11.24, 17:15–18:45 Uhr, Mi., 20.11.24, 16:15–17:45 Uhr  
Do., 21.11.24, 17:15–18:45 Uhr

Veranstaltungsort: Sitzungssaal Gemeinde Aukrug „blauer Salon“

Kursgebühr p.P.: 56,50 €



## 242 500 04 | Linux für Anfänger – Der Einstieg in Linux

Durch die hohen Hardwareansprüche von Windows 11 werden sehr viele Computer nicht mehr unterstützt und sind somit unbrauchbar. Auch für Windows 10 endet der Support im Oktober 2025. Die Nutzung älterer Windows Versionen ohne Support ist ein nicht zu unterschätzendes Sicherheitsrisiko. Aber was tun, wenn man keinen neuen Computer kaufen möchte oder einem Windows 11 nicht gefällt? Linux ist eine gute Alternative und bietet neben wenigen Einschränkungen auch sehr viele Vorteile. Zum einen können damit alte Computer zu neuem Leben erweckt und somit nachhaltig genutzt werden, zum anderen ist es kostenlos und bietet einen langen Support. Auch die Bedienung ist nach einer kurzen Eingewöhnungsphase für Anfänger leicht zu meistern. Der Kurs bezieht sich auf Linux Mint. Jeder Teilnehmer bekommt in diesem Kurs einen USB-Stick mit einer bootfähigen Linux Version zum Ausprobieren für zu Haus. (Für den USB-Stick ist eine kleine Gebühr nötig, die vom Kursleiter im Kursverlauf eingesammelt wird.)

Kursleiter: Stefan Lühr

Termin: 5x, Mi., 27.11.24, 16:15–17:45 Uhr, Do., 28.11.24, 17:15–18:45 Uhr  
Mi., 04.12.24, 16:15–17:45 Uhr, Do., 05.12.24, 17:15–18:45 Uhr  
Mi., 11.12.24, 16:15–17:45 Uhr

Veranstaltungsort: Sitzungssaal Gemeinde Aukrug „blauer Salon“

Kursgebühr p.P.: 56,50 €





## 242 105 00 | Präventionsvortrag: „Baby-Schlaf“

Möchten Sie mehr darüber erfahren, wie Sie Ihrem Baby zu einem erholsamen Schlaf verhelfen können? Besuchen Sie unseren Präventionsvortrag zum Thema „Hilfe bei Schlafproblemen des Babys“. Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Babys im Alter von 6 Wochen bis 8 Monaten, die sich über das Thema „Schlaf“ informieren möchten. Unser Vortrag dient der Prävention und bietet Ihnen wertvolle Tipps und Strategien, um den Schlaf Ihres Babys zu verbessern. Erholsamer Schlaf ist nicht nur für Ihr Baby, sondern für die gesamte Familie von großer Bedeutung und trägt zu einem glücklichen und harmonischen Familienleben bei.

Kursleiterin: Jana Raksch  
Termin: Dienstag, 08.10.24, 18:00–20:00 Uhr  
Veranstaltungsort: Aukrugschule, Block C, Hort  
Kursgebühr p.P.: 12,00 €



## 242 105 01 | Kennenlernveranstaltung: Baby-Shiatsu für das Wohlbefinden Ihres Babys

Möchten Sie lernen, wie Sie Ihr Baby mit sanften Berührungen und speziellen Techniken unterstützen können? Dann laden wir Sie herzlich zu unserer Kennenlernveranstaltung zum Thema Baby-Shiatsu ein.

Was ist Baby-Shiatsu? Baby-Shiatsu ist eine einfühlsame Methode, die auf traditionellen fernöstlichen Techniken basiert. Sie hilft, die natürliche Entwicklung Ihres Babys zu fördern und das Wohlbefinden zu steigern. Durch gezielte Berührungen können Sie die Bindung zu Ihrem Kind stärken und ihm Geborgenheit vermitteln.

In unserer 1,5-stündigen Kennenlernveranstaltung erfahren Sie nicht nur, was Baby-Shiatsu ist und wie es wirkt, sondern Sie haben auch die Möglichkeit, die Techniken direkt am eigenen Kind auszuprobieren. Unter Anleitung lernen Sie, wie Sie die Berührungen sicher und effektiv anwenden können. In darauffolgenden Anschlusskurs gibt es die Gelegenheit, die erlernten Techniken zu vertiefen.

Kursleiterin: Jana Raksch  
Termin: Dienstag, 05.11.24, 9:30–11:00 Uhr  
Veranstaltungsort: Aukrugschule, Block C, Hort  
Kursgebühr p.P.: 19,00 €







## 242 105 02 | Baby-Shiatsu – Wohlbefinden für Mutter/Vater und Kind

Erleben Sie die positive Wirkung von Baby-Shiatsu und lernen Sie, wie diese sanfte Methode das Wohlbefinden Ihres Babys und Ihre Eltern-Kind-Bindung stärkt. Was ist Baby-Shiatsu? Baby-Shiatsu basiert auf traditionellen fernöstlichen Techniken und fördert die natürliche Entwicklung sowie das Wohlbefinden Ihres Babys. Durch gezielte Berührungen können Sie Ihrem Kind Geborgenheit vermitteln und gleichzeitig Ihre eigene Entspannung fördern.

Im dreiteiligen Kurs erlernen und vertiefen wir die wohltuenden Shiatsu-Techniken zur sicheren und effektiven Anwendung der Berührungen und passen sie individuell auf die Bedürfnisse Ihres Babys an.

Dieser Kurs bietet eine wunderbare Möglichkeit, die Bindung zu Ihrem Kind zu stärken und gleichzeitig dessen Entwicklung und Wohlbefinden zu fördern.

Bitte mitbringen: für ein bequemes Sitzen ein großes Kissen oder eine Matte und eine Decke für das gemütliche Ablegen des Babys

Kursleiterin: Jana Raksch

Termin: 3x dienstags, 12.11.24 bis 26.11.24, 9:30–11:00 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugsschule, Block C, Hort

Kursgebühr p.P.: 59,00 €



## 242 301 02 | Hatha-Yoga mit Sandie: Deine Auszeit für Gelassenheit & Selbstbewusstsein

Willkommen in der Welt des Hatha-Yoga. Hier geht es nicht um Leistung, sondern ausschließlich um DICH! Du harmonisierst Körper, Geist und Seele, während du gleichzeitig Muskeln aufbaust und deinen gesamten Körper dehnt. Durch die Verbindung von Körperübungen mit der Atmung steigert du deine Vitalität und fühlst dich mental und körperlich gestärkt. Nach jeder Einheit wirst du bereit sein, die Herausforderungen des Alltags mit neuer Gelassenheit anzugehen. Mach mit und entdecke die wohltuenden Effekte von Hatha-Yoga für dich selbst!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme Socken, Getränk und wenn vorhanden: festes Kissen oder Yogakissen, Yogablock und Gurt

Kursleiterin: Sandie Wichelmann

Termin: 9x freitags, 06.09.24–29.11.24, 9:45–11:15 Uhr

Veranstaltungsort: Sitzungssaal Gemeinde Aukrug „blauer Salon“

Kursgebühr p.P.: 78,00 €



## 242 301 03 | Yogylates mit Sandie: Harmonische Fusion für Körper und Geist

Entdecke Yogylates – die ideale Fusion aus Yoga, Gymnastik und Pilates, die nicht nur deinen Körper stärkt und dehnt, sondern dich auch fit für die Herausforderungen des Alltags macht! Unter professioneller Anleitung legen wir den Fokus nicht auf Leistung, sondern auf dein Wohlbefinden, Stressabbau und die Achtsamkeit für deinen eigenen Körper. Unabhängig von Vorkenntnissen kannst du in dieser harmonischen Verbindung von Bewegung und Entspannung eintauchen. Erlebe, wie Yogylates nicht nur deine physische Fitness verbessert, sondern auch dazu beiträgt, dass du im Alltag gestärkt und ausgeglichen agieren kannst. Tauche ein und finde deine innere Balance!

Bitte mitbringen:                   Matte, Decke, warme Socken, Getränk und wenn vorhanden: festes Kissen oder Yogakissen, Yogablock und Gurt

Kursleiterin:                         Sandie Wichelmann

Termin:                                 9x freitags, 06.09.24–29.11.24, 11:30 – 13:00 Uhr

Veranstaltungsraum:               Sitzungssaal Gemeinde Aukrug „blauer Salon“

Kursgebühr p.P.:                   78,00 €

## 242 301 05 | Qi Gong zum Kennenlernen: Einführungsworkshop für Neugierige

Entdecken Sie Qi Gong in unserem einmaligen Kennenlernertermin! Erleben Sie die Grundlagen dieser traditionellen chinesischen Bewegungslehre und die wohltuende Wirkung der „18 Figuren der Harmonie.“ Langsame, fließende Bewegungen kombiniert mit Atem- und Konzentrationsübungen fördern Ihre Gesundheit und helfen, den Alltag gelassener zu meistern. Die Übungen können im Stehen oder Sitzen ausgeführt werden, sodass jeder, unabhängig vom Alter, herzlich willkommen ist. Der Einführungskurs endet mit einer entspannenden Meditation oder Fantasiereise. Ideal für alle, die Qi Gong unverbindlich ausprobieren möchten. Kommen Sie vorbei und spüren Sie die spannende Wirkung von Qi Gong!

Bitte mitbringen:                   Isomatte, eine Decke, warme Socken, ein Getränk und kommen Sie in bequemer, warmer Kleidung

Kursleiterin:                         Claudia Deumel

Termin:                                 Montag, 09.09.24, 18:00–19:30 Uhr

Veranstaltungsort:                 Aukrugsschule, Block B, B1 Aula

Kursgebühr p.P.:                   8,00 €



## 242 301 06 | Qi Gong für Einsteiger: Die 18 Figuren der Harmonie I – Körper, Geist und Atmung im Einklang!

Qi Gong üben bedeutet das Ausführen von Folgen langsamer, harmonisch fließender Bewegungen welche mit Atem und Konzentrationsübungen verbunden sind. In diesem Kurs erlernen Sie die Übungsfolge der „18 Figuren der Harmonie“, welche sich inzwischen nicht nur in China sondern auch in Südostasien, Amerika, Europa und Japan großer Beliebtheit erfreuen. Die Übungen erhalten die Gesundheit, beugen Erkrankungen vor und sind auch zur Heilung geeignet. Täglich praktiziert, begegnet man den Anforderungen des Alltags gelassen und heiter. Sie eignen sich für alle die Lust haben sich in Schwung zu bringen, aber keinen Leistungssport treiben wollen. Eine abschließende Entspannungstechnik, Meditation, Fantasiereise oder Visualisierungen runden die Übungen ab.

Bitte mitbringen: eine Isomatte, eine Decke, warme Socken und ein Getränk und kommen Sie in bequemer, warmer Kleidung

Kursleiterin: Claudia Deumel  
Termin: 8 x montags, 16.09.24 – 18.11.24, 18:00– 19:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Aukrugschule, Block B, B1 Aula  
Kursgebühr p.P.: 50,00 €

## 242 301 07 | Qi Gong für Fortgeschrittene: Vertiefung der 18 Figuren der Harmonie II

Qi Gong üben bedeutet das Ausführen von Folgen langsamer, harmonisch fließender Bewegungen, welche mit Atem- und Konzentrationsübungen verbunden sind. In diesem Kurs erlernen Sie die Übungsfolge der „18 Figuren der Harmonie 2“, die sich weltweit großer Beliebtheit erfreuen. Die Übungen fördern die Gesundheit, beugen Erkrankungen vor und unterstützen Heilungsprozesse.

Für Fortgeschrittene bietet dieser Kurs die Möglichkeit, die Techniken zu verfeinern und die energetischen Wirkungen zu intensivieren. Der Montagskurs ist auf sanfte Bewegungen und Entspannung ausgerichtet, während der Mittwochskurs mit mehr Kraft und Dynamik gestaltet sind. Eine abschließende Entspannungstechnik, Meditation, Fantasiereise oder Visualisierung rundet die Übungen ab.

Täglich praktiziert, begegnen Sie den Anforderungen des Alltags mit noch mehr Gelassenheit und Heiterkeit. Perfekt für alle, die ihre Qi Gong-Praxis auf ein höheres Niveau bringen möchten.

Bitte mitbringen: eine Isomatte, Decke, warme Socken und ein Getränk und kommen Sie in bequemer, warmer Kleidung

Kursleiterin: Claudia Deumel  
Termin: 10x mittwochs, 11.09.24 – 27.11.24, 18:00– 19:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Aukrugschule, Block B, B1 Aula  
Kursgebühr p.P.: 80,00 €



## 242 302 00 & 242 302 01 | Vitalität & Entspannung am Morgen: Stärke deinen Körper, belebe deine Seele!

Entdecke ein sportliches Programm für TeilnehmerInnen jeden Alters und unabhängig von der Fitnessstufe. Zuerst genießen wir die Bewegung an der frischen Luft und walken gemeinsam! Anschließend erwartet dich ein abwechslungsreiches Gymnastikprogramm für Körper und Geist. Dann gehen wir noch auf die Matte, stärken und bewegen gezielt den Rücken.

Der Einstieg in unseren Kurs ist jederzeit möglich. Unser qualifizierter Trainer wird dich mit viel Freude und Motivation unterstützen, damit du das Beste aus deinem Training herausholen kannst. Zögere nicht und sei Teil dieser bewegenden Erfahrung!

Bitte mitbringen: Sportschuhe für drinnen, Gymnastikmatte und wer möchte Walkingstöcke, Getränk

Kursleiter: Kay Jendritzka

Termin Kurs 242 302 00: 7x freitags, 06.09.24 – 18.10.24, 09:00 – 10:30 Uhr

Kursgebühr p.P.: 49,00

Termin Kurs 242 302 01: 5x freitags, 08.11.24 – 06.12.24, 09:00 – 10:30 Uhr

Kursgebühr p.P.: 35,00 €

## 242 302 02 | Pilates für Jedermann – Stärke und Flexibilität für Körper und Geist

Entdecken Sie Pilates, ein umfassendes Workout, das Körper und Geist in Einklang bringt. Unser Kurs konzentriert sich auf die Stärkung der tiefen Muskulatur, verbessert Ihre Körperhaltung und steigert Ihre Flexibilität.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Kernstärkung: Fördert die Stabilität und sorgt für eine optimale Wirbelsäulenausrichtung.
- Flexibilität: Verbessert die Beweglichkeit und unterstützt eine geschmeidige Körperhaltung.
- Mentale Balance: Hilft bei der Entspannung, steigert die Konzentration und reduziert Stress.

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Pilates ist für jede Altersgruppe und jedes Fitnesslevel geeignet. Ob Einsteiger oder Fortgeschrittene, unser Kurs bietet die Möglichkeit, die körperliche Fitness zu verbessern und neue Energie zu tanken.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Yogamatte oder Gymnastikmatte, ggf. Handtuch, Getränk

Kursleiterin: Sandra Fürst-Pernot

Termin: 8x dienstags, 24.09.24 – 26.11.24, 18:45 – 19:45 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Block B, B1 Aula

Kursgebühr p.P.: 45,00 €



## 242 302 05 | Sicherheitstraining: Selbstverteidigung für mehr Selbstbewusstsein!

Nimm teil an unserem Selbstverteidigungskurs und stärke dabei nicht nur dein Selbstbewusstsein, sondern auch dein Sicherheitsgefühl. Erlange und intensiviere in diesem Kurs verschiedene Techniken, die es dir ermöglichen, dich wirkungsvoll in potenziell gefährlichen Situationen zu verteidigen. Dieser Kurs fokussiert nicht nur auf physische Fähigkeiten, sondern legt ebenso Wert auf die Entwicklung mentaler Stärke und die Vermittlung von Präventionstechniken. Durch regelmäßiges und konsequentes Training erlernst du, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden. Die Teilnehmerzahl ist auf maximal 10 Personen begrenzt und das Mindestalter beträgt 16 Jahre. Die kleine Gruppengröße ermöglicht eine individuelle Betreuung und ein Quereinstieg ist jederzeit möglich. Bitte denke daran, bequeme Sportbekleidung, ein Getränk und gute Laune mitzubringen. In den Ferien findet das Training eventuell gem. individueller Absprache/Wünsche statt.

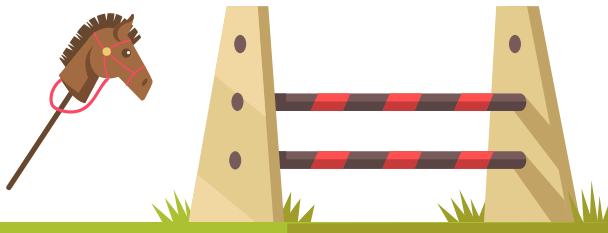
Bitte mitbringen:	bequeme Sportbekleidung, ein Getränk
Kursleiter:	Christoph Eichmann
Termin:	4 x dienstags, 05.11.24 bis 26.11.24, 18:30 - 19:30 Uhr
Veranstaltungsraum:	Sitzungssaal Gemeinde Aukrug „blauer Salon“
Kursgebühr p.P.:	23,00 €

## 242 302 03 | Hobby Horsing für Kinder ab 6 Jahren

Entdecke den neuen Hobbyspaß aus Finnland: Hobby Horsing! Diese kreative und bewegungsfördernde Aktivität begeistert immer mehr Kinder. Gemeinsam mit einem Steckenpferd stellen die Teilnehmer\*innen Elemente aus dem Dressur- und Springreiten nach. Dabei werden Bewegungsabläufe, Koordination, Kraft und Ausdauer gefördert. Ob Links- und Rechtsgalopp, Wechsel von Schrittfolgen oder das Absolvieren von Springparcours – hier wird gemeinsam geschwitzt und die Freude an der Bewegung an der frischen Luft entdeckt. Hobby Horsing ist ein Bewegungs-Highlight, das die Fantasie beflügelt und für jede Menge Spaß sorgt. Dieser Kurs ist ideal für Kinder, die sich ohne Expertenkenntnisse in dieser trendigen Sportart ausprobieren möchten.



Bitte mitbringen:	eigenes Hobby Horse/Steckenpferd, Getränk, Sportschuhe
Kursleiterin:	Nadine Schlichting
Termin:	4x, Montag 23.09.24, 16:30–17:00 Uhr und Dienstags, 4.10., 11.10., 18.10.2024, 15:00 – 17:00 Uhr
Veranstaltungsort:	Sportplatz Aukrug
Kursgebühr p.P.:	18,00 €





## 242 110 00 | Grundwissen für das Pilzesammeln I – „Querfeldein“ Wanderung am Vormittag

## 242 110 01 | Grundwissen für das Pilzesammeln II – „Querfeldein“ Wanderung am Nachmittag

## 242 110 05 | Grundwissen für das Pilzesammeln III – „Querfeldein“ Wanderung am Vormittag

Essbare Pilze – giftige Doppelgänger, Seltenheiten – Kuriositäten und mehr.

Pilze sammeln ist „in“, und nun beginnt die Hauptsaison. Über 5.000 Großpilze sind in Schleswig-Holstein zu finden. Dr. Anita Engler ist geprüfte Pilzsachverständige der DGfM (Deutsche Gesellschaft für Mykologie). Von ihr erhalten Sie viele nützliche Tipps und Informationen.

Bei schlechtem Wetter (Starkregen & Sturm) wird der Kurs durch die VHS abgesagt.

Bitte mitbringen: Feste Schuhe, wetterangepasste Kleidung, einen Korb zum Transport der Pilze und möglichst eine Lupe (max. 8-fach)!

Kurleiterin: Dr. Anita Engler

Termin Kurs I/242 110 00: Sonntag, 15.09.24, 09:00 – 12:00 Uhr

Termin Kurs II/242 110 01: Sonntag, 29.09.24, 14:00 – 17:00 Uhr

Termin Kurs III/242 110 05: Sonntag, 10.11.24, 09:00 – 11:30 Uhr

Treffpunkt: Kurs I/II 242 110 00/01: Parkplatz Waldhütten an der L 121

Treffpunkt: Kurs III/242 110 05: Pendlerparkplatz Wasbek

Kursgebühr p.P.: 12,00 €

## 242 110 02 | Herbstwanderung im Gletscherzungental

Pünktlich zum Herbstanfang bietet Geologin und Archäologin Frigga Kruse eine naturhistorische Wanderung in einer der schönsten Ecken des Naturparks Aukrug an. Sie betont dabei, dass der Aukrug in der vorletzten Eiszeit entstand und bereits 100.000 Jahren der Erosion und Einebnung unterliegt. Mit dem Drama des östlichen Hügellandes kann er also nicht mehr aufwarten, aber wer sich mit Geduld und Beobachtungsgabe auf unsere gediegene Landschaft einlässt, wird sie schätzen lernen und Überraschungen erleben. In der Hohlform der Buckener Au hat einmal ein Gletscher gelegen, dessen Moränen wir mit dem Finger nachzeichnen können. Die Torfgewinnung im Viertshöher Moor zeugt von den knappen Mitteln und dem harten Leben unserer Vorfahren. Davon zeugen heimische Sagen, die Frigga Kruse unterwegs erzählen wird.

Kursleiterin: Archäologin & Geologin Frigga Kruse

Termin: Sonntag, 22.09.24, 15:00–18:00 Uhr

Treffpunkt: Viertshöher Moor, genaue Infos folgen nach Anmeldung

Kursgebühr p.P.: 9,00 €



## 242 110 03 | Basisvortrag: Das Einmaleins der Obstbaumpflege

Obstbäume sind eine kulinarische, ästhetische und ökologische Bereicherung und sollten in keinem Garten fehlen. Als Kulturprodukt der Züchtung durch Menschen bedürfen sie jedoch geeigneter Pflege und das Wissen hierfür wurde früher von Generation zu Generation weitergegeben, was heute jedoch nicht mehr so selbstverständlich der Fall ist. In diesem Lichtbildvortrag vermittelt Jürgen Golz (zertifizierter Obstbaumpfleger) ein Basiswissen für die richtige Auswahl, Pflanzung und Pflege von Obstbäumen und behandelt u.a. die folgenden Fragen:

- Wie ist die Vielfalt an Obstsorten entstanden und warum ist etwas Wissen über die Kulturgeschichte des Obstes hilfreich für die richtige Pflege?
- Welche Obstarten und -sorten sind für welche Standorte empfehlenswert?
- Was sind Unterlagen und warum muss ich das wissen, wenn ich einen Obstbaum kaufe?
- Was ist bei der Pflanzung eines Obstbaums zu beachten?
- Warum müssen Obstbäume geschnitten werden und mit welchen Grundprinzipien wird dies gemacht?

Aber auch alles, was Sie schon immer über Obstbäume wissen wollten, dürfen Sie in dieser Veranstaltung gerne fragen.

Kursleiter:	Dr. Jürgen Golz
Termin:	Dienstag, 19.11.24, 18:00–20:00 Uhr
Veranstaltungsort:	Aukrugschule, Block C, Mensa
Kursgebühr p.P.:	9,50 €

## 242 110 04 | Nachtwanderung unterm Großen Bären

Auf dem nächtlichen Streifzug durch die Möreler Feldmark ist es nicht garantiert, dass wir den Großen Bären zu Gesicht bekommen, aber auch ohne sternenklaren Himmel stimuliert die Nacht unsere Wahrnehmung auf wunderliche Art und Weise. Je nach Witterung passen wir unsere Route auf 3,2 km oder 5,4 km an, bleiben aber immer auf geteerten Wirtschaftswegen bzw. Spurbahn. Unterwegs wird die zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin Frigga Kruse prägende Landschaftselemente der Hohen Geest – und eventuelle Sternbilder – zeigen und erklären. Zum Abschluss soll es am wärmen-den Feuerchen mit Glühwein nicht fehlen.

Kursleiterin:	Archäologin & Geologin Frigga Kruse
Termin:	Donnerstag, 12.12.24, 18:00–19:30 Uhr
Treffpunkt:	Möreler Sportplatz, genauere Infos folgen nach Anmeldung
Kursgebühr p.P.:	12,00 €



## 242 800 01 | Erlebnistage im Tierpark Arche Warder für Kinder ab 5 Jahren

Einmal Tierpfleger sein und hinter die Kulissen im Tierpark schauen! Spannend, witzig und kindgerecht lernen die Kids die großen und kleinen Tiere der Arche Warder kennen. Der Kontakt mit den Tieren weckt die Wissbegierde und den Forscherdrang der Kinder – sie lernen etwas über das Verhalten der Tiere, ihren Körperbau, ihre Sinne, und erfahren, wie ihr eigenes Leben mit dem der Nutztiere verknüpft ist. Ob Pferde, Ziegen, Esel, Schweine, Schafe oder Hühner. Die Kinder erfahren, wieso Schafe im Regen auch ohne Regenjacke geschützt sind und wo Schweine gerne gekraut werden. An 4 Samstagen trifft sich die Gruppe von 14-16 Uhr, um die Tiere des Tierparks kennen zu lernen und mit anderen Kindern zusammen in der Natur unterwegs zu sein. Bitte einen kleinen Snack und ein Getränk mitgeben!

Die Tierpark Erlebnistage möchten Kindern eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen und sie in den jahreszeitlichen Verlauf des Tierparks mit einbinden.

Kursleitung:	Arche Warder e.V.
Termin:	4x samstags, 14.09.24, 28.09.24, 19.10.24, 02.11.24, jeweils 14:00 – 16:00 Uhr
Veranstaltungsort:	Tierpark Arche Warder Langewedler Weg 11, 24646 Warder
Kursgebühr p.P.:	39,50 €

## 241 104 00 | “ANI“ – Aukruger Nachhaltigkeits-Initiative: Kleine Schritte für höhere Ziele

Nachhaltigkeit, Ressourcenschonung, Müllvermeidung, Energieeffizienz oder CO2-Reduktion – das alles sind Schlagworte, die wir täglich in den Medien oder anderswo hören. Oder die in politischen Programmen auf geduldiges Papier gedruckt werden, ohne dass sie einen wirklichen Bezug zum Leben haben.

Aber wie können wir hier im Naturpark Aukrug in unserem Alltag ganz praktisch umweltbewusster und nachhaltiger leben? Was können wir konkret für die oft abgehobenen und theoretischen Ziele tun? Wie können wir einen möglichst kleinen ökologischen Fußabdruck hinterlassen, so dass auch nachfolgende Generationen noch gut und sicher wohnen, arbeiten und leben können? Die Aukruger Nachhaltigkeits-Initiative sucht weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter, die in diesem Sinn kreative Ideen haben, praktische Vorhaben mit umsetzen oder einfach aktiv neue Wege gehen wollen.

Dabei sind wir für alle Anregungen und Vorschläge offen und können uns vorstellen, in die verschiedensten Richtungen zu denken bzw. zu arbeiten. Das kann anfangen bei A wie Aufforstung über B wie Bürgerbus und enden bei Z wie Zero-Waste. Vermeiden wollen wir D wie Dauersitzungen, T wie Theoretisieren oder L wie Langeweile. Für Aktionen und Ideen soll immer auch S wie Spaß eine Rolle spielen.

Auch durch kleine Schritte von Einzelnen lassen sich größere Ziele, von denen alle etwas haben, erreichen.

Ansprechpartner:	Dirk Faulhaber/Birgit Jensen Termine & Ort gem. Absprache
Teilnahmegebühr:	kostenlos





## 242 406 00 | Englisch mit Muße für Fortgeschrittene – Level \*B1/B2\*

Wollen Sie in Ruhe und mit Spaß Ihre Englisch-Kenntnisse auffrischen oder Ihren Wortschatz erweitern? Dann sind Sie hier richtig. Durch „conversation“ wird die Sprache lebendig, und mit dem Arbeitsbuch können Sie Neues lernen sowie bereits Bekanntes wiederholen. Quereinsteiger sind willkommen.

Zur Selbsteinstufung der Sprachkenntnisse kann ein Ankreuztest im Internet gemacht werden unter [www.klett.de/einstufungstests](http://www.klett.de/einstufungstests).

Hinweis:	In den Schulferien findet kein Unterricht statt.
Bitte mitbringen:	Schreibmaterial und Arbeitsbuch vom Klett Verlag „In conversation 1“
Kurleiterin:	Ulrike Dollenberg
Termin:	12x dienstags, 17.09.24 – 17.12.24, 9:30 – 11:00 Uhr
Veranstaltungsort:	Sitzungssaal Gemeinde Aukrug „blauer Salon“
Kursgebühr p.P.:	98,00 € . je mehr Teilnehmer, desto günstiger wird es 7 – 9 Teilnehmer 77,50 € p.P. ab 10 Teilnehmer 69,50 € p.P.





## 242 115 0 | Basisvortrag – Ab wann braucht ein junger Mensch ein internetfähiges Gerät?



In unserer digitalisierten Welt stehen Eltern vor der wichtigen Aufgabe, ihre Kinder sicher und gesund im Umgang mit digitalen Medien zu begleiten. Joachim Teipel, erfahrener Leiter der Aktivgruppe Droge 70, lädt Sie herzlich zu einem informativen und präventiven Austausch ein. Der Vortrag ist speziell für Eltern von Kindergartenkindern und angehenden Grundschulkindern konzipiert.

Erfahren Sie, ab wann ein Kind tatsächlich ein eigenes internetfähiges Gerät/ Smartphone benötigt. Bereiten Sie Ihre Kinder bestmöglich auf die digitale Zukunft vor und lernen Sie, wie Sie einen sicheren und gesunden Umgang mit digitalen Medien fördern können.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um wertvolle Tipps und Strategien zu erhalten, die Ihnen helfen, Ihre Kinder verantwortungsvoll in die digitale Welt zu begleiten.

Kursleiter: Joachim Teipel  
Termin: Donnerstag, 10.10.24, 18:00–19:30 Uhr  
Veranstaltungsort: Aukrugschule, Block C, Mensa  
Kursgebühr p.P.: kostenlos (Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich!)

## 242 209 00 & 242 209 01 | Kreativer Näh-Workshop für Jeden: Talent entdecken, Schönes gestalten und Neues erlernen!

In unseren Wochenend-Workshops „Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene“ erlernst Du die Grundlagen des Nähens oder vertiefst bestehende Fertigkeiten. Egal, ob Du Kleidung nähen, Dekorationen gestalten oder einfach kreativ sein möchtest – unser Kurs ist für alle Nähbegeisterten. In bereits vergangenen Workshops hat sich eine begeisterte Teilnehmergruppe gefunden, deren Nähmotivation ansteckend und einladend ist. Die tolle Stimmung im Kurs schafft eine einzigartige Atmosphäre, die zum Mitmachen animiert. Komm vorbei, entdecke die faszinierende Welt des Nähens und setze deine Ideen in deinem ganz individuellen Tempo um. Unter fachkundiger Anleitung und in lockerer Atmosphäre gelingt's bestimmt!

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Verlängerungskabel, weitere Materialien für das eigene Projekt, ggf. Snacks und Getränk für zwischendurch

Kursleiterin: Sabine Sandtler

Termine Kurs I/242 209 00: Samstag, 02.11.24 und Sonntag, 03.11.24, jeweils von 10:30–14:30 Uhr

Termin Kurs II/242 209 01: Samstag, 30.11.24 und Sonntag, 01.12.24, jeweils von 10:30–14:30 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Block C, Mensa  
Kursgebühr p.P.: 44,00 €



## 242 210 00 | Kreativ mit Holz: Nachhaltiger Weihnachtsbaum für's Kinderzimmer

Entdecke deine Kreativität und schaffe etwas Einzigartiges! In unserem Kinderkurs für Kids zwischen 6 und 12 Jahren basteln wir einen nachhaltigen Weihnachtsbaum, der jedes Kinderzimmer erstrahlen lässt. Unter fachkundiger Anleitung entsteht in ca. 3 Stunden ein wahres Schmuckstück, an dem du jedes Jahr aufs Neue Freude haben wirst. Dabei stärkst du deine handwerklichen Fähigkeiten beim Schneiden, Kleben und Dekorieren und lernst den sicheren Umgang mit verschiedenen Materialien und Werkzeugen. Lass deiner Fantasie freien Lauf und gestalte deinen eigenen, individuellen Weihnachtsbaum. Erfahre, wie du mit umweltfreundlichen Materialien einen schönen und langlebigen Baum basteln kannst, und erlebe den Spaß am gemeinsamen Basteln mit anderen Kindern. Melde dich an und schaffe ein dekoratives Highlight für dein Zimmer, das dich Jahr für Jahr an diese besondere Zeit erinnern wird!



Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: eventuell etwas Nervennahrung und etwas zu trinken!

Kursleiter: Björn Karger

Termin: Samstag, 09.11.24, 9:30 – 12:30 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Block D, D3 Kunst- und Werkraum

Kursgebühr p.P.: 19,00 €

## 242 202 00 | GO AG – Entdecke das faszinierende Brettspiel Go!

Möchtest du ein Spiel kennenlernen, das seit über 3000 Jahren Menschen auf der ganzen Welt begeistert? Dann komm zur neuen Go-AG in der Gemeinde Wasbek! Go ist ein strategisches Brettspiel aus China, das sich durch seine Einfachheit und gleichzeitig immense Komplexität auszeichnet. Mit nur wenigen, leicht zu erlernenden Regeln bietet das Spiel eine immense strategische Tiefe, die selbst erfahrene Spieler immer wieder herausfordert. Gespielt wird Go mit schwarzen und weißen Steinen auf einem Brett mit 19x19 Linien. Ziel des Spiels ist es, durch geschicktes Setzen der Steine möglichst viel Gebiet abzugrenzen und gegnerische Steine zu fangen. Unsere Go-AG richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen. In den regelmäßigen Treffen jeden Freitag von 17:00 bis ca. 19:00 Uhr werden die Teilnehmer unter der Leitung von Franziska Kern in die Regeln und Strategien des Spiels eingeführt. Neben spannenden Partien steht der Austausch und der Spielspaß mit anderen Go-Enthusiasten im Vordergrund. Go ist weltweit populär und Teil einer großen internationalen Community. Auch in Deutschland gibt es viele Go-Spieler und lokale Clubs.

AG-Leiterin: Franziska Kern

Termin: Freitags, 17:00 – 19:00 Uhr, ab 04. Oktober 2024

Veranstaltungsort: Herrmann-Claudius-Schule, Wasbek

Kursgebühr: Die Teilnahme an der AG ist kostenlos



## 242 305 00 | Kochkurs: Chinesische Küche

Die chinesische Küche ist nach wie vor eine der beliebtesten der Welt. Natürlich ist es bei einem derart großen Land mit weit über einer Milliarde Menschen schwierig von „der chinesischen Küche“ zu sprechen! Eines ist jedoch allen chinesischen Gerichten gemein, egal aus welcher Region des Riesenreichs der Mitte sie stammen: Sie sind ausgewogen, einfach zuzubereiten und raffiniert gewürzt. An diesem Abend lernen wir klassische und neue Rezepte aus vielen unterschiedlichen Regionen Chinas kennen. Ausgefallene Kombinationen von Gewürzen und Fleisch mit viel frischem Gemüse. Und da viele Menschen es für typisch chinesisch halten ist auch ein Schweinefleisch süß-sauer dabei! Wer mag kann seinen Wok oder eine große Pfanne mitbringen! Völlige Neubearbeitung des Kursabends!

Die Kosten für die Zutaten in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Kursleiter: André Weidtkamp

Termin: Mittwoch, 02.10.24; 18:30 – 21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche (Treffpunkt: Haupteingang)

Kursgebühr p.P.: 29,50 €

## 242 305 01 | Brot backen mit Sauerteig – ohne Zusatzstoffe in Bioqualität

Wer liebt ihn nicht, den Duft von frisch gebackenem Brot? Gemeinsam werden im Kurs die Vorteige für zwei Brotsorten, einem Körnerschwarzbrot und einem Mischbrot hergestellt. Die Basis für beide Brote ist Sauerteig. Nach einer Ruhezeit fügen Sie am nächsten Tag zu Hause die restlichen Zutaten, die Sie alle im Kurs erhalten, hinzu und backen Ihre leckeren Brote zu Ende. Die erhaltenen Zutaten reichen für weitere Brote. Zum Probieren werden fertige Brote mit Aufstrich gereicht.

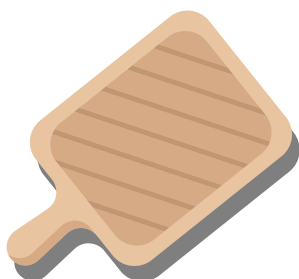
Bitte mitbringen: 1 x 2 L Schüssel + 1 x 5 L Schüssel –kein Metall, 1 x 1 L Schüssel, alle Schüsseln mit Deckel

Kursleiter: Manfred Standky

Termin: Donnerstag, 07.11.24, 18:30–21:00 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche (Treffpunkt: Haupteingang)

Kursgebühr p.P.: 29,00 €





## 242 305 02 | Kochkurs: Das „Ein-Pfannen-Wunder“ – Kreative und köstliche Gerichte

Entdecken Sie das überraschend leckere Pendant zum Eintopf! In diesem Kurs lernen Sie schnelle, schmackhafte und außergewöhnliche Rezepte kennen, die Sie mit minimalem Aufwand und maximalem Genuss zubereiten können. Alles, was Sie neben frischen Zutaten, einem Messer und einem Schneidebrett benötigen, ist eine große Pfanne. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Gerichte begeistern und probieren Sie es einfach aus. Erleben Sie, wie unkompliziert und kreativ Kochen sein kann!

Die Kosten für die Zutaten in Höhe von 15,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Kursleiter: André Weidtkamp

Termin: Mittwoch, 06.11.24, 18:30–21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche (Treffpunkt: Haupteingang)

Kursgebühr p.P.: 29,50 €

## 242 305 03 | Kochkurs: Rezepte aus Kanada

Zum ersten Mal bieten wir einen Kurs an, der Sie auf eine geschmackliche Reise durch das zweitgrößte Land der Welt mitnimmt. André, unser erfahrener Kursleiter, wird Ihnen zeigen, dass kanadische Küche weit mehr zu bieten hat als nur Ahornsirup – auch wenn dieser natürlich nicht fehlen wird. Lassen Sie sich überraschen von der Fülle der Aromen und Zutaten, die Kanada zu bieten hat. Freuen Sie sich auf die Zubereitung von Lachs und Wildgerichten und entdecken Sie unbekannte Gaumenfreuden. Egal, ob Sie ein passionierter Hobbykoch oder einfach neugierig auf neue Geschmäcker sind – dieser Kurs verspricht Genuss und Inspiration für alle

Die Kosten für die Zutaten in Höhe von 18,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

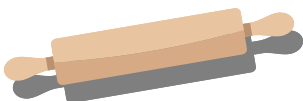
Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Kursleiter: André Weidtkamp

Termin: Mittwoch, 04.12.24, 18:30–21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche (Treffpunkt: Haupteingang)

Kursgebühr p.P.: 32,50 €





## 242 305 04 | Küchenkurs: Kreative Rezepte mit regionalem Honig

Erleben Sie die süße Vielfalt des regionalen Honigs! Unsere engagierten Imker liefern den besten Honig, der nicht nur pur auf Schwarzbrot köstlich schmeckt, sondern auch in zahlreichen kreativen Rezepten Verwendung findet. In unserem Kurs entdecken Sie, wie vielseitig Honig sein kann: Von würzigem Honig-Whiskeyseuf über süßes Halva und schokoladiges Honinella bis hin zu pflegendem Lippenbalsam und knusprigem Müsli. Oder wie wäre es mit einer herzhaften Huhn-Broccoli-Pfanne, die mit einem Hauch Honig verfeinert wird?

Erfahren Sie, warum regionaler Honig nicht nur eine gesunde, sondern auch eine äußerst schmackhafte Zutat ist. Lassen Sie sich von uns inspirieren und lernen Sie, wie Sie den goldenen Schatz der Natur in Ihren Gerichten kreativ einsetzen können.

Bitte mitbringen: scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Kursleiterin: Antje Delfs

Termin: Donnerstag, 17.10.24, 18:30–21:30 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche (Treffpunkt: Haupteingang)

Kursgebühr p.P.: 25,50 €

## 242 703 01 | Messer schleifen – richtig!

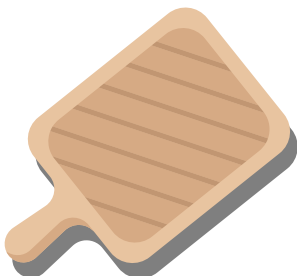
Es gibt viele verschiedene Methoden Messer scharf zu bekommen. Beschäftigt man sich mit dem Thema Messerschleifen, bekommt man schnell das Gefühl es ist eine Wissenschaft und braucht genau berechnete Winkel sowie Hilfsmittel. Dabei ist es ganz einfach, macht sogar Spaß und man hat schnell den Dreh mit dem richtigen Winkel raus. Ich möchte die grundlegenden Prozesse und Eigenschaften vom Messermetall verständlich erklären aber auch praktisch vorführen, besonders die nachhaltigste Methode: Auf einem Stein. Bringen Sie Ihre zu schärfenden Messer mit und gerne auch Ihre vorhandenen Messerschärfer. Opas alter Abziehstein wird hervorragende Dienste leisten.

Kursleiterin: Antje Delfs

Termin: Dienstag, 15.10.24, 19:00–20:30 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Block C, Hort

Kursgebühr p.P.: 9,00 €





## 242 305 05 | Weihnachtsplätzchen backen – Kinderkurs für Kids im Alter von 4–6 Jahren

In diesem Kurs können Kinder im Alter von 4 bis 6 Jahren gemeinsam leckere Weihnachtsplätzchen backen. Unter fachkundiger Anleitung probieren die Kinder einfache und kindgerechte Rezepte aus, die ihnen Freude am Backen vermitteln. Dabei wird die Kreativität der Kinder gefördert, während sie die Plätzchen verzieren und gestalten. Durch das Kneten, Formen und Ausstechen des Teigs werden auch die feinmotorischen Fähigkeiten unterstützt. Der Kurs bietet eine unterhaltsame und lehrreiche Aktivität in der Vorweihnachtszeit und ist ideal für Kinder, die Spaß am Backen haben und gemeinsam mit anderen Kindern weihnachtliche Leckereien herstellen möchten. Melden Sie Ihr Kind jetzt an und lassen Sie es die Freude am Backen entdecken!



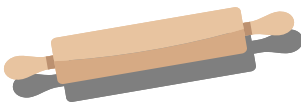
Bitte mitbringen: Eine Dose/ein Gefäß für die fertigen Plätzchen

Kursleitung: Angelika Wolf & Anita Wenzel

Termin: Samstag, 30.11.24, 15:00–17:30 Uhr

Veranstaltungsort: Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche (Treffpunkt Haupteingang)

Kursgebühr p.P.: 5,00 €





## 241 980 00 | GITARRE mit Björn Hoffmann

Entdecke die Kraft der Musik in unseren Gitarrenkursen! Egal ob aufstrebender Rockstar oder neugieriger Anfänger, bei uns findest du den idealen Weg in die vielseitige Welt der Gitarrenmusik. Mit Björn Hoffmann, unserem erfahrenen Gitarrenlehrer, begibst du dich auf eine inspirierende musikalische Reise.

Björns Ziel ist es, nicht nur die Grundlagen zu vermitteln, sondern auch die Freude an der Musik zu entfachen und deine Kreativität zu fördern. Egal, ob Metal, Rock, Pop, Jazz oder Klassik – unser Unterricht passt sich individuell an deine Vorlieben und Ziele an. Bei uns steht nicht nur die Theorie im Vordergrund, sondern auch die Entwicklung deiner Spieltechnik. Unsere Kurse finden in Aukrug und Wasbek statt, damit du den für dich bequemsten Ort wählen kannst! Der Einstieg ist jederzeit möglich! Für einen ersten Eindruck bieten wir individuelle Probestunden an. Kontaktiere unsere VHS-Geschäftsstelle für einen Termin. Erlebe, wie Musik deinen Alltag bereichern kann. Unser Angebot richtet sich an Jung und Alt, an Erfahrene und Einsteiger. Also zögere nicht länger und sei dabei!

## 242 206 00 Zeitreise der Melodien:

### Eine musikalische Bildungsreise in die 60er/70er Jahre mit Reiner Bublitz



Nach dem großen Erfolg im letzten Jahr, haben wir diese Bildungsreise erneut im Programm: Erleben Sie eine musikalische Reise in die 60er und 70er Jahre mit dem renommierten Musiker Reiner Bublitz aus Neumünster. Tauchen Sie ein in die zeitlosen Werke von Cat Stevens, John Lennon, Neil Young, John Denver und Paul Simon, präsentiert mit Gitarre und beeindruckender Stimme. Neben den großartigen Interpretationen bietet Bublitz exklusive Hintergrundinformationen zu den Songs und den

Musikgrößen dieser Ära. Genießen Sie Klassiker wie „Imagine“, „Hallelujah“, „Streets of London“ und „Father and Son“ und erweitern Sie Ihr Wissen über die Musikgeschichte. Lassen Sie sich inspirieren und berühren von dieser einzigartigen Zeitreise.

Kursleiter:	Reiner Bublitz
Termin:	Donnerstag, 14.11.24, 18:30 – ca. 22:00 Uhr
Veranstaltungsort:	Alte Kaffeewirtschaft, Hauptstr.39, 24613 Aukrug
Kursgebühr p.P.:	14,00 €

**Achtung, fast ausverkauft – schnell noch Plätze sichern!**





**LandFrauenVerein Aukrug e.V.**  
**Weiblich, ländlich, innovativ – für mehr**  
**Lebensqualität und ein starkes Miteinander!**



28.08.: Mittwoch um 18 Uhr Qi Gong-Schnupperabend im „Blauen Salon“ der Gemeinde: Achtsamkeitstraining mit leichten Übungen unter der Leitung von Claudia Deumel. Anmeldungen bitte bis zum 21.08. bei Birgit Quade

28.09.: Samstag von 11-16 Uhr: Staudenbörse auf der Hummelwiese im Rüm bei Carsten Bieler in Böken. Wir wollen wieder Pflanzen tauschen, schenken und geschenkt bekommen. Kaffee und Kuchen gibt es für kleines Geld sowie einen kleinen Markt mit Honig, Vogelhäusern u.v.m. Wer Fragen zum Abgeben von Pflanzen o.ä. hat, meldet sich gern bei Birgit Quade

05.10.: Samstag um 14 Uhr: Wir schmücken unsere Kirche zum Erntedank. Wer etwas für den Altarraum zur Verfügung stellen möchte, bringt diese Sachen bitte zur Kirche. Hilfe ist immer gern gesehen! Im Anschluss gibt es Kaffee und Kuchen. Meldet Euch gern bei Christina Leykum 04873-901760

07.10.: Montag um 19 Uhr: Klönabend im „Blauen Salon“ mit dem Thema Prävention. Polizeikommissar Thoma Zielke wird uns etwas über Trickbetrüger erzählen, wie wir sie erkennen und uns schützen können. Anmeldungen bitte bis 01.10.2024 bei Silke Albert 04873-538

18.10.: Freitag um 18 Uhr: Käseabend bei Harder und Mirja Ratjen. Wir wollen Weichkäse selbst machen. Im Preis von € 69,00, pro Person, enthalten ist der Kurs, ein Käserezept, ein leckeres Käseabendessen mit passenden Weinen und alkoholfreie Getränke. Anmeldungen bitte zum 11.10.2024 bei Stefanie Orchard

04.11.: Montag um 19 Uhr im „Blauen Salon“: Klönabend mit einem Landfrauen-Bufferet. Wir wollen mit Euch punschen und freuen uns, wenn jeder einen kleinen kulinarischen Beitrag zum Essen beiträgt. Anmeldungen bitte bis zum 28.10.2024 bei Elke Klotzbücher 04873-8714722

15.11.: Freitag um 18 Uhr im „Zum Rübezah!“: Wir wollen mit Euch Türkränze zum Thema Weihnachten binden. Kosten: ca. € 12,00 für einen Kranz. Wer mehr binden möchte, gibt € 3,00 dazu. Anmeldungen bitte bis zum 08.11.2024 bei Stefanie Orchard

14/15.12.: Adventstour nach Bremen und Bremerhaven mit dem Busunternehmen Neubauer. Kosten im DZ € 219,00 und EZ € 258,00. Fragen und Anmeldungen bitte bei Birgit Quade

Vorankündigung zum Wellness im Wellnesshotel „Vitalia“ in Bad Segeberg vom 07.03.-09.03.2025. Preis für Mitglieder € 250,00 mit Halbpension. Anwendungen müssen extra bezahlt werden. Anmeldungen bitte 6 Wochen vorher bei Stefanie Orchard.

Gäste sind immer herzlich willkommen! Bei Tagesveranstaltungen zahlen sie 3€ in die Vereinskasse, bei Reisen 10€.

Eindrücke und weitere Informationen findet ihr auf unserer Facebookseite LandFrauenAukrug

Für weitere Informationen wendet euch bitte an den Teamvorstand:

Stefanie Orchard . . . . . 04873-8714795

Birgit Quade. . . . . 04873-97141



## **Frau & Beruf – kostenlose & individuelle Beratung in Kooperation mit dem Diakonischen Werk Altholstein**

Ihre individuellen Anliegen stehen im Mittelpunkt:

Beruflicher Wiedereinstieg, Vereinbarkeit von Familie / Pflege und Beruf, Ausweitung von Beschäftigungsverhältnissen, Ausbildung in Teilzeit, Bewerbungsstrategien, Weiterbildungs- und Fördermöglichkeiten, berufliche Neuorientierung und Profilerstellung.

Sie haben Fragen oder benötigen Unterstützung in einem dieser Bereiche? Wir bieten Ihnen individuelle Beratungsgespräche an, um auf Ihre spezifischen Bedürfnisse einzugehen. Unsere erfahrenen BeraterInnen der Diakonie Altholstein stehen Ihnen zur Verfügung, um gemeinsam Lösungen zu entwickeln und Ihnen bei Ihrem beruflichen Fortschritt zu helfen.

Egal, ob Sie den Wiedereinstieg in den Beruf planen, nach Möglichkeiten suchen, Familie oder Pflege mit Ihrer Karriere zu vereinbaren, Ihre Arbeitszeit flexibler gestalten möchten oder eine berufliche Neuorientierung anstreben – unsere Beratungsgespräche bieten Ihnen eine individuelle Unterstützung.

Wir helfen Ihnen, Ihre persönlichen Ziele zu definieren, berufliche Optionen zu erkunden und konkrete Schritte zu planen. Unsere Beraterinnen und Berater stehen Ihnen mit ihrem Fachwissen zur Verfügung, um Ihnen Informationen zu rechtlichen Rahmenbedingungen.

Nehmen Sie die Chance wahr, Ihre berufliche Entwicklung voranzutreiben und vereinbaren Sie einen Termin für ein Beratungsgespräch! Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an unsere vhs Geschäftsstelle!

Beraterin: Susanne Hauch-Kaufmann  
Kostenlose Beratungstermine für Aukrug gem. Absprache

Frau & Beruf berät Sie immer am 3. Mittwoch im Monat in der Zeit von 9:00 – 12:00 Uhr in Aukrug.

## **232 800 03 | Musikalische Früherziehung für Kinder (3-5 Jahre)**

Lassen Sie Ihr Kind die faszinierende Welt der Musik entdecken! Die musikalische Früherziehung bietet spielerische Aktivitäten, Instrumentenkunde, das Singen fröhlicher Lieder und rhythmische Bewegungselemente für Kinder im Alter von 3 – 6 Jahren. Gemeinsam mit anderen erleben die Kinder musikalische Abenteuer. Dabei wird die kreative, soziale und frühkindliche Entwicklung der kleinen MusikerInnen gefördert. Melden Sie Ihr Kind jetzt an und geben Sie ihm eine musikalische Grundlage fürs Leben.

Termine: mittwochs 15:00 – 15:45 Uhr

Anmeldungen und Preisinformationen gibt's direkt beim Familienzentrum unter der Telefonnr. 04873 - 90 11 59 oder per E-Mail an familienzentrum@kindergarten-aukrug.de



## VOLKSHOCHSCHULE NORTORF

### **Vorlesen will gelernt sein – Techniken zum ausdrucksstarken und variantenreichen Vorlesen**

Geschichten spannend erzählen und Geschichten lebendig vorlesen ist nicht so einfach - meist liest man im Stillen für sich. Es gibt viele Gründe Vorlesetechniken zu lernen, sie haben Lust im Seniorenheim, Kindergarten oder Schule zu lesen, Sie möchten Vorlesepatte für die Bücherei werden, Sie sind Eltern oder Großeltern und möchten den Kindern spannend vorlesen, Sie interessieren sich fürs Theaterspielen oder es hilft Ihnen im Beruf, dann nehmen Sie teil am Sprechtraining mit Heike Kelm. Frau Kelm ist Sozialpädagogin, Theaterpädagogin, Kabarettistin, Stimmtrainerin. Sie schult Mimik, Gestik und Artikulation. Vorlesen heißt einen Text zum Leben zu erwecken, mit der eigenen Stimme Figuren und Bilder zu formen und diese vor den Augen der Zuhörenden entstehen zu lassen. Auf anregende Weise, mit vielen praktischen Hilfestellungen wird Grundlegendes zum spannenden Vorlesen vermittelt. Eine Anmeldung bis zum 12.12.2024 ist wünschenswert.

Kursnummer:	24H 100 6
Gebühr:	59,00 EUR
Dozentin:	Kelm, Heike
Ort:	Haus der Vereine und Verbände Schülper Weg 3, 24589 Nortorf
Raum:	1. OG, Aula
Termin:	Sa, 18.01.2025
Zeit:	10:00-16:30 Uhr

### **Hilfestellung zu Benutzung der Steuersoftware ELSTER – Registrierung und Nutzung**

ELSTER ist die kostenlose Steuersoftware der Finanzverwaltung. Hierüber können alle Arten von Anträgen und Steuererklärungen vollelektronisch ohne Papier an das Finanzamt übermittelt werden. Für die Nutzung von ELSTER ist eine Registrierung notwendig. Die unterschiedlichen Möglichkeiten dieser Registrierung sollen in diesem Kurs erläutert und aufgezeigt werden incl. der Registrierung bei einfachELSTER für Rentner und Versorgungsempfänger. Des Weiteren soll der grobe Nutzungsumfang von ELSTER anhand von folgenden Beispielen aufgezeigt werden: Die Einkommensteuererklärung, der Antrag auf Steuerklassenwechsel, die Adress- und Bankverbindungsänderungen sowie ggf. weitere Themen. Steuerrechtliche Themen können in diesem Kurs nicht besprochen werden. Wir freuen uns auf das Wissen und die Hilfe von Herrn Clausen vom Finanzamt Rendsburg.

Kursnummer:	24H 500 4
Gebühr:	12,00 EUR
Dozent:	Clausen, Morten
Ort:	Haus der Vereine und Verbände, Schülper Weg 3, 24589 Nortorf
Raum:	1. OG, Besprechungsraum I
Termin:	Do, 17.10.2024
Zeit:	17:30-19:30 Uhr



## Nadelfilzen - Weihnachtskugel, Wichtel und mehr

Beim Nadelfilzen oder auch Trockenfilzen genannt werden mehrere Lagen Schafwolle mit speziellen Filznadeln miteinander verbunden. Als Unterlagen dienen meist Schaumstoff oder ein Schwamm. Das besondere an der Nadel sind ihre kleinen Widerhaken, mit denen sich bei jedem Einstechen die Fasern der Schafwolle in einander verfilzen. Toll daran ist, dass man nur wenige Dinge braucht und überall filzen kann. Passend zur Jahreszeit fertigen wir im Kurs Weihnachtskugeln, kleine Wichtel und mehr.

Der Kurs richtet sich an Anfänger/innen, die Grundlagen des Trocken- oder Nadelfilzens erlernen wollen. Die Materialkosten betragen 8 € und werden mit den Kursgebühren erhoben.

Kursnummer:	24H 207 1
Gebühr:	26,00 EUR
Dozentin:	Doberschütz, Anna Lena
Ort:	Haus der Vereine und Verbände, Schülper Weg 3, 24589 Nortorf
Raum:	2. OG, Besprechungsraum II
Termin:	Mo, 07.10.2024 + Mo, 14.10.2024
Zeit:	18:00-20:00 Uhr

Anmeldungen bitte bei der Volkshochschule Nortorf

Online:	<a href="http://www.vhs-nortorf.de">www.vhs-nortorf.de</a>
E-Mail:	<a href="mailto:info@vhs-nortorf.de">info@vhs-nortorf.de</a>
Telefon:	04392-4108



## VOLKSHOCHSCHULE JEVENSTEDT

### HoopDance Basis Kurs für Einsteiger

Geschicklichkeit, Balance, Koordination, Beweglichkeit. HoopDance bringt alles zusammen und führt dich zu einem neuen Körpergefühl. In diesem Kurs zeige ich dir das klassische Drehen um die Taille aber vor allem, wie du den Reifen zu deinem Tanzpartner machst. Du lernst eine kleine Choreografie und wie du die einzelnen Tricks unterschiedlich frei miteinander verbinden kannst.

Leihreifen sind vorhanden, aber du darfst gerne deine eigenen mitbringen. Bitte beachte, dass Fitnessreifen nicht geeignet sind.

Kurs 1:	5x ab 17.09.24, 18:00-19:00 Uhr
Kurs 2:	5x ab 12.11.24, 18:00-19:00 Uhr
Kosten je Kurs:	15,-€ p.P.
Ort:	Kleine Halle / Schule Jevenstedt
Dozentin:	Dana Brüske

### Kastration beim Hund - Soll ich oder soll ich nicht?!

In diesem Vortrag erhalten Sie umfassende Informationen rund um das Thema Kastration beim Hund. Gemeinsam beleuchten wir die Vor- und Nachteile dieses Eingriffs und diskutieren medizinische, ethische und verhaltensbedingte Aspekte. Unser Ziel ist es, Ihnen eine fundierte Entscheidungsgrundlage zu bieten, damit Sie das Beste für Ihren vierbeinigen Freund wählen können. Der Vortrag richtet sich an alle Hundebesitzer und Interessierte, die mehr über die Auswirkungen und Alternativen der Kastration erfahren möchten. Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden: Soll ich oder soll ich nicht?

Termin:	19.09.24, 17:00 - 19:00 Uhr
Gebühr:	9,- € p.P.
Ort:	MZR / Schule Jevenstedt

Anmeldung bei der VHS Jevenstedt

Online:	<a href="https://vhs-jevenstedt.de">vhs-jevenstedt.de</a>
E-Mail:	<a href="mailto:anmeldung@vhs-jevenstedt.de">anmeldung@vhs-jevenstedt.de</a>
Telefon:	04337-1059











## Mitgliedsantrag

Ich/Wir bitte(n) um Aufnahme in den Verein der Volkshochschule Aukrug|Wasbek e.V.

### 1. Person

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsjahr \_\_\_\_\_ Geschlecht  männl.  weibl.  div.

### 2. Person

Vorname \_\_\_\_\_ Nachname \_\_\_\_\_

Telefon tagsüber \_\_\_\_\_ Mobil \_\_\_\_\_ E-Mail \_\_\_\_\_

Geburtsjahr \_\_\_\_\_ Geschlecht  männl.  weibl.  div.

### Anschrift

Straße \_\_\_\_\_ PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Die Gebühren der einzelnen Kurse werden bei einer Mitgliedschaft um 10% reduziert, ausgenommen hiervon sind der Instrumentalunterricht und Kurse der Jungen VHS.

Der Mitgliedsbeitrag in Höhe von  12,00 € pro Person (Einzelmitgliedschaft)  
 18,00 € Familienmitgliedschaft (1 Erwachsene/r + 1 Kind)

### SEPA-Lastschriftmandat

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Aukrug e.V., Zahlungen von meinem/unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Aukrug e.V. auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich/Wir kann/können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit dem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Bezeichnung des Kreditinstituts \_\_\_\_\_ BIC \_\_\_\_\_

IBAN																													

Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Instituts keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen. Bei eventuellen Erstattungen bin ich/sind wir einverstanden, dass das angegebene Konto auch hierfür verwendet wird. Mir/Uns ist bekannt, dass die Erteilung des SEPA-Mandats nicht verpflichtend ist und die Angabe der für die Durchführung des Lastschritfeinzuges erforderlichen Angaben gemäß hier entsprechendes Datenschutzgesetzzeinfügen auf freiwilliger Basis erfolgt. Vor dem ersten Einzug einer SEPA-Basis-Lastschrift wird die Volkshochschule Aukrug e.V. Sie über den Einzug in geeigneter Weise (mittels Zusatz im Bescheid, E-Mail o.ä.) unterrichten. Gläubiger-Identifikation-Nr. DE21ZZZ00000120356 Volkshochschule Aukrug e.V., Ziegeleiweg 15, 24613 Aukrug.

Mit meinem/unserem Mitgliedsantrag erkenne(n) ich/wir die Satzung des Vereins sowie die Datenschutzerklärung verbindlich an.



## Datenschutzerklärung

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz  
Volkshochschule Aukrug e.V. Ziegeleiweg 15, 24613 Aukrug nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

### 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

### 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz

„BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Finden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

### 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die vhs die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

### 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

### 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## Teilnahmebedingungen

### Anmeldung:

Anmeldungen zu unseren Volkshochschulkursen und -veranstaltungen erfolgen schriftlich oder online und sind ab dem Erscheinen des aktuellen Programms möglich. Durch eine Anmeldung verpflichten Sie sich sofern die jeweilige Veranstaltung zustande kommt, zur Zahlung der Kursgebühr. Mit der Anmeldung werden unsere Teilnahmebedingungen anerkannt. Bei Anmeldungen von Minderjährigen müssen die Erziehungsberechtigten unterschreiben. Die Anmeldung wird in der Regel von uns nur bei vorliegender Mailadresse bestätigt.

### Teilnahmeanspruch:

Liegen mehr Anmeldungen für einen Kurs vor, als Plätze



vorhanden sind, so werden die Kursplätze nach dem Eingangsdatum der Anmeldung vergeben.

#### Kursgebühren:

Die zu entrichtende Kursgebühr finden Sie online und im Programmheft in der jeweiligen Kursbeschreibung. Bei einigen Kursen ist die Kursgebühr von den Teilnehmerzahlen abhängig. Diese Staffelung wird in der Kursbeschreibung ausgewiesen. Bei der Berechnung dieser Kursgebühren ist die Anzahl der Teilnehmer zum Kursbeginn ausschlaggebend. Nachträgliche Anmeldungen führen zu keiner Gebührenerstattung.

#### Ermäßigung der Kursgebühr:

vhs-Mitglieder erhalten eine Ermäßigung von 10% auf alle Kurse. Ausgenommen ist der Instrumentalunterricht und Kurse der Jungen vhs. Die Ermäßigung kann ausschließlich für zukünftige Anmeldungen berücksichtigt werden. Erstattungen von Kursgebühren von in der Vergangenheit besuchten oder laufenden Kursen erfolgt nicht.

#### Widerrufsbelehrung/Rücktritt von Kursen:

Der Widerruf ist innerhalb von 2 Wochen nach Anmeldung schriftlich an die Volkshochschule Aukrug e.V., Ziegeleiweg 15, 24613 Aukrug oder per Mail an [info@vhs-aukrug.de](mailto:info@vhs-aukrug.de) zu erklären. Zur Wahrung der Pflicht genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

#### Abmeldung:

Die Abmeldung muss spätestens 10 Tage vor dem Kursbeginn vorliegen. Bei späterem Ausscheiden aus einem Kurs kann keine Erstattung der Kursgebühren erfolgen bzw. wird die Kursgebühr dennoch fällig.

#### Haftung:

Schadensersatzansprüche gegen die vhs für eventuelle Sachschäden, Unfälle oder Eigentumsverluste sind ausgeschlossen. Eine Teilnahme an Kursen, Fahrten, Reisen, Besichtigungen und Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr. Haftung wird lediglich im Rahmen der Bedingungen des kommunalen Schadensausgleichs übernommen.

#### Teilnahmebescheinigungen:

Auf Anfrage werden für die Teilnahme an Veranstaltungen Teilnahmebescheinigungen ausgestellt. Voraussetzung hierfür ist eine Teilnahme an mind. 80 % der Kursstunden.

#### Ausfall von Kursen:

Die vhs kann wegen zu geringer Beteiligung, Ausfall eines/er Kursleiters/in oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden die geleisteten Kursgebühren erstattet.

#### Mindestteilnehmerzahl:

Kurse können durchgeführt werden, wenn sich in der Regel mindestens 6 Teilnehmer/innen angemeldet haben. Bei nicht erreichter Teilnehmerzahl kann der Kurs ausfallen bzw. entsprechend teurer werden.

#### Bitte denken Sie daran!

Die Volkshochschule ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Haben Sie bitte Verständnis dafür, dass wir Ihnen das Rauchen in den Unterrichtsräumen sowie das Mitbringen von Haustieren nicht gestatten können. Behandeln Sie alle Einrichtungsgegenstände schonend und vermeiden Sie bitte alles, was zu Beschwerden führen könnte.

Kooperationen: Finden die Veranstaltungen bei einer anderen Volkshochschule statt, so gelten deren Teilnahmebedingungen.

#### Sepa-Lastschriftverfahren:

Die Volkshochschule nutzt für den bargeldlosen Zahlungsverkehr das SEPA Basis-Lastschriftverfahren. Die Kursgebühren werden 1 Woche vor Kursbeginn von Ihrem Konto eingezogen. Der Kursteilnehmer erteilt der Volkshochschule Aukrug e.V. mit seiner Anmeldung ein SEPA-Lastschriftmandat. Vor dem ersten Einzug einer Sepa-Basis-Lastschrift wird die Volkshochschule den Teilnehmer über den Einzug in geeigneter Weise informieren. In diesem Zusammenhang wird dem Teilnehmer eine eindeutige Mandatsreferenz zugeordnet. Diese Referenz sowie die Gläubiger-ID DE21ZZZ00000120356 der Volkshochschule finden Sie auf Ihrem Kontoauszug direkt im Buchungstext des Einzuges. Das erteilte Mandat gilt bis zum Widerruf und ist auch für künftige Kursanmeldungen gültig.

#### Überweisung:

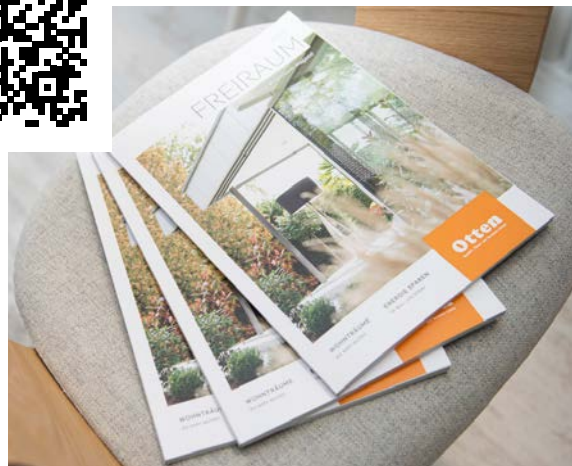
Sie erhalten ca. 1 Woche vor dem Kursbeginn eine Rechnung. Bitte überweisen Sie die Kursgebühr innerhalb von 1 Woche nach Erhalt der Rechnung auf das Konto der Volkshochschule Aukrug e.V. mit der IBAN DE75 2169 0020 0008 1296 22 bei der Volksbank Schleswig-Mittelholstein e.G. unter Angabe der Rechnungsnummer. Sollte der Kurs nicht zustande kommen, wird Ihnen die ggf. bereits entrichtete Kursgebühr erstattet



Sie möchten online nachlesen?



REFERENZEN



# IHRE EXPERTEN-CREW FÜR MARKETING & DESIGN

PRINT | WEB | FOTOGRAFIE | MARKETING | EMPLOYER BRANDING



medienhandwerk.com GmbH  
Tel.: 04321 840 143 0  
www.medienhandwerk.com



GERMAN  
WEB  
AWARDS  
WINNER  
2022

**MEDIEN  
HANDWERK**

Werbung // Kommunikation // Design