

Weihnachts-Überraschungsmenü

André Weidtkamp **H77260**
Mo, 16.12.19, 18:30 - 21:30 Uhr, S. 224
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 14,- € + sonstige Kosten: 12,- €

Mediterrane Küche für den leichten Genuss

Anke Dettner-Schönfeld **H77310**
Mi, 25.09.19, 17:30 - 21:30 Uhr, S. 225
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 18,50 € + sonstige Kosten: 12,- €

Türkische Küche

André Weidtkamp **H77315**
Mo, 28.10.19, 18:30 - 21:30 Uhr, S. 225
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 14,- € + sonstige Kosten: 12,- €

Schlemmereien aus der französischen Küche französische Ess- und Kochkultur

Anke Dettner-Schönfeld **H77320**
Mi, 30.10.19, 17:30 - 21:30 Uhr, S. 226
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 18,50 € + sonstige Kosten: 12,- €

Spanische Winterküche

Anke Dettner-Schönfeld **H77333**
Mi, 13.11.19, 17:30 - 21:30 Uhr, S. 227
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 18,50 € + sonstige Kosten: 12,- €

Ungarische Küche

André Weidtkamp **H77350**
Mo, 10.02.20, 18:30 - 21:30 Uhr, S. 228
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 14,- € + sonstige Kosten: 12,- €

SPRACHEN

Englisch: Stufe B1.2

Birgit Kähler **H41324**
Beginn: Do, 12.09.19, 18:00 - 19:30 Uhr, S. 261
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 003, 10 Termine,
20 UStd., 83,- €

Englisch: Stufe B1.3

Birgit Kähler **H41330**
Beginn: Mo, 09.09.19, 18:00 - 19:30 Uhr, S. 262
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 003, 12 Termine,
24 UStd., 80,- €

Englisch: Stufe B1/B2 Conversation

Elke Steinmann **H41386**
Beginn: Di, 10.09.19, 19:00 - 20:30 Uhr, S. 268
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 003, 12 Termine,
24 UStd., 80,- €

Englisch: Stufe B2

Talking, talking, talking...

Birgit Kähler **H41485**
Beginn: Mi, 11.09.19, 09:15 - 10:45 Uhr, S. 268
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 023, 12 Termine, 24 UStd., 60,- €

Englisch: Stufe B2/C1

Conversation and reading at leisure

Anna Kiebart **H41582S**
Beginn: Fr, 13.09.19, 10:30 - 12:00 Uhr, S. 270
Rathaus Altenholz, Raum 106, 13 Termine, 26 UStd., 86,50 €

vhs 100 Jahre
Wissen teilen

Lange Nacht der Volkshochschulen „zusammenleben.zusammenhalten“

Die Volkshochschule in Kiel wird 100 Jahre alt.
Wir laden Sie ein, mit uns zu feiern!

20. September 2019, 18 bis 24 Uhr

Förde-vhs, Gustav-Radbruch-Haus, Muhliusstraße 29 - 31, Kiel

Es erwartet Sie eine bunte Auswahl an Schnupperangeboten
und Überraschungen, Musik, Theater, Ausstellungen und
Präsentationen. Der Eintritt ist frei
Weitere Informationen unter www.foerde-vhs.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

vor 100 Jahren wurden in Deutschland viele Volkshochschulen gegründet.
Auch die Volkshochschule in Kiel – heute Förde-vhs – wurde 1919 von
Gustav Radbruch und Hermann Heller gegründet.
Lassen Sie sich auch nach 100 Jahren von der Vielfalt der Angebote inspi-
rieren und treffen Sie Ihre Wahl – wir wünschen Ihnen dabei viel Freude
und Erfolg.
Ihre Förde-vhs

Förde-vhs, Gemeinde Altenholz
Informationen und Anmeldung:
Förde-vhs, Muhliusstraße 29-31, 24103 Kiel
Service-Telefon: (04 31) 901-5200
info@foerde-vhs.de
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; Titel: Agentur boy
Satz: lang-verlag
Druck: Schmidt und Klaunig
Auflage: 6.000 Exemplare
Kiel, August 2019

Arabisch: Stufe A1.1

Das Alphabet und erste Sätze

N.N. **H47312**
Beginn: Di, 22.10.19, 18:00 - 19:30 Uhr, S. 271
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 005, 12 Termine,
24 UStd., 80,- €

Schwedisch: Stufe A1.1

Erwin Dirszowski **H45211**
Beginn: Di, 10.09.19, 17:30 - 19:00 Uhr, S. 323
Claus-Rixen-Schule, Außenstelle Stift, Raum 003, 12 Termine,
24 UStd., 80,- €

Schwedisch: Stufe B1.2

Dr. Suse Bretthauer **H45271**
Beginn: Di, 10.09.19, 18:00 - 19:30 Uhr, S. 324
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 023, 12 Termine, 24 UStd., 80,- €

VHS-KUNSTSCHULE

Acrylmalerei am Donnerstag

Franziska Stubenrauch **H22071**
Beginn: Do, 24.10.19, 17:00 - 19:15 Uhr, S. 357
Gemeinschaftsschule Altenholz, Zeichensaal, 8 Termine, 24 UStd., 72,- €

Franziska Stubenrauch **H22072**
Beginn: Do, 16.01.20, 17:00 - 19:15 Uhr, S. 357
Gemeinschaftsschule Altenholz, Zeichensaal, 10 Termine,
30 UStd., 90,- €

Kiel.
Kiel

Sailing.City.

Förde vhs

PROGRAMM SEPTEMBER 2019 -
FEBRUAR 2020

Programm Altenholz

vhs 100 Jahre
Wissen teilen

foerde-vhs.de

Gemeinde
Altenholz

Malen zur Entspannung

Edeltraud Wörner **H22100**
Beginn: Mo, 21.10.19, 18:00 - 20:00 Uhr, S. 364
Claus-Rixen-Schule, Raum 001, 9 Termine, 24 UStd., 60,- €

Töpfern

Christine Bischoff **H23170**
Beginn: Mi, 11.09.19, 15:30 - 17:30 Uhr, S. 405
Claus-Rixen-Schule, Raum 001, 9 Termine, 24 UStd., 72,- €

Christine Bischoff **H23171**
Beginn: Mi, 11.12.19, 15:30 - 17:30 Uhr, S. 405
Claus-Rixen-Schule, Raum 001, 9 Termine, 24 UStd., 72,- €

Nähen für Kinder ab 10 Jahren

Martina Traub **H26070K**
Beginn: Fr, 13.09.19, 15:30 - 19:00 Uhr, S. 419
Gemeinschaftsschule Altenholz, Raum 127, 6 Termine, 28 UStd.,
70,- €, Schülerpreis

Angebote für Kinder

Die Seitenzahlen in diesem Leporello verweisen auf
die entsprechenden Seiten im Programm „Herbst 2019“

GESELLSCHAFT UND KULTURELLES LEBEN

Jüdischer Kulturabend Lieder und Texte zum Shoah-Gedenktag

Dozententeam **H11012**
So, 26.01.2020, 18:00 Uhr, S. 27
Eivind-Berggrav-Zentrum, Eintritt frei

Malerinnen des 20. Jahrhunderts

Dr. Renate Fechner **H13040**
Di, 29.10.19, 10:00 - 11:30 Uhr, Di, 05.11.19, 10:00 - 11:30 Uhr, S. 37
Rathaus Altenholz, Ratssaal, 4 UStd., 12,- €

Volksliedersingkreis

Dorothee Kiemle-Kropp **H13400**
Beginn: Mi, 18.09.19, 17:00 - 18:00 Uhr, S. 46
Eivind-Berggrav-Zentrum, Saal, 16 Termine, 21,33 UStd., 26,50 €

Fernwärme – für immer Kunde?

Julia Buchweitz **H14304V**
Di, 28.01.20, 18:00 - 19:30 Uhr, S. 73
Claus-Rixen-Schule, Aula, entgeltfrei

Torf, Rauch und Meer Die Whisky-Insel Islay

Paul-Martin Hahlbohm **H14531**
Fr, 21.02.20, 18:30 - 21:30 Uhr, S. 80
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 023, 15,- €

BERUF UND SCHULE

iPad und iPhone Grundlagen

Jens Oldenburg **H32445**
Beginn: Di, 10.09.19, 18:00 - 19:30 Uhr, S. 118
Gymnasium Altenholz, PC Raum, 4 Termine, 8 UStd., 44,- €, nicht ermäßigungsfähig

Rhetorik am Wochenende Erfolgreicher durch gelungene Rhetorik

Christina Gutzeit **H34010**
Sa, 02.11.19, 08:30 - 17:45 Uhr, So, 03.11.19, 09:00 - 17:00 Uhr, S. 133
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 3, 105,- € + sonstige Kosten: 5,50 €

Rhetorik lebendig gestalten Präsentationen und Vorträge

Birgit Erdmann **H34018**
Sa, 15.02.20, 09:00 - 17:45 Uhr, So, 16.02.20, 09:00 - 17:00 Uhr, S. 136
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 3, 105,- € + sonstige Kosten: 7,- €

GESUNDHEIT

Atmung und Entspannung von A bis Z

Margit Schmidt **H71780**
Beginn: Mi, 11.09.19, 10:00 - 11:30 Uhr, S. 178
Eivind-Berggrav-Zentrum, Raum 5, 10 Termine, 20 UStd., 90,- €

Yoga am Abend – 50 plus Yoga und Entspannung

Jörg Gamm **H72067**
Beginn: Mi, 18.09.19, 18:00 - 19:30 Uhr, S. 185
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 8 Termine, 16 UStd., 55,- € + sonstige Kosten: 10,50 €

Yoga – Schatzkammer für Herz und Verstand

Guylaine Lhermenier **H72280**
Beginn: Mo, 09.09.19, 09:30 - 11:00 Uhr, S. 189
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 32, 13 Termine, 26 UStd., 102,50 €

Guylaine Lhermenier **H72282**
Beginn: Mo, 09.09.19, 18:30 - 20:00 Uhr, S. 189
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 32, 13 Termine, 26 UStd., 102,50 €

Guylaine Lhermenier **H72283**
Beginn: Di, 10.09.19, 17:30 - 19:00 Uhr, S. 189
Hof Kubitzberg, 13 Termine, 26 UStd., 102,50 €

Guylaine Lhermenier **H72284**
Beginn: Di, 10.09.19, 19:30 - 21:00 Uhr, S. 190
Hof Kubitzberg, 13 Termine, 26 UStd., 102,50 €

Guylaine Lhermenier **H72285**
Beginn: Mi, 11.09.19, 17:00 - 18:30 Uhr, S. 190
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 32, 13 Termine, 26 UStd., 102,50 €

Guylaine Lhermenier **H72287**
Beginn: Do, 12.09.19, 17:30 - 19:00 Uhr, S. 190
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 10 Termine, 20 UStd., 79,- €

Guylaine Lhermenier **H72288**
Beginn: Do, 12.09.19, 19:30 - 21:00 Uhr, S. 190
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 10 Termine, 20 UStd., 79,- €

Guylaine Lhermenier **H72289**
Beginn: Fr, 13.09.19, 09:00 - 10:30 Uhr, S. 190
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 12 Termine, 24 UStd., 95,- €

Guylaine Lhermenier **H72290**
Beginn: Mo, 13.01.20, 09:30 - 11:00 Uhr, S. 80
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 32, 6 Termine, 12 UStd., 47,50 €

Guylaine Lhermenier **H72292**
Beginn: Mo, 13.01.20, 18:30 - 20:00 Uhr, S. 80
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 32, 6 Termine, 12 UStd., 47,50 €

Guylaine Lhermenier **H72293**
Beginn: Di, 07.01.20, 17:30 - 19:00 Uhr, S. 80
Hof Kubitzberg, 7 Termine, 14 UStd., 55,50 €

Guylaine Lhermenier **H72294**
Beginn: Di, 07.01.20, 19:30 - 21:00 Uhr, S. 80
Hof Kubitzberg, 7 Termine, 14 UStd., 55,50 €

Guylaine Lhermenier **H72295**
Beginn: Mi, 08.01.20, 17:00 - 18:30 Uhr, S. 80
Gemeindezentrum Altenholz, Raum 32, 7 Termine, 14 UStd., 55,50 €

Guylaine Lhermenier **H72297**
Beginn: Do, 09.01.20, 17:30 - 19:00 Uhr, S. 80
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 7 Termine, 14 UStd., 55,50 €

Guylaine Lhermenier **H72298**
Beginn: Do, 09.01.20, 19:30 - 21:00 Uhr, S. 80
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 7 Termine, 14 UStd., 55,50 €

Guylaine Lhermenier **H72299**
Beginn: Fr, 10.01.20, 09:00 - 10:30 Uhr, S. 80
DRK-Begegnungsstätte, Raum 1, 7 Termine, 14 UStd., 55,50 €

24er Taijiquan-Form

Peter Wlochowitz **H73030**
Beginn: Do, 24.10.19, 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 **H73180**
Beginn: Do, 24.10.19, 17:30 - 19:00 Uhr, S. 203
Claus-Rixen-Schule, Aula, 14 Termine, 28 UStd., 85,50 €

Kräftigungs- und Entspannungsgymnastik

Arno Ketelsen **H74020**
Beginn: Di, 10.09.19, 10:30 - 11:30 Uhr, S. 206
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 2, 17 Termine, 22,67 UStd., 56,50 €

Wirbelsäulengymnastik und Entspannung

Susanne Borrmann **H74035**
Beginn: Mo, 21.10.19, 17:00 - 18:00 Uhr, S. 207
Eivind-Berggrav-Zentrum, Saal, 12 Termine, 16 UStd., 44,- €

BBP – Semesterkurse

Maria Diels **H76000**
Beginn: Di, 10.09.19, 09:00 - 10:00 Uhr, S. 214
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 1, 17 Termine, 22,67 UStd., 78,- €

Maria Diels **H76005**
Beginn: Di, 10.09.19, 10:00 - 11:00 Uhr, S. 214
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 1, 17 Termine, 22,67 UStd., 78,- €

Maria Diels **H76010**
Beginn: Fr, 25.10.19, 09:00 - 10:00 Uhr, S. 214
Gemeindezentrum Altenholz, Saal 1, 12 Termine, 16 UStd., 55,- €

Functional Training – rund um fit für Senior*innen

Rainer Köck **H76022S**
Beginn: Do, 12.09.19, 18:00 - 19:00 Uhr, S. 215
Kita Lollipop, Bewegungsraum, 8 Termine, 10,67 UStd., 49,- €

Stopp! Ernährung ganz leicht gemacht Ernährungswissen & Genuss

Jessica Mohr **H77102**
Sa, 25.01.20, 10:00 - 15:00 Uhr, S. 219
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 34,50 €

Thai Food – vegane thailändische Küche

Britta Wasem **H77110**
Fr, 20.09.19, 17:00 - 21:30 Uhr, S. 219
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 22,50 € + sonstige Kosten: 15,- €

Vegan Streetfood – gesund und lecker

Britta Wasem **H77115**
Mi, 23.10.19, 17:00 - 21:30 Uhr, S. 220
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 22,50 € + sonstige Kosten: 15,- €

Veganer Festagsschmaus

Britta Wasem **H77120**
Mi, 27.11.19, 17:00 - 21:30 Uhr, S. 220
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 22,50 € + sonstige Kosten: 15,- €

Clean Eating – Iss Dich fit!

Britta Wasem **H77125**
Mi, 15.01.20, 17:00 - 21:30 Uhr, S. 220
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 22,50 € + sonstige Kosten: 15,- €

Rise & Shine! Gesund und lecker vegan frühstücken

Britta Wasem **H77130**
Mi, 05.02.20, 17:00 - 21:30 Uhr, S. 221
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 22,50 € + sonstige Kosten: 15,- €

Basisch – Kochen und Essen

Susanne Weber **H77140**
Sa, 22.02.20, 11:00 - 15:30 Uhr, S. 221
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 20,50 € + sonstige Kosten: 15,- €

Herzhafte Eintöpfe und Leckeres aus dem Ofen

Anke Dettner-Schönfeld **H77256**
Mi, 06.11.19, 17:30 - 21:30 Uhr, S. 223
Claus-Rixen-Schule, Lehrküche, 18,50 € + sonstige Kosten: 11,- €