

## 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 10.08.2021 19:00 - 20:30h**  
VHS Schulungsraum **3,00 €/Abend**

Leitung: Oliver Schur

*Bitte eigene Kamera mitbringen.*

*Grundsätzliche Bedienungskenntnisse sollten bekannt sein.*



### Trommeln auf westafrikanischen Djembés

**Z 2.13.01** **Mo ab 02.08.2021 18:30 - 19:45h**  
Betreute Grundschule **4,00 €/Abend**

Leitung und Anmeldung: Angela Klupp, 04526/1382

*Trommeln werden gestellt.*



### NEU: Nähtreff

Die offene Nähgruppe in Ascheberg trifft sich neuerdings in den Räumen der VHS. Sie ist offen für Interessierte.

**Z 2.09.01** **Jeden 3. Samstag im Monat**  
Im Dezember am 2. Samstag  
**ab 21.08.2021 10:00 - 16:00h**

VHS Schulungsraum **5,00 €/Termin**

**Für Mitglieder der VHS ist der Nähtreff kostenfrei.**

*Bitte eigene Nähmaschine mitbringen.*



### NEU: Florales Papiergestalten

Erschaffen Sie mit Marthas Hilfe Pflanzen aus Papier für die Ewigkeit. Ein Hingucker, so bunt, so grün, so echt aussehend oder fantasievoll wie es Ihnen gefällt.

**Z 2.07.01** **Sa 25.09.2021 10:00 - 15:00h**  
VHS Schulungsraum **30,00 €**

+ ca. 25,00 € Materialkosten

Leitung: Martha von Maydell

*Das Material wird für alle Teilnehmenden besorgt.*

### NEU: Experimentelle Techniken

Aquarellfarben und Tinte, Linoldruck und Acryl, Filz- und Buntstifte, Kreide und Bleistift. Collagen und Zeichnungen. Unter Anleitung werden Ihnen viele unterschiedliche Materialien angeboten mit denen Sie sich künstlerisch entfalten können. Experimentieren Sie!

**Z 2.07.02** **Sa 27.11.2021 10:00 - 15:00h**  
VHS Schulungsraum **30,00 €**

+ ca. 25,00 € Materialkosten

Leitung: Martha von Maydell

*Das Material wird für alle Teilnehmenden besorgt.*



### 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 2.07.03** **Fr 26.11.2021 19:00 - 21:00h**  
VHS Schulungsraum

**Bitte rechtzeitig anmelden.**

## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### NEU: Selbstfürsorge – Wertschätzung – Ressourcen neu entdecken

#### Ein Kurs für Frauen

Was kann ich für mich tun?

Wie stehe ich für mein Wohlergehen ein?

Wie kann ich Energien für den Tag gewinnen?

In diesem Kurs wollen wir liebevoll und in Achtsamkeit mit Übungen, Selbstreflexion und Gesprächen das Thema Selbstfürsorge vertiefen.

**Z 1.06.01** **Mo ab 09.08.2021 18:00 - 19:00h (8x)**  
VHS Schulungsraum **56,00 €**

**Z 1.06.02** **Mo ab 18.10.2021 18:00 - 19:00h (8x)**  
VHS Schulungsraum **56,00 €**

Leitung: Simone Friedrich-Riess, Gesundheitspädagogin

*Bitte mitbringen: Schreibunterlagen*

## Bewegung

### NEU: ZENbo® Balance

Ein sanftes Body und Mind Programm, das an Qi Gong und Yoga angelehnt ist. Eine detailliertere Kursbeschreibung finden Sie auf unserer Homepage unter der Rubrik „Bewegung“.

**Z 3.02.01** **Anfängerkurs**  
**Mo ab 09.08.2021 19:15 - 20:15 h (8x)**

VHS Schulungsraum **56,00 €**

**Z 3.02.02** **Fortgeschrittenenkurs**  
**Mo ab 18.10.2021 16:15 - 17:15 h (8x)**

VHS Schulungsraum **56,00 €**

Leitung: Simone Friedrich-Riess

*Bitte mitbringen: Matte, Decke, bequeme Kleidung*



### Line-Dance

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

**Z 3.02.03** **Di ab 03.08.2021 16:15 - 17:15 h (8x)**  
VHS Schulungsraum **56,00 €**

**Z 3.02.04** **Di ab 19.10.2021 16:15 - 17:15 h (9x)**  
VHS Schulungsraum **62,00 €**

Leitung: Ariadne Fleischmann

*Bitte saubere Schuhe mitbringen.*



### 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.

**Z 3.02.05** **Di ab 03.08.2021 17:15 - 18:15h (8x)**  
VHS Schulungsraum **56,00 €**

**Z 3.02.06** **Di ab 19.10.2021 17:15 - 18:15h (9x)**  
VHS Schulungsraum **62,00 €**

Leitung: Ariadne Fleischmann

*Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Decke, Getränk*

## AROHA

AROHA ist ein effektives Cardio-Training auf Basis des Haka, dem Kriegstanz der Maori. Gleichzeitig ist es ein effektives Training für Bauch, Beine und Po. Die Intensität bestimmt jeder selbst.

**Z 3.02.07** Mi ab 04.08.2021 19:15 - 20:15h (8x)

VHS Schulungsraum 40,00 €

**Z 3.02.08** Mi ab 20.10.2021 19:15 - 20:15h (8x)

VHS Schulungsraum 40,00 €

Trainerin: Jennifer Koch

*Bitte Getränke und Hallenschuhe o.ä. mitbringen, keine Straßenschuhe.*



## NEU: Orientalischer Tanz

Der sog. Bauchtanz ist ein besonders vielseitiger Tanzstil, weich, fließend und rhythmisch, temperamentvoll.

**Z 3.02.09** Do ab 05.08.2021 17:00 - 18:15h (6x)

VHS Schulungsraum 43,50 €

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. Wir lernen Basisfiguren, die anschließend mit anderen Bewegungen und Schrittfolgen kombiniert werden.

**Z 3.02.10** Do ab 21.10.2021 17:00 - 18:30h (8x)

VHS Schulungsraum 60,00 €

Wiederholung und Erweiterung der Figuren aus dem Anfängerkurs. Auch für Einsteiger geeignet.

Trainerin: Jennifer Koch

*Bitte Sportleggings, ein enganliegendes Oberteil und rutschfeste Socken (keine Turnschuhe), sowie ein Tuch für die Hüften, falls vorhanden, mitbringen.*

*Bitte unbedingt genug zu trinken mitbringen.*

## Kochkurse

## Köstlichkeiten aus Syrien

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

**Z 3.05.01** Sa 06.11.2021 16:00 - 18:30h

VHS Schulungsraum 7,00 €

Leitung: Farah Badla

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

## Teilnahmebedingungen:

Melden Sie sich bitte bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn telefonisch oder per Mail an.

**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 werden direkt an die Kursleitung gezahlt.

Sie werden benachrichtigt, wenn ein Kurs nicht stattfindet.

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. OG, Langenrade 16, statt.  
Das Gebäude ist nicht behindertengerecht!

## 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 ein Anruf, oder eine Mail an [info@vhs-ascheberg.de](mailto:info@vhs-ascheberg.de).



# Programm Herbst 2021

## 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)