

Kultur - Gestalten

Schminkkurs – Abend Make-up

Ein schönes Make-up ist ein wunderbarer Ausdruck der Weiblichkeit und der eigenen Individualität.

Ein Make-up sollte zu Ihnen passen. In diesem Kurs lernen Sie, sich zu besonderen Anlässen vorteilhaft zur Geltung zu bringen.

1.06.01 Fr., 22.03.2019, 17:00 – 20:00 ;

VHS Schulungsraum 9,-- €

Leitung: Maïke Franke

Bitte abgeschminkt kommen. Materialumlage für Produkte 6,-- € pro Person

Bitte mitbringen: Handtuch, Stirnband oder Haarklemmen, ggfs. Tuch zum Schutz der Kleidung.

Schminkkurs – Tages Make-up

Möchten Sie lernen, wie Sie mit einfachen Mitteln Ihre natürliche Schönheit zur Geltung bringen und Ihre Schokoladenseite in Szene setzen?

1.06.02 Fr., 15.02.2019, 18:00 – 20:00 h;

VHS Schulungsraum 6,-- €

Leitung: Maïke Franke

Bitte abgeschminkt kommen. Materialumlage für Produkte 6,-- € pro Person

Bitte mitbringen: Handtuch, Stirnband oder Haarklemmen, ggfs. Tuch zum Schutz der Kleidung.

Näh-Workshop am Wochenende

Für Neueinsteiger mit Vorkenntnissen sowie fortgeschrittene Näherinnen, die Spaß am Arbeiten in der Gruppe haben.

2.09.01 Sa. 02.03.2019 – 10:00 - 17:00 h;

So. 03.03.2019 – 10:00 - 15:00 h;

VHS Schulungsraum 48,-- €

Leitung: Michaela Schaefer

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schnitt, Stoff, Schere, Näh- und Stecknadeln, Garn, Lineal, Stift, Seidenpapier oder Kopierfolie.

Foto-Treff

Fortsetzung des Herbstkurses, auch für Einsteiger geeignet. Arbeit mit den verschiedenen Objektiven und Einstellungen, Besprechung der Fotos sowie Exkursionen.

2.11.01 Jeden zweiten Dienstag im Monat;

ab 08.01.2019; 19:00 – 20:30 h;

VHS Schulungsraum; je Abend 2,50 €

Leitung: Oliver Schur

Trommeln auf westafrikanischen Djembés-Anfänger

2.13.01 Mo. 18:30 – 19:45 h (fortlaufend)

Betreute Grundschule Ascheberg; 4,-- € je Abend

Leitung und Anmeldung: Angela Klupp, Tel.

04526/1382. Trommeln werden gestellt.

Trommeln auf westafrikanischen Djembés

2.13.02 Mo. 20:00 – 21:30 h (fortlaufend)

Weiteres siehe 2.13.01

Bewegung – Entspannung

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining zur Kräftigung der Muskulatur und des Beckenbodens. Die langsamen, fließenden Übungen basieren auf einer bewussten Atmung und stärken Kondition und Koordination.

3.02.01 Di. ab 08.01.2019, 17:15 – 18:15 h (12 x);

VHS Schulungsraum 66,-- €

3.02.01 A Di. ab 02.04.2019, 17:15 – 18:15 h (10 x);

VHS Schulungsraum 55,-- €

Leitung: Ariadne Fleischmann

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Getränk

Pilates für Ungeübte bzw. Anfänger

Weiteres siehe 3.02.01, jedoch mit leichteren Übungen.

3.02.05 Do. ab 10.01.2019, 17:15 - 18:15 h (12 x);

VHS Schulungsraum 66,-- €

3.02.05 A Do. ab 25.04.2019, 17:15 – 18:15 h (8 x);

VHS Schulungsraum 44,-- €

Leitung: Ariadne Fleischmann

Line-Dance

Fitness für Kopf und Körper. Jeder tanzt allein aber alle zusammen in einer Reihe nach Musik aus dem Country- und Popbereich.

3.02.02 Di. ab 08.01.2019, 16:15 – 17:15 h (12 x);

VHS Schulungsraum 66,-- €

3.02.02 A Di. ab 02.04.2019, 16:15 – 17:15 h (10 x);

VHS Schulungsraum 55,-- €

Leitung: Ariadne Fleischmann

Bitte saubere Schuhe mitbringen

Halb und Halb - Body fit

Etwas Bauchmuskeltraining, etwas Ausdauersport, mal ein sportliches Bewegungsspiel, mal ein Kreistanz oder Dirty-Dancing. Einfluss aus Yoga und Pilates. Hauptsache Bewegung, Spaß und Kommunikation

3.02.03 Do. ab 10.01.2019, 18:15 – 19:15 h (12 x);

VHS Schulungsraum 66,-- €

3.02.03 A Do. ab 25.04.2019, 18:15 – 19:15 h (8 x);

VHS Schulungsraum 44,--€

Leitung: Ariadne Fleischmann

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte

Stretch & relax

Nach einem „warm-up“ dehnen wir unseren Körper, erhalten dadurch Geschmeidigkeit, können Bewegungen aus anderen Sparten (z.B. Pilates, Yoga) einfließen lassen. Mit Entspannung klingt die Stunde aus.

3.02.04 Do. ab 10.01.2019, 19:15 - 20:15 h (12 x);

VHS Schulungsraum 66,-- €

3.02.04 A Do. ab 25.04.2019, 19:15 - 20:15 h (8 x);

VHS Schulungsraum 44,-- €

Leitung: Ariadne Fleischmann

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und warme Socken

Kochkurse

Syrisch kochen I

Es werden typisch syrische Spezialitäten aus der Umgebung von Aleppo zubereitet. Lassen Sie sich überraschen.

3.05.01 Sa., 23.02.2019, 16:00 – 18:30 h;

VHS Schulungsraum 6,-- €

Leitung: Farah Badla

Kosten für die Zutaten werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Syrisch kochen II

Wer Freude an den syrischen Spezialitäten gefunden hat, kann nun weitere Gerichte als Ergänzung ausprobieren.

3.05.02 Sa., 30.03.2019, 16:00 – 18:30 h;

VHS Schulungsraum 6,-- €

Leitung: Farah Badla

Kosten für die Zutaten werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Indiens Küche entdecken

Eine Reise durch Düfte und Farben unterschiedlicher Gewürze in Gerichten aus den Straßenküchen Indiens und Sri Lankas.

3.05.03 Fr., 08.02.2019 , 16:00 - 18:30 h ;

VHS Schulungsraum 7,-- €

Leitung: Karl Heinrich

Kosten für die Zutaten werden beim Kursleiter bezahlt

Bitte Tupperdosen mitbringen

A Touch of Barbeque

Zubereitung verschiedener Dips und Marinaden, gegrillt werden Fleisch, Fisch/Seafood, Gemüse und Obst wie in Georgia, Texas oder Louisiana

3.05.04 Sa., 01.06.2019, 15:00 – 18:30 h;

VHS Schulungsraum 9,-- €

Leitung: Susanne von Dacheröden

Kosten für die Zutaten werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Lebensmittelunverträglichkeiten bitte bei Anmeldung angeben!

Weitere Angebote finden Sie im Internet

www.vhs-ascheberg.de

Teilnahmebedingungen:

Melden Sie sich bitte bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn an: telefonisch bei Antje Pieters (04526/234 – Bitte auch den Anrufbeantworter nutzen!) oder per E-Mail unter anmeldung@vhs-ascheberg.de

Ihre Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr, die in der Regel vor Beginn des Kurses auf das Konto der VHS überwiesen werden muss. Mitglieder erhalten 10% Ermäßigung auf die Kursgebühren.

Materialkosten müssen direkt an die Kursleitung gezahlt werden.
VR Bank Ostholstein Nord-Plön eG,
IBAN: DE28 2139 0008 0007 5634 50
BIC: GENODEF1NSH

Sie werden benachrichtigt, wenn ein Kurs nicht stattfindet.

Wenn nicht anders angegeben, finden die Kurse in den Räumen der VHS im Bürgerhaus Ascheberg, 1. Obergeschoss, Langenrade 16, statt. Das Gebäude ist nicht behindertengerecht!

Aktuelle Informationen finden Sie auch unter www.vhs-ascheberg.de

Bitte beachten Sie auch, dass wir für einige Kurse eine Mindestteilnehmerzahl benötigen, um kostendeckend arbeiten zu können.

Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) wider-rufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Text-form, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB.

Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an (Kursnummer angeben!):

VHS Ascheberg/Holstein e.V., Langenrade 16, 24326 Ascheberg

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren 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 zurück gewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit 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.

Besondere Hinweise:

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

Datenschutzerklärung

Wir halten uns an die Regeln der DSGVO.
Wir speichern nur die Daten, die wir unbedingt benötigen, damit Sie an einem Kurs teilnehmen können.
Sie haben jederzeit das Recht, die gespeicherten Daten einzusehen, zu korrigieren oder zu löschen.

Den gesamten Wortlaut unserer Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage. Bei Bedarf senden wir Ihnen diese auch gern zu. Dazu genügt eine Mail an webmaster@vhs-ascheberg.de oder unter den angegebenen Kontaktdaten.



Programm Frühjahr 2019

**Volkshochschule Ascheberg /
Holstein e.V.**

Langenrade 16, 24326 Ascheberg
info@vhs-ascheberg.de

Anmeldung unter
anmeldung@vhs-ascheberg.de
oder Tel. 04526 / 234

www.vhs-ascheberg.de