

## Kultur – Gestalten

### Foto-Treff

Arbeit mit den verschiedenen Objektiven und Einstellungen, Besprechung der Fotos, Exkursionen. Auch für Einsteiger geeignet.

**Z 2.11.01** Jeden zweiten Dienstag im Monat  
ab 07.01.2020 19:00 - 20:30h

VHS Schulungsraum 2,50 € /Abend

Leitung: Oliver Schur

*Bitte eigene Kamera mitbringen.*

*Grundsätzliche Bedienungskennnisse sollten bekannt sein.*

### Trommeln auf westafrikanischen Djembés - Anfänger

**Z 2.13.01** Mo 18:30 - 19:45h (fortlaufend)

Betreute Grundschule 4,00 €/Abend

Leitung und Anmeldung: Angela Klupp, Tel. 04526/1382.

*Trommeln werden gestellt.*

## Bewegung

### 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.

Neu – Unterstützung der Übungen mit den sog. Circles.

**Z 3.02.01** Di ab 07.01.2020, 17:15 - 18:15h (11 x);

VHS Schulungsraum 60,50 €

**Z 3.02.011** Di ab 21.04.2020, 17:15 - 18:15h (9 x);

VHS Schulungsraum 49,50 €

Leitung: Ariadne Fleischmann

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Getränk*

### Pilates für Ungeübte bzw. Anfänger

Weiteres siehe Z 3.02.01, jedoch mit leichteren Übungen.

**Z 3.02.05** Do ab 09.01.2020, 18:10 - 19:10h (11 x);

VHS Schulungsraum 60,50 €

**Z 3.02.055** Do ab 23.04.2020, 18:10 - 19:10h (8 x);

VHS Schulungsraum 44,00 €

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.

**Z 3.02.02** Di ab 07.01.2020, 16:15 - 17:15 h (11 x);

VHS Schulungsraum 60,50 €

**Z 3.02.022** Di ab 21.04.2020, 16:15 - 17:15 h (9 x);

VHS Schulungsraum 49,50 €

Leitung: Ariadne Fleischmann

*Bitte saubere Schuhe mitbringen*

### Stretch & Relax

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

**Z 3.02.04** Do ab 09.01.2020, 19:15 - 20:15 h (12 x);

VHS Schulungsraum 66,00 €

**Z 3.02.04 A** Do ab 23.04.2020, 19:15 - 20:15 h (8 x);

VHS Schulungsraum 44,00 €

Leitung: Ariadne Fleischmann

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und warme Socken*

### AROHA

AROHA ist ein effektives Cardio-Training auf Basis des Haka, dem Kriegstanz der Maori. Es wird begleitet von speziell entwickelter Musik im ¾-Takt und ist gleichzeitig ein effektives Training für Bauch, Beine und Po. Durch den Wechsel von Spannung und Entspannung in den Bewegungen kann man sich gleichzeitig auspowern und entspannen. Der Kurs ist für jeden geeignet und es sind keine Vorkenntnisse nötig. Die Intensität bestimmt jeder selbst.

**Z 3.02.06** Mi ab 15.01.2020, 19:15 - 20:15 h (10x);

VHS Schulungsraum 50,00 €

Trainerin: Jennifer Koch

*Bitte Hallenschuhe oder ähnliches mitbringen, keine Straßenschuhe*

### Disco Party

Eine fast choreografiefreie Kardiostunde in der jeder zum Abhotten kommt. Zu den angesagten Disco- und Party-Songs aus allen Genres vermittelt die Trainerin

den Partygroove und die unumgängliche Feierstimmung. Mach' dir keinen Kopf und lass dich mitreißen.

**Z 3.02.07** Mo ab 13.01.2020, 18:00 - 19:00 h (10x)

VHS Schulungsraum 50,00 €

Trainerin: Jennifer Koch

*Bitte Hallenschuhe oder ähnliches mitbringen, keine Straßenschuhe*

## Gesundheit

### Klassische Homöopathie

Einführung in die klassische Homöopathie und Zusammenstellung einer kleinen Haus- und Reiseapotheke. Was bedeutet eigentlich Homöopathie und worauf basiert sie? Worin liegen die Unterschiede der verschiedenen Potenzen? Bei welchen Leiden helfen welche Globuli, wo sind die Grenzen der Homöopathie? Diese und weitere Fragen werden wir gemeinsam klären. Im Anschluss werden Sie die Anwendung einer Auswahl von Klassikern der Homöopathie sicher beherrschen. Jeder Teilnehmer erhält ein Handout zum Nachlesen für Zuhause oder unterwegs.

**Z 3.02.10** Fr 13.03.2020, 17:00 – 19:30 h

VHS Schulungsraum 12,00 €

Leitung: Markus Becker (Heilpraktiker)

## Kochkurse

### American Picknick

Weit verbreitet: Amerikaner essen dicke Burger und Riesen-Steaks – aber weit gefehlt. Jedenfalls im Süden der USA: Hier heißt es frisch und gesund mit Salaten und Vielem mehr. Dazu erfrischende Getränke mit und ohne Alkohol.

**Z 3.05.01** Sa 23.05.2020, 15:00 - 18:30 h;

VHS Schulungsraum 9,00 €

Leitung: Susanne von Dacheröden

*Kosten für die Zutaten werden bei der Kursleiterin bezahlt.*

### A Touch of Barbeque

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

**Z 3.05.04** Sa. 13.06.2019, 15:00 - 18:30 h;  
VHS Schulungsraum 9,00 €  
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](http://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](mailto: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.**

VR Bank Ostholstein Nord-Plön eG,  
IBAN: DE28 2139 0008 0007 5634 50  
BIC: GENODEF1NSH

Materialkosten müssen direkt an die Kursleitung gezahlt werden.

Sie werden benachrichtigt, wenn ein Kurs nicht stattfindet.

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

Die Kündigung der Anmeldung ist bis zum 5. Tag vor Kursbeginn möglich und bedarf der Schriftform (E-Mail oder Brief)  
VHS Ascheberg/Holstein e.V., Langenrade 16,  
24326 Ascheberg

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](http://www.vhs-ascheberg.de)

**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 Teilnahmebedingungen, der Gebührenordnung und der Datenschutzerklärung finden Sie auf unserer Homepage. Bei Bedarf senden wir Ihnen diese auch gern zu.  
Dazu genügt eine Mail an [www.vhs-ascheberg.de](http://www.vhs-ascheberg.de) oder unter den angegebenen Kontaktdaten.*



# Programm Frühjahr 2020

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

Langenrade 16, 24326 Ascheberg  
[info@vhs-ascheberg.de](mailto:info@vhs-ascheberg.de)

**Anmeldung** unter  
[anmeldung@vhs-ascheberg.de](mailto:anmeldung@vhs-ascheberg.de)  
oder Tel. 04526 / 234

[www.vhs-ascheberg.de](http://www.vhs-ascheberg.de)