

vhs

Volkshochschule
Burg-St. Michaelisdonn

Programm Frühjahr 2024

Volkshochschule

Burg-St. Michaelisdonn e.V.

www.vhs-burg-st-michaelisdonn.de

Über 70 Jahre Bildung in Ihrer Nähe

Programm

für das

Frühjahrssemester

2024

Volkshochschule Burg – St. Michaelisdonn. e.V.

Vorstand:

Vorsitzender: Hermann Luther
Stellv. Vorsitzende: Sophie Maren Winter

Geschäftsstelle:

Bökelnburghalle Holzmarkt 1a, 25712 Burg
Tel.: 04825-92032
E-Mail: mail@vhs-burg-st-michaelisdonn.de
Internet: www.vhs-burg-st-michaelisdonn.de

AnsprechpartnerIn

Sophie Winter Hermann Luther

Bürozeiten:

samstags: ab 13.01.2024 bis 23.03.2024
von 10.00 Uhr bis 12.00 Uhr
dienstags: ab 09.01.2024 bis 06.02.2024
von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr

Während der Schulferien und an Feiertagen ist das Büro nicht geöffnet!
(Tel. 04825-92032 / E-Mail: mail@vhs-burg-st-michaelisdonn.de)

Bankverbindung:

Sparkasse Westholstein
Konto-Nr. 186 003 195 (BLZ 222 500 20)
IBAN: DE87 2225 0020 0186 0031 95 BIC: NOLADE21WHO

INHALTSVERZEICHNIS

Seite

Wichtige Hinweise für Teilnehmer	Seite 1
Achtung: ALLE Veranstaltungen mit Anmeldung	
Themenkalender	Seite 2 - 3
Theaterfahrten/Jahreshauptversammlung	Seite 4
Gesellschaft	Seite 4
Sprachen – Beruf/Weiterbildung	Seite 4 - 5
Gesundheit	Seite 5 - 6
Kultur/Malerei	Seite 7
Kunsth Handwerk/Textiles Werken	Seite 7 - 8
Musik	Seite 8
Widerrufsbelehrung	Seite 9
Anmeldeformular/Beitrittserklärung	Seite 10 - 11
Mitgliedsantrag/Beitrittserklärung	
Datenschutzerklärung	Seite 12

BITTE UNBEDINGT VOR DEM BESUCH EINES KURSES DURCHLESEN!

1. Anmeldungen

Anmeldungen zu den Veranstaltungen über:
Volkshochschule Burg – St. Michaelisdonn e.V., Holzmarkt 1a, 25712 Burg/Dithmarschen
Telefon: 04825-92032, E-Mail: mail@vhs-burg-st-michaelisdonn.de
Anrufbeantworter: Hinterlassen Sie bitte Ihren Namen und Ihre Telefonnummer! Wir rufen zeitnah zurück.
Die Anmeldung zu den Kursen (auch die mündliche) ist verbindlich.

2. Entgelte

Die Entgelte für die Kurse sind im Programmheft – soweit nicht ausdrücklich erwähnt – ohne Materialkosten angegeben. **Die Entgelte sind bei der Anmeldung** unter Angabe der Kursnummer auf das Konto der Volkshochschule Burg – St. Michaelisdonn e. V. *bei der Sparkasse Westholstein (IBAN: DE8722 2500 2001 8600 3195 / BIC: NOLADE21WHO) zu überweisen oder einzuzahlen.*
Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich mindestens 10 (8) Teilnehmer eingeschrieben haben. Bei zu wenigen Teilnehmern kann der Kurs abgesagt werden, es sei denn, die Teilnehmer bezahlen gemeinsam die zur Mindestzahl fehlenden Entgelte.
Die VHS nimmt Kontakt zu den Kursteilnehmern auf, falls der Kursus bereits belegt ist oder sich eine Änderung ergibt. **Bei planmäßigem Beginn** erhalten die Kursteilnehmer **keine Nachricht!**

Die Kursgebühr ist auch dann zu entrichten, wenn sich der Kursteilnehmer nicht mindestens eine Woche vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule telefonisch oder per E-Mail abgemeldet hat.

Die Widerrufsbelehrung finden Sie auf Seite 9

3. Ermäßigung

Schüler, Arbeitslose, Empfänger von Arbeitslosengeld II und Schwerbehinderte erhalten gegen Ausweis auf Antrag in der Geschäftsstelle eine 10%ige Ermäßigung des Teilnehmerentgeltes. Dies gilt nicht für die ausgewiesenen Kinderkurse.

4. Bescheinigung

Auf Wunsch wird den Teilnehmern nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung gegen Portokosten oder kostenlos bei Abholung im Büro (siehe Bürozeiten) ausgestellt.

5. Haftung

Die Volkshochschule Burg – St. Michaelisdonn. e.V. übernimmt keinerlei Haftung gegenüber den Teilnehmern. Den Teilnehmern von Gymnastikkursen wird eine Rücksprache mit ihrem Haus- bzw. Facharzt empfohlen. Die Wege zu und von den Veranstaltungs- und Kursräumen sind nicht versichert!

6. Eine freundliche Bitte

Behandeln Sie die Einrichtungsgegenstände schonend und verlassen Sie die Unterrichtsräume aufgeräumt und sauber, damit der Schulbetrieb am folgenden Tag reibungslos ablaufen kann. Haben Sie auch Verständnis dafür, dass das **Rauchen** und das **Trinken von Alkohol** in den Gebäuden und auf den Schulgeländen **nicht gestattet** sind.

Wichtig

In den Schulferien finden nur in Ausnahmefällen Kurse statt.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Semester und freuen uns auf Ihre Teilnahme an den Vorträgen und Kursen der Volkshochschule Burg-St. Michaelisdonn e.V.

Wir bitten um Anmeldung für Kurse und Veranstaltungen inkl. Vorträge!!

„Anmelden macht Spaß!“

VHS - THEMENKALENDER

K124-1000

Jens Kählerlert
Beginn: ab Mi. 21.02.2024

Waldmuseum
Veranstaltungsraum
Waldstraße
25712 Burg

K124-1001

Doris Zeißner
Heilpraktikerin/
NLP-Trainerin
Beginn: Di. 20.02.2024

Anbau
Waldstraße 124
25712 Burg

K124-1005

Brigitte Neumann
Beginn: ab Mo. 26.02.2024

Brookstraße 18
25712 Buchholz

K124-1010

Suzanne Douglas
Beginn: Sa. 04.05.2024

Treffpunkt: Parkplatz
vor Bökelburghalle
Holzmarkt 1a
25712 Burg

K124-1011

Suzanne Douglas
Beginn: Sa. 25.05.2024

Treffpunkt: Parkplatz
Parkplatz

„Naturparadies Florida“

Der kleine Bundesstaat im Südosten der USA bietet trotz fast erdrückender menschlicher Besiedlung noch ungewöhnlich reiche Naturräume. In zahlreichen Schutzgebieten hat sich eine ursprüngliche Flora und Fauna erhalten, die ihresgleichen sucht. Der Referent Jens Kählerlert ist Mitglied der GDT (Gesellschaft deutscher Tierfotografen) und hat Florida schon viele Male besucht. In seinem in aufwändiger Überblendtechnik erstellten Vortrag zeigt er eine bunte Auswahl seiner Bilder von Tieren und Landschaften einer exotischen Welt.
Beginn: Mi. ab 19:00 Uhr
Eintritt: 5,00 €

Vortrag: „Resilienz“

Der Begriff Resilienz kommt aus dem anglo-amerikanischen und bedeutet in etwa „Elastizität und Spannkraft“. In unserem Sprachgebrauch beschreibt er die Fähigkeit, die Widrigkeiten des Lebens wie z.B. starke seelische Belastungen, schwierige Zeiten, etc. möglichst unbeschadet zu bewältigen und bestenfalls daran zu wachsen und zu erstarben. Resilienz ist mehr als Stressbewältigung. In unseren Lebensumständen mit hohen beruflichen wie privaten Anforderungen bieten die gängigen Stressbewältigungsstrategien alleine keine hinreichenden Antworten auf die Fragen unserer Zeit. Dieser interaktive Vortrag bietet eine Einführung in das umfassende Thema, gibt Denkanstöße und praxisnahe Anregungen.
2 Ustd. (1 Abend), Di. 19:00 – 20:30 Uhr
Entgelt: 8,00 €

„Literaturclub“

In der dritten Runde wird es um Romane über die Spielarten der Freundschaft gehen – von der Jugendfreundschaft, dem Kampf um einen verlorenen Freund über Freundschaft und Liebe, Solidarität in der Not bis zur Scheinfreundschaft, die vielleicht nur ein Ausbeutungsverhältnis verbirgt. Über gute Literatur zu sprechen heißt auch immer unseren eigenen Fragen an das Leben zu begegnen. Die Dozentin Brigitte Neumann arbeitet als Literaturkritikerin für einige Hörfunksender der ARD. Die LitClub-Abende finden ein Mal monatlich in ihrem Haus statt.
Termine: 26.02.2024 Stefan Ferdinand Etgeton, Rucksackkometen. 2015, 11.03.2024 Lucy Fricke, Töchter. 2018, 08.04.2024 Albert Camus, die Pest. 1950, 13.05.2024 Lauren Groff, Matrix. 2022, 10.06.2024 Virginia Desportes, Liebes Arschloch. 2023, 08.07.2024 Andreas Münzner, Stehle. 2008. 12 Ustd. (6 Tage) Mo. **18:00 - 19:30 Uhr** siehe obige Daten Entgelt: 64,00 €

„Kräuterwanderung im Paradiestal“

Der Frühling kommt! Die letzten warmen Sommerstrahlen bringen uns noch ein paar Kräuter und Früchte, die uns über den Winter helfen. Wer sammeln möchte, bringt sich ein Körbchen mit Messer mit. Trinkbecher für Kautertee.
2 Ustd. (1 Nachmittag) Sa. 14:00 – 15:30 Uhr
Entgelt: 8,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial direkt an die Kursleiterin) Kinder unter 8 Jahren: kostenlos.
Anmeldung direkt bei d. Kursleiterin: Suzanne Douglas Tel. 0162-8634331, E-Mail: Rose-und-Kraut@web.de

„Kräuterwanderung in Hopfen“

Der Frühling kommt! Andere Gegend, andere Kräuter: Die ersten warmen Sommerstrahlen bringen uns ein paar Kräuter, die uns auf den Sommer vorbereiten. Wer sammeln möchte, bringt sich ein Körbchen mit Messer mit. Trinkbecher für Kautertee, geeignete Schuhe.
2 Ustd. (1 Nachmittag) Sa. 14:00 – 15:30 Uhr
Entgelt: 8,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial direkt an die Kursleiterin) Kinder unter 8 Jahren: kostenlos. Anmeldung siehe Kurs Nr. K124-1010

VHS - THEMENKALENDER

K124-1012

Suzanne Douglas
Beginn: Sa. 18.05.2024

Treffpunkt:
Burger Fährhaus
25712 Burg

K124-1013

Suzanne Douglas
Beginn: Sa. 25.05.2024

Treffpunkt:
Bushaltestelle
25712 Burg/Brickeln

K124-1014

Suzanne Douglas
Beginn: Sa. 11.05.2024

Treffpunkt:
Bökelburghalle
Holzmarkt 1a
25712 Burg

K124-1015

Suzanne Douglas
Beginn: Sa. 04.05.2024
Bökelburghalle
Holzmarkt 1a
25712 Burg

K124-1016

Suzanne Douglas
Beginn: Fr. 31.05.2024

Bökelburghalle
Holzmarkt 1a
25712 Burg

„Kräuterwanderung am Nord-Ostsee-Kanal“

Der Frühling kommt. Die ersten Sommerstrahlen bringen uns schon ein paar Kräuter, die uns auf den Sommer vorbereiten. Eine ökologische Besonderheit.
Wer sammeln möchte, bringt sich ein Körbchen und Messer mit.
2 Ustd. (1 Nachmittag) Sa. 14:00 – 15:30 Uhr
Entgelt: 18,00 € (zzgl. 19,00 € Umlage/Arbeitsmaterial direkt an die Kursleiterin).
Anmeldung direkt bei d. Kursleiterin: Suzanne Douglas Tel. 0162-8634331, E-Mail: Rose-und-Kraut@web.de

„Kräuterwanderung am Helmischen Bach“

Der Frühling kommt. Die ersten Sommerstrahlen bringen uns schon ein paar Kräuter, die uns auf den Sommer vorbereiten. Eine ökologische Besonderheit.
Wer sammeln möchte, bringt sich ein Körbchen und Messer mit.
2 Ustd. (1 Nachmittag) Sa. 14:00 – 15:30 Uhr
Entgelt: 18,00 € (zzgl. 19,00 € Umlage/Arbeitsmaterial direkt an die Kursleiterin).
Anmeldung direkt bei d. Kursleiterin: Suzanne Douglas Tel. 0162-8634331, E-Mail: Rose-und-Kraut@web.de

„Bäume fühlen im Paradiestal“

Wenn Bäume reden könnten... was hätten sie zu erzählen? Wir suchen uns im Paradiestal Bäume aus und „lauschen“ ihren Erzählungen. Anschließend treffen wir uns wieder am Waldeingang und wer mag, erzählt von seiner Zeit mit den Bäumen. Wir trinken gemeinsam Tee und gehen entspannt nachhause.
2 Ustd. (1 Nachmittag) Sa. 14:00 – 15:30 Uhr
Entgelt: 8,00 €
Anmeldung direkt bei d. Kursleiterin: Suzanne Douglas Tel. 0162-8634331, E-Mail: Rose-und-Kraut@web.de

„Waldmärchen im Paradiestal“

Geheimnisvolle Schluchten, dunkle Bäume, ein verwünschter See: Märchenlesung im Paradiestal.
Bitte mitbringen: Tasse, Sitzkissen, Wolldecke, Taschenlampe
2 Ustd. (1 Nachmittag) Sa. 16:30 – 18:00 Uhr
Entgelt: 8,00 €, Kinder unter 8 Jahren frei!
Anmeldung direkt bei d. Kursleiterin: Suzanne Douglas Tel. 0162-8634331, E-Mail: Rose-und-Kraut@web.de

„Fotografieren und Malen im Paradiestal“

Wir schärfen den Blick für die Natur, indem wir Mittel der Kunst einsetzen. Es geht dabei auch um Empfindungen, nicht nur um „Naturtreue“. Bei Interesse kann daraus ein Kurs werden.
Bitte mitbringen: Tasse, Sitzkissen, Wolldecke, Taschenlampe
2 Ustd. (1 Nachmittag) Sa. 16:30 – 18:00 Uhr
Entgelt: 8,00 €, Kinder unter 8 Jahren frei! Anmeldung direkt bei d. KL: Suzanne Douglas Tel. 0162-8634331, E-Mail: Rose-und-Kraut@web.de

GESELLSCHAFT

K124-2000

Suzanne Douglas
Beginn: Sa. 23.03.2024
Anbau
Waldstraße 124
25712 Burg

„Handy-Seminar“

Alter schützt vor Handy nicht. Immer noch kein Handy oder noch nicht richtig benutzt? Was alles möglich – und sinnvoll ist, erfahren die Teilnehmer/Innen in diesem Seminar
4 Ustd. (1 Nachmittag) Sa. 14:00 – 17:00 Uhr
Entgelt: 19,00 €

V H S Jahreshauptversammlung

Beginn: 17.05.2024

Anbau
Waldstraße 124
25712 Burg

VHS Mitglieder und interessierte Personen sind herzlich zur VHS-Jahreshauptversammlung am Freitag, den 17.05.2024 um 19:00 Uhr in Burg eingeladen.

T H E A T E R F A H R T E N

T H E A T E R F A H R T E N

Saison 2024

„Theaterfahrten zum Elbforum Brunsbüttel – Abonnement B“

Interessierte für die Theaterfahrten für das ABO B bitte um Anmeldung telefonisch unter: 04825-8255
oder über die VHS per E-Mail unter: mail@vhs-burg-st-michaelisdonn.de

S P R A C H E N

In der Welt zu Hause.

Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben.

K124-4061

Hermann Luther
Beginn: Mo. 22.01.2024

Anbau
Waldstraße 124
25712 Burg

„Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen A2“

Der Kurs wendet sich an alle, die immer schon mal Englisch lernen oder wieder wollten...
Lehrbuch „Fairway Refresher A2, Klett Verlag
ISBN-Nr. 978-3-12-501470-1
16 Ustd. (8 Abende), Mo. 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Entgelt: 49,50 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

K124-4062-A

Lisa Jahnke
Beginn: Di. 23.01.2024

Gemeinschaftsschule
Raum: 007
Am Sportplatz 21, Burg

„Dänisch für Anfänger – Folgekurs Herbst 2023“

Dänisch für Anfänger. Erste Sätze für den Urlaub und Landeskunde. Folgekurs vom Herbstsemester 2023!
Bitte mitbringen: Wird am ersten Abend mit der Dozentin besprochen.
20 Ustd. (10 Abende), Di. 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Entgelt: 59,50 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

K124-4062-B

Lisa Jahnke
Beginn: Di. 26.03.2024
Gemeinschaftsschule
Raum: 007
Am Sportplatz 21, Burg

„Dänisch für Anfänger - Folgekurs“

Folgekurs siehe K124-4062-A
Bitte mitbringen: Wird am ersten Abend mit der Dozentin besprochen.
20 Ustd. (10 Abende), Di. 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr
Entgelt: 59,50 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

K124-4067

Valérié Masson
Beginn: Mo. 22.01.2024

Gemeinschaftsschule
am Hamberg
Raum: 145
Am Sportplatz 21, Burg

„Französischkurs für Fortgeschrittene – A2“

Aufbaukurs zum Herbstsemester 2022.
Mit dem Lehrbuch Voyage 3 ab Lektion 9 können die Teilnehmer in lockerer Atmosphäre ihre französischen Kenntnisse auffrischen. Zum Auflockern kommen ebenfalls Lieder, Zeitungsartikel, Rezepte...im Kurs zum Tragen. Wichtig ist Spaß beim Lernen und Sprechen!
Lehrbuch: Voyage 3, Klett-Verlag (ab Lektion 4)
20 Ustd. (10 Abende), Mo. 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Entgelt: 79,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

S P R A C H E N

K124-4068

Patricia Hackbarth
Beginn: Mi. 24.01.2024

Ev. Gemeindehaus
Veranstaltungsraum
Österstraße
25693 St. Michaelisdonn

K124-4070

Hermann Luther
Beginn: Do. 25.01.2024
Anbau
Waldstraße 124
25712 Burg

Spanisch ohne Stress für Anfänger am Vormittag“

Folgekurs vom Herbstsemester 2023!
Der Kurs bietet einen einfachen Einstieg in die spanische Sprache. Sie lernen in lockerer und ungezwungener Atmosphäre, wie Sie sich in Alltagssituationen verständigen können.
Lehrbuch: nach Absprache mit der Dozentin
12 Ustd. (6 Vormittage), Mi. 09:00 Uhr bis 10:30 Uhr
Entgelt: 45,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

“Mit Plattdöütsch dör dat Johr“

Platt snacken, Plattdöütsch lesen (Döntjes, kotte Geschichten un anneres) von hier und von wat – to’n Vördragn un Vertelln. Neueinsteiger sind herzlich willkommen!
ca. 20 – 30 Ustd. (10 – 15 Abende), Do. 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr
Entgelt: 17,50 €

G E S U N D H E I T – Gesundheitsbildung

Die VHS macht gesünder!

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich.

K124-3000

Thorsten Kiehnbast
Beginn: Sa. 02.03.2024,
Fr. 01.04.2024 und
Fr. 03.05.2024

Golf am Donner Kleeve
Alte Landstraße 1
25693 St. Michaelisdonn

„Golf Schnupperkurs via VHS“

Sie haben Interesse am Golfsport und möchten einmal testen, ob es etwas für Sie wäre? Schnuppern Sie bei uns unter fachkundiger Anleitung intensiv in alle Bereiche dieses faszinierenden Sports herein. Während der Kurszeit von 150 Minuten machen Sie Ihre ersten praktischen Erfahrungen und lernen viel Interessantes rund ums Golfen und die ganzjährig beispielbare schöne Anlage der Dithmarscher Geest des Golfclubs am Donner Kleeve kennen. Der Kurs ist optimal geeignet, den Golfsport einfach in netter entspannter Clubatmosphäre auszuprobieren, aber auch als ideale Grundlage für den Einstieg in ein neues, spannendes Hobby. Bitte mitbringen: Der Witterung entsprechend angepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe, gerne Turnschuhe, Getränk.
13,5 Ustd. (10 Abende), Sa. 12:30 - 14:30 Uhr, Freitag 17:30 – 20:00 Uhr
Entgelt: 49,00 €

K124-3001

Thorsten Kiehnbast
Beginn: bis Sa. 23.03.2024,
Freitags ab 10.05.2024

Golf am Donner Kleeve
Alte Landstraße 1
25693 St. Michaelisdonn

„Golf DGV Platzreife Flexibel via VHS“

Golf ist eine mitreißende und schöne Sportart, dessen Faszination einen nicht mehr loslässt, wenn sie einen ergriffen hat. Bitte mitbringen: Der Witterung entsprechend angepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe, gerne Turnschuhe, Getränk.
ca. 12-16 Std., freitags: 18:00 - 20:00 Uhr, samstags: 12:00 – 14:00 Uhr
Entgelt: 249,00 € inkl. Golfunterricht, Theoriestunden, Theorietest, Spiel- und Praxistest, Greenfee, Leihschläger und Rangebälle.

K124-3002

Thorsten Kiehnbast
Beginn: Fr.- So.
15.03.2024 – 17.03.2024

Golf am Donner Kleeve
Alte Landstraße 1
25693 St. Michaelisdonn

„Golf DGV Platzreife Kompakt via VHS“

Golf ist eine mitreißende und schöne Sportart, dessen Faszination einen nicht mehr loslässt, wenn sie einen ergriffen hat. DGV-Platzreife erlangen. Bitte mitbringen: Der Witterung entsprechend angepasste Kleidung, rutschfeste Schuhe, gerne Turnschuhe, Getränk.
ca. 12-16 Std., Fr. bis So. Beginn Fr. 17:00 Uhr
Entgelt: 249,00 € inkl. Golfunterricht, Theoriestunden, Theorietest, Spiel- und Praxistest, Greenfee, Leihschläger und Rangebälle. Mittagessen Sa. und Sonntag.

G E S U N D H E I T – Gesundheitsbildung

K124-3016

Maria Engel
Beginn: Mi. 24.01.2024

Bökelnburghalle
Kleiner Saal
Holzmarkt 1a
25712 Burg

K124-3017

Maria Engel
Beginn: Mi. 24.01.2024

Bökelnburghalle
Kleiner Saal
Holzmarkt 1a
25712 Burg

K124-3018

Dierk Mäs
Beginn: Di. 23.01.2024

Bökelnburghalle
Kleiner Saal
Holzmarkt 1a
25712 Burg

K124-3027

Sophie Winter
Beginn: Di. 05.03.2024

Bökelnburghalle
Großer Saal
Holzmarkt 1a
25712 Burg

K124-3028

Sophie Winter
Beginn: Do. 07.03.2024

Bökelnburghalle
Großer Saal
Holzmarkt 1a
25712 Burg

„RÜCKENFIT!“

Viele Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Gründe dafür sind oft Bewegungsmangel, oder aber auch das einseitige Belasten am Arbeitsplatz: zu viel Sitzen oder Stehen. Die Bauch- und Rückenmuskulatur gezielt zu stärken ist deshalb besonders wichtig um chronische Schmerzen vorzubeugen. Im Rückenfit-Kurs wird die gesamte Core- und Rumpfmuskulatur gezielt gestärkt und mobilisiert. Ferner wird der gesamte Körper trainiert. Bitte mitbringen: Yogamatte, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, Getränk.
13,5 Ustd. (10 Abende), Mi. 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr
Entgelt: 45,00 €

„Basic Yoga – Yoga für Alle!“

Yoga für Körper, Geist und Seele. Eine wertvolle Kombination aus Kundalini, Hatha und Yin-Yoga, um sich zu fühlen und flexibler zu werden. Bewegung, 15 Min. Entspannung.
Bitte mitbringen: Yogamatte, evtl. Yogakissen, bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, Getränk.
20 Ustd. (10 Abende), Mi. 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr
Entgelt: 65,00 €

„Autogenes Training - Grundstufe nach Schultz!“

Entspannungsverfahren zielen darauf ab, physischen und psychischen Spannungszuständen vorzubeugen bzw. diese zu reduzieren. Sie setzen damit im Wesentlichen auf der Ebene des palliativ-regenerativen Stressmanagements an. Die zu erlernende Entspannungsreaktion (AT) stellt den Gegenpol zu den unter Stress auftretenden körperlichen Reaktionen dar. Im Verlaufe des Autogenen Trainings wird durch regelmäßiges Üben die selbstständige Auslösung der Entspannungsreaktion gebahnt und für den alltäglichen Einsatz stabilisiert.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, Kissen, Getränk.
16 Ustd. (8 Abende), Di. 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr
Entgelt: 65,00 €

„WinDance – Trampolin!“

WinDance ist eine spezielle, von der Dozentin entwickelte Fitness-Dance-Sportart auf einem Minitrampolin. Das intensive Ganzkörper-Aufwärmprogramm dient besonders der Fettverbrennung, der Kondition, dem Muskelaufbau (Dehnung, Kräftigung) und der Körperhaltung. Wir bewegen uns und tanzen nach Musik auf einem Minitrampolin, was gelenkschonend ist. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel angeregt. Der Kurs richtet sich an Neueinsteiger und Fortgeschrittene ohne Altersgrenze. Bei besonderen Knochen- oder Gelenkserkrankungen ist vor Kursbeginn das Bewegen und Springen auf dem Trampolin mit dem Arzt/Hausarzt abzusprechen. Die VHS stellt 11 Trampoline (bis 100 kg Körpergewicht) zur Verfügung. Bitte mitbringen: Handtuch, feste Socken und Getränk.
8 Ustd. (6 Abende), Di. 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Entgelt: 34,50 €

„Bauch, Beine und so...!“

Fitness für die ganze Körpermuskulatur. Speziell für Bauch-Beine-Po und Armmuskulatur. Dehnung und Kräftigung für den Körper, wobei auch der Stoffwechsel angeregt wird. Der Kurs richtet sich an alle Neueinsteiger und Fortgeschrittene ohne Altersgrenze. Bitte mitbringen: Handtuch, Sportschuhe und Getränk.
6 Ustd. (6 Abende), Do. 18:00 Uhr bis 18:45 Uhr
Entgelt: 30,00 €

K124-4001

Annette Mewes-Thoms
Beginn: Sa. 25.05.2024,
So. 26.05.2024

Gemeinschaftsschule
am Hamburg
Raum: Kunstraum 145
am Sportplatz 21
25712 Burg

K124-2063

Ursel Oeser
Beginn: Mo. 22.01.2024
Grundschule
St. Michaelisdonn
Raum: 22
Eingang: Am Sportplatz
25693
St. Michaelisdonn

K124-2064

Ria Baustian
Beginn: Mo. 22.01.2024

Gemeinschaftsschule
am Hamburg
Raum: Textiles Werken
Am Sportplatz 21, 25712 Burg

K124-2065

Birgit Schmidt
Beginn: Di. 23.01.2024
Gemeinschaftsschule a-H.
Raum: Textiles Werken
Am Sportplatz 21, 25712 Burg

K124-2066

Dörte Schmidt
Beginn: Fr. 09.02.2024,
Sa. 10.02.2024 und
So. 11.02.2024

Sandhayn, Alte Schule
zwischen St. Michaelisdonn
und Eddelak

K U L T U R – M A L E R E I

„Werkstatt Malerei: Kontraste – Wochenendworkshop“

Die bewusste Anwendung von Kontrasten erlaubt es, bestimmte Elemente im Bild hervorzuheben, seine visuelle Wirkung zu verstärken und eine spannungsreiche Komposition zu erschaffen. Kontraste reizen das Auge und gehören zum Handwerkszeug eines jeden Künstlers. Kontraste, wie Hell, Dunkel und mehr werden wir in verschiedenen Formen kennenlernen und am eigenen Bild erproben. Die Bildthematik und Maltechnik sind freigestellt. Erlaubt sind alle geruchsamen Techniken. Es kann auf Papier oder Leinwand gezeichnet, gemalt, gedruckt oder experimentell in verschiedenen Techniken, außer Ölfarben, gearbeitet werden. Auf Wunsch stehen Pigmente und Binder zur Verfügung, die extra abgerechnet werden. Bitte mitbringen: Malgründe in beliebiger Größe und Material, Lieblingsausrüstung an Farben, Pinseln, Stiften, Mallappen, 2 nicht zu kleine Gefäße für Wasser und kleiner Skizzenblock. Wer möchte, bringt die eigene Staffelei mit, ansonsten stehen stabile Tischstaffeleien zur Verfügung. Trinkbecher für gestellten Kaffee und Tee. Warme Kleidung, da ausreichend gelüftet wird!
22 Ustd. (2 Tage), Sa. 10:00 – 18:00 Uhr, So. 10:00-18:00 Uhr
Entgelt: 85,00 € zzgl. Arbeitsmaterial direkt an die Dozentin
Anmeldung nur über die Dozentin (Anmeldeschluss 27.04.2023) unter:
Mobil: **0172-7509757, E-Mail: AnnetteMewes-Thoms@wttnet.de**

K U L T U R – K U N S T H A N D W E R K

„Patchwork“

Ziel dieses Kurses ist die Herstellung einer Decke im Blockhausmuster. Eigene Wünsche werden berücksichtigt. Sowohl Anfänger, dabei ist das Bedienen einer Nähmaschine erforderlich, als auch Fortgeschrittene können an diesem Kurs teilnehmen.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, etc.
27 Ustd. (10 Abende)
Mo. 19:00 – 21:00 Uhr
Entgelt: 69,50 €

„Nähkurs für Erwachsene“

Vom Zuschnitt bis zum fertigen Kleidungsstück, Änderung und die Anfertigung von Heimtextilien; alles kann unter fachkundiger Anleitung genäht werden.
Bitte: mitbringen: Nähmaschine, Schere, Stecknadeln, Maßband, Stoff und Nähgarn.
33,5 Ustd. (10 Abende), Mo. 18:30 – 21:00 Uhr
Entgelt: 79,50 €

„Stricken kann jeder!“

Stricken lernen für Anfänger und Fortgeschrittene: Von der Mütze bis zur Socke kann alles gestrickt werden!
Bitte mitbringen: Stricknadel, Wolle, Muster, Schere, usw..
20 Ustd. (6 Abende), Di. 19:00 – 21:30 Uhr
Entgelt: 59,50 €

„Kugelworkshop Töpfern“

Töpfern auf neue Art und Weise. In entspannter und gemütlicher Atmosphäre erarbeiten wir Lichtobjekte, Kugeln, Gartenstelen, Lampenfüße, etc. aus Ton. Anregungen werden gegeben. Spaß ist garantiert.
Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrhandschuh
15 Ustd. Fr. 17:00-19:00 Uhr, Sa. 14:00-18:00 Uhr, So. 14:00-16:00 Uhr
Glasertermin am 08.03.2024 16:00-19:00 Uhr!
Entgelt: 54,00 € (zzgl. Material- und Brennkosten und evtl. 8,00 € Heizkosten direkt an die Kursleiterin zu entrichten).
Anmeldung und Informationen direkt bei der Kursleiterin
Dörte Schmidt unter Tel. 04855-695

KULTUR – KUNSTHANDWERK

K124-2067

Dörte Schmidt
Beginn: Fr. 15.03.2024,
Sa. 16.03.2024 und
So. 17.03.2024
Sandhayn, Alte Schule
zwischen St. Michaelisdonn
und Eddelak

„Kugelworkshop Töpfern“

Kursbeschreibung Bitte siehe Kurs-Nr. K223-2066
15 Ustd., Fr. 17:00-19:00 Uhr, Sa. 14:00-18:00 Uhr,
So. 14:00-16:00 Uhr, Glasurtermin um 05.04.2024 16:00-19:00 Uhr!
Entgelt: 54,00 € (zzgl. Material- und Brennkosten und evtl. 8,00 €
Heizkosten direkt an die Kursleiterin zu entrichten).
Anmeldung und Informationen direkt bei der Kursleiterin
Dörte Schmidt unter Tel. 04855-695

K124-2068

Dörte Schmidt
Beginn: Fr. 19.04.2024,
Sa. 20.04.2024 und
So. 21.04.2024
Sandhayn, Alte Schule
zwischen St. Michaelisdonn
und Eddelak

„Kugelworkshop Töpfern“

Kursbeschreibung Bitte siehe Kurs-Nr. K223-2066
15 Ustd., Fr. 17:00-19:00 Uhr, Sa. 14:00 – 18:00 Uhr,
So. 14:00-16:00 Uhr, Glasurtermin um 10.05.2024 16:00-19:00 Uhr!
Entgelt: 54,00 € (zzgl. Material- und Brennkosten und evtl. 8,00 €
Heizkosten direkt an die Kursleiterin zu entrichten).
Anmeldung und Informationen direkt bei der Kursleiterin
Dörte Schmidt unter Tel. 04855-695

MUSIKKURSE

K223-2200

Hans-Hinrich Dreeßen
Dieter Lehnig
Grundschule Buchholz
Raum: Aula
25712 Buchholz

Blasinstrumente – Blasmusik für alle Anlässe

Interessierte sind herzlich eingeladen, bei der Blaskapelle Kuden-
Buchholz mitzuwirken. Unterricht für Neueinsteiger und Fortgeschrittene.
Beginn: ab Februar 2024, dienstags ab 18:00 Uhr
Anmeldung über Kursleiter: Herrn Hans-Hinrich Dreeßen Tel: 04825-8215 oder
Herrn Dieter Lehnig: Tel. 04825-2068.

Wir bitten um Anmeldung für Kurse und Veranstaltungen inkl. Vorträge!

JOBCENTER: Nach Antragstellung werden die Kursgebühren für Kurse für Kinder und Jugendliche
von AL-Geld II - Empfängern vom Jobcenter zum Teil übernommen. Weitere Informationen über
VHS Burg-St. Michaelisdonn e.V.

Viele Deutsche können nicht ausreichend lesen und schreiben!

**Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte,
geben Sie ihm bitte die Telefonnummer des Vereins Volkshochschulen
in Dithmarschen Tel.: 04832-4243.**

Widerrufsbelehrung bei Fernabsatzverträgen, Widerrufsbelehrung-Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in **Textform** (z. B. Brief oder E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor **Erfüllung** unserer Informationspflichten gemäß Art. 246 § 2 i.V.m. § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB i.V.m. Art. 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:
Volkshochschule Burg-St. Michaelisdonn e.V., Holzmarkt 1a, 25712 Burg, bzw.
E-Mail an mail@vhs-burg-st-michaelisdonn.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene **Nutzungen** (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. 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

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.
Ende der Widerrufsbelehrung

ANMELDUNG (Bitte in Druckschrift schreiben!)		Abschnitt VHS
Kurs-Nr.:	Kurs-Titel:	Kursgebühren: (Euro)
Kurs-Nr.:		Kursgebühren: (Euro)
Kurs-Nr.:	Kurs-Titel:	Kursgebühren: (Euro)
		Gesamt Kursgebühren: (Euro)
Name: _____ Vorname: _____		
Straße: _____		
PLZ	Wohnort: _____	
Telefon: _____		
E-Mailadresse: (Angabe freiwillig) _____		
Angaben bitte für statistische Zwecke ankreuzen: Alter: unter 18 / 18 - 25 / 25 - 35 / 35 - 50 / 50 - 65 / über 65 / männlich ☐ weiblich ☐		
Die Teilnahmebedingungen und die Widerrufsbelehrung (unter www.vhs-burg-st-michaelisdonn.de) der VHS Burg-St. Michaelisdonn e.V. habe ich zur Kenntnis genommen. Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne Zwecke verwendet. Die Kursgebühr ist auch dann zu entrichten, wenn sich der Kursteilnehmer nicht mindestens eine Woche vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle der VHS Burg-St. Michaelisdonn e.V. abgemeldet hat.		
_____ (Ort, Datum)		_____ (Unterschrift)

ANMELDUNG VHS Burg- St. Michaelisdonn		Abschnitt Kursteilnehmer
Bankverbindung:		
Empfänger:	VHS Burg-St. Michaelisdonn e.V.	
Bank:	Sparkasse Westholstein (BLZ: 222 500 20, Kto: 186 003 195)	
IBAN:	DE87 222 500 20 0186 0031 95 BIC: NOLADE21WHO	
Betrag:	€	
Betreff:	Kursnr. _____ Kurstitel: _____	
(Überweisung der Kursgebühr bitte spätestens 7 Tage vor Kursbeginn)		
Die Teilnahmebedingungen und die Widerrufsbelehrung (unter www.vhs-burg-st-michaelisdonn.de) der VHS Burg-St. Michaelisdonn e.V. habe ich zur Kenntnis genommen. Die Daten werden nach den Bestimmungen des Datenschutzes nur für interne Zwecke verwendet. Die Kursgebühr ist auch dann zu entrichten, wenn sich der Kursteilnehmer nicht mindestens eine Woche vor Kursbeginn bei der Geschäftsstelle der VHS Burg-St. Michaelisdonn e.V. abgemeldet hat.		

Beitrittserklärung



Hiermit erkläre/n ich/wir meinen/unseren Beitritt zum Verein

VOLKSHOCHSCHULE Burg - St. Michaelisdonn e. V.

	<u>Jahresbeitrag in Euro:</u>	
Ich/wir wünsche/n eine ☐ Einzelmitgliedschaft		10,00
☐ Familienmitgliedschaft		15,00
☐ ermäßigte Mitgliedschaft 50% (Schüler, Studenten, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende, Arbeitslose u. Behinderte)		

Herr/Frau/Familie _____

wohnhaft _____

E-Mail-Adresse: _____

_____ (Ort, Datum) _____ (Unterschrift)

Gewünschte Zahlung des Jahresbeitrags:

1. Barzahlung: ☐	{	Zahlbar bis zum 15. Februar des Jahres
2. Überweisung ☐ - Konto siehe unten		

Zahlung per Überweisung:

Mitgliedsbeitrag bitte jährlich überweisen auf folgendes Konto:

Empfänger:
VHS Burg-St. Michaelisdonn e.V.

IBAN:	DE87 222 500 20 0186 0031 95	BIC:	NOLADE21WHO
Bankleitzahl:	222 500 20	Kto-Nr.:	222 500 20
Bank:	Sparkasse Westholstein		

Datenschutzbestimmungen

• 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. Babykurse, 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 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 Zusatzangaben 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 Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

• 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.

• 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, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen 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.

Finden 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.

• 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.

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

• Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

The poster features a vibrant, stylized illustration of a town with various buildings, including a church with a tall steeple, and a green bicycle in the foreground. The background is a mix of teal and light green. Text is arranged in a clean, modern font, with some elements enclosed in cloud-like shapes. The VHS logo is at the top left, and a QR code is at the bottom right.

vhs bewegt Dich!

Große Sternfahrt der Volkshochschulen in Dithmarschen nach Heide

• Heide • Brunsbüttel • Meldorf • Albersdorf • Büsum • Lunden • Wesselburen •
• Nordhastedt • Tellingstedt-Hennstedt • Marne • Burg – St. Michaelisdonn •

✓ BUNTES FEST
und Markt der Möglichkeiten
mit vhs-Schnupperkursen,
Theater, Poetry Slam, mobil.digital ✓
(Digitalwerkstatt auf Rädern)
und vielem mehr. Essen und Trinken
gibt's natürlich auch.

Heider Südermarkt
Samstag 15. Juni 2024
von 14.00 – 18.00 Uhr.

vhs Volkshochschulen
in Dithmarschen e.V.





Das Publikum seid IHR!



Naturparadies Florida

Der Photograph Jens Kählert, Burg, zeigt in seinem in aufwändiger Überblendtechnik erstellten Vortrag eine bunte Auswahl seiner Bilder von Tieren und Landschaften in einer exotischen Welt.
(s.a. S. 2 im Heft)

[Um Anmeldung wird gebeten!]

Mittwoch, 21. Februar 2024, 19:00 Uhr Waldmuseum