

### **Schattentheater** - Herbstferienworkshop für Kinder ab 6 Jahren

Leitung: Telse Polenski

Anhand einer Geschichte basteln wir Schattenfiguren, entwickeln ein Stück und studieren es ein. Zwischendurch gehen wir auch mal raus oder spielen Bewegungsspiele rund um das Thema Theater. Am Ende des Workshops sind Familie und Freunde herzlich zur Premiere eingeladen. Bitte gegen Sie Ihren Kindern für die Frühstücks- und Mittagspause ausreichend Verpflegung mit, sowie Hausschuhe.

**23.10. - 27.10. 2017 - jeweils 9:00 – 15:00 Uhr**

(Premiere 27.10., 14:00 Uhr) - Veranstaltungsort: Schule Groß Wittensee

Verbindliche Anmeldung bis spätestens 9. Oktober 2017

185.- € incl. Material bis zum 9. Okt. 2017 überweisen

### **Lesung: Helga Breh** liest aus ihren Büchern

Helga Breh ist Sprachlehrerin und Autorin der Bücher „Ödipa“ und „Mutter, was hast du mir verschwiegen“. Ihre neueste Veröffentlichung ist die Novelle „Opfern am Mittag“. Sie lebt in Brekendorf und ist seit 2013 Mitglied in der Autorengruppe Bucheckern in Eckernförde.

Eine gemütliche Lesung mit der Autorin im Herbst bei einem Glas Wein.

**6. Okt. 2017 19:30 Uhr - Eintritt: 6.- €**

Veranstaltungsort: „De olle Kass“, Gemeinschaftshaus Groß Wittensee in der ehemaligen Sparkasse (Dorfstr. 35)

**Anschrift:** Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee, Bürgermeisterkoppel 9, 24361 Groß Wittensee, Tel.: 04356 / 642

**Leiterin:** Elsbeth Hermann

Bürgermeisterkoppel 9, 24361 Groß Wittensee, Tel: 04356 / 642

**Stellvertr. Leiterin:** Telse Polenski

Am Mühlenberg 17b, 24361 Groß Wittensee, Tel: 04356 / 16 17

### **Allgemeine Hinweise**

Anmeldungen bitte schriftlich, telefonisch oder persönlich an die VHS. Melden Sie sich bitte so frühzeitig wie möglich an, damit wir Ihnen rechtzeitig mitteilen können, ob der Kurs in der angegebenen Form durchgeführt werden kann.

**Veranstaltungsort** ist, sofern nichts anderes angegeben, die Schule am Wittensee.

**Kursgebühren** gelten in der Regel für eine Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen. Sie sind bei Beginn des Kurses auf folgendes Konto zu überweisen:

**Amtskasse Wittensee / Förde Sparkasse**

IBAN : DE 62 2105 0170 1400 0683 32

SWIFT-BIG: NOLA DE 21 KIE

Bitte geben Sie bei ihrer Zahlung die Volkshochschule Groß Wittensee und den Kurs an. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs nur mit erhöhten Kursgebühren durchgeführt werden. Die Kursgebühr kann nicht bar an die Kursleiterinnen entrichtet werden.

**Lehr- und Materialkosten** sind in den Kursgebühren nicht enthalten.

Weitere Kurse, Vorträge und Fahrten werden durch Aushang und die Presse bekannt gegeben. Wir freuen uns aber auch über ihre Anregungen und Ihre Mitarbeit und werden versuchen, Ihren Wünschen nachzukommen.



**Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee**

# Programm

# Herbst 2017



### **Der Neue Literaturkreis**

Leitung: Telse Polenski

Sie haben Lust sich über Bücher auszutauschen? Dann kommen Sie zum Neuen Literaturkreis. Jedes Semester wird unter ein besonderes Motto gestellt. Wir starten mit den "Wilden Zwanzigern". An sechs Terminen werden wir uns über die empfohlenen Bücher austauschen. Gleichzeitig erhalten die Kursteilnehmer/innen auch Einblick in andere Medien und aktuelle Entwicklungen: Ebooks, Onleihe, Whatpad, neue Formen des Lesens und der Bücherleidenschaft, wie Booktube oder Bookstagramm. 1. Buchbesprechung **"Das kunstseidene Mädchen" von Irmgard Keun.** 6 Abende: 40 €

Beginn: **18. Sept. 2017, 19:30 Uhr**

(weitere Termine: 9.10. / 13.11. / 15.1.2018 / 12.2. / 12.3.)

Veranstaltungsort: „De ole Kass“, Gemeinschaftshaus Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

### **Wellness – sanfte Gymnastik für den ganzen Körper**

Leitung: Petra Hansen-Tietze

Für Anfänger und Fortgeschrittene, gerne auch mit Partner.

Dehnung, Lockerung und Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur zur Mobilisierung und Stabilisierung der Wirbelsäule nach modernen Erkenntnissen der Sportmedizin. Fördern der Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Körperhaltung. Trainieren der Beckenbodenmuskulatur, Pilates-Basisübungen und vieles mehr. Am Ende jeder Stunde findet eine 15-minütige Entspannung (progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobsen) statt. Bitte mitbringen: kleine Decke und kleines Kissen.

10 Abende: 35 €

Beginn: **20. Sept. 2017, 17.45 Uhr** - (Fortsetzung im Frühjahr 2018)

### **Funktionsgymnastik für Frauen**

Leitung: Elsbeth Hermann

Übungen für den ganzen Körper. Wir stärken die Muskulatur, den Beckenboden, trainieren Beweglichkeit mit Kraft- und Dehnungsübungen.

10 Abende: 30 €

Beginn: **12. Sept. 2017., 19:15 Uhr** - (Fortsetzung im Frühjahr 2018)

### **Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: Udo Zobott

10 Abende: 45 €

Beginn: **14. Sept. 2017, 18.30 Uhr** - (Fortsetzung im Frühjahr 2018)

### **Entspannt und beweglich in den Herbst**

Leitung: Andrea Fiß

"Ankommen, loslassen, sich einfach einmal vom Alltagsstress wegtragen lassen, um die eigenen Energien zu spüren und das befreiende Gefühl der Entspannung in sich zu genießen!" Zum Loslassen und bei sich ankommen stehen gezielte, sanfte Bewegungsübungen aus der Drawidischen Ayurveda, Tai Chi Qi Gong, Yoga und Sensomotorik am Anfang der Stunde. Diese Übungen dienen der Beweglichkeit, der Körperwahr-

nehmung sowie der Wahrnehmung eigener Körperenergien. Danach geht es mit verschiedenen Entspannungstechniken, wie Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson, Autogenes Training, Meditation und Phantasiereisen in eine erholsame Entspannung. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, ein kleines Kissen, ggf. eine Knierolle  
Beginn: **Montag 4.9.2017 Kurs I: 18.30-19.30 / Kurs II: 20.00-21.00**  
10 Abende: 45 €

### **Freihandzeichnen - Für Anfänger und Fortgeschrittene**

Leitung: Telse Kartin Polenski

Wie kann ich lernen, die Welt um mich herum zu zeichnen?

Warum wird bei mir alles schief? Warum gelingt eine Zeichnung nicht so, wie ich es mir vorstelle? Der Kurs soll einen Weg aufzeigen, die Dinge so zu zeichnen, wie sie tatsächlich aussehen. Während wir uns von unseren Vorstellungen lösen, lernen wir sehen und zeichnen. Es können die Grundtechniken des Skizzierens und Zeichnens erlernt werden

(Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht u. Schatten, versch. Oberflächen u. Strukturen, Komposition u.a.). Je nach Neigung zeichnen und malen wir mit Bleistift, Feder, Kohle, Pastell o. Kreide. Dieses Semester: Schwerpunkt – Fineliner, Feder und Tusche. Bitte mitbringen: Bleistifte HB, B2, Radiergummi, Zeichenblock A3)

10 Abende: 45 € /Materialkosten 2 €

Beginn: **20. Sept. 2017, 19.15 – 20.45 Uhr** (Fortsetzung am 24. Jan. 2018)

Veranstaltungsort: „De ole Kass“, Gemeinschaftshaus Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

### **Kreativ mit Papier und Pappe**

Leitung: Petra Moritz

Wir bauen Aufbewahrungsmappen, stellen kleine Fotoalben oder Leporellos her, entwerfen und bauen Schachteln. Es entstehen individuelle und handgefertigte Gebrauchsgegenstände, mit denen man sich selbst oder anderen eine Freude bereiten kann. Bitte mitbringen: festes, hübsches Geschenkpapier. Kosten: 20 Euro + 6 Euro Material

**11. November 2017, 10:00 – 14:00 Uhr**

Veranstaltungsort: „De ole Kass“, Gemeinschaftshaus Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

### **Theatergruppe für Mädchen - Ab 8 Jahren**

Leitung: Telse Polenski

Wir wollen uns ein Stück erarbeiten und werden bei der Unicefgala am 22. November in Eckernförde auftreten. Nebenbei lernt Ihr ein wenig über Sprechtechnik, Improvisation und Ausdruck. Unser Motto diesmal: "Unter Palmen." 5.- Materialgeld (für Kostüme + Requisiten, bitte zum ersten Termin mitbringen)

10 Termine 30.- € (Bitte überweisen)

Beginn: **20. September 2017, 15:30 – 16:30 Uhr** (Fortsetzung am 24. Jan. 2018)

Schule Groß Wittensee