

POSTWURFSENDUNG

Kommunale Volkshochschule Holtsee

**VHS
HOLTSEE**

Programm

Frühjahrsprogramm 2025

KOMMUNALE VOLKSHOCHSCHULE HOLTSEE

Leitung: Gudrun Wanner
Ekbarg 9
24363 Holtsee
Tel.: 04357 / 567
E-Mail: vhs@holtsee.de

Stellvertr. Leitung: Susanne Schütt
Waldblick 3
24363 Holtsee
Tel.: 04357 / 1030

ALLGEMEINE HINWEISE

Die Anmeldungen sind unbedingt telefonisch oder persönlich bei der Geschäftsführung erforderlich. Die Anmeldung ist verbindlich.

Der Veranstaltungsort des Kurses wird im Programmheft bekanntgegeben.

Die Kursgebühr ist in voller Höhe 1 Woche vor Kursbeginn auf das Konto der **Kommunalen VHS Holtsee (unter genauer Angabe des Kurses)** zu überweisen und der Beleg am ersten Kurstermin vorzulegen.

KONTOVERBINDUNG: Kommunale VHS Holtsee
Förde Sparkasse
IBAN DE94 2105 0170 1400 0682 41

Die Kursgebühren gelten in der Regel für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Über Ausnahmen entscheidet die VHS-Leitung. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl erhöht sich die Kursgebühr anteilig.

Der Rücktritt von VHS-Kursen muss spätestens 2 Tage vor Beginn des ersten Veranstaltungstermins, telefonisch, per Mail oder persönlich bei der Geschäftsführung der VHS erfolgen.

Eine **Haftung** für Schäden, die bei Veranstaltungen der Volkshochschule entstehen, besteht nicht.

FRÜHJAHRSEMESTER

1. ZUMBA – Bewegung und Spaß dabei haben

Leitung: Britta Levien
10 Abende: € 45,-
Beginn: Donnerstag 23.1.2025
Zeit: **19:15 – 20:15 Uhr**
Ort: Turnhalle Holtsee

Zumba ist ein Tanz-Fitness-Programm, es enthält Tanz- und Aerobic-elemente. Für Tänze untypisch, arbeitet Zumba nicht mit dem Zählen von Takten, sondern dem Folgen der Musik, mit sich wiederholenden Bewegungen. Zumba ist für jedermann, egal welches Fitnessniveau, egal welches Alter und jeder kann sofort mitmachen. Ein Trainingsprogramm bei dem der Spaß miteinander im Vordergrund steht!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein Einstieg ist jederzeit möglich.

2. Yin Yoga und mehr

Leitung: Sibylle Reichmann
12 Abende: € 75,-
Beginn: Dienstag 7.1.2025
Zeit: 17.30 – 18.30 und 18.45 – 19.45 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftsraum Grundschule Holtsee
Dorfstr. 14, 24363 Holtsee

Yin Yoga ist ein ruhiger, tendenziell passiver Yogastil, der hauptsächlich im Sitzen oder im Liegen praktiziert wird. Es geht vor allem darum zu entspannen, um auf diese Weise zu innerer Ruhe zu kommen. Yin Yoga eignet sich somit als Ausgleich, um tiefe Selbstwahrnehmung und Entspannung zu erfahren. Yin Yoga kann nicht mit künstlichen Hüft- oder Kniegelenken ausgeübt werden.

Maximale Teilnehmerzahl: 10

Bitte mitbringen: warme Decke, Isomatte und bequeme Kleidung

3. Afrikanisches Trommeln

Leitung: Volker und Ilona Berger
8 Abende: € 45,-
Beginn: Donnerstag 6.2.2025
Zeit: 17.30 – 19.00 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftsraum Grundschule Holtsee
Dorfstr. 14, 24363 Holtsee

In dem Kurs werden Trommelbegeisterte westafrikanische Rhythmen in Theorie und Praxis kennen lernen. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Es werden die Grundschläge an der Djembe vermittelt und einfache Begleitrhythmen gespielt, auch in Verbindung mit anderen Rhythmusinstrumenten.

Es stehen Trommeln zur Verfügung.

4. Bastelworkshop

Leitung: Bente Lahann
1 Nachmittag: € 10,- + Materialkosten
Termin: Samstag 29.3.2025
Zeit: 14.00 – 17:00 Uhr
Ort: Alte Schule
Dorfstr.12, 24363 Holtsee

Grußkarten und Geschenkverpackungen werden unter Anleitung und mit Hilfe der Kursleiterin gebastelt und gestaltet. So entstehen individuelle Einzelstücke und der eigenen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Die Materialkosten werden direkt mit der Kursleiterin abgerechnet.

5. Smartphonekurs für Senioren

Leitung: Andreas Kroggel
8 Vormittage: € 65,-
Beginn: Mittwoch 15.1.2025
Zeit: 09:30 – 11:00 Uhr
Ort: Alte Schule
Dorfstr.12, 24363 Holtsee

Sie möchten sich besser mit Ihrem Android Smartphone auskennen?
In diesem Kurs wird Ihnen gezeigt, was Ihr Smartphone außer telefonieren noch alles kann.
Der Kurs ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

6. Basiskochkurs für Jugendliche ab 12 Jahren

Leitung: Hilke Mausbach
1 Nachmittag: € 27,- (beinhaltet bereits die Kochumlage)
Termin: Samstag 26.4.2025
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Alte Schule
Dorfstr.12, 24363 Holtsee

Genug von Tiefkühlpizza und Fertigessen? Hier lernst du die Grundlagen der frischen Küche. Kochen, Garen, Braten, Dünsten, Würzen...und wie viel ist eigentlich eine Prise? Wir kochen und essen anschließend gemeinsam.

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und Behälter für Kostproben

7. Kochkurs Asiatische Küche

Leitung: Hilke Mausbach
1 Nachmittag: 30,-- € (die Kochumlage ist bereits enthalten)
Termin: Samstag 12.7.2025
Zeit: 15.00 – 18.00 Uhr
Ort: Alte Schule
Dorfstr.12, 24363 Holtsee

Scharf, süß und sauer – drei unterschiedliche Geschmacksrichtungen, die in nur einem Gericht aufeinander treffen? Ganz genau, in unserer „asiatischen Küche“ gelingt's!

Bitte mitbringen: ein scharfes Messer und Behälter für Kostproben

8. Kräuterwanderung „So schmeckt der Mai“

Leitung: Telse Polenski
1 Nachmittag: 8,-- € für Erwachsene
3,-- € für Kinder
Das Entgelt bitte direkt zur Wanderung mitbringen
Termin: Freitag 9.5.2025
Zeit: 16.00 – 18.00 Uhr
Ort: Parkplatz am See, Seegang in 24363 Holtsee

Wir bestimmen, erschmecken und erschnuppern die Pflanzenwelt am Holtsee. Wir lernen die Pflanzen zu erkennen und etwas zur Geschichte, Heilkraft und Verwendung in Küche und Haushalt.
Wer möchte, trifft sich anschließend in der Alten Schule zum gemütlichen Beisammensein und Austausch.

Unser Programm finden Sie auch im Internet: **www.holtsee.de**

Vielleicht haben Sie am Programm der Kommunalen Volkshochschule Groß Wittensee ebenfalls Interesse?

Dann schauen Sie rein: **<https://vhs-grosswittensee.hpage.com>**