

# LEBEN LACHEN LERNEN

vhs  Volkshochschule  
Aukrug | Wasbek

 Vielfalt  
für Herz & Seele

## Programm

Frühjahr/Sommer 2025





	<b>Vorwort</b> .....	<b>3</b>
	<b>Gesellschaft &amp; Bildung</b> .....	<b>4 – 6</b>
	<b>Heimat &amp; Kultur</b> .....	<b>7 – 9</b>
	<b>Kreativ &amp; Handwerk</b> .....	<b>10</b>
	<b>Gesundheit &amp; Bewegung</b> .....	<b>11 – 14</b>
	<b>Natur &amp; Umwelt</b> .....	<b>15 – 17</b>
	<b>Ernährung &amp; Kochen</b> .....	<b>18 – 20</b>
	<b>Sprache</b> .....	<b>21</b>
	<b>Digital &amp; Berufliche</b> .....	<b>22 - 24</b>
	<b>Musikschule</b> .....	<b>23</b>
	<b>Kooperations- &amp; Partnerangebote</b> .....	<b>24 – 28</b>
	<b>Anmeldeformular</b> .....	<b>31 – 32</b>
	<b>Datenschutz &amp; Teilnahmebedingungen</b> .....	<b>33 – 34</b>
	<b>Was Aukrug sonst noch bietet!</b>	



*Liebe Leserinnen und Leser,*

seit vielen Jahren ist unsere Volkshochschule ein fester Bestandteil des Lebens in Aukrug und Wasbek. Mit einem Schwerpunkt auf Bewegungskursen und einem Herz für das soziale Miteinander schaffen wir nicht nur Möglichkeiten zur persönlichen Weiterbildung, sondern fördern auch das Gemeinschaftsgefühl, das unsere Region so besonders macht.



Aukrug und Wasbek sind reich an aktiven Vereinen und Initiativen, die mit ihren Angeboten und Vorträgen zu einer lebendigen Vielfalt beitragen. In unserer Rolle als Koordinationsstelle finden Sie in diesem Programmheft auch externe Angebote, die unser eigenes Kursprogramm wunderbar ergänzen und Ihnen noch mehr Möglichkeiten eröffnen, Neues zu entdecken.

Unsere Arbeit wäre ohne die großartige Unterstützung vor Ort nicht denkbar. Unser Dank gilt all den engagierten Menschen, die unsere VHS so bunt und vielfältig machen – sei es als Kursleiter\*in, Teilnehmende oder Kooperationspartner. Durch ihren Einsatz und ihre Begeisterung wird unsere Volkshochschule zu einem Ort, an dem jeder willkommen ist und sich wohlfühlen kann. Ein herzliches Dankeschön möchten wir auch der Aukrugschule, dem Kindergarten und der Gemeinde aussprechen. Durch die Bereitstellung von Räumlichkeiten unterstützen sie uns tatkräftig dabei, unsere Kurse und Veranstaltungen möglich zu machen. Und auch wenn manchmal ein kleiner Kraftakt – wie das Verrücken von Tischen und Stühlen – erforderlich ist, bleibt die gute Laune in unseren Kursen davon unberührt.

Besonders freuen wir uns über neue Gesichter in unserem Team! Wir sind immer auf der Suche nach engagierten Kursleiter\*innen, die ihre Fähigkeiten und Talente mit anderen teilen und unser Angebot bereichern möchten. Auch Vereine und Institutionen möchten wir einladen, ihre eigenen Vorträge oder Veranstaltungen in unser Programm aufzunehmen. Gemeinsam können wir die Vielfalt unserer Region noch sichtbarer machen!

Ein Tipp: Es lohnt sich, regelmäßig einen Blick auf unsere Website zu werfen! Unter [www.vhs-sh.net/vhs-aukrug/kurssuche](http://www.vhs-sh.net/vhs-aukrug/kurssuche) finden Sie stets das aktuellste Kursangebot. So bleiben Sie immer auf dem Laufenden und verpassen keine spannenden Möglichkeiten.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern unseres Frühjahrs- & Sommerprogramms. Probieren Sie Neues aus, knüpfen Sie Kontakte und genießen Sie das gemeinsame Lernen, Lachen und Bewegen!

Herzlich willkommen in der vhs Aukrug|Wasbek e.V.!

Viele Grüße

*R. Mückenheim*

Ihre Regine Mückenheim  
Leitung der vhs – Vielfalt für Herz und Seele

Spezieller Kurs  
gesucht?  
Direkt zur Kurssuche!





## 251 104 00

### Vortrag: Versicherungen verstehen - Grundlagen und praktische Tipps

Versicherungen gehören zum Alltag, doch die Fachbegriffe und Vertragsdetails wirken oft wie 'Fach-Chinesisch'. In diesem Vortrag erhalten Sie einen verständlichen Überblick über die Welt der Versicherungen und erfahren, wie Sie Verträge besser einschätzen und gestalten können, um Ihre individuellen Bedürfnisse zu erfüllen.

U.a. werden folgende Themen und Schwerpunkte beleuchtet:

- Warum brauche ich eine Versicherung, und wie viel Schutz ist sinnvoll?
- Wichtige Begriffe und rechtliche Grundlagen einfach erklärt.
- Was sind Versicherungssumme, Unterversicherung und "Allgefahrendeckung"?
- Welche Rechte und Pflichten habe ich als Versicherungsnehmer?

Dieser Vortrag vermittelt praxisnahes Wissen, mit dem Sie Versicherungsverträge und deren Bedeutung besser verstehen. Sie lernen, wie Sie auf Augenhöhe mit Versicherern und Maklern kommunizieren und worauf Sie bei der Vertragsgestaltung achten sollten. So sind Sie optimal vorbereitet, um Ihre finanzielle Sicherheit zu gewährleisten und unangenehme Überraschungen zu vermeiden. Erfahren Sie, wie Sie Versicherungen als wirksames Werkzeug einsetzen, um Ihre Risiken zu minimieren - einfach, verständlich und informativ!

Referent: .....Siegmar Böttcher

Termin: .....Dienstag, 18.03.25, 18:30 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: .....Aukrugschule, Block C, Hort

Kursgebühr: .....Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.

## 251 104 01

### Vortrag: Modernisieren lohnt sich - Energieeffizienz für ältere Häuser

Besitzen Sie ein älteres Ein- oder Zweifamilienhaus? In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Maßnahmen den Energieverbrauch senken, Ihre Energiekosten reduzieren und gleichzeitig den Wert Ihrer Immobilie steigern können. Sie lernen, was die Energieeffizienzklasse Ihres Hauses bedeutet und erhalten konkrete Tipps, wie Sie Ihr Zuhause zukunftssicher und umweltfreundlicher gestalten. Profitieren Sie von praktischen Lösungen, die nicht nur Ihrem Geldbeutel, sondern auch der Umwelt zugutekommen.

Referent: .....Chris Meyer

Termin: .....Donnerstag, 27.02.25, 18:30 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: .....Aukrugschule, Block C, Mensa

Kursgebühr: .....pro Person: 5,00 €



**251 105 00**

## **Präventionsvortrag: Hilfe bei Schlafproblemen deines Babys**

Möchtest du wissen, wie dein Baby besser schlafen kann - und ihr als Familie entspannter durch die Nacht kommt? Dann komm zu unserem Präventionsvortrag "Hilfe bei Schlafproblemen des Babys"!

Dieser Kurs richtet sich an Eltern mit Babys im Alter von 6 Wochen bis 8 Monaten, die mehr über das Thema "Baby-Schlaf" erfahren möchten. Wir geben dir wertvolle Tipps und praktische Strategien, die dir helfen, den Schlaf deines Babys zu verbessern - für erholsame Nächte und mehr Energie im Familienalltag. Der Vortrag ist präventiv ausgerichtet und bietet dir fundiertes Wissen rund um die Bedürfnisse deines Babys. Hier erhältst Du grundlegende Informationen für einen harmonischen Schlafrhythmus, der nicht nur deinem Baby, sondern der ganzen Familie guttut. Melde dich jetzt an und lass dich inspirieren - für mehr Ruhe und Gelassenheit im Familienleben!

Referentin: .....Jana Raksch

Termin: .....Dienstag, 13.05.25, 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: .....Aukrugsschule, Block C, Hort

Kursgebühr: .....pro Person: 12,00 €

**251 105 01**

## **Sanfte Berührung - Starke Bindung: Baby-Shiatsu für Wohlbefinden und Entwicklung**

Möchtest du die Bindung zu deinem Baby stärken und gleichzeitig etwas für seine Entwicklung und sein Wohlbefinden tun? Dann entdecke die wunderbare Welt des Baby-Shiatsu!

In diesem dreiteiligen Kurs lernst du, wie du mit gezielten, sanften Berührungen nach traditionellen fernöstlichen Techniken deinem Baby Geborgenheit schenken und seine natürliche Entwicklung fördern kannst. Baby-Shiatsu hilft nicht nur deinem Kind, sich rundum wohlzufühlen, sondern bringt auch dir als Elternteil Entspannung und ein gutes Gefühl. Wir üben die Techniken Schritt für Schritt, individuell abgestimmt auf die Bedürfnisse deines Babys. So kannst du die wohltuenden Berührungen sicher und effektiv in euren Alltag integrieren. Gönn dir und deinem Baby diese wertvolle Zeit - für Nähe, Entspannung und gemeinsame Harmonie.

Mitzubringen: Für's bequeme Sitzen ein großes Kissen oder eine Matte und eine Decke für das gemütliche Ablegen des Babys.

Kursleitung: .....Jana Raksch

Termin: .....3 x Dienstag, 24.06.25 - 08.07.25, 9:30 - 11:00 Uhr,

Treffpunkt: .....Aukrugsschule, Block C, Hort

Kursgebühr: .....pro Person: 45,00 €



251 305 06

## Vortrag: Ernährungstherapie verstehen – wie sie Ihr Leben bereichern kann

Haben Sie sich schon einmal gefragt, ob und wie eine Ernährungstherapie helfen könnte, sich gesünder und fitter zu fühlen, Krankheiten vorzubeugen oder Medikamente zu reduzieren? In diesem informativen und praxisnahen Vortrag erfahren Sie, was Ernährungstherapie leisten kann, und wie sie individuell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten wird. Darüber hinaus werden Vorurteile abgebaut. Das erwartet Sie:

- Ein Blick hinter die Kulissen: Wie arbeitet eine Ernährungstherapeutin oder ein Ernährungstherapeut und wie lassen sich Profis von Laien unterscheiden?
- Ihr persönlicher Nutzen: Welche gesundheitlichen und alltäglichen Vorteile können Sie erwarten?
- Praxisbeispiele: Erfolgsgeschichten und hilfreiche Tipps für mehr Wohlbefinden.
- Mitmach-Aktion: Erste einfache Strategien für eine bewusste Ernährung, die Sie sofort umsetzen können.
- Fragerunde: Was wollten Sie schon immer über Ernährungstherapie wissen?

Der Kurs ist ideal für alle, die neugierig auf das Thema oder sogar skeptisch sind und sich unverbindlich informieren möchten. Ob Sie sich für mehr Energie im Alltag, Gewichtsmanagement oder eine gezielte Unterstützung bei ernährungsabhängigen medizinischen Anliegen interessieren – hier erhalten Sie Inspiration, wertvolle Einblicke und Motivation. Seien Sie dabei und erfahren Sie, wie Ernährungstherapie Ihr Leben positiv verändern kann!

Referent: .....Ann-Kristin Panknin  
Termin: .....Montag, 07.04.25, 18:00 - 19:30 Uhr  
Treffpunkt: .....Aukrugschule, Block C, Mensa  
Kursgebühr: .....pro Person: 6,50 €



  
**panknin**  
Ernährungsberatung

Beratung | Therapie | Schulung

**Gesundheit fängt beim Essen an – nutzen Sie die Chance, in Präventionskursen wertvolles Wissen und praktische Strategien für eine bewusste Ernährung zu erlernen, um Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu steigern!**

### Präventionskurs I: „Gesund essen – vital leben – schlank werden und bleiben“

10x montags, 18.01. – 31.03.2025, 18:15 – 19:15 Uhr (erste Stunde bis 19:45 Uhr, kein Kurs am 24.02.25)

### Präventionskurs II (Aufbaukurs): „Lecker essen, gesund leben! Informiert-motiviert ans Ziel!“

10x montags, 28.04. – 14.07.2025, 18:15 – 19:15 Uhr (1. Stunde bis 19:45 Uhr, kein Kurs am 02. & 09.06.25)

**Kursort** ist die Allgemeinmedizinpraxis Rio Morawe am Raiffeisenturm 2, 24613 Aukrug

**Anmeldungen sind erforderlich, die Kursgebühr beträgt 249€ und ist von den gesetzlichen Krankenkassen erstattungsfähig.**

Bitte beachten Sie: Präventionskurse finden in der Gruppe statt. Sie sind präventiv ausgelegt und dienen der Vermeidung und Reduktion von Übergewicht oder der Vermeidung von Mangel- und Fehlernährung gemäß §20 SGB V. Jede Woche steht ein anderes Thema auf dem Plan – abwechselnd ein Wissens- und ein Verhaltensthema.



## 251 109 01

### Vortrag: Highspeed oder Bummelbahn - Mit der Eisenbahn durch Japan

Im April 2024 hatten wir uns auf den Weg gemacht eines unserer Kinder in Japan zu besuchen. Wir reisten vom winterlichen Norden auf Hokkaido in die Kirschblüte Zentraljapans, mit den kleinsten Bergbahnen durch die Gebirge Japans und mit 300 Stundenkilometer in den Süden nach Ibusuki um im heißen Sand zu baden. Wir waren begeistert von Japans Kulturschätzen und den höflichen, zuvorkommenden Menschen. Gerne möchten wir die Erinnerung an unsere schöne Reise mit Ihnen teilen und Sie ein Stückchen mitnehmen durch Japans Natur und Kultur und Ihnen von unseren Reiserlebnissen erzählen.

Referenten:.....Regine Wolf & Marin Simon  
 Termin: .....Sonntag, 30.03.25, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Treffpunkt: .....Aukrugschule, Block C, Mensa  
 Kursgebühr: .....pro Person 9,00 €

## 251 109 02

### Heimatkunde im Norden Schleswig-Holsteins: Führung durch Wasserschloss Glücksburg & Schifffahrt auf der Flensburger Förde

Um die Geschichte, Kultur und Landschaft unserer Region besser kennenzulernen, laden wir Sie ein, sich mit uns auf eine heimatkundliche Tour in den Norden zu begeben.

Besuchen Sie das Wasserschloss Glücksburg, eines der bekanntesten Renaissanceschlösser in Nordeuropa, und erfahren Sie mehr über seine bewegte Geschichte. Schloss Glücksburg zählt zu den bedeutendsten Renaissanceschlössern Nordeuropas. Das Schloss und das Haus Glücksburg blicken auf eine jahrhundertealte, facettenreiche Geschichte zurück. Das Wasserschloss liegt in Glücksburg an der Flensburger Förde und ist eine der bekanntesten Sehenswürdigkeiten von Schleswig-Holstein in Deutschland. Das Schloss wurde im 16. Jahrhundert von Johann dem Jüngeren, einem Sohn des dänischen Königs Christian III. erbaut. Ursprünglich befand sich auf dem Gebiet des heutigen Schlossteiches eine Klosteranlage. Im Rahmen der Führung erfahren wir mehr über die bewegende Geschichte der Herzogsfamilie, die ungewöhnliche Baugeschichte und die einmaligen Kunstschatze des Hauses.

Im Anschluss erleben wir eine Schifffahrt auf der Flensburger Förde, die den Blick auf die Region aus einer neuen Perspektive eröffnet und historische Zusammenhänge ergänzt.

Entdecken Sie mit uns die reiche Geschichte Schleswig-Holsteins und die Verbindung von Land und Wasser, die unsere Region prägt!

Wir reisen mit der Deutschen Bahn und dem "Schleswig-Holstein Ticket". Besitzer eines Deutschlandtickets erhalten 10 € Ermäßigung (bitte bei Anmeldung angeben).

**Treffpunkt:** 8:25 Uhr, Bahnhof Nortorf (Gleis 1)

**Abfahrt:** 8:42 Uhr ab Nortorf

**Rückfahrt:** 16:15 Uhr ab Flensburg

Verbindliche Anmeldung bis: 18.05.2025

Kursleitung: .....Regine Wolf (vhs Nortorf)

Termin: .....Sonntag, 15.06.25, 8:25 - 17:15 Uhr#12

Kursgebühr: .....pro Person: 49,00 €



251 109 03

## Heimatkunde in den Süden: Salziges Lüneburg - Altstadtführung & Deutsches Salzmuseum

Um die Geschichte, Kultur und Landschaft unserer Region besser kennenzulernen, laden wir Sie ein, sich mit uns auf eine heimatkundliche Tour nach Lüneburg zu begeben.

Lüneburg ist die Salzstadt im Norden. Über 1000 Jahre lang bestimmte das Salz das Leben der Stadt. Es machte sie reich und mächtig. Seitdem erinnert das Deutsche Salzmuseum an seine ruhmreiche Vergangenheit. Auf einem Rundgang durch die denkmalgeschützte Saline erfahren wir Spannendes und Informatives über die mehr als 1000jährige Salzgeschichte Lüneburgs. Doch die Salzgewinnung wirkte sich auch negativ für die Stadt aus. Schon seit Jahrhunderten führen Erdfälle und Senkungen zu einem sich ständig verändernden Stadtbild. Bei einer Tour durch die Altstadt sehen wir welchen Reichtum das Salz gebracht hat, wie es ursprünglich transportiert wurde aber auch welche Auswirkungen es bis heute hat.

Begleiten Sie uns auf dieser spannenden Entdeckungstour und erleben Sie die faszinierende Verbindung zwischen Geschichte und Geologie in der Salzstadt Lüneburg!

Wir reisen mit der Deutschen Bahn und dem "Quer durchs Land Ticket". Besitzer eines Deutschlandtickets erhalten 10 € Ermäßigung (bitte bei Anmeldung angeben).

**Treffpunkt:** 7:55 Uhr, Bahnhof Nortorf (Gleis 2)

**Abfahrt:** 8:12 Uhr ab Nortorf

**Rückfahrt:** 15:45 Uhr ab Lüneburg

Verbindliche Anmeldung bis: 10.04.2025

Kursleitung: .....Regine Wolf (vhs Nortorf)

Termin: .....Sonntag, 11.05.25, 7:55 - 17:00 Uhr

Kursgebühr: .....pro Person: 47,00 €

251 201 00

## Büchervorstellung mit Tina Krauskopf - Inspiration für Kopf und Herz

Gemeinsam laden die Volkshochschule Aukrug|Wasbek e.V. und das Team der Alten Kaffeewirtschaft zu einem besonderen Nachmittag in gemütlicher Atmosphäre ein: Die Neumünsteraner Buchhändlerin Tina Krauskopf stellt aus der Vielzahl der Neuerscheinungen des Frühjahrs ihre Leselieblinge vor, liest ausgewählte Passagen und inspiriert mit neuen Leseideen.

Lesen ist weit mehr als nur Unterhaltung: Es fördert die Kreativität, erweitert den Horizont, stärkt die Konzentration und trägt zur persönlichen Entwicklung bei. Bücher öffnen Türen zu neuen Welten und schenken uns die Möglichkeit, aus den Erfahrungen anderer zu lernen.

Entdecken Sie, wie Literatur Herz und Geist bereichert, und lassen Sie sich von Tina Krauskopf in die Welt der Bücher entführen.

Referentin: .....Tina Krauskopf

Termin: .....Freitag, 07.03.25, 17:00 - 19:00 Uhr

Kursgebühr: .....pro Person: 5,00 €





251 703 00

### Workshop: 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.

Kursleitung: .....Antje Delfs

Termin: .....Donnerstag, 20.02.25, 19:00 - 20:30 Uhr

Treffpunkt: .....Aukrugschule, Block C, Hort

Kursgebühr: .....pro Person: 9,00 €



*Das Freibad Aukrug – wo Sommer, Spaß und gute Laune zuhause sind!*

Ob Wasserratte, Schwimm-Anfänger oder Relax-Profi – das Freibad in Aukrug lädt Sie schon jetzt ein, die warme Jahreszeit in vollen Zügen zu genießen. Mit angenehmen 27 Grad Wassertemperatur und einer lockeren, familiären Atmosphäre ist es der perfekte Ort für Groß und Klein. Dazu gibt's köstliche Snacks wie Pommes und Currywurst – einfach zum Wohlfühlen!

Für 2025 ist wieder ein abwechslungsreiches Kursangebot für alle Altersgruppen in Planung – von Schwimmkursen bis hin zu sommerlichen Aqua-Highlights. Bleiben Sie dran! Aktuelle Infos und Kursankündigungen gibt's bald auf Instagram und Facebook. Folgen Sie uns und verpassen Sie keine Neuigkeiten – der Sommer wird spritzig!



**Freibad Aukrug**  
Zum Sportplatz 1b | 24613 Aukrug



**251 209 00 | 251 209 01 | 251 209 02 | 251 209 03**

## **Nähtreff I – IV: Kreativ. Gemeinsam. Handgemacht.**

Nähen verbindet! Ob Anfänger oder Profi - unsere offene Runde freut sich auf neue Gesichter. In entspannter Atmosphäre entstehen kreative Projekte, es wird geplaudert, gelacht und die Handwerkstradition lebendig gehalten. Lassen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihrer Kreativität freien Lauf und genießen Sie einen inspirierenden Workshop voller guter Laune! Unsere Kurse finden im Wechsel an einem oder an zwei Tagen statt.

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

Kursleitung: .....Sabine Sandtler

Termine:

Kurs 251 209 00: ...Samstag, 11.01.25 & Sonntag, 12.01.25, 10:00 - 14:00 Uhr

Kurs 251 209 02: ...Samstag, 01.03.25 & Sonntag, 02.03.25, 10:00 - 14:00 Uhr

Kursgebühr: .....pro Person: 44,00 €

Kurs 251 209 01: ...Samstag, 01.02.25, 10:00 - 15:30 Uhr

Kurs 251 209 03: ...Samstag, 05.04.25, 10:00 - 15:30 Uhr

Kursgebühr: .....pro Person: 31,00 €

Ort/Treffpunkt: .....Aukrugschule, Block C, Mensa

**251 210 00**

## **Kreativ mit Holz: Bau dein eigenes Tier-Zuhause (für Kids von 8 bis 12 Jahren)**

In diesem Kurs gestalten Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren mit eigenen Händen ein Zuhause für Insekten oder Vögel. Spielerisch lernen sie den Umgang mit Werkzeugen, fördern ihre Feinmotorik und stärken ihr handwerkliches Geschick. Das kreative Werkeln steigert das Selbstvertrauen, weckt Umweltbewusstsein und macht richtig Spaß! Am Ende hält jedes Kind ein selbst gebautes und individuelles Kunstwerk in den Händen.

**Mitzubringen:** eventuell etwas Nervennahrung und etwas zu trinken!

Kursleitung: .....Björn Karger

Termin: .....Samstag, 29.03.25, 9:30 - 12:30 Uhr

Treffpunkt: .....Aukrugschule, Block D, D3 Kunst- und Werkraum

Kursgebühr: .....pro Person: 19,00 €



## 251 301 02

### Qi Gong im Sitzen - für Balance und Lebensfreude

Dieser Qi Gong im Sitzen Kurs bietet eine Vielzahl von Vorteilen, speziell für Menschen die aufgrund körperlicher Einschränkungen oder im Rahmen ihres Arbeitsalltags viel Zeit im Sitzen verbringen. Die sanften Bewegungen und Atemtechniken können direkt am Arbeitsplatz oder zu Hause auf einem Stuhl durchgeführt werden und tragen zur Verbesserung der Lebensqualität bei. Zu den Hauptvorteilen von Qi Gong im Sitzen zählen:

Mit der bewussten Atmung wird die Konzentration gesteigert und die Müdigkeit reduziert. Die Flexibilität und der Bewegungsradius der Gelenke werden gesteigert, ohne den Körper zu belasten. Dabei entsteht Kraft und Stabilität im Rumpfbereich, was zu einer besseren Körperhaltung beitragen kann. Die positive Wirkung auf das Nervensystem, führt zu einer Verringerung von Stress und zur Förderung der Entspannungsfähigkeit. Der Körper soll mittels der Übungen Blockaden lösen und so das allgemeine Wohlbefinden verbessern. Bessere Sauerstoffversorgung durch bewusste Atmung, was die Konzentration steigern und Müdigkeit reduzieren kann. Harmonisierung des Energieflusses im Körper, was energetische Blockaden lösen und das allgemeine Wohlbefinden verbessern kann.

**Mitzubringen:** Bitte bringen Sie eine, Decke und warme Socken mit und kommen Sie in bequemer, warmer Kleidung.

Kursleitung: .....Claudia Deumel

Termin: .....8 x Montag, 10.02.25 – 31.03.25, 16:15 - 17:15 Uhr

Treffpunkt: .....Sitzungssaal Gemeinde Aukrug "blauer Salon"

Kursgebühr: .....pro Person: 43,00 €

## 251 301 03

### Qi Gong für Einsteiger: Die 18 Figuren der Harmonie - 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", die sich weltweit großer Beliebtheit erfreuen. Die Übungen können die Gesundheit fördern, Erkrankungen vorbeugen und Heilungsprozesse unterstützen. Dieser Kurs ist auf sanfte fließende Bewegungen und Entspannung ausgerichtet. 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.

**Mitzubringen:** Bitte bringen Sie eine Isomatte, eine Decke und warme Socken und ein Getränk mit und kommen Sie in bequemer, warmer Kleidung.

Kursleitung: .....Claudia Deumel

Termin: .....8 x 1Montag, 10.02.25 – 31.03.25, 18:00 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: .....Aukrugschule, Block B, B1 Aula

Kursgebühr: .....pro Person:64,00 €



## 251 301 04

### Anti-Stress-Kurs: Stress lass nach, gesund auf allen Ebenen!

Wir starten in das neue Jahr mit einer neuen inneren Ausrichtung. In 6 Einheiten lade ich Dich ein deinen Körper mit sanften Yogaübungen ins Gleichgewicht zu bringen. Du erfährst durch wertvolle Gesundheitstipps, wie Du dich mit ein paar einfachen Ernährungsgewohnheiten selbst stärken kannst um in deine volle Kraft zu kommen. Abgerundet durch Autogenes Training, PMR und anderen Techniken bekommst Du ein Gefühl dafür deine inneren Befindlichkeiten ins Gleichgewicht zu bringen.

Du bekommst ein begleitendes Skript, damit Du auch alles zu Hause für Dich vertiefen kannst.

**Mitzubringen:** Eine Matte, eine Decke, ein Getränk und kommen Sie in bequemer Kleidung

Kursleitung: .....Birthe Eichert

Termin: .....6 x Donnerstag, 20.02.25 - 27.03.25, 18:30 - 20:00 Uhr,

Treffpunkt: .....Aukrugsschule, Block B, B1 Aula

Kursgebühr: .....pro Person: 45,00 €

## 251 302 01 & 251 302 03

### 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!

**Mitzubringen:** Sportschuhe für drinnen, Gymnastikmatte und wer möchte Walkingstöcke

Kursleitung: .....Kay Jendritzka

Treffpunkt: .....Gemeinde Aukrug, Versammlungsraum

Kurs 251 301 01: ...7 x Freitag, 21.02.25 – 04.04.25, 9:00 - 10:30 Uhr

Kursgebühr: .....pro Person: 49,00 €

Kurs 251 302 03: ...11 x Freitag, 09.05.25 – 25.07.25, 9:00 – 10:30 Uhr

Kursgebühr: .....pro Person: 77,00 €



## 251 302 04 Hobby-Horsing mit Nadine für Kinder ab 6 J., freitags

## 251 302 05 Hobby Horsing für Kinder ab 6 J., montags

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 (bei ganz herbstlichem Unwetter gehen wir rein). 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.

**Mitzubringen:** eigenes Hobbyhorse/Steckenpferd, Getränk, Sportschuhe

Kursleitung: .....Nadine Schlichting

Ort/Treffpunkt: .....Gemeinde Aukrug, Versammlungsraum

Kurs 251 302 04: ...2 x Freitag, 07.03.25 & 21.03.25, 15:15 - 17:15 Uhr

Kursgebühr .....pro Person: 12,00 €

Kurs 251 302 05: ...2 x Montag, 10.03.25 & 24.03.25, 15:15 – 17:15 Uhr

Kursgebühr .....pro Person: 12,00 €



*Der Erlebnis- & Ferienhof Ratjen bietet spannende Mitwach-Angebote und kreative Workshops für Groß und Klein:*

**Lernort Bauernhof im Frühsommer**, Mittwoch, 25.06.2025, 16.00 – 18.00 Uhr

Mit offenen Augen über den Hof streifen und vieles entdecken: woher kommt die Milch? Wie leben Kühe auf einem Bauernhof? Was fressen Kaninchen und Meerschweinchen? Gibt es vielleicht auch junge Kätzchen?

Leitung: Bauernhofpädagogin Katja Ivens / Treffpunkt: Ferienhof Ratjen,

Homfelder Str. 5, 24613 Aukrug/ Kosten: 15,- € pro Kind /

Anmeldung: [info@ferienhofratjen.de](mailto:info@ferienhofratjen.de) / Zielgruppe: Kinder ab 5 Jahren

Hinweis: Kleidung, die auch schmutzig werden darf, Getränke und ein kleiner Snack stehen bereit.



**Weihnachtskranz aus Naturmaterialien selbst binden**, Dienstag, 25.11.2025, 18.00 – 20.00 Uhr

Mit Punsch und Keksen wollen wir die Weihnachtszeit einläuten.

Leitung: Bauernhofpädagogin Katja Ivens / Treffpunkt: Ferienhof Ratjen, Homfelder Str. 5, 24613 Aukrug / Kosten:

25,- € pro Person / Anmeldung: [info@ferienhofratjen.de](mailto:info@ferienhofratjen.de) / Zielgruppe: Erwachsene / Hinweis: Warm anziehen, Handschuhe und eine Gartenschere mitbringen.

**Ferienhof Ratjen · Homfelder Str. 5, 24613 Aukrug · Tel. 04873-901670 · [info@ferienhofratjen.de](mailto:info@ferienhofratjen.de)**

**[www.ferienhofratjen.de](http://www.ferienhofratjen.de)**



## 251 302 06 & 251 302 07

### 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.

**Mitzubringen:** Bequeme Kleidung, Yogamatte oder Gymnastikmatte, ggf. Handtuch, Getränk

Kursleitung: .....Sandra Fürst-Pernot

Treffpunkt: .....Aukrugschule, Block B, B1 Aula

Kurs 251 302 06: ...9 x Dienstag, 11.02.25 – 08.04.25, 18:45 - 19:45 Uhr

Kursgebühr .....pro Person: 51,00 €

Kurs 251 302 07: ...12 x Dienstag, 29.04.25 – 22.07.25, 18:45 - 19:45 Uhr

Kursgebühr .....pro Person: 59,00 €

## 251 302 08 & 251 302 09

### 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.

Kursleitung: .....Christoph Eichmann

Treffpunkt: .....Sitzungssaal Gemeinde Aukrug "blauer Salon"

Kurs 251 302 08: ...9 x Dienstag, 11.02.25 – 08.04.25, 18:15 - 19:45 Uhr

Kursgebühr .....pro Person: 79,00 €

Kurs 251 302 09: ...12 x Dienstag, 29.04.25 – 22.07.25, 18:15 - 19:45 Uhr

Kursgebühr .....pro Person: 99,00 €



251 104 02

## AG "ANI" - Aukruiger 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 geduldigem 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 Aukruiger 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.

Wer Lust hat, einfach mal dabei zu sein, der meldet sich bitte zwecks Terminabstimmung an die vhs. Das erste Treffen im Jahr 2025 findet am 23. Januar, 16:30 - 18:0 Uhr statt. Um Anmeldung wird gebeten.

Es werden wieder offene Nachhaltigkeitstreffe veranstaltet mit verschiedenen Themen. Es sind folgende Termine geplant, jeweils von 14 - 17 Uhr: Samstags, 22.02.25, 26.04.25, 28.06.25, 27.09.25, 22.11.25. Die Örtlichkeit wird jeweils kurz vorher bekannt gegeben, bitte achten Sie auf die Veröffentlichungen.

Ansprechpartner: ...Dirk Faulhaber/Birgit Jensen

Treffpunkt: .....Aukrugsschule, Block C, Mensa

Kursgebühr .....Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung ist erforderlich.



**Im Jahr 2022 durfte der TSV Aukrug sein 100-jähriges Bestehen feiern! Viele Aukruiger haben bei den Vorbereitungen und den Veranstaltungen geholfen und ein großartiges Sport- und Festprogramm auf die Beine gestellt.**

Wir, das sind rund 900 Vereinsmitglieder mit vielen unterschiedlichen Sparten, die für Jung und Alt viele Möglichkeiten der Sport- und Freizeitgestaltung bieten. Unser Herzstück sind die Fußball- und Trainingsplätze zwischen dem Aukruiger Freibad und dem Tennisgelände mit neuem Tennisheim und angrenzendem Sportlerheim des TSV Aukrug. Hier bewirbt Sie das freundliche Team nach sportlichen Aktivitäten oder auch nur zum gemütlichen Beisammensein. Auch für private Feiern werden unsere Räumlichkeiten gerne genutzt. Die Sporthalle neben der Schule bietet unseren "Indoor-Sportlern/-innen", wie Handball, Volleyball oder Tischtennis ideale Möglichkeiten und im wunderschönen Amtsgarten an der Bargfelder Straße hat unsere sehr aktive Boule-Sparte ihre Heimat gefunden.

Es wäre uns eine große Freude, wenn die sportliche Aktivität im TSV Aukrug bei Kindern und Jugendlichen eine Alternative zu elektronischer Unterhaltung sein kann und wenn durch Spiel und Sport im Verein Menschen zusammengebracht werden und Freundschaften fürs Leben entstehen.



## Fr., Mai 16:30 Uhr Landwirtschaften im Aukrug: Fisch Zucht Nord

Aus der Vielfalt Aukruiger landwirtschaftlicher Betriebe möchten wir jährlich einen Betrieb besichtigen. Dieses Jahr besuchen wir die Fisch-Zucht Nord und deren Teichwirtschaft in Meezen / Waldhütten, die sich um Bestandserhaltung für Artenschutz, Biotopfische sowie die Förderung von Futterfische mit Kompetenz und Leidenschaft kümmern.

**Leitung:** Roger Schumann

**Treffpunkt:** Teiche Ebeling / Waldgut Waldhütten, Meezen (54.0536, 9.7392)

## Mo., 02.06. 19:00 Uhr Kennarten im Grünland (Bild)

Kennarten im Grünland: Den Artenreichtum auf Wiese und Weide zu erkennen ist Übungssache. Wir schauen uns verschiedene Grünlandstandorte an und üben die Pflanzenbestimmung und Dokumentation mit dem Smartphone. Insbesondere Antragsteller der Ökoregelung 5 sind herzlich willkommen.

**Leitung:** Jan-Marcus Carsten

**Treffpunkt:** Sportplatz „Spann“, Itzehoer Str. 26, 24613 Aukrug-Innien (54.079017, 9.779102)

## So, 15.06. Tag der offenen Flur vom ERNA e.V. (Bild)

Der diesjährige Tag der offenen Flur findet auf der Weidelandschaft am Bünzautal statt. Am Göpelschauer lassen sich nicht nur die Rinder sehen, auch die schöne Weide mit ihren vielen Gewässern wird wieder zu besichtigen sein.

**Leitung:** Jürgen Hirschbiegel, ERNA e.V.

**Treffpunkt:** Göpelschauer, 24613 Aukrug-Bargfeld (54.049140, 9.819404)

## Sa., 05.07.2025, 10:00 Uhr Radtour durch den südlichen Naturpark

Mit dem Fahrrad lassen sich die abgelegenen Wälder im südlichen Naturpark Aukrug besonders gut entdecken. Die abwechslungsreichen Nutz- und Naturwälder mit ihren schönen Lichtungen, die Quellen des Kirchwedelbachs und die ERNA-Fitzbek-Weide sind Ziel dieser gut 12km langen Tour (nicht im E-Bike-Tempo).

**Leitung:** Naturschutzring Aukrug

**Treffpunkt:** Naturpark- Parkplatz Hennstedt (54.034425, 9.737526)

**Di. 23.09.2025, 16:00 Uhr**

## Vögel an den Bucker Teichen

Die Teichkette in Aukrug-Bucken ist durch ihre Lage am



Rande der weiten Niederung für durchziehende Enten, Watvögel und Greifvögel ein beliebter Rastplatz. Dieser Spaziergang bietet die seltene Gelegenheit die neu von der Schrobach-Stiftung angepachteten Teiche und ihre Vogelwelt zu erkunden.

**Leitung:** Niklas Zander

**Treffpunkt:** Parkplatz am Boxberg, B430 / Bucker Weg, Aukrug (54.072569, 9.730308)

## MITMACHAKTIONEN

Wir freuen uns auf effektive und gesellige Aktionstage. Im Anschluss an die jeweilige Aktion wollen wir beisammensitzen und uns nach getaner Arbeit mit einer Leckerei stärken.

**Für unsere Planung benötigen wir eine Anmeldung per E-Mail an: [info@naturschutzring-aukrug.de](mailto:info@naturschutzring-aukrug.de)**

**Kinder bitte nur in Begleitung einer Betreuungsperson**

## Sa, 13.09.25, 10:00 Uhr

### Entkusseln in Tönshede

Die besonders schönen Heideflächen um die Fachklinik Aukrug lassen sich nur durch regelmäßige Pflege bewahren. Wo junge Bäume, Büsche und Adlerfarn die Heide zu verdrängen drohen, wollen wir gemeinsam gegen die Gehölze und den wuchernden Adlerfarn vorgehen.

**Mitzubringen sind:** Gartenschere und Handschuhe

**Treffpunkt:** Tönsheder Weg/K 67, Aukrug-Bargfeld, Zufahrt Tönshede (54.061901, 9.774790)



## Sa, 11.10.25, 10:00 Uhr

Entkusseln der ehemaligen Sandgrube Fitzbek  
Die lange im wortwörtlichen Dornröschenschlaf liegende Sandfläche an der Stör südlich von Fitzbek wurde 2023 aufgeweckt und für Insekten hergerichtet. Nun gilt es, gemeinsam auf dieser Binnendüne aufkommenden Bewuchs an Traubenkirschen und Adlerfarn einzudämmen. Anschließend können wir an der Kanueinsatzstelle die Füße in der Stör baumeln lassen.

**Mitzubringen sind:** Handschuhe, Garten- und Astscheren bzw. -sägen

**Treffpunkt:** an der Dorfstraße aus Fitzbek kommend kurz vor der Brücke über die Stör  
(53.989015, 9.775175)



## Tag des Wanderns –

### Geführte Wanderung im Naturpark Aukrug

Der Tag des Wanderns informiert bundesweit über die ganze Vielfalt einer der beliebteste Freizeitaktivitäten in Deutschland. Wandern – das ist Natur, Kultur, Heimat, Wege, Hütten, Gesundheit und Sport. Zusammen mit dem Naturparkranger wandern wir durch das grüne Herz des Naturparks Aukrug vom Boxberg über den Tönsheider Wald und die Waldhüttener Teiche. Die Route ist 10 km lang und jeder ist willkommen!

#### **Datum und Uhrzeit:**

Mittwoch, 14.05.2025, 15:00 – 18:00

**Treffpunkt:** Rendsburg-Eckernförde, 24613 Aukrug, Boxbergweg 5, Wanderparkplatz am Boxberg (Plus Code 3PCJ+X4 Aukrug)

**Zusatzinformation:** Mögliche Einkehr im Restaurant Boxberg (auf eigene Kosten)

**Teilnahmeentgelt:** gratis

**Anmeldung** unter

frigga.kruse@naturpark-aukrug.com

## Europäischer Tag der Parke –

### Smartphone-Rallye im Naturpark Aukrug

Der Tag der Parke feiert die schönen und wertvollen Natur- und Kulturlandschaften in Deutschland. Gemeinsam setzen wir ein Zeichen für Demokratie, Vielfalt, Natur- und Klimaschutz; gemeinsam vermitteln wir Bewohnern und Besuchern Faszination, Freude und Zuversicht für die Zukunft. Zusammen mit dem Naturparkranger gehen wir auf interaktive Schnitzeljagd in der Störkathener Heide – per Smartphone-App. Am Ende winken Bereicherung und ein kleiner Preis. Die Route ist ca. 2 km lang und jeder ist willkommen!

**Datum und Uhrzeit:** Samstag, 24.05.2025, 10:00 – 15:00, individuelle Startzeiten möglich

**Treffpunkt:** Steinburg, 25548 Kellinghusen, Schützenstraße, Parkplatz Waldlehr- und Erlebnispfad, (Plus Code XP9V+94 Kellinghusen)

**Zusatzinformation:** Ein Smartphone wird benötigt. Individuelle Startzeiten als Einzelperson oder Gruppe möglich. Der NP-Ranger wartet am Parkplatz (Startpunkt) und hilft bei Einrichtung der App.

**Teilnahme:** gratis

**Anmeldung** unter

frigga.kruse@naturpark-aukrug.com

## World Ranger Day – Radtour im Naturpark Aukrug

Der jährliche „Welt-Ranger-Tag“ hat zum Ziel, auf die wichtige Arbeit der Ranger für den Schutz des Natur- und Kulturerbes unserer Erde aufmerksam zu machen, die durchaus Herausforderungen und Gefahren birgt. Zusammen mit dem Naturparkranger erkunden wir schöne Orte, verschiedene Projekte und persönliche Herzensangelegenheiten im Naturpark Aukrug. Die Route ist ca. 30 km lang und E-bike-tauglich. Jeder ist willkommen!

**Datum und Uhrzeit:** Donnerstag, 31.07.2025, 10:00 – 15:00

**Treffpunkt:** Rendsburg-Eckernförde, 24613 Aukrug, Bahnhofstraße, Pendlerparkplatz (Plus Code 3QMP+26 Aukrug)

**Zusatzinformation:** Am Boxberg ist ein Mittagessen auf eigene Kosten eingeplant (z.B. Picknick oder Restaurantbesuch)

**Teilnahme:** gratis

**Anmeldung** unter

frigga.kruse@naturpark-aukrug.com



251 305 00

## Brot backen mit Sauerteig - ohne Zusatzstoffe in Bioqualität

Wer liebt ihn nicht, den Duft von frisch gebackenem Brot?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die ersten Schritte zur Herstellung eines köstlichen Sauerteig-Schwarzbrotts meistern. Gemeinsam bereiten wir den Vorteig vor, der dann über Nacht - etwa 24 Stunden - ruhen muss. Am nächsten Tag können Sie das Brot zu Hause fertig backen, indem Sie nur noch die restlichen Zutaten hinzufügen.

Ich erkläre Ihnen alle wichtigen Schritte und gebe Ihnen das Rezept an die Hand, damit Sie auch zukünftig selbst leckeres Sauerteigbrot backen können. Zum Probieren bringe ich bereits gebackenes Schwarzbrot mit. Die benötigten Zutaten (alles in Bio-Qualität) für ein etwa 2,5 kg großes Brot bringe ich mit. Ich freue mich darauf, mit Ihnen zusammen zu backen und Ihnen die Kunst des Sauerteigbrotes näherzubringen!

**Mitzubringen:** eine große Schüssel mit Deckel, eine kleine Schüssel mit Deckel, einen hohen Behälter (z.B. einen Topf zum Sahne schlagen), Rührlöffel und Teigschaber, sowie eine Schürze.

Kursleitung: ..... Manfred Standky

Termin: ..... Donnerstag, 03.04.25, 18:30 - 21:00 Uhr

Treffpunkt: ..... Aukrugschule, Block C, Mensa

Kursgebühr: ..... pro Person: 25,50 €

251 305 01

## Mischbrot backen mit Sauerteig - ohne Zusatzstoffe in Bioqualität

Wer liebt ihn nicht, den Duft von frisch gebackenem Brot?

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie die ersten Schritte zur Herstellung eines köstlichen Sauerteig-Mischbrots meistern. Gemeinsam bereiten wir den Vorteig vor, der dann über Nacht - etwa 20 Stunden - ruhen muss. Am nächsten Tag können Sie das Brot zu Hause fertig backen, indem Sie nur noch die restlichen Zutaten hinzufügen.

Ich erkläre Ihnen alle wichtigen Schritte und gebe Ihnen das Rezept an die Hand, damit Sie auch zukünftig selbst leckeres Sauerteigbrot backen können. Zum Probieren bringe ich bereits gebackenes Mischbrot mit. Die benötigten Zutaten (alles in Bio-Qualität) für ein etwa 2,5 kg großes Brot bringe ich mit. Ich freue mich darauf, mit Ihnen zusammen zu backen und Ihnen die Kunst des Sauerteigbrotes näherzubringen!

**Mitzubringen:** eine große Schüssel mit Deckel, eine kleine Schüssel mit Deckel, einen hohen Behälter (z.B. einen Topf zum Sahne schlagen), Rührlöffel und Teigschaber, sowie eine Schürze.

Kursleitung: ..... Manfred Standky

Termin: ..... Donnerstag, 10.04.25, 18:30 - 21:00 Uhr

Treffpunkt: ..... Aukrugschule, Block C, Mensa

Kursgebühr: ..... pro Person: 18,50 €



## 251 305 02

### Spargel - Genussvolle Klassiker und überraschende Kreationen

Hier dreht sich alles um die Königin der Gemüsesorten: Spargel! Entdecken Sie leckere, neue und überraschende Rezepte - von den traditionellen Zubereitungen, die meine Oma mir verraten hat, bis hin zu kreativen Kombinationen, die den Geschmack des Spargels auf ein neues Niveau heben. Freuen Sie sich auf aromatische, geniale Ideen rund um DAS Gemüse des Frühsommers. Ein Genuss, der überrascht und begeistert!

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

**Mitzubringen:** scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Kursleitung: ..... André Weidtkamp

Termin: ..... Mittwoch, 04.06.25, 18:30 - 21:00 Uhr

Treffpunkt: ..... Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche

Kursgebühr: ..... pro Person: 32,00 €

## 251 305 03

### Lust auf Fisch - Leckere Vielfalt aus dem Meer!

Inspiriert von Rezepten und Geschmäckern aus aller Welt kochen wir uns am dritten Tag meiner Fischwoche durch die Filetauslagen unseres Frischfischfachhändlers. Dabei probieren wir neue, ausgefallene, würzige, spannende und vor allem leckere Rezepte aus dem Meer.

Die Kosten für die Zutaten in Höhe von 25,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mitzubringen:** scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Kursleitung: ..... André Weidtkamp

Termin: ..... Mittwoch, 05.03.25, 18:30 - 21:00 Uhr

Treffpunkt: ..... Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche

Kursgebühr: ..... pro Person: 39,00 €

## 251 305 04

### Kuba - Geschmack der Karibik

Kuba, die größte der Antillen-Inseln, ist weit mehr als Zigarren und rhythmische Musik. Die kubanische Küche begeistert durch ihre einzigartige Verbindung traditioneller Inselzutaten mit Einflüssen aus Spanien und der kreolischen Küche. Freuen Sie sich auf würzige, kräftige und deftig-aromatische Gerichte, die den Geschmack der Karibik direkt auf Ihren Teller bringen.

Die Kosten für die Zutaten in Höhe von 15,- Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

**Mitzubringen:** scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restebehälter für Kostproben

Kursleitung: ..... André Weidtkamp

Termin: ..... Mittwoch, 02.04.25, 18:30 - 21:00 Uhr

Treffpunkt: ..... Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche

Kursgebühr: ..... pro Person: 29,00 €



251 305 05

## Tropische Genüsse: Entdecke köstliche Rezepte aus Costa Rica

Küsten an zwei Ozeanen, Exotik und unbeschreiblich schöne Landschaften, das ist Costa Rica. Hier entwickelte sich eine spannende eigenständige Lateinamerikanische Küche mit Einflüssen aus Mexiko und Südamerika! Früchte, Suppen, Mais und Fisch, Schwein und Huhn. Sehr würzig, sehr spannend, unglaublich lecker...

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

**Mitzubringen:** scharfes Messer, Getränk, Trockentuch und Restbehälter für Kostproben

Kursleitung: .....André Weidtkamp

Termin: .....Mittwoch, 05.02.25, 18:30 – 21:00 Uhr

Treffpunkt: .....Aukrugschule, Hauptgebäude, Küche

Kursgebühr: .....pro Person: 29,00 €



**verbraucherzentrale**

Schleswig-Holstein

*Verbraucherwissen für den Alltag – Kostentreies  
Online-Programm der Verbraucherzentrale*

Die Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein bietet für Volkshochschulen bis Sommer 2025 ein umfangreiches und kostenfreies Online-Programm an, das sich an alle richtet, die ihren Alltag bewusster, sicherer und nachhaltiger gestalten möchten.

### Diese Themen stehen im Mittelpunkt:

- **Energie:** Wie Sie Energiekosten senken und Ihren Verbrauch optimieren können.
- **Energie für Mieterinnen und Mieter:** Ihre Rechte und Möglichkeiten bei der Energieversorgung.
- **Finanzen:** Praktische Tipps für eine bessere Haushaltsplanung und den sicheren Umgang mit Geld.
- **Klima und Nachhaltigkeit:** Wie Sie durch kleine Schritte im Alltag einen Beitrag zum Klimaschutz leisten können.
- **Lebensmittel und Ernährung:** Orientierung im Supermarkt-Dschungel und Informationen zu gesunder Ernährung.
- **Digitales:** Sicher und selbstbestimmt im Internet unterwegs sein.
- **Pflege und Gesundheit:** Wissenswertes zu Vorsorge, Pflege und Gesundheitsleistungen.

### Welchen Nutzen haben Sie davon?

Dieses Programm bietet Ihnen:

- **Kompetentes Wissen aus erster Hand:** Alle Vorträge werden von Expert\*innen der Verbraucherzentrale gestaltet und orientieren sich an aktuellen Themen und Herausforderungen.
- **Praxisnahe Inhalte:** Erhalten Sie konkrete Tipps, die Sie direkt in Ihrem Alltag umsetzen können – von Geld sparen bis zur bewussteren Lebensweise.
- **Kostenlose Teilnahme:** Nutzen Sie diese Gelegenheit, sich kostenfrei weiterzubilden.
- **Flexibilität:** Nehmen Sie bequem von zu Hause aus teil und wählen Sie die Themen, die Sie besonders interessieren.

Entdecken Sie, wie Sie Ihren Alltag sicherer, nachhaltiger und einfacher gestalten können. Lassen Sie sich inspirieren und profitieren Sie von fundiertem Wissen, das Ihnen hilft, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen. Am schnellsten können Sie sich hierfür auf der Internetseite der Verbraucherzentrale orientieren (der Veranstaltungskalender wird fortwährend aktualisiert). Nutzen Sie dafür den nachstehenden Link oder QR-Code:



**Bei Fragen zu dem Veranstaltungsangebot wenden Sie sich gerne an [info@vzsh.de](mailto:info@vzsh.de) oder Ihre vhs vor Ort!**



251 406 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).

**Mitzubringen:** Schreibmaterial. Arbeitsbuch vom Klett Verlag "In conversation 1"

Kursleitung: .....Ulrike Dollenberg

Termin: .....12 x Dienstag, 04.03.25 – 27.05.25, 9:30 – 11:00 Uhr

Treffpunkt: .....Sitzungssaal Gemeinde Aukrug "blauer Salon"

Kursgebühr: .....pro Person: 98,00 €

Ab 10 teilnehmenden Personen reduziert sich die Kursgebühr auf 69,50 €.

## Frühjahrsbörse rund um's Kind



**Samstag, 22.03.2025**

10:00-13:00 Uhr

Einlass für Schwangere: 09:30 Uhr

Gemeindesaal Aukrug • Bargfelder Str. 10

### Nummernbörse

Baby- und Kinderkleidung von Größe 50-176, sowie Spielwaren und andere Artikel.

### Anmeldung ist vom

**13.01. – 02.02.2025**

**und 24.02. – 02.03.2025 unter [rundumskindaukrug@gmail.com](mailto:rundumskindaukrug@gmail.com)**

Teilnahme ab sofort über die **basarlino-App** umstellen.



Folgt uns auf Instagram:  
**[aukruger\\_boerse\\_rund\\_ums\\_kind](https://www.instagram.com/aukruger_boerse_rund_ums_kind)**

Änderungen vorbehalten!



## Herzlich willkommen in der digitalen Welt!

Digitale Technik ist heute ein unverzichtbarer Teil unseres Alltags - ob für Kommunikation, Information oder Organisation. Doch keine Sorge: Mit uns gelingt Ihnen der Einstieg in diese faszinierende Welt!

Unsere Kurse sind speziell für Anfängerinnen und Anfänger konzipiert und zeigen Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie Computer, Smartphones und das Internet sicher und einfach nutzen können. Stefan Lühr, unser Kursleiter, hat im letzten Jahr schon viele Einsteiger erfolgreich begleitet und nimmt sich Zeit für Ihre Fragen. Als Aukruger steht er Ihnen auch außerhalb der VHS-Kurszeiten mit Rat und Tat zur Seite.

Trauen Sie sich! Entdecken Sie die Chancen der digitalen Welt - wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten.

**251 500 00**

## E-Mails leicht gemacht - Ihr Einstieg in die digitale Kommunikation

Haben Sie noch keine E-Mail-Adresse oder fühlen sich unsicher im Umgang damit? Kein Problem! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie eine eigene E-Mail-Adresse erstellen und einfach nutzen können.

E-Mails sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken - sie sind so wichtig wie Ihre Telefonnummer oder Wohnadresse. Gemeinsam entdecken wir:

- Wie Sie den passenden E-Mail-Anbieter auswählen,
- Wie Sie E-Mails schreiben, empfangen und sicher speichern, und
- Praktische Tipps für den reibungslosen Umgang mit E-Mails.

Unser Kursleiter Stefan Lühr erklärt in seinem Vortrage alles in Ruhe und verständlich - auch wenn Sie bisher wenig Erfahrung mit Technik haben. Besonders Seniorinnen und Senioren sind herzlich eingeladen, die Welt der digitalen Kommunikation zu erkunden. Trauen Sie sich! Mit einer E-Mail-Adresse bleiben Sie in Kontakt, können Termine vereinbaren und wichtige Informationen ganz einfach erhalten. Wir freuen uns darauf, Sie bei diesem spannenden ersten Schritt in die digitale Welt zu begleiten.

Kursleitung: .....Stefan Lühr

Termin: .....Mittwoch, 19.02.25, 16:15 - 17:45 Uhr und

.....Donnerstag, 20.02.25, 17:15 - 18:45 Uhr

Treffpunkt: .....Sitzungssaal Gemeinde Aukrug "blauer Salon"

Kursgebühr: .....pro Person: 22,00 €



## 251 500 01

### Ihr Smartphone verstehen - Leichter Einstieg für Anfänger

Sie haben ein Smartphone, aber wissen nicht genau, wie Sie es richtig nutzen? Oder überlegen, sich eines anzuschaffen und möchten erst einmal die Grundlagen kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie!

Unser Kurs richtet sich an alle, die noch am Anfang stehen. Wir legen den Fokus auf Android-Smartphones, aber auch iPhones (iOS) werden berücksichtigt. Gemeinsam entdecken wir:

- Wie Sie Ihr Smartphone einfach einrichten,
- Welche grundlegenden Einstellungen wichtig sind, und
- Wie Sie die ersten Schritte in der Nutzung sicher und problemlos meistern.

Schritt für Schritt führt Sie Kursleiter Stefan Lühr durch die wichtigsten Funktionen - ganz ohne Hektik und in einem freundlichen Umfeld. Es gibt Zeit für Ihre Fragen und Sie erfahren, wie ein Smartphone den Alltag erleichtern kann: ob beim Telefonieren, Fotografieren oder der Nutzung praktischer Apps. Trauen Sie sich! Mit diesem Kurs gewinnen Sie Sicherheit und Freude im Umgang mit Ihrem Smartphone. Melden Sie sich an und entdecken Sie die faszinierende Welt mobiler Technik - kinderleicht und ganz ohne Stress.

Kursleitung: .....Stefan Lühr  
 Termin: .....Mittwoch, 26.02.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
 .....Donnerstag, 27.02.25, 17:15 - 18:45 Uhr  
 .....Mittwoch, 05.03.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
 .....Donnerstag, 06.03.25, 17:15 - 18:45 Uhr  
 Ort/Treffpunkt: .....Sitzungssaal Gemeinde Aukrug "blauer Salon"  
 Kursgebühr: .....pro Person: 44,50 €

## 251 500 02

### Sicher im Internet unterwegs - Schutz für Ihren digitalen Alltag

Fühlen Sie sich unsicher, wenn es um die Nutzung des Internets geht? Keine Sorge! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie sich sicher und selbstbewusst in der digitalen Welt bewegen können - speziell für Anfängerinnen und Anfänger. Gemeinsam beleuchten wir wichtige Themen:

- Welche Risiken wie Schadprogramme, Phishing-Mails oder Spam es gibt,
- Wie Sie sich mit Virenscannern, Firewalls und sicheren Passwörtern schützen
- Warum regelmäßige Updates und Backups so wichtig sind, und
- Wie Sie beim Online-Shopping sicher bezahlen und Ihr Rücktrittsrecht nutzen können.

Unser Kursleiter erklärt die wichtigsten Begriffe verständlich und gibt Ihnen praktische Tipps, die Sie sofort umsetzen können. Wir machen das Thema Sicherheit greifbar und zeigen, wie Sie mit einfachen Maßnahmen mögliche Gefahren vermeiden. Stärken Sie Ihr Sicherheitsgefühl! Mit diesem Kurs gewinnen Sie das nötige Wissen, um das Internet sorgenfrei zu nutzen - für E-Mails, Online-Shopping oder das Surfen im Netz. Melden Sie sich jetzt an und erfahren Sie, wie Sie die Vorteile des Internets ohne Risiken genießen können.

Kursleitung: .....Stefan Lühr  
 Termin: .....Mittwoch, 12.03.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
 .....Donnerstag, 13.03.25, 17:15 - 18:45 Uhr  
 .....Mittwoch, 19.03.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
 .....Donnerstag, 20.03.25, 17:15 - 18:45 Uhr  
 Treffpunkt: .....Sitzungssaal Gemeinde Aukrug "blauer Salon"  
 Kursgebühr: .....pro Person: 45,00 €



251 500 03

## Windows 10 einfach erklärt - Der PC-Kurs für Anfänger

Dieser Kurs ist perfekt für Anfängerinnen und Anfänger, die die grundlegenden Funktionen eines Windows-PCs kennenlernen möchten. In verständlicher Sprache zeigen wir Ihnen, wie Sie sich sicher und mühelos in der Windows-Welt bewegen können - auch, wenn Sie bisher keine Erfahrung mit moderner Technik wie Windows 10 haben. Wir vermitteln Ihnen die Anmeldung, die Verwaltung von Passwörtern und Benutzerkonten sowie die Navigation durch Desktop, Taskleiste und Startbutton. Sie lernen die grundlegenden Funktionen der Maus, den Umgang mit Programmen, Ordnern, Dateien und Verknüpfungen sowie die Bedienung von Fenstern und Schaltflächen. Zudem erklären wir die Nutzung des Papierkorbs und widmen uns der Systemsteuerung, dem Netzwerk sowie den Geräten und Druckern. Schließlich zeigen wir Ihnen, wie Sie die Hilfe-Funktion (F1) effektiv nutzen können. Kursleiter Stefan Lühr begleitet Sie Schritt für Schritt durch den Lernprozess, damit Sie am Ende des Kurses sicher und souverän mit Ihrem Windows-PC - speziell Windows 10 - umgehen können. Melden Sie sich jetzt an und entdecken Sie, wie einfach und hilfreich die Nutzung eines PCs sein kann!

Kursleitung: .....Stefan Lühr  
Termin: .....Mittwoch, 26.03.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
.....Donnerstag, 27.03.25, 17:15 - 18:45 Uhr  
.....Mittwoch, 02.04.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
.....Donnerstag, 03.04.25, 17:15 - 18:45 Uhr  
.....Mittwoch, 09.04.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
Treffpunkt: .....Sitzungssaal Gemeinde Aukrug "blauer Salon"  
Kursgebühr: .....pro Person: 56,50 €

251 500 04

## Alte Computer, neue Möglichkeiten - Einstieg in Linux

Ist Ihr Computer nicht mehr mit den neuesten Windows-Versionen kompatibel? Oder gefällt Ihnen Windows 11 einfach nicht? Kein Grund, sich gleich einen neuen PC zu kaufen! In diesem Kurs zeigen wir Ihnen, wie Sie mit Linux eine nachhaltige und kostengünstige Alternative nutzen können. Linux gibt alten Computern neues Leben und bietet gleichzeitig viele Vorteile:

- Es ist kostenlos und wird langfristig unterstützt.
- Es ist sicher und schützt vor vielen Risiken, die bei veralteten Windows-Versionen entstehen.
- Es lässt sich nach einer kurzen Eingewöhnungsphase leicht bedienen!

Kursleiter Stefan Lühr erklärt, wie Sie Linux auf einem Computer nutzen können. Jeder Teilnehmer erhält außerdem einen USB-Stick mit einer startbereiten Linux-Version, die Sie ganz einfach zu Hause ausprobieren können (gegen eine kleine Gebühr). Entdecken Sie die Vorteile von Linux: Nachhaltigkeit, Sicherheit und ein intuitives Bedienkonzept. Trauen Sie sich, etwas Neues auszuprobieren, und erleben Sie, wie einfach der Umstieg sein kann. Melden Sie sich jetzt an - Ihr alter Computer wird es Ihnen danken!

Kursleitung: .....Stefan Lühr  
Termin: .....Mittwoch, 07.05.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
.....Donnerstag, 08.05.25, 17:15 - 18:45 Uhr  
.....Mittwoch, 14.05.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
.....Donnerstag, 15.05.25, 17:15 - 18:45 Uhr  
.....Mittwoch, 21.05.25, 16:15 - 17:45 Uhr  
Treffpunkt: .....Sitzungssaal Gemeinde Aukrug "blauer Salon"  
Kursgebühr .....pro Person: 56,50 €



## Entdecke die Welt der Gitarrenmusik – Dein Einstieg in ein musikalisches Abenteuer!

Egal, ob du von großen Bühnen träumst oder einfach nur die Freude am Gitarrespielen entdecken möchtest – unsere Gitarrenkurse bieten dir den idealen Start in die vielseitige Welt der Musik. Unter der Anleitung von Björn Hoffmann, unserem erfahrenen und leidenschaftlichen Gitarrenlehrer, begibst du dich auf eine inspirierende musikalische Reise. Björn vermittelt dir nicht nur die Grundlagen des Gitarrenspiels, sondern entfacht auch deine Begeisterung für die Musik und fördert deine Kreativität. Ob Metal, Rock, Pop, Jazz oder Klassik – der Unterricht wird individuell auf deine Vorlieben und Ziele abgestimmt. Dabei wird großen Wert auf die Balance zwischen Technik, Theorie und der Freude am Spiel. Die Kurse finden sowohl in Aukrug als auch in Wasbek statt – du entscheidest, welcher Ort für dich am besten passt. Ein flexibler Einstieg ist jederzeit möglich, und für einen ersten Eindruck kannst du eine individuelle Probestunde buchen. Kontaktiere einfach unsere vhs-Geschäftsstelle, um einen Termin zu vereinbaren.

Unser Angebot richtet sich an alle – Jung und Alt, Anfänger und Fortgeschrittene. Erlebe, wie die Musik deinen Alltag bereichern und dich inspirieren kann - melde dich jetzt an!

Monatliche Kursgebühren:

Einzelunterricht 30 Minuten: .....50,00 €

Einzelunterricht 45 Minuten: .....75,00 €

2er Gruppe 30 Minuten: .....30,00 €

2er Gruppe 45 Minuten: .....45,00 €

3er Gruppe 45 Minuten: .....30,00 €

*Teilnahmebedingungen für den Instrumentalunterricht:*

*Die Gebühren verstehen sich als ein auf 12 Monate verteiltes Jahresentgelt und werden monatlich erhoben. Bei Ausfallterminen durch den Kursleiter wird der Unterricht nachgeholt. Bei Absagen der Kursteilnehmer ist die komplette Teilnahmegebühr zu entrichten. Eine Kündigung des Unterrichts seitens der Teilnehmenden bzw. deren Erziehungsberechtigten ist mit einer Kündigungsfrist von 4 Wochen zum Monatsende möglich. Von dieser Regelung kann abgewichen werden, wenn der Musiklehrer den freiwerdenden Unterrichtsplatz anderweitig vergeben kann. In den Schulferien findet kein Unterricht statt.*



## Sing mit uns bei „Chorios“ – dem Chor mit Bargfelder Wurzeln!

Du liebst Musik und hast Spaß am Singen? Dann bist du bei „Chorios“ genau richtig! Mit einer bunten Mischung aus Liedern verschiedener Genres bringen wir Musik und Freude in den Alltag. Bei uns steht nicht nur der Gesang, sondern auch der Spaß und das Miteinander im Vordergrund.

### Was dich erwartet:

- Ein abwechslungsreiches Repertoire, das von Pop über Klassik bis hin zu modernem Liedgut reicht.
- Die Möglichkeit, deine Stimme zu entdecken oder weiterzuentwickeln – ganz ohne Druck.
- Ein offenes Miteinander, bei dem der Spaß am Singen im Mittelpunkt steht.
- Stressabbau, Energie und Glücksgefühle – denn Singen ist Balsam für Körper und Seele!

### Wann und wo?

Wir proben jeden Montagabend von **20:00 bis 21:30 Uhr** im Gemeindehaus der Aukruger Kirche. Unsere **Chorleiterin Katharina Rettner** führt uns mit Leidenschaft und Erfahrung durch jede Probe.

### Komm vorbei und sing mit!

Egal, ob du schon Chorerfahrung hast oder einfach Lust hast, etwas Neues auszuprobieren – wir freuen uns über jede neue Stimme. Komm einfach mal vorbei und probiere es aus!

**Kontakt für weitere Informationen:** Katharina Rettner – 0173/6035761



## Familienzentrum Aukrug

Ziegeleiweg 13 · 24613 Aukrug

E-Mail: familienzentrum@kindergarten-aukrug.de

Tel.: 04873/901159

Ansprechpartner: Christine Coursow

### Angebote im Familienzentrum:

#### „Jeder ist herzlich Willkommen“

Diese sind auch in Aushängen und sozialen Medien zu entnehmen:

#### **Beratung**

Offenes Beratungsangebot und erste Hilfestellungen bei Fragen und Sorgen. Vermittlung und Begleitung bei Bedarf und auf Wunsch zu Netzwerkpartnern wie: Frühförderung, Kinder- und Jugendhilfe, verschiedene Beratungsstellen usw. - individuelle Terminabsprache möglich!

#### **Integration**

Verschiedene Angebote erleichtern Familien mit Migrationserfahrung und Fluchterfahrung das Zurechtkommen in unserem Alltag, wie zum Beispiel Gesprächskreise, Kochkurse oder Deutschkurse.

#### **Hausaufgaben**

Hausaufgabenunterstützung gibt es für Hortkinder in der Nachmittagsbetreuung. Darüber hinaus findet einmal wöchentlich am Dienstag von 15:00 bis 16:00 eine Hausaufgabenengruppe im Feuerwehrhaus in Bargfeld statt.

#### **Musikalische Früherziehung**

Im Musikraum der Grundschule Aukrug bietet das Familienzentrum wöchentlich am Donnerstag von 15:00 bis 15:45 musikalische Früherziehung für Kinder ab 3 Jahren an.

#### **Offener Jugendtreff**

Der offene Jugendtreff findet am Dienstag und Mittwoch ab 10 Jahren in der Grundschule Aukrug/ C-Trakt/ Hort statt.

#### **Eltern- Kind Treff ( Krabbelgruppe )**

Der Eltern- Kind Treff findet wöchentlich am Freitag von 10:00 bis 12:00 in der Grundschule Aukrug/ C-Trakt statt. Hier spielen und bewegen sich Kinder unter 3 Jahren, begleitet von ihren Eltern.

#### **Senioren**

Alle 4 bis 6 Wochen am Donnerstag kommen Aukruiger Senioren zum Mittagessen in Gemeinschaft oder zum Frühstück für Jedermann in das Familienzentrum.

Ein Essen kostet 6,50 Euro

### Themenelternabende und Elternkurse zu verschiedenen Themen zur Stärkung von Elternkompetenzen

#### **Schatzsuche- Schule in Sicht ( Kurs )**

Bei der Schatzsuche handelt es sich um ein umfangreiches Elternprogramm, dessen Ziel es ist, das seelische Wohlbefinden von Familien im Übergang der Kinder von der Kita in die Schule zu fördern. Es werden 4 verschiedene Themen- Inseln angesteuert. Dort werden Fragen geklärt, wie: Was macht mein Kind stark?

Was braucht mein Kind, um sich wohl zu fühlen?

Wie kann ich mein Kind gut unterstützen?

Was brauche ich selbst, um gelassen und ausgeglichen zu sein?

Wo: Grundschule Aukrug/ C-Trakt/ Hort

Wann: 4.3.25, 18.3.25, 01.04.2025, 15.04.2025

Uhrzeit: 19:00 – 21:30

Kursleitung: Susan Schulte/ Christine Coursow

Kostenfrei

#### **Dokumentarfilm „Good enough parents“ (Themenabend)**

Warum ruft ein kindliches „Nein!“ heutzutage so viel Verunsicherung bei Eltern hervor? An Hand eines unterhaltsamen und wissenschaftlich fundierten Dokumentarfilm „Liebe, Wut & Milchzähne“ wollen wir gemeinsam dieser Frage nachgehen. Nicht selten führt dieses „Nein!“ in die autoritären Muster unserer Erziehungsgeschichte - oder aber in die gegensätzliche Richtung: Nämlich die komplette Vermeidung von Konflikten mit Kindern: „Na gut, wenn du es nicht willst, putzen wir die Zähne halt nicht.“ Wie orientiert man sich zwischen diesen beiden Polen?

Wo: Grundschule Aukrug/ C-Trakt/ Hort

Kursleitung: Christine Coursow

Wann: 15.05.25

Uhrzeit: 19:00 bis 21:00

#### **Power- Kids / Workshop mit Wachstum<sup>2</sup>, Akademie für Selbstbehauptung**

Kurs für Kinder von 7- 12 Jahren zur Stärkung des Selbstbewusstseins

Wo: Grundschule Aukrug/ C-Trakt/ Hort

Wann: Termine noch nicht bekannt

*Diese und weitere bedarfsorientierte Angebote sind auch Aushängen oder den sozialen Medien zu entnehmen.*

*Weiterhin geplant sind ein Kochkurs für Kinder und ein Erste-Hilfe-Kurs am Kind für Eltern. Die Termine werden rechtzeitig bekannt gegeben.*



LandFrauenVerein  
Aukrug e.V.

Böker Str. 28 · 24613 Aukrug · Tel. 04873 8714795 oder 04873 97141  
Webseite .....www.landfrauen-aukrug.de  
Email .....vorstand@landfrauen-aukrug.de  
Facebook .....@LandFrauenAukrug  
WhatsApp Kanal .....@LandFrauenAukrug  
PPush .....LandFrauenVerein Aukrug e.V.

20.02.: Donnerstag, **Modenschau der Firma ModEmilia im Bürgersaal um 15 Uhr**

Wir starten mit Kaffee & Kuchen anschließend folgt eine kleine Modenschau. Danach kann nach Herzenslust gestöbert und anprobiert werden. Kosten: ca. 5€ für Kaffee & Kuchen.

Anmeldungen bis 13.02.

03.03.: Montag, **Klönabend** um 19Uhr im „Blauen Salon“: **Vortrag** der Vize-Präsidentin des LandFrauenVerband Schleswig-Holstein Frau Sylke Messer-Radtke **„Wie? Was? Warum?“** – wie sind die Strukturen im Landesverband aufgebaut, worin unterscheiden sich Ortsvereine, Kreisverbände und der Landesverband in ihren Aufgaben, welche Gremien gibt es und wo überall setzt sich der Landesverband für uns ein? All dies und noch viel mehr erfahren wir an diesem Abend. Anmeldungen bis 24.02.

07.-09.03.: Freitag bis Sonntag, **Wellness** in Bad Segeberg im „Vitalia Seehotel“, Halbpension, 250€ p.P. 10% Rabatt auf Wellnessanwendungen, eigene Anreise. Gäste zahlen 10€ in die Vereinskasse. Anmeldungen bis 7.1.

22.03. : Samstag, **Keramik bemalen** im Kreativhof NMS um 10.30 Uhr

Wir treffen uns am Kleinflecken 31a (im Hof) zum Keramik bemalen. Aus über 350 verschiedenen Formen sucht sich jeder etwas aus. Die größte Auswahl liegt im Preisbereich zwischen 20€ und 30€. Jeder bezahlt für sich. Getränke können vor Ort erworben werden. Anmeldungen bis 11.3.

14.04.: Montag, **Vortrag Frau Ann-Kristin Panknin im „Blauen Salon“ um 19Uhr.**

Lockerer und interaktiver Vortrag über "Hartnäckige Ernährungsmythen und Foodtrends"

Kosten: ca. 6€. Anmeldungen bis 21.4.

23.05.: Freitag, **Mausefallenmuseum** (De Ohle Weg 18, Gnutz) **um 15 Uhr.**

Wir werden bei Kaffee und Kuchen interessante Gespräche führen und das Museum bei einer Führung bestaunen. Kosten 10€; Fahrradfahrer treffen sich um 14.15 Uhr am Ortsausgang in Böken. Anmeldungen bis 16.5.

02.06.: Montag, **Klönabend Helenhof, Aukrug-Bünzen um 19 Uhr**

Wir besuchen den Traberhof von Arne Frahm. Er wird uns auf dem Helenhof herumführen und auch gerne Fragen zu seiner Arbeit mit und für die Pferde beantworten. Anmeldungen bis 26.5.

Unser **Klönabend** findet jeden 1. Montag im Monat mit verschiedenen Themen/Aktivitäten statt.



## BZ30721

### Neujahrsvorsätze auf den Tisch gebracht - Leichtes und gesundes Kochen ohne Zucker, Alkohol und Fleisch

Der Beginn des Jahres lädt dazu ein, achtsamer zu sein und sich gesünder zu ernähren. Damit es aber nicht nur bei den guten Vorsätzen bleibt, lernen die Teilnehmenden, gesunden und ausgewogenen Gerichte zuzubereiten, die ohne Zucker, Alkohol und Fleisch auskommen. Der Schwerpunkt liegt auf praxisorientierten Techniken und ernährungswissenschaftlichen Grundlagen, die dabei helfen, eine nachhaltige und gesundheitsfördernde Ernährung in den Alltag zu integrieren. Neben der Zubereitung werden wertvolle Tipps zur Wirkung bestimmter Zutaten und zur langfristigen Umsetzung gesunder Essgewohnheiten gegeben. Die Kursleitung ist Ökotrophologin mit langjähriger Erfahrung in den Bereichen Ernährungstherapie und gesundheitsorientiertes Kochen.

**Bitte mitbringen:** Restebehälter, Geschirrhandtuch und Wischlappen.

Ann-Kristin Panknin, Mittwoch, 19.2.2025, 18:00 - 21:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 49,60 €, Kleingruppe

Materialkosten: 12,00 € Lebensmittelumlage (in Kursgebühr enthalten)

Anmeldeschluss: Mittwoch, 12. Februar (12:00 Uhr)

## BZ30722

### Erbsen, Bohnen, Linsen... - Proteinreich kochen und backen mit Hülsenfrüchten

Die Ernährung der Zukunft empfiehlt den täglichen Verzehr von Hülsenfrüchten, und auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat diese Empfehlung übernommen. In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie mit Kichererbsen, Linsen und Bohnen abwechslungsreiche, proteinreiche Gerichte zubereiten können, die den Eiweiß- und Nährstoffbedarf auf pflanzliche Weise decken. Dabei erhalten sie wertvolle Tipps zur Integration von Hülsenfrüchten in den Alltag und erfahren mehr über ihre ernährungsphysiologischen Vorteile. Die Kursleitung ist Ökotrophologin mit langjähriger Erfahrung in Ernährungstherapie und gesundheitsorientiertem Kochen.

**Bitte mitbringen:** Restebehälter, Geschirrhandtuch und Wischlappen.

Ann-Kristin Panknin, Donnerstag, 27.3.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 49,60 €, Kleingruppe

Materialkosten: 12,00 € Lebensmittelumlage (in Kursgebühr enthalten)

Anmeldeschluss: Donnerstag, 20. März (12:00 Uhr)

## BZ30723

### Salat- und Dressingvariationen - Proteinreiche und sättigende Ideen für Blattsalate und Dressings

Man denkt, Salat ist langweilig und schmeckt immer gleich? In diesem Kurs lernen die Teilnehmenden, wie sie Blattsalate kreativ und abwechslungsreich zubereiten können, begleitet von vielseitigen Dressingvariationen – von klassisch bis ungewöhnlich. Ergänzend zeigt die Ökotrophologin, wie die Sättigungswirkung von Salaten durch gezielte Zutaten erhöht werden kann, um sie optimal in eine gesunde Ernährung zu integrieren. Dabei erfahren die Teilnehmenden auch ernährungswissenschaftliche Hintergründe und erhalten praktische Tipps für den Alltag.

**Bitte mitbringen:** Restebehälter, Geschirrhandtuch und Wischlappen.

Ann-Kristin Panknin, Freitag, 23.5.2025, 17:30 - 20:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Faldera, 48,60 €, Kleingruppe

Materialkosten: 11,00 € Lebensmittelumlage (in Kursgebühr enthalten)

Anmeldeschluss: Montag, 19. Mai (12:00 Uhr)

Kursort für alle Kochkurse: Gemeinschaftsschule Faldera – Eingang Lehrküche: Franz-Wieman-Str. 18a, 24537 Neumünster (1. Stock), Zufahrt über Pöppelmannweg.

**Schriftliche Anmeldung bitte bei der Volkshochschule Neumünster**

**vhs@neumunester.de · www.vhs-neumunester.de · Telefon für Rückfragen: 04321 942 5600**



## 25F 207 1

### Basiskurs - Die Grundlagen der Zentangle® - Meditative Zeichenmethode

Zentangle® wurde im Jahr 2005 von Maria Thomas und Rick Roberts entwickelt und ist eine leicht zu erlernende und entspannende Zeichen-Methode. Sie besteht aus strukturierten Mustern, Strich für Strich oder Linie für Linie taucht man ab in die Welt der Muster. Aus den Mustern werden in kurzer Zeit dreidimensionale, grafische Kunstwerke. Mit Zentangle® ist es möglich zur Ruhe zu kommen und ein eigenes Kunstwerk zu erschaffen. Ganz ohne Vorkenntnisse entsteht Strich für Strich ein erstes Kunstwerk. Die Wiederholung der Muster hat eine meditative Wirkung. Ganz nebenbei werden Sie entspannte Stunden erleben. Bitte mitbringen: Buntstifte (falls vorhanden)

Termin: Di, 04.03.2025 18:00-19:30 Uhr, 2 Termine

Treffpunkt: Haus der Vereine und Verbände, 1. OG, Besprechungsraum I

Dozentin: Lüthjohann, Julia

Gesamtgebühr: 34,50 EUR

## 25F 209 0 Man trägt wieder Hut – Strohhüte häkeln mit Papiergarn

Verschönern Sie sich und den kommenden Sommer mit einem selbst gehäkelten Hut. In der Einführungsstunde wiederholen die wichtigsten Häkeltechniken, bevor wir mit dem Hut aus Papiergarn beginnen. Papiergarn ist ein Garn, dass aus Papierstreifen hergestellt wird. Papier wird in Japan schon seit Jahrhunderten verwendet. Diese Garne können bis zu 30 Grad im Schonwaschgang gewaschen werden. Bitte mitbringen: Papiergarn in ausreichender Menge und die empfohlene Häkelnadel. Das Garn sollte nicht zu dick sein.

Termin: Di, 11.03.2025 17:30-19:00 Uhr, 4 Termine

Treffpunkt: Haus der Vereine und Verbände, 2. OG, Besprechungsraum II

Dozentin: Schmidt, Dagmar

Gesamtgebühr: 29,00 EUR

## 25F 110 4 Kräuterführung mit der Kräuterhexe Ruth

Heilwirkungen, Rezepte, die Anwendung in der Küche, alte Bräuche und die Sprache der Pflanzen, die Welt der Wildkräuter ist vielseitig und geheimnisvoll. In der reizvollen Umgebung, entlang des Nord-Ostsee-Kanals, der Eider und des Waldes, tauchen wir in diese Welt voller Vielfalt ein. Zum Abschluss gibt es einen kleinen "kräuterlichen Snack".

Treffpunkt: Schutzhütte am Kanalufer Höhe Gerhardshain

Beginn: So, 06.04.2025 10:00-12:00

Treffpunkt: 24768 Rendsburg, Straße: Kanalufer, Schutzhütte

Dozentin: Schulze, Ruth

Gesamtgebühr: 9,00 EUR

Anmeldungen bitte bei der VHS Nortorf unter 04392/4108  
oder [info@vhs-nortorf.de](mailto:info@vhs-nortorf.de) oder online unter [vhs-nortorf.de](http://vhs-nortorf.de)



## 25FJ201 Kinoabend „Surf on, Europe!“ (ab 16 Jahre)

-In Kooperation mit dem „Bündnis für Demokratie“-

Sie sind zerrissen zwischen der Freiheit der Wellen und den Grenzen der Gesellscha: Majid, ein Kitesurf-Lehrer in Tarifa, sehnt sich nach seiner Familie in Marokko, die wegen Visa-Beschränkungen dort feststeckt. Margaux organisiert in Biarritz das erste LGBTQ-freundliche Surf Festival Europas. Und Rosy, ein nordirischer Surfbrett-Shaper, sucht Halt inmitten einer tief gespaltenen Community. SURF ON, EUROPE! erforscht Europas Versprechen von Freiheit und die anhaltenden Herausforderungen, die es bedrohen. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, mit einem der Regisseure ins Gespräch zu kommen und sich auszutauschen.

Anmeldungen bitte bei der VHS Hohenwestedt unter Tel. 04871-499 644 (gerne auch AB) oder [info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)

Termin: .....Mittwoch, 05.03.25, 19:00 Uhr (Einlass ab 18:30 Uhr)

Leitung: .....Bündnis für Demokratie

Ort: .....Forum, Rektor-Wurr-Str. 1-3, Hohenwestedt

Gebühr: .....kostenlos

## 25FJ501 Vortrag: Darm gesund – Alles gesund (NEU)

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist die Basis, um die Funktion des Darms aufrecht zu erhalten. Viele Studien belegen den Zusammenhang einer verschobenen Darmflora und chronischen Erkrankungen wie Herzerkrankungen, Asthma, Diabetes bis hin zu psychischen Erkrankungen. Was Du Gutes für Deinen Darm und Deine Gesundheit tun kannst, erfährst Du in diesem Vortrag.

Anmeldungen bitte bei der VHS Hohenwestedt unter 04871-499 644 (gerne auch AB) oder [info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)

Termin: .....Dienstag, 18.02.25, 19:00 – 21:00 Uhr

Leitung: .....Beate Kloss

Ort: .....VHS Hohenwestedt

Gebühr: .....10,00 €

## 25FJ603 Spanisch-Workshop „Cocinamos juntos“ (NEU)

Ein geselliger Kochabend, bei dem ganz nebenbei die Sprachkenntnisse verbessert werden. Wir kochen kleine Vorspeisen und ein typisches Gericht aus der spanischen Welt, lernen neue Vokabeln und essen zusammen. Voraussetzung: mindestens Spanisch-Grundkenntnisse und viel gute Laune.

**Bitte mitbringen:** kleine Gefäße, um Reste mitzunehmen, Umlage für die Zutaten: 9 €

Anmeldungen bitte bei der VHS Hohenwestedt unter 04871-499 644 (gerne auch AB) oder [info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de)

Termin: .....Samstag, 22.03.25, 16:00-19:00 Uhr

Leitung: .....Lucia Cella, Maria Isabel Behm

Ort: .....Küche im Haus der Vereine und Verbände, Hohenwestedt

Gebühr: .....30,00 €

**Anmeldungen bitte direkt bei der VHS Hohenwestedt unter Telefon 04871 / 499-644 per E-Mail an [info@vhs-hohenwestedt.de](mailto:info@vhs-hohenwestedt.de) oder online: [www.vhs-hohenwestedt.de](http://www.vhs-hohenwestedt.de)**



## Schnupperworkshop – Hula-Hoop für Anfänger

Einzeltermin, 120 min

Dieses einfache "Kindersport- und Spielgerät" erlebt gerade eine Renaissance und erfreut sich immer größerer Beliebtheit im Gesundheits- und Fitnessbereich. Voll im Trend ist, wer sich schlank und fit "hullert". In diesem Workshop wollen wir ausprobieren und lernen, wie wir den Reifen zum Kreisen bekommen. Üben in der Gruppe mit toller Musik bringt Spaß. Außerdem klären wir Fragen, z. B. welcher Reifen zu einem passt. Es stehen auch verschiedene Reifen zum Ausprobieren zur Verfügung. Eigene Reifen dürfen gerne mitgebracht werden.

Bitte passende Sportkleidung und etwas zu trinken mitbringen.

Es fällt zusätzlich eine Materialnutzungsgebühr von 1,- Euro an.

Termin: Freitag, 28.03.2025 von 19.00-21.00 Uhr

Kosten: 12,- € p.P.

Dozentin Christin Ohage

Veranstaltungsort: VHS Jevenstedt / Aula

**Anmeldung bei der vhs Jevenstedt: Telefon: 04337-1059**

**E-Mail: [anmeldung@vhs-jevenstedt.de](mailto:anmeldung@vhs-jevenstedt.de) oder Online: [www.vhs-jevenstedt.de](http://www.vhs-jevenstedt.de)**

## Werde Kursleiter/in bei der vhs Aukrug|Wasbek e.V.!

Du hast ein Talent oder eine Leidenschaft, und möchtest  
Dein Wissen mit anderen teilen?

Die vhs Aukrug|Wasbek e.V. sucht engagierte Kursleiterinnen und Kursleiter,  
die unser vielfältiges Programm mit neuen Ideen bereichern.

Ob Kochkunst, Sprachen, Fitness, Handwerk oder kreative Projekte –  
gestalte das kulturelle und soziale Leben in unserer Region aktiv mit!

- Freiberuflich und flexibel: Du bestimmst, was und wie oft du unterrichten möchtest.
- Gemeinsam wachsen: Ermögliche Menschen, Neues zu lernen und sich weiterzuentwickeln.
- Deine Stärken im Fokus: Egal, ob du bereits Erfahrung als Kursleiter/in hast oder dich einfach neu engagieren möchtest – wir freuen uns auf deine Ideen und deine Begeisterung!

### So kannst du starten:

Kontaktiere uns und erfahre, wie du Teil unseres Teams werden kannst.  
Gemeinsam bringen wir frischen Schwung in unser Kursprogramm und fördern das Miteinander in unserer Gemeinde.

### Volkshochschule Aukrug|Wasbek e.V.

Ziegeleiweg 15, 24613 Aukrug

Tel.: 04873 – 90 10 852

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



## *Ski- und Snowboardfreizeit Nassfeld, Kärnten/Österreich – unvergessliche Tage im Schnee!*

Vom 11. bis 20.04.2025 findet für Kinder und Jugendliche ab 11 Jahre, Erwachsene und Familien mit kleineren Kindern eine Ski- und Snowboardfreizeit zum Nassfeld /Kärnten in Österreich statt. Die Ski- und Snowboardfahrt ist auch für Anfänger bestens geeignet. Ausgebildete Ski- und Snowboardlehrer bringen jeden binnen weniger Tage sicher auf die Piste. Für alle, die schon sicher auf den Pisten unterwegs sind, gib es ein breites Angebot an Kursen um sich zu verbessern. Abwechslungsreiche Events, z.B. Spieleabende runden das Tagesprogramm ab.

### **Herzlich willkommen sind**

- Kinder und Jugendliche ab 11 Jahren
- Erwachsene
- Familien mit kleineren Kindern

### **Highlights:**

- Ski- und Snowboardkurse für Anfänger und Fortgeschrittene
- Betreuung durch ausgebildete Ski- und Snowboardlehrer
- Breites Kursangebot zur Verbesserung der Technik
- Abwechslungsreiches Abendprogramm#

### **Unterkunft:**

- Hotel in traumhafter Lage auf 1500m Höhe, direkt an der Piste
- Unterbringung im gebuchten Zimmertyp (Mehrbettzimmer, Doppelzimmer ggfs. mit Zustellbett)
- Vollpension inklusive

### **Einstiegspreis pro Person: ab 930,- €**

(abhängig von Alter und Zimmertyp)

### **Inklusivleistungen:**

- An- und Abreise im Reisebus ab/bis Pendlerparkplatz Wasbek
- 7 Übernachtungen im Berghotel
- Vollpension
- 5 Tage Ski- und Snowboardunterricht/-Guiding

## *Zeltlager Dikjen Deel, Sylt – Sommer, Strand & Abenteuer pur!*

Das Zeltlager in Dikjen Deel auf Sylt findet vom 16. - 29.08.2025 statt. Mitfahren dürfen alle Kinder und Jugendlichen zwischen 7 und 14 Jahre, die in den Sommerferien gerne mit vielen netten Leuten, viel Spaß, Sonne, Strand, Meer und hin & wieder einer coolen Action verbringen wollen...Wir bieten ein tolles Freizeitprogramm u.a. mit Ausflügen auf der Insel, nach Westerland, Strandspielen, Workshops, Discos, Chillen und vielem mehr. Die Unterbringung erfolgt in modernen Zelten direkt hinter den Dünen zum Strand.

### **Herzlich willkommen sind**

- Kinder und Jugendliche zwischen 7 und 14 Jahren

### **Highlights:**

- Freizeitprogramm mit Ausflügen auf der Insel, z. B. nach Westerland
- Strandspiele, Workshops, Discos und Chillen
- Viel Spaß, Sonne, Meer und jede Menge Action

### **Unterkunft:**

- Moderne Zelte direkt hinter den Dünen am Strand
- Perfekte Lage für Strand- und Naturerlebnisse

### **Reisepreis pro Person: 540 €**

(für Vereinsmitglieder 515 €).

### **Inklusivleistungen:**

- An- und Abreise
- Unterkunft in modernen Zelten direkt hinter den Dünen
- Vollpension
- Alle Aktionen und Ausflüge auf der Insel
- Altersgerechte Betreuung durch erfahrene Betreuer rund um die Uhr

### **Informationen & Anmeldung:**

Jugendarbeit für Aukrug e.V.  
Böker Straße 42 a | 24613 Aukrug  
Webseite: [www.jafa-online.de](http://www.jafa-online.de)  
Kontakt: Lutz ([info@vondergeist.com](mailto:info@vondergeist.com))





## 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 Werbeformationen 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 zertifi-

zierten 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. Befinden 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 Einzugsberechtigung, 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 Staffeln werden 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.

— DRUCKCENTRALE —  
OFFSETDRUCKEREI

GRAFIKDESIGN

OFFSETDRUCK

WEBDESIGN

GROßFORMATDRUCK

NIEDERNSTR. 5  
24589 **NORTORF**

TEL. 04392 840 833  
[www.druckcentrale.de](http://www.druckcentrale.de)