

# KURS PROGRAMM

## SCHWENTINENTAL OSTUFER

### 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, Stadt Schwentimental  
Nähere Informationen und Anmeldung:  
Förde-vhs, Muhliusstraße 29-31, 24103 Kiel  
Service-Telefon: (04 31) 901-5200  
www.foerde-vhs.de



Sie können Ihre schriftliche Anmeldung auch in Schwentimental abgeben. Sie wird dann weitergeleitet.  
vhs Büro in Schwentimental, im Schulzentrum Schwentimental, Zum See 11  
Tel. (0 43 07) 61 85, Fax (0 43 07) 77 48  
Mo + Di 14:00 - 16:00 / Do 14:00 - 18:00 Uhr (außer in den Ferien)

**Impressum:**  
Herausgeberin und Redaktion: Förde-vhs  
Landeshauptstadt Kiel und Stadt Schwentimental  
Layout: Magent / Agentur für visuelle Kommunikation, Kiel  
Satz: lang-verlag, Kiel  
Druck: Hansadruk, Kiel  
Auflage: 6.500 Exemplare  
Kiel, Januar 2019

### Schwedisch: Stufe A1.1

Erwin Dirszowski **F45210**  
**SCHW** Beginn: **Mo, 25.02.19, 17:45 - 19:15 Uhr,**  
Astrid-Lindgren-Schule Turm, Raum 30, 3. OG,  
12 Termine, 24 UStd., 100,- €

### Schwedisch: Stufe A1.2-3

Erwin Dirszowski **F45224**  
**SCHW** Beginn: **Di, 26.02.19, 18:00 - 19:30 Uhr,**  
Astrid-Lindgren-Schule Turm, Raum 30, 3. OG,  
12 Termine, 24 UStd., 100,- €

### Polnisch Stufe A2.1

Lucja Wesolowski **F46240**  
**SCHW** Beginn **Di, 12.02.19, 18:15 - 19:45 Uhr,**  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, 12 Termine, 24 UStd., 100,- €

### VHS-KUNSTSCHULE

### FARBEN FORMEN – Kreatives Malen

Rosita Sengpiehl **F22035**  
**SCHW** Beginn: **Mo, 11.03.19, 18:45 - 21:45 Uhr,**  
VHS Pavillon, Raum 5, 4 Termine, 16 UStd., 40,- €

### Keramisches Gestalten

Anke Grußendorf **F23017**  
**SCHW** Beginn: **Do, 07.02.19, 19:30 - 22:00 Uhr,**  
Astrid-Lindgren-Schule - Werkraum, 12 Termine, 40 UStd., 100,- €

### Irische Küeuche am St. Patrick's Day

Gerald Zwickler **F77350**  
**SCHW** **Mo, 18.03.19, 18:30 - 22:00 Uhr,**  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.Stock, 16,- €

### Österreichische Küche

André Weidtkamp **F77310**  
**KI-OST** **Mo, 04.03.19, 18:30 - 21:30 Uhr,**  
Toni-Jensen-Gemeinschaftsschule, Lehrküche,  
14,- € + sonstige Kosten: 12,- €

### Asiatische Suppenspezialitäten

André Weidtkamp **F77390**  
**SCHW** **Mo, 29.04.19, 18:30 - 21:30 Uhr,**  
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, 24,- €

### SPRACHEN

#### Deutsch als Fremdsprache

Die Einstufung und Anmeldung für die Kurse kann nur persönlich erfolgen. Bitte vereinbaren Sie einen Termin für die Beratung,  
deutsch@foerde-vhs.de oder 901-5212 / -5336 / -5276.

Bringen Sie zu Ihrem Beratungstermin bitte folgende Unterlagen mit:

- Ausweis/Pass
- Berechtigungsschein des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge / des Jobcenters / der Arbeitsagentur oder der Ausländerbehörde (falls vorhanden)
- Bescheid über ALG II (falls vorhanden)

Öffnungszeiten Deutsch/Integration

montags 09:30 - 12:30 Uhr  
dienstags 09:30 - 12:30 Uhr  
donnerstags 14:30 - 18:00 Uhr  
freitags 10:00 - 12:30 Uhr

### Englisch: Stufe B1.3

Sandra Rothenburg **F41332**  
**KI-OST** Beginn: **Do, 28.02.19, 18:30 - 20:00 Uhr,**  
Theodor-Storm-Gemeinschaftsschule, Raum 2,  
10 Termine, 20 UStd., 83,- €

### Englisch: Stufe C1 Let's enjoy speaking English!

Alice Hirsch **F41582S**  
**SCHW** Beginn: **Mi, 06.03.19, 10:30 - 12:00 Uhr,**  
Seniorentagesstätte Schwentimental, 8 Termine, 16 UStd., 40,- €

### Französisch: Stufe A2

Evelyne Schwittlich **F42200**  
**SCHW** Beginn: **Di, 26.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr,**  
Astrid-Lindgren-Schule Turm, Raum 28, 10 Termine, 20 UStd., 83,- €

### Italienisch: Stufe A1.2

Liesel Lodde-Schettel **F43120**  
**SCHW** Beginn: **Mo, 25.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr,**  
VHS Pavillon, Raum 3, 12 Termine, 24 UStd., 80,- €

### Dänisch: Stufe A1.2

Kirsten Leu **F45121**  
**SCHW** Beginn: **Mo, 25.02.19, 17:00 - 18:30 Uhr,**  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, 10 Termine, 20 UStd., 66,50 €

### Dänisch: Stufe A2 Auffrischung für Fortgeschrittene

Kirsten Leu **F45140**  
**SCHW** Beginn: **Mo, 25.02.19, 18:45 - 20:15 Uhr,**  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, 10 Termine, 20 UStd., 66,50 €

### Flow-Yoga

Ilona Knobel **F72370**  
**SCHW** Beginn: **Di, 26.02.19, 18:00 - 19:00 Uhr,**  
VHS Pavillon, Raum 3/4, 10 Termine, 13,33 UStd., 61,50 €

### Yogilates

Marion Kolmorgen **F74205**  
**KI-OST** Beginn: **Mo, 25.02.19, 20:00 - 21:00 Uhr,**  
Waldhof, Kultur- und Begegnungsstätte, Seminarraum,  
14 Termine, 18,67 UStd., 56,- €

### Rücken Fit für Frauen und Männer

Angela Pertsch **F74050**  
**SCHW** Beginn: **Do, 28.02.19, 17:50 - 18:50 Uhr,**  
Kleine Schwentinehalle, 15 Termine, 20 UStd., 50,- €

### Selbstverteidigung für junge Frauen und Mädchen ab 14 Jahren

Fatma Derman **F76035F**  
**KI-OST** Beginn: **Di, 05.03.19, 18:00 - 19:00 Uhr,**  
Theodor-Storm-Gemeinschaftsschule, Sportraum 2,  
10 Termine, 13,33 UStd., 61,50 €

### Schwimmkurse für Kinder in Schwentimental

Wassergewöhnungs- und Trainingskurse für das Seepferdchenabzeichen bieten wir jeweils mittwochs an. Kurse für das Bronze-, Silber- und Goldabzeichen jeweils an Samstagen. Die Kurse leitet Theophil Pries, sie finden in der Lehrschwimmhalle der Astrid-Lindgren-Schule statt. Da bereits Wartelisten bestehen, informieren Sie sich bitte in der Förde-vhs oder unter [www.foerde-vhs.de](http://www.foerde-vhs.de)

### Kochen für JederMann

Gerald Zwickler **F77200**  
**SCHW** Beginn: **Mo, 01.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr,**  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.Stock,  
4 Termine, 16 UStd., 44,- €

### Papa, koch mit mir! für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Elke Kaeding **F77215**  
**SCHW** **Sa, 02.03.19, 16:15 - 18:30 Uhr,**  
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, 14,- € + sonstige Kosten: 6,50 €

### Papa, koch mit mir! für Kinder ab 13 Jahren

Elke Kaeding **F77220**  
**SCHW** **Sa, 09.03.19, 16:15 - 18:30 Uhr,**  
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, 14,- € + sonstige Kosten: 6,50 €

### Spargel – Königin der Gemüse

André Weidtkamp **F77255**  
**SCHW** **Mo, 20.05.19, 18:30 - 21:30 Uhr,**  
Astrid-Lindgren-Schule, Küche, 26,- €

### Tapas für Freunde

Gerald Zwickler **F77340**  
**SCHW** **Mo, 25.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr,**  
Grundschule am Schwentinepark, Schulküche, 1.Stock, 14,- €

### Tapas, Fingerfood und Antipasti

André Weidtkamp **F77345**  
**KI-OST** **Mo, 03.06.19, 18:30 - 21:30 Uhr,**  
Toni-Jensen-Gemeinschaftsschule, Lehrküche,  
14,- € + sonstige Kosten: 10,- €

### Pizzaparty

André Weidtkamp **F77325**  
**KI-OST** **Mo, 01.04.19, 18:30 - 21:30 Uhr,**  
Toni-Jensen-Gemeinschaftsschule, Lehrküche,  
14,- € + sonstige Kosten: 10,- €

### Nähen Kompaktkurs

Wilma Krey **F24040**  
**SCHW** **Sa, 23.03.19, 09:00 - 17:45 Uhr,**  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, 28,- €

Wilma Krey **F24041**  
**SCHW** **Sa, 04.05.19, 09:00 - 17:45 Uhr,**  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, 28,- €

Wilma Krey **F24042**  
**SCHW** **Sa, 25.05.19, 09:00 - 17:45 Uhr,**  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, 28,- €

### Freude am Nähen und Gestalten

Uta Schuchardt **F24052**  
**SCHW** Beginn: **Mi, 06.03.19, 09:00 - 11:15 Uhr,**  
Jugendhaus Klausdorf, Dachboden, 10 Termine, 30 UStd., 75,- €

### Angebote für Kinder

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

### Förde-vhs an den Standorten

Zu Ihrer Orientierung haben wir die Kurse auf dem Ostufer und in Schwentimental entsprechend gekennzeichnet.

**KI-OST** Kiel-Ostufener

**SCHW** Schwentimental

<p><b>Marokko – Mit Hacke, Herz und Handy in die Zukunft</b>  <b>Vortrag</b></p>	
<p>Wolf Leichsenring  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Mo, 01.04.19, 19:00 - 20:30 Uhr,</b>  Rathaus Schwentimental, Bürgersaal, 8,- €, nicht ermäßigungsfähig</p>	<p><b>F10103V</b>  S. 22</p>

<p><b>Besuch des Umspannwerkes Konrad-Adenauer-Damm</b></p>	
<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Do, 14.03.19, 13:00 - 15:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: Konrad-Adenauer-Damm 2, entgeltfrei</p>	<p><b>F11108</b>  S. 30</p>

<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Do, 25.04.19, 13:00 - 15:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: Konrad-Adenauer-Damm 2, entgeltfrei</p>	<p><b>F11110</b>  S. 30</p>
---	---------------------------------

<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Do, 16.05.19, 13:00 - 15:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: Konrad-Adenauer-Damm 2, entgeltfrei</p>	<p><b>F11112</b>  S. 30</p>
---	---------------------------------

<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Do, 13.06.19, 13:00 - 15:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: Konrad-Adenauer-Damm 2, entgeltfrei</p>	<p><b>F11114</b>  S. 30</p>
---	---------------------------------

<p><b>Das Küstenkraftwerk K.I.E.L. Besuch der Baustelle</b>  Die Termine standen bei Redaktionsschluss noch nicht fest.  Bitte informieren Sie sich unter www.foerde-vhs.de</p>	
---	--

<p><b>Besichtigung Schwentinetunnel</b></p>	
<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Do, 14.03.19, 15:00 - 16:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: An der Fachhochschule Dietrichsdorf, entgeltfrei</p>	<p><b>F11118</b>  S. 31</p>

<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Fr, 26.04.19, 15:00 - 16:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: An der Fachhochschule Dietrichsdorf, entgeltfrei</p>	<p><b>F11120</b>  S. 31</p>
--	---------------------------------

<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Do, 06.06.19, 15:00 - 16:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: An der Fachhochschule Dietrichsdorf, entgeltfrei</p>	<p><b>F11122</b>  S. 31</p>
--	---------------------------------

<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Fr, 23.08.19, 15:00 - 16:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: An der Fachhochschule Dietrichsdorf, entgeltfrei</p>	<p><b>F11124</b>  S. 31</p>
--	---------------------------------

<p><b>Besichtigung des Wasserkraftwerks II am Rosensee</b></p>	
<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Do, 25.04.19, 15:00 - 16:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: Jahnstr. 19, Eingang Werksgelände, entgeltfrei</p>	<p><b>F11126</b>  S. 32</p>

<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Do, 16.05.19, 15:00 - 16:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: Jahnstr. 19, Eingang Werksgelände, entgeltfrei</p>	<p><b>F11127</b>  S. 32</p>
--	---------------------------------

<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Di, 11.06.19, 15:00 - 16:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: Jahnstr. 19, Eingang Werksgelände, entgeltfrei</p>	<p><b>F11128</b>  S. 32</p>
--	---------------------------------

<p>Dozententeam  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Do, 22.08.19, 15:00 - 16:00 Uhr,</b>  Treffpunkt: Jahnstr. 19, Eingang Werksgelände, entgeltfrei</p>	<p><b>F11129</b>  S. 32</p>
--	---------------------------------

<p><b>Maiwanderung um den Tröndelsee</b></p>	
<p>Gudrun Aschenbach  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>So, 12.05.19, 14:00 - 16:30 Uhr,</b>  Treffpunkt: RBZ Technik, 6,50 €, nicht ermäßigungsfähig</p>	<p><b>F12303</b>  S. 37</p>

<p><b>Sommertextwerkstatt in der Waldidylle</b></p>	
<p>Ilona Wang-Richter  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>So, 04.08.19, 11:00 - 17:00 Uhr,</b>  Waldhof, Kultur- und Begegnungsstätte, Seminarraum, 27,50 €</p>	<p><b>F13430</b>  S. 50</p>

<p><b>Unterwegs im Kieler Stadtteil Rönne</b></p>	
<p>Merten Worm  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Sa, 07.09.19, 13:30 - 15:30 Uhr,</b>  Treffpunkt: Rönne, Am Teich, 8,- €, nicht ermäßigungsfähig</p>	<p><b>F13615</b>  S. 55</p>

<p><b>Stadtteilführung zur Industriegeschichte Neumühlen-Dietrichsdorf</b></p>	
<p>Sönke Petersen  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Mi, 05.06.19, 17:00 - 18:30 Uhr</b>  Treffpunkt: südl. Schwentineufer bei Café „Luna“, 5,- €, nicht ermäßigungsfähig</p>	<p><b>F13620</b>  S. 58</p>

<p><b>Trommeln und Percussion für Fortgeschrittene</b></p>	
<p>Karen Ehlers  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Mo, 11.03.19, 17:30 - 18:15 Uhr,</b>  Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, Musikraum, 14 Termine, 14 UStd., 48,50 €</p>	<p><b>F13414</b>  S. 47</p>

<p><b>Deutschsprachige Literatur des 20. Jahrhunderts besser verstehen</b></p>	
<p>Lothar Giessler  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Di, 19.03.19, 17:00 - 18:30 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 3, 12 Termine, 24 UStd., 66,- €</p>	<p><b>F13422</b>  S. 49</p>

<p><b>Discofox I</b></p>	
<p>Anna Klein  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Beginn: Mi, 27.02.19, 19:00 - 20:00 Uhr,</b>  Waldhof, Kultur- und Begegnungsstätte, Tagungsraum, 6 Termine, 8 UStd., 27,50 €</p>	<p><b>F13711</b>  S. 59</p>

<p><b>Discofox II</b></p>	
<p>Anna Klein  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Beginn: Mi, 10.04.19, 19:00 - 20:00 Uhr,</b>  Waldhof, Kultur- und Begegnungsstätte, Tagungsraum, 6 Termine, 8 UStd., 27,50 €</p>	<p><b>F13713</b>  S. 59</p>

<p><b>Discofox III</b></p>	
<p>Anna Klein  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Beginn: Mi, 29.05.19, 19:00 - 20:00 Uhr,</b>  Waldhof, Kultur- und Begegnungsstätte, Tagungsraum, 6 Termine, 8 UStd., 32,- €</p>	<p><b>F13715</b>  S. 59</p>

<p><b>Discofox – Just for Fun</b></p>	
<p>Anna Klein  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Beginn: Mo, 25.02.19, 19:00 - 20:00 Uhr,</b>  Waldhof, Kultur- und Begegnungsstätte, Tagungsraum, 12 Termine, 16 UStd., 50,50 €</p>	<p><b>F13717</b>  S. 60</p>

<p><b>Standard, Latein und Discofox</b></p>	
<p>Renate Strauß  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn So, 24.02.19, 17:00 - 18:30 Uhr,</b>  Kleine Schwentinehalle, 10 Termine, 20 UStd., 55,- €</p>	<p><b>F13718</b>  S. 60</p>

<p><b>Line Dance</b></p>	
<p>Beate Geuenich  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Mi, 27.02.19, 17:30 - 19:00 Uhr,</b>  Grundschule am Schwentinepark, Aula, 5 Termine, 10 UStd., 25,- €</p>	<p><b>F13837</b>  S. 63</p>
<p>Beate Geuenich  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Mi, 08.05.19, 17:30 - 19:00 Uhr,</b>  Grundschule am Schwentinepark, Aula, 5 Termine, 10 UStd., 25,- €</p>	<p><b>F13838</b>  S. 62</p>

<p><b>Irish Dance für Fortgeschrittene I</b></p>	
<p>Gernot Graaf  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Beginn: Mi, 27.02.19, 18:30 - 20:00 Uhr,</b>  Theodor-Storm-Gemeinschaftsschule, Sportraum 2, 15 Termine, 30 UStd., 150,- €</p>	<p><b>F13834</b>  S. 62</p>

<p><b>Irish Dance für fortgeschrittene Anfänger I</b></p>	
<p>Gernot Graaf  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Beginn: Mi, 27.02.19, 20:15 - 21:45 Uhr,</b>  Theodor-Storm-Gemeinschaftsschule, Sportraum 2, 15 Termine, 30 UStd., 100,- €</p>	<p><b>F13836</b>  S. 63</p>

<p><b>Single Malts für Einsteiger/innen und Genießer/innen Einführung in die Kulturgeschichte des Scotch Whisky mit exquisitem Tasting</b></p>	
<p>Paul-Martin Hahlbohm  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Fr, 22.03.19, 18:30 - 21:30 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 5, 15,50 €</p>	<p><b>F14522</b>  S. 77</p>

<p><b>BERUF UND SCHULE</b></p>	
<p><b>Computerschreiben in Rekordzeit lernen!</b></p>	
<p>Sabine Marthiensen  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Beginn: Mo, 06.05.19, 17:30 - 20:15 Uhr,</b>  Theodor-Storm-Gemeinschaftsschule, Raum 4, 2 Termine, 6,67 UStd., 32,- €</p>	<p><b>F33155</b>  S. 135</p>

<p><b>Office in aller Ruhe kennenlernen Word, Excel, PowerPoint – Teil 2</b></p>	
<p>Paul Klein  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Di, 26.02.19, 18:00 - 20:30 Uhr,</b>  Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, Computerraum, 6 Termine, 18 UStd., 127,- €</p>	<p><b>F32120</b>  S. 92</p>

<p><b>Excel – Funktionen</b></p>	
<p>Paul Klein  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Mo, 04.03.19, 18:00 - 21:15 Uhr,</b>  Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, Computerraum, 33,- €, nicht ermäßigungsfähig</p>	<p><b>F32123</b>  S. 101</p>

<p><b>Word und Excel Automatisierung mit Makros</b></p>	
<p>Paul Klein  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Mo, 18.03.19, 18:00 - 21:15 Uhr,</b>  Albert-Schweitzer-Gemeinschaftsschule, Computerraum, 33,- €, nicht ermäßigungsfähig</p>	<p><b>F32208</b>  S. 97</p>

<p><b>Zeit für den Umstieg – den Mac kennen lernen Ein Kurs für Einsteiger/innen und Umsteiger/innen</b></p>	
<p>Paul Klein  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Sa, 30.03.19, 09:00 - 16:00 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 5, 2 Termine, 16,67 UStd., 118,- €</p>	<p><b>F32430</b>  S. 119</p>

<p><b>Rhetorik für Frauen Frei sprechen und souverän auftreten</b></p>	
<p>Birgit Erdmann  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Sa, 25.05.19, 08:30 - 17:45 Uhr,</b>  <b>So, 26.05.19, 08:30 - 16:45 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 5, 19,67 UStd., 107,- € + sonstige Kosten: 5,50 €</p>	<p><b>F34012</b>  S. 138</p>

<p><b>Rhetorik für alle fesselnd reden, Fehler vermeiden</b></p>	
<p>Birgit Erdmann  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Sa, 24.08.19, 08:30 - 17:45 Uhr,</b>  <b>So, 25.08.19, 09:30 - 15:30 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 5, 17 UStd., 96,- € + sonstige Kosten: 7,- €</p>	<p><b>F34018</b>  S. 139</p>

<p><b>Kommunikation in der Partnerschaft</b></p>	
<p>Mette Petersen  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Do, 15.08.19, 18:00 - 20:00 Uhr,</b>  Imkerei Petersen, 4 Termine, 10,67 UStd., 44,- €</p>	<p><b>F35060</b>  S. 151</p>


<p><b>Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg</b></p>	
<p>Mette Petersen  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Do, 25.04.19, 18:00 - 19:30 Uhr,</b>  Imkerei Petersen, 5 Termine, 10 UStd., 49,- €</p>	<p><b>F35133</b>  S. 156</p>

<p><b>GESUNDHEIT</b></p>	
<p><b>Dem Diabetes auf der Spur</b></p>	
<p>Claudia Plachecki  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Do, 14.03.19, 18:00 - 20:00 Uhr,</b>  Rathaus Schwentimental, Bürgersaal, 12,50 €</p>	<p><b>F71005V</b>  S. 164</p>

<p><b>Achtsamkeit – Quelle zur Ruhe</b></p>	
<p>Birgit Erdmann  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Sa, 16.03.19, 10:00 - 14:00 Uhr,</b>  <b>Sa, 11.05.19, 10:00 - 14:00 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 3/4, 58,- € + sonstige Kosten: 5,50 €</p>	<p><b>F71025</b>  S. 168</p>

<p><b>Meditation für jeden Tag</b></p>	
<p>Mette Petersen  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Fr, 03.05.19, 17:00 - 19:00 Uhr,</b>  Treffpunkt Meditation, 3 Termine, 8 UStd., 27,50 €</p>	<p><b>F71800</b>  S. 178</p>

<p><b>Meditations Workshop</b></p>	
<p>Mette Petersen  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Sa, 20.07.19, 10:00 - 12:00 Uhr,</b>  Treffpunkt Meditation, 9,- €</p>	<p><b>F71805</b>  S. 179</p>

<p> <b>Meditieren für Kinder ab 5 Jahren und begleitende Erwachsene Kurzworkshop</b></p>	
<p>Mette Petersen  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>So, 19.05.19, 11:00 - 12:00 Uhr,</b>  Treffpunkt Meditation, 6,50 €, nicht ermäßigungsfähig</p>	<p><b>F71810K</b>  S. 179</p>
<p>Mette Petersen  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Sa, 20.07.19, 16:00 - 17:00 Uhr,</b>  Treffpunkt Meditation, 6,50 €, nicht ermäßigungsfähig</p>	<p><b>F71815K</b>  S. 179</p>

<p><b>Taijiquan</b></p>	
<p>Karlo Vollbrecht  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Beginn: Di, 26.02.19, 10:45 - 12:15 Uhr,</b>  Fröbelschule, Turnhalle, 12 Termine, 24 UStd., 86,50 €</p>	<p><b>F73005Z</b>  S. 196</p>
<p>Karlo Vollbrecht  <b><span>■</span> <i>KL-OST</i></b> <b>Beginn: Do, 28.02.19, 10:15 - 11:45 Uhr,</b>  Fröbelschule, Turnhalle, 12 Termine, 24 UStd., 86,50 €</p>	<p><b>F73015Z</b>  S. 197</p>

<p><b>Hatha-Yoga</b></p>	
<p>Ute Kaschke  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Mi, 27.02.19, 16:00 - 17:00 Uhr,</b>  Astrid-Lindgren-Schule, Aula, 6 Termine, 8 UStd., 20,- €</p>	<p><b>F72230</b>  S. 185</p>
<p>Ute Kaschke  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Mi, 27.02.19, 17:30 - 18:30 Uhr,</b>  Astrid-Lindgren-Schule, Aula, 6 Termine, 8 UStd., 20,- €</p>	<p><b>F72235</b>  S. 185</p>

<p><b>Vini-Yoga für Frauen am Vormittag</b></p>	
<p>Dörte Storm  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Di, 26.02.19, 09:00 - 10:15 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 3/4, 13 Termine, 21,67 UStd., 59,50 €</p>	<p><b>F72271F</b>  S. 186</p>

<p>Dörte Storm  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Di, 26.02.19, 10:30 - 11:45 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 3/4, 13 Termine, 21,67 UStd., 59,50 €</p>	<p><b>F72272F</b>  S. 186</p>
---	-----------------------------------

<p>Dörte Storm  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Do, 28.02.19, 09:00 - 10:15 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 3/4, 11 Termine, 18,33 UStd., 50,50 €</p>	<p><b>F72273F</b>  S. 186</p>
---	-----------------------------------

<p>Dörte Storm  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Do, 28.02.19, 10:30 - 11:45 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 3/4, 11 Termine, 18,33 UStd., 50,50 €</p>	<p><b>F72274F</b>  S. 186</p>
---	-----------------------------------

<p><b>Yin Yoga</b></p>	
<p>Ilona Knobel  <b><span>■</span> <i>SCHW</i></b> <b>Beginn: Mo, 04.03.19, 10:00 - 11:15 Uhr,</b>  VHS Pavillon, Raum 3/4, 8 Termine, 13,33 UStd., 61,50 €</p>	<p><b>F72360</b>  S. 191</p>