

Kultur – Gestalten

Foto-Treff

Theorie, Praxis, Exkursionen auch für Einsteiger

Arbeit mit den verschiedenen Objektiven und Einstellungen, Besprechung der Fotos, Exkursionen. Grundsätzliche Bedienungskenntnisse für die Kamera sollten bekannt sein.

Z 2.11.01 Jeden zweiten Dienstag im Monat

19:00 - 20:30h, ab 08.09.2020

VHS Schulungsraum je Abend 2,50 €

Leitung: Oliver Schur

Bitte eigene Kamera mitbringen.

Trommeln auf westafrikanischen Djembés für Anfänger

Z 2.13.01 Mo. 18:30 - 19:45h, ab 10.08.2020

(fortlaufend)

Betreute Grundschule Ascheberg je Abend 4,00 €

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

Trommeln werden gestellt.

Adventskranz binden

Die VHS Ascheberg lädt zum Adventskranz-Binden in lockerer Runde mit „Apple crumble“ und Heißgetränk ein. Rohlinge, Bindedraht und Rosenschere bitte mitbringen, Tanne können Sie bei uns kaufen.

Z 2.10.01 Fr. 20.11.2020, 19:00 - 21:00h (1x)

VHS Schulungsraum

Bitte rechtzeitig anmelden.

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 11.08.2020, 17:15 - 18:15h (8x)

VHS Schulungsraum 48,00 €

Z 3.02.02 Di. ab 20.10.2020, 17:15 - 18:15h (8x)

VHS Schulungsraum 48,00 €

Leitung: Ariadne Fleischmann

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Getränk

Pilates für Ungeübte und Einsteiger

...ganzheitliches Körpertraining mit einfacheren Übungen.

Z 3.02.03 Do. ab 13.08.2020, 18:10 - 19:10h (8x)

VHS Schulungsraum 48,00 €

Z 3.02.04 Do. ab 22.10.2020, 18:10 - 19:10h (8x)

VHS Schulungsraum 48,00 €

Leitung: Ariadne Fleischmann

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Getränk

Line-Dance

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

Z 3.02.05 Di. ab 11.08.2020, 16:10 - 17:10h (8x)

VHS Schulungsraum 48,00 €

Z 3.02.06 Di. ab 20.10.2020, 16:10 - 17:10h (8x)

VHS Schulungsraum 48,00 €

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 3.02.07 Do. ab 13.08.2019, 19:15 - 20:15h (8x)

VHS Schulungsraum 48,00 €

Z 3.02.08 Do. ab 22.10.2019, 19:15 - 20:15h (8x)

VHS Schulungsraum 48,00 €

Leitung: Ariadne Fleischmann

Bitte Gymnastikmatte und warme Socken mitbringen

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 3.02.09 Mi. ab 12.08.2020, 19:15 - 20:15h (8x)

VHS Schulungsraum 40,00 €

Z 3.02.10 Mi. ab 21.10.2020, 19:15 - 20:15h (8x)

VHS Schulungsraum 40,00 €

Trainerin: Jennifer Koch

Bitte Hallenschuhe o.ä. mitbringen, keine Straßenschuhe

Disco Party

Eine fast choreografiefreie Kardio-Stunde, 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 3.02.11 Mo. ab 10.08.2020, 18:30 - 19:30h (8x)

VHS Schulungsraum 40,00 €

Z 3.02.12 Mo. ab 19.10.2020, 18:30 - 19:30h (8x)

VHS Schulungsraum 40,00 €

Trainerin: Jennifer Koch

Bitte Hallenschuhe o.ä. 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 bestimmte 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 3.03.10 Fr. 30.10.2020, 17:00 - 19:30h (1x)

VHS Schulungsraum 12,00 €

Leitung: Markus Becker (Heilpraktiker)

Kochkurse

Wichtig!!!! Lebensmittelunverträglichkeiten
bitte bei Anmeldung angeben!

Durch die momentane Situation mit der Corona-Pandemie bitten wir um Ihr Verständnis, dass wir die Kursgebühren am Kurstag einsammeln.

Thanksgiving

Thanksgiving – nicht nur ein Erntedankfest in den USA. Nein, auch eine Erinnerung daran, dass die weißen Siedler verhungert wären, hätten die Indianer nicht ihre Ernte mit ihnen geteilt.

Z 3.05.01 Sa. 14.11.2020, 15:00 - 18:30h
VHS Schulungsraum 9,00 €

Leitung: Susanne von Dacheröden

Kosten für die Zutaten werden bei der Kursleiterin bezahlt

Indische Küche entdecken

Begeben wir uns zusammen auf eine Reise durch Düfte, Farben und unterschiedlicher Gewürze in Gerichten aus den Straßenküchen Indiens und Sri Lankas.

Z 3.05.02 Sa. 28.11.2020, 16:00 – 20:00h
VHS Schulungsraum 9,00 €

Leitung: Karl Heinrich

Kosten für die Zutaten werden beim Kursleiter bezahlt

Sprachen

Spanisch für Anfänger und Touristen

Einführung in die spanische Sprache in einem dynamischen Lernklima. Durch spielerische oder reale Alltagssituationen (Supermarkt-, Restaurantbesuch und Rollenspiele). Schnuppern Sie rein. Es soll Spaß machen!

Z 4.04.01 Mo. 17.08.2020, 19:45 – 21:15h
VHS Schulungsraum 95,00 €

Leitung: Thorsten Lindemeier

**Kosten für das Lehrbuch aus dem Assimil-Verlag beträgt
22,00 €**

Liebe Kursteilnehmer*innen!

Sollten kurzfristige Änderungen durch die momentane Situation mit der Corona-Pandemie auftreten, finden Sie diese auf unserer Internetseite:

Weitere Angebote finden Sie im Internet unter:

www.vhs-ascheberg.de

Teilnahmebedingungen:

Anmeldungen zu den Kursen müssen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn an Antje Pieters:

- 04526/234 (bitte Anrufbeantworter nutzen)
- per Mail: 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. Materialien müssen direkt bei der Kursleitung bezahlt werden.

Mitglieder erhalten 10% Ermäßigung auf die Kursgebühren.

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 der VHS Ascheberg, Langenrade 16, Ascheberg, Eingang Glastür links, im 1. OG, statt.

Das Gebäude ist leider nicht behindertengerecht.

Bei zu geringen Anmeldezahlen für einen Kurs, behalten wir uns vor, diesen ausfallen zu lassen.

**Hinweise zum Widerrufsrecht, zu den
Widerrufsfolgen und zum Datenschutz finden Sie auf
unserer Homepage: www.vhs-ascheberg.de**



Programm Herbst 2020

**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