

# KURS PROGRAMM ALTENHOLZ

## Liebe Leserin, lieber Leser,

vor 100 Jahren wurden in Deutschland viele Volkshochschulen gegründet – man stellte die Weiterbildung in öffentliche Verantwortung. Auch die Volkshochschule in Kiel – heute Förde-vhs – wurde 1919 von Gustav Radbruch und Hermann Heller gegründet. Es wurde aus der Überzeugung gehandelt, dass ein demokratisches Gesellschaftssystem gebildeter und mündiger Bürgerinnen und Bürger bedürfe. Unter dem Motto „100 Jahre Volkshochschule – 100 Jahre Wissen teilen“ feiern in diesem Jahr 900 Volkshochschulen in Deutschland. Die Förde-vhs ist mit vielen und vielseitigen Aktionen dabei. Lassen Sie sich auch nach 100 Jahren von der Vielfalt der Angebote inspirieren und treffen Sie Ihre Wahl – wir wünschen Ihnen dabei viel Freude und Erfolg. Ihre Förde-vhs

Förde-vhs, Gemeinde Altenholz  
Nähere Informationen und Anmeldung:  
Förde-vhs, Muhliusstraße 29-31, 24103 Kiel  
Info-Telefon: (04 31) 901-5200  
[www.foerde-vhs.de](http://www.foerde-vhs.de)



Sie können Ihre schriftliche Anmeldung auch im Bürgerbüro (Rathaus) der Gemeinde Altenholz abgeben. Sie wird dann weitergeleitet.  
Gemeinde Altenholz, Allensteiner Weg 2-4, 24161 Altenholz  
Öffnungszeiten Bürgerbüro:

Mo + Do	07:00 – 16:00 Uhr
Di	07:00 – 18:00 Uhr
Fr	07:00 – 12:00 Uhr

**Impressum:**  
Herausgeberin und Redaktion: Förde-vhs  
Landeshauptstadt Kiel und Gemeinde Altenholz  
Layout: Magent / Agentur für visuelle Kommunikation, Kiel  
Satz: lang-verlag, Kiel  
Druck: Hansadruck, Kiel  
Auflage: 6.000 Exemplare  
Kiel, Januar 2019

**vhs** 100 Jahre  
Wissen teilen

## SPRACHEN

### Englisch: Stufe B1.1-2

Birgit Kähler **F41312**  
S. 264  
Beginn: **Do, 28.02.19, 18:00 - 19:30 Uhr,**  
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 003,  
10 Termine, 20 UStd., 83,- €

### Englisch: Stufe B1.2-3

Birgit Kähler **F41326**  
S. 265  
Beginn: **Mo, 25.02.19, 18:00 - 19:30 Uhr,**  
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 003,  
12 Termine, 24 UStd., 80,- €

### Englisch: Stufe B2 Talking, talking, talking...

Birgit Kähler **F41486**  
S. 273  
Beginn: **Mi, 27.02.19, 09:15 - 10:45 Uhr,**  
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 023, 12 Termine, 24 UStd., 80,- €

### Englisch: Stufe B2/C1 Conversation and reading at leisure

Anna Kiebart **F41488S**  
S. 273  
Beginn: **Fr, 01.03.19, 10:30 - 12:00 Uhr,**  
Rathaus Altenholz, Raum 106, 10 Termine, 20 UStd., 66,50 €

### Englisch: Stufe B2 Conversation

Elke Steinmann **F41490**  
S. 274  
Beginn: **Di, 26.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr,**  
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 003,  
12 Termine, 24 UStd., 80,- €

### Spanisch: Stufe A1.3 Kompakt

Liliana Ketzler **F44136**  
S. 332  
Beginn: **Do, 28.02.19, 18:00 - 20:30 Uhr,**  
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 005,  
7 Termine, 20 UStd., 83,- €

### Dänisch: Stufe A1.2

Henrik Sterup Nielsen **F45122**  
S. 281  
Beginn: **Mi, 27.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr,**  
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 003,  
12 Termine, 24 UStd., 80,- €

### Schwedisch: Stufe B1.2

Dr. Suse Bretthauer **F45270**  
S. 327  
Beginn: **Di, 26.02.19, 18:00 - 19:30 Uhr,**  
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 023, 12 Termine, 24 UStd., 80,- €

## VHS-KUNSTSCHULE

### Malen zur Entspannung

Edeltraud Wörner **F22050**  
S. 360  
Beginn: **Mo, 25.02.19, 18:15 - 20:15 Uhr,**  
Claus-Rixen-Schule, Raum 001, 10 Termine, 26,67 UStd., 67,- €

### Töpfern

Christine Bischoff **F23019**  
S. 398  
Beginn: **Mi, 27.02.19, 15:30 - 17:30 Uhr,**  
Claus-Rixen-Schule, Raum 001, 8 Termine, 21,33 UStd., 64,- €

Christine Bischoff **F23020**  
S. 398  
Beginn: **Mi, 15.05.19, 15:30 - 17:30 Uhr,**  
Claus-Rixen-Schule, Raum 001, 7 Termine, 18,67 UStd., 56,- €

### ☉ Nähen für Kinder ab 10 Jahren

Martina Traub **F26125K**  
S. 414  
Beginn: **Fr, 15.03.19, 15:30 - 19:00 Uhr,**  
Gemeinschaftsschule Altenholz, 6 Termine, 28 UStd., 70,- €, Schülerpreis

## GESELLSCHAFT UND KULTURELLES LEBEN

### 100 Jahre Bauhaus

Dr. Renate Fechner **F13010**  
**Di, 02.04.19, 10:00 - 11:30 Uhr, Di, 09.04.19, 10:00 - 11:30 Uhr,** S. 40  
Rathaus Altenholz, Ratssaal, 4 UStd., 11,- €

### Volkliedersingkreis

Dorothee Kiemle-Kropp **F13412**  
Beginn: **Mi, 06.03.19, 17:00 - 18:00 Uhr,** S. 47  
Eivind-Berggrav-Zentrum, Saal, 16 Termine, 21,33 UStd., 26,50 €

### Der Stadtteil Holtenau Rundgang

Ernst Mühlenbrink **F13616**  
**Sa, 11.05.19, 14:00 - 16:00 Uhr,** S. 55  
Treffpunkt: Anleger Kanalfähre, 8,- €, nicht ermäßigungsfähig

## GESUNDHEIT

### Atmung und Entspannung von A bis Z

Margit Schmidt **F71780**  
Beginn: **Mi, 13.03.19, 10:00 - 11:30 Uhr,** S. 177  
Eivind-Berggrav-Zentrum, Raum 5, 9 Termine, 18 UStd., 81,- €

### Yoga – Schatzkammer für Herz und Verstand

Guylaine Lhermenier **F72281**  
Beginn: **Mo, 11.03.19, 09:30 - 11:00 Uhr,** S. 188  
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 32, 16 Termine, 32 UStd., 126,50 €

Guylaine Lhermenier **F72282**  
Beginn: **Mo, 11.03.19, 18:30 - 20:00 Uhr,** S. 188  
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 32, 16 Termine, 32 UStd., 126,50 €

Guylaine Lhermenier **F72283**  
Beginn: **Di, 12.03.19, 17:30 - 19:00 Uhr,** S. 188  
Hof Kubitzberg, 18 Termine, 36 UStd., 142,- €

Guylaine Lhermenier **F72284**  
Beginn: **Di, 12.03.19, 19:30 - 21:00 Uhr,** S. 188  
Hof Kubitzberg, 18 Termine, 36 UStd., 142,- €

Guylaine Lhermenier **F72285**  
Beginn: **Mi, 13.03.19, 17:00 - 18:30 Uhr,** S. 189  
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 32, 17 Termine, 34 UStd., 134,50 €

Guylaine Lhermenier **F72287**  
Beginn: **Do, 14.03.19, 17:30 - 19:00 Uhr,** S. 189  
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 16 Termine, 32 UStd., 126,50 €

Guylaine Lhermenier **F72288**  
Beginn: **Do, 14.03.19, 19:30 - 21:00 Uhr,** S. 189  
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 16 Termine, 32 UStd., 126,50 €

Guylaine Lhermenier **F72289**  
Beginn: **Fr, 15.03.19, 09:00 - 10:30 Uhr,** S. 189  
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 16 Termine, 32 UStd., 126,50 €

### Yoga und Entspannung

Jörg Gamm **F72320**  
Beginn: **Mi, 06.03.19, 18:00 - 19:30 Uhr,** S. 189  
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 8 Termine,  
16 UStd., 55,- € + sonstige Kosten: 10,50 €

### 24er Taijiquan-Form

Peter Wlochowitz **F73030**  
Beginn: **Do, 28.02.19, 19:15 - 20:45 Uhr,** S. 198  
Claus-Rixen-Schule, Aula, 14 Termine, 28 UStd., 85,50 €

### Qi Gong: Wu Qin XI das Spiel der fünf Tiere

Peter Wlochowitz **F73180**  
Beginn: **Do, 28.02.19, 17:30 - 19:00 Uhr,** S. 202  
Claus-Rixen-Schule, Aula, 14 Termine, 28 UStd., 85,50 €

### Die neue Rückenschule nach KdDR

Jutta Heine **F74001Z**  
Beginn: **Mi, 06.03.19, 08:30 - 09:45 Uhr,** S. 204  
Physiotherapie Heine & Bartels, 8 Termine, 13,33 UStd.,  
68,- € + sonstige Kosten: 20,- €

### Kräftigungs- und Entspannungsgymnastik

Arno Ketelsen **F74020**  
Beginn: **Di, 05.03.19, 10:30 - 11:30 Uhr,** S. 206  
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 2, 15 Termine, 20 UStd., 50,- €

### Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Susanne Borrmann **F74035**  
Beginn: **Mo, 25.02.19, 17:00 - 18:00 Uhr,** S. 206  
Eivind-Berggrav-Zentrum, Saal, 10 Termine, 13,33 UStd., 46,- €

### BBP – Semesterkurse

Maria Diels **F76000**  
Beginn: **Di, 05.03.19, 09:00 - 10:00 Uhr,** S. 215  
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 1, 15 Termine, 20 UStd., 69,- €

Maria Diels **F76005**  
Beginn: **Di, 05.03.19, 10:00 - 11:00 Uhr,** S. 215  
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 1, 15 Termine, 20 UStd., 69,- €

Maria Diels **F76010**  
Beginn: **Fr, 08.03.19, 09:00 - 10:00 Uhr,** S. 215  
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 1, 12 Termine, 16 UStd., 55,- €

### Aladdins vegane Leckerbissen Einzigartige Leckerbissen aus dem Orient

Britta Wasem **F77110**  
**Fr, 29.03.19, 17:00 - 21:30 Uhr,** S. 223  
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 20,50 € + sonstige Kosten: 15,- €

### Fiesta Mexicana

mexikanische Küche rein pflanzlich interpretiert

Britta Wasem **F77120**  
**Fr, 24.05.19, 17:00 - 21:30 Uhr,** S. 224  
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 20,50 € + sonstige Kosten: 15,- €

### Einladung zum Osterbrunch

Anke Dettner-Schönfeld **F77260**  
**Di, 26.03.19, 17:30 - 21:30 Uhr,** S. 227  
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 18,50 € + sonstige Kosten: 12,- €

### Nudelparty

Anke Dettner-Schönfeld **F77265**  
**Mi, 15.05.19, 17:30 - 21:30 Uhr,** S. 227  
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 18,50 € + sonstige Kosten: 11,- €

### Die Sommerküche Leichtes für Genießer

Anke Dettner-Schönfeld **F77270**  
**Mi, 12.06.19, 17:30 - 21:30 Uhr,** S. 227  
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 18,50 € + sonstige Kosten: 11,- €

### Bella Italia

Sabine Jürgens **F77335**  
**Di, 02.04.19, 18:00 - 21:30 Uhr,** S. 229  
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 16,- € + sonstige Kosten: 13,- €

### Kulinarische Reise ans Mittelmeer immer der Sonne entgegen

Anke Dettner-Schönfeld **F77347**  
**Mi, 05.06.19, 17:30 - 21:30 Uhr,** S. 230  
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 18,50 € + sonstige Kosten: 12,- €

### Sizilianische Küche

André Weidtkamp **F77355**  
**Mo, 06.05.19, 18:30 - 21:30 Uhr,** S. 231  
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 14,- € + sonstige Kosten: 12,- €

### Jamaikanische Küche

André Weidtkamp **F77365**  
**Mo, 24.06.19, 18:30 - 21:30 Uhr,** S. 231  
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 14,- € + sonstige Kosten: 10,- €