



stadt apotheke

Unsere Philosophie lautet:

- Qualität
- Stil
- und Anspruch!

Bequeme Zahlung: In der Stadt Apotheke erhalten Sie **10% Bar-Rabatt, im Monat Dezember sogar 15%** auf alle nicht verschreibungspflichtigen Artikel. Zahlungen sind nicht nur mit ec-Karte, sondern auch mit **Kreditkarten Master und Visa Card** möglich.

Bahnhofstraße 2 · 24589 Nortorf
Tel. (0 43 92) 36 86
Fax (0 43 92) 81 21
info@stadt-apotheke-nortorf.de

Öffnungszeiten
Mo-Fr: 8.00 - 19.00 Uhr durchgehend
Sa: 8.00 - 13.00 Uhr



www.stadt-apotheke-nortorf.de

Volkshochschule Nortorfer Ring e.V.

Jahnstraße 6 · 24589 Nortorf

Tel. 0 43 92 /41 08

Fax 0 43 92 /92 91 90

E-mail: info@vhs-nortorf.de

Internet: www.vhs-nortorf.de

Öffnungszeiten:

Di- Do: 10.00 - 12.00 Uhr

zusätzlich bis 28.03.2018 auch:

Do nachmittags 15.00 - 18.00 Uhr

Keine Kurse in den Schulferien

Osterferien 29.03. - 15.04.2018

Weihnachtsferien 09.07. - 19.08.2018

Am 19.08.2018 endet das Semester.

Bankverbindung

Volksbank-Raiffeisenbank im Kreis RD eG

IBAN DE56 2146 3603 0001 8301 63

BIC GENODEF1NTO

Anmeldung:

Formular Seite 56

Online über unsere Homepage

Vorstand: Brigitte Oeltzen (1.Vorsitzende)
Susanne Rothenburg (stellv. Vorsitzende)
Annegret Thomsen (Schriftführerin)
Martin Grundmann (Schatzmeister)
Carin Schumacher (Beisitzerin,
Vertreterin der Stadt Nortorf)



Geschäftsführung: li: Maren Strebblau

Geschäftsstelle: re: Regine Wolf

Impressum:

Auflage: 3000 x

Herausgeber: VHS Nortorf Ring e.V.

Verteilung: über die VHS Nortorf Ring e.V.

Gestaltung und Druck: DRUCKCENTRALE Nortorf



TPK

Häusliche Pflege Nortorf



*...bei uns stehen
Sie im Mittelpunkt!*

- Beratung z. B. für Pflegegeldempfänger nach §37.3
- Häusliche Krankenpflege in Zusammenarbeit mit Ihrem Haus- / Facharzt
- Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung
- Betreuung demenziell erkrankter Menschen
- Ihr Ansprechpartner: Tobias Poremba

Niedernstraße 5 · 24589 Nortorf
Telefax: 04392 / 84 12 172 · info@tpk-pflege.de

Telefon: 04392 / 84 12 170 · www.tpk-pflege.de

Goebel & Goebel

Notare · Rechtsanwälte

Theodor L. Goebel

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Familienrecht
Fachanwalt für Sozialrecht
Erb- und Gesellschaftsrecht
Unternehmensnachfolge

Oliver Goebel

Rechtsanwalt und Notar
Verkehrsrecht
allg. Zivilrecht
Arbeitsrecht
Mietrecht

Neue Straße 2 · 24589 Nortorf
Tel. 0 43 92 / 40 89-0 · Fax 0 43 92 / 40 89-10
www.goebelundgoebel.de

Grußwort der 1. Vorsitzenden



Foto v.l.: Maren Streblau (Geschäftsstellenleiterin), Carin Schumacher (Beisitzerin, Vertreterin der Stadt Nortorf), Regine Wolf (Mitarbeiterin der Geschäftsstelle), Annegret Thomsen (Schriftführerin), Brigitte Oeltzen (1.Vorsitzende), Martin Grundmann (Schatzmeister), nicht im Bild Susanne Rothenburg (2. Vorsitzende)
Foto: Frank Afferbach

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Sie halten das Sommersemesterprogramm in den Händen und sind sicherlich gespannt, welche neuen Kurse es dieses Mal gibt. Frau Streblau und Frau Wolf, unsere Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle, sind stets auf der Suche nach interessanten Themen und Angeboten. So wird es in diesem Semester erstmalig einen Kochkurs mit einer in Nortorf lebenden Syrerin geben, die gemeinsam mit Ihnen Gerichte aus Ihrer Heimat kochen möchte. Das wird mit Sicherheit sowohl für die Dozentin als auch für die Kursteilnehmer*innen interessant. Nicht weniger spannend ist das Thema „Einfache Bienenhaltung“. Der Dozent hat sich schon als Jugendlicher zusammen mit seinem Großvater den Bienen gewidmet. Sprachkurse bei der VHS sind nicht neu, aber die Tatsache, dass sie nun auch zum Teil vormittags angeboten werden, ist es. In den letzten Herbstferien wurde erstmalig Kinderbetreuung im Rahmen einer Kreativ-Werkstatt angeboten. Das Angebot wird sowohl in den Osterferien als auch in den Sommerferien fortgeführt. Zunächst ist die Betreuung jeweils für eine Woche von Montag bis Freitag vorgesehen. Natürlich wird das angestammte Kursprogramm mit bekannten, aber auch neuen Dozent*innen fortgeführt. Sie sehen, das Programm ist wieder vielfältig und bietet für Jede/Jeden etwas. Schauen Sie in Ruhe durch und wenden Sie sich bei Fragen oder Anregungen gerne an unsere Mitarbeiterinnen.

Ich wünsche uns allen ein interessantes und gesundes Jahr 2018. Die VHS Nortorfer Ring trägt gerne ihren Teil zum Gelingen bei.

Herzliche Grüße

Brigitte Oeltzen
Vorsitzende der Volkshochschule Nortorfer Ring e. V.

Einzelveranstaltungen und Vorträge

Februar

Mi	14.02.18	18:30	S. 35	Tapas, Fingerfood und Antipasti
Sa	17.02.18	15:00	S. 14	Frühlings-Teint, Make Up, Workshop
Sa	24.02.18	10:00	S. 42	Vorarbeit zur Erstellung eines Fotobuchs
Sa	24.02.18	11:00	S. 42	Fotobuch erstellen – leicht gemacht
Sa	24.02.18	14:00	S. 34	Erste Hilfe, Auffrischkurs
So	25.02.18	14:00	S. 48	Einradfahren

März

Sa	03.03.18	14:00	S. 35	Syrische Küche mit Safa I
Mo	05.03.18	20:00	S. 33	Zucker – Lebensmittel oder Krankmacher?
Sa	10.03.18	16:00	S. 19	Line Dance – Workshop für Anfänger
Sa	10.03.18	17:30	S. 19	Line Dance – Workshop für Fortgeschrittene
So	11.03.18	14:00	S. 44	HOKUSPOKUS – Zaubern für Kinder
Mo	12.03.18	20:00	S.13	Das Familienkonzept
Mi	14.03.18	18:30	S. 35	Einpfannen - Kochkurs
Fr	16.03.18	14:30	S. 14	Besichtigung Gut Schierensee
Fr	16.03.18	19:00	S. 14	Was meine Seele stark macht
Sa	17.03.18	14:00	S. 34	Feuerlöschtraining
Mi	21.03.18	19:30	S. 11	Wann müssen Kinder für ihre Eltern zahlen
Do	22.03.18	19:00	S. 11	Mein Haus: Fit und komfortabel für die nächsten Jahre
Do	22.03.18	19:00	S. 14	Kinesiologie
Sa	24.03.18	14:00	S. 13	Merktechniken für den Alltag
So	25.03.18	14:00	S. 48	Einradfahren

April

Mi	18.04.18	19:30	S. 11	Equal Pay – Gleicher Lohn für gleiche Arbeit
Sa	21.04.18	10:00	S. 44	Magischer Holunder
Sa	21.04.18	14:00	S. 35	Syrische Küche mit Safa II
Mo	23.04.18	20:00	S. 21	Stress abhaken – Die innere Uhr nutzen
Mo	30.04.18	18.30	S. 15	Besuch im NDR Landesfunkhaus in Kiel

Mai

Di	01.05.18	14:00	S. 15	Maiwanderung um den Kleinen Schierensee
Sa	05.05.18	10:30	S. 25	Yoga für Mutter und Kind
Sa	05.05.18	14:00	S. 16	Wildkräuterspaziergang am Neumünsteraner Stadtwald
So	20.05.18	14:00	S. 16	Vom Zauber der Bäume
Sa	26.05.18	14:00	S. 16	Maiwanderung im Einfeld der Dosenmoor

Juni

Sa	02.06.18	10:00	S. 13	Hamburgs neuer Balkon: Die Plaza der Elbphilharmonie
Sa	09.06.18	14:00	S. 19	Einfach gute Fotos machen - Workshop



Gesellschaft, Umwelt

- 1-03-0 Equal Pay – Gleicher Lohn für gleiche Arbeit 11
- 1-03-1 Wann müssen Kinder für ihre Eltern zahlen? 11
- 1-04-0 Mein Haus: Fit und komfortabel für die nächsten Jahre 11
- 1-05-0 Hamburgs neuer Balkon: Die Plaza der Elbphilharmonie 13
- 1-05-1 Das Familienkonzept 13
- 1-05-2 Merktechniken für den Alltag 13

Psychologie - Persönlichkeitsbildung

- 1-05-3 Frühlings-Teint - Make Up - Workshop 14
- 1-06-0 Kinesiologie - Vortrag 14
- 1-07-2 Was meine Seele stark macht 14

Heimatkunde

- 1-09-0 Besichtigung Gut Schierensee 14
- 1-09-1 Kennen Sie Kiel? 15
- 1-09-2 Besuch im NDR Landesfunkhaus in Kiel 15

Biologie

- 1-10-0 Einfache Bienenhaltung ... 15
- 1-14-1 Maiwanderung um den Kleinen Schierensee 15
- 1-14-2 Wildkräuterspaziergang am Neumünsteraner Stadtwald 16
- 1-14-3 Vom Zauber der Bäume ... 16
- 1-14-4 Maiwanderung im Einfeld Dosenmoor 16



Kultur, Gestalten - Plastisches Gestalten

- 2-05-0 Acryl- und Aquarellmalerei 17
- 2-06-1 Schmuck, der die Seele berührt 17

Tanzen

- 2-09-0 Fit für das Parkett, Mo, Anfänger 17
- 2-09-1 Fit für das Parkett, Do, Anfänger 17
- 2-09-2 Fit für das Parkett, Do, Jugendliche Anfänger ... 17
- 2-09-5 Line Dance für fortgeschrittene Anfänger 19
- 2-09-6 Line Dance Workshop f. Fortgeschrittene 19
- 2-09-7 Line Dance für Anfänger, Workshop 19

Fotografieren – Werken - Textiles Gestalten

- 2-11-0 Einfach gute Fotos machen - Workshop 19
- 2-14-2 Sommer, Sonne, Sommerkleid, Nähkurs 20



Selbstverteidigung, Gesundheit - Entspannung

- 3-00-0 Selbstverteidigung mit Kung Fu 21
- 3-01-0 Stress abhaken – Die innere Uhr nutzen 21
- 3-01-10 Yoga mit Sybille Jasper Tönnies ... 21
- 3-01-11 Hatha Yoga am Abend, Mo mit Karin Brauns 22
- 3-01-12 Hatha Yoga, Di mit Meune Lehmann 22
- 3-01-12F Hatha Yoga, Di mit Meune Lehmann 22

- 3-01-13 Hatha Yoga, Di mit Meune Lehmann 23
- 3-01-13F Hatha Yoga, Di mit Meune Lehmann 23
- 3-01-14 Hatha Yoga am Nachmittag, Mi mit Karin Brauns 23
- 3-01-14F Hatha Yoga am Nachmittag, Mi mit Karin Brauns 23
- 3-01-15 Hatha Yoga am Morgen, Do mit Karin Brauns 23
- 3-01-15F Hatha Yoga am Morgen, Do mit Karin Brauns 23
- 3-01-16 Hatha Yoga, Do mit Meune Lehmann 24
- 3-01-16F Hatha Yoga, Do mit Meune Lehmann 24
- 3-01-17 Hatha Yoga für Fortgeschrittene, Do mit Meune Lehmann 24
- 3-01-17F Hatha Yoga für Fortgeschrittene, Do mit Meune Lehmann 24
- 3-01-18 Yoga für die Hormonbalance mit Karin Brauns 24
- 3-01-19 Yoga für Mutter und Kind mit Karin Brauns 25
- 3-01-20 Yoga 50+ , Yoga auf, am und mit dem Stuhl mit Jörg Kybelka 25
- 3-01-21 Yoga 50+ , Yoga auf, am und mit dem Stuhl mit Jörg Kybelka 25
- 3-01-22 Tai Chi für Anfänger, Schnupperkurs 26
- 3-01-23 Tai Chi für Anfänger 26
- 3-01-2 Tai Chi für fortgeschrittene Anfänger 26
- 3-01-25 Entspannungstraining gegen Stress 27
- 3-01-26 Mit Qi Gong in die Stille – Schnupperkurs 27

Gesundheit – Bewegung - Fitness

3-02-0	Walk n Roll	29
3-02-1	Faszination Faszien	29
3-02-3	Fit im Alltag mit Silke	29
3-02-4	Mit Schwung in den Morgen	29
3-02-5	Pilates am Morgen, Mi mit Tanja Burrer	31
3-02-5A	Pilates am Morgen, Mi mit Tanja Burrer	31
3-02-7	Pilates am Vormittag, Fr., mit Tanja Burrer	31
3-02-7A	Pilates am Vormittag, Fr., mit Tanja Burrer	31
3-02-8 A	Pilates für Anfänger am Abend, Di., mit Tanja Schacht	32
3-02-8 B	Pilates für Fortgeschrittene am Abend, Di., mit Tanja Schacht	32
3-02-9	Zumba ®	32
3-02-9A	Zumba ®	32
3-03-1	Shiatsu- und Akupressur-massage im Sitze	32

Gesundheit - Ernährung

3-03-2	Werfen Sie Ballast ab, Stoffwechsellkur	33
3-03-3	Zucker – Lebensmittel oder Krankmacher?	33
3-04-0	Erste Hilfe	34
3-04-1	Feuerlöschtraining	34

Essen und Trinken – Ernährung

3-05-0	Tapas, Fingerfood und Antipasti	35
3-05-1	Einpfannen	35
3-05-2	Syrische Küche mit Safa I	35
3-05-3	Syrische Küche mit Safa II	35



Sprachen

4-03-0	Dänisch für Anfänger	39
4-03-1	Dänisch für fortgeschrittene Anfänger A2	39
4-06-0	Englisch mit Muße	39
4-06-1	English Refresher am Vormittag	39
4-06-2	Englisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse	39
4-06-3	Englisch für fortgeschrittene Anfänger A1	40
4-06-4	Englisch für fortgeschrittene Anfänger B2 mit guten Kenntnissen	40
4-06-5	English Conversation C1	40
4-09-0	Italienisch für Anfänger	40
4-09-1	Italienisch für fortgeschrittene Anfänger	40
4-20-0	Schwedisch für fortgeschrittene Anfänger	41
4-22-0	Spanisch für Anfänger A1	41
4-22-1	Spanisch für fortgeschrittene Anfänger A2	41
4-26-0	Ik snack platt – du ok?	41



Arbeit, Beruf, EDV, Medien

5-01-0	Vorarbeit zur Erstellung eines Fotobuchs	42
5-01-1	Fotobuch erstellen – leicht gemacht	42



Grundbildung

6-7-0	Lesen und Schreiben für Menschen von 18-80 Jahren	43
-------	---	----

junge vhs

8-01-0	Magischer Holunder	44
8-01-1	„... immer draußen!“	44
8-04-0	HOKUSDPOKUS – Zaubern für Kinder	44
8-05-0	Kleine Köche – Kinder lernen kochen	45
8-05-1	Yoga für Kinder	45
8-06-0	Die Oster- Ferienwerkstatt	45
8-06-1	Die Sommer – Ferienwerkstatt	45
8-06-2	Peddigrohr	45
8-06-3	Frühlings-Töpferwerkstatt	46
8-07-0	Die Stoffwerkstatt, Workshop	46
8-08-0	Tierparkerlebnistage	47
8-09-1	Einradfahren I	48
8-09-2	Einradfahren II	48

Musikschule

Instrumentalunterricht: Gitarre, Akkordeon, Keyboard, Klavier, Blockflöte, Querflöte



Volkshochschulen in der Nachbarschaft

*Suchen Sie eine Geschenkidee ?
Verschenken Sie doch einmal einen VHS-Kurs-Gutschein !*





Wir sind für Sie da – so zuverlässig wie ein Schutzengel

Jörg Ingwersen e. K. und Achim Drews e. K.

Niedernstraße 7, 24589 Nortorf

Tel. 04392/92730, Fax 04392/927320



Alle Sicherheit für uns im Norden.

PROVINZIAL

Die Versicherung der Sparkassen

Wir bringen Sie ins Netz...

- mit innovativen digitalen Lösungen
- für einen erfolgreichen Auftritt
- strukturiert und benutzerfreundlich
- souverän umgesetzt für alle Geräte

- DRUCKCENTRALE - NIEDERNSTR. 5 | TEL. 043 92 840 833
OFFSETDRUCKEREI 24589 **NORTORF** | www.druckcentrale.de



Equal Pay - Gleicher Lohn für gleiche Arbeit

Lohngerechtigkeit zwischen Männern und Frauen - Vortrag und Talkshow

In Deutschland verdienen Frauen rund 21 Prozent weniger pro Stunde als Männer. EU – weit gesehen liegt Deutschland damit im oberen Bereich. In den letzten Jahren ist zwar eine Verbesserung zu sehen, aber diese beträgt nur rund ein Prozent. Warum klafft zwischen den Einkommen der Frauen und der Männer noch immer eine immense Lücke? Wo stehen wir heute und was sind die Auswirkungen der Lohnlücke für die Zukunft- und das nicht nur für Frauen?

Kurzvortrag der Botschafterin für Entgeltgleichheit in ländlichen Räumen Carin Schuhmacher - mit anschließender Talkshow - Politiker*innen aus dem Amtsgebiet und Vertreter*innen aus der Wirtschaft diskutieren zum Thema „Was verdient die Frau?“

Veranstalterin: Gleichstellungsbeauftragte des Amtes Nortorfer Land

Wann müssen Kinder für ihre Eltern zahlen

Informationen zum Thema Elternunterhalt

Was müssen die Eltern selbst zahlen, wenn einer von ihnen in ein Pflegeheim zieht?

Wo und welche Leistungen können beantragt werden, wenn dafür die Renten der Eltern nicht reichen. Welche Vermögenswerte bleiben geschützt, insbesondere wenn ein Elternteil in ein Pflegeheim zieht und der andere Elternteil in der Wohnung/Haus verbleibt. Wann und wieviel müssen die Kinder zahlen, wenn die Eltern oder ein Elternteil in ein Pflegeheim ziehen/zieht? Was ist zumutbar für die Kinder, damit die Eltern versorgt werden können? Muss der Ehepartner auch für die Eltern zahlen?

Mein Haus: Fit und komfortabel für die nächsten Jahre!

Ein Vortrag exklusiv für Frauen

Ausgestattet mit modernem Komfort, behaglich warm und dabei energiesparend – so möchten Sie auch wohnen? Wie Sie Ihr Haus zukunftsfähig gestalten und dabei öffentliche Fördermittel geschickt nutzen, erfahren Sie in diesem Vortrag.

Die Modernisierung eines Altbaus ist Frauensache!

Unser Energieberater steht Rede und Antwort: Welche Dämmtechniken gibt es? Lohnt sich die Nutzung von Sonnenenergie? Was schreibt der Gesetzgeber vor? Für welche Maßnahmen gibt es Fördermittel und welche Fachleute helfen weiter?

Dank der Förderung durch das Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) ist der Vortrag kostenfrei.“

K 1-03-0

Carin Schumacher,
Brigitte Oeltzen
Mi, 18.04.2018,
19:30 - 22:00 Uhr
Nortorfer Rathaus
Sitzungssaal
Gebäude I, Aula
Kursgebühr: 2,00 €

K 1-03-1

Carin Schumacher
Mi, 21.03.2018,
19:30 - 21:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 8,00 €

K 1-04-0

Ümit Karaarslan
Do, 22.03.2018,
19:00 - 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
kostenlos: 0,00 €

www.sh.kursportal.info
**Kursportal
Schleswig-Holstein**
Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden
→ Den richtigen Kurs finden
→ Informieren und vergleichen
→ Über 800 Anbieter

SH Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Arbeitsmarkt, Technologie
und Tourismus

flower
power

Gärtnerei
SCHNACK
Meine Pflanzen - Mein Zuhause

- Qualitätspflanzen für drinnen und draußen
- Floristik & Geschenkideen
- Zubehör & Lieferservice

24589 Nortorf · Itzehoer Str. 23 · Tel. 04392 917320 · www.gaertnerei-schnack.de

Elektro
 **TIEGS** GmbH & Co KG
Hausgeräte Service Vertrieb

24589 Nortorf · Jungfernstieg 7-9 · Tel. 04392 913190 · www.elektro-tiegs.de

BLUMENECKE

FLORISTIK. KRANZBINDEREI. GESCHENKE



★★★★★
FLEUROPE
bring't's



Inh.: Cordula Krause
Kirchhofsallee 3 · 24589 Nortorf

Telefon (04392) 4490 · Fax (04392) 8119



Hamburgs neuer Balkon: Die Plaza der Elbphilharmonie

Hamburg hat mit der Plaza der Elbphilharmonie einen neuen spektakulären Aussichtspunkt, und den wollen wir uns ansehen - bei frühsummerlichen Temperaturen und hoffentlich strahlendem Sonnenschein (das allerdings ohne

Garantie...). Wir starten um 10 Uhr am Nortorfer Bahnhof und fahren in HH mit der U-Bahn zum Hafen.

Für den Besuch der Plaza mit spektakulären Ausblicken auf die Elbe, den Hafen und evtl. vorbeiziehende große Pötte, die Speicherstadt und die Hafencity, nehmen wir uns soviel Zeit, wie wir brauchen. Anschließend schauen wir uns die als Promenade gestaltete neue Hochwasserschutzanlage zwischen Baumwall und Landungsbrücken an - und spazieren dann auf Hamburgs berühmten Weinberg, den Stintfang oberhalb der Landungsbrücken.

Vergessen Sie den Fotoapparat nicht!

Dauer des Spaziergangs in HH: 2-3 Stunden



K 1-05-0

Johann Peter Nissen

Sa, 02.06.2018,

Treffpunkt Nortorfer Bahnhof

10:00 Uhr,

Hamburg Führung

11:30 - 14:00 Uhr

Kursgebühr: 17,00 €

Fahrtkosten: 10,00 €

Das Familienkonzept

Beruf - Familie - Partnerschaft - Zeit für mich - ist das zu schaffen?

Frau Eva Kessler (Kommunikationswissenschaftlerin, Erziehungsberaterin und Supervisorin) stellt in der Veranstaltung das von ihr entwickelte „Familienkonzept“ vor. Sie geht der Frage nach, wie es möglich werden kann Berufstätigkeit beider Elternteile, Kindererziehung oder Angehörigenpflege sowie die Führung des Haushalts unter einen Hut zu bekommen. Das alles gleichmäßig verteilt wird und niemand sich ausgenutzt oder zurückgesetzt fühlt. Um diese Aufgabe zu bewältigen hat Frau Kessler „Handwerkzeug“ entwickelt, das dabei unterstützen kann den Alltag zu meistern und weniger stressig zu gestalten.

Das traditionelle Rollenverständnis zu verlassen, spielt in diesem Konzept eine entscheidende Rolle. Eva Kessler weckt Neugier bei Eltern und Erziehungsberechtigten mit veränderter Perspektive auf ihre Lebenssituation zu schauen. Am Ende des Vortrags gibt es Gelegenheit, mit Frau Kessler ins Gespräch zu kommen und Fragen zur Anwendung des Familienkonzeptes in konkreten Lebenssituationen zu stellen.

Veranstalter*innen sind die Gleichstellungsbeauftragte des Amtes Nortorfer Land, das Familienzentrum KiTa Nortorf, die VHS Nortorfer Ring, die DRK Ortsgruppe Nortorf, die Beratungsstelle Frau & Beruf und die Beratungsstelle für Erziehungs- und Lebensfragen.

Merktechniken für den Alltag

Es fällt Ihnen schwer, sich Passwörter, Telefonnummern, Termine, Einkaufslisten und andere Alltagsinformationen zu merken? Sie möchten Vorträge und Reden ohne Spickzettel halten oder sich Witze besser einprägen? Dann wird Ihnen dieser Kurs helfen: Erlernen Sie in entspannter Atmosphäre einfache, aber wirkungsvolle Merktechniken, mit denen Sie Informationen aller Art schnell und dauerhaft im Gedächtnis behalten können. Sie werden schon nach den ersten Übungen Erfolge erleben, die Sie sich vorher nicht zugetraut haben - mit Leichtigkeit und mit Vergnügen!

K 1-05-1

Eva Kessler

Mo, 12.03.2018,

20:00 - 22:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 4,00 €

K 1-05-2

Jens-Peter Geuther

Sa, 24.03.2018,

14:00 - 18:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum O.1

Kursgebühr: 25,00 €



Psychologie, Heimatkunde



Sandra
Knopf

K 1-05-3

Sandra Knopf
Sa, 17.02.2018,
15:00 - 17:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 33,00 €

"Frühlings-Teint" Make Up - Workshop

In diesem Kurs erarbeiten wir unter Berücksichtigung Ihrer individuellen Wünsche und Bedürfnisse ein typgerechtes Tages-Make Up, welches Ihren Teint und Gesicht zum Strahlen bringt. Jede Gesichtspartie wird unter meiner Anleitung Step by Step erarbeitet, dabei lege ich besonders Wert darauf, dass die Natürlichkeit im Vordergrund steht.

Alle Handgriffe werden genau erklärt und vor Ort ausgeführt, egal ob Farbwahl oder Auftrage-Techniken, ich gebe Ihnen kleine Tipps und Tricks wie Sie sich persönlich abheben.

Die Kursgebühr beinhaltet alle Materialien.

K 1-06-0

Ute Krüger-Johannsen
Do, 22.03.2018,
19:00 - 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 8,00 €

Kinesiologie

Kinesiologie (aus griech. Kinesis= Bewegung und logos= Verstehen) ist ein alternativer Diagnose- und Behandlungsansatz, der davon ausgeht, dass unsere Muskelspannung unter anderem Auskunft darüber geben kann, welche Nahrungsmittel uns wohl tun und welche wir meiden sollten, oder auch, welche Gräser die Nasenschleimhäute gerade zur Verzweiflung bringen.

Wir werden einige konkrete Beispiele testen, und auch für Fragen wird genügend Zeit sein.

K 1-07-2

Hildegund Brandenbusch-Geiser
Fr, 16.03.2018,
19:00 - 21:15 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 8,00 €

Was meine Seele stark macht

Das kleine 1x1 der Widerstandskraft (Resilienz)

Wir alle kennen Menschen, die sich ihre seelische Spannkraft erhalten, obwohl ihr Leben alles andere als einfach ist.

Was hält diese Menschen lebendig? Was hält sie fähig, mit Belastungen, Krisen und Konflikten umzugehen? Worin liegt das Geheimnis ihrer Dynamik und Flexibilität? In der Veranstaltung erfahren Sie, welche grundlegenden Einstellungen und Fähigkeiten einen Menschen auszeichnen, der gelernt hat, mit den Anforderungen des Lebens gut und erfolgreich umzugehen. Sie erhalten Anregungen, wie Sie die Widerstandskräfte Ihrer Seele stärken können.

K 1-09-0

Fr, 16.03.2018,
14:30 - 16:30 Uhr
Gut Schierensee
Treffpunkt: Gut Schierensee,
24241 Schierensee,
Eingangsbereich
Kursgebühr: 8,50 €

Besichtigung Gut Schierensee

Gut Schierensee ist Kulturdenkmal. Die gemeinnützige Günther Fielmann Stiftung Schierensee gewährleistet über ihre Erträge den Erhalt des Gutes. Caspar von Saldern, kaiserlich-russischer Staatsminister und geheimer Rat, errichtete von 1776-1782 diesen Herrensitz mit quer gestelltem Ehrenhof, Wirtschaftsgebäuden und einem großzügigen Park. Die prächtige Innenausstattung, Inventar und Kunstgegenstände stammen überwiegend aus dem nordischen Raum des 18. Jahrhunderts, werden gepflegt, behutsam ergänzt und erweitert, das in Zusammenarbeit mit Landesmuseum und Denkmalpflege. Die Führung wird vom Herrenhaus über die Park- und Gartenanlage bis zur Landwirtschaft gehen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Nur angemeldete Personen können an der Führung teilnehmen. 5 € pro Person kommt der Günther Fielmann Stiftung zugute, der Betrag wird für die Pflege und den Erhalt der unter Denkmalschutz stehenden Objekte verwendet.



Kennen Sie Kiel?

Führung durch den Stadtteil Wik.

Dieser Kurs fiel im Herbstsemester 2017 wegen Krankheit aus.

Die Führung durch den Stadtteil Wik zeigt seine Verstädterung - das ehemalige Dorf verschwindet - durch zwei grosse Ereignisse: der Kanal wird ab 1887 gebaut und die Marine erhebt erfolgreich Anspruch auf die Kieler Bucht für den Ausbau zum Reichskriegshafen.

Besuch im NDR Landesfunkhaus in Kiel

Eine Mitarbeiterin, ein Mitarbeiter wird Ihnen die Arbeit von Hörfunk und Fernsehen erläutern und steht Ihnen für die Beantwortung von Fragen zur Verfügung. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, das „Schleswig-Holstein Magazin“ live im neuen digitalen Fernsehstudio zu erleben. Die Führung endet nach der Sendung gegen 20 Uhr. **Das Mindestalter beträgt 15 Jahre.**



Einfache Bienenhaltung

Bienen zu halten ist eine schöne Freizeitbeschäftigung und nützt uns allen. Es ist nicht sonderlich schwer zu erlernen und muss auch nicht teuer sein. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für das Leben der Bienen interessieren und mit dem Gedanken liebäugeln, sich selbst ein Bienenvolk zuzulegen, oder einfach allgemeines Interesse an der Imkerei haben. Es geht darum, einen Einblick in die Bienenhaltung zu bekommen. Der Schwerpunkt liegt auf einer extensiven Imkerei zu Hobbyzwecken. Diese Art der Bienenhaltung unterscheidet sich sehr von der konventionellen, ertragsorientierten Imkerei. Themen: Die Biene an sich; Das Bienenjahr; Die Aufgaben des Imkers im Bienenjahr; Bienenkrankheiten und Schädlinge; Vorstellung verschiedener Bienenbeuten; Grundausrüstung; Honigernte mit einfachen Mittel; Rechtliches.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 40 €; 8 TN 30 €.



Maiwanderung um den Kleinen Schierensee

Hundert Farben Grün, Hundert Formen Grün

Maigrün in allen Variationen ergänzt durch das Weiß und Gelb von Frühlingsblumen wird erlebbar auf einer etwa 6 km langen Rundwanderung durch den Wald um den Kleinen Schierensee mit einem Abstecher zu den Muschelbänken über die Halbinsel Börner am Westensee.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas
In Kooperation mit der VHS Felde

K 1-09-1

Ernst Mühlenbrink
So, 11.03.2018, 11:00-12.30 Uhr
Treffpunkt: Kiel, Holtenauerstr./Ecke Mercatorstr.
Mercatorhochhaus
Kursgebühr: 10,00 €

K 1-09-2

Maren Strebau
Mo, 30.04.2018,
18:30 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: 18:15 Uhr
Schloßplatz 3
NDR-Landesfunkhaus in Kiel
Kursgebühr: 8,00 €

K 1-10-0

Henrik Brede
Fr, 25.05.2018,
18:00 - 21:00 Uhr
Sa, 26.05.2018,
11:00 - 16:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 30,00 €



K 1-14-1

Gudrun Aschenbach
Di, 01.05.2018,
14:00 - 17:00 Uhr
Treffpunkt: Seeweg 21, 24259
Wrohe, Parkplatz Badestelle
Kursgebühr: 7,50 €



K 1-14-2

Gudrun Aschenbach
Sa, 05.05.2018,
14:00 - 16:00 Uhr
Kursgebühr: 5,00 €

Wildkräuterspaziergang am Neumünsteraner Stadtwald

Frühlingskräuter, Frühlingsblumen, Frühlingsgefühle

Ein Frühlingsspaziergang zum Kennenlernen unserer heimischen „Allerweltskräuter“ mit Erläuterungen über ihre Verwendbarkeit für Küche und Hausapotheke, garniert mit Geschichten, Anekdoten und Mythen sowie Kostproben aus der Wildpflanzenküche. Ein Spaziergang zum Aufblühen in der erwachenden Natur.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Notizblock, Fernglas

Treffpunkt: Geerdtsstraße, 24537 Neumünster, Schutzhütte gegenüber Tierpark, Bushaltestelle Linie 16

In Kooperation mit der VHS Neumünster

Man kann nur lieben und schützen, was man kennt!

Der NABU fördert deshalb die Kenntnis von Pflanzen und Tieren durch unentgeltliche

Naturkundliche Führungen am Sonntag für jedermann

8.04.	7:30	V	Blocksdorfer Holz	
29.04.	7:30	V	Umrundung des Bistensees	
13.05.	8:30	V	Langwedeler Holz	
3.06.	8:30	V	Moorbahnfahrt Bad Bramstedt	
17.06.	7:30	N	Holnis, Langballigau	
8.07.	8:30	V	Führung über den Lindhof nördl. Lindhöft	
19.08.	7:30	V	Wildes Moor bei Schwabstedt	
9.09.	14:00	N	Ellerdorfer Rundweg	V = Rückkehr vormittag,
23.09.	8:00	N	Katinger Watt	N = Rückkehr nachmittags

Treffpunkt jeweils 08.30 Uhr am Marktplatz Nortorf, weitere Infos:

Vorsitzende Yasmin Dannath, Friedrich-Hebbel-Str. 38, 24589 Nortorf
NABU_Nortorf@yahoo.com, www.amt-nortorfer-land.de/nabu.html



K 1-14-3

Gudrun Aschenbach
So, 20.05.2018,
14:00 - 16:15 Uhr
Kursgebühr: 5,00 €

Vom Zauber der Bäume

Ein meditativer Frühlingsspaziergang in den grünen Maienwald

Auf weichen Waldwegen wollen wir unter Baumgewölben wandeln, Waldatmosphäre atmen, Baumgedichte rezitieren, Baumhaut spüren, in die Baumkronen fliegen, den Waldgeräuschen und in unser Inneres lauschen.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Treffpunkt: Seeweg 21, 24259 Wrohe, Parkplatz Badestelle

In Kooperation mit der VHS Felde

K 1-14-4

Gudrun Aschenbach
Sa, 26.05.2018,
14:00 - 17:00 Uhr
Kursgebühr: 7,50 €

Maiwanderung im Einfeld der Dosenmoor

Alles, bloß keine Moorleiche!

„O schaurig ist's, übers Moor zu gehn ...“ (Annette von Droste-Hülshoff). Moore üben bis heute eine besondere Faszination auf die Menschen aus. Gruselig wird es aber nicht an einem hellen Frühlingstag. Stattdessen erleben Sie das Moor als „ökologisches Multitalent“: Ein Lebensraum hochspezialisierter, seltener und bedrohter Pflanzen und Tiere, Regulator des Wasserhaushalts im Boden, CO₂-Speicher für den Klimaschutz und ganz besonders eine stille, friedvolle Atmosphäre in der Landschaft.

Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk, ggf. Fernglas

Treffpunkt: B4, Einfeld Schanze 103a, 24536 Neumünster, Parkplatz hinter der Bahnunterführung, Am Moor 191. In Kooperation mit der VHS Neumünster

Hinweis siehe auch „Magischer Holunder“ Seite 44



Acryl- und Aquarellmalerei

Malkreis

Kreativität macht Freude!

In diesem Malkreis besteht die Möglichkeit, Acryl- und Aquarellmalerei neu zu erlernen oder vorhandene Kenntnisse zu vertiefen. Mit viel Freude und Spaß lernen Sie, wie eindrucksvolle Aquarell- und Acrylbilder entstehen. Vermittelt werden Grundlagen für Anfänger und Fortgeschrittene in beiden Techniken. Über Anfänger freuen wir uns!

**Fragen zu den Materialien beantworten die Kursleiterinnen gerne telefonisch:
Monika Rosacker-Johannsen 04392-2542 oder Brigitte Borchardt 04392-911558**

Schmuck, der die Seele berührt

Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk

Lassen Sie Ihre Seele baumeln und vergessen Sie für einen Moment Ihren Alltag. Fertigen Sie selbständig in diesem Goldschmiedekurs 2-3 Lieblingsschmuckstücke in 925 Sterling Silber an. Die Goldschmiede-Techniken Schmieden, Treiben und Löten werden erlernt. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug und das Silber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen zur Verfügung und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite. Über den genauen Kursverlauf und Materialkosten (ab 60,-€) sowie 10,00€ für Verbrauchsmaterialien (Sägeblätter, Schmirgelpapier, etc.) werden Sie vor Kursbeginn informiert. Es soll ein unvergessliches Wochenende werden.

Anmeldeschluss 8.02.2018



Fit für das Parkett

Tanzkurs für Anfänger

Wenn Sie sich bislang noch nicht zu einem Tanzkurs entschließen konnten, da viele Tänze in der Praxis selten anwendbar sind, ist dies der richtige Kurs für Sie! Hier geht es vorrangig um die Grundschritte und einige Figuren des meistangewandten Tanzes; zudem werden wir andere Tänze kurz ansprechen, so dass Sie zukünftig auf unterschiedlichen Veranstaltungen nach jeder Musik tanzen können. Auch Einzelanmeldungen sind möglich.

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

Fit für das Parkett

Tanzkurs für Anfänger

Kursbeschreibung siehe K 2-09-0

Fit für das Parkett

Tanzkurs für Jugendliche-Anfänger

Ihr habt nun endlich die Chance, an wenigen Tagen das, was Ihr so auf der Tanzfläche können solltet, um in Eurem Umfeld mitzuhalten, entspannt zu erlernen - also vorrangig Disco-Fox!

Eine nicht allzu stumpfe Schuhsohle ist empfehlenswert.

Tanzkreis-Termine auf Anfrage

K 2-05-0

Monika Rosacker-Johannsen,

Brigitte Borchardt

Di, 13.02.2018,

18:30 - 20:30 Uhr, 10 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum 1.3

Kursgebühr: 60,00 €

K 2-06-0

Meike Fabricius

Fr, 16.02.2018,

16:00 - 22:00 Uhr

Sa, 17.02.2018,

09:00 - 19:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Werkraum

Kursgebühr: 56,00 €

K 2-09-0

Gernot Graaf

Mo, 12.02.2018,

19:45 - 21:15 Uhr, 6 Termin(e)

Mühle, Raum 1, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 48,00 €

K 2-09-1

Gernot Graaf

Do, 15.02.2018,

20:15 - 21:45 Uhr, 6 Termin(e)

"Krug zum Grünen Kranz",

24589 Schülp

Kursgebühr: 48,00 €

K 2-09-2

Gernot Graaf

Do, 15.02.2018,

16:45 - 18:15 Uhr, 6 Termin(e)

"Krug zum Grünen Kranz",

24589 Schülp

Kursgebühr: 48,00 €



Salon Ute Kruse

Haarmonie neu erleben

Besuchen Sie uns in unseren neuen Räumlichkeiten
- wir freuen uns auf Sie.

24589 Nortorf · Niedernstraße 5 TELDEC Park · Tel. 04392 23 98

Amtlich anerkannte Sehteststelle

DAS BRILLENSTUDIO

BRILLEN UND KONTAKTLINSEN

Ute Kühl Staatlich geprüfte Augenoptikerin u. Augenoptikermeisterin
Niedernstr. 5 TELDEC Park · 24589 Nortorf · Telefon 04392 37 15

www.brillen-studio-nortorf.de



Hohenwestedter Str. 6

24589 Nortorf

Telefon 04392 / 408488

www.raumballaschke.de



Line Dance für fortgeschrittene Anfänger

In diesem Kurs sind alle herzlich willkommen, die schon mal Line Dance getanzt haben und bei denen schon ein paar Grundlagen vorhanden sind. Zu Musikstücken aus verschiedenen Genres wollen wir Tänze lernen, wobei der Spaß immer an erster Stelle steht. Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe mit nicht zu viel Profil, die aber auch nicht zu glatt sind.

Bitte mitbringen: Getränk

Kleingruppengebühr ab 6 TN 96,00 €, ab 8 TN 72,00 €, ab 10 TN 58,00 €

Line Dance - Workshop für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Vorkenntnisse im Line Dance besitzen und Lust haben, auch mal einen anspruchsvolleren Tanz zu erlernen.

Bitte mitbringen: Getränk

Line Dance Workshop für Anfänger

Line Dance kommt aus Amerika und ist als Showtanz entwickelt worden. Wer Lust auf Tanzen, aber keinen Partner hat, kann hier in der Gruppe Choreographien von leicht bis schwer lernen und tanzen. Getanzt wird „in Linie“ zu Musik aus unterschiedlichen Genres. Wer Line Dance mal ausprobieren möchte, ob allein, mit Freunden oder als Familienunternehmung, ist hier genau richtig. Aber auch diejenigen, die mal wieder ganz einfach Line Dance tanzen möchten, sind herzlich willkommen. Ob Mann oder Frau, Jung oder Alt, Line Dance in der Gruppe bringt einfach Spaß. Getanzt wird in normaler Freizeitkleidung. Von Vorteil sind bequeme Schuhe mit nicht zu viel Profil.

Bitte mitbringen: Getränk

Einfach gute Fotos machen - Workshop

Warum ist das eine Bild ein Hingucker und das andere nicht?

Der Workshop richtet sich an alle, die neue anregende Motive entdecken wollen. Das „freie“ Fotografieren steht dabei im Vordergrund!

Die Kameratechnik spielt keine Rolle - auch Handys sind möglich.

Die besten Motive ergeben sich oft in spontanen Situationen und es bleibt nur wenig Zeit für ein Foto. Darum ist es hilfreich, einige Grundregeln des Fotografierens zu kennen und diese im entscheidenden Moment parat zu haben.

Motivwahl, Bildaufbau, Perspektive, Licht und Farben sind wesentliche Kriterien, die „das besondere Etwas“ in einem Foto bewirken.

Anhand zahlreicher Beispielfotos vermittele ich Tipps und Tricks, mit denen eine ansprechende Bildwirkung erzielt werden kann. Anschließend gehen wir zum Experimentieren auf Foto-Exkursion und sehen uns danach über Beamer einige Ihrer Fotos an und besprechen gemeinsam die Ergebnisse Ihrer Bildkreationen. Für jeden Teilnehmer gibt es ein kurzes Skript mit den wichtigsten Informationen.

Bitte mitbringen: leere Speicherkarte und geladenen Akku

Bei Regenwetter findet der Kurs im Seminarraum bzw. in unmittelbarer Nähe statt. Dazu bitte mitbringen: Regenschirm + kleine Gegenstände (Dekofiguren, Obst, Spielzeug etc.), die wir zum Fotografieren entsprechend arrangieren können.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 42 €, ab 8 TN 32 €

K 2-09-5

Christin Ohage
Di, 06.02.2018,
19:15 - 20:45 Uhr, 12 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Gebäude I, Aula
Kursgebühr: 72,00 €

K 2-09-6

Christin Ohage
Sa, 10.03.2018,
17:30 - 19:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Gebäude I, Aula
Kursgebühr: 15,00 €

K 2-09-7

Christin Ohage
Sa, 10.03.2018,
16:00 - 17:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Gebäude I, Aula
Kursgebühr: 15,00 €

K 2-11-0

Dipl.-Ing. Sabine Sommerschuh
Sa, 09.06.2018,
14:00 - 17:30 Uhr
Grundschule Nortorf,
Konferenzraum
Kursgebühr: 32,00 €





Textiles Gestalten

K 2-14-2

Babette Höland

Mi, 07.03.2018,

18:30 - 20:30 Uhr, 4 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum 1.3

Kursgebühr: 40,00 €

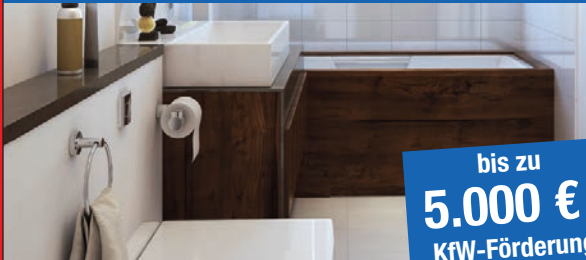
Sommer, Sonne, Sommerkleid

Wünschen Sie sich schon lange DAS Sommerkleid? Hübsch soll es sein, ein Hingucker und trotzdem bequem? Ideal für die Urlaubsreise oder die Terrasse? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie mit einfachen Schnittmustern Ihre Vorstellungen von einem leichten Kleid für tolle Sommertage verwirklichen können.

Schnittmuster können zur Verfügung gestellt werden.

Bitte mitbringen: Jersey-Stoff, evt. Schnittmuster, Zentimetermass, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Verlängerungskabel, funktionstüchtige Nähmaschine.

IHR KOMPLETTBAD – AUS EINER HAND



bis zu
5.000 €
KfW-Förderung

 *Festpreis*

 *Fixtermin*

 *stressfrei*

schöttler
BAD / WÄRME

Der starke Partner für Ihre Badsanierung

Tel. 04392 - 6755 · www.schoettler-bad-waerme.de

Immer hereinspaziert!

Willkommen im Eigenheim.

Baufinanzierung



Sven
Bargstädt



Henning
Spilker

Ihre Spezialisten vor Ort
Fehmarnstraße 20
24782 Büdelsdorf
T 04331 / 437002
buedelsdorf-baufi@drklein.de
www.drklein.de

• **Ausgezeichnete Konditionen**

• **Über 170 Bankpartner im Angebot**

• **Geprüfte Beratungsqualität**

DR. KLEIN
DIE PARTNER FÜR IHRE FINANZEN



„VHS macht gesünder!“

Der Hirnforscher Gerald Hüther ist überzeugt, dass „Begeisterung Dünger für das Gehirn“ ist, und weist in seinen Schriften immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnis. Hier werden Sachinformation und Lernen mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.

Selbstverteidigung mit Kung Fu

Wir üben nach einem jahrhundertealten Kung Fu-System, welches in einem chinesischen Kloster entwickelt worden ist. Neben leicht erlernbaren Selbstschutztechniken möchte ich auch traditionelle Bewegungsabläufe des Kung-Fu vorstellen, die sehr sinnvoll und äußerst effektiv sind, und daher in verschiedenen Gefahrensituationen angewendet werden können, um sich selbst zu schützen. Neben der verbesserten körperlichen Fitness bietet der Kurs einen positiven Ausgleich zum Alltagsstress. Jede Trainingseinheit besteht aus Auflockerung, Aufwärmung, Kommandos, Reaktionsübungen, Üben der unterschiedlichen Techniken, Stationentraining

Mindestalter 16 Jahre

Stress abhaken - Die innere Uhr nutzen Das Geheimnis der Nutzung natürlicher Rhythmen

Stress, Zeitdruck und höchste Anforderungen belasten die meisten Menschen heutzutage zunehmend. Viele haben bereits mit den gesundheitlichen Folgen von Dauerbelastungen zu kämpfen und geraten dadurch zumeist noch mehr unter Druck.

Ein Weg, diesen Teufelskreis zu durchbrechen, ist die Nutzung natürlicher Rhythmen, denen der menschliche Organismus unterliegt. Wer seine ultradianen Rhythmen kennt, kann lernen, einfache Techniken zum individuell richtigen Zeitpunkt einzusetzen um Gesundheit und Wohlfinden zu fördern sowie die Infektanfälligkeit zu senken. Sie sorgen so dafür, dass Sie nicht ständig am Limit agieren, sondern dauerhaft Ihr volles Potenzial nutzen können. Beschwerden verringern sich oder verschwinden ganz und Sie fühlen sich wieder gesund und fit. Wie das genau geht, erfahren Sie in diesem Vortrag. Zum Abschluss sind alle Teilnehmer eingeladen, eine der erwähnten Techniken unter Anleitung selbst einmal zu probieren.

Yoga

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Altersbeschränkung geeignet.

Yoga fördert ein inneres Gleichgewicht zwischen Geist, Körper und Seele als Basis der Gesundheit. Wache Beobachtung und Achtsamkeit führen in wohlthuende Stille und wecken das Wesentliche in uns: innere Ruhe und Lebensfreude.

Atem und Körperbewegungen erfolgen langsam und aufmerksam unter ständiger Selbstbeobachtung. Eine Aktivierung der Spannkraft aus der inneren Tiefe bei gleichmäßiger, vollständiger Atmung bewirkt das Erleben von Entspannung und Gelassenheit. In erlebter Stille lösen sich Selbstentfremdung, Verkrampfungen, Fehlhaltungen und ein Ballast übermäßiger, geistiger Aktivität auf zu Gunsten einer ganzheitlichen Lebensweise.

Bitte mitbringen: Warme, bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatte.

K 3-00-0

Juan David Pecher
Di, 27.02.2018,
18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termin(e)
Grundschule Nortorf,
Jahnstr. 2, Aula
Kursgebühr: 40,00 €

K 3-01-0

Petra Sievers
Mo, 23.04.2018,
20:00 - 21:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 8,00 €

K 3-01-10

Sibylle Jasper-Tönnies
Mi, 21.02.2018,
19:30 - 21:30 Uhr,
14 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 112,00 €



K 3-01-11

Karin Brauns

Mo, 19.02.2018,

18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohenwested-

terstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 66,00 €

Hatha Yoga am Abend

Hatha Yoga, das altindische Übungssystem, bietet die Möglichkeit, den Körper, den Geist und die Seele zu stärken und sich auf sich selbst zu besinnen. Aus dem Stress des Alltages und dem nach außen gerichteten Leben zurückfinden in die Stille des Augenblicks, um innere Stille, Vitalität und Wohlbefinden zu steigern. Dies kann immer mehr gelingen durch die achtsame und bewusste Ausführung der Körper-, Atem- und Meditationsübungen und der Tiefenentspannungstechniken. Yin und Yang orientierte Übungen bieten einen natürlichen Wechsel von Dehnung und Flexibilität sowie Kräftigung und Stärkung. Anspannungen und Blockaden können sich lösen, körperlich ebenso wie mental oder emotional. Tauchen Sie ein in die bunte Yogawelt und erfahren es selbst. Einsteiger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, Yogamatten, Decke, evtl. kleines Kopfkissen und Sitzkissen (falls vorhanden).

K 3-01-12

Meune Lehmann

Di, 06.02.2018,

17:45 - 19:15 Uhr, 12 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohenwested-

terstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 66,00 €

Hatha Yoga

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Sie sind, ob Sie beweglich sind oder wie gut Sie entspannen können. Sie können in jeder Lebensphase mit Yoga beginnen. Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich für Einsteiger in einer großen Bandbreite variieren. Hier lernen Sie die Grundprinzipien des Hatha-Yoga kennen und erfahren, wie Sie durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Kraft finden können.

Gut für – alle, die auf der Suche nach einem alltagstauglichen Weg sind, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren. Vorerfahrungen mit Yoga sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte oder andere geeignete Unterlage, Wolldecke und - nur soweit vorhanden - ein Yogasitzkissen.

Ferien

K 3-01-12F

Meune Lehmann

Di, 10.07.2018,

17:45 - 19:15 Uhr, 4 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohenwested-

terstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 25,00 €

Hatha Yoga Ferienkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-12





Hatha Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-12

Hatha Yoga Ferienkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-12

Hatha Yoga am Nachmittag

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-11

Yoga in den Sommerferien

Mit Sonnengrüßen Co. aktiv - vital und glücklich durch den Sommer

Aktivierende Atemübungen, belebende Sonnengrüße mit Variationen, die Hatha Yoga Körperübungen und verschiedene Tiefenentspannungstechniken stehen für gute Erholung, oder kurz gesagt Urlaub vom Alltag. Bei gutem Wetter können wir einen Teil der Stunde draußen an der frischen Luft praktizieren.

Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte oder andere geeignete Unterlage, evtl. ein kleines Kissen für den Kopf, Wolldecke und - nur soweit vorhanden - ein Yogasitzkissen.

Hatha Yoga am Morgen

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-11

Yoga in den Sommerferien

Mit Sonnengrüßen Co. aktiv - vital und glücklich durch den Sommer

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-14F

K 3-01-13

Meune Lehmann
Di, 06.02.2018,
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 66,00 €

K 3-01-13F

Meune Lehmann
Di, 10.07.2018,
19:30 - 21:00 Uhr, 4 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 25,00 €

Ferien

K 3-01-14

Karin Brauns
Mi, 21.02.2018,
16:45 - 18:15 Uhr, 12 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 66,00 €

K 3-01-14F

Karin Brauns
Mi, 18.07.2018,
18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 25,00 €

Ferien

K 3-01-15

Karin Brauns
Do, 22.02.2018,
08:45 - 10:15 Uhr, 12 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 66,00 €

K 3-01-15F

Karin Brauns
Do, 19.07.2018,
08:45 - 10:15 Uhr, 4 Termine
Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 25,00 €

Ferien



K 3-01-16

Meune Lehmann

Do, 08.02.2018,

17:45 - 19:15 Uhr, 12 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohen-

westedterstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 66,00 €

Ferien

K 3-01-16F

Meune Lehmann

Do, 12.07.2018,

17:45 - 19:15 Uhr, 4 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohen-

westedterstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 25,00 €

K 3-01-17

Meune Lehmann

Do, 08.02.2018,

19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohen-

westedterstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 66,00 €

Ferien

K 3-01-17F

Meune Lehmann

Do, 12.07.2018,

19:30 - 21:00 Uhr, 4 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohen-

westedterstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 25,00 €

K 3-01-18

Karin Brauns

Sa, 21.04.2018,

10:00 - 13:00 Uhr

Sa, 28.04.2018,

10:00 - 13:00 Uhr

Sa, 09.06.2018,

10:00 - 12:00 Uhr

Mühle, Raum I,

Hohenwestedterstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 35,00 €

Hatha Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-12

Hatha Yoga Ferienkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-12

Hatha Yoga

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-12

Hatha Yoga Ferienkurs

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-01-12

Yoga für die Hormonbalance

für Frauen vor, in und nach den Wechseljahren

Frei nach Dinah Rodriguez und angelehnt an die Yoga Vidya Reihe Hormon-Yoga ist ein dynamisches Yoga. Die Kombination aus Körperübungen, Aktivierungsatmung und Energielenkung kann die Hormonproduktion anregen. Verschiedene Entspannungstechniken runden diese Yogapraxis ab. Sie erhalten damit die Möglichkeit ihren Körper während, vor und nach den Wechseljahren zu unterstützen, zu kräftigen und zu stärken. Wohlbefinden, Vitalität und ein positives Lebensgefühl können auf diese Weise gesteigert werden. Sie erlernen die verschiedenen Techniken, um sie schließlich zu Hause anwenden zu können.

Hormon-Yoga ist auch für jüngere Frauen mit Menstruationsstörungen geeignet. Diese Yogapraxis ist nicht geeignet bei unbehandeltem hohem Blutdruck, erhöhtem Augeninnendruck oder Schwangerschaft. Bei hormonbedingten Erkrankungen fragen Sie bitte Ihren Arzt/Ärztin, ob eine Teilnahme sinnvoll ist.

Bitte mitbringen: Warme bequeme Kleidung, warme Socken, Yogamatte oder andere geeignete Unterlage, evtl. ein kleines Kissen für den Kopf Wolldecke und - nur soweit vorhanden - ein Yogasitzkissen.

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten Sie unsicher sein, fragen Sie gerne nach.



Yoga für Mutter und Kind

Eine Yogaerlebnisstunde für Mutter, Vater, Oma, Opa ...und Ihr Kind (2-4 Jahre)
Hier können der kleine und der große Baum gemeinsam wachsen, die kleine und die große Sonne um die Wette strahlen und schließlich zusammen entspannen.
Bitte mitbringen: Bitte bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke und Sitzkissen (falls vorhanden) sowie evtl. ein kleines Kissen für den Kopf mitbringen.

Yoga 50+

Yoga auf, am und mit dem Stuhl

Niemand ist zu alt, um Yoga zu üben, im Gegenteil! Je älter wir werden, desto mehr profitieren wir vom Yoga, körperlich, aber auch geistig und seelisch. Das Wesentliche vorab: Alle Übungen werden auf, am und mit dem Stuhl praktiziert. Menschen, die mit Yoga beginnen, machen unabhängig von ihrem Alter die Erfahrung, dass sie ihre körperlichen Schwachstellen mit den Übungen bearbeiten und den ganzen Körper stärken. Sie verbessern ihre Haltung, atmen tiefer, entspannen leichter und fördern so ihre Gesundheit und Spannkraft. Ältere Yoga-Übende bezeugen, dass regelmäßiges Yoga ihnen hilft, Kraft und Umfang ihrer Vitalität zu steigern. Sie nehmen Aktivitäten wieder auf, die sie für immer verloren glaubten: Von Gartenarbeit, Radfahren, Tanz bis zu so alltäglichen Anforderungen wie dem Schneiden der Fußnägel. Nach der Lebensmitte sagen die Jahresangaben immer weniger über unser biologisches Alter aus. Im Yoga bringen wir es deshalb auf die einfache Formel: Die Beweglichkeit meiner Wirbelsäule bestimmt das gefühlte Alter. Über Fitness, Vorbeugung und Reha hinaus hat Yoga allerdings noch viel mehr zu bieten: Der meditative Aspekt dieser Technik fördert Selbstvertrauen, Mut und Zufriedenheit im Alltag.

Bitte mitbringen: Wasser, bequeme Kleidung,
Kleingruppengebühr ab 6 TN 51€ ab 8 TN 39 €.

Yoga 50+

Yoga auf, am und mit dem Stuhl

Kursbeschreibung siehe
Kurs K 3-01-20
Bitte mitbringen: Wasser,
bequeme Kleidung,



K 3-01-19

Karin Brauns
Sa, 05.05.2018,
10:30 - 11:30 Uhr
Mühle, Raum I, Hohen-
westedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 10,00 €

K 3-01-20

Jörg Kybelka
Fr, 16.02.2018,
10:00 - 11:30 Uhr, 6 Termin(e)
Praxis f. Physiotherapie
„Das Sonneneck“
Gr. Mühlenstr. 20, Nortorf
Kursgebühr: 39,00 €

K 3-01-21

Jörg Kybelka
Fr, 20.04.2018,
10:00 - 11:30 Uhr, 6 Termin(e)
Praxis f. Physiotherapie
„Das Sonneneck“
Gr. Mühlenstr. 20, Nortorf
Kursgebühr: 39,00 €



Entspannung, Stressbewältigung

K 3-01-22

Michael Philipp-Steines
Sa, 21.04.2018,
15:00 - 17:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Nortorf,
Gebäude I, Musikraum 6.9
Kursgebühr: 18,00 €

Tai Chi für Anfänger - Schnupperkurs

Ruhe und Kraft in achtsamer Bewegung entwickeln

Der Wunsch den Anforderungen in Beruf, Familie und Freizeit gerecht zu werden, weckt bei immer mehr Menschen das Bedürfnis nach Erholung, bzw. nach einem Ausgleich. Die chinesische Bewegungs- und Selbstverteidigungskunst Tai Chi ist ideal geeignet, um sich von den Anforderungen des Alltags zu erholen, und wieder neue Energie zu schöpfen.

Die langsam und harmonisch ausgeführten Bewegungen wirken sich zum einen entspannend und zum anderen vitalisierend auf den ganzen Körper und das Nervensystem aus. Es werden die Choreografie, die Prinzipien sowie die Anwendungen (z.B. transformiert für die Selbstbehauptung im Alltag) gelehrt.

Tai Chi kann man unter den Aspekten der Gesundheit, der Ästhetik oder der Spiritualität erlernen und praktizieren.

Es besteht anschließend die Möglichkeit in den laufenden Anfängerkurs einzusteigen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung.

K 3-01-23

Michael Philipp-Steines
Mo, 05.02.2018,
18:15 - 19:45 Uhr, 12 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf,
Gebäude I, Musikraum 6.9
Kursgebühr: 66,00 €

Tai Chi für Anfänger

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, welche über die ersten Bewegungsbilder "Pang-Lü-Ji-An" hinaus, weitere Teile der Form nach Zhen Man Qing erlernen möchten. Je weiter voran es im Praktizieren der Form geht, um so mehr erscheint das Üben wie ein meditativer Tanz.

Aufwärm- und Lockerungsübungen sowie ein meditativer Ausklang bilden den Rahmen zu den Kursabenden.

Die chinesische Bewegungs- und Selbstverteidigungskunst Tai Chi ist ideal, um sich von den Anforderungen des Alltags zu erholen und wieder neue Energie zu schöpfen.

Vorkenntnisse sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Kleingruppengebühr ab 6 TN 88,00 € ab 8 TN 66,00 €

K 3-01-24

Michael Philipp-Steines
Mo, 05.02.2018,
19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf,
Gebäude I, Musikraum 6.9
Kursgebühr: 66,00 €

Tai Chi für fortgeschrittene Anfänger

Dieses Angebot richtet sich an Interessierte, welche über die ersten Bewegungsbilder "Pang-Lü-Ji-An" hinaus, weitere Teile der Form nach Zhen Man Qing erlernen möchten. Je weiter voran es im Praktizieren der Form geht, um so mehr erscheint das Üben wie ein meditativer Tanz.

Aufwärm- und Lockerungsübungen sowie ein meditativer Ausklang bilden den Rahmen zu den Kursabenden.

Die chinesische Bewegungs- und Selbstverteidigungskunst Tai Chi ist ideal, um sich von den Anforderungen des Alltags zu erholen und wieder neue Energie zu schöpfen.

Vorkenntnisse sind wünschenswert.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung

Kleingruppengebühr ab 6 TN 88,00 € ab 8 TN 66,00 €

Entspannung



Mein Name ist **Kristina Clausen** und ich bin 40 Jahre alt und lebe mit meiner Familie Osterröfnfeld. Ich habe zwei Töchter. Ich bin medizinische Fachangestellte im Bereich Kinderheilkunde und zudem zertifizierte Entspannungstrainerin. In unserer hektischen und schnellen Zeit fällt mir immer wieder auf, dass man erst auf sich achtet, wenn man gesundheitlich zu spüren bekommt, was Stress mit unserem Körper macht. Aus dem Grund versuche ich mit gezielten, alltags-tauglichen Methoden Entspannungsphasen in den Alltag, ohne jegliche Hilfs-mittel einzubauen. Ich arbeite mit Elementen aus dem Yoga, biete ihnen Auto-genes Training, progressive Muskelrelaxation und Übungen aus der Kinesiologie an, sowie Atemübungen und entföhre Sie auf wunderschöne Fantasiereisen.

Lassen Sie es nicht zu Schlafstörungen, Bluthochdruck oder gar zum Burnout kommen und gönnen Sie Ihrem Körper Entspannung.

Ich helfe Ihnen gerne dieses zu erlernen und in den Alltag einzubauen. Die Gesundheit ist das größte Gut, was wir besitzen, achten Sie auf sich!



Entspannungstraining gegen Stress

Oft achten wir erst auf uns, wenn wir gesundheitlich zu spüren bekommen, was Stress für unseren Körper bedeutet.

Dann kann uns helfen, gezielt Entspannungsphasen in den Alltag einzubauen.

Wir arbeiten mit Elementen aus dem Yoga, Autogenem Training, progressiver Muskelrelaxation, unserer Atmung, und gehen auf wunderschöne Fantasiereisen.

Wenn uns Schlafstörungen, Bluthochdruck oder gar Burnout bedrohen, begegnen wir der Herausforderung mit Aufmerksamkeit und Entspannung. Dieser Kurs kann mit und ohne Vorkenntnissen besucht werden, feste Elemente, wie Autogenes Training o. ä. wiederholen sich bewusst, jedoch kommen immer neue Themen dazu.

Bitte mitbringen: warme bequeme Wohlfühlkleidung, Decke, Yogamatte, ggf. Hocker.

Mit Qi Gong in die Stille - Schnupperkurs

Qi Gong ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin – einem uralten ganzheitlichen Konzept vom Menschen, der Natur und allem, was sie beeinflusst.

Achtsam und liebevoll (beg)leiten wir mit unserer Vorstellungskraft, einer natürlichen Atmung und sanften Bewegungen die Lebensenergie (Qi).

Auf diese Weise wird der Energiefluß aktiviert, Körperfunktionen reguliert, Energieblockaden gelöst, die Lebenskraft und das Wohlbefinden gestärkt.

Qi Gong ermöglicht einen Zustand der inneren Ruhe, Gelassenheit und tiefen Entspannung.

Es ist für Menschen jeden Alters geeignet und kann gut in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung

K 3-01-25

Kristina Clausen

Mo, 19.02.2018, 19:00 - 20:30

Uhr, 6 Termin(e)

Kita, Aula, Nortorf,

Kielerstr. 29 a

Kursgebühr: 35,00 €

K 3-01-26

Telse Thal

Mi, 14.03.2018,

19:35 - 21:05 Uhr, 3 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf,

Gebäude I, Musikraum 6.9

Kursgebühr: 21,00 €



Klaus-Peter v. Stoessel
Heilpraktiker
Dorfstraße 35 · 24622 Gnutz
Tel. 04392 3475
www.biomed-praxis-nortorf.de

Praxis für Naturmedizin



- Integrative Medizin
- Früherkennung
- Vorsorge
- Beratung
- Therapie

Mitglied im Fachverband
Deutscher Heilpraktiker e.V.

PHYSIO *Ihr Studio für Physiotherapie/Krankengymnastik und Fitness*

fit

Niedemstr. 5 TELDEC Park
24589 Nortorf
Tel. 04392 92 46 26
www.physio-fit-praxis.de

Mo - Fr 08.00 - 20.00 Uhr
Sa 09.00 - 13.00 Uhr

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Osteopathie
- KG-Gerät
- Manuelle Lymphdrainage
- Medizinische Trainingstherapie
- Sportphysiotherapie
- Elastisches Taping
- Marnitz-Massage
- und weitere Massagetechniken
- Rehasportverein
- Präventive Maßnahmen
z.B. Rückenschule
- med. Fitnesstraining
- Individuelle Ernährungskonzepte
- Monatliche Erfolgskontrolle
- Diverse Kurse
z.B. Yoga, Zumba uvm.



Dipl. Psych. Roswitha Mangelsdorf

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Psychologische Beratung
Lösungsorientierte Kurzzeittherapie
Vorträge & Seminare

Ausbildungen zum 'Heilpraktiker für Psychotherapie'

ACADEMICUM Therapie & Seminare
Manhagener Weg 4 e – 24631 Langwedel
Tel. 04329 – 913 70 80 / www.academicum.de



Walk'n Roll

In diesem Kurs läuft alles rund. Fast alle Übungen finden im Gehen auf einer Kreisbahn statt. Dieses neuartige Trainingskonzept vereint Übungen, die die Beweglichkeit erhöhen und helfen, Verspannungen und Verkürzungen abzubauen mit leichtem Ausdauertraining, um zugleich auch die allgemeine Fitness zu fördern.

Dieser Spaß im Kreis ist daher geeignet für Männer und Frauen, die Lust auf mehr Beweglichkeit haben und gleichzeitig ihre Kraft und Ausdauer verbessern wollen. Mit Spaß und guter Laune ist dieser Kurs eine neue, runde Sache, die sich auch sehr gut als Ergänzung zu anderen Sportarten eignet weil verstärkt Bereiche des Bewegungsapparats zum Einsatz kommen, die sonst oft vernachlässigt werden.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Antirutschsocken, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

Faszination Faszien

In diesem speziellen Übungsprogramm wird Faszientraining mit leichten, kräftigenden und dehnenden Einheiten kombiniert. Daraus ergibt sich ein buntes Bewegungskonzept, das Spaß macht und Ihnen eine tolle Nebenwirkung beschert:

Sie werden sich schnell beweglicher, belastbarer - also einfach besser fühlen.

Auch wer sich schon lange nicht mehr sportlich betätigt hat - oder vielleicht sogar noch nie - ist in diesem Kurs herzlich willkommen. Die Übungen sind einfach zu erlernen und werden Ihren individuellen Möglichkeiten angepasst.

Für alle anderen ist es die ideale Ergänzung zu anderen Sportarten, insbesondere solchen, bei denen oft nicht der gesamte Körper trainiert wird.

Bitte mitbringen: Gymnastikschuhe oder Antirutschsocken, bequeme Kleidung, Gymnastikmatte.

Fit im Alltag mit Silke

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten.

Ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

Mit Schwung in den Morgen

Dieser Kurs ist für Frauen jeden Alters geeignet, egal ob fit oder ungeübt. Bei schönem Wetter wird zur Erwärmung draußen an der frischen Luft gewalkt. Danach findet in der Halle ein abwechslungsreiches Fitness-Programm mit und ohne Geräte statt. Kraft,

Kondition und Beweglichkeit werden angesprochen und ebenso die Förderung der koordinativen und kognitiven Fähigkeiten. Der gesamte Körper wird trainiert, wobei der Spaß nicht zu kurz kommt. Wer gut gelaunt und frisch in den Tag starten und sich rundum fit halten möchte, ist hier genau richtig.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung.

K 3-02-0

Petra Sievers

Mo, 19.02.2018,

17:15 - 18:15 Uhr, 12 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 59,00 €

K 3-02-1

Petra Sievers

Mo, 19.02.2018,

18:30 - 19:30 Uhr, 12 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 59,00 €

K 3-02-3

Silke Staben

Do, 08.02.2018,

19:15 - 20:45 Uhr, 15 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 75,00 €

K 3-02-4

Christin Ohage

Di, 06.02.2018,

08:45 - 10:15 Uhr, 18 Termin(e)

Bargstedter Halle,

Bargstedter Str. 29

Nortorf

Kursgebühr: 90,00 €



Beratung | Therapie | Schulung

www.panknin-ernaehrung.de

für Nortorf, Neumünster, Aukrug und Umgebung.
T. 04873. 9018822 | M. 0162. 347 16 17
info@panknin-ernaehrung.de

*„Gemeinsam mit Ihnen möchte ich
Ruhe in das Thema Ernährung
bringen. Lassen Sie uns Ihr Problem
gemeinsam an der Wurzel packen.“*

Ich freue mich auf Sie!

Ann-Kristin Panknin
Ökotrophologin
zertifizierte Ernährungsberaterin VDOE



Dr. rer. nat.
Edith Götsche
Heilpraktikerin

• Augendiagnose • Homöopathie • Akupunktur • Ozontherapie

Neuenkamp 2 · 24589 Schülp b.N.
Tel. 0 43 92-40 80 00 · Fax 40 80 01
www.naturheilpraxis-goettsche.de



**Naturheilpraxis
Schülp**

Hebammenpraxis Nortorf Christel Buttenschön

- Vorsorge u. Schwangerschaftsbetreuung
- CTG-Kontrollen
- Geburtsvorbereitung
- Wochenbettbetreuung
- Stillberatung
- Babymassage
- Rückbildungsgymnastik
- Beikosternährung
- Hilfe bei Schreikindern

christel@buttenschoen.de
Herbergstr. 8 - 24589 Nortorf

Telefon 0 43 92 - 81 74



Klassisches Pilates

Klassisches Pilates orientiert sich nur an Übungen und deren Reihenfolge, die J.H. Pilates selbst entwickelt und gelehrt hat. Diese traditionelle erfolgreiche Methode nannte er Contrology; die vollständige Beherrschung des Körpers, der Seele und des Geistes. Es ist ein Ganzkörpertraining der den Körper gleichmäßig formt, die Haltung, und die gesamte Wirbelsäule positiv beeinflusst. Mehr Achtsamkeit entsteht durch gesteigerte Wahrnehmung auf dich selbst! Dein Körper ist dein Lehrer. Es gibt keinen Leistungsdruck, es sei denn du machst ihn dir selbst! Hier hast du die Möglichkeit deine negativen Bewegungsmuster zu erkennen und aufzulösen dadurch entsteht mehr Wohlgefühl, auch im Alltag. Deine Gehirnzellen werden aktiviert, belebt und es erhebt sich dein Geist. In jeder Pilatesübung vereinen sich harmonisch fließende Bewegungen mit der Atmung, Konzentration, Kontrolle, Präzision und die Arbeit aus dem Körperzentrum heraus. Pilates trainiert besonders die tieferliegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule. Mit der Pilatesmethode beugst du nicht nur Verletzungen vor, sondern kannst auch bestehende Beschwerden lindern oder sogar auflösen. Pilates ist ein Weg und eine Veränderung der Bewegungsmuster. Nach jahrelanger Fehllhaltung kannst du nicht in ein paar Stunden alles beheben, aber es ist ein Schritt in die richtige Richtung und den kannst du jeder Zeit gehen, egal wie alt Du bist. Ob du Spitzensportler, Bewegungsmuffel, gesund oder in der Bewegung eingeschränkt bist, du kannst nur profitieren. Eine gute Möglichkeit mit einem Partner, Familie oder Freunden zu trainieren und dabei Spaß zu haben.

Pilates am Morgen

Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch "Powerhouse" genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren.

Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!

Pilates am Morgen

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-02-5

Pilates am Vormittag

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-02-5

Pilates am Vormittag

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-02-5

K 3-02-5

Tanja Burrer
Mi, 07.02.2018,
09:00 - 10:15 Uhr, 10 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohen-
westedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 60,00 €

K 3-02-5 A

Tanja Burrer
Mi, 02.05.2018,
09:00 - 10:15 Uhr, 10 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohen-
westedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 60,00 €

K 3-02-7

Tanja Burrer
Fr, 09.02.2018, 10:15 - 11:30
Uhr, 10 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohen-
westedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 60,00 €

K 3-02-7 A

Tanja Burrer
Fr, 18.05.2018,
10:15 - 11:30 Uhr, 7 Termin(e)
Mühle, Raum I, Hohen-
westedterstr. 6, Nortorf
Kursgebühr: 42,00 €



Gesundheit, Bewegung

K 3-02-8 A

Tanja Schacht

Di, 13.02.2018,

18:00 - 19:15 Uhr, 14 Termin(e)

Kita, Aula, Nortorf,

Kielerstr. 29 a

Kursgebühr: 84,00 €

Pilates am Abend für Anfänger

In diesen Pilates Matwork werden Sie sanft und motivierend in die bis zu 18 klassischen Mattenübungen und Vorpilatesübungen geführt.

Dabei wird die Körpermitte aktiviert und die Pilatesprinzipien erlernt. Der Magic Circle und der Pilatesball kommen in einigen Übungsstunden zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Matte

K 3-02-8 B

Tanja Schacht

Di, 13.02.2018,

19:15 - 20:30 Uhr, 14 Termin(e)

Kita, Aula, Nortorf,

Kielerstr. 29 a

Kursgebühr: 84,00 €

Pilates am Abend für Fortgeschrittene

Diese Pilates Matwork ist für Kursteilnehmer/innen mit Vorkenntnissen der klassischen Pilatesmethode.

In dieser Stunde werden Sie sanft und motivierend in die bis zu 26 Intermediate Mattenübungen geführt. Standing Pilatesübungen und der Einsatz des Magic Circles und der Pilatesball erweitern dieses Matwork

Bitte mitbringen: Matte

K 3-02-9

Saskia Timm

Di, 06.02.2018,

18:00 - 19:00 Uhr, 10 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 53,00 €

Zumba®

Zumba® ist eine äußerst schweisstreibende Sportart, die sich ständig weiterentwickelt ohne dabei kompliziert zu werden. Wir unterscheiden nicht zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen; es reicht völlig aus, Freude am Tanzen und der Bewegung zu haben!! Das Lachen, mitreissende Musik und ein fröhliches Miteinander stehen im Vordergrund, sodass man es während des Tanzens gar nicht merkt, wie die Kalorien verbrennen.... weil man einfach nur Spaß hat und die Anstrengung völlig vergisst. Und genau das macht auch eine typische Zumbastunde aus. Ich freu mich auf jede/jeden, mit dem ich mein besonderes Zumba-Feeling erleben kann.

K 3-02-9 A

Saskia Timm

Di, 08.05.2018,

18:00 - 19:00 Uhr, 8 Termin(e)

Gemeinschaftsschule Nortorf

Gebäude I, Aula

Kursgebühr: 43,00 €

Zumba®

Kursbeschreibung siehe Kurs K 3-02-9

K 3-03-1

Anke Schauf

Sa, 10.02.2018,

14:00 - 16:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum O.1

Kursgebühr: 18,00 €

Shiatsu- Akupressurmassage im Sitzen

Sie üben gegenseitig leicht zu erlernende Massagen am bekleideten Körper, die Schultern, Nacken und Kopf entspannen. Außerdem werden Ihnen Akupressurpunkte zur Linderung von Alltagsbeschwerden gezeigt.

Bitte in bequemer Kleidung kommen.

Möchten Sie auch
Kursleiter werden?
Rufen Sie uns
gerne an!



"Werfen Sie Ballast ab"

Abnehmen mit der Stoffwechselkur

Bei dieser Kur handelt es sich besser gesagt um eine Stoffwechsel-Umstellung. Denn nur so kann garantiert werden, dass das Wunschgewicht dauerhaft und leicht gehalten werden kann. Es ist keine der üblichen Diäten zum Abnehmen.

Man nimmt genau an den typischen Problemzonen ab und fühlt sich während der Kur rundum wohl.

- Die Erreichung des Wunschgewichts durch die Stoffwechsel Kur beruht auf 3 Säulen:
 - Eine spezielle Ernährung – für eine bestimmte Zeit
- Die Versorgung mit natürlichen Vitalstoffen – zur Unterstützung unbedingt notwendig.
 - Die Aktivierung des Hypothalamus, der die Verbrennung von Fettzellen steuert.

Für die Kursteilnahme erforderlich:

Kosten für Vitalstoffe, Begleitheft, Kochbuch insges. 320,- €

Vorab Infos telefonisch bei Doris Greve-Lorenzen 04331-88244 oder per mail unter Info@alvus.de

Kleingruppengebühr ab 6 TN 50 €, ab 8 TN 38 €

Zucker-Lebensmittel oder Krankmacher

Und was haben Gelenkschmerzen, Vergesslichkeit und Hautentzündungen eigentlich damit zu tun?

Schon als Kinder lernten wir, dass Süßigkeiten etwas Tolles sind. Wir bekamen sie als Belohnung oder manchmal auch als Trostpflaster.

Unsere Eltern meinten es gut mit uns, das wissen wir.

Warum also sollten wir diesen Genuss in Frage stellen?

Antworten auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie in diesem Vortrag. Auf Basis neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse erfahren Sie, welche Schäden manche Arten von Zucker in Ihrem Organismus anrichten und welche vielfältigen Beschwerden nicht unmaßgeblich von diesem genußreichen Verführer gefördert bzw. ausgelöst werden. Natürlich bekommen Sie auch eine Antwort auf die Frage, wie man ohne auf Kuchen, Pralinen und Co. zu verzichten die schädlichen Formen von Zucker aus seiner Ernährung verbannen kann.

K 3-03-2

Doris Greve-Lorenzen

Mo, 05.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

Mo, 12.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

Mo, 19.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

Mo, 26.03.2018, 18:00-19:30 Uhr

Mo, 16.04.2018, 18:00-19:30 Uhr

Volkshochschule, OG

Jahnstraße 6, Nortorf

Kursgebühr: 38,00 €

K 3-03-3

Petra Sievers

Mo, 05.03.2018,

20:00 - 21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum O.1

Kursgebühr: 8,00 €



Stadtbücherei Nortorf

Niedernstraße 6 im Rathaus
www.amt-nortorfer-land.de/stabue
<https://sb-nortorf.lmscloud.net/>

Wir stellen unsere Angebote vor:

Freitag, 23.02.2018, 16:00 Uhr

Freitag, 25.05.2018, 16:00 Uhr

Viel mehr als Bücher ...



Erste Hilfe

K 3-04-0

André Steinborn

Sa, 24.02.2018,

14:00 - 17:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum O.1

Kursgebühr: 24,00 €

Erste Hilfe

Auffrischkurs für Erwachsene

Dies ist ein Angebot für alle die Ihre EH Kenntnisse wieder einmal auffrischen möchten.

Folgende Themen werden besprochen und geübt:

- Verhalten am Unfallort, Notruf, Rettungskette
- Verschiedene Lagerungsarten von Notfallpatienten
- nicht ansprechbare, atmende Person (stabile Seitenlage)
- nicht ansprechbare, nicht atmende Person (Reanimation)
- Hilfsmittel bei der Reanimation (AED; Automatisierter Externer Defibrillator) praktisches Üben
- wie funktioniert so ein Defibrillator (AED) der in den Geschäften aushängt, wo sind in Nortorf + Umland solche Geräte vorhanden ?
- Akute Atemnot (Verschlucken + Wespenstich, Asthma)
- Herzinfarkt, Schlaganfall,

Dieser Kurs gilt nicht für:

- Führerscheinbewerber,
- dienstliche Fortbildungen gemäß BG-Richtlinien oder Unfallkasse Nord
- Pflegeeltern, Tagesmütter, Jugendgruppenleiter o.ä.

K 3-04-1

André Steinborn

Sa, 17.03.2018,

14:00 - 17:00 Uhr

Grundschule Nortorf,

Eingang über den Schulhof

Konferenzraum

Kursgebühr: 38,00 €

Feuerlöchertraining

Haben Sie schon einmal einen Feuerlöcher betätigt? In diesem Seminar werden die Hemmschwellen abgebaut.

Wesentliche Ausbildungsinhalte

in Theorie und Praxis:

THEORIE:

- Brandursachen und Gefahren durch Brände
- Definition von Brandklassen und Löschmittel
- Arten der Verbrennung und Wirkweise des Löschens
- Aufbau, Funktion und Wirkungsweise von tragbaren Feuerlöschern
- Löschtaktik und eigene Grenzen der Brandbekämpfung

Darauffin geht es nach draußen!!

PRAXIS:

- realitätsnahe Übung mit Feuerlöschern (selbständiges Löschen mit einem Feuerlöcher)
- Vorführung einer Spraydosenexplosion

Der Feuersimulator wird mit Gas betrieben und es werden ausschließlich Wasserlöcher benutzt, um die Umwelt zu schonen.

Alle Teilnehmer erhalten ein Zertifikat für diese Brandschutzschulung.





Tapas, Fingerfood und Antipasti

Schon beim Gedanken an die kleinen Leckereien läuft mir das Wasser im Mund zusammen. Spanische Tapas wie wir Sie vom letzten Sommerurlaub kennen – Italienische Antipasti wie beim letzten romantischen Essen beim Italiener um die Ecke und kleine Häppchen für die Finger aus aller Welt...

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, Getränk, Trockentuch, Schürze und Restbehälter für Kostproben

Einpfannen

Das Pendant zum Eintopf! Schnelle, leckere, überraschende, andere, außergewöhnliche Rezepte für die Sie neben den Zutaten, Messer und Brett nur eine große Pfanne brauchen. Probieren Sie es einfach mal aus.

Bitte mitbringen: Scharfes Messer, große Pfanne, Trockentuch, Schürze, Getränk und Restbehälter für Kostproben

Syrische Küche mit Safa I

Aus ihrer syrischen Heimat, die Safa 2015 verlassen musste, bringt sie Rezepte wie aus "Tausend und einer Nacht" mit. Seit Jahrtausenden lebt die arabische Küche von einem großen Reichtum an Kräutern und Gewürzen. Wir kochen und genießen gemeinsam.

Bitte mitbringen: Restbehälter für Kostproben



Syrische Küche mit Safa II

Beschreibung s. Kurs K 3-05-2

Wir werden mit Safa weitere arabische Rezepte kennenlernen.

Bitte mitbringen: Restbehälter für Kostproben

K 3-05-0

André Weidtkamp

Mi, 14.02.2018,

18:30 - 21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Küche

Kursgebühr: 10,00 €

Zutaten: 10,00 €

K 3-05-1

André Weidtkamp

Mi, 14.03.2018,

18:30 - 21:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Küche

Kursgebühr: 10,00 €

Zutaten: 10,00 €

K 3-05-2

Safa Mortada, Warda Ehmsen

Sa, 03.03.2018,

14:00 - 17:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Küche

Kursgebühr: 10,00 €

Zutaten: 10,00 €

K 3-05-3

Safa Mortada, Warda Ehmsen

Sa, 21.04.2018, 14:00 - 17:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Küche

Kursgebühr: 10,00 €

Zutaten: 10,00 €

Ein herzliches
Dankeschön
an die Inserenten, die uns
durch ihre Anzeige
helfen, die Zuzahlungskosten
für den Programmdruck
zu reduzieren.

Radio & Fernsehtechnik



HORST



Jungfernstieg 7-9
24589 Nortorf

☎ 0 43 92 / 81 51
☎ 0 43 92 / 81 39

www.fernseh-horst.de

TV
HIFI
VIDEO
TELEFONE
MOBILFUNK
SAT-ANLAGEN
BERATUNG
SERVICE
REPARATUR
VERKAUF

beschriftungen von a - z

Johannisstraße 4 · 24589 Nortorf
Tel. 0 43 92 - 23 75

Rode Werbung

drucksachen · dekoration · außenbeschilderung · beschriftung · banner · baustellenschilder · drucksachen · dekoration
schilder · infobroschüren · einzelbuchstaben · entwürfe · fahnen · firmenlogo's · glasschilder · hinweisschilder · infobroschür
dekoration · neokästen · kunststoffschilder · leuchtwerbung · metallschilder · messedekoration · neokästen
ten · wagenbeschriftung · omnibuswerbung · planen · stempel · textillbestickung · visitenkarten · wagenbeschriftung



WASCHIK

Jahresinspektion mit Mobilitätsgarantie

Die Mobilitätsgarantie gilt für alle von uns ausgeführten
Jahresinspektionen nach Herstellervorgaben!



Eichenallee 1 · 24589 Nortorf · Tel. 0 43 92 / 91 700



In der Welt zu Hause

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Der Gemeinsame Europäische Referenzrahmen (GER) wurde vom Europarat entwickelt, um Sprachkompetenz europaweit messbar und vergleichbar zu machen. Er beschreibt die Fertigkeiten Hören, Lesen, Sprechen und Schreiben und orientiert sich an typischen Kommunikationssituationen in Alltag und Beruf. Alle gängigen Sprachlehrbücher sowie die Sprachprüfungen der VHS berücksichtigen die Niveaustufen des GER.

Nach dem Kurs können Sie:

Kompetente Sprachverwendung

C 2 Sie können praktisch alles, was Sie lesen oder hören, mühelos verstehen. Sie können Informationen aus verschiedenen schriftlichen und mündlichen Quellen zusammenfassen und dabei Begründungen und Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Sie können sich spontan, sehr flüssig und genau ausdrücken und auch bei komplexeren Sachverhalten feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.

C 1 Sie können ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte verstehen und auch implizite Bedeutungen erfassen. Sie können sich spontan und fließend ausdrücken, ohne öfter deutlich erkennbar nach Worten suchen zu müssen. Sie können die Sprache im gesellschaftlichen und beruflichen Leben oder in Ausbildung und Studium wirksam und flexibel gebrauchen. Sie können sich klar, strukturiert und ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern und dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden

Selbstständige Sprachverwendung

B 2 Sie können die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten und abstrakten Themen verstehen; Sie verstehen im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Sie können sich so spontan und fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Sie können sich zu einem breiten Themenspektrum klar und detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern und die Vor- und Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.

B 1 Sie können die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird und wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Sie können die meisten Situationen bewältigen, denen Sie auf Reisen im Sprachgebiet begegnen. Sie können sich einfach und zusammenhängend über vertraute Themen und persönliche Interessengebiete äußern. Sie können über Erfahrungen und Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen und Ziele beschreiben und zu Plänen und Ansichten kurze Begründungen oder Erklärungen geben.

Elementare Sprachverwendung

A2 Sie können Sätze und häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. Informationen zur Person und zur Familie, Einkaufen, Arbeit, nähere Umgebung). Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen und direkten Austausch von Informationen über vertraute und geläufige Dinge geht. Sie können mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft und Ausbildung, die direkte Umgebung und Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.

A 1 Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Sie können sich und andere vorstellen und anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z.B. wo sie wohnen, was für Leute sie kennen oder was für Dinge sie haben - und können auf Fragen dieser Art Antwort geben. Sie können sich auf einfache Art verständigen, wenn die Gesprächspartnerinnen oder Gesprächspartner langsam und deutlich sprechen und bereit sind zu helfen.



**Wir schärfen Ihre
wichtigsten Sinne !**

**Das Hören
und
das Sehen.**

**OPTIK
NISSEN**

GR. MÜHLENSTR. 7 · 24589 NORTORF
TEL. 0 43 92 / 23 83 · FAX 0 43 92 / 21 32
www.optik-nissen.de

**HÖRAKUSTIK
NISSEN**

HERBERGSTRASSE 10 · 24589 NORTORF
TEL. 0 43 92 / 840 085 · FAX 0 43 92 / 840 086
www.hoerakustik-nissen.de

So finden Sie uns:





Dänisch für Teilnehmer mit geringen Kenntnissen A1

Ziel des Kurses ist es, einfache Formulierungen aus bekannten Alltagssituationen (Vorstellen, Einkaufen, Hobby, Reisen etc.) zu verstehen und zu sprechen. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 96 €, ab 8 TN 72 €, ab 10 TN 60 €

Dänisch für fortgeschrittene Anfänger A2

Es wird eine erste Lektüre gelesen und anhand von Bildvorlagen kleine Geschichten entwickelt und vorgetragen werden. Ziel des Kurses wird die freie Unterhaltung sein. Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 96 €, ab 8 TN 72 €, ab 10 TN 60 €

Englisch mit Muße

Dieser Kurs richtet sich speziell an ältere Lernende. Wir lesen verschiedene Texte, sprechen darüber, bringen eigene Erfahrungen ein, entwickeln Dialoge z.B. beim Einkauf, im Restaurant, beim Telefonieren etc., bauen uns auf diese Weise einen Wortschatz auf und erlernen Satzstrukturen. Wir lesen Texte aus Sprachzeitschriften und machen so Ausflüge in die Landeskunde.

Das Lerntempo wird von den Teilnehmern bestimmt. Quer/Seiteneinsteiger sind herzlich willkommen.

Englisch Refresher am Vormittag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die über Grundkenntnisse der englischen Sprache verfügen und diese auffrischen bzw. erweitern möchten. Erzählen, berichten, Dialoge in Alltagssituationen, Diskussionen über aktuelle Themen, das Lesen und Diskutieren von Texten stehen im Vordergrund, Grammatik spielt eine untergeordnete Rolle. Die Betonung liegt also auf dem Sprechen.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 50 €

Englisch für Anfänger

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über keine oder geringe Kenntnisse der englischen Sprache verfügen. Gegebenfalls wird die Gruppe in zwei Niveaus aufgeteilt. wir freuen uns auf Sie!

Kleingruppengebühr ab 6 TN 80 €, ab 8 TN 60 €, ab 10 TN 50 €

Es erfolgt keine Anmeldebestätigung. Sollten Sie unsicher sein, fragen Sie gerne nach.

K 4-03-0

Hansotto Berndsen
Do, 15.02.2018,
19:30 - 21:00 Uhr, 12 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1
Kursgebühr: 72,00 €



K 4-03-1

Hansotto Berndsen
Do, 15.02.2018,
18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1
Kursgebühr: 72,00 €



K 4-06-0

Bärbel Memmer
Mo, 12.02.2018,
16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 50,00 €



K 4-06-1

Bärbel Memmer
Mo, 12.02.2018,
09:00 - 10:30 Uhr, 10 Termin(e)
Volkshochschule, OG
Jahnstraße 6, Nortorf
Kursgebühr: 60,00 €



K 4-06-2

Bärbel Memmer
Di, 13.02.2018,
16:15 - 17:45 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1
Kursgebühr: 60,00 €





K 4-06-3

Tony James Hodson
Di, 13.02.2018,
19:45 - 21:15 Uhr, 15 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1
Kursgebühr: 90,00 €

Englisch für fortgeschrittene Anfänger - A1

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen, die über geringe Kenntnisse der englischen Sprache verfügen. Der Kurs baut auf die im Frühjahrskurs erworbenen Kenntnisse auf. Ich bin britischer Muttersprachler. Wir versuchen, durchgängig Englisch zu sprechen und unser Vokabular zu erweitern. Nur wenn wir wirklich nicht weiterkommen, verwenden wir deutsche Erklärungen. Wir werden uns mit den wichtigsten Grammatikregeln befassen, im Vordergrund soll aber die Freude am Kommunizieren in der Fremdsprache stehen.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Kleingruppengebühr ab 6 TN 120 €, ab 8 TN 90 €, ab 10 TN 75 €



K 4-06-4

Tony James Hodson
Di, 13.02.2018,
18:15 - 19:45 Uhr, 15 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1
Kursgebühr: 90,00 €

Englisch für fortgeschrittene Anfänger - B2

Sie möchten Ihr Englisch üben, auch wenn es noch nicht ganz fehlerfrei klappt?

Für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen.

Wir werden jede Woche über ein neues Thema sprechen – exclusively in English, of course. Gerne dürfen Sie eigene Themenvorschläge einbringen. In diesem Kurs bauen wir Sprachhemmungen ab, aktivieren Ihre Sprechfähigkeiten und erweitern Ihren Wortschatz. Die Betonung liegt auf dem Sprechen und Hörverstehen. Grammatik wird nur untergeordnet behandelt.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 120 €, ab 8 TN 90 €, ab 10 TN 75 €



K 4-06-5

Tony James Hodson
Di, 13.02.2018,
16:30 - 18:00 Uhr, 15 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum O.1
Kursgebühr: 90,00 €

English Conversation C 1

Do you want to speak in English about a wide range of subjects?

Are you going on holiday to an English speaking country?

Do you require English to make small talk with your business contacts?

Do you want to polish your skills and your pronunciation?

I am a native speaker now living in Germany, and can give you all the tips you need about real English – the American and English versions – what to say and how to say it. We'll also look at accents and dialects, how to understand the difficult way native speakers tend to talk. This course is aimed at proficient speakers of English, not at beginners.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 120 €, ab 8 TN 90 €, ab 10 TN 75 €



K 4-09-0

Philipp Einfeldt
Mi, 14.02.2018,
18:00 - 19:15 Uhr, 15 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1
Kursgebühr: 75,00 €

Italienisch für Anfänger

Möchten Sie im nächsten Urlaub oder bei ihrem Lieblingsitaliener auftrumpfen? In diesem Kurs erarbeiten wir die Grundlagen der italienischen Sprache. Im Fokus steht dabei das Sprechen in Alltagssituationen. Zudem bekommen Sie Einblicke in die reiche italienische Kultur.

Lehrwerk: Espresso 1. Hueber Verlag

Kleingruppengebühr ab 6 TN 100 €, ab 8 TN 75 €, ab 10 TN 60 €



K 4-09-1

Philipp Einfeldt
Mi, 14.02.2018,
19:30 - 20:45 Uhr, 15 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1
Kursgebühren: 75,00 €

Italienisch für fortgeschrittene Anfänger

Möchten Sie Ihre Italienischkenntnisse auffrischen oder verbessern? In diesem Kurs schreiben wir weiter voran in der Grammatik und schauen uns unter anderem weitere Zeitformen neben dem presente an. Wir erhalten einen umfangreichen Einblick in die italienische Kultur und schreiten mit der Grammatik derart voran, dass unter anderem auch der erste Kontakt zu authentischer italienischer Literatur möglich wäre. Dieser Kurs ist optimal für diejenigen, die bereits den „Italienisch für Anfänger“-Kurs besucht haben.

Lehrwerk: Espresso 2. Hueber Verlag

Kleingruppengebühr ab 6 TN 100 €, ab 8 TN 75 €, ab 10 TN 60 €



Schwedisch für fortgeschrittene Anfänger

Einführung in die schwedische Sprache. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen in Alltagssituationen, insbesondere im Urlaub. Neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 120 €, ab 8 TN 90 €, ab 10 TN 75 €

Spanisch für Anfänger - A1

Wir erarbeiten die Grundlagen der spanischen Sprache. Mit Spaß erlernen wir erste Konversation, Beschreibungen sowie interessante Einblicke in die Kultur. Wir erarbeiten eine solide Kenntnis des Wortschatzes und der Grammatik, wobei Sie als Lernende im Mittelpunkt stehen.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 67,00 €, ab 8 TN 50,00 €, ab 10 TN 40,00 €

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger

Spanisch, der nächste Schritt

Wir vertiefen das gelernte Wissen mit Konversation, Texten und vielen weiteren Möglichkeiten, die spanische Sprache anzuwenden. Auch grammatikalisch wird es spannender - wir verlassen die Gegenwart und blicken in die verschiedenen Zeiten. So können Sie auch bald erzählen, wie z. B. Ihr letzter Urlaub war. Auch hier werden Sie wieder der Mittelpunkt des Unterrichts sein und viel Gelegenheit bekommen, sich auszuprobieren.

Kleingruppengebühr ab 6 TN 67,00 €, ab 8 TN 50,00 €, ab 10 TN 40,00 €

Ik snack platt - du ok?

Für Anfänger und Teilnehmer mit Grundkenntnissen. So wie die Nordsee, der Deich, die Seen und vieles mehr gehört auch die plattdeutsche Sprache zu Schleswig-Holstein. Sie werden erfahren, dass es Spaß bringt, sie zu erlernen oder wieder zu erlernen. In geselliger Runde wollen wir spielen, singen, klönen und vieles mehr. - Weest du, wat en Dwarslöper is? - Ik ja! Also kiek vorbei!

Gebühr ab 10 TN 40,00 €

K 4-20-0

Lutz Rode
Sa, 10.02.2018,
10:00 - 11:30 Uhr, 15 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1
Kursgebühr: 90,00 €



K 4-22-0

Juan David Pecher
Mo, 12.02.2018,
19:45 - 21:00 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.2
Kursgebühr: 50,00 €



K 4-22-1

Juan David Pecher
Mo, 12.02.2018,
18:15 - 19:30 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.2
Kursgebühr: 50,00 €



K 4-26-0

Kerstin Röschmann
Mo, 05.03.2018,
19:30 - 21:00 Uhr, 10 Termin(e)
Gemeinschaftsschule Nortorf
Raum 1.1
Kursgebühr: 48,00 €



Möchten Sie auch
Kursleiter werden?
Rufen Sie uns
gerne an!



K 5-01-0

Sabine Marthiensen

Sa, 24.02.2018,

10:00 - 11:00 Uhr

Grundschule Nortorf,

Eingang über den Schulhof

Konferenzraum

Kursgebühr: 10,00 €

Vorarbeit zur Erstellung eines Fotobuchs

Hier erhalten Sie eine praktische Anleitung für die Arbeiten, die vor der Erstellung eines Fotobuches nötig sind:

- Software aus dem Internet laden und installieren
- Fotos auf dem Computer/Laptop mit der Maus in einen Ordner oder USB Stick kopieren/verschieben
- Wenn gewünscht: E-Mailadresse erstellen

Voraussetzung:

- Fotos auf einer CD, USB-Stick oder Smartphone (Kabel nicht vergessen) mitbringen

K 5-01-1

Sabine Marthiensen

Sa, 24.02.2018,

11:00 - 16:00 Uhr

Grundschule Nortorf,

Eingang über den Schulhof

Konferenzraum

Kursgebühr: 38,00 €

Fotobuch erstellen - leicht gemacht!

Sie haben schon mal darüber nachgedacht ein Fotobuch zu erstellen oder eine andere Fotobuchsoftware auszuprobieren,

die ganz einfach funktioniert: dann sind Sie richtig in diesem Kurs!

Mit der kostenlosen Software von "Saal Digital" können Sie viele verschiedene Varianten erstellen. Außerdem können Sie einen Gutschein über 15 € erhalten.

An diesem Tag erstellen wir als echtes Fotobuch ein kleines Heft mit 16 Seiten (für ca. 16 Fotos) für 4,95 € (auf Wunsch natürlich auch jedes andere).

Sie erfahren auch, wie Sie mit Hilfe des Internets Lernvideos nutzen können.

Voraussetzung:

- Sie haben Grundkenntnisse mit Computer (Internet) und Maus,
 - Sie haben eine E-Mailadresse (bitte mitbringen)
 - Sie können Software aus dem Internet herunterladen
 - Sie haben alle Fotos, die ins Fotobuch sollen, schon in einem Ordner, auf einem USB-Stick oder auf dem Laptop
- max. 10 Teilnehmer

Kleingruppengebühr ab 5 TN 60,00 €, ab 8 TN 38,00 €, ab 10 TN 30,00 €



Ein herzliches
Dankeschön an die Inserenten,
die uns durch ihre Anzeige
helfen, die Zuzahlungskosten
für den Programmdruck
zu reduzieren.



Lesen und Schreiben für Menschen von 18 – 80 Jahren

Lernen mit Spaß bei netten Leuten

„Der erste Schritt ist richtig schwer, aber mit Mut und Energie schafft man es“, sagt ein Teilnehmer des Alpha-Kurses in der VHS. Wer im Leben seinen Mann oder seine Frau steht, aber das Lesen und Schreiben verlernt hat oder sich sehr unsicher fühlt, wenn er etwas schreiben oder ein Formular ausfüllen soll, für den bietet die VHS Hilfe an. Auch wer nie richtig Lesen und Schreiben gelernt hat, kann in der VHS sein Glück versuchen – er muss nur anrufen.

Wir machen Lesespiele, lesen Buchstaben, Laute, Wörter und Sätze. Wir schreiben so gut wir können und müssen nicht das Gefühl haben, in eine Schule gehen zu müssen, denn jeder kommt freiwillig und lernt so schnell wie er kann.

Wir lernen in kleinen Gruppen und alle haben Verständnis: Sie sind nicht allein - in Deutschland gibt es ca. 4 Millionen Menschen mit diesem Problem.

Kennen Sie einen Menschen mit Leseproblemen, so informieren Sie ihn bitte und helfen bei Bedarf beim ersten Gespräch.

Selbstverständlich werden alle Anmeldungen vertraulich behandelt.

Leitung: Rudolf Kronberger

Weitere Informationen bei der VHS unter der Rufnummer 04871/499644.

Leitung: Rudolf Kronberger
Weitere Informationen bei der
VHS Hohenwestedt unter der
Rufnummer 04871/499644

Gefördert durch das Land
Schleswig-Holstein und aus
Mitteln des Europäischen
Sozialfonds.

Naturheilpraxis & Yogaraum Heike Albers-Prigge

HEILPRAKTIKERIN & YOGALEHRERIN

Osteopathie

Klassische Homöopathie

Yoga-Kurse

www.yogaraum-praxis.de

Bildungsgutschein

Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales hat das Bildungspaket ins Leben gerufen und möchte damit Kindern aus geringverdienenden Familien Lernförderung und Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben ermöglichen. Den Bildungsgutschein erhalten Sie bei Ihrem Jobcenter oder Sozialamt/Wohngeldstelle.

K 8-01-0

Martina Lange-Görns

Sa, 21.04.2018,

10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Seiteneingang
Stadtpark, am Ende der Straße

"Am Stadtpark"

Kursgebühr: 15,00 €

K 8-01-1

Martina Lange-Görns

Sa, 02.06.2018,

Sa, 09.06.2018,

jeweils 10:00 - 12:00 Uhr

Treffpunkt: Seiteneingang
Stadtpark, am Ende der Straße

"Am Stadtpark"

Kursgebühr: 18,00 €

K 8-04-0

Kay Herzig

Grundschule Nortorf,

Eingang über den Schulhof

Jahnstr. 2

Aula

Kursgebühr: 12,00 €

Magischer Holunder

Für Kinder ab 4 Jahre und Erwachsene

Als treuer Begleiter des Menschen ist der Holunder ein hochgeschätzter Strauch. Er liefert aus allen seinen Teilen Heilstoffe. Und - er eignet sich hervorragend zum Bau einer Schatzdose. Der weiche Kern ist einfach herauszuholen und bietet einen hervorragenden Platz für einen besonderen Schatz.

Kinder unter 6 Jahren nur in Begleitung eines Erwachsenen. Es wird mit Schnitzmessern gearbeitet.

"...immer draußen!"

Die „Immer-draußen-Kinder-Gruppe“ ist für Kinder im Grundschulalter, die sich gern draußen in der Natur aufhalten. Im Rahmen der Naturspielpädagogik wollen wir gemeinsam entdecken, erforschen, experimentieren, ... unendliche Möglichkeiten, unendliche Natur.

Konkret festlegen, was Ihr Kind erleben wird, genau das lässt sich nicht, da die Natur ständig Überraschungen für uns bereit hält.

Kleingruppe ab 5 TN 29,00 €, ab 8 TN 18,00 €

HOKUS POKUS - Zaubern für Kinder

Der Weg zum Applaus, für Einsteiger und Fortgeschrittene

Zauberer Akkublitz öffnet die Trickkiste. Wer möchte nicht einmal ein Publikum begeistern? Aber es gibt keine Hexerei: jeder Trick will gelernt sein. Akkublitz zeigt Ausschnitte aus seinem erfolgreichen Programm, und hilft weiter bei Zauberversuchen. Ein guter Zaubertrick hilft auch manchmal Lehrern, Ärzten und allen Leuten die Publikumsverkehr haben.

Wer nur zum Staunen kommen möchte ist auch willkommen.

Bitte mitbringen: Eigener Zauberkasten falls vorhanden - viele wissen oft gar nicht wie diese Sachen funktionieren.



Kleine Köche - Kinder lernen kochen

Gutes Essen mögen wir alle gerne, es auch zu bereiten macht sehr viel Spaß: und den werden wir in diesem Kurs haben. Der Kurs beginnt mit einer kleinen Warenkunde, danach wird in Kojen von 2-3 Kindern eine komplette Mittagsmahlzeit zubereitet und gemeinsam gegessen.

Wir freuen uns auf euch!

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, wenn bei Ihrem Kind Besonderheiten wie z.B. Unverträglichkeiten vorliegen.

Bitte mitbringen: Wer mag, kann eine Schürze mitbringen und einen Restbehälter.

Yoga für Kinder von 6-9 Jahren

Mit bunten Yogageschichten und Entspannungsgeschichten rund um das Jahr und die Erde werden wir in die Yogawelt eintauchen und die Yogaübungen mit spielerischer Freiheit ausführen. Entdecke dich selbst beim Brüllen wie ein Löwe, in der Stärke des Tigers, in der Stabilität eines Berges und der Geschmeidigkeit einer Katze oder doch lieber in der Zartheit und Freiheit eines Schmetterlings? Wir wollen Freude erleben in der Bewegung ebenso wie in Stille- und Konzentrationsübungen.

Ich freue mich auf Euch!

Max. 8 Kinder. Yogamatten, Decken und Sitzkissen sind vorhanden.

Die Oster-Ferienwerkstatt

für kreative Kids ab 8 Jahre

Wir wollen zusammen basteln, nähen, malen, werkeln und gemeinsam unseren Ideen freien Lauf lassen. Dabei können originelle Pinnwände, Schlampermäppchen, Blütengirlanden, Kuschelkissen, witzige Taschen, Utensilos und noch vieles mehr entstehen.

Wir werden uns gegenseitig inspirieren und dabei viel Spaß haben!

Also los, seid dabei!

Bitte mitbringen: Schere, Klebe, Pinsel, Stoffreste, Knöpfe, Bänder usw., falls vorhanden kann auch gerne die eigene, funktionstüchtige Nähmaschine mitgebracht werden.

Kleingruppe ab 5 TN 85€, ab 8 TN 54 €

Die Stoffwerkstatt in den Sommerferien

für kreative Kids ab 8 Jahre

Wir wollen zusammen basteln, nähen, malen, werkeln und gemeinsam unseren Ideen freien Lauf lassen. Dabei können originelle Pinnwände, Schlampermäppchen, Blütengirlanden, Kuschelkissen, witzige Taschen, Utensilos und noch vieles mehr entstehen.

Wir werden uns gegenseitig inspirieren und dabei viel Spaß haben!

Also los, seid dabei!

Bitte mitbringen: Schere, Stecknadeln, Stoffreste, Knöpfe, Bänder usw., falls vorhanden kann auch gerne die eigene Nähmaschine mitgebracht werden.

Kleingruppe ab 5 TN 85 €, ab 8 TN 54 €

Kinderleicht - Körbchen flechten

für Kinder ab 8 Jahre

Peddigrohr ist ein schönes Naturmaterial. In Wasser aufgeweicht, wird es geschmeidig und lässt sich wunderbar zu einem Körbchen flechten - für Stifte, Haargummis, Naschis oder andere wichtige Dinge.

K 8-05-0

Dirk Nestler

Sa, 28.04.2018, 10:30 - 13:00 Uhr

Sa, 05.05.2018, 10:30 - 13:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Küche

Kursgebühr: 15,00 €

Zutaten: 10,00 €

K 8-05-1

Karin Brauns

Mo, 05.03.2018,

16:00 - 17:00 Uhr, 6 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 35,00 €

K 8-06-0

Ferien

Katja Jeschke

Mo - Fr, 09.04.2018-13.04.2018,

09:00 - 12:00 Uhr, 5 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 54,00 €

K 8-06-1

Ferien

Katja Jeschke

Mo - Fr, 09.07.2018-13.07.2018,

09:00 - 12:00 Uhr, 5 Termin(e)

Mühle, Raum I, Hohenwestedterstr. 6, Nortorf

Kursgebühr: 54,00 €

K 8-06-2

Regine Wolf

Mi, 16.05.2018, 15:00 - 17:00 Uhr

Grundschule Nortorf,

Werkraum

Kursgebühr: 10,00 €

Material: 8,00 €

K 8-06-3

Ulla Berndt

Sa, 10.03.2018,

11:00 - 13:30 Uhr

Sa, 24.03.2018,

11:00 - 12:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Werkraum

Kursgebühr: 22,00 €

Material: 5,00 €

K 8-07-0

Katja Jeschke

Sa, 17.03.2018,

Sa, 24.03.2018,

jeweils 10:00 - 13:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Nortorf

Raum 1.3

Kursgebühr: 22,00 €

Frühlings-Töpferwerkstatt für Kinder ab 7 Jahren

Kinderfantasie kennt kaum Grenzen. Ein paar Anregungen und etwas Anleitung reichen, und schon entstehen Figuren für den Garten, Namensschilder, Schalen für Nuschis, Blumentöpfe, Fliesen für einen Spiegelrahmen oder ...

"Alte Töpferhasen" lernen neue Techniken dazu.

Bitte mitbringen: Messer und kleinen Löffel.

Die Stoffwerkstatt

Für kreative Kids 8-12 Jahre, auch Jugendliche + Eltern sind herzlich willkommen

Wir wollen gemeinsam entdecken, was man aus Stoff so alles zaubern kann!

Von einfachen bunten Wimpelketten, über Kuschkissen, Taschen,

Schlampemäppchen, Schlüsselanhängern oder auch originellen

Pinnwänden bis hin zum eigenen (Wickel)-Rock können wir alles zusammen ausprobieren, gestalten und nähen.

Dabei werden wir uns gegenseitig inspirieren und vor allem viel Spaß haben.

Gebühr ab 5 TN 34 €, ab 8 TN 22 €

Bitte mitbringen: Schere, Stoffreste (gerne viele verschiedene), Stecknadeln, Knöpfe, Bänder, Borten usw. wer schon eine hat, kann auch gerne seine eigene funktionstüchtige Nähmaschine mitbringen.



Yasmin Dannath versammelt die Naturschutzjugend (NAJU) (ab 6 Jahren) jeden Monat einmal an einem Samstagvormittag.

Nähere Infos und Termine:

Kontakt:

Vorsitzende Yasmin Dannath

NABU_Nortorf@yahoo.com

www.amt-nortorfer-land.de/nabu.html

<https://www.facebook.com/NABUNortorf>

Tierparkerlebnistage 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, Esel, Schweine oder Schafe, die Kids erfahren, dass manche Schafe nicht geschoren werden brauchen, warum bei den Wurfgeschwistern der Ferkel eines immer besonders winzig ist, und warum Kaltblutpferde so große Hufe haben.

An 5 Samstagen trifft sich die Gruppe, um die Tiere des Tierparks kennen zu lernen und mit anderen Kindern zusammen in der Natur unterwegs zu sein.

Die Tierpark-Erlebnistage möchten Kindern eine sinnvolle Freizeitgestaltung ermöglichen und sie gemeinsam in der Gruppe in den jahreszeitlichen Verlauf des Tierparks einbinden.

Bitte mitbringen: Kleinen Imbiss und Getränk.

K 8-08-0

Tierpark Arche Warder
jeweils von 14:00 - 16:00 Uhr

Sa, 21.04.2018,

Sa, 05.05.2018,

Sa, 26.05.2018,

Sa, 09.06.2018,

Sa, 23.06.2018,

Tierpark Arche Warder

Langwedeler Weg 11,

24646 Warder

Kursgebühr: 43,00 €



junge vhs

K 8-09-1

Kay Herzig
So, 25.02.2018,
14:00 - 16:00 Uhr
Grundschule Nortorf, Jahnstr. 2
alte Sporthalle,
Eingang über den Schulhof
Kursgebühr: 10,00 €

Einradfahren

Beim Einradfahren möchte die Balance gelernt sein, ab 8 - 88 Jahren können Interessenten Einrad ausprobieren, oder wenn sie es bereits können, neue Tricks lernen und zusammen Kür fahren üben. Der Kurs richtet sich auch an Jugendliche und Erwachsene. Wer sich fit fühlt: Einige Einräder, Hocheinräder stehen zur Verfügung. Der Übungsleiter ist vom Einradverband Schleswig-Holstein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe, Pausengetränk.



K 8-09-2

Kay Herzig
So, 25.03.2018,
14:00 - 16:00 Uhr
Grundschule Nortorf, Jahnstr. 2
alte Sporthalle,
Eingang über den Schulhof
Kursgebühr: 10,00 €

Einradfahren

Beim Einradfahren möchte die Balance gelernt sein, ab 8 - 88 Jahren können Interessenten Einrad ausprobieren, oder wenn sie es bereits können, neue Tricks lernen und zusammen Kür fahren üben. Der Kurs richtet sich auch an Jugendliche und Erwachsene. Wer sich fit fühlt: Einige Einräder, Hocheinräder stehen zur Verfügung. Der Übungsleiter ist vom Einradverband Schleswig-Holstein. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Hallenschuhe, Pausengetränk.



BRUNNEN APOTHEKE

*...für Ihre
Gesundheit aktiv!*

Volkhard Wagner
Kirchhofsallee 2 / Poststraße
24589 Nortorf
Telefon 0 43 92 - 27 15
www.brunnen-apotheke-nortorf.de

 **Gesund ist bunt**
APOTHEKE

**Suchen Sie eine
Geschenkidee ?
Verschenken Sie doch einmal einen
VHS-Kurs-Gutschein !**



**Es erfolgt keine
Anmeldebestätigung.
Sollten Sie unsicher sein,
fragen Sie gerne nach.**

Wir danken den Geschäftsleuten und allen, die sich um die Verteilung unserer Hefte bemühen, für die freundliche Unterstützung!

Rhythmisch-Musikalische Erziehung

**Laufzeit 2 Jahre
für Kinder ab 4 Jahre**

Leitung:
Conny Kulik
**Donnerstags, in der Aula der
Grundschule Nortorf
15.00 - 15.45 Uhr**

*monatliche Gebühr 27,- € für
den ganzjährigen Unterricht
(Pause während der
Schulferien)*

Grundjahr

Ziel dieser zweijährigen Musikpädagogik für Kinder ab 4 Jahren ist es, Freude am gemeinsamen Singen und Musizieren zu entwickeln und einen Grundstein für eine weiterführende Beschäftigung mit Musik und Ausbildung am Instrument zu legen. Über das Singen und Gestalten von Versen und Klanggeschichten entdecken wir den Tonraum. Wir lernen Klänge und Instrumente zu unterscheiden, hinzuhören und aufeinander zu achten. Über Tanz- und Bewegungsspiele erweitern wir unser Rhythmusgefühl und mit dem Orffinstrumentarium erfahren wir elementare Formen der Liedbegleitung.

Aufbaujahr

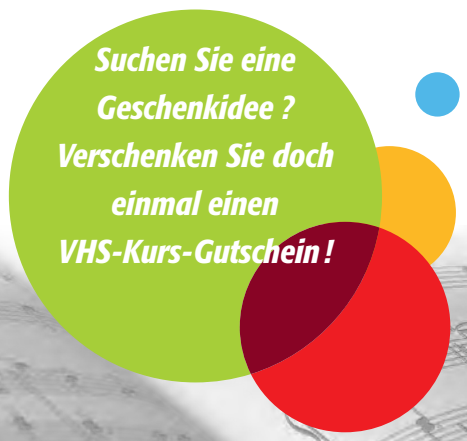
Das zweite Jahr gilt der Vertiefung und Erweiterung der im ersten Jahr angelegten Kenntnisse. Wir machen erste Bekanntschaft mit dem Notenbild. Mit den uns bereits bekannten Orffinstrumenten werden wir nun eine differenziertere Art der Liedbegleitung üben. Zum Erlernen erster einfacher Melodien und Rhythmen eignet sich besonders das Spiel auf den Stabspielen. Wir lernen die Blockflöte und verschiedene andere „große“ Instrumente kennen. Und natürlich wird auch das Singen und Bewegen nicht zu kurz kommen.



Conny Kulik

**Wir planen eine zweite Gruppe.
Melden Sie Ihr Kind gerne an!**

**Für weitere Infos und Anmeldungen wenden Sie sich bitte an die
Geschäftsstelle.**



**Suchen Sie eine
Geschenkidee ?
Verschenken Sie doch
einmal einen
VHS-Kurs-Gutschein !**



Instrumentalunterricht: Gitarre, Akkordeon, Keyboard, Klavier, Blöckflöte und Querflöte

Als Lehrkräfte sind für uns tätig:

Andreas Paul, Diplom-Musiklehrer für Keyboard, Akkordeon und Klavier
mittwochs, Gemeinschaftsschule Musikraum, Nortorf



Marco Firrincieli, Musiklehrer für Gitarre
montags, Jahnstraße 6, EG, Nortorf
mittwochs, Jahnstraße 6, EG, Nortorf
freitags, Gemeinschaftsschule, Raum O.1, Nortorf



Sigrid Heidemann, Diplom-Musikerin für Querflöte und Blockflöte.
Blockflöte: Für Kinder ab 6 Jahren, Jugendliche und Erwachsene
Querflöte: Für Kinder ab 10 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.
freitags, Gemeinschaftsschule Nortorf

Nähere Infos bitte in der VHS-Geschäftsstelle erfragen.

Gebühren:

Die monatliche Gebühr für den ganzjährigen Unterricht
(Pause während der Schulferien) beträgt pro Person:

	30 Min.	45 Min.
Einzelunterricht	60,00 €	90,00 €
2 er Gruppe	36,00 €	54,00 €
3 er Gruppe		36,00 €

Die Ferien der Musikschule
fallen mit den Schulferien
zusammen und sind honorar- und
gebührenpflichtig.

Der Musikunterricht findet
nachmittags und abends in der
Gemeinschaftsschule bzw. im
VHS-Gebäude statt.

Volkshochschulen in der Nachbarschaft

Volkshochschule Neumünster

Gartenstr. 32, 24534 Neumünster, Tel. 04321-70769-0,

Fax: 04321-4199699, E-Mail: info@vhs-neumuenster.de, www.vhs-neumuenster.de

Volkshochschule Bordesholm-Wattenbek

Mühlenstr. 7, 24582 Bordesholm

Information und Anmeldung: Tel. (04322) 695-148, Fax: (04322) 695-199 oder

E-Mail: info@vhs-bordesholm-wattenbek.de, www.vhs-bordesholm-wattenbek.de

Volkshochschule Hohenwestedt

Höpen 1, 24590 Hohenwestedt, Tel. 04871-499644, Fax 04871-3636,

E-Mail: vhs.hohenwestedt@t-online.de, www.hohenwestedt.de

VHS Aukrug

Ziegeleiweg 15, 24613 Aukrug, Tel. 04873 9010852, info@vhs-aukrug.de

www.vhs-aukrug.de

VIB



Immobilien

GESUCHT

Für unsere Kunden suchen wir:
Häuser, Wohnungen
Grundstücke und
Gewerbeimmobilien

persönlich
diskret
kompetent
seriös
zuverlässig



Vermittlungsgesellschaft mbH



www.vib-immobilien-nortorf.de
Nortorf · Poststr. 24 · 04392 27 93

Volkshochschule Rendsburg, Paradeplatz 11, 24768 Rendsburg

Vorbereitungskurs auf den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Prüfung zum ersten allgemeinen Schulabschluss für Nichtschüler/innen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik sowie Geografie und Biologie.

Der Kurs beginnt am 20.08.2018 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2019. Ein späterer Einstieg ist möglich. Die ca. 500 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln. Ein Mitarbeiter des Jobcenters bietet vor Ort individuelle Beratungsgespräche an.

Zu Beginn des Kurses erheben wir eine Gebühr von 100 € für Lehrmittel und Kopien.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.

Kurs 60101

Leitung: Gabriele Schuchardt., Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Zeit: Mo.-Do., 20.08.18, 16.00-19.15 Uhr, Gebühr: 96 € pro Monat

Vorbereitungskurs auf den mittleren Schulabschluss

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Prüfung für den mittleren Schulabschluss für Nichtschüler/innen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie und Geografie, zusätzlich ist eine Projektarbeit zu erstellen.

Der Kurs beginnt am 20.08.2018 und endet mit der Prüfung durch das Schulamt des Kreises Rendsburg-Eckernförde voraussichtlich im Juni 2019. Ein späterer Einstieg ist möglich. Die ca. 800 Unterrichtsstunden (UE) verteilen sich auf insgesamt 10 Monate.

Unser Ziel ist es, die Teilnehmer darin zu unterstützen, eine Perspektive für die Gestaltung ihres weiteren Berufsweges zu entwickeln. Ein Mitarbeiter des Jobcenters bietet vor Ort individuelle Beratungsgespräche an.

Zu Beginn des Kurses erheben wir eine Gebühr von 100 € für Lehrmittel und Kopien.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.

Kurs 60201

Leitung: Gabriele Schuchardt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Realschulraum,, Zeit: Mo.-Fr., 20.08.18, 17.00-20.15 Uhr, Gebühr: 120 € pro Monat

N e u - Vorbereitungskurs auf die allgemeine Hochschulreife/Fachhochschulreife

Kurs zur Vorbereitung auf die externe Prüfung zur allgemeinen Hochschulreife/Fachhochschulreife für Nichtschüler/innen. Unterrichtet werden die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Biologie, Geografie, Wirtschaft/Politik oder Philosophie und Geschichte.

Sollte die allgemeine Hochschulreife angestrebt werden, kommt noch Latein als zweite Fremdsprache (separater Kurs, Kosten 40 € pro Monat) dazu.

Der Kurs beginnt voraussichtlich am Di., den 21.08.18. Der Kurs dauert 4 Semester, insgesamt 22 Monate. Die Abiturprüfung erfolgt im Frühjahr 2020 zu den zentralen Prüfungsterminen für Schleswig-Holstein.

Der Kurs startet, wenn sich genügend Teilnehmer anmelden.

Weitere Informationen bei Gabriele Schuchardt, Tel. 04331/2088-26.

Kurs 60301

Leitung: Gabriele Schuchardt, Ort: BÜD, Bürgerzentrum, Seminarraum 1, Zeit: Mo-Do., 21.08.18, 18.00-21.15 Uhr, Fr. Latein 18-20.30 Uhr, Gebühr: 180 € pro Monat zuzügl. 40 € pro Monat. für Lateinkurs

Leitbild der VHS Nortorfer Ring e.V.

- Wir sind** eine gemeinnützige Bildungseinrichtung in der Stadt Nortorf für alle Bevölkerungsschichten.
- Wir stehen** für Toleranz und Offenheit und bieten jedem die Möglichkeit das Recht auf Bildung wahrzunehmen. Durch die Teilnahme an den Kursen werden soziale Kontakte aufgebaut und gefördert.
- Wir richten** unser Angebot an Kinder und Erwachsene. Bildung ist für uns ein gesellschaftlicher Auftrag. Unser Angebot gilt auch für Menschen, die zuvor nicht die Möglichkeiten der Weiterbildung hatten.
- Wir streben** eine stetig wachsende Teilnehmer- und Mitgliederzahl an. Unsere Kurse werden zu sozial verträglichen, aber kostendeckenden Konditionen angeboten. Eines unserer Ziele ist es, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neben der Wissensvermittlung auch Freude am gemeinsamen Lernen und Erleben haben, verbunden mit Erfolgserlebnissen.
- Wir können** ein hochwertiges Bildungsangebot und ansprechendes Programm, das auch neue Bildungstrends, sowie Nachfragen unserer Nutzer mit aufnimmt, anbieten. Langjährige, erfahrene Mitarbeiterinnen und großes ehrenamtliches Engagement sind unsere Grundlage.
- Wir bieten**
- eine Plattform für Meinungs Austausch und soziale Kontakte
 - berufliche Weiterbildung
 - ein Forum für Seminare und Workshops zur Fort- und Weiterbildung
 - neue Formen der Freizeitgestaltung
 - Kurse zur Entspannung, Verbesserung der Gesundheit und des Wohlbefindens
 - die Möglichkeit, neue geistige, gesundheitliche oder handwerkliche Interessen auszuprobieren.
- Wir haben** langjährige, qualifizierte und zertifizierte Dozenten, motivierte Mitarbeiterinnen in der Geschäftsstelle und einen aktiven Vorstand. Die gute Zusammenarbeit und Förderung durch die Stadt Nortorf, das Amt Nortorfer Land und den Schulverband unterstützen unsere Bemühungen, Bildung für alle Bürgerinnen und Bürger anzubieten.
- Unsere Teilnehmerinnen und Teilnehmer erlangen durch den Besuch der Kurse**
- persönliche Zufriedenheit und eine bessere Ausgangslage für berufliches Fortkommen
 - Impulse zum Weiterlernen
 - entdecken neue Horizonte und neue Talente
 - können die eigenen Möglichkeiten und Interessen ausloten.

POSTKARTE



**Volkshochschule
Nortorfer Ring e.V.**

Jahnstraße 6

24589 Nortorf

Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nortorfer Ring e.V. Diese sind im VHS-Heft abgedruckt.

POSTKARTE



**Volkshochschule
Nortorfer Ring e.V.**

Jahnstraße 6

24589 Nortorf

Im Übrigen gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Nortorfer Ring e.V. Diese sind im VHS-Heft abgedruckt.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Widerrufsbelehrung:

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Nortorfer Ring e.V.

Jahnstr. 6, 24589 Nortorf
Fax 04392 929190

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z.B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns in soweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Anmeldung:

Anmeldungen zu unseren VHS-Kursen und -Veranstaltungen haben schriftlich zu erfolgen. Sie sind ab dem Erscheinen des neuen Programms (siehe Internet oder Heftausdruck) möglich. Anmeldevordrucke sind im Heft enthalten, liegen in der Geschäftsstelle aus oder können als pdf.-Datei von unserer Internetseite ausgedruckt werden.

Durch eine Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Die Anmeldung wird von uns in der Regel nicht bestätigt. Sie werden jedoch informiert, wenn der Kurs ausfällt. In diesem Fall werden bereits gezahlte Kursgebühren erstattet.

Anmeldungen von Minderjährigen sind von einem Erziehungsberechtigten zu unterschreiben.

Abmeldung: Abmeldungen müssen schriftlich, spätestens eine Woche vor Veranstaltungsbeginn, in der VHS Geschäftsstelle erfolgen. Es kann eine Ersatzperson ernannt werden. Bei Online-Anmeldungen siehe Widerrufsrecht.

Hinweis: Die Gemeinschaftsschule Nortorf ist behindertengerecht eingerichtet und zugänglich.

Teilnahmeanspruch:

Liegen mehr Anmeldungen für einen Kurs vor, als Plätze vorhanden sind, so werden die Plätze nach Eingangsdatum in der Geschäftsstelle vergeben.

Kursgebühr:

Die Kursgebühr ist im Heft bei der jeweiligen Veranstaltung angegeben. Wir nutzen für den bargeldlosen Zahlungsverkehr ab dem 1.01.2014 das SEPA-Basis-Lastschriftverfahren. Die Kursgebühren werden nach Kursbeginn zum 15. des Monats oder zum letzten Werktag des Monats abgebucht. Eine gesonderte Ankündigung der Abbuchung erfolgt nicht. Der Kursteilnehmer erteilt der VHS ein SEPA-Lastschriftmandat und erhält eine Mandatsreferenznummer. Es ist auch weiterhin möglich die Kursgebühr bar in der Geschäftsstelle zu entrichten. Bei einigen Kursen kommt eine Gebührenstaffelung zum Tragen. Bei der Berechnung gilt die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer beim Kursstart.

Sollten nach Kursbeginn noch Teilnehmer nachträglich hinzukommen, kann keine Gebühr erstattet werden

Ermäßigung der Kursgebühr:

VHS-Mitglieder, die an Kursen der VHS teilnehmen, erhalten eine Ermäßigung von 10% auf viele Kurse. Bei der „Jungen VHS“ ist diese Ermäßigung bereits eingerechnet. Eine Ermäßigung von 30% wird bei Vorlage eines Ausweises für Personen mit geringem Einkommen eingeräumt: Arbeitslose, Empfänger von Arbeitslosengeld II/Hartz IV, arbeitslose Jugendliche. Schüler bis zum 25. Lebensjahr erhalten eine Ermäßigung von 30% mit Ausnahme der „Jungen VHS“. Bei Kursen, in denen wartungsabhängige Geräte zum Einsatz kommen, kann keine Ermäßigung gewährt werden. Werden mehrere Kinder einer Familie zum selben Kurs angemeldet, erhält das 2. und jedes weitere Kind eine Ermäßigung von 25%.

Erstattung:

Bei späterem Ausscheiden aus einem Kurs kann eine Erstattung der Kursgebühr nur dann erfolgen, wenn der/die Kursteilnehmer/in

durch längere Krankheit am Kursbesuch gehindert ist. Dieses ist schriftlich zu beantragen und mit Attest zu belegen. Ansonsten erfolgt eine Gebührenerstattung nur bei Kursausfall.

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. Es wird lediglich Haftung im Rahmen der Bedingungen des Kommunalen Schadensausgleichs übernommen. Hinweis: Die VHS ist Gast in den Veranstaltungsgebäuden. Vorsätzlich durch Kursteilnehmer verursachte Schäden sind vom Kursteilnehmer zu ersetzen.

Teilnahmebescheinigungen:

Auf Wunsch werden für die Teilnahme an Veranstaltungen Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

Ausfall von Kursen:

Die VHS kann wegen zu geringer Beteiligung oder Ausfall eines/er Kursleiters/in vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden die geleisteten Kursgebühren erstattet. Wenn bei einem laufendem Kurs ein Termin ausfallen muss, z.B. wegen Krankheit des Kursleiters, wird ein Ersatztermin angeboten; darüberhinaus besteht kein Anspruch.

Dozenten:

Fällt ein Kursleiter während des laufenden Semesters durch Krankheit oder andere schwerwiegende Gründe aus, behält die VHS sich vor für einen gleichwertigen Ersatz zu sorgen.

Mindestteilnehmerzahl:

Kurse können durchgeführt werden, wenn sich in der Regel mindestens 8 Teilnehmer/innen angemeldet haben bzw. die im Programmheft angegebene Mindestteilnehmerzahl vorliegt und die Gebühren entrichtet wurden. Bei nicht erreichter Teilnehmerzahl kann der Kurs nach Rücksprache mit allen Beteiligten gekürzt bzw. entsprechend teurer werden.

Kooperationen:

Finden die Veranstaltungen in Kooperation mit einem anderen Veranstalter statt, so gelten dessen Teilnahmebedingungen.

Höhere Gewalt:

Wenn aufgrund höherer Gewalt die öffentlichen Schulen geschlossen bleiben (z.B. bei Glatteis), gilt dies auch in jedem Falle für unsere Veranstaltungen. Ein Anspruch auf Rückzahlung der Kursgebühr erwächst daraus nicht. In der Regel sind wir jedoch bemüht, den ausgefallenen Unterricht nachzuholen.

NORTORF

- 1** Gemeinschaftsschule Gebäude II
ehem. Hauptschule
Marienburger Str. 47
- 2** Gemeinschaftsschule Gebäude I
Marienburger Str. 49
- 3** Grundschule
Jahnstraße 2-4
- 4** Hugo-Syring-Schule
Schülper Weg 3
- 5** Sporthalle
Bargstedter Str.
- 6** Mühle Nortorf
Hohenwestedter Str. 6
- 7** VHS Geschäftsstelle
Jahnstr. 6

Auszug aus der Datenbank

HARTMANN-PLAN

Masurenweg 16
24558 Henstedt-Ulzburg
Tel.: 04193 - 96 84 00
Fax: 04193 - 96 84 03

www.hartmann-plan.de

KARTENDESIGN: RB-DESKART

RALF BRENNEMANN

BEIM GRÜNEN JÄGER 4, 20359 HAMBURG
TEL.: 040 / 439 80 32 • FAX: 040 / 43 77 81
ISDN (Leonardo): 040 / 439 80 22

www.brennemann-deskart.de

Urheberrechtlich geschützt • Irrtümer vorbehalten

Bett des Jahres

Wasserbett Dualsystem
incl. Kopfteil

Größen 180/220 und 200/220

Kopfteil und Unterbau in versch. Farben wählbar

ab € 1299.-



Waterbed discount EUROPE

Mo-Fr 9-18.30 Sa 9-16 | www.waterbeddiscount-kiel.de

Gutenbergst. 40 / Ecke Westring Kiel



Wissen ist einfach.



mittelholstein-campus.de

Wenn man sich durch
individuelle Seminare
fortbildet, bei denen der
Dialog mit dem Referenten
im Vordergrund steht.

Besuchen Sie die Veranstaltungen
des MittelholsteinCampus!

 Sparkasse
Mittelholstein AG
Campus