



# Summer

Programm 2020

[vhs.heide.de](https://vhs.heide.de)

**vhs**  Volkshochschule  
Heide



## Juni

Seite

- 09. | **Sunrise Yoga** ..... 11  
vor-dem-Frühstück-Yoga im Grünen
- 09. | **Sunrise Yoga** ..... 11  
Guten-Morgen-Yoga im Grünen
- 29. | **Qigong im Grünen** ..... 12
- 29. | **Englisch - Treffpunkt** ..... 8  
ab dem Niveau B2 (Konversationskurs)
- 29. | **Englisch - Treffpunkt** ..... 8  
ab dem Niveau A2
- 29. | **Plattdeutsch für Anfänger** ..... 9
- 30. | **Hatha Yoga**  
im Stadtpark



## Juli

Seite

- 02. | **Rückenyo** ..... 10  
im Stadtpark
- 11. | **Vinyasa Yoga** ..... 10  
am Wasserturm
- 11. | **Trimm-Dich-Pfad** ..... 12  
in den Heider Kreistannen
- 19. | **Portrait zeichnen** ..... 4  
mit dem Skizzenbuch durch  
die Stadt unterwegs
- 21. | **Urban Sketching** ..... 3
- 21. | **Kleingarten zum Kennen-  
und Liebenlernen** ..... 14
- 22. | **Comic zeichnen** ..... 3
- 23. | **Führung durch die Neulandhalle** ..... 13
- 23. | **Soundscapes - vom Geräusch zum Beat!** 6  
für Jugendliche von 13-16 Jahren
- 25. | **E-Bikes und Pedelecs sicher bedienen** . . 15  
In Zusammenarbeit mit dem ACE



## August

Seite

- 01. | **Lightpainting** ..... 5  
Das besondere Fotoerlebnis  
am Sommerabend
- 01. | **Stricken unterm Baum** ..... 7  
Treffpunkt für Stricken-Fans
- 05. | **Führung durch die Neulandhalle** ..... 13
- 06. | **Soundscapes - vom Geräusch zum Beat!** . 6  
für Jugendliche von 13-16 Jahren



Juli

21

Di.



## Urban Sketching

mit dem Skizzenbuch durch die Stadt

Für alle, die das spontane Skizzieren und Zeichnen auf der Straße, unterwegs, in Bahnhöfen oder Parks schon kennen und solche, die erst süchtig nach dieser jungen Kunstform werden wollen. Wir zeichnen im Park, auf dem Marktplatz, in der Einkaufsstraße und lernen dabei, wie man Augenblicke festhalten kann.

Die Papierart kann vom einfachen Schulheft bis zum Bristolkarton frei gewählt werden, aber gerne sollte es ein Heft oder Notizbuch sein, das wir immer mit uns führen können.

**Bitte mitbringen:** Bleistift, Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3 oder ein Heft, Radiergummi.

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

**S-01**

Sabine Löschner

Heide, Kandelaber auf dem Marktplatz

Di. 21.07.2020, 15:00-16:30

Entgelt: 10,00 € in bar direkt bei der Dozentin zu entrichten.



Juli

18

Sa.



## Comic zeichnen

Es ist ganz einfach, eigene Comicfiguren zu entwickeln. Egal ob Superheld oder Bösewicht, klein, groß, dick oder dünn, mit verrückter Frisur oder mit einer Glatze. Hier lernen Sie die Techniken und Werkzeuge des Comiczeichnens kennen. Anhand von verschiedenen Übungen erfahren Sie, wie man z.B. eine Comic-Seite richtig einteilt, was es für Sprechblasen gibt, wie Bewegungen dargestellt werden oder wie leicht man Tiere zeichnen kann. Da einem die Ideen für eigene Comics leider oft nicht einfach so zufliegen, gibt es Tricks, mit denen man eine eigene Geschichte entwickeln kann.

**Bitte mitbringen:** Bleistift oder Feinleiner Fineliner, Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3, Radiergummi, eine Sitzgelegenheit (z.B einen Garten- oder Klappstuhl).

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

**S-02**

Sabine Löschner

Heide, Österweide, Wasserturm

Sa., 18.07.2020, 15:00-16:30

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung am: 08.08. und 22.08.2020.

Entgelt: 10,00 € in bar pro Unterrichtstag, direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Juli

19

So.



## Portrait zeichnen

Jeder von uns hat mal einem Straßenkünstler über die Schulter geschaut und bewundernd genickt, als er seine Portraits anschaute. Wenn Sie schon erste Vorkenntnisse haben und mehr als ein Strichmännchen zeichnen können, schauen Sie bei uns vorbei. Leerschrift entfernt Sie werden sehen, wie leicht es sein kann, zu einem guten Ergebnis zu kommen. Spielerische Übungen und fröhliches Draufloszeichnen umrahmen unsere Treffen. Als Modell wechseln wir uns ab. Sie können aber auch eigene Vorlagen mitbringen, die Sie bearbeiten wollen (auf Papier ausgedruckt).

**Bitte mitbringen:** Bleistift oder Feinleiner Fineliner, Zeichenblock DIN A4 oder DIN A3, Radiergummi, eine Sitzgelegenheit (z.B einen Garten- oder Klappstuhl).

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

### S-03

Sabine Löschner

Heide, Österweide, Wasserturm

So., 19.07.2020, 15:00-16:30

Dies ist kein fortlaufender Kurs. Kurswiederholung am: 02.08.2020.

Entgelt: 10 € in bar pro Unterrichtstag, direkt bei der Dozentin zu entrichten.



August

## Lightpainting

01

### Das besondere Fotoerlebnis am Sommerabend

Sa.



Wer schon immer einmal wissen wollte, wie sich beim Fotografieren im Dunkeln kunstvolle Leuchtspuren auf Fotos darstellen lassen, ist hier genau richtig! Landzeitbelichtung der Kamera und Bewegung von Lichtquellen sind hier die Stichworte. Wie wir die Lichteffekte am besten erzeugen und was man bei der Einstellung der Blende beachten muss, wird zu Beginn kurz erläutert - dann kann jeder gleich loslegen, denn es ist gar nicht schwer, die einzigartigen Effekte zu erschaffen. Wir versuchen, die "Blaue Stunde" vor Sonnenuntergang gegen 21 Uhr einzufangen und so unseren Effekten noch einmal ein besonderes Highlight zu verleihen. Lassen Sie sich heute Abend von dieser tollen Fotografie begeistern und malen Sie Ihr unverwechselbares Lichtbild!

Fotografier begeisterte Kinder können gern mit ihren Eltern teilnehmen. Grundkenntnisse der eigenen Kamerafunktionen sowie von Blende und Belichtungszeit sollten bei allen Teilnehmenden vorhanden sein. Treffpunkt für den Kurs ist vor der vhs Heide, Markt 29. Bei Regen findet der Kurs nicht statt und wird dann am 15.08.20, 20:30 Uhr, nachgeholt.

**Bitte mitbringen:** eigene Spiegelreflexkamera mit mindestens einem weiteren Akku sowie unbedingt ein eigenes Stativ, 2-3 Objektive und 2-3 Speicherkarten, gern auch eine Taschenlampe oder andere Lichtquellen.

---

#### S-04

Stefan Carstensen

Heide, vhs Heide, Markt 29

Sa., 01.08.2020, 20:30-22:00

Entgelt: 10,00 € in bar direkt beim Dozenten zu entrichten.

*Mit Anmeldung*

Juli

23

Do.



## Soundscapes - vom Geräusch zum Beat!

für Jugendliche von 13-16 Jahren

*in Kooperation mit dem Offenen Kanal Westküste*

Bei "Soundscapes" lernt ihr, aus Geräuschen der Umgebung einen eigenen Beat zu produzieren - und das alles am eigenen Smartphone. Ihr erfahrt, worauf es bei der Audioaufnahme ankommt und lernt, wie ihr mit kostenlosen Apps die Geräusche so zusammenschneidet, dass ihr den entstandenen Geräusche-Rhythmus als Hintergrund-Beat für Videos oder Gesangseinlagen nutzen könnt.

**Bitte mitbringen:** Eurer eigenes Smartphone und eigene Kopfhörer. Das Handy sollte komplett aufgeladen sein. An der vhs gibts den WLAN-Schlüssel zum App-Download.

---

### S-05

Björn Petersen

Heide, vhs Heide, Markt 29

Do., 23.07.2020, 16:00-18:00

Entgelt: 5,00 € in bar direkt beim Dozenten zu entrichten.

*Mit Anmeldung*



August

06

Do.



## Soundscapes - vom Geräusch zum Beat!

für Jugendliche von 13-16 Jahren

*in Kooperation mit dem Offenen Kanal Westküste*

**Bitte mitbringen:** Eurer eigenes Smartphone und eigene Kopfhörer. Das Handy sollte komplett aufgeladen sein. An der vhs gibts den WLAN-Schlüssel zum App-Download.

---

### S-06

Björn Petersen

Heide, vhs Heide, Markt 29

Do., 06.08.2020, 17:00-19:00

Entgelt: 5,00 € in bar, direkt beim Dozenten zu entrichten.

Alles wie bei Kurs S-05!

*Mit Anmeldung*



Juli

01

Mi.



## Stricken unterm Baum

### Treffpunkt für Stricken-Fans

Für alle, die gern stricken und ihre Fähigkeiten ein Mal pro Woche unter professionellen Anleitung verbessern möchten. Im Sommer sorgen wir für den Winter vor und stricken Schals, Handschuhe und Mützen für die ungemühtlichere Jahreszeit. Die Teilnahmevoraussetzung ist, dass Sie schon Strickerfahrung haben, Spaß und Freunde am Stricken mitbringen. Wir treffen uns unter dem schönen großen Ahorn im Bürgerfitnesspark und stricken in seinem Schatten.

**Bitte mitbringen:** eine Sitzgelegenheit (z.B. Gartenstuhl), Wolle und passende Nadeln. Das Strickzeug kann auch bei der Dozentin gekauft werden.

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

### S-07

Susanne Rusch

Heide, Neue Anlage Bürgerfitnesspark,

Treffpunkt: Sitzbank am großen Ahorn

Mi., 01.07.2020, 15:30-17:00

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung am: 08.07., 15.07., 22.07. und 29.07.2020.

Entgelt: 10,00 € in bar, pro Unterrichtstag bei der Dozentin zu entrichten.



Juni

29

Mo.



## Englisch - Treffpunkt

ab dem Niveau B2 (Konversationskurs)

Für alle, die Spaß dabei haben, sich mit anderen auf Englisch zu unterhalten. Wir arbeiten ohne ein Lehrbuch und ohne Grammatikübungen. Als Sprech Anlass gilt jedes Mal etwas Anderes - mal eine Kurzgeschichte, mal die aktuellen Nachrichten, mal einfach nur das (tolle) Wetter in Dithmarschen. Sie müssen keine perfekten Sprachkenntnisse haben, um mitzumachen. Gute Schulkenntnisse, Sommerlaune und Spaß beim Schnackern sind die besten Voraussetzungen.

**Bitte mitbringen:** eigene Sitzgelegenheit, z.B. einen Klappstuhl.  
*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

**S-08**

Ulrike Wegemann

Heide, Kaiser-Wilhelm-Platz

Montag., 29.06.2020, 12:00 – 13:30 Uhr

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung: jeden Montag bis 25.08.2020.

Entgelt: 10,00 € in bar pro Unterrichtstag, bei der Dozentin zu entrichten.

Juni

29

Mo.



## Englisch - Treffpunkt

ab dem Niveau A2

Hier haben Sie die Möglichkeit, Ihre teilweise verschütteten Englischkenntnisse aufzufrischen. Wir treffen uns ein Mal pro Woche und wiederholen die Grundlagen der englischen Sprache. Ein Kursbuch ist nicht erforderlich, wir arbeiten nach freiem Material. Da die Unterrichtstage nicht aufeinander aufbauen, können Sie sie einzeln besuchen, so dass Sie jeden Tag etwas Neues dazulernen.

**Bitte mitbringen:** eigene Sitzgelegenheit, z.B. einen Klappstuhl.  
*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

**S-09**

Ulrike Wegemann

Heide, Kaiser-Wilhelm-Platz

Mo. 29.06.2020, 10:00-11:30

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung: jeden Montag bis 25.08.2020.

Entgelt: 10,00 € in bar pro Unterrichtstag, bei der Dozentin zu entrichten.



Juni

29

Mo.



## Plattdeutsch für Anfänger

Sie wohnen in Dithmarschen, sprechen aber immer noch kein Plattdeutsch? Nutzen Sie den Sommer, um die Sprache zu lernen. Wir treffen uns ein Mal pro Woche in einer lockeren Runde und lernen die Sprachgrundlagen.

Der Kurs ist auch für Touristen geeignet, die bei uns Urlaub machen und die wunderschöne Sprache Ihres Urlaubsortes kennen lernen möchten.

**Bitte mitbringen:** eigene Sitzgelegenheit, z.B. einen Klappstuhl.

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

### S-10

Dörte Sund

Heide, Kaiser-Wilhelm-Platz

Mo., 29.06.2020, 17:00-18:00

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung: jeden Montag bis 31.08.2020. Entgelt: 10,00 € in bar pro Unterrichtstag, bei der Dozentin zu entrichten.

Juni

30

Di.



## Hatha Yoga

im Stadtpark

Der Heider Stadtpark bietet die besten Voraussetzungen für einen angenehmen klassischen Yogakurs. Je nach Wetterlage, suchen wir uns entweder Platz im Schatten oder in den letzten Sonnenstrahlen und je nach Stimmung (und Außentemperaturen) entspannen wir bei sanften Asanas oder powern bei Kräftigungsübungen. Jede Stunde schließt mit einer kurzen Entspannungsphase.

**Bitte mitbringen:** eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, und ein Getränk.

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

### S-11

Jana Petong

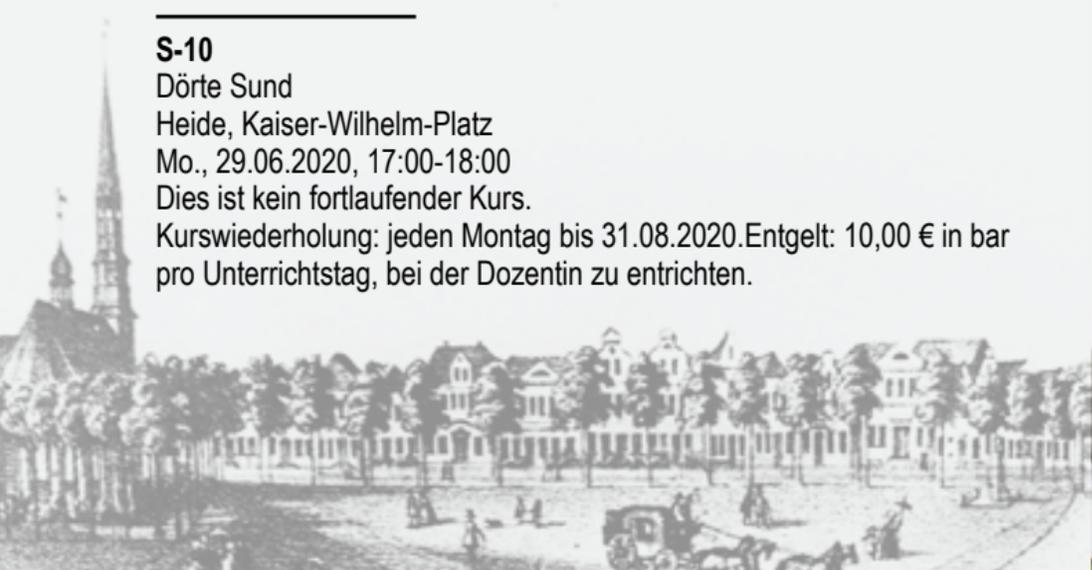
Heide, Am Stadtpark, Treffpunkt: an der Boulebahn

Di., 30.06.2020, 17:30-19:00 Uhr

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung: jeden Montag bis 25.08.2020

Entgelt: 10,00 € in bar, pro Unterrichtstag bei der Dozentin zu entrichten.



Juli

02

Do.



## Rücken yoga

### im Stadtpark

Ursachen für Rückenprobleme gibt es unzählige - von Fehlhaltungen über Blockaden im Wirbelbereich bis hin zu mentalem Stress oder einfach zu wenig sportlicher Betätigung. Eine höchst effektive Möglichkeit, den Rücken zu trainieren, ist Rücken yoga - eine spezielle Form von Yoga, die ausgerichtet ist, Rückenproblemen und Schmerzen im Kreuz vorzubeugen bzw. zu lindern oder zu beheben. Neben den Kräftigungsübungen stehen auch Mobilität, Dehnung und Entspannung im Vordergrund.

**Bitte mitbringen:** eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, und ein Getränk.  
*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

### S-12

Jana Petong

Heide, Am Stadtpark, Treffpunkt: an der Boulebahn

Donnerstag, 02.07.2020, 17:30-19:00

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung: jeden Donnerstag bis 27.08.2020.

Entgelt: 10,00 € in bar pro Unterrichtstag, bei der Dozentin zu entrichten.

Juli

11

Sa.



## Vinyasa Yoga

### am Wasserturm

Bei diesem dynamischen Yogastil werden verschiedene Körperhaltungen eingenommen, die fließend verändert werden. Es entsteht ein Bewegungsfluss, der im eigenen Tempo durchgeführt wird und immer mit dem Atemrhythmus verbunden ist. Der Kurs bietet ausreichend Gelegenheit auszuprobieren, ob Yoga die eigene Entspannung fördern und zu mehr Beweglichkeit im Alltag beitragen kann. Und das alles - unter freiem Himmel auf einer Rasenfläche im Schatten. Kann man im Sommer bessere Voraussetzungen für eine schöne nette Yoga-Stunde haben? Leerschritt entfernt

**Bitte mitbringen:** eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, und ein Getränk.  
*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

### S-13

Uta Thomsen

Heide, Österweide, Wasserturm

Sa., 11.07.2020, 17:00-18:00

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung am: 25.07. und 08.08.2020

Entgelt: 10,00 € in bar pro Unterrichtstag, bei der Dozentin zu entrichten.

Juni

09

Di.



## Sunrise Yoga

### vor-dem-Frühstück-Yoga im Grünen

Was gibt es Besseres, als den Tag mit lockernden, belebenden Yoga-Übungen zu beginnen? Wir treffen uns am Wasserturm und yogen auf der Rasenfläche direkt am Teich. Die sanften Yoga-Übungen machen uns fit für den Arbeitstag. Sie sind so gewählt, dass danach niemand verschwitz ins Büro muss. Natürlich yogen wir nur, wenn es nicht regnet.

**Bitte mitbringen:** eine Gymnastikmatte, ein Handtuch, und ein Getränk. *Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

**4160**

Jana Petong

Heide, Wasserturm, Österweide

Di., 09.06.2020, 6:15-6:45 Uhr

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung: jeden Dienstag und Donnerstag bis 27.08.2020.

Entgelt: 4,00 € in bar, pro Unterrichtstag bei der Dozentin zu entrichten.

---

**4161**

Jana Petong

Heide, Wasserturm, Österweide

Di., 09.06.2020, 7:00 – 7:30 Uhr

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung: jeden Dienstag und Donnerstag bis 27.08.2020.

Entgelt: 4,00 € in bar, pro Unterrichtstag bei der Dozentin zu entrichten.



Juni

29

Mo.



## Qigong im Grünen

Vielleicht haben Sie schon mal Menschen in einem Park beim Qigong beobachtet. Die sanften Übungen kann man nämlich sehr gut unter freiem Himmel ausüben. Hier haben Sie die Möglichkeit, auf einer Rasenfläche die Übungen auszuprobieren. Auch wenn Sie Qigong schon länger praktizieren, sind Sie hier genau richtig.

Die einfachen Übungen können helfen, das Qi (die Lebenskraft) im Körper wieder frei fließen zu lassen und Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Qigong kann zur Entspannung beitragen und die geistige Sammlung und Konzentration fördern. Viele Menschen empfinden nach einiger Zeit der aktiven Qigong-Praxis eine erhöhte Gelassenheit gegenüber Alltagsbelastungen, eine gesteigerte Lebensfreude und einen erholsameren Schlaf. **Bitte mitbringen:** eine Gymnastik-Matte oder zwei Decken, warme Socken und bequeme Kleidung.

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

**S-14**

Sabine Thomas

Heide, Brahmsstraße Wasserturm, Österweide

Mo., 29.06.2020, 18:30-20:00

Dies ist kein fortlaufender Kurs. Kurswiederholung: jeden Montag bis 10.08.2020.

Entgelt: 10,00 € in bar, pro Unterrichtstag bei der Dozentin zu entrichten.

Juli

11

Sa.



## Trimm-Dich-Pfad in den Heider Kreistannen

Der Trimm-Dich-Pfad liegt in der Gemarkung Weddingstedt am Straßenzug "Zum Waldhaus". Er wurde 2017 renoviert und steht seitdem kostenfrei jedem Hobby-Sportler und Natur-Liebhaber zur Verfügung. Entdecken Sie zusammen mit uns diese in Dithmarschen einmalige Outdoor-Sportanlage! Nachdem Sie eine professionelle Anleitung für die Übungen bekommen und dadurch mehr Sicherheit erlangt haben, können Sie ab sofort auch allein diese Parkour nutzen.

Nähere Informationen zum Trimm-Dich-Pfad finden Sie hier:

<https://vhs.link/wwwtrimmdichpfadvhsheidede>

**Bitte mitbringen:** Schuhwerk mit fester Sohle, ein Getränk.

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

**S-15**

Hans-Jürgen von Hemm

Weddingstedt, Zum Waldhaus, Kreistannen, Parkplatz an der Schutzhütte

Sa., 11.07.2020, 14:00-16:00

Dies ist kein fortlaufender Kurs.

Kurswiederholung: am 11.07., 08.08. und 22.08.2020.

Entgelt: 10,00 € in bar pro Unterrichtstag, beim Dozenten zu entrichten.

Juli

**23**

Do.



## Führung durch die Neulandhalle

Der Historische Lernort Neulandhalle rund um die ehemalige Versammlungs- und NS-Schulungsstätte im einstigen „Adolf-Hitler-Koog“ dokumentiert den Zusammenhang von vermeintlich unpolitischen Maßnahmen wie der Landgewinnung mit dem völkisch-rassistischen Gedankengut der Nazis.

Besuchen Sie mit uns diesen historischen Lernort und erfahren Sie in einer geführten Tour, wie der zentrale Versammlungsort im gerade eingedeichten Dieksanderkoog (damals „Adolf-Hitler-Koog“) für die Ideologie der Nationalsozialisten genutzt wurde.

Bitte mit eigenem Pkw anreisen.

---

**S-16**

25718 Friedrichskoog, Franzosensand 2

Do., 23.07.2020, 17:00-18:30

Entgelt: 8,00 € in bar, bitte direkt zur Führung mitbringen

*Mit Anmeldung*

August

**05**

Mi.



## Führung durch die Neulandhalle

Angaben wie in Führung am 23.07.

---

**S-17**

25718 Friedrichskoog, Franzosensand 2

Mi., 05.08.2020, 10:30-12:00

Entgelt: 8,00 € in bar, bitte direkt zur Führung mitbringen

*Mit Anmeldung*



Foto: NadirSH



Juli

**21**

Di.



## Kleingarten zum Kennen- und Liebenlernen

Auch wenn Sie keinen Garten an Ihrem Haus haben oder in einer Wohnung leben, müssen Sie nicht auf einen Garten mit all seinen Vorzügen verzichten. Ein Kleingarten bietet hierfür die beste Alternative. Über ganz Heide verstreut finden Sie zahlreiche Kleingartenanlagen, in denen Sie für kleines Geld eine Parzelle pachten können. Was man bei der Verpachtung beachten sollte, erfahren Sie aus erster Hand von einem Fachmann und Gärtner aus Leidenschaft. Der Vorsitzende des Kreisverbandes Dithmarschen der Kleingärtner e.V., Herr Eigner, beantwortet Ihnen Fragen rund um rechtliche Angelegenheiten, Gartenpflege und co. und das alles bei einem gemütlichen Spaziergang durch eine der Gartenanlagen, die zu einer der schönsten in Dithmarschen gehört. Schon allein wegen des gemütlichen Spaziergangs lohnt sich der Besuch dort!

*Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!*

---

**S-18**

Johann Eigner

Lohe Rickelshof, Dannholt, Kleingartenanlage

Di., 21.07.2020, 18:30-19:30

Entgelt: 10,00 € in bar beim Dozenten zu entrichten.

Juli

25

Sa.



## E-Bikes und Pedelecs sicher bedienen

In Zusammenarbeit mit dem ACE

Wir sind mitten in der Fahrradsaison und Sie wollen Ihr E-Bike voll ausschöpfen? Vorher lohnt noch eine gründliche Einweisung, damit Sie die nächste Tour genießen können. An diesem Nachmittag geht es deshalb um die richtige Handhabung Ihres E-Bikes oder Pedelecs: Wie nutze ich den Schubeffekt optimal aus? Welche Einstellung eignet sich für welche Fahrweise? Das neue Fahrgefühl - doch wie finde ich eine sichere und situationsgerechte Geschwindigkeit?

Gemeinsam üben wir in entspannter Runde auf dem Schulhof der Friedrich-Elvers-Schule die verschiedenen Einstellungen. Ziel ist, dass Sie hinterher Ihr Rad gut kennen und bedienen können sowie mit idealen Fahrtechniken vertraut sind. Wenn noch Zeit bleibt, machen wir zusammen eine kleine Praxisfahrt.

**Bitte mitbringen:** eigenes E-Bike/ Pedelec sowie einen Helm. Bitte teilen Sie uns auch vorher mit, von welcher Marke Ihr Rad ist.

---

**S-19**

Karsten Wessels

Heide, Friedrich-Elvers-Str. 14

Sa., 25.07.2020, 13:00-16:00

Entgelt: 10,00 € in bar, beim Dozenten zu entrichten  
*Mit Anmeldung*



---

## Weitere Informationen und Anmeldung:

### VHS HEIDE

Markt 29, 25746 Heide

☎ (0481) 6850-431/432

Fax: (0481) 6850-7444

✉ [vhs@stadt-heide.de](mailto:vhs@stadt-heide.de)

Web: [vhs.heide.de](http://vhs.heide.de)

**Bei Regen finden die  
Kurse nicht statt.**

