



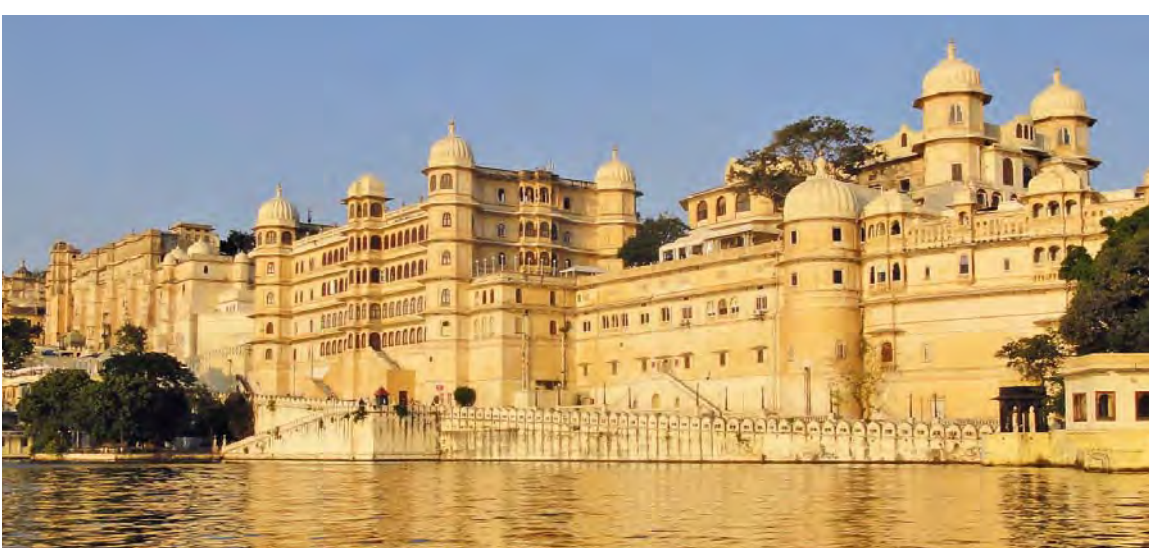
Volkshochschule  
Heide

Programm Herbst 2019



100 Jahre  
Volkshochschulen





## Ihre Spezialisten für anspruchsvolle Reisen

17.09.-29.09.19 Marokko klassisch	04.04.-17.04.20 Bhutan intensiv
04.10.-19.10.19 Japan (NEU)	22.04.-01.05.20 Faszinierendes Jordanien
15.10.-29.10.19 Indien Spirituell	29.04.-04.05.20 Paris erl(i)eben
28.10.-08.11.19 Best of Rajasthan	02.05.-13.05.20 Shalom Israel
07.11.-20.11.19 Indien - Gujarat (NEU)	09.06.-19.06.20 Schottland
28.11.-08.12.19 Oman & V.A.Emirate	22.06.-27.06.20 London Walking (NEU)
17.01.-01.02.20 Thailand & Laos	12.06.-20.06.20 Polen und Masuren
01.02.-11.02.20 Lichterfest in Vietnam	21.09.-30.09.20 Georgien
22.02.-05.03.20 Transsib. Eisenbahn im Winter	05.10.-16.10.20 Lissabon & Madeira
29.02.-13.03.20 Incredible India (& Holi)	03.10.-17.10.20 Nordwestiran (NEU)
30.03.-14.04.20 Cuba rund	26.10.-07.11.20 Faszination Namibia
30.03.-13.04.20 Sikkim & Bhutan	07.11.-17.11.20 Botswana & Victoriafälle



Jetzt Katalog anfordern!



DESIGNER TOURS

Wir sind Reisepartner der **vhs**

VHS Herzogtum Lauenburg e.V. · VHS Kaltenkirchen-Südholstein GmbH · VHS Ahrensburg  
VHS Rendsburger Ring e.V. · VHS Heide · VHS Kiel · VHS Flensburg · VHS der Stadt Schleswig · VHS Eckernförde

Katalog kostenlos bestellen · Tel.: 04642 925750 · [www.designer-tours.de](http://www.designer-tours.de)





## VORWORT

Liebe Teilnehmerinnen, liebe Teilnehmer,  
liebe Freundinnen und Freunde der vhs Heide!

100 Jahre alt zu werden, das ist schon etwas Besonderes. Wir Volkshochschulen feiern in diesem Jahr, dass sich viele unserer Einrichtungen genau vor 100 Jahren gegründet haben und Bildung damit für sehr viele Menschen erreichbar wurde. Wir in Heide sind noch ein paar Jährchen jünger, wollen uns aber an dem historischen Geburtsjahr „unserer Familie“ beteiligen.

Unter dem Motto „**100 Jahre Wissen teilen**“ finden in unserem diesjährigen Herbstsemester einige Veranstaltungen zum Jubiläum statt. Sie sind gekennzeichnet mit unserem Jubiläumslogo und laden Sie dazu ein, sich mit aktuellen Themen auseinanderzusetzen.

Wer Geburtstag hat, sollte das aber auch gebührend feiern und Spaß haben! Deshalb haben wir eine Feier auf die Beine gestellt, die den schönen Namen „**Lange Nacht der Volkshochschulen**“ trägt und bundesweit in vielen Volkshochschulen stattfindet: Am 20. September 2019 von 20 bis 23 Uhr erwarten Sie verschiedene Veranstaltungen zum Selbsterproben, Zuhören, Feiern, geselligen Beisammensein, Kennenlernen und Staunen. Volkshochschule ist vielfältig, ständig im Wandel und lebt immer davon, was alle Mitarbeitenden und Kursleiterinnen und Kursleiter daraus machen – und das ist eine ganze Menge, wie auch unser Semesterprogramm zeigt.

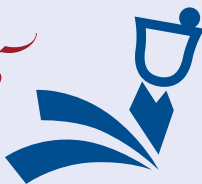
Seien Sie also dabei, wenn wir ein „historisches“ Herbstsemester mit der Langen Nacht einläuten und lernen Sie die vhs als einen Ort kennen, der zwar Historisches feiert, aber unter dem Motto „Zusammenleben. Zusammenhalten“ an Aktualität nichts vermissen lässt.

*Katharina Hammann und das gesamte vhs-Team*





über  
**125**  
Jahre



**SCHELLER  
BOYENS**

BUCHHANDLUNGEN

**Bei uns finden Sie**

*alle  
Bücher  
für Ihre  
Kurse*

**...und noch  
jede Menge  
Lesespaß!**

Scheller Boyens  
Buchhandlung  
Friedrichstraße 4  
25746 Heide  
T. (0481) 7 23 03

Scheller Boyens  
Buchhandlung Büsum  
Alleestraße 32  
25761 Büsum  
T. (04834) 23 02  
und 81 11



[schellerboyens.de](http://schellerboyens.de)  
bücher · hörbücher · eBooks



So finden  
Sie uns...



**Heide**  
Kreis Dithmarschen

-  **Domicil**  
Markt 52
-  **Stadtheater Heide**  
Rosenstraße 17
-  **Friedrich-Elvers-Schule**  
Friedrich-Elvers-Str. 14
-  **Klaus-Groth-Schule**  
Standort Loher Weg
-  **Klaus-Groth-Schule  
Grund- und Regionalschule**  
Klaus-Groth-Straße 18
-  **Gemeinschaftsschule  
Heide-Ost**  
Friedrich-Elvers-Straße 7

-  **Volkshochschule der Stadt Heide**  
Markt 29
-  **Bürgerhaus**  
Neue Anlage 5
-  **Museumsinsel Lüttenheid**  
Lüttenheid 40



# Lange Nacht der Volkshochschulen

100 Jahre Wissen teilen.

20.09.2019  
ab 18:00 Uhr

**vhs**  Jahre  
Wissen teilen

Volkshochschule Heide

[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)



## UNSER TEAM



**Angelika Schultz**

Geschäftsstellenleiterin

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

☎ (0481) 6850-432



**Katharina Hammann**

VHS-Leiterin

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

☎ (0481) 6850-435



**Annika Madita Thode**

Verwaltungs-Mitarbeiterin

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

☎ (0481) 6850-431



**Anna Krauß**

Pädagog. Mitarbeiterin

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

☎ (0481) 6850-433

## SEMESTERBEGINN:

### 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)

 [facebook.com/Volkshochschule-Heide](https://facebook.com/Volkshochschule-Heide)



### 12. August 2019

#### FERIENTERMINE:

**Herbst:** 04.10. - 18.10.2019

**Winter:** 23.12. - 06.01.2020

*In den Ferien gelten geänderte Öffnungszeiten, diese entnehmen Sie bitte der lokalen Presse.*



Öffnungszeiten: **Mo. Di. Do.** 8:30- 12:00 Uhr / 14:00- 17:00 Uhr, **Mi.** 10:00- 12:00 Uhr, **Fr.** 10:00- 12:00 Uhr



## Kategorienverzeichnis

# 03

**So finden Sie uns**

# 05

**Unser Team**

# 11

**Bildungsurlaub**

# 12

**Einzelveranstaltungen**

# 14

**Gesellschaft und Leben**

- 14. Geschichte
- 16. Politik
- 19. Recht
- 19. Psychologie /  
Persönlichkeitsbildung
- 22. Länder / Heimatkunde
- 23. Natur und Umwelt
- 27. Gesellschaft, Umwelt, Psychologie
- 28. Verbraucherfragen
- 28. Verbraucherzentrale
- 31. Junge VHS

# 34

**Weiterbildung auf Bestellung**

## Kategorienverzeichnis

# 35

### Beruf und Karriere

- 35. EDV / PC-Kurse
- 41. Kompetenz und Kommunikation

# 44

### Sprachenberatung

# 45

### Sprachkursystem

# 46

### Einstufungstest

# 74

### Gesundheit

- 74. Gesundheitsforum
- 75. Entspannung / Körpererfahrung
- 81. Gymnastik / Fitness
- 82. Erkrankungen / Heilmethoden
- 83. Kreative Küche

# 88

### Kultur, Gestalten

- 89. Studienfahrten/Studienreisen
- 90. Künstlerisches Gestalten
- 92. Kunst und Kulturgeschichte
- 93. Literatur / Schreiben
- 96. Theater / Schach
- 97. Töpfern
- 98. Mode / textiles Gestalten
- 99. Billard

# 102

### Grundbildung

- 102. Lese- und Rechtschreibschwäche / Legasthenie
- 102. Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene
- 103. Erster allgemeinbildender Schulabschluss
- 103. Mittlerer Schulabschluss

# 104

### Theater, Musik, Museum und mehr

# 106

### Schlagwortverzeichnis

# 110

### Teilnahmebedingungen

# 112

### Datenschutzerklärung

# 116

### Impressum





# Bildungsurlaub

**Nutzen Sie  
Ihr Recht auf  
Bildungsurlaub!**

## ● **Wer hat Anspruch?**

Alle Arbeitnehmer einschl. Auszubildenden, deren Arbeitsverhältnisse mindestens 6 Monate bestehen und die ihren Arbeitsschwerpunkt in Schleswig-Holstein haben.

Für Landesbeamte und Richter besteht ebenfalls ein Freistellungsanspruch.

Alle BU-Veranstaltungen sind auch offen für Teilnehmende, die keinen Anspruch auf Freistellung nach dem Weiterbildungsgesetz haben.

## ● **Wie viele Tage?**

Der Rechtsanspruch besteht für 5 Tage im Jahr. Der Arbeitnehmer hat grundsätzlich die Möglichkeit, den Anspruch aus 2 Jahren zu verblocken, d.h. ein entsprechend anerkanntes 14-tägiges Seminar zu besuchen.

## ● **Kosten**

Das Arbeitsentgelt wird bei Teilnahme einer anerkannten Bildungsfreistellungsveranstaltung fortgezahlt.

Die Kosten für die Veranstaltung, Fahrtkosten usw. sind von dem Teilnehmenden selbst zu tragen.

## ● **Anmeldung**

Der Arbeitnehmer meldet sich rechtzeitig zu einer anerkannten Bildungsfreistellungsveranstaltung an und teilt dies dem Arbeitgeber mindestens 6 Wochen vorher mit. Eine Versagung ist nur aus berechtigten und sozialen Gründen möglich. Die VHS stellt eine Anmeldebestätigung zur Vorlage beim Arbeitgeber aus.

In Schleswig-Holstein gibt es ein Gesetz, nach dem Arbeitnehmer/innen einen Rechtsanspruch auf Freistellung von der Arbeit zur Weiterbildung haben. Die VHS Heide bietet solche BU-Veranstaltungen an.

## ● **Eingeschränktes Rücktrittsrecht**

Für alle BU-Veranstaltungen gilt, dass eine Abmeldung mindestens 4 Wochen vor Beginn schriftlich in der VHS vorliegen muss.

Ist dies nicht der Fall, ist die jeweilige Gebühr zu entrichten.

# Bildungsurlaub

BEGINN	KURSNAME	KURS-Nr.	SEITE
--------	----------	----------	-------

## 2019

28.08.	Arabisch von Anfang an A1.1	3018	48
04.09.	Kroatisch von Anfang an A1.1	3335	65
16.09.	Bewegung gegen Stress und Abgespanntheit	4160	78
23.09.	Fit und flexibel in Körper und Geist durch Feldenkraismethode	4200	79
23.10.	Englische Woche A1.1	3148	55
06.11.	Office 2016 im Büroinsatz	2200	40
13.11.	Spanisch von Anfang an A1.1	3900	71
25.11.	Mentales Stressmanagement	4120	76
27.11.	Persisch von Anfang an A1.1	3590	67

## 2020

12.02.	English for Everyday A2/B1	3202	57
24.02.	Mentale Konfliktlösungen	1700 F	19
26.02.	English at Work B1	3220	59
04.03.	Arabisch von Anfang an A1.1	3018 F	49
09.03.	Yoga und Meditation als Hilfe im Beruf	4150 F	76
18.03.	Office 2016 im Büroinsatz	2200 F	40
23.03.	NLP	1750 F	21
22.04.	Dänisch von Anfang an A1.1	3040	50
13.05.	Norwegisch von Anfang an A1.1	3500 F	66



## Einzelveranstaltungen

BEGINN	KURSNAME	KURS-Nr.	SEITE
--------	----------	----------	-------

### 2019

29.08.	Gegen das Vergessen - Stiftung gegen Extremismus	1108	14
09.09.	Handwerker und Kundendienste	1160	28
21.09.	Faires Frühstück	1166	28
24.09.	Info-Veranstaltung zur Stadtführerausbildung	1112	22
26.09.	DGzRS - Die Seenotretter	1109	27
01.10.	NLP - Informationsabend	1751	21
07.10.	Ausbildung zum Stadtführer in Heide	1113	22
16.10.	The Wife (Die Frau des Nobelpreisträgers) OmU	3265	62
24.10.	Führung durch die Redaktion der Dithmarscher Landeszeitung	1001	27
24.10.	Feuchtigkeit und Schimmelpilz	1161	30
29.10.	American Elections	1200	16
31.10.	Genealogie - Ahnenforschung	1110	14
05.11.	Den digitalen Nachlass regeln	1500	19
11.11.	Mieterstrom - was ist das?	1162	30
12.11.	Einbürgerungstest	3143	53
14.11.	Vorsorge treffen	1163	30
16.11.	Prüfung telc Deutsch B2	3146	53
17.11.	Das Geheimnis der Höhle – Leonardo da Vinci, weltberühmt und unbekannt	5300	92
19.11.	Mit Life Kinetik® zu mehr Leistungsfähigkeit	4006	82
21.11.	Die gespaltene Republik -	1206	17
23.11.	Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1	3145	53
27.11.	Hormonelle Balance in jedem Alter	4007	74
28.11.	Kurzgeschichten - Amüsant bis nachdenklich	5100	93
11.12.	Letzte Rettung fürs Klima?	1207	18

### 2020

16.01.	Fernwärme - für immer Kunde?	1160 F	28
22.01.	Hormonelle Balance in jedem Alter	4007 F	75

# ● Gesellschaft



## Inhalt

Geschichte.....	14
Politik.....	16
Recht.....	19
Psychologie / Persönlichkeitsbildung.....	19
Länder / Heimatkunde.....	22
Natur und Umwelt.....	23
Gesellschaft, Umwelt, Psychologie.....	27
Verbraucherfragen.....	28
Verbraucherzentrale.....	28
Junge VHS.....	31



Info und  
Beratung

vhs@stadt-heide.de  
(0481) 6850 - 433



● **Genealogie - Ahnenforschung**  
In Kooperation mit dem Seniorenbeirat  
der Stadt Heide

### Vortrag

- Vortrag -  
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte  
den Plakaten und Flyern.  
Jeder ist herzlich willkommen.

**1110**  
Johann-Heinrich Sievers  
Heide, Neue Anlage 5  
Do., 31.10.2019, 15:00 - 16:30 Uhr  
Entgelt: kostenfrei

## Geschichte

● **Gegen das Vergessen - Stiftung  
gegen Extremismus**  
In Kooperation mit dem Seniorenbeirat  
der Stadt Heide

### Vortrag

- Vortrag -  
Weitere Informationen entnehmen Sie bitte  
den Plakaten und Flyern.

Jeder ist herzlich willkommen.

**1108**  
Berndt Steincke  
Heide, Neue Anlage 5  
Do., 29.08.2019, 15:00 - 16:30 Uhr  
Entgelt: kostenfrei

● **Frauengeschichtswerkstatt**  
Ein Projekt der VHS in Zusammenarbeit  
mit der Gleichstellungsbeauftragten der  
Stadt Heide

- *Nachmittagskurs* -  
Seit 2003 besteht die Frau-  
engeschichtswerkstatt und präsentiert regel-  
mäßig Ausstellungen und Veröffentlichungen.  
In lebendiger Runde erforschen wir die Ge-  
schichte der Frauen in Heide und Dithmar-  
schen. Historische Kenntnisse werden nicht  
vorausgesetzt, sind aber auch nicht schäd-  
lich. Um vorherige Anmeldung in der VHS  
wird gebeten.

**1111**  
Gabriela Petersen  
Dr. Telse Lubitz  
Heide, Markt 29  
Termine werden im Kurs besprochen und  
finden ca. alle 4 Wochen statt.  
Entgelt: kostenfrei



# FRAU & BERUF

Wir beraten Sie kostenlos und vertraulich  
zu Themen rund um den Beruf ...

- Beruflicher Wiedereinstieg
- Neu-/ Umorientierung
- Berufswegplanung
- Bewerbungsstrategien
- Konflikte am Arbeitsplatz
- Weiterbildung
- Fördermittel
- Vorfeldberatung zu Existenzgründung
- passenden Arbeitszeiten
- Ausbildung in Teilzeit

in Heide, Brunsbüttel, Glückstadt, Kellinghusen und Schenefeld.

## Beratungsstellen FRAU & BERUF in Dithmarschen und Steinburg

Beratungsbüro 25704 Meldorf  
Marschstraße 30a (im CAT),  
☎ (04832) 996-175

Beratungsbüro 25524 Itzehoe  
Viktoriastraße 17  
☎ (04821) 403028 - 54

FRAU & BERUF steht in Trägerschaft der egeb-Wirtschaftsförderung  
in Partnerschaft mit dem Volkshochschulverein des Kreises Steinburg  
und wird finanziert aus Mitteln des Landes Schleswig-Holstein  
und der Europäischen Union.

Wir fördern Arbeit



## BUCHHANDLUNG *Erlesenes*

Inh. Ulrike Steffensen | Süderstraße 1 | 25746 Heide

T: 0481/828 628 82 | F: 0481/828 628 83 | E: post@erlesenes-heide.de

AUSGEWÄHLTE BÜCHER UND GESCHENKE

[www.erlesenes-heide.de](http://www.erlesenes-heide.de)



### Politik



- **American Elections**

Vorwahlen, Wahlkämpfe und -strategien in den USA

### Vortrag

- Vortrag -

Im November 2020 wird die neue Präsidentin oder der neue Präsident der Vereinigten Staaten von Amerika gewählt. Schon zu Beginn des neuen Jahres bringen sich die Kandidatinnen und Kandidaten der Republikaner und Demokraten für die parteiinternen Vorwahlen, den "Primaries", in Stellung. Gewählt wird also schon vor der eigentlichen Präsidentschaftswahl - und bis es zur Vereidigung am 20. Januar 2021 kommt, spielen Aspekte wie "Wahlkampffinanzierung" und das "Electoral College" eine nicht unerhebliche Rolle. Wie genau das Wahlsystem der USA funktioniert, erklärt am heutigen Abend die New Yorkerin Barbara Winkler, die seit vielen Jahren US-Wahlkämpfe auf Seite der Demokraten begleitet.

**Der Vortrag findet auf Deutsch statt.**

**1200**

Barbara Winkler

Heide, Markt 29

Di., 29.10.2019, 18:00 - 19:30 Uhr

Entgelt: 8,00 €

Vorverkauf: 6,00 €



- **Wirklich nur eine Randerscheinung?**

Die neue "Leipziger Autoritarismus-Studie" in der Diskussion

- Abendkurs -

Wir sprechen gemeinsam über und diskutieren die neue Leipziger Studie "Flucht ins Autoritäre. Rechtsextreme Dynamiken in der Mitte der Gesellschaft" von den Herausgebern Oliver Decker und Elmar Brähler. Nach der Europawahl und drei Landtagswahlen in Ostdeutschland bietet sich spätestens jetzt eine Betrachtung der aktuellen Folge-Studie der Uni Leipzig und die Klärung demokratietheoretischer Fragen an. Wir gehen also zuerst die beiden Vorworte durch und widmen uns dann Kapitel 1, um uns entlang unserer eigenen Interessen innerhalb und außerhalb des Textes im sensiblen Thema voranzutasten. Die ausgewählten Teile der Studie sollten bis zum ersten Termin gelesen werden

**Die Studie ist als PDF im Internet frei zugänglich, bitte als Ausdruck oder digital zum Kurs mitbringen.**

**1205**

Sigrid Kunkel-Lorraine

Heide, Markt 29

Do., 26.09.2019, 18:15 - 20:00 Uhr (4x)

Dank der Förderung durch den Landesbeauftragten für politische Bildung ist der Kurs kostenfrei.







- **Die gespaltene Republik - Bedroht Rechtspopulismus den gesellschaftlichen Zusammenhalt?**

## Vortrag

- Vortrag -

Unsere Gesellschaft driftet auseinander – dies ist zumindest das Gefühl vieler Menschen und auch in den Medien immer wieder zu hören. Vor allem bei den Themen Migration und Integration verhärteten sich die gegensätzlichen Standpunkte: sachliche Auseinandersetzungen mit Andersdenkenden kommen kaum zustande, stattdessen mehren sich Angriffe auf unser demokratisches System, auf die öffentlich-rechtlichen Medien und auf die Vielfalt als Grundlage unseres Zusammenlebens. Die Erfolge populistischer Parteien können dabei als Ausdruck einer zunehmenden Sehnsucht nach einfachen Wahrheiten gesehen werden. Im Rahmen der Veranstaltung wird es um grundlegende Fragen gehen: Wie steht es aktuell um den Zusammenhalt in unserer Gesellschaft? Welche sozialen und kulturellen Hintergründe gibt es für den Erfolg von Rechtspopulisten? Wie sind die Ergebnisse der Wahlen im Wahljahr 2019 in diesem Zusammenhang zu bewerten? Wie können wir als Gesellschaft – aber auch als Einzelpersonen – zu mehr Zusammenhalt beitragen?

**1206**

Richard Gebhardt  
Heide, Markt 29

Do., 21.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Entgelt: kostenfrei



**Online Vortrag**



### **Richard Gebhardt**

*ist Politikwissenschaftler,  
Publizist und Referent  
in der Erwachsenenbildung.*

*Er erforscht in Kommentaren, Essays, Vorträgen und Workshops bevorzugt die Bruchlinien und Unterströme der politischen Kultur in der Bundesrepublik Deutschland - von den Protesten der "sozialen Bewegung von rechts" bis hin zu den vermeintlich "unpolitischen" Fankulturen des Fußballs.*

*Sein Arbeitsschwerpunkt ist die "neue", extreme und populistische Rechte in Deutschland.*



**vhs** <sup>100</sup>Jahre  
Wissen teilen

- **Letzte Rettung fürs Klima?**  
**Hinter den Kulissen des Weltklimagipfels**

### Vortrag

- Vortrag -

Vom 2. bis zum 13. Dezember findet die nächste Weltklimakonferenz (COP) in der chilenischen Hauptstadt Santiago statt. Ziel der Konferenz ist es, den Klimaschutz weltweit voranzutreiben und ärmeren Ländern Unterstützung bei der Anpassung an die Erderwärmung und im Kampf gegen den Klimawandel zu bieten.

Ende 2015 hat sich in Paris die Weltgemeinschaft geeinigt, die Erderwärmung auf deutlich unter 2°C - möglichst 1,5°C - zu begrenzen. Dazu müssen alle Länder ambitionierte Schritte unternehmen. Es klafft jedoch eine Lücke zwischen den Klimazielen der Länder und den tatsächlich notwendigen Maßnahmen – die sogenannte "Minderungslücke". Das bedeutet: selbst wenn die Vertragsländer alle geplanten Kli-

maschutzmaßnahmen umsetzen, würde dies nicht ausreichen, um den Temperaturanstieg auf zwei – und schon gar nicht auf 1,5 Grad – zu begrenzen. Die Ziele der Pariser Klimakonferenz von 2015 wären damit verfehlt. Wie geht es weiter? Welche Ziele werden mit der Klimakonferenz in Chile verfolgt? Im Rahmen der Veranstaltung berichten die Referent\*innen über die Ziele und aktuellen Ergebnisse der Klimakonferenz in Chile und informieren über die nächsten Schritte.

**Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF.**

**1207**

Heide, Markt 29

Mi., 11.12.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Entgelt: kostenfrei



**Online  
Vortrag**





## Recht



- Den digitalen Nachlass regeln

### Vortrag

- Vortrag -

Digitale Kommunikation ist für uns heutzutage selbstverständlich. Doch was geschieht mit all den Profilen auf den "Sozialen Netzwerken", dem Emailaccount oder dem Zugang zum Onlinebanking, wenn ein Mensch stirbt? Vorsorge lässt sich nicht nur für das Vererben materieller Güter treffen, auch der digitale Nachlass kann geregelt werden. Worauf es zu achten gilt, was Sinn macht und wie man vorgehen kann, erfahren Sie in diesem Vortrag.

**1500**

Kristian Esch  
Heide, Markt 29

Di., 05.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr  
Entgelt: kostenfrei



## Psychologie / Persönlichkeitsbildung



- Mentale Konfliktlösungen

### Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

In der Regel werden Konflikte als unangenehm wahrgenommen und empfunden. Dabei weisen sie darauf hin, dass auf der unbewussten Ebene bei allen Beteiligten einschränkende und verzerrende mentale Programme aktiv sind. Unser Ziel ist, sich seiner eigenen konflikthaftern Muster bewusst zu werden, um sie auflösen zu können. Dadurch vermindern sich persönliche Konflikte im Alltag.

Themen: Konfliktursachen, Glaubenssätze und Projektionen bewusst machen und auflösen, Erweiterung der persönlichen Perspektive, Ressourcenarbeit, Aspekte konfliktfreier Kommunikation.

**Bitte mitbringen: Yoga- bzw. Gymnastikmatte.**

**1700 F**

Helma Schäfer  
Heide, Neue Anlage 5

Mo. - Fr., 24.02.2020, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)  
Entgelt: 240,00 €

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)  
**Kursportal  
Schleswig-Holstein**  
Ihre Datenbank für  
Weiterbildung im Norden  
→ Den richtigen Kurs finden  
→ Informieren und vergleichen  
→ Über 800 Anbieter

SH Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Innovation, Arbeit, Technologie  
und Tourismus



### ● "Aufschieberitis" überwinden

- *Abendkurs* -

Wer kennt sie nicht, die vielen Ausflüchte, die wir nutzen, um unliebsame Aufgaben vor uns herzuschieben? Dabei kostet Aufschieben nicht nur Zeit, sondern führt auch dazu, dass Freizeit nicht mehr ohne schlechtes Gewissen genossen werden kann. Weshalb Vermeidungsstrategien schädlich sein können, welche Hintergründe Aufschieben hat und wie man die Ursachen findet, erfahren Sie am heutigen Abend. Anknüpfend an Ihre eigenen Erfahrungen erarbeiten wir uns je nach Teilnehmerzahl in Einzel-, Partner- und Kleingruppen, wie man anders vorgehen kann und entwickeln unseren individuellen Plan für den Alltag.

**Dieser Kurs kann sehr gut mit dem Kurs 1753 kombiniert werden.**

**1752**

Ute Gruschkun

Heide, Markt 29

Do., 19.09.2019, 18:30 - 21:30 Uhr

Entgelt: 24,00 €

### ● Aufräumen nach der KonMari-Methode© von Marie Kondo

- *Abendkurs* -

Spätestens seit die Japanerin Marie Kondo ihr Aufräumkonzept in einer eigenen Netflix-Serie präsentiert hat, ist die KonMari-Methode© in aller Munde. Ausmisten hat jetzt ein System, und wer danach vorgeht, schafft nicht nur in seiner Wohnung Klarheit und Ordnung, sondern auch in seinem Leben. Wie das funktionieren kann, erfahren Sie an diesem Kursabend. Außerdem lernen Sie Kleidungsstücke so zu falten, dass sie im Schrank weniger Platz wegnehmen und übersichtlicher angeordnet werden können. Bringen Sie dazu einfach verschiedene Kleidungsstücke mit!

**Dieser Kurs kann sehr gut mit dem Kurs 1752 kombiniert werden.**

**1753**

Ute Gruschkun

Heide, Markt 29

Do., 26.09.2019, 18:30 - 20:30 Uhr

Entgelt: 21,00 €



## • Gesprächsführung

- *Weekendseminar* -

Kennen Sie diese wohlthuenden Gespräche, bei denen Ihnen jemand zuhört, bei denen Sie das Gefühl haben, dass Ihr Gegenüber Sie versteht, bei denen Sie von gutgemeinten Ratschlägen nicht erschlagen werden? In diesem Workshop erfahren und üben Sie die „Techniken“ für solche Gespräche, die in allen Gesprächsformen angewendet werden können, insbesondere auch bei Konfliktgesprächen.

Themen:

- Grundlagen der Kommunikation
- Gesprächsformen
- Aktives Zuhören
- Ich-Botschaften
- Meta-Ebene

**1754**

Ute Gruschkun

Heide, Markt 29

Sa., 14.09.2019, 12:00 - 17:00 Uhr

Entgelt: 40,00 €

## NLP

### • NLP

**Neurolinguistisches Programmieren**

**Bildungsurlaub**

- *Bildungsurlaub* -

Das Neurolinguistische Programmieren (NLP) ist ein effektives und professionelles Kommunikations- und Veränderungsmodell, das in den 70er Jahren in den USA ent-

wickelt wurde. Es beschäftigt sich mit der subjektiven Wahrnehmung von Menschen, handelt von Sprache und Kommunikation und eröffnet Zugänge zu außergewöhnlichen Fähigkeiten und Leistungen. NLP ist grundlegend systemisch sowie ziel- und lösungsorientiert. Der Bildungsurlaub ist als Basis für den Einstieg in das zertifizierte Ausbildungssystem des DVNLP geeignet.

**1750 F**

Doris Zeißner

Heide, Neue Anlage 5

Mo. - Fr., 23.03.2020, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 230,00 €

### • NLP - Informationsabend Neurolinguistisches Programmieren

**Vortrag**

- *Vortrag* -

Das Neuro-Linguistische Programmieren (NLP) ist eine professionelle, grundlegend systemische sowie ziel- und lösungsorientierte Kommunikationsmethode. Mit den Methoden des NLP fördern wir die Fähigkeit, uns wertschätzend auf Gesprächspartner einzustellen, schulen unsere eigene Wahrnehmung und eröffnen uns damit neue Handlungsmöglichkeiten in den verschiedensten Kommunikationsprozessen. NLP beschreibt die wesentlichen Prozesse, wie wir Menschen uns selbst und unsere Umwelt wahrnehmen, diese Informationen auf unsere eigene Weise verarbeiten, auf dieser Grundlage handeln, entsprechend miteinander umgehen und lernen und uns verändern.

Beim Informationsabend erhalten Sie Beispiele und Informationen zu den Möglichkeiten von NLP sowie zu den zertifizierten Ausbildungsgängen nach den Richtlinien und Standards des DVNLP e.V. und weiteren Ausbildungsangeboten.

**1751**

Doris Zeißner

Heide, Markt 29

Di., 01.10.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Entgelt: kostenfrei





### Länder / Heimatkunde

#### • Info-Veranstaltung zur Stadtführerausbildung

- Einzelveranstaltung -

Sie haben Interesse, als Stadtführerin oder Stadtführer Gäste durch Heide zu führen? Dann sind Sie in unserer Ausbildung zum Stadtführer/ zur Stadtführerin genau richtig. Was genau auf Sie zukommt, wie viel Zeit Sie mitbringen müssen und wie der "Alltag" als Stadtführerin bzw. Stadtführer am Ende aussieht, erfahren Sie am heutigen Info-Abend. Wer danach richtig Lust bekommen hat, ab nächstem Jahr die kleinen und großen Ereignisse der Heider Stadtgeschichte an interessierte Gäste weiterzugeben, kann sich gleich nach der heutigen Veranstaltung anmelden!

1112

Katharina Hammann

Heide, Markt 29

Di., 24.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr

Entgelt: kostenfrei

#### • Ausbildung zum Stadtführer in Heide

- Einzelveranstaltung -

Die Heider Stadtführerinnen und Stadtführer zeigen jedes Jahr ca. 600 Besuchern die großen und kleinen Sehenswürdigkeiten der Stadt Heide. Sie lassen während der Touren durch die Stadt die Geschichten, die sich um Marktplatz, Brunnen und Lüttenheid ranken,

wieder lebendig werden und werden nicht selten zum Botschafter unserer Stadt.

Sie wollten sich auch schon immer einmal intensiv mit der Heider Geschichte beschäftigen? Gästen die Möglichkeit geben, schöne Orte zu entdecken und Aktuelles aus Wirtschaft und Politik zu erfahren? Dann machen Sie bei uns die Ausbildung zum Stadtführer/ zur Stadtführerin und geben Ihre Begeisterung für die Marktstadt im Nordseewind an Besucher weiter! Der Kurs findet in Kooperation mit der Heider Stadtmarketing GmbH statt. Zu den Kursinhalten gehören:

- Stadt- und Regionalgeschichte
- Landschaft/ Topografie Dithmarschens
- Grundlagen Präsentation und Rhetorik
- Aktuelle Wirtschaftsaspekte und Heider Politik
- Das Einmaleins des Stadtführers: Wie organisiere ich eine Führung, wie komme ich an Informationsquellen?
- Hinter den Kulissen: Führung durch die Museumsinsel

Alles bloß Theorie? Aber nein! Jeder wird die Gelegenheit bekommen, das neu erlangte Wissen in einer eigenen Führung praktisch anzuwenden, bevor es im Frühling 2020 richtig losgeht. Ein erfahrener Stadtführer wird Ihnen während der Schulung praktische Tipps an die Hand geben.

In einer Informationsveranstaltung am 24.09.2019 erfahren Sie Näheres zum Ablauf und können die Referentinnen und Referenten kennenlernen.

**Der erste und letzte Termin findet in der vhs statt; alle anderen Termine finden beim Stadtmarketing Heide, Markt 37, statt.**

1113

Dozententeam

Heide, Markt 29

Mo. und Sa., 07.10.2019, 18:00 - 20:00 Uhr,

14:00 - 17:15 Uhr und

10:00 - 16:00 Uhr (17x)

Entgelt: 55,00 €



## Natur und Umwelt

- **Erwerb des Motorsäge-Sachkundenachweises**

- *Wochenendseminar* -

Der Umgang mit der Motorsäge ist nicht ohne Risiko. So muss auch das Gefahrenpotential von Bäumen bei der Brennholzelbstwerbung im Wald richtig eingeschätzt werden. Seit 2005 müssen Selbstwerber den Motorsäge-Sachkundenachweis besitzen, damit die Brennholzelbstwerbung in zertifizierten Gebieten in Kreis und Landforsten erfolgen kann.

Kursinhalte: Unfallverhütungsvorschriften Forsten, persönliche Schutzausrüstung, Fälltechniken, Schnitttechniken am stehenden bzw. liegendem Holz, Motorsägeneinsatz in der Praxis, - Wartung von Motorsäge und Sä-

gekette, geeignete Motorsägen, Werkzeuge und Geräte.

Für die Teilnahme ist eine persönliche Schutzausrüstung erforderlich (Schnittschutzhose, Schnittschutstiefel und Helm / diese kann bei Bedarf auch vor Ort erworben werden)

Eine eigene Motorsäge ist nicht zwingend erforderlich, kann jedoch gern mitgenommen werden. Es werden Ihnen aber auch Seminarsägen zur Verfügung gestellt.

Für das leibliche Wohl ist gesorgt.

**Die Teilnahme ist nur nach Vorkasse möglich (wg. Ausstellung der Bescheinigungen).**

**1150**

Christof Vetter

Heide, Hinrich-Schmidt-Straße 28

Sa., 02.11.2019, 9:00 - 16:30 Uhr

Entgelt: 119,00 €

Bewässerungstechnik . Teichtechnik  
Licht im Garten . Mähroboter

**H** HANSEN  
Gartentechnik  
seit 2002

Hinrich-Schmidt-Str. 28 . 25746 Heide  
Tel.: +49 (0) 48 1 / 85 65 30  
[www.gartentechnik-hansen.de](http://www.gartentechnik-hansen.de)



### ● Erwerb des Motorsäge-Sachkundenachweises

- *Wochenendseminar* -

Angaben wie in Kurs 1150.

**Die Teilnahme ist nur nach Vorkasse möglich (wg. Ausstellung der Bescheinigungen).**

**1150 F**

Christof Vetter

Heide, Hinrich-Schmidt-Straße 28

Sa., 11.01.2020, 9:00 - 16:30 Uhr

Entgelt: 119,00 €

### ● Erwerb des Motorsäge-Sachkundenachweises

- *Wochenendseminar* -

Angaben wie in Kurs 1150 F.

**Die Teilnahme ist nur nach Vorkasse möglich (wg. Ausstellung der Bescheinigungen).**

**1151 F**

Christof Vetter

Heide, Hinrich-Schmidt-Straße 28

Sa., 08.02.2020, 9:00 - 16:30 Uhr

Entgelt: 119,00 €

### ● Erwerb des Motorsäge-Sachkundenachweises

- *Wochenendseminar* -

Angaben wie in Kurs 1150.

**Die Teilnahme ist nur nach Vorkasse möglich (wg. Ausstellung der Bescheinigungen).**

**1151**

Christof Vetter

Heide, Hinrich-Schmidt-Straße 28

Sa., 07.12.2019, 9:00 - 16:30 Uhr

Entgelt: 119,00 €

Metropolregion Hamburg

**CAT** CENTRUM  
FÜR ANGEWANDTE TECHNOLOGIEN  
EIN PROJEKT DER  
EGG - WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG

## Erfolgreich gründen im Zentrum

### Räume für Ihren Erfolg

Büro- und Hallenflächen

Gute Mietkonditionen

Ein kreatives Umfeld



Kostenlose Beratung

Gründungsseminare

Businessplanberatung

Unternehmensaufbau

#### Kontakt:

Centrum für Angewandte Technologien CAT GmbH

Marschstraße 30a · 25704 Meldorf

Tel.: +49 (0)4832/996 - 100 · Fax: +49 (0)4832/996 - 109

Email: [info@cat-meldorf.de](mailto:info@cat-meldorf.de)



[www.cat-meldorf.de](http://www.cat-meldorf.de)



Die Neulandhalle war im Jahr 1935 gebaut worden – als zentraler Versammlungsort im gerade eingedeichten Dieksanderkoog (damals „Adolf-Hitler-Koog“). Hier inszenierten die Nationalsozialisten „Volksgemeinschaft“ und nutzten die Neulandhalle als „Anti-Kirche“. Heute ist eine dauerhafte Ausstellung im Außenbereich ganzjährig täglich bis zum Einbruch der Dunkelheit frei zugänglich.

• **Anmeldung für begleitete (kostenpflichtige) Führungen:**

Verein Volkshochschulen in Dithmarschen, Tel. 04832/4243

• **Jeden Sonntag (jeweils 11 Uhr) bis Ende Oktober (kostenfrei):**

Führungen ohne Anmeldung durch geschulte Neulandhallen-Guides

• **3. Juni bis Ende Oktober (jeweils 19 Uhr, kostenfrei):**

Jeden Montag Vorträge zur NS-Zeit. Ohne Anmeldung.

• **Radtouren (5,- Euro pro Person):**

Mit dem Ziel Neulandhalle. Termine 2019: 31.7., 28.8., 25.9., 30.10.

Anmeldung beim Tourismus Service Friedrichskoog. Tel. 04854/219010

• **Weitere Vorträge sowie Gesprächsrunden zu Themen aus der Politik (jeweils 19 Uhr):**

Siehe aktuelle Hinweise auf der Website: [www.lernort-neulandhalle.de](http://www.lernort-neulandhalle.de)

**HISTORISCHER LERNORT NEULANDHALLE**

Franzosen sand 2 · 25718 Friedrichskoog · [www.lernort-neulandhalle.de](http://www.lernort-neulandhalle.de)

PPP





### ● Der Kompost - gewusst wie!

- *Abendkurs* -

Kompost ist einfach das Beste für Gemüse, Stauden und Sträucher. Sie wollten schon immer einmal wissen, wie Sie zu einem solchen Kompost kommen, der die nötigen Nährstoffe bereithält, Wasser speichern und sandigen Boden fruchtbar oder lehmigen luftiger machen kann? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! In einer Mischung aus Vortrag, praktischen Tipps zu ihren Fragen und Anschauungsbeispielen erfahren Sie, was beim Kompostieren passiert, welche Kompostmaterialien geeignet und nötig sind und welchen Standort Sie am besten für Ihren Kompost wählen. Nach diesem Kurs können Sie gleich einen Kompost aufsetzen und ihn über den Winter arbeiten lassen.

**1152**

Ina Ehlen

Heide, Markt 29

Do., 26.09.2019, 18:15 - 21:00 Uhr

Entgelt: 28,00 €

### ● Ein schöner Garten

Mit Mulchen

- *Abendkurs* -

Sie wollen während der Winterpause Ihrem Gemüsegarten, dem Staudenbeet oder auch Ihren Obstgehölzen ausreichend Schutz bieten? Dann kommen Sie in diesen Kurs, hier erfahren Sie, welche Vorteile das Mulchen hat, und das sogar über das ganze Jahr! Den möglichst geringen Arbeitsaufwand immer im Blick, vermittelt Ihnen ein Vortrag Informationen über den Schutz vor Kälte, Trockenheit, Wind und Starkregen. Die Übergänge vom Mulchen zu der flächigen, kalten und heißen Kompostierung sind fließend. Damit Sie wissen, was wann und wo sinnvoll ist, diskutieren wir Beispiele aus Ihrem Garten.

**1153**

Ina Ehlen

Heide, Markt 29

Do., 24.10.2019, 18:15 - 21:00 Uhr

Entgelt: 28,00 €



## ● Imkerei - Faszination und Leidenschaft

### Schnupperkurs

- *Wochenendseminar* -

Reiche Obsternte, eigener Honig und die Gewissheit, Gutes für die Natur zu tun – all das ist Imkerei. Natürlich gehört auch ein respektvoller Umgang mit den Bienen dazu. Wie und wo man das am besten lernt, was ein Imker alles können muss, was man für den Anfang braucht und wo man Gleichgesinnte findet – das und noch viel mehr erfahren Sie in diesem Kurs aus erster Hand. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Aber Vorsicht: Nicht selten wurde aus der ersten Begegnung mit Bienen eine Leidenschaft für's Leben. Dieser Kurs richtet sich an Jugendliche und Erwachsene, die sich für Natur, Bienen und Imkerei interessieren. Sie erhalten einen Einblick in das Leben der Bienen und die Arbeit des Imkers.

**Zu dem Kurs gehört auch ein Praxistag Ende März. Der Termin dazu wird im Kurs bekannt gegeben u. richtet sich nach den Wetterverhältnissen im Frühjahr.**

1155 F

Rainer Ohlen

Heide, Markt 29

Sa., 08.02.2020, 10:00 - 14:00 Uhr

Entgelt: 38,00 €

## Gesellschaft, Umwelt, Psychologie



## ● Führung durch die Redaktion der Dithmarscher Landeszeitung

- *Einzelveranstaltung* -

Werfen Sie einen Blick hinter die Kulissen der DLZ! Die Tageszeitung liefert seit 140 Jahren Nachrichten aus Dithmarschen und mittlerweile können Leserinnen und Leser auch online auf die Artikel zugreifen. Wie der journalistische Alltag aussieht, wer alles an der Produktion beteiligt ist und in welchem Spannungsfeld sich eine heutige Tageszeitung befindet, können Sie bei dieser Führung von Chefredakteur Gerhard Wagner erfahren.



**Treffpunkt: Gegenüber vom Parkplatz in der Güterstraße in Heide, auf dem Gelände von Boyens Medien. Parkplätze stehen in der Güterstraße zur Verfügung.**

1001

Gerhard Wagner

Heide,

Do., 24.10.2019, 18:00 - 20:00 Uhr

Entgelt: kostenfrei

## ● DGzRS - Die Seenotretter In Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Heide

### Vortrag

- *Vortrag* -

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Plakaten und Flyern.

Jeder ist herzlich willkommen.

1109

Holger Zick

Heide, Neue Anlage 5

Do., 26.09.2019, 15:00 - 16:30 Uhr

Entgelt: kostenfrei



# verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein



## Verbraucherfragen

### ● Faires Frühstück

**Faire Produkte mit allen Sinnen erfahren!**

- Einzelveranstaltung -

Viele Produkte wie Kaffee, Tee, Schokoaustrich oder Bananen schmücken tagtäglich unseren Frühstückstisch und werden in Ländern Afrikas, Asien und Lateinamerikas hergestellt, meist jedoch unter schlechten Produktionsbedingungen, bei denen Menschen- und Arbeitsrechte nicht eingehalten werden. Der Faire Handel bietet hierzu eine Alternative, sorgt für ein gerechtes Auskommen der Produzenten und schafft Perspektiven für Entwicklung vor Ort. Welches Konzept hinter dem Fairen Handel steht und wie lecker er mit seiner breiten Palette an Produkten schmeckt, möchte der Weltladen bei einem "Fairen Frühstück" präsentieren - und so die Idee des Fairen Handels erfahrbar machen.

**1166**

Weltladen Heide e.V.  
Heide, Neue Anlage 5  
Sa., 21.09.2019, 10:00 - 12:00 Uhr  
Entgelt: kostenfrei

## Verbraucherzentrale

### ● Handwerker und Kundendienste Tipps gegen teure Tricks

### Vortrag

- Vortrag -

Verstopftes Rohr, defekter Fernseher oder ein Auto, das nicht mehr fährt: In solchen Fällen sind guter Rat und schnelle Hilfe vom Fachmann lieb und teuer. Den Ärger gibt's häufig frei Haus dazu. Mal werden Termine nicht eingehalten, mal die vereinbarten Kosten überschritten oder bei der Ausführung wird geschlampt. Der Vortrag der Verbraucherzentrale gibt Tipps, wie man im Vorfeld Ärger vermeidet und welche Rechte Sie haben, wenn es nach getaner Arbeit Probleme gibt. Dank der Förderung des Bundesministeriums der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) ist der Vortrag kostenfrei.

**1160**

Dr. Boris Wita  
Heide, Postelweg 4  
Mo., 09.09.2019, 16:00 - 17:30 Uhr  
Entgelt: kostenfrei

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)  
**Kursportal  
Schleswig-Holstein**  
Ihre Datenbank für  
Weiterbildung im Norden  
→ Den richtigen Kurs finden  
→ Informieren und vergleichen  
→ Über 800 Anbieter

SH Schleswig-Holstein  
Ministerium für Bildung,  
Jugend, Arbeit, Flüchtlinge  
und Tourismus



Bildungseinrichtung  
für Nachhaltigkeit

# ALADIN

Außerschulischer Lernort  
Abfallwirtschaft Dithmarschen

**Tolle Lernstationen warten auf Euch und Sie:  
Barfußpfad, Müllfriedhof, begehbare Kompostmiete uva.**

**Führungen für Gruppen auf Anfrage!**

☎ (04 81) 85 500 · [aladin@awd-online.de](mailto:aladin@awd-online.de)  
[www.awd-online.de/umweltbildung](http://www.awd-online.de/umweltbildung)



- Fernwärme - für immer Kunde?

## Vortrag

- Vortrag -

Wer mit Fernwärme versorgt wird, hat keine Wartungs- oder Schornsteinfegerkosten zu tragen und benötigt auch kaum Platz für die Heizungsanlage. Wenn der Versorger aber die Preise erhöht oder sogar den Vertrag kündigt, stehen viele Verbraucher vor der Frage, ob sie dies so hinnehmen müssen. Das ist aber längst nicht das einzige Problem. Aufgrund der Vertragsgestaltung zahlen sich Sanierungsmaßnahmen oft nicht aus. Aber warum ist das so? Und welche Alternativen gibt es überhaupt für die Beheizung? Diese und weitere Fragestellungen zum Thema Fernwärme wird unser\*e Referent\*in mit Ihnen klären. Dank der Förderung des Projekts „Verbraucher in der Energiewende“ durch das Landesministerium für Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung (MELUND) ist der Vortrag kostenfrei.



**1160 F**

Julia Buchweitz  
Heide, Postelweg 4  
Do., 16.01.2020, 18:30 - 20:00 Uhr  
Entgelt: kostenfrei





### ● Feuchtigkeit und Schimmelpilz

#### Vortrag

- Vortrag -

Schimmelpilze ärgern Mieter und Vermieter, sind schlecht fürs Raumklima und können die Gesundheit belasten. Falsche Gewohnheiten beim Heizen und Lüften sowie eine schlechte Isolierung des Hauses sind die häufigsten Gründe. Was Sie tun können, damit sie erst gar nicht entstehen und mit welchen Mitteln Sie ihnen im Falle des Falles den Garaus machen können, erfahren Sie in diesem Vortrag. Er ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.

**1161**

Dipl. Ing. Reginald Reincke  
Heide, Postelweg 4  
Do., 24.10.2019, 18:30 - 20:00 Uhr  
Entgelt: kostenfrei

---



### ● Mieterstrom - was ist das?

#### Vortrag

- Vortrag -

Sie wohnen in einem Mehrparteienhaus und sind interessiert am Bezug von regionalem Strom? Der Vortrag klärt Sie über das Model Mieterstrom auf. Gesetzliche Förderung von Solarstrom bei der Nutzung in Mehrparteienhäusern ist genauso Thema wie die politischen Hintergründe. Wir erklären die tech-

nische Umsetzung und verdeutlichen die wirtschaftlichen und ökologischen Vorteile. Verbraucher\*innen erkennen ihre Chance, an der Energiewende teilzuhaben und finden Antworten auf ihre Fragen: Wie funktioniert die Stromversorgung mit Photovoltaik-Strom im Mieterstrommodell? Welche vertraglichen Dinge sind zu beachten? Welche Vorteile gibt es? Bestehen Risiken? Auch auf Ihre individuellen Fragen zum Thema geht unser Referent vor Ort ein. Dank der Förderung des Projekts „Verbraucher in der Energiewende“ durch das Landesministerium für Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung (MELUND) ist der Vortrag kostenfrei.

**1162**

M. eng. Steffen Schmidt  
Heide, Postelweg 4  
Mo., 11.11.2019, 18:30 - 20:00 Uhr  
Entgelt: kostenfrei

---

### ● Vorsorge treffen

#### Vortrag

- Vortrag -

Jeder Mensch kann in eine Situation kommen, in der er seine Wünsche nicht mehr äußern oder Entscheidungen nicht mehr selbstständig treffen kann. Ursachen dafür gibt es viele. Zum Beispiel Krankheit, Unfall oder einfach das zunehmende Alter. Damit dann eigene Wünsche, Bedürfnisse und Lebensanschauungen berücksichtigt werden, kann man rechtzeitig und selbstbestimmt vorsorgen. In diesem Vortrag wird erläutert, wie eine eigenverantwortliche Vorsorge mit einer Patientenverfügung, einer Vorsorgevollmacht und einer Betreuungsverfügung funktioniert. Dank der Förderung durch das Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) ist der Vortrag kostenfrei.

**1163**

Kristian Esch  
Heide, Postelweg 4  
Do., 14.11.2019, 18:30 - 20:00 Uhr  
Entgelt: kostenfrei

---



## Junge VHS

### • Schachverein der VHS

Das Spiel der Könige - Spiel und Spaß auf 64 Feldern für Kinder und Jugendliche



- Abendkurs -

Der Schachverein Heide bietet die Möglichkeit, in netter und ungezwungener Atmosphäre das Schachspiel zu erlernen oder zu verbessern. Neben diversen Turnieren werden auch Trainings- und Analyseabende angeboten. So wird z.B. die Möglichkeit angeboten, das "Bauerndiplom" zu erlangen, welches der Deutsche Schachbund vergibt. Für dieses werdet ihr lernen, die Grundaufstellung, die möglichen Spielzüge und die Schachnotation zu beherrschen.

Weitere Informationen bei Herrn Gerhard Meiwald (04837) 902 374 sowie im Internet unter [www.schach-heide.de](http://www.schach-heide.de) und beim Vorsitzenden Jürgen Meyer unter [vorsitzender@schach-heide.de](mailto:vorsitzender@schach-heide.de), (0172-2734643).

1900

Jürgen Meyer

Heide, Neue Anlage 5

Fr., 16.08.2019, 18:00 - 19:30 Uhr (16x)

Für Erwachsene startet das Schachspielen ab 19:30 Uhr.

Entgelt: kostenfrei

Schnuppern ist kostenlos.

**Bei Eintritt in den Schachverein fallen Mitgliedsbeiträge an.**



**[www.Ballettschule-Roennfeldt.de](http://www.Ballettschule-Roennfeldt.de)**

*Gleiwitzer Str. 2 Heide*

**Kindertanz, Videoclip-Dance, Hip-Hop & Ballettkurse ab 3 Jahren, Erwachsenentanz sowie Kindergeburtstagsfeiern**

**Infos: 0481/68 37 55 10**



MUSIK  
ERLEBEN

mit **individuellem**

**Instrumental- und  
Gesangsunterricht**

für Musikbegeisterte  
**jeden Alters!**

**Jetzt Termin vereinbaren!**

info@dithmarscher-musikschule.de  
www.dithmarscher-musikschule.de

Bahnhofstr. 29, 25746 Heide  
Tel.: 0481-64301, Fax: 0481-64306

● **Nähen für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

**Für Anfänger und Fortgeschrittene**

**junge vhs**

- *Nachmittagskurs* -

In diesem Kurs lernen wir die ersten Schritte an der Nähmaschine kennen. Wir nähen kleine Taschentüchertaschen, kleine Kosmetiktaschen oder kleine Deko-Hänger. Bitte einen Meter Baumwollstoff, die eigene Nähmaschine, Garn, Schere und Stecknadeln mitbringen. Gern auch 0,5 m von verschiedenen Stoffen. Fortgeschrittene dürfen gern eigene Schnitte mitbringen, da sonst nur Anfängerschnitte vorhanden sind.

**1901**

Patricia Will

Heide, Markt 29

Di., 05.11.2019, 16:00 - 18:00 Uhr (2x)

Entgelt: 33,00 €

● **Nähen für Kinder von 7 bis 12 Jahren**

**Aufbaukurs**

**junge vhs**

- *Nachmittagskurs* -

Ihr habt Spaß am Nähen und kennt euch auch schon gut an der Nähmaschine aus? Dann könnt ihr an diesem Nachmittag eure mitgebrachten Schnittmuster in ein schönes Nähprojekt umsetzen. Egal ob Tasche, Kleidungsstück oder eure "Eigenkreation": Eurem Einzelstück könnt ihr unter Anleitung Schritt für Schritt Gestalt verleihen.

Bitte die benötigten Stoffe und Zubehör sowie eure eigene funktionierende Nähmaschine und Nähutensilien (Schere, Garn usw.) mitbringen.

**1902**

Patricia Will

Heide, Markt 29

Di., 26.11.2019, 16:00 - 18:00 Uhr

Entgelt: 21,00 €

# • Beruf



## Inhalt

EDV / PC-Kurse .....	35
Kompetenz und Kommunikation.....	41



## Info und Beratung

vhs@stadt-heide.de  
(0481) 6850 - 433

## Wir schulen Ihre Firma

Weiterbildung auf Bestellung

### Sprachen und Verständigung:



**Anna Krauß**

☎ (0481) 6850-433

✉ anna.krauss@stadt-heide.de

### Kompetenz und Kommunikation / Gesundheit:



**Katharina Hammann**

☎ (0481) 6850-435

✉ katharina.hammann@stadt-heide.de

#### ● **Wir bieten Ihnen:**

Maßgeschneiderte und kostengünstige Weiterbildungsangebote, die sich den jeweiligen arbeitsplatzspezifischen Bedürfnissen Ihrer Mitarbeiter anpassen. Sollten Sie an einer fundierten Weiterbildung Ihrer Mitarbeiter interessiert sein, dann sprechen Sie uns bitte an.

#### ● **Wir werden eine Lösung finden durch:**

- qualifizierte und engagierte Dozenten
- Kleingruppenunterricht
- Inhouse-Schulungen
- einen modern ausgestatteten EDV-Raum mit aktueller Software

**Für alle EDV-Lehrgänge** gilt das eingeschränkte Rücktrittsrecht und eine Teilnehmerbegrenzung von jeweils 10. Beachten Sie bitte auch unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen.

#### ● **Der EDV-Schulungsraum der VHS**

Die VHS verfügt über einen Schulungsraum mit neu ausgestatteten 10 Arbeitsplätzen. Alle Rechner sind vernetzt besitzen Internetzugang und zukünftig Breitband Anschluss. Der Unterricht erfolgt unter Einsatz eines LCD-Projektionsmonitors (Beamer). Angeboten werden Kurse mit

dem Betriebssystem Windows 7, bei den Office-Produkten steht die Version Office Professional 2016 zur Verfügung.

#### ● **Firmenschulungen**

Für Firmenschulungen sind folgende Versionen von Microsoft Office auf Nachfrage verfügbar: 2010, 2013 und 2016.

#### ● **Computerkurse für die Generation PLUS**

Hier treffen sich Interessierte, die sich beim Erkunden der PC-Welt Zeit lassen wollen. Die Kurse richten sich nicht nur an Seniorinnen und Senioren, sondern auch an Jüngere, die gern etwas langsamer lernen möchten.

**Für alle PC-Einstiegskurse** (Stufe I bis III) gibt es ein Buch als Kurs-Begleitmaterial.

Nach Absprache mit Ihrem Dozenten, können Sie das Buch über die Volkshochschule erwerben.





## EDV / PC-Kurse

### Kurse Generation PLUS

- **Android-Tablet für die Generation PLUS**

#### *Aktiv im Alter*

- Nachmittagskurs -

Sie haben sich ein Tablet oder Smartphone zugelegt, doch irgendwie wissen Sie nicht so recht, wie Sie es nutzen können? Sie wollen nicht immer Ihre Freunde und Familie fragen, sondern endlich selbst souverän mit dem Gerät umgehen können? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig! Hier wird Ihnen erklärt, wie Sie im Internet surfen, E-Mails schreiben, Zeitung lesen, fotografieren, Termine verwalten und Apps installieren. Bitte bringen Sie ein eigenes Android-Tablet oder ein Android-Smartphone mit. Falls Sie sich unsicher sind, ob Ihr Gerät für unseren Kurs geeignet ist, beraten wir Sie gern.

**2105**

Freddy Oldsen  
Heide, Markt 29  
Mo., 28.10.2019, 16:00 - 17:30 Uhr,  
Mi., 30.10.2019, 16:00 - 17:30 Uhr  
Entgelt: 32,00 €

- **WhatsApp und Co.!**  
Funktionen, Unterschiede, Alternativen

#### *Aktiv im Alter*

- Abendkurs -

WhatsApp, FaceTime oder Threema werden wie selbstverständlich in unserem Alltag zur schnellen und unkomplizierten Kommunikation genutzt. In diesem Kurs werden exemplarisch die gängigsten Messengerdienste vorgestellt und ihre Nutzerfunktionen erklärt. Worauf Sie bei der Benutzung achten sollten (auch im Hinblick auf Datenschutz) und welche Unterschiede die Dienste aufweisen, erfahren Sie in diesem Kurs.

**Bitte ein eigenes Smartphone mitbringen.**

**2153**

Freddy Oldsen  
Heide, Markt 29  
Mo., 23.09.2019, 16:00 - 17:30 Uhr,  
Mi., 25.09.2019, 16:00 - 17:30 Uhr  
Entgelt: 37,00 €





### • So funktioniert Instagram

#### *Aktiv im Alter*

- Vormittagskurs -

Instagram ist zu einer der meist genutzten "Social Media"-Plattformen weltweit geworden. Mit einem eigenen Profil können Fotos, Videos und Kommentare mit anderen geteilt werden. 15 Millionen Menschen allein in Deutschland nutzen diese Plattform. In diesem Kurs lernen Sie den Aufbau von Instagram kennen, welche Möglichkeiten es bietet und wie Sie Ihr persönliches Profil anlegen und schützen können.

**2154**

Kerstin Harksen

Heide, Markt 29

Do., 17.10.2019, 9:30 - 11:00 Uhr,

Mo., 21.10.2019, 9:30 - 11:00 Uhr

Entgelt: 31,00 €



*Benötigen Sie Hilfe?*

**TARO**<sup>®</sup>  
Computer & Communication

- Beratung u. Verkauf
- Vor-Ort-Service
- Reparatur aller EDV-Geräte
- Netzwerk-/Server-Wartung
- Telefonanlagen, DSL
- Mobile Kommunikation
- Webhosting
- Webdesign (PHP,CMS)
- Softwareprogrammierung

Inh.: Dipl. Ing. (FH) Achim Rohwedder • Altentreptower Str. 5 • 25704 Meldorf  
Tel.: +49 4832 555855 • Fax: +49 4832 555856 • [www.taro.de](http://www.taro.de)



## Grundlagen

### • Word 2016 - Grundkenntnisse

- *Abendkurs* -

Microsoft Word ist das meist genutzte Schreibprogramm, doch mit Word kann man mehr als nur Briefe schreiben. Inhalte: Programmaufbau, Texteingabe und Korrektur, Seitengestaltung und Formatierung, Speichern und Drucken.

**2140**

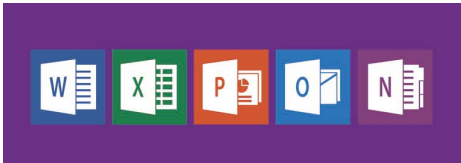
Freddy Oldsen

Heide, Markt 29

Mo., 21.10.2019, 18:30 - 20:30 Uhr,

Do., 24.10.2019, 18:30 - 20:30 Uhr

Entgelt: 46,00 €



### • Excel 2016 - Grundkenntnisse

- *Abendkurs* -

In dieser übersichtlichen und praktischen Einführung erlernen Sie die Grundanwendungen wie Programmaufbau, Erstellen einer Tabelle, Formatierungen, einfache Berechnungen, Speichern und Drucken.

**2150**

Freddy Oldsen

Heide, Markt 29

Do., 07.11.2019, 18:30 - 21:00 Uhr,

Mo., 11.11.2019, 18:30 - 21:00 Uhr

Entgelt: 47,00 €

**Zuverlässig auch  
in schweren Zeiten.**

Starke Gemeinschaft

Noch mehr Vorteile des genossenschaftlichen Wohnens  
gibt's auf [www.wo-di.de](http://www.wo-di.de)

Wohnungsunternehmen  
ITHMARSCHEN EG

DE WOHNBAU  
GENOSSENSCHAFT  
SCHLESWIG  
HOLSTEIN



### • Excel 2016 - Aufbaukurs

- *Abendkurs* -

Sie haben Erfahrungen im Umgang mit Excel und möchten diese erweitern und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig! Inhalte: einfache Formeln und Funktionen (z.B. WENN-Funktionen, S-Verweis, ANZAHL), Tabellenschutz, Erstellen und Formatieren von Diagrammen, Pivottabellen, Kommentare. Voraussetzung: Teilnahme am Kurs „Excel-Grundkenntnisse“ oder vergleichbare Kenntnisse.

**2151**

Freddy Oldsen  
Heide, Markt 29

Mo., 02.12.2019, 18:30 - 21:00 Uhr,

Do., 05.12.2019, 18:30 - 21:00 Uhr

Entgelt: 47,00 €



### • Der erste Mac

**Apple-Training für Einsteiger**

- *Wochenendseminar* -

Der neue Mac steht bei Ihnen zu Hause und Sie möchten endlich richtig loslegen? Vielleicht haben Sie auch bisher mit den Windows-Systemen von Microsoft gearbeitet und stellen jetzt fest, dass in der Apple-Welt doch einiges anders ist? In diesem Kurs lernen Sie Schritt für Schritt die Funktion Ihres Mac kennen:

- ausgewählte Systemeinstellungen
- Ordnung im Mac - wo befindet sich was?
- Umgang mit Dateien und Ordnern, Datenträgern und Backups
- Internet (Safari u.a.)
- Kontakte, Termine und E-Mail
- Bilder aufnehmen, betrachten und bearbeiten
- Musik und Filme mit iTunes

Der Kurs ist für Einsteiger oder Nutzer ohne bzw. mit geringen Vorkenntnissen geeignet. Als Betriebssystem wird mindestens macOS El Capitan (10.11.) vorausgesetzt.

**Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook oder Ihren iMac mit allen Kabeln und Tastatur etc. mit.**

**2186**

Thilo Mohr

Heide, Markt 29

Sa., 26.10.2019, 10:00 - 16:00 Uhr,

So., 27.10.2019, 10:00 - 16:00 Uhr

Entgelt: 77,00 €



## Seid Ihr bereit?

Wir bilden aus  
(m/w/d):

- Parkett- und Bodenleger/-in
- Kaufmann/-frau im Groß- und Außenhandel
- Fachkraft für Lagerlogistik

Waldstr. 6 • 25746 Wesseln • [bewerbung@holz-schorisch.de](mailto:bewerbung@holz-schorisch.de) • [www.holz-schorisch.de](http://www.holz-schorisch.de)

## PC-Spezialkurse

### • Programmieren mit Python

- Abendkurs -

Vom Anwender zum Entwickler - in diesem Grundkurs lernen Sie Python kennen, eine anfängerfreundliche, universelle Programmiersprache. Python ist anwendbar für Webentwicklung, Biga Data oder Computer Vision. Auch wer sich für SmartHome-Projekte interessiert, kann Python nutzen, um den Minicomputer "Raspberrry Pi" damit zu programmieren. In unserem Kurs lernen Sie den Umgang mit Variablen sowie die Befehle "if" und "else" anzuwenden. Außerdem werden Sie Schleifen kennenlernen, eine Struktur, die sich ebenfalls in anderen Programmiersprachen wie C++ und Java wiederfindet und damit übertragbar ist. Vor Kursbeginn erhalten Sie per Email einen Link, um sich das Programmierprogramm herunterzuladen zu können.

**Python ist für die Betriebssysteme MacOS, Windows und Linux verfügbar. Der Kurs findet am eigenen Gerät statt, bitte bringen Sie daher Ihren eigenen Laptop mit.**

**2187**

Jana Frerkes

Heide, Markt 29

Di. und Do., 22.10.2019,

19:30 - 21:00 Uhr (6x)

Entgelt: 74,00 €







### Office 2016

- Office 2016 im Büroeinsatz  
Word, Excel, PowerPoint, Outlook

### Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

Das Microsoft Office Paket ist die meistgenutzte Software. Word, Excel, PowerPoint und Outlook gehören für viele Nutzer zur täglichen Arbeit. Dieses Seminar stellt die einzelnen Produkte vor und geht dabei auch auf die Verbindungen der einzelnen Anwendungen ein. Die Teilnehmenden erhalten in diesem Kurs einen Überblick über die vielfältigen Möglichkeiten der meistverbreiteten Bürosoftware der Welt. Voraussetzung für die Teilnahme sind Windows-Kenntnisse, weitere Vorkenntnisse sind aber nicht erforderlich.

**Achtung! Neuste Office-Version!**

**2200**

Dirk Babirat

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 06.11.2019, 9:00 - 16:30 Uhr (5x)

Entgelt: 240,00 €

- Office 2016 im Büroeinsatz  
Word, Excel, PowerPoint, Outlook

### Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

Angaben wie im Kurs 2200.

**Achtung! Neuste Office-Version!**

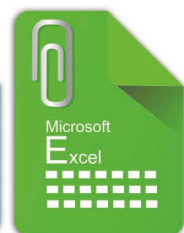
**2200 F**

Dirk Babirat

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 18.03.2020, 9:00 - 16:30 Uhr (5x)

Entgelt: 240,00 €





## Kompetenz und Kommunikation



### • Small Talk locker führen

- *Wochenendseminar* -

In diesem Workshop erlernen Sie die Kunst des Small Talks. Gerade im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern ist es wichtig, auf der persönlichen Ebene einen guten Kontakt herzustellen. Small Talk kann als Aufwärmphase vor wichtigen Gesprächen oder Verhandlungen dienen. Sie lernen hier nach einer Einführung in Grundlagen der Gesprächsführung vor allem auch, welche Themen angemessen sind und welche man besser meidet. Wir spielen verschiedene Situationen durch, in den Small Talk gefordert ist und entwickeln in Kleingruppen Gesprächsleitfäden, die wir in kurzen Rollenspielen praktisch umsetzen.

**Der Kurs findet auf Deutsch statt. Für den Kurs "Small Talk Englisch" (3208) schauen Sie bitte im Bereich Sprachen.**

**2000**

Ute Gruschkun  
Heide, Markt 29

Sa., 07.09.2019, 13:00 - 17:00 Uhr

Entgelt: 26,00 €

### • Keine Angst vor großen Reden

- *Wochenendseminar* -

In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie einen Vortrag vorbereiten und aufbauen können. Wann macht der Einsatz von Beamer und Flipchart Sinn, und wann verwirrt er nur? Wie wirkt sich verbale und nicht verbale Kommunikation mit dem Publikum auf Ihren Vortrag aus? Hierauf liegt der Schwerpunkt des Seminars. Doch auch die Möglichkeiten, besonders wichtige Vortragsbestandteile wie Anfang und Ende gelungen zu gestalten, werden detailliert betrachtet. Außerdem kommen freies Sprechen, der Umgang mit Pannen sowie Tipps, sein Lampenfieber zu bezähmen, nicht zu kurz. Am Ende gibt es ein Handout mit den wichtigsten Punkten sowie Link- und Literaturtipps.

**2201**

Dr. Regina Bouillon

Heide, Markt 29

Sa., 28.09.2019, 10:00 - 16:00 Uhr

Entgelt: 46,00 €

### • Gesund führen

- *Wochenendseminar* -

Sie sind Chefin oder Chef in einem Betrieb oder interessieren sich für gesundes Führen? Dann sind Sie in unserem Seminar richtig: Hier widmen wir uns gezielt den Facetten einer gesunden Führungskultur: Welche Rolle spielt die eigene Persönlichkeit, wie kann man diese in seinem Unternehmen so einbeziehen, dass Gelingen und Gesundheit entsteht? Wie erkennt man frühzeitig Stresssymptome, wie bleibt man als Führungskraft selbst gesund? Nicht zuletzt werden wir auch auf wertschätzende Kommunikation als Gesundheitsfaktor eingehen und weitere Prinzipien eines gesunden Führungsverhaltens kennenlernen. Kurzvorträge und praktische Übungen werden sich abwechseln.

**2950**

Sonja Hinrichs

Heide, Markt 29

Fr., 27.09.2019, 17:00 - 20:00 Uhr,

Sa., 28.09.2019, 10:00 - 16:30 Uhr

Entgelt: 63,00 €

# Von Kultur bis Beruf.

100 Jahre Volkshochschule.



**vhs**  **100 Jahre**  
Wissen teilen

[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)



# ra en

## Inhalt

Arabisch.....	48
Dänisch.....	50
Deutsch als Fremdsprache.....	52
Englisch.....	55
Gebärdensprache (DGS).....	63
Italienisch.....	64
Kroatisch.....	65
Latein.....	65
Norwegisch.....	66
Persisch.....	67
Plattdeutsch.....	67
Polnisch.....	69
Russisch.....	69
Spanisch.....	71



nna rau

Pädagog. Mitarbeiterin

a a. a ss@stadt-heide.de

(0481) 6850 - 433



## Sprachen

*Lassen Sie sich fachlich beraten,  
damit Sie in unserem umfangreichen Angebot genau den Sprachkurs finden,  
der Ihren Vorkenntnissen und Erwartungen entspricht und Sie an das  
gewünschte Ziel führt.*



### Frau Krauß

unsere pädagogische Mitarbeiterin bringt Sie auf den richtigen Kurs.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf!

☎ (0481) 6850-433  
anna.krauss@stadt-heide.de



### Informationen

Fragen zum Kursangebot, zu Lehrbüchern, Sprachzertifikaten und Vorbereitungsmöglichkeiten beantworten die Mitarbeiterinnen der VHS Heide.

*Wir sind für Sie da!*

### ● **Kostenlose Einstufung**



Kommen Sie vorbei und testen Sie Ihre Vorkenntnisse mit einem unverbindlichen Einstufungstest. Wir finden dann gemeinsam die passende Lernstufe für Sie.

Wenn Sie Zeit sparen möchten, können Sie auch über einen Online-Einstufungstest vorweg selbst überprüfen, welche Niveaustufe die richtige für Sie ist unter: [www.sprachtest.de](http://www.sprachtest.de)

Mit dem Testergebnis werden wir einen für Sie passenden Sprachkurs bei uns finden.

### ● **Sprachprüfungen / Zertifikate**



Bei uns können Sie folgende telc – Sprachzertifikate auf den Niveaus **A1, A2, B1** und **B2** ablegen: Englisch, Russisch, Türkisch, Französisch, Italienisch und Spanisch.

Wir bieten auch folgende Englischprüfungen der University of

Cambridge an: **KET (A2), PET (B1), FCE (B2), CAE (C1), CPE (C2), BEC-P (B1), BEC-V (B2) und BEC-H (C1).**

Sie möchten sich zu einer der Prüfungen anmelden bzw. haben Fragen zu den Prüfungsterminen, -gebühren, -abläufen?

**Rufen Sie uns  
gerne an!**





## Sprachkurssystem

**u lit ts ing en** Die Volkshochschulen bieten Ihnen ein mehrstufiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachen orientiert. Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (**A1, A2, B1, B2, C1, C2**), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Kompetenzstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

### Grundkenntnisse \*

**A1** Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.

Kurse A1.1 - A1.4

**A2** Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.

Kurse A2.1 - A2.4

### Gute Sprachkenntnisse \*\*\*

**B1** Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

Kurse B1.1 - B1.4

**B2** Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen, in der Standardsprache verständigen.

Kurse B2.1 - B2.4

### Nahezu muttersprachliche Kenntnisse \*\*\*\*\*

**C1** Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

Kurse C1.1 - C1.4

**C2** Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

Kurse C2.1 - C2.4

Ausführliche Informationen über die genannten Prüfungen finden Sie im Internet unter:

ss e tel net goet e e i geE o g e toei eu test f e

# Deutsch lernen in der vhs Heide

Wir sind anerkannter Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung von Integrationskursen, Prüfungen und Sprachkursen zur berufsbezogenen Sprachförderung.

## DEUTSCH LERNEN IM INTEGRATIONSKURS



Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden (Alphabetisierungskurs 900 Unterrichtsstunden). Integrationskurse enden mit dem „Deutschtest für Zuwanderer“ (DTZ A2-B1) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Sie werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert.

Die Deutschkurse in unserer Volkshochschule finden vormittags, nachmittags und abends statt.

## DEUTSCH LERNEN IM BERUFSBEZOGENEN DEUTSCHKURS



Wenn Sie den Integrationskurs mit dem Ergebnis B1 abschließen, können Sie weiter in einem vom BAMF geförderten Kurs Deutsch lernen, um leichter einen Arbeitsplatz zu finden oder eine Ausbildung zu machen. Die Berufssprachkurse schließen mit der „Prüfung telc Deutsch B1/B2 Beruf“ ab.



## EINSTUFUNGSTESTS

Vor Beginn eines Integrationskurses müssen Sie einen Einstufungstest absolvieren. Die Einstufungstests finden bei uns an folgenden Tagen statt:

**19.08., 16.09., 21.10., 18.11., 16.12.2019 jeweils um 9:00 Uhr.**

Zum Einstufungstest bringen Sie folgende Unterlagen mit:

- » Bestätigung über die Berechtigung bzw. Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs
- » Ausweispapiere bzw. Reisepass
- » Ggf. aktuellen Nachweis über den Leistungsbezug nach SGB II (Arbeitslosengeld II) oder nach SGB XII (Sozialhilfe)

## LINKS ZUR PRÜFUNGSVORBEREITUNG

**Deutsch Test für  
Zuwanderer (DTZ)**



**Test „Leben in  
Deutschland“ (LID)**



**Einbürgerungstest**



## BERATUNGSSPRECHSTUNDE

**Frau Anna Krauß**

0481-6850-433

anna.krauss@stadt-heide.de

Montags von 15:00 bis 17:00 Uhr sowie  
Donnerstags von 10:00 bis 12:00 Uhr



## Arabisch

- **Arabisch von Anfang an A1.1**  
Sprache, Land und Leute

### Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

Der Kurs richtet sich an Interessenten, die keine Arabischkenntnisse haben, diese aber für berufliche oder private Zwecke, für ihr soziales Umfeld bzw. für eine bevorstehende Reise brauchen oder sich in der Flüchtlingsarbeit engagieren.

Arabisch ist eine der sechs UN-Amtssprachen und wird weltweit von über 200 Millionen Menschen als Muttersprache gesprochen. In diesem Bildungsurlaub haben Sie die Möglichkeit, in die arabische Welt „einzutauchen“, um kompakt die Sprache zu lernen und durch einen muttersprachlichen Dozenten einen Einblick in die arabische Kultur zu bekommen. Schwerpunkte des Unterrichts sind einfache Begrüßungen, Floskeln zur eigenen Vorstellung, zum Fragen nach dem Befinden, der Familie und dem Beruf. Sie bekommen einen Einblick in die

arabische Phonetik und üben in Partnerarbeit einfache Dialoge. Die arabische Schrift ist nicht der Gegenstand des Unterrichts. Das Lernmaterial wird gestellt.

**3018**

Nabeel Fakhouri

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 28.08.2019, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 220,00 €

SH    
Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Arbeits-, Technologie  
und Tourismus

Was  
Wann  
Wo

Den richtigen  
Deutschkurs finden!

[www.deutsch.sh.kursportal.info](http://www.deutsch.sh.kursportal.info)



- **Arabisch von Anfang an A1.1**  
Sprache, Land und Leute

## Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -  
Angaben wie im Kurs Nr. 3018.

### 3018 F

Nabeel Fakhouri  
Heide, Markt 29  
Mi. - Di., 04.03.2020, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)  
Entgelt: 220,00 €

---

- **Arabisch A1.1 in den Herbstferien**  
für deutschsprachige Kinder und Jugendliche

- Nachmittagskurs -

Du bist zwischen 8 und 13 Jahren und interessierst dich für Sprachen? Oder möchtest du vielleicht eine Sprache lernen, die ganz andere Buchstaben hat als deine Muttersprache? Dann trau dich und komm zur Volkshochschule zu einem Kurs, in dem wir Arabisch und viel über die arabische Welt lernen. Auf Wunsch kann der Kurs nach den Ferien fortgesetzt werden. Das Lernmaterial wird gestellt.

### 3025

Rula Al Satah  
Heide, Markt 29  
Mo. und Mi., 07.10.2019,  
10:00 - 11:30 Uhr (4x)  
Entgelt: 39,00 €

**keine Ermäßigung**

---





## Sprachen



### Dänisch

- **Dänisch von Anfang an A1.1**  
Sprache, Land und Leute

#### **Bildungsurlaub**

- *Bildungsurlaub* -

Warum in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah liegt? Wer eine Autostunde nördlich von Heide über die Grenze hinweg fährt, kann den Dannebrog - die dänische Flagge - allorts entdecken. Innerhalb der Woche werden Sie sich intensiv mit der Sprache unserer Nachbarn beschäftigen. Bei Ihrem nächsten Aufenthalt können Sie sich erfolgreich verständigen. Die Grundlagen der Grammatik und Rechtschreibung werden vermittelt und wir werden ausgiebig die für uns eigentümliche Aussprache üben. Das Lehrbuch ist im Preis inbegriffen und wird am ersten Unterrichtstag gestellt.

#### **Eingeschränktes Rücktrittsrecht**

#### **3040**

Vedis Drave  
Heide, Markt 29  
Mi. - Di., 22.04.2020, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)  
Entgelt: 220,00 €

**Keine Ermäßigung**

- **Dänisch für Anfänger A1.1**

- *Abendkurs* -

Der Kurs richtet sich an alle, die keine Vorkenntnisse haben. Unser Ziel ist es, Sie in die Lage zu versetzen, einfache Alltagssituationen zu bewältigen und einen ersten Einblick in die Sprachstrukturen und die kulturellen Gepflogenheiten unserer Nachbarn zu erhalten. Lehrbuch: "Dansk for dig NEU", Klett Verlag.

#### **3045**

Vedis Drave  
Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße  
Di., 24.09.2019, 17:15 - 18:45 Uhr (10x)  
Entgelt: 66,00 €

- **Dänisch A1.2**

- *Abendkurs* -

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die sich bereits mit einfachen Worten verständigen können. In diesem Kurs wiederholen wir viel und lernen jeden Tag etwas Neues dazu. So bereiten wir uns auf den nächsten Aufenthalt in unserem Nachbarland. Lehrbuch: "Dansk for dig NEU", Klett Verlag.

#### **3047**

Vedis Drave  
Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße  
Mo., 16.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr (12x)  
Entgelt: 77,00 €

- **Dänisch A1.2**

- *Abendkurs* -

Angaben wie im Kurs 3047.

#### **3048**

Vedis Drave  
Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße  
Mo., 16.09.2019, 17:15 - 18:45 Uhr (12x)  
Entgelt: 77,00 €



# Kalø Højskole

En folkehøjskole i Danmark



*Dänisch – Sprach- und Kulturkurse,  
und Outdoor-Ranger Kurse  
(Klima, Jagen, Angeln,  
Leben in der Natur und Wintersport)*

18 Wochen von 18.08.2019 und  
24 Wochen von 24.01.2020  
3 Wochen Sprach- und Kulturkurs  
ab 05.07.2020.

Hier finden Sie uns! [www.kalohojskole.dk](http://www.kalohojskole.dk)



## Deutsch als Fremdsprache

### Integrationskurse

- **Einstufungstest und Beratung für Integrationskurse**

- Einzelveranstaltung -

Sie wissen nicht, welcher Deutschkurs der richtige für Sie ist? Dann kommen Sie zu einem der unten angegebenen Termine vorbei und absolvieren Sie einen Einstufungstest. Wir bieten allgemeine Integrationskurse und Integrationskurse mit Alphabetisierung. Die Kurse finden vormittags, nachmittags und abends statt. Zu dem Termin bringen Sie bitte Ihre Berechtigung bzw. Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs, sowie Ihren Ausweis bzw. Reisepass und ggf. den aktuellen Nachweis über den Leistungsbezug nach SGB II (Arbeitslosengeld II) oder nach SGB XII (Sozialhilfe) mit.

Wer zu spät kommt oder die o.g. Unterlagen nicht dabei hat, kann an dem Einstufungstest nicht teilnehmen!

**3097**

Anna Krauß  
Heide, Markt 29  
Entgelt: kostenfrei

**Einstufungstermine: 19.08., 16.09.,  
21.10., 18.11. und 16.12.2019**  
jeweils um 9:00 Uhr.

## Deutsch für Fortgeschrittene

- **Deutsch B2.1**

- Abendkurs -

Privat, beruflich oder im Studium fließend auf Deutsch kommunizieren, mit Freude und Erfolg lernen?

Eine aktuelle Themen- und Textvielfalt, systematische Grammatikvermittlung, intensives Schreib-, Wortschatz- und Aussprachetraining sowie die integrierte Vorbereitung auf die telc-Prüfung bieten Ihnen dafür die perfekte Grundlage. Lehrbuch: „Berliner Platz 4 neu“ Langenscheidt Verlag.

**Teilnahmevoraussetzung:  
Einstufungsberatung**

**3120**

N.N.

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Di. und Do., 19.11.2019,  
17:00 - 20:15 Uhr (20x)

Entgelt: 218,00 €

**Keine Ermäßigung**

**Was Wann Wo**  
**Den richtigen Deutschkurs finden!**

μαθηματα γερμανικων    cours d'allemand    cursos de alemán  
курсы немецкого языка    german language courses  
فورات تعلم اللغة الألمانية    德语课程  
almanca kursları

www.deutsch.sh.kursportal.info



## ● Prüfungstraining Deutsch B2

### Vorbereitung auf die Prüfung telc Deutsch B2

- *Abendkurs* -

Für Teilnehmende mit sehr guten Deutschkenntnissen, die sich in einem Intensivkurs auf die Prüfung telc Deutsch B2 vorbereiten möchten. Die Teilnahme am Kurs verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Prüfung. "Mit Erfolg zu telc Deutsch B2 Übungsbuch" Klett Verlag -Lehrbuch.

**Teilnahmevoraussetzung: Einstufungsberatung**

**3122**

Dr. rer. pol. Volker Uhl

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Di. und Do., 22.10.2019,

17:00 - 20:15 Uhr (6x)

Entgelt: 92,00 €

**Keine Ermäßigung**

---

## ● Deutsch C1.1

- *Abendkurs* -

Dieser Kurs richtet sich an erfahrene Lerner mit sehr guten Deutschkenntnissen, die die deutsche Sprache mündlich und schriftlich noch besser erlernen möchten, um eine Ausbildung oder ein Studium anzufangen oder in ihrem erlernten Beruf in Deutschland tätig zu werden. Sie können sich in diesem Kurs die Prüfung Goethe Institut C1 vorbereiten. Mit diesem Zertifikat weisen Sie nach, dass Sie die deutsche Sprache sicher beherrschen. Die Teilnahme am Kurs verpflichtet nicht zur Teilnahme an der Prüfung. Lehrbuch wird am ersten Unterrichtstag bekannt gegeben.

**Teilnahmevoraussetzung: Einstufungsberatung**

**3130**

Dr. Barbara Frankenberg

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Mo. und Mi., 23.10.2019,

17:00 - 20:15 Uhr (25x)

Entgelt: 270,00 €

**Keine Ermäßigung**

---

## Sprachprüfungen

### ● Einbürgerungstest

- *Einzelveranstaltung* -

Anmeldeschluss: 01.10.2019 oder nach Verfügbarkeit der Plätze.

Das Lernmaterial (Fragenkatalog) können Sie bei uns kaufen.

**Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.**

**3143**

Anna Krauß

Heide, Markt 29

Di., 12.11.2019, 16:00 - 17:00 Uhr

Entgelt: 25,00 €

**Keine Ermäßigung**

---

### ● Prüfung telc Zertifikat Deutsch B1

- *Einzelveranstaltung* -

Anmeldeschluss: 21.10.2019 oder nach Verfügbarkeit der Plätze.

Das Lernmaterial (Modeltests) können Sie bei uns kaufen.

**Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.**

**3145**

Anna Krauß

Heide, Markt 29

Sa., 23.11.2019, 8:00 - 17:00 Uhr

Entgelt: 110,00 €

**Keine Ermäßigung**

---

### ● Prüfung telc Deutsch B2

- *Einzelveranstaltung* -

Anmeldeschluss: 02.10.2019 oder nach Verfügbarkeit der Plätze. Das Lernmaterial (Modeltests) können Sie bei uns kaufen.

**Die Teilnahme ist nur mit vorheriger Anmeldung möglich.**

**3146**

Anna Krauß

Heide, Markt 29

Sa., 16.11.2019, 8:00 - 17:00 Uhr

Entgelt: 150,00 €

**Keine Ermäßigung**

---







## Englisch

### ● Englische Woche A1.1 Einstieg in Sprache und Kultur

## Bildungsurlaub

#### - Bildungsurlaub -

Nie mehr sprachlos! Dieser Bildungsurlaub vermittelt Teilnehmenden ohne Vorkenntnisse bzw. mit geringen Vorkenntnissen neben der Landeskunde die wichtigsten Themen und Redewendungen für eine Reise. In einem entspannten Lerntempo werden Ihnen die wichtigsten Begriffe für die Bereiche Unterkunft, Ausflüge, Einkäufe und Essen vermittelt. Im Unterricht wird vor allem das freie Sprechen geübt. Das Lehrbuch ist im Preis inbegriffen und wird am ersten Unterrichtstag gestellt.

#### Eingeschränktes Rücktrittsrecht

**3148**

Julija Spirkoska

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 23.10.2019, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 220,00 €

#### Keine Ermäßigung

### ● Englisch für Anfänger A1.1

#### Let's learn English in the evening!

#### - Abendkurs -

Sie hatten kein oder kaum Schulenglisch? Dann ist dieser Kurs der Richtige für Sie, wenn Sie das "Abenteuer Englisch" neu anfangen möchten. Wir beginnen mit der Begrüßung auf Englisch und werden in gut nachvollziehbaren Schritten Ihren Wortschatz erweitern. Mit Hilfe eines Lehrbuchs und einer Sprach-CD können Sie auch zu Hause nach Belieben üben. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

**3150**

Ute Gruschkun

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Mo., 16.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €



### ● Englisch A1.2

#### - Abendkurs -

Für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die Englisch im Beruf oder bei ihrem nächsten Aufenthalt benutzen möchten. Wir haben vor kurzem (neu) angefangen und freuen uns auf neue Teilnehmer. Lehrbuch: "Easy English A1.1", Cornelsen Verlag.

**3151**

Janina Stollberg

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Di., 10.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr (12x)

Entgelt: 77,00 €

### ● Englisch zum Auffrischen A1.2

#### - Abendkurs -

In diesem Kurs wird die Vermittlung von Kenntnissen aus dem vorangegangenen Semester weitergeführt. Sie werden hier Schritt für Schritt an Dialoge in verschiedenen Alltagssituationen herangeführt. Unser Ziel ist es, den dafür notwendigen Grundwortschatz und die ersten Grammatikkenntnisse zu erarbeiten und die gängigen Redewendungen zu erlernen. Lehrbuch: Great! A1, Klett Verlag.

**3155**

Julija Spirkoska

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Do., 12.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €



## ● Englisch für Frühaufsteher A1.3

### Let`s learn English in the morning!

- *Vormittagskurs* -

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen, die im langsamen Tempo lernen möchten. Unser Ziel ist es, Sie durch unterhaltsame landeskundliche Informationen und freies Sprechen fit für die englischsprachige Welt zu machen. Lehrbuch: "Easy English A1.1", Cornelsen Verlag.

**3160**

Julija Spirkoska

Heide, Markt 29

Mi., 11.09.2019, 9:00 - 10:30 Uhr (12x)

Entgelt: 77,00 €

---

## ● Englisch zum Auffrischen A2.2

- *Abendkurs* -

Es ist Ihr Ziel, sich in Alltagssituationen behaupten zu können? Toll, unser auch! Wir haben vor ein paar Monaten neu angefangen und erarbeiten uns unsere teilweise verschütteten Schul-Englischkenntnisse neu. Schritt für Schritt werden Sie in diesem Kurs befähigt, sich in den verschiedenen Situationen, wie z.B. am Flughafen, im Geschäft oder im Pub zu verständigen und verstanden zu werden. Der notwendige Grundwortschatz und die erforderliche Grammatik werden

erarbeitet und die gängigen Redewendungen dazu erlernt. Lust auf mehr? Dann melden Sie sich an. Das Kursbuch: "Easy English A2.1", Cornelsen Verlag.

**3175**

Ulrike Wegemann

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Di., 10.09.2019, 17:00 - 18:30 Uhr (12x)

Entgelt: 77,00 €

---

## ● Englisch für Frühaufsteher A2.2

### Let`s learn English in the morning!

- *Vormittagskurs* -

Wenn Sie Ihr Englisch auffrischen möchten, sind Sie bei uns herzlich willkommen! Wir lernen langsam, aber mit Humor und unterhalten uns über Alltagsthemen, Urlaubspläne, Landeskunde. Dabei wiederholen und festigen wir grundlegende grammatische Strukturen sowie unser Vokabular. Das Lehrbuch: "Easy English A2.2", Cornelsen Verlag.

**3181**

Marion Fechner

Heide, Markt 29

Mi., 25.09.2019, 10:00 - 11:30 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €

---



## ● Englisch zum Auffrischen A2.3

- Abendkurs -

In diesem Kurs wird über alle alltagsrelevanten Themen gesprochen. Wir machen viele Dialoge, lesen Texte aus dem Buch und lösen Höraufgaben dazu. In einer sehr netten Gruppe kann man so ohne große Schwierigkeiten Gelerntes wiederholen und sich somit wieder flüssiger ausdrücken. Natürlich gibt es immer wieder Neues zu erlernen und zu entdecken. Spannende Themen, gesellige Unterhaltungen und eine Portion Spaß gehören auf jeden Fall dazu. Lehrbuch: "Great! A2", Klett Verlag.

**3200**

Hilal Akin

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Mi., 11.09.2019, 17:00 - 18:30 Uhr (12x)

Entgelt: 77,00 €

das in einer Zeit, in der wir ständig mit Englisch konfrontiert werden - bei Auslandsaufenthalten, Geschäftskontakten und internationalen Verbindungen im Beruf. In dieser Woche üben wir intensiv die Kommunikation – im direkten Gespräch, am Telefon, per Email oder Brief. Wir hören, sehen, verstehen und bewältigen Alltagssituationen und bringen unser Englisch wieder in Schwung. Das Lehrbuch ist im Preis inbegriffen und wird am ersten Unterrichtstag gestellt.

**Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Einstufungstest. Eingeschränktes Rücktrittsrecht.**

**3202**

Julija Spirkoska

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 12.02.2020, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 220,00 €

**Keine Ermäßigung**

## ● English for Everyday A2/B1

### Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

Sie haben Ihr Schulenglisch wenig gebraucht und jetzt ist es ein wenig eingerostet? Und





## ● **Small Talk English A2/B1**

### **Englisch in der Pause**

- *Wochenendseminar* -

In diesem Workshop lernen Sie die Kunst des Small Talks. Gerade im Umgang mit Kunden und Geschäftspartnern ist es wichtig, auf der persönlichen Ebene einen guten Kontakt herzustellen. Small Talk kann als Aufwärmphase (warming up) vor wichtigen Gesprächen oder Verhandlungen dienen und ist ein wichtiger Bestandteil der Kommunikation zum Beispiel bei Geschäftsessen oder Empfängen (socializing events). Sie lernen hier neben den sprachlichen Grundlagen vor allem auch, welche Themen angemessen sind und welche man besser meidet. Das Lernmaterial wird gestellt.

**3208**

Ute Gruschkun  
Heide, Markt 29

Sa., 26.10.2019, 13:00 - 17:00 Uhr,

So., 27.10.2019, 13:00 - 17:00 Uhr

Entgelt: 47,00 €

---

## ● **Fit for Grammar A2/B1**

### **Intensivkurs in den Herbstferien**

- *Wochenendseminar* -

In diesem Kurs können Sie Ihre Grammatikkenntnisse auffrischen, vertiefen und verbessern. Mit verschiedensten Übungen und Spielen werden Sie feststellen, dass Grammatik (lernen) auch Spaß machen kann. Es werden folgende Themen behandelt: Tenses, Passive, If-Clauses, Reported Speech und Adverbs.

Dieser Kurs kann auch von Teilnehmenden anderer Englischkurse besucht werden, um die „englischfreie Zeit“ in den Herbstferien zu überbrücken.

**3210**

Ute Gruschkun  
Heide, Markt 29

Di. und Do., 08.10.2019,

18:30 - 20:00 Uhr (4x)

Entgelt: 39,00 €

---



## ● Englisch zum Auffrischen B1.1

- *Vormittagskurs* -

Would you like to improve your English skills in a nice and relaxed atmosphere? Then come to this course and start with joy and laughter into the weekend! Das Lehrbuch: "Network Refresh Now B1", Klett-Verlag.

**3215**

Maren Barmwater

Heide, Markt 29

Fr., 13.09.2019, 9:00 - 10:30 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €

---

## ● English at Work B1

### **Bildungsurlaub**

- *Bildungsurlaub* -

Heutzutage kommt (fast) niemand mehr an Englisch vorbei. Auch im Berufsleben gibt es auf einmal Kunden aus fremden Ländern – da wird Englisch zur einzigen Sprache, die jeder ein wenig kann. Frischen Sie Ihre Kenntnisse auf und bereiten Sie sich auf neue Anforderungen vor: Schnell eine Email an einen Geschäftspartner schreiben, eine Hotelreservierung telefonisch durchführen, eine Verabredung zu einem Geschäftstermin vereinbaren, eine Bestellung reklamieren, ein Geschäftsessen mit Small Talk bewältigen – alles auf Englisch! Wir üben verschiedene Sprechsituationen, formulieren freundliche Mails und Briefe und wiederholen dabei grammatische Regeln und erweitern unser Vokabular. Das Lehrbuch ist im Preis inbegriffen und wird am ersten Unterrichtstag ausgegeben.

**Voraussetzung ist die Teilnahme an einem Einstufungstest. Eingeschränktes Rücktrittsrecht.**

**3220**

Julija Spirkoska

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 26.02.2020, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 220,00 €

**Keine Ermäßigung**

---



## ● English for Ladies B1.1

- *Vormittagskurs* -

This course is especially for all the ladies who are young at heart, love to talk und want to refresh their English. If „laughter is the best medicine“, then this group is very healthy!

**3238**

Maren Barmwater

Heide, Markt 29

Do., 12.09.2019, 10:45 - 12:15 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €

---

## ● Englisch B1.2

- *Abendkurs* -

Would you like to improve your English conversation? We talk about personal experiences and themes of general interest, read short stories or articles of your choice and repeat and learn some grammar along the way. Come and enjoy practising your English with us.

Lehrbuch: "KEY B2.1" Cornelsen Verlag.

**3239**

Marret Hansen

Heide, Markt 29

Di., 03.09.2019, 17:30 - 19:00 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €

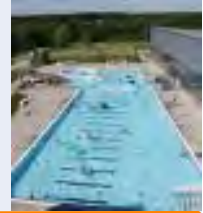
---





ACTION · SPORT · SPASS · WELLNESS

# Dithmarscher Wasserwelt



PREISE UND ÖFFNUNGSZEITEN

[www.dithmarscher-wasserwelt.de](http://www.dithmarscher-wasserwelt.de)



 Finde uns auf  
facebook

Sprungtürme  
Erlebnisrutschen  
50m Sportbecken  
32° Solebecken  
Saunalandschaft  
Beachvolleyballfeld  
Außenbecken ganzjährig  
kostenlose Parkplätze  
Bistro  
kostenloses WLAN

### ● Englisch für Frühaufsteher B1.3

- *Vormittagskurs* -

Join us for this morning hour of conversation. You will improve your English speaking skills, vocabulary and listening skills in a relaxed atmosphere. Topics include family, community, current events and more. Lehrbuch: "Easy English B1.2", Cornelsen Verlag.

**3241**

Julija Spirkoska

Heide, Markt 29

Mi., 11.09.2019, 10:45 - 12:15 Uhr (12x)

Entgelt: 77,00 €

### ● Late Afternoon Conversation B2.1

- *Abendkurs* -

Are you interested in improving your English conversation skills after work? Then this course is perfect for you. In a relaxed atmosphere we meet weekly and discuss a variety of different topics, from the happenings of Heide and Dithmarschen to world affairs and more! This course is aimed at individuals with moderate to intermediate levels of English-speaking skills. So there is no need to feel intimidated, if your English skills are rusty. This course is continuous and conversation topics vary from week to week and semester to semester. The instructor of this course is a native English speaker from the United States.

**3244**

Jeffrey Jarvis

Heide, Markt 29

Mi., 04.09.2019, 17:30 - 19:00 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €



## ● Business English B2

- *Abendkurs* -

You find using English in your professional life difficult or challenging? You are nervous about business situations in which you are required to speak English face-to-face or on the phone? You regularly interact with international clients, customers or business partners and don't feel comfortable doing so? If you answered yes to one of these questions, then this course is what you are looking for. It is intended for intermediate English-speakers, who would like to become more familiar with using English in everyday business situations. Therefore, writing proper business letters, emails, participating in meetings and conferences or telephone conversations as regular business interactions will be made part of the program. We will examine various business themes, situations, terminology, expressions and more. Summed up, during this course participants will become better-equipped for the everyday challenges in international business. The instructor for this course is a native English speaker from the United States. Coursebook: Business Partner B2, Pearson Education Limited.

**3246**

Jeffrey Jarvis  
Heide, Markt 29  
Mi., 18.09.2019, 19:15 - 20:45 Uhr (6x)  
Entgelt: 43,00 €

## ● How to write a job application in English B2/C1

**Bewerbungsunterlagen auf Englisch verfassen**

- *Abendkurs* -

Are you interested in applying for a job or internship in the United States or Canada?

One of the greatest challenges for job hunting in North America is developing a proper resume and cover letter to submit to potential employers. The length, layout and even the type of paper the documents are printed on can play a role in being selected for a job interview. This course aims to provide the opportunity to create appropriate application documents and start building a career portfolio. In this workshop individuals will learn to convert their CV or Lebenslauf into a proper resume. Additionally, skills for developing well-written cover letters for use in pursuing an employment opportunity abroad will be provided. Individuals interested in participating in this course should have access to a laptop to use during the workshop, as well as access to a word processing application (Microsoft Word, Libre Office Writer, Open Office Writer, ect). It is also recommended that participants with an existing CV or Lebenslauf, bring a version translated to English with them (the instructor will not help you translate documents from German to English). The instructor for this course is a native English speaker from the United States.

**3248**

Jeffrey Jarvis  
Heide, Markt 29  
Sa., 09.11.2019, 10:00 - 13:15 Uhr (3x)  
Entgelt: 55,00 €

## ● Englisch zum Auffrischen B2.1

- *Vormittagskurs* -

Join us for a morning conversation course. You will improve your English speaking skills, vocabulary, pronunciation, and listening skills in a relaxed atmosphere. Laugh and learn English at the same time! Lehrbuch: "Key B2.1", Cornelsen Verlag.

**3254**

Maren Barmwater  
Heide, Markt 29  
Do., 12.09.2019, 9:00 - 10:30 Uhr (10x)  
Entgelt: 66,00 €



## Sprachen

### ● Morning English Conversation C1.1

- Vormittagskurs -

Start your day off right with some English conversation! This course is designed for intermediate-level English speakers, who enjoy conversing and discussing various subjects, themes and current events with other English speakers. The main format for this course consists of prepared articles that are designed to stimulate and foster conversation as well as discussion. However, lessons are not limited to this method and spontaneous subjects and themes are welcome during the course.

**3260**

Ulrike Wegemann

Heide, Markt 29

Do., 05.09.2019, 10:00 - 11:30 Uhr (12x)

Entgelt: 77,00 €

---



### ● The Wife (Die Frau des Nobelpreisträgers) OmU

In Kooperation mit  
dem FilmClub Heide e.V.

- Einzelveranstaltung -

Joan (Glenn Close) und Joe Castleman (Jonathan Pryce) sind seit fast 40 Jahren verheiratet. Joe gefällt sich als einer der bedeutendsten amerikanischen Schriftsteller der Gegenwart. Er genießt in vollen Zügen die Aufmerksamkeit, die ihm zu Teil wird, diverse Affären inklusive. Seine Frau Joan scheint dabei mit viel Charme, einem scharfen Sinn für Humor und intelligenter Diplomatie die perfekte Unterstützung im Hintergrund. Als Joe für sein literarisches Oeuvre mit dem Nobelpreis ausgezeichnet werden soll, reisen sie gemeinsam nach Schweden. Begleitet werden sie dabei von ihrem Sohn

David (Max Irons) – selbst angehender Schriftsteller ohne Vaters Segen. Zwischen hochfiziellen Empfängen, Ehrfurchtsgebaren und Damenprogramm werden die Risse der Ehe sichtbar und eine unruhige Unzufriedenheit beginnt durch Joans stoische Fassade zu brechen. Zu allem Überfluss werden die Castlemans auch noch von Journalist und Mochteger-Biograph Nathaniel Bone (Christian Slater) verfolgt, der unnachgiebig versucht, ein dunkles Geheimnis aufzudecken.

Der schwedische Regisseur Björn Runge hat mit „Die Frau des Nobelpreisträgers“ (im Original schlicht „The Wife“) einen Roman von US-Autorin Meg Wolitzer verfilmt. Und konnte mit Glenn Close und Jonathan Pryce als gemeinsam alt gewordenes Ehepaar zwei fantastische Darsteller verpflichten, deren Gesten und Gesichter Bände sprechen. Der Film ist großes, dialogstarkes Schauspielereino mit einem großartigen, exquisiten Ensemble. Eine humorvolle, sarkastische und bitterböse Abrechnung mit Rollenklischees, durch die Frauen in machohafterselbstverständlichkeit an die Seite gedrängt werden.

In Kooperation mit dem FilmClub Heide e.V.

Mittwoch, 16. Oktober 2019, 19.15 Uhr

Kino Lichtblick Heide, Süderstr. 24

Karten für 8,50 Euro unter 0481 686811

**3265**

Andreas Guballa

Heide, Süderstr. 24

Mi., 16.10.2019, 19:15 - 21:15 Uhr

Karten an der Abendkasse oder unter (0481) 686811

Entgelt: 7,50 €

---



## Gebärdensprache (DGS)

### ● Gebärdensprache (DGS) A1.1

- Abendkurs -

Dieser Kurs wendet sich an alle, die sich für die Gebärdensprache interessieren, sie erlernen wollen und noch über wenig oder keine Vorkenntnisse in DGS verfügen. Er ist für die Hörenden eine erste Begegnung mit der für sie sicher ungewohnten visuellen Sprache und zielt darauf ab, den Körper als sprachliches Ausdrucksmittel gebrauchen zu lernen, die visuelle Wahrnehmungsfähigkeit zu schärfen, aber auch dazu, sich Grundgebärden anzueignen, die eine einfache Kommunikation mit gehörlosen Menschen ermöglichen. Als Einstieg sollen über spezielle Übungen und kommunikative Aufgaben die verschiedenen Möglichkeiten nonverbaler Verständigung erprobt und bewusst gemacht werden. Daraufhin folgen parallel zur Bildung

erster einfacher Sätze der Aufbau eines Grundgebärdenschatzes (z.B. Personenbeschreibung, Zeit-, Farb- u. Zahlgebärden) sowie das Erlernen des Fingeralphabets. Da die Dozentin selbst taub ist, kann sie einen umfassenden Einblick in die Kultur gehörloser Menschen vermitteln. Die Gebärdensprache ist die Basissprache von Gehörlosen, sodass sie die kompetentesten Lehrkräfte sowohl für die Vermittlung der DGS als auch für die Darstellung der kulturellen Elemente und Umgangsformen innerhalb der Gebärdensprachgemeinschaft sind. Das Lehrbuch wird am ersten Tag bekannt gegeben.

### 3290

Jessica Grünfelder

Heide, Markt 29

Mo., 16.09.2019, 18:15 - 19:45 Uhr (10x)

Entgelt: 124,00 €

**NUR FRISCHE  
BILDUNG!**

www.vhs.heide.de • (0481) 6850 - 431/432



## Italienisch

### ● Italienisch A1.1

- *Abendkurs* -

Buongiorno! Come ti chiami? Sie verstehen nur "Bahnhof"? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Ob Sie sich bei Ihrem nächsten Aufenthalt in Italien mit den Einheimischen verständigen oder in Deutschland beim nächsten Besuch bei Ihrem Lieblingsitaliener punkten möchten - in diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Italienisch-Basics. Neugierig? Allora - melden Sie sich an! Lehrbuch: "Chiaro A1", Hueber Verlag.

**3300**

Kerstin Harksen

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Mi., 18.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr (11x)

Entgelt: 72,00 €

### ● Italienisch A1.3

- *Abendkurs* -

Ein Aufenthalt in Italien ist viel schöner, wenn man mit den Menschen im Land sprechen kann. Um während der nächsten Reise eine „bella figura“ zu machen, üben wir gemeinsam Dialoge zu verschiedenen Situationen. Bisher können wir uns persönlich vorstellen, über Berufe und Länder sprechen. Und natürlich finden wir uns in der italienischen „Bar“ zurecht und bestellen cappuccini con cornetti oder einfach tramezzini. Auch können wir bereits im passato prossimo von unserem letzten Aufenthalt in Italien erzählen. Lehrbuch: "Chiaro A1", Hueber Verlag.

**3303**

Birte Möller

Heide, Markt 29

Mo., 02.09.2019, 19:00 - 20:00 Uhr (10x)

Entgelt: 73,00 €





## ● Italienisch A2.1

- Abendkurs -

Dieser Kurs richtet sich an Italiensfans mit Vorkenntnissen, die sich in Italien auch schon im passato prossimo über mangiare, fare spesa, hobby e viaggiare unterhalten können. „Il mio caffè, la tua pizza ed i loro gelati“ sind kein Problem mehr. In diesem Kurs lernen wir u.a. das imperfetto kennen. Lehrbuch: „Chairo A2“, Hueber Verlag.

**3305**

Birte Möller

Heide, Markt 29

Mo., 02.09.2019, 17:15 - 18:45 Uhr (10x)

Entgelt: 73,00 €

---

## ● Italienisch B1.2

- Abendkurs -

Dieser Kurs richtet sich an Italiensfans mit guten Vorkenntnissen, die sich in Italien in alltäglichen Situationen sicher zurechtfinden, Wünsche und Standpunkte im passato prossimo, imperfetto und condizionale ausdrücken können. Gerne lesen wir Kurzgeschichten und hören canzoni italiane. Lehrbuch: „Chairo B1“, Hueber Verlag.

**3320**

Birte Möller

Heide, Markt 29

Di., 03.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr (10x)

Entgelt: 73,00 €

---

## Kroatisch

### ● Kroatisch von Anfang an A1.1

## Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

Menschen begrüßen, sich und andere vorstellen, sich nach dem Befinden, dem Weg oder nach Sprachkenntnissen erkundigen, sich am Flughafen und am Bahnhof zurechtfinden und sich im Café oder am Strand mit den Menschen unterhalten, - all dies macht bei einem Kroatienaufenthalt mehr Spaß, wenn man es auf Kroatisch kann. Dieser Kurs richtet sich somit an totale Anfängerinnen und Anfänger, die innerhalb kurzer

Zeit in die Lage versetzt werden möchten, Alltagssituationen auf Kroatisch zu meistern und einfache Sachverhalte verständlich zum Ausdruck zu bringen. Die Lektionen sind so aufgebaut, dass keinerlei grammatischen Fachbegriffe vorausgesetzt, dabei jedoch alle Fälle der kroatischen Sprache berücksichtigt werden. Der Bildungsurlaub ist für alle Interessenten geeignet, die Kroatisch für berufliche oder private Zwecke lernen möchten oder einfach sprachliches Interesse haben und eine geistige Herausforderung suchen. Lehrmaterial wird gestellt.

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht.**

**3335**

Julija Spirkoska

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 04.09.2019, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 220,00 €

Keine Ermäßigung

---

## Latein

### ● Latein für Anfänger

**Lat-Einsteiger**

- Abendkurs -

Sie interessieren sich für die schönste Sprache der Sagen, der Kirche und der deutschen Fremdworte, die Sprache in der Julius Caesar, Ovid und viele Wissenschaftler und Poeten bis in die Neuzeit hinein ihre Werke verfasst haben? Sie möchten einen Einstieg in einer Gruppe Gleichgesinnter? Dieser Kurs bietet genau das: Sie entdecken in Übungstexten mit langsam ansteigender Schwierigkeit, bei denen auch der Spaß an der Sprache nicht auf der Strecke bleiben wird, wie sehr Latein noch heute unsere Sprache prägt. Das Lernmaterial wird gestellt.

**3340**

Karsten Eggers

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Di., 17.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr (6x)

Entgelt: 43,00 €

---



## Norwegisch

### ● Norwegisch von Anfang an A1.1 Sprache, Land und Leute

### Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

Mitternachtssonne, schneebedeckte Berge, glasklare Gebirgsseen, unberührte Natur und sympathische Menschen ... Norwegen hat - nicht nur für Angler - viel zu bieten! Wenn Sie beim nächsten Norwegen-Aufenthalt imstande sein möchten, kleine Unterhaltungen in der Landessprache zu führen, kann dieser Intensivkurs Ihnen dafür die Grundlage geben. Über mündliche und schriftliche Übungen sowie Hörübungen zu Grammatik, Phonetik und Vokabelschatz wird ein Zugang zu der Sprache geschaffen. Einblicke in die Landeskunde vertiefen das Bild. Das Lehrbuch ist im Preis inbegriffen und wird am ersten Unterrichtstag gestellt.

#### Eingeschränktes Rücktrittsrecht

**3500 F**

Inga Westphal

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 13.05.2020, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 220,00 €

**Keine Ermäßigung**

### ● Norwegisch A1.2

- Abendkurs -

Sie haben bereits die erste Hürde genommen und können auf Norwegisch einfache Gesprächssituationen meistern wie z.B. einen Restaurantbesuch oder Gespräche über Familie, Freunde und Job oder Erkundigungen nach dem Weg zum Nordkapp?

Wenn es der Fall ist, dann haben Sie in diesem Kurs die Gelegenheit, Ihre Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik weiter zu vertiefen. Lehrbuch: "Norsk for deg. Norwegisch für Anfänger A1-A2", Klett Verlag.

**3510**

Inga Westphal

Heide, Markt 29

Mi., 18.09.2019, 17:00 - 18:30 Uhr (11x)

Entgelt: 72,00 €

### ● Norwegisch B1.1

#### Konversationskurs am Abend

- Abendkurs -

Gute Sprachkenntnisse können hier gefestigt und vertieft werden. Die Lektüre von Kurzgeschichten und Zeitungsartikeln und die Kommunikation miteinander sollen das Sprachverständnis stetig verbessern. Das Lernmaterial wird gestellt.

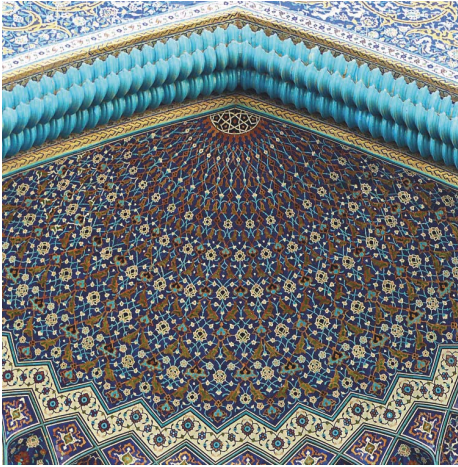
**3530**

Inga Westphal

Heide, Markt 29

Mi., 18.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr (11x)

Entgelt: 72,00 €



## Persisch

### ● Persisch von Anfang an A1.1

## Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

Persisch (auch Farsi oder Dari genannt) wird u.a. im Iran, in Afghanistan oder in Tadschikistan gesprochen. Viele scheuen das Erlernen der Sprache auf Grund von der schwierigen Schrift. Aber keine Angst – genau aus diesen Gründen arbeiten wir in diesem Kurs mit einer lateinischen Umschrift, die sich an die Lautfolgen hält. Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die einen Aufenthalt im persischen Sprachraum planen bzw. iranische oder afghanische Flüchtlingen in Deutschland unterstützen. Zusammen werden wir Ihre kommunikativen Fähigkeiten entwickeln, um sie im Alltag souverän und selbstsicher einsetzen zu können. Lernmaterial wird gestellt.

**3590**

Bahram Omari

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 27.11.2019, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 220,00 €

## Plattdeutsch

### ● Plattdeutsch I

- Abendkurs -

Kann man Plattdeutsch so wie jede andere Sprache lernen? Gibt es eigentlich auch eine plattdeutsche Grammatik? Kann man die Sprache denn überhaupt lernen, wenn man sie nicht von Klein auf mit der Seeluft aufgesogen hat? Auf alle drei Fragen lautet die Antwort JA! Der Kurs richtet sich an alle, die schon immer mitschnackeln wollten, aber sich nie getraut haben. Wir freuen uns auch auf Zugewanderte, die sich mit den Nachbarn zu einem Schnack beim Kaffee treffen möchten. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**3555**

Dörte Sund

Heide, Markt 29

Mo., 07.10.2019, 17:30 - 19:00 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €

### ● Plattdeutsch II

- Abendkurs -

Viele Dithmarscher haben gefühlt „schon immer“ Plattdeutsch zu Hause gehört und verstehen die Sprache „eigentlich“, trauen sich aber kaum, auf Platt zu sprechen. Gehören Sie auch dazu? Dann sind Sie in dem Kurs genau richtig! Hier treffen sich Menschen, die bereits geringe Kenntnisse der Sprache haben und sich mit einfachen Worten verständigen können. In diesem Kurs lernen Sie, wie die gemütlichen Gespräche mit den Nachbarn und Freunden besser klapfen. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**3560**

Dörte Sund

Heide, Markt 29

Mo., 07.10.2019, 19:15 - 20:45 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €



## ● Plattdeutsch III

- *Abendkurs* -

Für alle, die die plattdeutsche Sprache verstehen und im Alltag gebrauchen, aber ihre Kenntnisse verbessern wollen. Wir treffen uns einmal in der Woche, um mit Hilfe von Kurzgeschichten, Gedichten und Ähnlichem die Sprache in lockerer Atmosphäre anzuwenden. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**3565**

Dörte Sund

Heide, Markt 29

Mi., 09.10.2019, 19:15 - 20:45 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €

## ● Plattdeutsch IV

- *Abendkurs* -

Der Kurs richtet sich an Teilnehmende, die zwar bereits längere Unterhaltung auf Platt führen können, längere plattdeutsche Texte lesen und verstehen aber ihre Kenntnisse verbessern möchten. Wir lernen zusammen seit ca. 10 Jahren, freuen uns auf neue Fans der plattdeutschen Sprache. Also: Versöök dat mal! Ööv dat mal! Riemels, Leeder, Gedichte, Radels, Vertellen, Sammelsuus un Döntjes. Un'n lütt beten Grammatik! Und dat

all'ns mit veel Spaaß! Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

**3580**

Dörte Sund

Heide, Markt 29

Mi., 09.10.2019, 17:30 - 19:00 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €

## ● Plattdütsch Klöönrunn

**Wi snackt kommodig platt**

- *Abendkurs* -

Jedeen tweeten Dannersdag in Maand. Leebe Plattsacker und de de dat villicht mol warn wüllt. Wer Lust und Spok an de platt-dütsche Sprook hett is hier genau richtig. Döntjes, Geschichten oder eenfach nur klönen - dat alles ob Platt. Perfekt oder een beetn Apeldwatsch, egol, de Spooß sall in Vördergrund stohn

Wer dorbi is, betohlt 2,- Euro Stohlgeld. Keen Kurs, een Klöönrunn!

**3585**

Dörte Sund

Heide, Markt 29

Do., 22.08.2019, 17:30 - 19:00 Uhr (8x)

Entgelt: 2,00 €

**pro Abend; das Entgelt ist direkt bei der Dozentin zu entrichten.**





## Polnisch

### ● Polnisch für Anfänger A1.1

- *Abendkurs* -

Witam! Der Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Im Laufe des Kurses lernen Sie einfache Alltagsunterhaltung zu führen, einfache Fragen zum Alltag zu stellen und diese zu beantworten. Neben der Sprache lernen wir die Kultur und das Land kennen. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Kommunikation. Do zobaczenia! Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 3610

Dorota Aniolowska  
Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße  
Mo., 16.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr (6x)  
Entgelt: 40,00 €

### ● Polnisch zum Auffrischen A1/A2

- *Abendkurs* -

Der Kurs richtet sich an alle, die schon mal einen Polnischkurs besucht haben bzw. durch private oder berufliche Kontakte Grundkenntnisse der polnischen Sprache haben. Hier fangen wir neu an und graben unsere teilweise verschütteten Kenntnisse wieder aus. Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 3617

Dorota Aniolowska  
Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße  
Di., 24.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr (6x)  
Entgelt: 64,00 €

## Russisch

### ● Russisch A1.2

- *Abendkurs* -

Wenn Sie die erste Hürde bereits genommen haben und die meisten Buchstaben des kyrillischen Alphabet beherrschen, dann sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Hier erweitern Sie beim Lesen, Hören und Lachen Ihren Wortschatz und erlernen die wichtigsten grammatischen Regeln, die Ihnen ermöglichen, sich mit einfachem Vokabular auf Russisch zu verständigen. Lehrbuch: "Otlischno Kursbuch", Hueber Verlag. Der Kurs findet auch in den Herbstferien statt.

#### 3807

Svetlana Bartling  
Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße  
Do., 10.10.2019, 17:30 - 19:00 Uhr (9x)  
Entgelt: 60,00 €









## Spanisch

- **Spanisch von Anfang an A1.1**  
Sprache, Land und Leute

### Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

Flamenco, Kastagnetten, Paella, Stierkämpfe, Tapas, Andalus ... Bei den Gedanken kommt man doch gleich auf den Geschmack, Spanien zu besuchen, oder? Dieser Kurs richtet sich an alle, die für ihre nächste Urlaubs- bzw. Geschäftsreise die Grundlagen der Sprache brauchen. Über ein breites Spektrum von mündlichen-, schriftlichen- und Hörübungen sowie Grammatik, Phonetik und Übungen zur Schriftsprache werden Sie schnell einen Zugang zur Sprache finden. Vokabelübungen und kleine Rollenspiele ergänzen das Programm. Das Lehrbuch ist im Preis inbegriffen und wird am ersten Unterrichtstag gestellt.

#### 3900

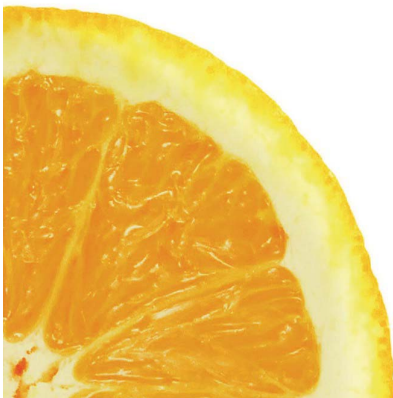
Lourdes Gutzmann-Lopez

Heide, Markt 29

Mi. - Di., 13.11.2019, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 220,00 €

**Keine Ermäßigung**



- **Spanisch zum Kennenlernen**  
Schnupperkurs an zwei Tagen

- *Wochenendseminar* -

Sie planen Ihren nächsten Aufenthalt in Spanien? In diesem Kurs lernen Sie, wie man sich nicht nur mit Händen und Füßen verständigt. Nebenbei bekommen Sie von einer muttersprachlichen Dozentin viele wertvolle Tipps über Land und Leute. Wenn Sie nach dem Schnupperkurs weiterlernen möchten, haben Sie im Kurs Nr. 3904 die Gelegenheit dazu. Lernmaterial wird gestellt.

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht.**

#### 3902

Lourdes Gutzmann-Lopez

Heide, Markt 29

Fr., 13.09.2019, 17:00 - 20:15 Uhr,

Sa., 14.09.2019, 9:00 - 14:00 Uhr

Entgelt: 49,00 €

**Keine Ermäßigung**

- **Spanisch für Anfänger A1.1**

- *Vormittagskurs* -

Gehören Sie auch zu denjenigen, die eine Reise nach Spanien oder nach Lateinamerika planen? Oder haben Sie einfach nur Lust und Zeit, die Sprache zu lernen? In diesem Kurs lernen Teilnehmende ohne Vorkenntnisse nützliche alltägliche Redewendungen, die Sie sicher während Ihres nächsten Aufenthalts in Spanien anbringen können. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

#### 3904

Lourdes Gutzmann-Lopez

Heide, Markt 29

Do., 19.09.2019, 9:00 - 10:30 Uhr (9x)

Entgelt: 60,00 €

- **Spanisch A1.4**

**Repasemos el nivel A1 con ejercicios**

- *Abendkurs* -

Eile mit Weile... Für Teilnehmende, die den Kurs der Lernstufe A1 absolviert haben und vor dem Besuch eines weiterführenden Kurses das Gelernte wiederholen möchten. Wir wiederholen alle Themen aus dem Buch "eñe A1", bevor wir nächstes Jahr unser Abenteuer mit der spanischen Sprache mit



## Sprachen

einem neuen Schwung mit der Stufe A2 fortsetzen. Lehrbuch: "eñe A1 Sprachtrainer", Hueber Verlag.

**3906**

Lourdes Gutzmann-Lopez

Heide, Markt 29

Mo., 09.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr (12x)

Entgelt: 77,00 €

---

### ● Spanisch A2.1

- *Abendkurs* -

Estimados participantes, en el curso anterior, ya hemos aprendido a comprender textos fáciles y hemos practicado la gramática. En este curso vamos a repetir algunos temas de gramática que ya conoces y a aprender tiempos nuevos, vamos a aprender a escribir y a formar conversaciones. También, vamos a ver videos y a seguir aprendiendo sobre los diferentes países y su cultura. Bienvenidos todos al curso de otoño! Lehrbuch: "eñe A2 Sprachtrainer", Hueber Verlag.

**3908**

Esther Marina Almendárez de Teschner

Heide, Markt 29

Do., 26.09.2019, 17:45 - 19:15 Uhr (9x)

Entgelt: 60,00 €

---

### ● Spanisch A2.1

- *Abendkurs* -

Für Teilnehmende, die ihre Scheu vorm Sprechen endlich überwinden möchten. Wir sprechen viel und erweitern nebenbei und fast wie von selbst unseren Wortschatz. Das Ganze wird mit einer gut dosierten Priesse Grammatik gewürzt.

Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse des "Preterito Perfecto", "Gerundio" und "Imperativo". Lehrbuch: "eñe A2", Hueber Verlag.

**3930**

Lourdes Gutzmann-Lopez

Heide, Markt 29

Mo., 09.09.2019, 17:15 - 18:45 Uhr (12x)

Entgelt: 77,00 €

---

### ● Spanisch zum Auffrischen B1.1

- *Vormittagskurs* -

Después de haber aprendido la gramática necesaria para tener una buena base del idioma, vamos a concentrarnos en poner en práctica lo aprendido. Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

**3935**

Lourdes Gutzmann-Lopez

Heide, Markt 29

Do., 12.09.2019, 10:40 - 12:10 Uhr und

10:40 - 12:15 Uhr (12x)

Entgelt: 77,00 €

---

### ● Spanisch B1.1

- *Abendkurs* -

Es el momento de recapitular lo aprendido, profundizar en muchos temas de gramática, ampliarlos e incluir otros nuevos.

A través de diferentes materiales (textos escritos y grabados, prensa, literatura...) practicaremos la lengua y ampliar su vocabulario.

Se tratarán temas culuturales, sociales, de actualidad o de viajes. Y ante todo: ¡disfrutar la lengua!

**3945**

Maren Barmwater

Heide, Markt 29

Mi., 11.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr (10x)

Entgelt: 66,00 €

---

### ● Spanisch Konversationskurs B2

- *Abendkurs* -

Somos un grupo muy divertido y nos gusta mucho hablar sobre temas cotidianos y temas serios. Si tienes un buen nivel de español y quieres reforzarlo, practicar tu lengua oral y escrita y aprender alguna que otra cosilla de gramática y de estructura este es el curso adecuado para ti. Lehrbuch: "Aula Internacional B2.1", Klett-Verlag.

**3950**

Cindy Kranz Arango

Heide, Markt 29

Mi., 04.09.2019, 19:30 - 21:00 Uhr (5x)

Entgelt: 34,00 €

---

# • e und et

## Inhalt

Gesundheitsforum.....	74
Entspannung / Körpererfahrung.....	75
Gymnastik / Fitness.....	81
Erkrankungen / Heilmethoden.....	82
Kreative Küche.....	83



## Info und Beratung

vhs@stadt-heide.de  
(0481) 6850 - 435



## Gesundheitsforum

- **Fitness für die grauen Zellen für die Generation PLUS**

- Nachmittagskurs -



## Aktiv im Alter

Bei der Geburt hat jeder Mensch ca. 100 Milliarden Nervenzellen. Je mehr wir davon im Laufe unseres Lebens aktivieren und miteinander verknüpfen, desto mehr leistet unser Gedächtnis. In dem ganzheitlichen Gedächtnistraining des BVGT (Bundesverband Gedächtnistraining) werden die unterschiedlichen Hirnbereiche mit einer Vielzahl von Übungstypen aktiviert. Bitte mitbringen: Schreibzeug und einen Schnellhefter.

### 4005

Sigrid Heil

Heide, Himmelreichstr. 10-12

Mi., 04.09.2019, 15:00 - 16:30 Uhr (9x)

Entgelt: 70,00 €

- **Hormonelle Balance in jedem Alter**

## Vortrag

- Vortrag -

Hormone betreffen uns alle, egal ob Mann oder Frau. Im Leben gibt es Übergangsphasen wie Pubertät und Wechseljahre, die unseren Hormonhaushalt stets herausfordern. Aber auch jahreszeitliche Stoffwechselveränderungen, Medikamenteneinnahme, Ernährungsumstellungen oder Lebensveränderungen können Auswirkungen haben. Waren es früher die Vitamine, deren Mangel für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit verantwortlich gemacht wurden, so nimmt heute das Bewusstsein zu, dass eine Schiefelage auf hormoneller Ebene noch entscheidender sein kann. Im Vortrag erfahren Sie die Funktion und Wirkmechanismen von Hormonen und wie auf natürliche Weise der eigene Hormonhaushalt wieder in Einklang gebracht werden kann.

### 4007

Franziska Gebhard

Heide, Markt 29

Mi., 27.11.2019, 19:00 - 20:00 Uhr

Entgelt: 8,00 €

**THORMANN**

**ORTHOPÄDIETECHNIK UND SANITÄTSHAUS**

Große Westerstraße 15 • 25746 Heide • (04 81) 7 87 72 01  
Fax 7 87 72 06 - Mobil (01 70) 3 47 33 75

**IHR FACHBETRIEB FÜR:**

Prothesen · Schuheinlagen · Orthesen/Stützapparate · Kompressionsstrümpfe  
Bruchbänder · Rückenstützmieder · orthopädische Schuhzurichtungen · Bandagen  
Rollstühle/Reha-Technik · Bad- und Alltagshilfen · Elektromobile (Scooter)

**Bei Bedarf: Hausbesuche in ganz Dithmarschen**

Sprechzeiten: Mo. bis Fr. 8,00 bis 12,00 Uhr + 14,00 bis 18,00 Uhr  
Sa. 9,00 bis 12,00 Uhr oder nach Vereinbarung

[thormann-orthopaedietechnik@t-online.de](http://thormann-orthopaedietechnik@t-online.de)

**Finis Comfort**





## ● **Hormonelle Balance in jedem Alter**

### Vortrag

- *Vortrag* -

Angaben wie bei Vortrag Nr. 4007.

#### **4007 F**

Franziska Gebhard

Heide, Markt 29

Mi., 22.01.2020, 19:00 - 20:00 Uhr

Entgelt: 8,00 €

## Entspannung / Körpererfahrung

## ● **Gelassenheit und Energie im Alltag**

- *Seminar* -

Gelassener im Alltag sein, achtsamer mit uns selbst umgehen und optimistisch auf Herausforderungen blicken - wir streben viele Ziele an, und doch merken wir oft, es gelingt uns häufig nur kurzzeitig, eine feste innere Einstellung zum Umgang mit Krisen und Alltagsorgen zu üben. In unserem Kurs erfahren Sie, was es bedeutet, widerstandsfähig (resilient) zu sein und mit welchen Strategien Sie ein Bewusstsein entwickeln können, das Ihnen ermöglicht, den Alltag trotz Krise(n) mit Gelassenheit, Leichtigkeit und Energie zu

leben. Sie erlernen Wege, um auch zukünftig in Krisen handlungsfähig bleiben zu können.

#### **4101**

Anne-Marie Reinhardt

Heide, Markt 29

Fr., 13.09.2019, 18:00 - 20:00 Uhr,

Sa., 14.09.2019, 11:00 - 15:00 Uhr

Entgelt: 50,00 €

## ● **Meditation und Achtsamkeit**

- *Abendkurs* -

Um im Alltag achtsamer mit sich selbst umzugehen und auf sich selbst "zu hören", kann Meditation ein geeigneter Weg sein. In diesem Kurs lernen Sie kennen, wie mit Lockerungsübungen, Atemtechnik und Gedankenreisen eigene Denkmuster und Gefühle beeinflusst werden können. Der Kurs bietet mit seinen grundlegenden Informationen und praktischen Übungen die Möglichkeit, Meditation kennenzulernen. So kann jeder entscheiden, ob sie sich als regelmäßig praktizierte Entspannungsmethode für einen selbst eignet.

**Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und gemütliche Kleidung, dicke Socken.**

#### **4102**

Heidi Höck

Heide, Neue Anlage 5

Mi., 23.10.2019, 19:00 - 20:00 Uhr (3x)

Entgelt: 29,00 €





## Gesundheit



### ● Meditation und Achtsamkeit

#### Ein Tag für mich

- *Wochenendseminar* -

In diesem Kompaktkurs lernen Sie wie im Abendkurs Lockerungsübungen, Atemtechnik und Gedankenreisen kennen, mit denen Sie Meditation praktizieren können. Wer in der Woche weniger Zeit hat, kann sich an diesem Samstag ganz bewusst sich selbst widmen. Sie erfahren, wie Meditation bei alltäglichen Stresssituationen eingesetzt werden kann und welche Übungen geeignet sind, um einen Weg aus dem "Gedankenkarussell" zu finden.

**Bitte mitbringen: Matte, Decke, warme und gemütliche Kleidung, dicke Socken.**

**4103**

Heidi Höck

Heide, Neue Anlage 5

Sa., 09.11.2019, 11:00 - 14:00 Uhr

Entgelt: 29,00 €

### ● Mentales Stressmanagement

**im Rahmen beruflicher Weiterbildung für Beschäftigte mit Multiplikatorenfunktion aus sozialen, pädagogischen u. therapeutischen Bereichen sowie aus dem Gesundheitswesen**

## Bildungsurlaub

- *Bildungsurlaub* -

Die gedankliche Verknüpfung des inneren seelischen Befindens mit vermeintlich äußeren Quellen von Unsicherheit und Missempfinden erzeugt Stress. Nicht abschalten zu können, Gedankenkarussell, sowie Verspannungen und Schmerzen sind die Symptome. Zwischenmenschliche Reibungen nehmen zu. Ziele sind, grundlegende Einsichten bewusst zu machen und neue

Gedankengewohnheiten zu vermitteln.

Inhalte: Ursachen von Stress: alltägliche Sprachhypnose, irrationale Verknüpfungen, unbewusste Programmierungen, Erzeugung von Ruhe und Ausgeglichenheit durch zielgerichtete Wahrnehmung, korrekte Um-/Neudeutungen, Konzentration auf das Jetzt, Annahme des Jetzt, Selbstbewusstsein.

**Bitte mitbringen:**

**Yoga- bzw. Gymnastikmatte**

**4120**

Helma Schäfer

Heide, Neue Anlage 5

Mo. - Fr., 25.11.2019, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 240,00 €

### ● Yoga und Meditation als Hilfe im Beruf

## Bildungsurlaub

- *Bildungsurlaub* -

Yoga umfasst eine Vielzahl von Methoden zur Entspannung, zur Sensibilisierung von Selbst- und Fremdwahrnehmung sowie wohltuenden Körperübungen und Meditations- und Atemtechniken. Seine gesundheitsfördernde Wirkung erleben die Teilnehmenden in Theorie und Praxis. Gemeinsam werden Wege erarbeitet, das Gelernte für sich und andere im jeweiligen Berufsfeld erfolgreich anzuwenden. Themen: Wahrnehmungs- und Entspannungsmethoden; Körper-, Atem- und Meditationsübungen sowie Übertragungsmöglichkeiten in den jeweiligen Beruf und das soziale Umfeld; Einblicke in Anatomie und Physiologie des Menschen; Kernstücke der wichtigsten Quellentexte, Philosophie und Geschichte; Ergebnisse von westlichen, naturwissenschaftlich abgesicherten Untersuchungen zum Thema. Bitte mitbringen: zwei Decken, Isomatte, warme bequeme Kleidung aus Naturtextilien, Schreibmaterial und Sitzkissen bzw. Sitzbänkchen.

**4150 F**

Bernhard Sticker

Heide, Neue Anlage 5

Mo. - Fr., 09.03.2020, 9:00 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 235,00 €



● **Den Tag ausklingen mit Vinyasa-Yoga für Anfänger**

- *Abendkurs* -

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. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.**

**4152**

Sandra Wittke-Sula  
Heide, Friedrich-Elvers-Str. 14  
Mi., 21.08.2019, 17:00 - 18:00 Uhr (6x)  
Entgelt: 53,00 €

● **Den Tag ausklingen mit Vinyasa-Yoga für Fortgeschrittene**

- *Abendkurs* -

Wir verfestigen bekannte Körperhaltungen und kommen immer mehr in fließende Bewegungen (Flow). Der Kurs richtet sich an Fortgeschrittene, die mit Vinyasa-Yoga vertraut sind oder den Anfängerkurs besucht haben.

**Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.**

**4153**

Sandra Wittke-Sula  
Heide, Friedrich-Elvers-Str. 14  
Mi., 21.08.2019, 18:30 - 20:00 Uhr (6x)  
Entgelt: 70,00 €



### ● Den Tag ausklingen mit Vinyasa-Yoga

#### für Anfänger

- *Abendkurs* -

Angaben wie in Kurs 4152.

**Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.**

**4154**

Sandra Wittke-Sula

Heide, Friedrich-Elvers-Str. 14

Mi., 30.10.2019, 17:00 - 18:00 Uhr (6x)

Entgelt: 53,00 €

---

### ● Den Tag ausklingen mit Vinyasa-Yoga

#### für Fortgeschrittene

- *Abendkurs* -

Angaben wie in Kurs 4153.

**Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Sitzkissen und bequeme Kleidung.**

**4155**

Sandra Wittke-Sula

Heide, Friedrich-Elvers-Str. 14

Mi., 30.10.2019, 18:30 - 20:00 Uhr (6x)

Entgelt: 70,00 €

---

### ● Autogenes Training Kompaktkurs

- *Abendkurs* -

Das Autogene Training ist ein Klassiker unter den Entspannungsverfahren und dennoch durch seine einfache Anwendung im Alltag absolut zeitgemäß. An vier Abenden lernen Sie, wie sie sich selber in kurzer Zeit in die Entspannung führen können, nur mit ihren Gedanken und ohne weitere Hilfsmittel. Mit dem Autogenen Training können Sie sich im Laufe des Tages eine kleine Auszeit nehmen, sich entspannen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Sie können es aber auch zum besseren Ein- und Durchschlafen nutzen oder zur Angst- und Schmerzbewältigung. Es hilft die Konzentration zu steigern und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

**Bitte mitbringen: Isomatte oder Gymnastikmatte oder zwei Decken, warme Socken und bequeme Kleidung.**

**4157**

Sabine Thomas

Heide, Friedrich-Elvers-Str. 14

Di., 22.10.2019, 18:30 - 20:00 Uhr (4x)

Entgelt: 54,00 €

---





- **Bewegung gegen Stress und Abgespanntheit**

## Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

In dieser Bildungswoche geht es um das Erlernen von Entspannungsmethoden für den Alltag wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga und Pilates. Im Bewegungsteil werden Übungen aus der Rückenschule und dem Faszientraining (Bindegewebestraining) durchgeführt. Abgerundet wird die Bildungswoche mit Einheiten zum Thema Stress, Bewegung im Alltag und Wissen rund um die Wirbelsäule. Außerdem werden im Freien Atemübungen durchgeführt.

**Bitte bringen Sie eine Isomatte, dicke Socken, Sportkleidung und Turnschuhe für drinnen und draußen sowie eine Decke mit.**

**4160**

Heiko Meyer

Heide, Neue Anlage 5

Mo. - Fr., 16.09.2019, 9:00 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 235,00 €

- **Fit und flexibel in Körper und Geist durch Feldenkraismethode**

## Bildungsurlaub

- Bildungsurlaub -

Der Arbeitsalltag stellt hohe Anforderungen an die körperliche und geistige Flexibilität. Oft hindern uns unsere unerkannten, kontraproduktiven Bewegungs-, Handlungs- und Denkmuster, volle Leistungsfähigkeit zu erreichen. Wir büßen Kreativität und Tatkraft ein.

Die Feldenkraismethode vermittelt eine neue Art der Körperwahrnehmung und hilft uns dabei, kontraproduktive Gewohnheiten in eine neue Beweglichkeit und Bewegungsabläufe zu verwandeln. Mit einfachen Mitteln, überall und jederzeit geschehen.

**Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Decke, eine Isomatte.**

**4200**

Dr. Georg Kwiatkowski

Heide, Neue Anlage 5

Mo. - Fr., 23.09.2019, 8:30 - 16:00 Uhr (5x)

Entgelt: 235,00 €





## Gesundheit



### ● Qigong für jedermann

- Abendkurs -

Qigong entstammt der traditionellen chinesischen Medizin. Die einfachen Übungen helfen, das Qi (die Lebenskraft) im Körper wieder frei fließen zu lassen und dienen der Harmonisierung von Körper, Geist und Seele. Die Entspannung sowie die geistige Sammlung und Konzentration werden gefördert, die Gelassenheit wird gegenüber Alltagsbelastungen erhöht, die Lebensfreude gesteigert und der Schlaf verbessert.

**Bitte mitbringen: Iso-/Gymn.-Matte oder 2 Decken, warme Socken und bequeme Kleidung.**

**4202**

Sabine Thomas

Heide, Friedrich-Elvers-Str. 14

Mo., 16.09.2019, 18:30 - 20:00 Uhr (10x)

Entgelt: 98,00 €

### ● Der Erfahrbare Atem nach Prof. Ilse Middendorf®

**Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte**

- Wochenendseminar -

Unseren Atem nehmen wir oft nur bewusst wahr, wenn er uns plötzlich "wegbleibt". Dabei könnten wir unserem Atem im Alltag viel mehr Aufmerksamkeit schenken und so zu einem guten Körpergefühl gelangen. Mit dem Konzept des Erfahrbaren Atems wird das Zwerchfell gelockert, die Wirbelsäule aufgerichtet und Verspannungen in Nacken und Schultern können sich lösen. Nach und nach kann sich Energie freisetzen, die vorher durch unnötiges Festhalten gebunden war. Mithilfe von meditativen, besinnlichen Übungen erlernen Sie Praktisches für den Alltag, das Ihnen zu Ruhe und Kraft verhelfen kann.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, flaches Sitzkissen, Getränk.**

**4230**

Mechthild Morgenthal

Heide, Neue Anlage 5

Sa., 23.11.2019, 15:00 - 18:30 Uhr

Entgelt: 33,00 €





## ● Rückenstärkung für den Alltag Atemarbeit nach Prof. Ilse Middendorf®

- Wochenendseminar -

Lebendigkeit aus dem Rücken eröffnet innere Räume und lässt Kräfte frei werden. Durch Stress, Ängste und Bewegungsmangel können diese Kräfte gehemmt sein und den Rücken zu einer schmerzenden Körperregion werden lassen. In diesem Kurs legen Sie bewusst den Schwerpunkt auf die Rückenregion und lernen durch besinnliche, meditative Übungen kennen, wie durch die Atemarbeit nach Middendorf® Kraft und Lebendigkeit reaktiviert werden können. Dazu gehören einfache Übungen (z.B. Schwingen, Dehnen, Kreisen), die im Alltag zu einer gesunden Haltung im Sitzen und Stehen beitragen können. Jeder Atemzug bietet die Gelegenheit, Verspannungen aufzulösen, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und Ruhe und neue Kräfte zu spüren.

**Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, flaches Sitzkissen, Getränk.**

**4232**

Mechthild Morgenthal

Heide, Neue Anlage 5

Sa., 07.12.2019, 15:00 - 18:30 Uhr

Entgelt: 33,00 €

## Gymnastik / Fitness

### ● Pilates für Einsteiger

- Abendkurs -

Wer viel am Schreibtisch sitzt oder im Alltag einem monotonen Bewegungsablauf folgt, weiß, dass gezielter Muskelaufbau helfen kann, die eigene Körperhaltung zu verbessern. Pilates als sanfte Trainingsmethode kann hierbei zu einer ausgeglichenen Körperstabilisation beitragen: Bauch- und Rückenmuskulatur, aber auch der Beckenboden werden auf der Matte oder im Stehen trainiert. Besonderes Augenmerk liegt beim Pilates auf der Kräftigung der Körpermitte, auch Powerhouse genannt. Eine koordinierte Atmung unterstützt die Kräftigung der Tiefenmuskulatur.

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

**4201**

Kerstin Harksen

Heide, Sophie-Dethleffs-Straße

Fr., 30.08.2019, 19:30 - 20:30 Uhr (5x)

Entgelt: 40,00 €



**AUCH SCHON REGIONAL VERSORGT ?**

VON MEINEM ENERGIEVERSORGER - NATÜRLICH VON HIER!

Montag - Freitag 09.00 - 17.00 Uhr  
 Samstag 09.00 - 13.00 Uhr  
 Süderstraße 30, 25746 Heide  
 ☎ 0481 / 906 - 400  
 www.stadtwerke-heide.de

**STADTWERKE HEIDE** GmbH

### Erkrankungen / Heilmethoden

- **Mit Life Kinetik® zu mehr Leistungsfähigkeit**

## Vortrag

- Vortrag -

Gedächtnislücken?  
 Konzentrationsprobleme?  
 Hohe Fehlerquote?

Life Kinetik® kann mit seinen spaßigen, visuellen und koordinativen Übungen Abhilfe bei alltäglichen Herausforderungen schaffen. Bereits eine Stunde Training pro Woche hat vielen Menschen dabei geholfen, leistungsfähiger und stressresistenter zu werden, besser zu schlafen und auch sportliche Ziele schneller zu erreichen.

Vom Grundschüler bis zum Rentner, jeder kann von diesem Training profitieren. In diesem Vortrag erhalten Sie theoretische und ebenso praktische Einblicke in das Life Kinetik® Training.

4006

Franziska Gebhard  
 Heide, Markt 29  
 Di., 19.11.2019, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Entgelt: 8,00 €





## Kreative Küche

- **Kohl - klimafreundlich und nachhaltig**

### Ein Kochkurs zwischen Tradition und Trend

- *Abendkurs* -

Jetzt ist Kohlzeit! Da das Dithmarscher Gemüse bei uns angebaut wird, legt er in dieser Jahreszeit nur einen kurzen Weg zu unserem Teller zurück, was Umwelt und Klima schont. So oder so: Kohl schmeckt einfach toll, daher schenken wir dem Saison-Gemüse in diesem Kurs besondere Aufmerksamkeit. Wir verpassen der klassischen Kohlroulade eine neue Füllung (Fisch) und kreieren außerdem einen Flammkuchen, der mit Wirsing getoppt wird. Alles getreu dem Motto: Es soll auch zu Hause leicht umsetzbar sein!

**4701**

Meike Albertsen  
Heide, Klaus-Groth-Str. 18  
Do., 19.09.2019, 17:00 - 20:00 Uhr  
Entgelt: 33,00 €  
(zzgl. Lebensmittelumlage)

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht**

- **Herbstküche trifft Orient**

- *Nachmittagskurs* -

Der Herbst wartet mit vielen bunten Gemüsesorten auf, auf die man sich spätestens im September schon freut. Und die Küche der Levante bietet Gewürze, die unsere "Standardgerichte" zu einem anderen Geschmackserlebnis werden lassen: In diesem Kurs probieren wir die Kombination aus und werden leckere Haferkekse mit Kardom verfeinern, einen Kürbis aushöhlen und ihn Reis, Fleisch und Mandeln füllen und Falafel in neuer Kombination, auch als Snack zu Mittag, kennenlernen.

**4702**

Ola Alshikh Hamdoun  
Heide, Klaus-Groth-Str. 18  
Di., 01.10.2019, 17:00 - 20:00 Uhr  
Entgelt: 32,00 €  
(zzgl. Lebensmittelumlage)

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht**

**Kochkurs gebucht?**



Dann bitte mitbringen:  
Behältnisse für die leckeren Reste  
eine Schürze  
ein Geschirrhandtuch und  
Ihre Lieblingsmesser





### ● Leckeres für den Kindergeburtstag!

- *Nachmittagskurs* -

Sie brauchen Anregungen für's nächste Kindergeburtstagsbuffet? Ein bisschen Abwechslung darf es sein und zur Feier des Tages auch etwas Besonderes, was in Erinnerung bleibt? Dafür haben wir die passenden Rezepte, die bestimmt für Begeisterung sorgen und keine nächtelange Vorbereitung erfordern: Hot Dog Sticks, Tortilla-Rollen mit Käse und Mortadella, eine Schokotorte mit einer eingebackenen Überraschung - das schmeckt bestimmt jedem Kind!

**4703**

Ola Alshikh Hamdoun

Heide, Klaus-Groth-Str. 18

Di., 15.10.2019, 16:00 - 18:00 Uhr

Entgelt: 24,00 €

(zzgl. Lebensmittelumlage)

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht**



### ● "Restlos" kochen

Saisonal und regional genießen

- *Abendkurs* -

Sie kochen und essen gern, haben jedoch keine Lust auf dogmatische Ernährungsregeln, die nur aus Verboten bestehen? In diesem Kochkurs lernen Sie, wie Sie sich und Ihre Lieben trotz Alltagsstress gesund, lecker und günstig ernähren können. Aufwändige Kochaktionen, zeitraubende Einkaufstouren und eine hübsche Sammlung bunter Kochbücher müssen nämlich gar nicht sein, um sich ausgewogen und mit vollem Genuss ernähren zu können. Unsere Dozentin hat das Konzept dieses Kurses selbst ausprobiert und wird Ihnen erläutern, wie Sie organisiert einkaufen, einfach kochen und genussvoll essen können.

**4704**

Meike Albertsen

Heide, Klaus-Groth-Str. 18

Fr., 25.10.2019, 18:00 - 20:00 Uhr,

Sa., 26.10.2019, 14:00 - 17:00 Uhr

Entgelt: 42,00 €

(zzgl. Lebensmittelumlage)

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht**





● **Seelenwärmer**  
**Suppen und Eintöpfe**  
**für die kalte Jahreszeit**

- Abendkurs -

Ein guter Eintopf oder eine wärmende Suppe mit dem Gemüse der Saison ist für kalte Wintertage genau das Richtige. Gemeinsam kochen wir einfache Rezepte, wagen uns aber auch an neue Kreationen und krönen unsere Rezepte mit verschiedenen Toppings. Maiscremesuppe, Rote-Bete-Suppe mit Meerrettichsahne, Erbsen-Minze-Suppe oder ein Gemüse Eintopf mit Kokosmilch – wie schöpfen im Herbst aus dem vollen Angebot der Gemüsesorten und kreieren tolle Geschmacksrichtungen.

**Bitte mitbringen: Geschirr- und Spültücher, Schürze, verschließbare Gefäße für Reste.**

**4705**

Sabine Borchers  
 Heide, Klaus-Groth-Str. 18  
 Do., 14.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr  
 (zzgl. Lebensmittelumlage)  
 Entgelt: 29,00 €

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht**

**Kochkurs**  
**gebucht?**



Dann bitte mitbringen:  
 Behältnisse für die leckeren Reste  
 eine Schürze  
 ein Geschirrhandtuch und  
 Ihre Lieblingsmesser



### ● Brot backen

- *Abendkurs* -

Wer kennt ihn nicht, den herrlichen Duft von frischgebackenem Brot? Eigenes Brot herzustellen erfreut sich zunehmender Beliebtheit. Deshalb widmen wir uns an diesem Nachmittag nicht nur dem Backen verschiedener Brote (Weizen-, Sauerteig- und Körnerbrot mit Karotten), sondern beschäftigen uns während Back- und Ruhezeiten auch mit dem Umgang mit den Teigen, der Zusammensetzung der Brote und mit dem Trick für eine knusprige Kruste. Zeit zum Probieren nehmen wir uns natürlich auch: Zusammen kosten wir die Laibe mit einem frisch hergestellten Dip und Kräuterbutter.

**Bitte mitbringen: Schürze, Behältnisse für Kostproben und ein Geschirrhandtuch.**

**4706**

Annika Breiholz  
Heide, Klaus-Groth-Str. 18  
Mi., 27.11.2019, 17:00 - 20:00 Uhr  
Entgelt: 30,00 €  
(zzgl. Lebensmittelumlage)

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht**

### ● Tischlein deck dich!

**Rezepte fürs Weihnachtsfest**

- *Abendkurs* -

Um die Lieben an Weihnachten mit neuen Rezepten für die Kaffeetafel zu überraschen, hat unsere Dozentin ein Repertoire an schönen und kreativen Rezepten vorbereitet. Damit es an den Weihnachtstagen nicht stressig wird, backen Sie heute Kuchenrezepte mit toller Verzierung, geben dem klassischen Weihnachtsplätzchen ein neues Gewand aus Fondant und können das Gelernte dann an Weihnachten direkt umsetzen. Tipps und Tricks beim Modellieren mit Fondant kommen natürlich auch nicht zu kurz.

**4707**

Ola Alshikh Hamdoun  
Heide, Klaus-Groth-Str. 18  
Do., 28.11.2019, 17:00 - 20:00 Uhr  
Entgelt: 32,00 €  
(zzgl. Lebensmittelumlage)

**Eingeschränktes Rücktrittsrecht**

### Kochkurs gebucht?



Dann bitte mitbringen:  
Behältnisse für die leckeren Reste  
eine Schürze  
ein Geschirrhandtuch und  
Ihre Lieblingsmesser



# u tur



## Inhalt

Studienfahrten/Studienreisen.....	89
Künstlerisches Gestalten.....	90
Kunst und Kulturgeschichte.....	92
Literatur / Schreiben.....	93
Theater / Schach.....	96
Töpfern.....	97
Mode / textiles Gestalten.....	98
Billard.....	99



## Info und Beratung

vhs@stadt-heide.de  
(0481) 6850 - 435



## ● Farbenprächtiger Schmuck aus Venedig

### Schmuckgestaltung aus venezianischem Muranoglas

- Abendkurs -

Seit Jahrhunderten ist Venedig für seinen wunderschönen farbenprächtigen Schmuck aus Muranoglas berühmt. In diesem Kurs dürfen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf lassen und Ihren persönlichen Schmucktraum aus echtem venezianischem Muranoglas verwirklichen. Neben Glas verwenden wir auch versilbertes und vergoldetes Edelstahl, wie auch echtes oder vergoldetes Silber. Sie haben die Möglichkeit, daraus diverse Ketten, Armbänder, Anhänger und Ohringe für sich zu entwerfen und herzustellen oder für die Lieben individuelle Schmuckstücke als persönliches Geschenk zu kreieren.

**5610**

Sonja Hinrichs

Heide, Markt 29

Mi., 04.09.2019, 17:30 - 20:45 Uhr

Entgelt: 35,00 €

**Die Materialkosten ab 20,- € (je nach Menge des verbrauchten Materials) sind direkt bei der Dozentin zu entrichten.**

Metropolregion Hamburg

## Erfolgreich gründen im Zentrum

### Räume für Ihren Erfolg

Büro- und Hallenflächen

Gute Mietkonditionen

Ein kreatives Umfeld



Kostenlose Beratung

Gründungsseminare

Businessplanberatung

Unternehmensaufbau

**CAT** CENTRUM  
FÜR ANGEWANDTE TECHNOLOGIEN  
EIN PROJEKT DER  
EGEF; WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG

### Kontakt:

Centrum für Angewandte  
Technologien CAT GmbH

Marschstraße 30a  
25704 Meldorf

Tel.: +49 (0)4832/996 - 100

Fax: +49 (0)4832/996 - 109

Email: [info@cat-meldorf.de](mailto:info@cat-meldorf.de)



[www.cat-meldorf.de](http://www.cat-meldorf.de)





## Studienfahrten/Studienreisen

- **Indien Kompakt - Taj, Turban & Tiger**

### Studienreise

#### - Studienreise -

In Nordindien befinden sich die bekanntesten Sehenswürdigkeiten des Landes, wie das Taj Mahal, Agra oder auch die Hauptstadt Delhi, aber auch der besonders bei Touristen sehr beliebte Bundesstaat Rajasthan liegt in Nordindien. Der Norden Indiens ist auch deshalb so beliebt, weil Sie hier alles finden, was Sie aus den Bilderbüchern dieses Märchenlandes kennen.

Der Palast der Winde, der Maharajapalast Deogarh und ein Dschungelabenteuer `a la Mogli im Ranthambore Nationalpark erwarten den Gast. Erleben Sie Sumeet Sehgal auf seiner Heimstrecke...Designer Tours and North India „at its best“

Weitere Informationen:

Dr. Telse Lubitz, 0481-6850430.

Reiseveranstalter: DESIGNER TOURS Tel 04642-2089 oder [info@designer-tours.de](mailto:info@designer-tours.de), oder zum Download:

[www.designer-tours.de](http://www.designer-tours.de)

### 5004

Dr. Telse Lubitz

Heide, Markt 29

Mo. - So., 28.10.2019, 0:00 - 23:59 Uhr (12x)

Entgelt: 1799,00 €





### Künstlerisches Gestalten

#### Aquarellieren

- **Aquarellmalkreis am Montagnachmittag**

**Das Schöne vom Sommer!**

- *Nachmittagskurs* -

Aquarellmalen ist ein schönes Hobby, das unsere Wahrnehmung schärft und uns viele Möglichkeiten bietet, die Welt um uns herum darzustellen. In der Erinnerung an schöne Sommertage malen wir Urlaubsorte, Strandlandschaften, Gartenszenen wie Grillabende, Blumen, Gemüsebeete und was uns die Sommererinnerung so bringt! Vorkenntnisse müssen nicht vorhanden sein, da der Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet ist.

**Bitte mitbringen: einen Malblock und Pinsel (Größe 6 oder 8). Falls vorhanden, können auch eigene Farben mitgebracht werden.**

**5050**

Marianne Peters  
Heide, Markt 29

Mo., 16.09.2019, 14:15 - 16:15 Uhr (8x)

Entgelt: 98,00 €

---

- **Aquarellmalerei zum Kennenlernen**

- *Abendkurs* -

Das lerne ich nie! Aquarellmalen ist viel zu schwierig, sagen sich viele. Doch die Erfahrung zeigt: Jeder kann lernen, mit Aquarellfarben zu malen! Mit unserem Anfängerkurs haben Sie jetzt die passende Gelegenheit zum Einstieg: Sie lernen die Grundtechniken der Aquarellmalerei (Verlaufs- und Lasur- sowie Nass- in Nasstechnik) und erarbeiten sich unter Anleitung Stück für Stück die Grundlagen der Farbenlehre, der Perspektive und der Kontraste. Falls keine Malutensilien vorhanden sind, können Sie sich diese beim Kursleiter an den Abenden gegen eine geringe Gebühr ausleihen. Dadurch gehen Sie kein Risiko durch teure Anschaffungen ein, wenn sie das Malieber nicht wirklich gepackt haben sollte. Falls doch, haben Sie nach diesem Kurs ausreichend Vorkenntnisse, um an weiteren Aquarellmalkursen teilnehmen zu können.

**Sofern Sie schon Material haben, bringen Sie gern Aquarellfarben, -block (DIN A4 oder größer, 240-300 g) und -pinsel (Größe 3, 6 und 12 oder größer) mit sowie einen Bleistift (4B) und ein kleines Naturschwämmchen.**

**5051**

Jürgen Fanta  
Heide, Markt 29

Mo., 16.09.2019, 19:00 - 21:00 Uhr (3x)

Entgelt: 37,00 €

---



## ● Aquarellmalerei zum Kennenlernen

- *Abendkurs* -  
Angaben wie in Kurs 5051.

### 5052

Jürgen Fanta  
Heide, Markt 29  
Mi., 18.09.2019, 19:00 - 21:00 Uhr (3x)  
Entgelt: 37,00 €

---

## ● Aquarellmalerei am Montagabend Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- *Abendkurs* -  
Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse der Aquarellmalerei! In diesem Kurs bekommen Sie dazu das passende Handwerkszeug: Farbenlehre, Motive, Zeichnen, Perspektive und Kontraste werden behandelt und anhand der realistischen Darstellung landschaftlicher Motive, Blumen und Stillleben gleich praktisch ausprobiert. Erfahrene Teilnehmende können unter Berücksichtigung künstlerischer Neigungen eigene Ideen in der Aquarellmalerei verwirklichen. Sofern vorhanden, bitte Aquamarellfarben, -block (DIN A4 oder größer, 240-300 g) und -pinsel (Größe 3, 6 und 12 oder größer) mitbringen sowie einen Bleistift (4B) und ein kleines Naturschwämmchen.

### 5053

Jürgen Fanta  
Heide, Markt 29  
Mo., 21.10.2019, 18:30 - 20:30 Uhr (8x)  
Entgelt: 65,00 €

---

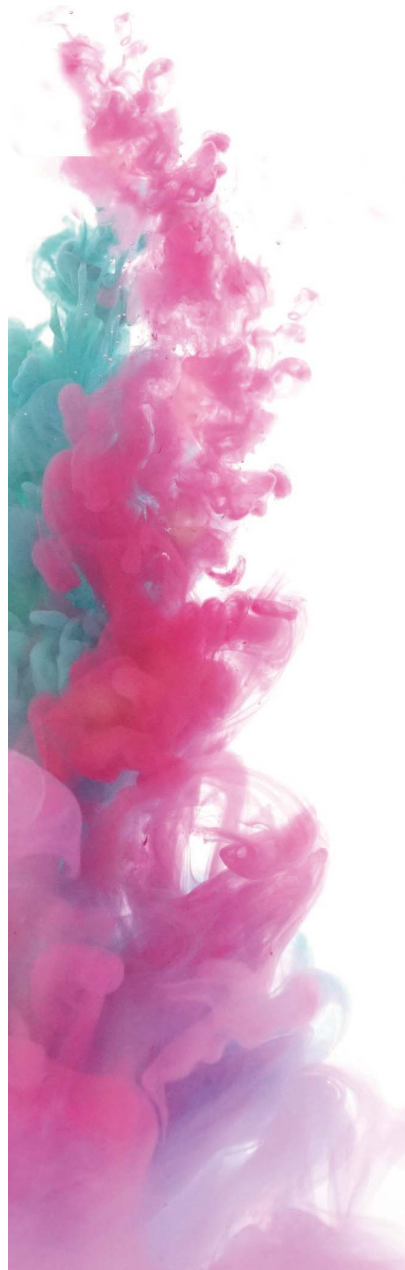
## ● Aquarellmalerei am Mittwochabend Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger

- *Abendkurs* -  
Angaben wie in Kurs 5052.

### 5054

Jürgen Fanta  
Heide, Markt 29  
Mi., 23.10.2019, 19:00 - 21:00 Uhr (8x)  
Entgelt: 65,00 €

---





### Zeichnen - Malen



- **Rötel, Kohle, Pastell & Co.**  
Verschiedene Zeichenmaterialien  
zum Ausprobieren

- *Wochenendseminar* -

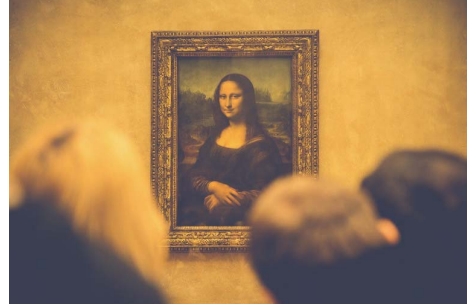
Wer zeichnen möchte, findet viele unterschiedliche Materialien. Doch wer legt sich schon auf gut Glück alles zu, ohne die Besonderheiten zu kennen? In diesem Kurs können Sie verschiedene Bleistifte, Rötel- und Sepiastifte, Kohle, Pastellkreiden und Aquarellstifte ausprobieren. Dabei erfahren Sie, wann die Stifte am besten eingesetzt werden und welche Effekte Sie mit ihnen erzeugen können. Sie bekommen Vorlagen zum Nachzeichnen und können sich so ohne Druck auf die Beschaffenheit der Stifte konzentrieren. Geübte Zeichnerinnen und Zeichner können eigene Vorlagen ausprobieren. Am Ende nehmen Sie zwar keine fertige Zeichnung mit nach Hause, haben aber sicherlich einen "Lieblingsstift" für sich entdeckt und können sich an eigene Zeichenideen wagen.

**5550**

Ute Gruschkun  
Heide, Markt 29  
So., 01.09.2019, 10:00 - 15:00 Uhr  
Entgelt: 45,00 €  
Inkl. Materialkosten

---

### Kunst und Kulturgeschichte



- **Das Geheimnis der Höhle –**  
Leonardo da Vinci,  
weltberühmt und unbekannt

### Vortrag

- *Vortrag* -

Leonardo da Vinci (1452 – 1519) ist als Maler der Mona Lisa einer der berühmtesten Künstler aller Zeiten, obwohl nur wenige Ölgemälde erhalten sind. Seine Schriften und Zeichnungen zur Naturforschung kannten zu seinen Lebzeiten nur wenige. Leonardo war zwar davon besessen, die Geheimnisse der Natur aufzudecken, doch seine eigene Person hat er immer mit einem geheimnisvollen Schleier umgeben. Und an seinem Lebensende kamen ihm auch immer mehr Zweifel, ob es wirklich wünschenswert sei, die Natur vollkommen zu ergründen und sie damit zu entzaubern.

In dem Vortrag wird das Leben und Denken dieses genialen Menschen wieder rekonstruiert und anschaulich vor Augen geführt.

**5300**

Dr. Hans Thomas Carstensen  
Heide, Markt 29  
So., 17.11.2019, 11:00 - 14:00 Uhr  
Entgelt: 8,00 €  
Vorverkauf: 6,00 €

---



- **Gin: Getränk von Königinnen und Bettlern**

**Eine Einführung in die Kulturgeschichte einer Trend-Spirituose mit Tasting**

- *Wochenendseminar* -

Der ursprünglich als Genever aus Holland stammende und von Wilhelm III. Ende des 17. Jh. in England eingeführte Gin erlebt derzeit weltweit eine Renaissance als hochwertige Spirituose. Er wird als Longdrink oder pur genossen und erhält seinen charakteristischen Geschmack durch die Aromatisierung mit Wacholderbeeren. Durch die Zugabe von Koriander, Zitrusfrüchten und Mischungen verschiedenster weiterer Kräuter und Gewürze ergibt sich die erstaunliche Vielfalt der zahlreichen Marken. Auf einen Kurzvortrag über Kulturgeschichte und Herstellungsverfahren folgt ein Tasting sechs ausgesuchter Gins, die wir jeweils zunächst pur und dann in Kombination mit einem jeweils speziell passend dazu gewählten Tonic Water aufgegossen verkostet werden. 30 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting incl. Gin, diverse Tonics, Wasser und Weizengebäck werden im Seminar direkt eingesammelt.

**Bitte Schreibzeug mitbringen.**

**5301**

Paul Hahlbohm

Heide, Markt 29

Sa., 19.10.2019, 18:30 - 21:30 Uhr

Entgelt: 23,00 €

**30 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt eingesammelt**

- **Einführung in die Kulturgeschichte des Scotch Whisky**

**Single Malts für Einsteiger und Genießer - mit Verkostung**

- *Wochenendseminar* -

Ein reich illustrierter Vortrag über Herstellungsverfahren und Kulturgeschichte des Scotch Whisky bietet den Einstieg in die Kunde dieser faszinierenden und vielfältigen Spirituose. Danach folgt das Tasting als eine von Bildern der Landschaften und Brennereien begleitete Reise durch die sechs klassischen Whisky-Regionen Schottlands (Lowlands, Highlands, Speyside, Campbeltown, Islands und Islay), die sich hinsichtlich der markanten Merkmale ihrer jeweiligen Whiskys stark unterscheiden. Dabei wird aus jeder Region mindestens ein typischer Single Malt Whisky verkostet. Damit auch Kenner zum Zuge kommen, verzichten wir auf altbekannte Supermarkware und probieren v.a. ausgesuchte Single Malts aus kleineren und mittelgroßen Brennereien.

**Bitte Schreibzeug mitbringen.**

**5302**

Paul Hahlbohm

Heide, Markt 29

Sa., 09.11.2019, 18:30 - 21:30 Uhr

Entgelt: 23,00 €

**30 € Kosten pro Teilnehmer für das Tasting (Whisky, Wasser, Weizengebäck und Verkostungsbogen) werden im Seminar direkt eingesammelt**

**Literatur / Schreiben**









## • Kurzgeschichten - Amüsant bis nachdenklich

In Kooperation mit dem Seniorenbeirat der Stadt Heide

### Vortrag

- Vortrag -

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte den Plakaten und Flyern.

Jeder ist herzlich willkommen.

#### 5100

Heidi Bols-Blum

Heide, Neue Anlage 5

Do., 28.11.2019, 15:00 - 16:30 Uhr

Entgelt: kostenfrei

---

## • Über Gelesenes miteinander sprechen

Literaturkreis I

- Abendkurs -

Im Literaturkreis treffen sich Lesefreudige, um sich im Gespräch über die unterschiedlichen Leseerfahrungen auszutauschen. Das jeweilige Buch sollte zuvor zu Hause gelesen werden. In diesem Herbst und Winter lesen wir folgende Bücher:

- Am 17.09.2019: Isabelle Autissier, „Herz auf Eis“, Goldmann, 240 S., € 10,00
- Am 29.10.2019: Susann Pásztor, „Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster“, Kiepenheuer & Witsch, 288 S., € 11,00
- Am 10.12.2019: Michael Köhlmeier, „Zwei Herren am Strand“, Deutscher Taschenbuchverlag, 253 S., € 10,90

**Neuaufnahmen in diesem Semester nicht möglich.**

#### 5101

Hedda Jensen

Heide, Himmelreichstr. 10-12

Di., 17.09.2019, 19:45 - 21:15 Uhr (3x)

Entgelt: 27,00 €

---

## • Über Gelesenes miteinander sprechen

Literaturkreis II

- Abendkurs -

Im Literaturkreis treffen sich Lesefreudige, um sich im Gespräch über die unterschiedlichen Leseerfahrungen auszutauschen. Das jeweilige Buch sollte zuvor zu Hause gelesen werden. In diesem Herbst und Winter lesen wir folgende Bücher:

- Am 18.09.2019: Isabelle Autissier, „Herz auf Eis“, Goldmann, 240 S., € 10,00
- Am 30.10.2019: Susann Pásztor, „Und dann steht einer auf und öffnet das Fenster“, Kiepenheuer & Witsch, 288 S., € 11,00
- Am 11.12.2019: Michael Köhlmeier, „Zwei Herren am Strand“, Deutscher Taschenbuchverlag, 253 S., € 10,90

**Neuaufnahmen in diesem Semester nicht möglich.**

#### 5102

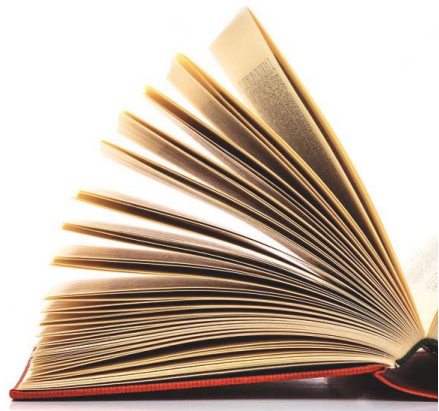
Hedda Jensen

Heide, Himmelreichstr. 10-12

Mi., 18.09.2019, 19:45 - 21:15 Uhr (3x)

Entgelt: 27,00 €

---





### Theater / Schach

#### ● **Das Spiel der Könige - Spiel und Spaß auf 64 Feldern für Anfänger und Fortgeschrittene**

- *Abendkurs* -

Der Schachverein Heide bietet die Möglichkeit, in netter und ungezwungener Atmosphäre das Schachspiel zu erlernen oder zu verbessern. Neben diversen Turnieren werden auch Trainings- und Analyseabende angeboten. So gibt es z.B. die Möglichkeit, das "Bauerndiplom" zu erlangen, welches der Deutsche Schachbund vergibt. Dafür erlernen Sie die Grundaufstellung, die möglichen Spielzüge und die Schachnotation.

Weitere Informationen erhalten Sie beim Vorsitzenden Jürgen Meyer unter [vorsitzender@schach-heide.de](mailto:vorsitzender@schach-heide.de), sowie im Internet unter [www.schach-heide.de](http://www.schach-heide.de).

**5006**

Jürgen Meyer

Heide, Neue Anlage 5

Fr., 16.08.2019, 19:30 - 22:30 Uhr (16x)

Entgelt: kostenfrei

Schnuppern ist kostenlos.

**Bei Eintritt in den Schachverein fallen Mitgliedsbeiträge an.**

#### ● **vhs theater heide**

##### **Laienspielgruppe**

- *Abendkurs* -

Zur Zeit besteht die Gruppe aus 20 Mitgliedern im Alter von 18 - 65 Jahren. Von der Stückauswahl bis zur Regie ist jede Inszenierung eine Gemeinschaftsproduktion aller Mitglieder. Denn nicht nur die Darsteller auf der Bühne sind wichtig, ohne die helfenden Hände, hinter den Kulissen, käme keine Aufführung zustande: Plakatentwurf, Kostümherstellung, Bühnenbau wie auch Beleuchtung wird mit viel Engagement und Freude von allen gemeinsam erledigt. Die Inszenierung der Theaterstücke findet laufend statt. Wer Lust hat, Bühnenluft zu schnuppern und tatkräftig mit anzupacken ist hier genau richtig.

**5220**

Jürgen Bröcker

Heide, Neue Anlage 5

Do., 15.08.2019, 20:00 - 22:15 Uhr (15x)

Entgelt: 20,00 €

pro Semester



**SCHAUSPIEL 2019/2020  
IM STADTTHEATER HEIDE**

12.09.2019	SOUL KITCHEN
24.10.2019	DER ZERBROCHNE KRUG
21.11.2019	LADYKILLERS
19.12.2019	HAMLET
13.02.2020	AUERHAUS
05.03.2020	BLUTHOCHZEIT
23.04.2020	DER FISKUS
14.05.2020	STEILKÜSTE

**SH LANDES THEATER & SINFONIEORCHESTER**  
www.sh-landestheater.de

KARTENVORVERKAUF  
Reisebüro Biehl GmbH  
Friedrichstr. 31 · 25746 Heide · Telefon 04 81/ 6 95 32

## Töpfern

### ● Töpfern am Abend

- Abendkurs -

Töpfern hat in Dithmarschen eine lange Tradition. Wir treffen uns montagabends und pflegen dieses schöne Hobby in angenehmer Atmosphäre. Unsere Mitglieder mit langjähriger Töpfererfahrung geben ihr Wissen weiter, sodass auch Anfänger grundlegende Regeln und Techniken des Arbeitens mit Ton erlernen und den Vorkenntnissen entsprechend ihre Ideen Stück für Stück umsetzen können. Bei Vorkenntnissen kann auch an der Drehscheibe gearbeitet werden. Die Möglichkeiten des Gestaltens sind für alle vielfältig. Arbeitsmaterial (Ton und Glasur) müssen selbst mitgebracht werden. Details können bei der VHS unter 0481-6850 435 erfragt werden.

**Bitte mitbringen: Ton, Schürze oder unempfindliche Kleidung, Handtuch.**

### 5600

Dozententeam

Heide, Markt 29

Mo., 12.08.2019, 18:30 - 20:00 Uhr (8x)

Entgelt: 20,00 €

**Die Gebühr ist inkl. Ton.**

### ● Töpfern am Abend

- Abendkurs -

Angaben wie in Kurs 5600.

**Bitte mitbringen: Ton, Schürze oder unempfindliche Kleidung, Handtuch.**

### 5601

Dozententeam

Heide, Markt 29

Mo., 21.10.2019, 18:30 - 20:00 Uhr (9x)

Entgelt: 20,00 €

**Die Gebühr ist inkl. Ton.**





### ● Töpfer-Workshop zum Kennenlernen

- *Wochenendseminar* -

Töpfer-Begeisterte aufgepasst: An diesen beiden Wochenenden können Sie ins Töpfern einsteigen und die Grundlagen der sog. Aufbautechnik erlernen, des einfachen Modellierens von Figuren oder kleinen Gegenständen. Jeder kann unter Anleitung ein kleines Töpferprojekt verwirklichen, das nach dem ersten Wochenende gebrannt und zum 2. Wochenende fertig zum Glasieren ist. Das Wochenende bietet ausreichend Gelegenheit, das Arbeiten mit Ton ohne Zeitdruck kennen zu lernen. Kinder ab 7 Jahren sind herzlich willkommen, wenn sie in Begleitung eines Erwachsenen teilnehmen. In diesem Anfängerkurs kann noch nicht an der Drehscheibe gearbeitet werden.

**Bitte mitbringen: (wenn vorhanden: Ton), Schürze oder unempfindliche Kleidung, Handtuch.**

#### 5602

Marion Radmer

Heide, Markt 29

28.09. - 20.10.2019, Sa.: 14:00 - 17:00 Uhr,

So.: 11:00 - 14:00 Uhr

Ab dem 30.10. können Sie Ihre fertigen Tonstücke abholen.

Entgelt: 74,00 €

**zzgl. Materialkosten von € 10,00 (direkt bei der Dozentin zu entrichten).**



### Mode / textiles Gestalten

#### ● Lieblingsstücke ändern

- *Wochenendseminar* -

Jeder von uns hat ein Lieblingsstück, was man immer gern trägt. Da kann ein Loch oder eine abgewetzte Stelle schon dazu führen, dass wir das Teil nicht mehr tragen. In diesem Kurs ändern wir unser Lieblingsstück, machen es unter Anleitung weiter oder enger, stopfen oder flicken - sodass das Kleidungsstück wieder Freude macht.

Kenntnisse der eigenen Maschine sollten vorhanden und erste Näherfahrungen gemacht sein.

**Bitte mitbringen: Nähmaschine, -garn, -nadel, Fingerhut, kleine Schere sowie ggf. Reißverschluss und das Kleidungsstück, das Sie ändern wollen.**

#### 5647

Tatiana Schmidt

Heide, Markt 29

Sa., 31.08.2019, 14:00 - 17:30 Uhr

Entgelt: 27,00 €

Nicht vorhandene Nähutensilien können direkt bei der Kursleiterin erworben werden.



## ● Mit Liebe genäht

### Niedliches fürs Kleinkind und Baby

- Vormittagskurs -

Egal, ob für das eigene Kind oder als Geschenk: Ein selbstgenähtes Kleidungsstück für ein Kleinkind oder Baby ist etwas ganz Besonderes. In diesem Kurs fertigen wir passende Schnittmuster an und nähen am 1. Kurstag ein T-Shirt für ein Baby oder Kleinkind, am 2. Tag eine kleine Hose. Wer schon Erfahrung beim Nähen hat, kann sich einen anspruchsvolleren Jerseystoff mitbringen, Nähanfänger nehmen am besten einen Baumwollstoff mit in den Kurs. Auf jeden Fall sollten erste Näherfahrungen und Kenntnisse der eigenen Nähmaschine vorhanden sein.

**Bitte mitbringen: Stoff (eine Länge), Kreide, Maßband, Schere, Lineal, Garn, Maße vom Kind und die eigene Nähmaschine.**

**5648**

Tatiana Schmidt

Heide, Markt 29

Mi., 25.09.2019, 9:30 - 11:00 Uhr (2x)

Entgelt: 31,00 €

---

## ● Mit Liebe genäht

### Niedliches fürs Kleinkind und Baby

- Abendkurs -

Angaben wie in Kurs 5648.

**Bitte mitbringen: Stoff (eine Länge), Kreide, Maßband, Schere, Lineal, Garn, Maße vom Kind und die eigene Nähmaschine.**

**5649**

Tatiana Schmidt

Heide, Markt 29

Mi., 11.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr (2x)

Entgelt: 31,00 €

---

## Billard

## ● Poolbillard Grundkurs mit Prüfung

- Tagesseminar -

An diesem Tag lernen Sie die Grundlagen des Poolbillardspiels und am Ende der Veranstaltung gibt es eine Prüfbescheinigung, die zu einem weiteren Schnuppertraining berechtigt. Der Kursleiter ist ein lizenzierter Schiedsrichter und Poolbillardtrainer. Die Teilnehmeranzahl ist auf maximal acht Personen begrenzt - daher sichern Sie sich Ihren Platz frühzeitig! Treffpunkt ist die Information im Marktkauf.

**Der Kurs findet in Kooperation mit der Billardsparte des ABC Wesseln e.V. statt.**

**5005**

Timo Vennewald

Heide, Hafestraße 2

Sa., 26.10.2019, 9:00 - 16:00 Uhr

Entgelt: 25,00 €

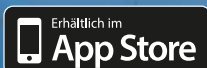
---



# vhs to go!

Mobile Kurssuche mit der **vhsApp**  
oder **[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)**

Kostenlos erhältlich in den App-Stores



# • rund dung



## Inhalt

Lese- und Rechtschreibschwäche / Legasthenie .....	102
Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene .....	102
Erster allgemeinbildender Schulabschluss .....	103
Mittlerer Schulabschluss.....	103



## Info und Beratung

vhs@stadt-heide.de  
(0481) 6850 - 435





## Grundbildung

### Lese- und Rechtschreibschwäche / Legasthenie

#### • Legasthenie



- *Nachmittagskurs* -

Die Volkshochschule Heide bietet ein Angebot zur Lese- und Rechtschreibförderung an. In Kleingruppen erhalten Schülerinnen und Schüler eine individuelle Förderung durch eine erfahrene Pädagogin.

Entgelt:

6 Teilnehmende monatlich 23,00 €

4-5 Teilnehmende monatlich 30,00 €

3 Teilnehmende monatlich 40,00 €

2 Teilnehmende monatlich 50,00 €

Für eine Einstufungsberatung rufen Sie uns bitte an.

#### 6010

Anna Rothehüser

Heide, Markt 29

Di., 13.08.2019, 15:00 - 15:45 Uhr (17x)

Entgelt: 23,00 €

Der Preis richtet sich nach der Gruppenstärke.

### Lesen und Schreiben lernen für Erwachsene

#### • Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene

für Anfänger und Fortgeschrittene

- *Abendkurs* -

Sie sind unsicher beim Lesen und Schreiben? Je nach Lernstand können Sie in diesem Kurs Ihre Rechtschreibung verbessern oder noch einmal von Anfang an beginnen. Sie lernen in einer kleinen Gruppe genau das, was Sie für Ihren Beruf und Ihren Alltag brauchen. Der Kurs richtet sich an deutschsprachige Teilnehmende. Wenn Sie eine andere Muttersprache haben, sollten Sie Deutsch sicher beherrschen. Sie können jederzeit in den Kurs einsteigen. Lassen Sie sich bitte vorher persönlich beraten: Joachim Krings, Tel. 04832 / 4243 oder 04832 / 9575-4

(Mo-Mi 9:30-12:00).

Das Projekt „Alphabetisierung und Grundbildung“ wird aus dem Landesprogramm Arbeit mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert. Mehr Informationen im Internet: [www.EU-SH.schleswig-holstein.de](http://www.EU-SH.schleswig-holstein.de)

#### 6020

Joachim Krings

Heide, Markt 29

Di., 13.08.2019, 19:00 - 20:30 Uhr (17x)

**kostenfrei**

#### • Besser Lesen und Schreiben für Erwachsene

für Anfänger und Fortgeschrittene

- *Vormittagskurs* -

#### 6021

Do, 15.08.19 – 19.12.19 (15x)

**kostenfrei**

Dozent: Joachim Krings

#### Wir fördern Arbeit



Landesprogramm Arbeit: Gefördert durch die Europäische Union, Europäischen Sozialfonds (ESF), und das Land Schleswig-Holstein

#### **Machen Sie Mut!**

Informieren Sie Menschen, die nicht ausreichend lesen und schreiben können, über unser Kursangebot. Bessere Lese- und Schreibfähigkeiten steigern für viele nicht nur die Arbeitsmarktchancen, sondern auch das Selbstwertgefühl und die Lebensqualität.

Wir bieten:

-Beratung

-Information.

-Lese- und Schreibkurse für Alltag und Beruf

*Beratung:*

#### **Joachim Krings**

Volkshochschulen in Dithmarschen e.V.,

Tel. 04832/4243 oder 04832/9575-4

(Mo-Mi 9:30-12:00),

E-Mail: [alfa@vhs-dithmarschen.de](mailto:alfa@vhs-dithmarschen.de)

Das Projekt „Alphabetisierung und Grundbildung“ wird aus dem Landesprogramm Arbeit mit Mitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert.

*Mehr Informationen:*

[www.EU-SH.schleswig-holstein.de](http://www.EU-SH.schleswig-holstein.de)



## Erster allgemeinbildender Schulabschluss

- **Vorbereitung auf den Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss**

- *Abendkurs* -

In dem ca. einjährigen Lehrgang können Jugendliche und Erwachsene den Ersten Allgemeinbildenden Schulabschluss erwerben. Die Zulassung zur Prüfung kann beantragen, wer zum Zeitpunkt der Meldung zur Prüfung mindestens das 16. Lebensjahr vollendet hat und nicht mehr Schüler einer allgemeinbildenden Schule ist. Der Unterricht erstreckt sich auf die Fächer Deutsch, Englisch, Mathematik, Geschichte, Erdkunde und Physik.

Unterrichtstage: Montag bis Freitag, 17:30 - 20:00 Uhr. Ein nachträglicher Einstieg in den laufenden Kurs ist nach Absprache möglich. Eine persönliche Anmeldung bei der Volkshochschule ist erforderlich.

**Nähere Informationen, Beratung und Terminabsprache für das erforderliche persönliche Anmeldegespräch bei der VHS Heide unter 0481/ 6850-435.**

### 6100

Dozententeam

Heide, Schule Loher Weg, Eingang Blumenstraße

Mo., Di., Mi., Do. und Fr., 12.08.2019, 17:30 - 20:00 Uhr und 17:00 - 20:00 Uhr (181x)

Der Kurs endet voraussichtlich im Juni 2020.

Entgelt: 41,00 €

Es fallen einmalig Materialkosten in Höhe von 15,- € bei Anmeldung an.

**Entgelt: monatlich € 41,00**

**Keine Ermäßigung**

## Mittlerer Schulabschluss

- **Vorbereitung auf den Mittleren Schulabschluss**

- *Abendkurs* -

In einem einjährigen Lehrgang werden Sie auf die Prüfungen zum Mittleren Schulabschluss vorbereitet. Der Unterricht erstreckt sich auf die Fächer Deutsch, Mathematik, Englisch, Erdkunde, Geschichte und Physik. Voraussetzung für eine Zulassung zum Lehrgang ist der Nachweis des Ersten Allgemeinbildenden Schulabschlusses (ehemals Hauptschulabschluss), der Bildungsreife, ein Englischtest und die Vollendung des 18. Lebensjahres.

Ein nachträglicher Einstieg ist vom Grundsatz, nach einem Beratungsgespräch, möglich.

**Nähere Informationen, Beratung und Terminabsprache für das erforderliche persönliche Anmeldegespräch bei der VHS Heide unter 0481/ 6850-435.**

### 6200

Dozententeam

Heide, Friedrich-Elvers-Str. 7

Do. - Mi., 15.08.2019,

17:30 - 20:45 Uhr (183x)

Der Kurs endet voraussichtlich im Juni 2020.

Entgelt: 60,00 €

Es fallen einmalig Materialkosten in Höhe von 100,- € bei Anmeldung an.



**THEATER, MUSIK, MUSEUM UND MEHR !**

## *Stadttheater Heide*

**Kartenvorverkauf** bei der Tourist-Information Heide, Markt 28  
**Für Karten an der Abendkasse** wird jeweils 1,- € mehr erhoben.  
*Die aufgeführten Preise gelten für den Vorverkauf*

**Veranstalterin:  
VHS Heide**

SCHAUSPIEL - SINFONIE - COMEDY - PRIVATFEIERN - TANZVERANSTALTUNGEN



Rosenstraße 15-17  
25746 Heide

[www.stadttheater-heide.de](http://www.stadttheater-heide.de)

Telefon  
0481-7750758



## *Schleswig-Holsteinisches Landestheater* *im Stadttheater Heide, Rosenstraße 17*

Ein Programmheft mit ausführlichen Beschreibungen erhalten Sie u.a. in der VHS Heide und der Vorverkaufsstelle.

Kartenvorverkauf für alle Heider und Wesselburener Aufführungen und Konzerte des Landestheaters: **Reisebüro Biehl, Friedrichstraße 31, Heide, Tel. (04 81) 6 95 31**



## Stadtbücherei Heide



Himmelreichstraße 10-12-15  
Tel.: (0481) 6 15 79  
Fax: (0481) 68 35 571  
E-Mail: [buecherei@stadt-heide.de](mailto:buecherei@stadt-heide.de)

### Öffnungszeiten:

Mo 11:00 - 17:00 Uhr  
Di 11:00 - 16:00 Uhr  
Mi geschlossen  
Do 11:00 - 18:00 Uhr  
Fr 11:00 - 17:00 Uhr  
Sa 09:00 - 12:00 Uhr

Bitte achten Sie auf Termine für Veranstaltungsangebote wie Lesungen oder Kindertheater in der Tagespresse.

## FilmClub Heide e.V.



An jedem 1. Montag und 3. Mittwoch im Monat um 19:15 Uhr zeigt der FilmClub Heide e.V. Kinoklassiker und gehobenen Mainstream.

Im Herbst 2019 werden folgende Filme gezeigt:

05.08.: **Was werden die Leute sagen**  
21.08.: **Yuli**  
02.09.: **Ida**  
18.09.: **Die grüne Lüge**  
04.10.: **Vom Lokführer, der die Liebe suchte**  
16.10.: **The Wife (OmU)**  
10.11.: **First Line**  
20.11.: **Alles ist gut**

Weitere Infos und Termine finden Sie in der Tagespresse und auch unter

**[www.filmclubheide.de](http://www.filmclubheide.de)**.

Ort: Lichtblick Heide, Süderstraße 24.

**Tickets:** 7,50 €/ **FilmClub-Mitglieder** 4,00 €, Karten- und Platzreservierung möglich unter Tel.: 0481- 686811



## Schlagwortverzeichnis

<b>A</b>	Apple	38	Führung	41
	Aquarellmalen	90f.	<b>G</b>	
	Arabisch	48f.	Garten	26
	Aufräumen	20	Gästeführer	22
	Autogenes Training	78	Gebärdensprache	63
<b>B</b>			Gedächtnistraining	74, 82
Baby	99		Gelassenheit	75
Backen	84, 86		Generalvollmacht	19
Bewegungstraining	82		Generation PLUS Kurse	35f., 74
Bildungsurlaub	19, 21, 40, 48ff., 55, 57, 59, 66, 71, 76, 78f.		Geschichte	14, 22
Billard	99		Gespräche sicher führen	21, 41
Brot backen	86		Gesundheit	41, 77f., 84
<b>D</b>			Gin	93
Dänisch	50		<b>H</b>	
Deutsch als Fremdsprache	52f.		Hatha-Yoga	78
Deutsch für Fortgeschrittene	52		Honig	27
<b>E</b>			<b>I</b>	
EDV-Fortgeschritten	38		Imkerei	27
EDV-Grundlagen	37		Indien	89
Einbürgerungsangebote	53		Integrationskurse	52
Einstufungsberatung Sprachen	52		Internet	19
Energieversorgung	28, 30		Italienisch	64f.
Energiewende	28, 30		<b>J</b>	
Englisch	55ff.		Junge VHS	31f.
Entspannung	75ff., 80f.		<b>K</b>	
Erbreicht	19		Kinderkurse	32
Ernährung	28, 83ff.		Klima	18, 84
Erster allgemeinbildender Schulabschluss	103		Kochen	83ff.
Excel 2016	37f.		Kohl	83, 85
<b>F</b>			Kommunikation	21, 41
Fair Trade	28		Kompost	26
Feldenkrais	79		Kroatisch	65
Film	62		Kunst, Kulturgeschichte	92f.
Fitness	81		<b>L</b>	
Frauen-Geschichtswerkstatt	14		Latein	65
Frauenkurse	59		Legasthenie	102
			Lesen und Schreiben lernen	102

# Schlagwortverzeichnis

Lesung	92f.
LifeKinetik®	82
Literatur	95
Literaturkreis	95

<b>M</b>	
Mac	38
Meditation	75f.
Mentales Stressmanagement	76
Messenger	35
Mieterstrom	30
Mittlerer Schulabschluss	103
Motorsägeschein	23f.

<b>N</b>	
Nähen	32, 98f.
Natur	26
NLP, Neuro-Linguistische Programmieren	21
Norwegisch	66

<b>O</b>	
Office 2016	40

<b>Ö</b>	
Ökologie	26

<b>P</b>	
PC-Kurse	38f.
Persisch	67
Persönlichkeitsentwicklung	19
Pilates	81
Plattdeutsch	67f.
Politik	16ff.
Politische Runde	16
Polnisch	69
Programmieren	39
Psychologie	19
Python	39

<b>Q</b>	
Qi Gong	80

<b>R</b>	
Rechtsextremismus	14
Resilienz	75
Rhetorik	41
Rückengymnastik	81
Russisch	69

<b>S</b>	
Schach	31, 96
Schmuckgestaltung	88
Schulabschlüsse	103
Small Talk	41
Smartphone-Nutzung	35
Spanisch	71f.
Sprachprüfung	52f.
Stadtentwicklung	22
Stadtführung	22
Stressbewältigung	77f.
Studienreisen	89

<b>T</b>	
Tablets	35
Theater	96
Theater AG VHS	96
Töpfern	97f.

<b>U</b>	
Umweltbildung	26
USA	16

<b>V</b>	
Verbraucherfragen	28, 30
Verkostung	93
Vollmachten	19
Vorsorgevollmacht	19, 30
Vorträge	14, 16ff., 21, 27f., 30, 74f., 92

<b>W</b>	
Webinar	17f.
Weihnachten	86
What`sApp	35
Whisky	93
Word 2016	37

## Schlagwortverzeichnis

### Y

Yoga/Lachyoga	76ff.
---------------	-------

### Z

Zeichnen	92
Zertifikat Deutsch B1	53

# Teilnahmebedingungen

**Mit Ihrer Anmeldung bzw. der Teilnahme an einem der Veranstaltungsangebote der VHS Heide akzeptieren Sie diese Allgemeinen Geschäftsbedingungen.**

## » Anmeldung

**Sie erhalten von uns keine Bestätigung, dass Sie im Kurs angemeldet sind.**

Sollte der Kurs belegt sein oder ausfallen, werden wir Sie informieren. Für eine bessere Raumplanung teilen Sie uns evtl. vorliegende körperliche Beeinträchtigungen bei Anmeldung mit. Anmeldungen können durch die im Programm befindliche Anmeldekarte, persönlich, telefonisch, per Fax, per E-Mail ([vhs@stadt-heide.de](mailto:vhs@stadt-heide.de)) oder per Internet ([www.vhs.heide.de](http://www.vhs.heide.de)) erfolgen und werden ausschließlich von der VHS-Geschäftsstelle entgegen genommen. Teilnehmende von Fortsetzungskursen müssen sich ebenfalls auf diese Weise anmelden. Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Sofern alle Plätze belegt sind, erfolgt eine unverbindliche Vormerkung auf der Warteliste, um ggf. nachrücken zu können, wenn ein Platz frei wird. Die Teilnahme an Veranstaltungen verpflichtet zur Eintragung in die Teilnehmerliste und zur Zahlung der Gebühr. Ein kostenloser Probebesuch ist nicht möglich.

## » Abmeldung

Ein Rücktritt ohne Zahlungsverpflichtung ist nur im Sprachbereich **bis zum zweiten Unterrichtstag** möglich und muss schriftlich (Brief, Fax oder E-Mail) in der VHS-Geschäftsstelle eingehen. In diesem Fall entfällt die Zahlungsverpflichtung und bereits gezahlte Entgelte werden in voller Höhe erstattet. **Abmeldungen beim Kursleiter sind unwirksam. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.**

Bei Kursen mit "Eingeschränktem Rücktrittsrecht" ist ein Rücktritt ohne Zahlungsverpflichtung nur möglich, wenn eine schriftliche Abmeldung bei der VHS vorliegt:

- bei Wochen-, Wochenend- und Kompaktseminaren mindestens **4 Tage** vor Beginn
- bei Bildungsurlaubsveranstaltungen **10 Tage** vor Beginn.

Bei einem unentschuldigten Fernbleiben muss bei Kochkursen auch die Lebensmittelumlage bezahlt werden.

**Bei Abmeldung nach diesen Terminen sind Sie zur Zahlung des Entgeltes in voller**

**Höhe verpflichtet.** Bei späterer Abmeldung besteht kein Anspruch auf Erstattung des Entgeltes. Dies gilt auch bei Änderung der persönlichen und beruflichen Verhältnisse der Teilnehmenden und Erkrankungen. Bei Vorlage einer Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung erhalten Sie eine Gutschrift, die Sie innerhalb der nächsten zwei Semester einlösen können. In begründeten Einzelfällen ist eine anteilige Rückerstattung möglich. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht (z.B. bei Fernabsatzgeschäften) bleibt unberührt.

## » Teilnehmerzahl

Kurse finden grundsätzlich nur bei Erreichen der Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen statt. Sind weniger Teilnehmer angemeldet, entscheidet die VHS über Schließung, Zusammenlegung oder Weiterführung der Kurse. Es besteht auch die Möglichkeit, nach Absprache Kleingruppen mit einer erhöhten Gebühr (eine Ermäßigung ist dann ausgeschlossen) zu unterrichten. Sinkt die Teilnehmerzahl im Laufe des Kurses, kann die VHS den Lehrgang auflösen oder mit anderen Kursen zusammenlegen.

## » Entgelt

Das Entgelt ist ohne Rechnung und Aufforderung bis zum Kursbeginn unter Angabe der Kursnummer sowie des Namens des Teilnehmenden auf das Konto der Stadtkasse Heide einzuzahlen. In der VHS-Geschäftsstelle können Sie das Entgelt auch in bar oder per EC-Karte während der Öffnungszeiten zahlen. Eine Rechnung wird nur für Bildungsurlaube und spezielle Fortbildungsseminare erteilt und spezielle Fortbildungsseminare erteilt. Für alle anderen Kurse stellen wir Ihnen gerne auf Anfrage eine Rechnung gegen eine Gebühr von 3,--€ aus..

Eine Erstattung des Entgeltes erfolgt nur für abgesagte Kurse. Bei nachträglichen Kurseintritten ist das Entgelt in voller Höhe zu entrichten, eine Entgeltermäßigung ist daher nicht möglich.

Für Mahnungen müssen wir Ihnen eine Mahn- und Bearbeitungsgebühr in Höhe von 5,00 € in Rechnung stellen.

**Bankverbindung:  
Sparkasse Westholstein**

**IBAN:  
DE44 2225 0020 0060 0003 87**

**BIC:  
NOLADE21WHO**



# Teilnahmebedingungen

## » Ermäßigung

Wir bieten Ihnen folgende Ermäßigungen an: 40% für Schüler, Studenten, Auszubildende, Teilnehmer des Bundesfreiwilligendienstes, Teilnehmer am freiwillig sozialen Jahr, Arbeitslose. Keine Ermäßigung erhält, wer an berufsbildenden Maßnahmen, Prüfungen, Studienfahrten, Exkursionen, EDV -und den dafür gesondert ausgewiesenen Kursen teilnimmt und wer für eine Kursveranstaltung eine Förderung anderer öffentlicher Stellen in Anspruch nimmt. Möchten Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, legen Sie bei der Anmeldung bitte eine entsprechende Bescheinigung in der Geschäftsstelle vor. Sollte dieser Nachweis bei Anmeldung nicht vorliegen oder während des Semesters (bis 4 Wochen nach Kursbeginn) nicht nachgereicht werden, können wir Ihnen keine Ermäßigung gewähren. Zusatzentgelte für Lernmaterialien, Material- oder Lebensmittelumlagen etc. können nicht ermäßigt werden. Kurse für Kinder sind bereits vergünstigt und eine weitere Ermäßigung ist nicht möglich.

## » Sonstiges Teilnahmebescheinigungen

Nach Besuch eines Bildungsurlaubs oder Präventionskurses bekommen Sie nach Abschluss automatisch eine Teilnahmebescheinigung zugeschickt. Eine Bescheinigung über Ihre regelmäßige Teilnahme an anderen Kursen stellen wir Ihnen nach Kursende auf Wunsch gegen ein Entgelt von 3,-€ gerne aus.

Für die Ausstellung einer zweiten Bescheinigung jeglicher Art entstehen Kosten in Höhe von 5,00 €.

## » Datenschutz

Unsere Datenschutzerklärung finden Sie auf den nächsten Seiten.

## » Hausordnung

Die VHS verfügt über eigene Räumlichkeiten. Bei einigen Veranstaltungen sind wir jedoch Gast in den Veranstaltungsgebäuden. In beiden Fällen bitten wir Sie, die Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln und die Räume sauber und ordentlich zu hinterlassen. Das Rauchen in öffentlichen Gebäuden ist nicht gestattet.

## » Haftung

Die VHS haftet nicht für Diebstähle, Unfälle oder sonstige Schäden während der Lehrveranstaltungen sowie auf dem Wege von und zu den Lehrstätten.

## » Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Heide  
Markt 29, 25746 Heide  
Fax: 0481-68507444

E-Mail:  
vhs@stadt-heide.de

## » Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurück zu gewähren und ggf. gezogene Nutzungen herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

## » Besondere Hinweise

Bitte beachten Sie, dass Ihr Widerrufsrecht auch vor Ablauf der zweiwöchigen Frist erlischt, sofern die gebuchte Veranstaltung begonnen hat und der erste Termin bereits stattgefunden hat. Auf eine tatsächliche Teilnahme Ihrerseits an der Veranstaltung kommt es nicht an. Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

# Datenschutzerklärung

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz und an wen kann ich mich wenden

Verantwortliche Stelle ist:

**Bürgermeister Oliver Schmidt-Gutzat**

Postelweg 1

25746 Heide

Telefon: 0481 6850 900

Telefax: 0481 68507900

E-Mail: [oliver.schmidt-gutzat@stadt-heide.de](mailto:oliver.schmidt-gutzat@stadt-heide.de)

Unser behördlicher Datenschutzbeauftragter ist:

**Dieter Hinz**

Telefon: 0481 6850 220

Telefax: 0481 68507220

E-Mail: [datenschutzbeauftragter@stadt-heide.de](mailto:datenschutzbeauftragter@stadt-heide.de)

Für die Wahrnehmung Ihrer Rechte können Sie sich neben Ihrer zuständigen Fachbereichsleitung auch an die VHS-Leitung

**Frau Dr. Telse Lubitz**

Telefon: 0481 6850 430

Telefax: 0481 68507430

E-Mail: [telse.lubitz@stadt-heide.de](mailto:telse.lubitz@stadt-heide.de)

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Kinderkurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden ausschließlich zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzen-

gaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung von freiwilligen Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten wie Name, Vorname, Geburtsdatum, Geburtsland, Anschrift, Geschlecht, Muttersprache, Personenkennziffer BAMF an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen und beruflichen Sprachkursen (DeuFöV) müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten. Innerhalb der Stadtverwaltung Heide erhalten

# Datenschutzerklärung

diejenigen Stellen Zugriff auf Ihre Daten, die diese zur Erfüllung Ihrer Aufgaben benötigen.

## 5. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

## 6. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertrags-

zwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

## 7. Ihre Rechte

Jede betroffene Person hat das Recht auf Auskunft nach Art. 15 DS-GVO, das Recht auf Berichtigung nach Art. 16 DS-GVO, das Recht auf Löschung nach Art. 17 DS-GVO, das Recht auf Einschränkung der Verarbeitung nach Art. 18 DS-GVO, das Recht auf Datenübertragbarkeit aus Art. 20 DS-GVO sowie das Widerspruchsrecht nach Artikel 21 DS-GVO.

Beim Auskunftsrecht und beim Löschungsrecht gelten die Einschränkungen des LDSG.

Jede betroffene Person hat das Recht auf Beschwerde bei der Aufsichtsbehörde

Unabhängiges Landeszentrum  
für Datenschutz,  
Postfach 71 16,  
24171 Kiel,  
Telefon: 0431 988-1200,

E-Mail: [mail@datenschutzzentrum.de](mailto:mail@datenschutzzentrum.de), wenn sie der Ansicht ist, dass ihre personenbezogenen Daten rechtswidrig verarbeitet werden.

## Herzlich willkommen bei uns in der Volkshochschule Heide!

### Sich wohlfühlen

Die Regeln gelten für uns alle!

Bitte Räume und Toiletten  
sauber und ordentlich  
hinterlassen!

Wir wollen unsere Räume in einem  
guten Zustand erhalten, damit wir  
alle gemeinsam weiter hier mit  
Freude lernen können.

### Keine Diskriminierung

Alle Menschen sind gleich zu  
behandeln unabhängig von

- Geschlecht - Sprache - Alter -
- Heimat - sexueller Orientierung -
- Herkunft - Abstammung -
- Glauben - religiöser oder
- politischer Anschauung

### Dozenten und Mitarbeiter

Die weiblichen und  
männlichen  
Dozenten und unsere  
Mitarbeiter sind  
fachlich und persönlich hoch  
qualifiziert und  
gut ausgebildet.  
Ihre Autorität ist unabhängig  
von Geschlecht,  
Alter und Herkunft zu respek-  
tieren.



### Teilnehmende

Alle Menschen, die  
unsere Kurse und  
Veranstaltungen besu-  
chen, verfügen über die  
gleiche Würde, haben das  
gleiche Recht auf Bildung, auf  
freie Meinungsäußerung und  
Mitsprache.

Die Belästigung von  
Mitmenschen, egal ob  
weiblich oder männlich, ist  
verboten.



### Keinen Lärm

Schalten Sie den Ton Ihres  
Smartphones im Unterricht aus!



# Von Gesellschaft bis Gesundheit.

100 Jahre Volkshochschule.



**vhs**  **100 Jahre**  
Wissen teilen

[www.volkshochschule.de](http://www.volkshochschule.de)

100 Jahre  
Weiterbildung für alle  
100 Jahre  
Volkshochschule  
100 Jahre  
Wissen teilen

vhs  100 Jahre  
Wissen teilen

ange a t der  
o o en  
a en eben. a en a ten  
ab r eide  
eide.de

**KOSTENFREI**

vhs  100 Jahre  
Wissen teilen  
Volkshochschule  
Heide

*Feiern Sie mit uns!*

# Impressum

## Angaben gemäß § 5 TMG:

Stadt Heide  
Postelweg 1  
25746 Heide

Tel.: 0481 - 6850-0  
Fax: 0481 - 65211  
E-Mail: [postoffice@stadt-heide.de](mailto:postoffice@stadt-heide.de)

Vertreten durch: Oliver Schmidt-Gutzat, Bürgermeister  
**Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:**

Volkshochschule Heide  
Frau Angelika Schultz  
Geschäftsstellenleiterin

Tel.: 0481 - 6850 - 432  
E-Mail: [angelika.schultz@stadt-heide.de](mailto:angelika.schultz@stadt-heide.de)

Titelblatt Layout:  
**Carlos Arias**

**Verschenken  
Sie doch einmal  
einen Gutschein  
für einen  
VHS-Kurs**

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,  
schade, dass wir einen Kurs vor Beginn  
abgesagt haben, weil wir nicht wissen  
konnten, dass Sie noch kommen.

### Deshalb:

Bitte melden Sie sich rechtzeitig vor  
Kursbeginn bei uns an!

- Nach Anmeldung erhalten Sie **keine** Anmeldebestätigung. Wir melden uns bei Ihnen nur, wenn der Kurs **nicht** stattfindet.
- Sollten Sie also von uns nichts hören, dann kommen Sie zu Kursbeginn zum angegebenen Veranstaltungsort.





# Wissen ist einfach.



[mittelholstein-campus.de](http://mittelholstein-campus.de)

**Wenn man sich durch  
individuelle Seminare  
fortbildet, bei denen  
der Dialog mit dem  
Referenten im  
Vordergrund steht.**

Besuchen Sie die Veranstaltungen  
des MittelholsteinCampus!

 Sparkasse  
Mittelholstein AG  
**Campus**





*Wir sind für alle da!*

**50  
Jahre  
PostSV  
1969-2019**



Als größter Sportverein Dithmarschens bieten wir für jeden etwas. Sowohl in den Sporthallen der Stadt Heide als auch in freier Natur und in unserem Sportzentrum findet fast jeder seinen Sport.

In unserem Sportzentrum ist der Fitnessraum täglich von 5.00 bis 24.00 Uhr geöffnet. Mehr als 30 Trainer bieten jede Woche über 60 Kurse an.



Als bestausgestattetes Fitnessstudio der Westküste sind wir mit dem Qualitätssiegel „Sport pro Gesundheit“ vom DOSB ausgezeichnet.



**Postsportverein Heide e. V.**

Am Kirchhof 1-5 · 25746 Heide · Telefon 0481-88100

[www.postsv-heide.de](http://www.postsv-heide.de) · [info@postsv-heide.de](mailto:info@postsv-heide.de)

