



*Sommer-
Programm
2021*



Gärtner-ABC

Was ist wann im Garten zu tun? Was muss man zu bestimmten Jahreszeiten beachten und was kann man immer wieder “nebenbei” machen? Wir beginnen mit einer Begehung durch die Gartenanlage, damit Sie einen Überblick von den unterschiedlich gestalteten Gärten und ihren Nutzungsarten bekommen. Dann widmen wir uns den praktischen Aufgaben, die zu dieser Jahreszeit im Garten anfallen. Wir zeigen und erläutern Ihnen die Handhabung der Gartengeräte, die uns bei der Arbeit Entlastung verschaffen. Die ganze Zeit begleiten Sie Gärtner*innen, denen es gelungen ist, ihre Gärten zu wahren Wohlfühlorten zu gestalten. Sie können Ihnen all Ihre Fragen rund um das Thema Gärtnern beantworten. Zum Schluss findet ein “gemütliches Beisammensein” in einem der Gärten statt, um sich mit anderen Gleichgesinnten über die Gartenerfahrungen auszutauschen.

Bitte schon in bequemer, strapazierfähiger Kleidung kommen.

S-03

Johann Eigner

Abendkurs

Lohe-Rickelshof, Kleingartenanlage, Dannholt

Samstag, 17.07.2021, 14:00-16:00 Uhr

Entgelt: 17,00

S-04

Johann Eigner

Abendkurs

Lohe-Rickelshof, Kleingartenanlage, Dannholt

Samstag, 04.09.2021, 14:00-16:00 Uhr

Entgelt: 17,00

E-Bikes und Pedelecs sicher bedienen



In Zusammenarbeit mit dem ACE

Sie haben ein E-Bike, -vielleicht neu- und haben sich fest vorgenommen, mehr Fahrrad zu fahren. Ein Pedelec (so heißt es in der Fachsprache) erleichtert unseren Entschluss, das Fahrrad als umweltfreundliches Verkehrsmittel häufiger zu nutzen. Fahrrad fahren wird leichter, bequemer und meistens etwas schneller. Auch weitere Strecken lassen sich mühelos bewältigen. Jede*r kann doch eigentlich Fahrrad fahren- oder sind beim Pedelec Besonderheiten zu berücksichtigen? Der Kurs will einige Tipps geben. Sie als Teilnehmende probieren mit Ihrem Pedelec aus, die Unterstützung durch den E-Antrieb optimal zu nutzen. Da wir nun oft etwas schneller, als bisher gewohnt unterwegs sind, sollten wir auch etwas für die Sicherheit im Straßenverkehr dazugewinnen. Wir trainieren Lenkverhalten sowie eine optimale Nutzung der in der Regel beim Pedelec gut wirkenden Bremsanlage.

Für den Kurs sollten Sie passende Kleidung wählen, unbedingt einen Fahrradhelm tragen und Ihr eigenes E-Bike / Pedelec mitbringen. Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-35

Karsten Wessels

Wochenendseminar

Heide, Friedrich-Elvers-Str. 7

Freitag, 02.07.2021, 14:00-17:30 Uhr

Entgelt: 10,00

Keine Ermäßigung





Aktuelle Kurse
auf unserer Webseite:
vhs.heide.de



Plattdeutsch für Anfänger - Onlinekurs am Wochenende

Versöök dat maal! Ick snack Platt un Du ook bald!

Ein "Minikurs" zum Reinschnuppern in die plattdeutsche Sprache. Wir üben hauptsächlich das Sprechen und Verstehen des Dithmarscher Platt. Sie erlernen erste plattdeutsche Redewendungen, und wir lesen gemeinsam plattdeutsche Texte. Kurzweilige Übungen in der Grammatik runden das Programm ab. In diesem "Minikurs" werden die ersten Schritte gemacht, um sich auch im Alltag ein wenig auf Platt verständigen zu können. Denn "Plattdütsch maakt Spaaß! Büst Du dorbi?"

Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein sicherer Umgang mit einem Endgerät (z.B. Tablet oder Laptop). Außerdem müssen Sie sich vor Kursbeginn in der vhs.cloud registrieren. Dabei helfen wir Ihnen gern!

S-17

Clivia Appeldorn

 **Online-Kurs**

Samstag, 07.08.2021, 10:00-11:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

07.08., 09.08., 14.08. und 15.08.2021.

Entgelt: 39,00

Den Kurscode erhalten Sie nach Zahlungseingang per Email.

Plattdeutsch für Anfänger - Onlinekurs am Wochenende



Versöök dat maal! Ick snack Platt un Du ook bald!

Ein "Minikurs" zum Reinschnuppern in die plattdeutsche Sprache. Wir üben hauptsächlich das Sprechen und Verstehen des Dithmarscher Platts. Sie erlernen erste plattdeutsche Redewendungen, und wir lesen gemeinsam plattdeutsche Texte. Kurzweilige Übungen in der Grammatik runden das Programm ab. In diesem "Minikurs" werden die ersten Schritte gemacht, um sich auch im Alltag ein wenig auf Platt verständigen zu können. Denn "Plattdüütsch maakt Spaaß! Büst Du dorbi?"

Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein sicherer Umgang mit einem Endgerät (z.B. Tablet oder Laptop). Außerdem müssen Sie sich vor Kursbeginn in der vhs.cloud registrieren. Dabei helfen wir Ihnen gern!

S-18

Clivia Appeldorn

 **Online-Kurs**

Samstag, 21.08.2021, 10:00-11:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:
21.08., 22.08., 28.08 und 29.08.2021.

Den Kurscode erhalten Sie nach Zahlungseingang per Email.

S-19

Clivia Appeldorn

 **Online-Kurs**

Freitag, 16.07.2021, 17:30-19:00 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:
16.07., 17.07., 23.07., 24.07.2021.

Entgelt: 39,00

Den Kurscode erhalten Sie nach Zahlungseingang per Email.

S-20

Clivia Appeldorn

 **Online-Kurs**

Freitag, 30.07.2021, 17:30-19:00 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:
30.07., 31.07., 06.08. und 07.08.2021.

Entgelt: 39,00

Den Kurscode erhalten Sie nach Zahlungseingang per Email.



Plattdeutsch Aufbaukurs online am Freitag- und Samstagabend

„Lütte plattdüütsche Snackrunn“

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Ihr Plattdeutsch verbessern möchten. Die Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein sicherer Umgang mit einem Endgerät (z.B. Tablet oder Laptop). Außerdem müssen Sie sich vor Kursbeginn in der vhs.cloud registrieren. Dabei helfen wir Ihnen gern!

S-21

Clivia Appeldorn

 **Online-Kurs**

Freitag, 13.08.2021, 19:30-21:00 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

13.08., 14.08., 20.08., 21.08., 27.08., 28.08., 03.09. und 04.09.2021.

Entgelt: 70,00

Den Kurscode erhalten Sie nach Zahlungseingang per Email.



Plattdeutsch Konversationskurs - Onlinekurs am Donnerstagabend

Wi snackt Platt miteenanner... un dat mutt gor nich perfekt ween. De Hauptsak is, dat wi veel Spaaß dorbi hebbt! Wi leest plattdüütsche Döntjes un Geschichten in kommodige Runn un klönt över dit un dat! Maak mit - un vertell uns wat op Platt!

Die Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein sicherer Umgang mit einem Endgerät (z.B. Tablet oder Laptop). Außerdem müssen Sie sich vor Kursbeginn in der vhs.cloud registrieren. Dabei helfen wir Ihnen gern!

S-22

Clivia Appeldorn

 **Online-Kurs**

Donnerstag, 05.08.2021, 18:30-20:00 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

05.08., 12.08., 19.08., 26.08., 02.09. und 09.09.2021.

Entgelt: 55,00

Den Kurscode erhalten Sie nach Zahlungseingang per Email.

Plattdeutsch Aufbaukurs online am Dienstagabend



“Lütte plattdüütsche Snackrunn”

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die ihr Plattdeutsch verbessern möchten.

Die Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Kurs ist ein sicherer Umgang mit einem Endgerät (z.B. Tablet oder Laptop). Außerdem müssen Sie sich vor Kursbeginn in der vhs.cloud registrieren. Dabei helfen wir Ihnen gern!

S-23

Clivia Appeldorn

 **Online-Kurs**

Dienstag, 22.06.2021, 18:30-20:00 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

22.06., 29.06., 06.07., 13.07., 20.07., 27.07.2021.

Entgelt: 55,00

Den Kurscode erhalten Sie nach Zahlungseingang per Email.

S-33

Clivia Appeldorn

 **Online-Kurs**

Dienstag, 17.08.2021, 18:30-20:00 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

17.08., 24.08., 31.08., 07.09., 14.09., 21.09.2021.

Entgelt: 55,00

Den Kurscode erhalten Sie nach Zahlungseingang per Email.





Englisch A2 - Crashkurs für Schüler*innen des MSA-Vorbereitungskurses

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende des MSA-Kurses, der nach den Sommerferien bei uns startet. Sie haben hier die Möglichkeit, noch vor Beginn Ihres MSA-Kurses Ihre Sprachkenntnisse zu verbessern, sodass Sie im August Ihren Lehrgang starten und dem Unterricht im Fach Englisch besser folgen können.

Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.

Teilnahmevoraussetzung: internetfähiges Endgerät (Tablet oder Laptop). Vor Kursbeginn melden Sie sich (kostenfrei) in der vhs.cloud an. Nach dem Eingang der Kursgebühr schicken wir Ihnen per Email den Kurscode zu.

S-34

Ute Gruschkun

 **Online-Kurs**

Dienstag, 22.06.2021, 17:30-19:00 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

22.06., 24.06., 29.06., 01.07., 06.07., 08.07.2021.

Entgelt: 34,00

Keine Ermäßigung



Qigong im Grünen

Vielleicht haben Sie schon einmal 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 direkt hinter der Friedrich-Elvers-Schule die Übungen zusammen mit uns auszuprobieren. Auch wenn Sie Qigong schon länger praktizieren, sind Sie hier genau richtig. Qigong entstammt der traditionellen chinesischen Medizin. 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. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!

Englisch - Treffpunkt: Konversationskurs ab dem Niveau B1



Für alle, die Spaß daran 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.

S-36

Ulrike Wegemann

Vormittagskurs

Heide, Kaiser-Wilhelm-Platz

Mittwoch, 30.06.2021, 10:00-11:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Terminen statt:

30.06., 07.07. und 14.06.2021.

Entgelt: 10,00 pro Tag

Voranmeldung nicht nötig, einfach vorbeischaun.
Das Entgelt ist in bar, pro Unterrichtstag direkt bei der Dozentin zu entrichten.

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der
Outdoorkurse der aktuellen Landesverordnung.
Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-05

Sabine Thomas

Abendkurs

auf der Rasenfläche hinter der

Friedrich-Elvers-Schule

Heide, Friedrich-Elvers-Str. 7

Montag, 14.06.2021, 18:30-20:00 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

14.06., 21.06., 28.06., 05.07., 12.07., 19.07., 26.07.,
02.08., 09.08.2021.

Entgelt: 10,00

Die Stunden bauen nicht aufeinander auf, sodass
Sie jederzeit anfangen können.

Voranmeldung nicht nötig, einfach vorbeischaun.
Das Entgelt ist in bar, pro Unterrichtstag direkt bei
der Dozentin zu entrichten.



Outdoor - Frühsport für einen guten Start in den (Arbeits-)Tag

auf dem Platz vor der vhs Heide

Sport am Morgen vertreibt Kummer und Sorgen? Ganz genau! Wer morgens etwas eher aufsteht, sich überwindet und eine kurze Sporteinheit macht, hat anschließend nicht nur gute Laune. Frühsport ist auch ein prima Gesundheits-Booster. Hier geht es darum, bewusst zu atmen, die Gelenke zu schmieren, die Muskulatur zu aktivieren und eine gesunde Haltung zu erreichen, um anschließend klar, motiviert und aufgerichtet in den Tag zu starten!

Die Übungen sind so konzipiert, dass sie im Stehen und in einem üblichen Büro-Outfit ausgeübt werden können, solange Sie keine Stöckelschuhe tragen. Wir üben so, dass Sie nicht ins Schwitzen kommen und anschließend fitter,munterer und gut gelaunt den (Arbeits-) Alltag meistern.

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorurse der aktuellen Landesverordnung.

Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-08

Anna Rieger

Vormittagskurs

Heide, Markt 29, auf der Fläche zwischen vhs und der St. Jürgen Kirche

Dienstag, 15.06.2021, 07:00-07:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

15.06., 22.06., 29.06., 06.07.2021.

Entgelt: 5,00

Voranmeldung nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei. Das Entgelt ist in bar, pro Unterrichtstag direkt bei der Dozentin zu entrichten.



Ganzkörpertraining im Stadtpark

Donnerstagabends bieten wir im Stadtpark in Heide ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining mit dem eigenen Körpergewicht oder an Kleingeräten (diese werden kostenfrei zur Verfügung gestellt). Je nach Wetterlage liegt der Fokus auf Krafttraining, Herz-Kreislauftraining, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität, Mobilität, Körperkontrolle, Atemtechniken und Achtsamkeit. Die Fitnessvorkenntnisse sind dabei völlig egal, jede*r geht an seine eigene persönliche Grenze, ungeachtet dessen, was andere in dieser Stunde leisten. Und das ist auch gut so!

Zirkeltraining oder Cardiotraining, Pilates oder konzentriertes Gleichgewichtstraining - es macht definitiv Spaß!

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorkurse der aktuellen Landesverordnung.

Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-09

Anna Rieger

Vormittagskurs

Heide, Am Stadtpark

Donnerstag, 17.06.2021, 18:00-19:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

17.06., 24.06., 01.07., 08.07.2021.

Entgelt: 10,00

Voranmeldung nicht erforderlich, kommen Sie einfach vorbei in bar bei der Dozentin zu entrichten



Eine Woche lang Vinyasa Yoga morgens am Wasserturm

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom stressigen (Arbeits-)Alltag und tanken neue Kräfte für einen wunderbaren Sommer.

In diesem Kurs treffen wir uns vom 05. bis zum 11.07.2021 täglich von 8:00 bis 9:30 Uhr am Wasserturm, um gemeinsam Vinyasa Yoga zu üben. Egal ob Sie Vorkenntnisse haben oder gerade damit anfangen - jede*r kann hier mitmachen.

Was ist Vinyasa Yoga?

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 Yoga-Stunde haben?

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorurse der aktuellen Landesverordnung.

Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-14

Uta Thomssen

Vormittagskurs

Heide, Brahmsstraße, Am Wasserturm

Montag, 05.07.2021, 08:00-09:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

05.07., 06.07., 07.07., 08.07., 09.07., 10.07.,
11.07.2021.

Entgelt: 72,00

Eine Woche lang Vinyasa Yoga abends im Stadtpark



Gönnen Sie sich eine Auszeit vom stressigen (Arbeits-) Alltag und tanken neue Kräfte für einen wunderbaren Sommer.

In diesem Kurs treffen wir uns vom 05. bis zum 11.07.2021 täglich von 8:00 bis 9:30 Uhr im Stadtpark, um gemeinsam Vinyasa Yoga zu üben. Egal ob Sie Vorkenntnisse haben oder gerade damit anfangen - jede*r kann hier mitmachen.

Was ist Vinyasa Yoga? 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 Yoga-Stunde haben?

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorurse der aktuellen Landesverordnung. Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-15

Uta Thomssen

Abendkurs

Heide, Im Stadtpark

Montag, 05.07.2021, 18:00-19:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

05.07., 06.07., 07.07., 08.07., 09.07., 10.07.,
11.07.2021.

Entgelt: 72,00



Urban-Yoga am Wasserturm

Starten Sie mit etwas Bewegung in den Tag! Mit einfachen Hatha Yoga - Übungen klappt es wunderbar. Dabei geht es darum, die innere Mitte zu finden und den Tag mit allen Herausforderungen einfacher zu meistern. Die Asanas sind so ausgewählt, dass Sie dabei nicht ins Schwitzen kommen und danach gleich zur Arbeit können.

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorkurse der aktuellen Landesverordnung. Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-24

Jana Petong

Vormittagskurs

Heide, Brahmsstraße , Am Wasserturm

Donnerstag, 17.06.2021, 07:00-07:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

17.06., 24.06., 01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.2021.

Die Kurstage bauen nicht aufeinander auf, sodass der Einstieg jederzeit möglich ist.

Entgelt: 5,00

Voranmeldung ist nicht erforderlich, einfach vorbeikommen. Das Entgelt ist in bar direkt bei der Dozentin zu entrichten. Bitte nach Möglichkeit passend zahlen.

Hathayoga unterm Kirschbaum am Samstagsvormittag



Lassen Sie die Anstrengungen der ganzen Arbeitswoche hinter sich! Samstagabends treffen wir uns unter dem herrlichen Kirschbaum im Heider Stadtpark und dehnen uns in seinem Schatten. Schwerpunktmäßig trainieren wir unseren Rücken und die Schulter, um auf diese Weise mehr Entspannung zu schaffen und voller Energie in die neue Woche zu starten. Der Kurs ist für jede*n geeignet, sowohl für Einsteiger*innen als auch für erfahrene Yogis und Yoginis.

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorkurse der aktuellen Landesverordnung.

Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-25

Jana Petong

Vormittagskurs

Heide, Am Stadtpark

Samstag, 12.06.2021, 11:00-12:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

12.06., 19.06., 03.07., 17.07.2021.

Die Kurstage bauen nicht aufeinander auf, sodass der Einstieg jederzeit möglich ist.

Entgelt: 10,00

Voranmeldung ist nicht erforderlich, einfach vorbeikommen. Das Entgelt ist in bar direkt bei der Dozentin zu entrichten.



Hathayoga unterm Kirschbaum am Donnerstagnachmittag

Entspannen Sie mit uns nach einem stressigen (Arbeits-) Tag und vergessen Sie bei den wohltuenden Asanas Ihre Sorgen. Donnerstagnachmittags treffen wir uns unter dem herrlichen Kirschbaum im Heider Stadtpark und dehnen uns in seinem Schatten. Schwerpunktmäßig trainieren wir unseren Rücken und die Schulter, um auf diese Weise mehr Entspannung zu schaffen und voller Energie in die neue Woche zu starten. Der Kurs ist für jede*n geeignet, sowohl für Einsteiger*innen als auch für erfahrene Yogis und Yoginis.

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorkurse der aktuellen Landesverordnung. Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-26

Jana Petong

Nachmittagskurs

Heide, Brahmsstraße, Am Wasserturm

Donnerstag, 01.07.2021, 17:00-18:30 Uhr

Der Kurs findet an folgenden Tagen statt:

01.07., 08.07., 15.07., 22.07., 29.07.2021.

Die Kurstage bauen nicht aufeinander auf, so dass der Einstieg jederzeit möglich ist.

Entgelt: 10,00

Voranmeldung ist nicht erforderlich, einfach vorbeikommen. Das Entgelt ist in bar direkt bei der Dozentin zu entrichten. Bitte nach Möglichkeit passend zahlen.



Nordic Walking

Nordic-Walking gehört zu den Ausdauersportarten. Über 90% Ihrer Muskulatur werden bei richtiger Anwendung beansprucht und ist um bis zu 50 % effektiver als Gehen ohne Stöcke. Neben der Bein- und Pomuskulatur werden durch den Einsatz der Stöcke auch die Arm-, Schulter- und Rückenmuskeln trainiert. Vorteil: Je mehr Muskeln beansprucht werden, desto höher ist auch der Kalorienverbrauch.

Lernen Sie bei dieser 90-minütigen Nordic Walking-Übungseinheit die wunderschöne Gegend der Heider Kreistannen und die umliegende Umgebung kennen und erholen sich beim Einatmen der gesunden Terpene.

Der Kurs ist für Nordic Walker*innen, die mit der ALFA-Technik schon Erfahrung haben.

Bitte mitbringen: Bequemes Schuhwerk für Nordic Walking (alternativ Sport-/Straßenschuhe), der Witterung angepasste bequeme Kleidung, eine Flasche Trinkwasser und Ihre eigenen Nordic Walking-Stöcke.

Für Neueinsteiger ist der Kurs nicht geeignet. Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-27

Hans-Jürgen von Hemm

Nachmittagskurs

Weddingstedt, Parkplatz an der Schutzhütte in den Kreistannen, Zum Waldhaus.

Mittwoch, 23.06.2021, 16:00-17:30 Uhr

Entgelt: 10,00

Voranmeldung nicht nötig, einfach vorbeischaun. Das Entgelt ist in bar beim Dozenten zu entrichten.



Trimm-Dich-Pfad in den Heider Kreistannen

Runter vom Sofa!

Der 2.800 Meter lange Trimm-Dich-Pfad liegt in der Gemarkung Weddingstedt am Straßenzug "Zum Waldhaus". Er wurde 2017 renoviert und steht seitdem kostenfrei jedem Hobby-Sportler*innen, Natur-Liebhaber*innen und Familien zur Verfügung. Entdecken Sie in unserem Schnupperkurs diese in Dithmarschen einmalige Outdoor-Sportanlage und starten Sie das Wochenende mit einem Training. Nachdem Sie eine professionelle Anleitung für die Übungen bekommen und dadurch mehr Sicherheit erlangt haben, können Sie ab sofort auch allein diesen Parcours nutzen. Nähere Informationen zum Trimm-Dich-Pfad finden Sie hier:

www.trimm-dich-pfad.com/standorte/verzeichnis/plz-2/25693-trimm-dich-pfad-heider-kreistannen

Bitte mitbringen: Sportschuhe, bequeme Kleidung und eine Flasche Trinkwasser.,

Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-28

Hans-Jürgen von Hemm

Wochenendseminar

Weddingstedt, Zum Waldhaus,

Parkplatz an der Schutzhütte

Samstag, 03.07.2021, 14:00-16:00 Uhr

Entgelt: 10,00

Voranmeldung nicht nötig, einfach vorbeischauen, das Entgelt ist in bar beim Dozenten zu entrichten.

S-29

Hans-Jürgen von Hemm

Wochenendseminar

Weddingstedt, Zum Waldhaus,

Parkplatz an der Schutzhütte

Samstag, 24.07.2021, 14:00-16:00 Uhr

Entgelt: 10,00

Voranmeldung nicht nötig, einfach vorbeischauen, das Entgelt ist in bar beim Dozenten zu entrichten.

Portrait zeichnen



Jeder von uns hat mal einem Straßenkünstler über die Schulter geschaut und bewundernd genickt, beim Blick auf die entstandenen Portraits.

Wenn Sie schon erste Vorkenntnisse haben und mehr als ein Strichmännchen zeichnen können, schauen Sie bei uns vorbei. 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). Eine Anmeldung ist nicht erforderlich - einfach vorbeikommen!

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorkurse der aktuellen Landesverordnung. Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-10

Sabine Löschner

Nachmittagskurs

Heide, Brahmsstraße, Am Wasserturm

Sonntag, 11.07.2021, 15:00-16:30 Uhr

Entgelt: 10,00

Voranmeldung nicht nötig, einfach vorbeischaun.

Das Entgelt ist in bar pro Unterrichtstag direkt bei der Dozentin zu entrichten.





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.

Treffpunkt: Platz vor dem Wasserturm.

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorkurse der aktuellen Landesverordnung.

Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-11

Sabine Löschner

Nachmittagskurs

Heide, Brahmsstraße, Am Wasserturm

Sonntag, 25.07.2021 , 15:00-16:30 Uhr

Entgelt: 10,00

Voranmeldung nicht nötig, einfach vorbeischaun.
Das Entgelt ist in bar, pro Unterrichtstag direkt bei der Dozentin zu entrichten.





Comic zeichnen - für Kinder und Jugendliche



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 lernst du die Techniken und Werkzeuge des Comiczeichnens kennen. Anhand von verschiedenen Übungen erfährst du, 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.

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorkurse der aktuellen Landesverordnung. Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-12

Sabine Löschner

Nachmittagskurs

Heide, Brahmsstraße, Am Wasserturm

Sonntag, 08.08.2021, 15:00-16:30 Uhr

Entgelt: 10,00

Voranmeldung nicht nötig, einfach vorbeischaun.
Das Entgelt ist in bar pro Unterrichtstag direkt bei der Dozentin zu entrichten



Comic zeichnen - für Erwachsene

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.

Für den Kurs gelten die Hygieneregeln der Outdoorkurse der aktuellen Landesverordnung. Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-13

Sabine Löschner

Nachmittagskurs

Heide, Brahmstraße, Am Wasserturm

Samstag, 21.08.2021, 15:00-16:30 Uhr

Entgelt: 10,00

Voranmeldung nicht nötig, einfach vorbeischaun.

Das Entgelt ist in bar pro Unterrichtstag direkt bei der Dozentin zu entrichten





Mit der Kamera auf Motivsuche

Von der Idee über die Komposition zum eindrucksvollen Foto

Sie fotografieren gerne und benötigen Hilfe bei der Motivgestaltung? Dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. Gehen Sie mit dem Dithmarscher Autor und Fotografen Hans-Jürgen von Hemm auf eine fachlich angeleitete Foto-Exkursion. Praktisches Ausprobieren steht im Vordergrund dieses Kurses. Von der Motivsuche, der Bildgestaltung, Tipps und Tricks sowie kreativem Einbinden von Hilfsmitteln werden Sie Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten bei der Verwendung der manuellen Einstellungsmöglichkeiten Ihrer Kamera wie Blende, Verschlusszeit, ISO und Brennwert besser verstehen und beherrschen.

Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, der Witterung angepasste bequeme Kleidung und eine Flasche Trinkwasser, Kamera/Handy, aufgeladener Ersatzakku, Speicherkarte, bei Bedarf Bedienungsanleitung, wenn vorhanden Stativ und Lensball, Stift und Block.

Bei Regen findet der Kurs nicht statt.

S-30

Hans-Jürgen von Hemm

Wochenendseminar

Nordhastedt, Parkplatz am Mühlenteich

Samstag, 21.08.2021, 15:00-18:00 Uhr

Entgelt: 10,00

Voranmeldung nicht erforderlich, schauen Sie einfach vorbei. Das Entgelt ist in bar beim Dozenten zu entrichten.

Aktuelle Kurse
auf unsere Webseite:
vhs.heide.de



VHS HEIDE

Markt 29, 25746 Heide

 (0481) 6850-431/432

Fax: (0481) 6850-7444

 vhs@stadt-heide.de

Web: vhs.heide.de