

Programm der kommunalen VHS Groß Wittensee

Herbst 2020

Anschrift: Kommunale Volkshochschule Groß Wittensee,

Dorfstr. 42, 24361 Groß Wittensee

Leiterin: Maike Pentzin,

Dorfstr. 42, 24361 Groß Wittensee, Email: pentzin@arcor.de

Anmeldungen bei der Stellvertr. Leiterin: Telse Polenski

Am Mühlenberg 17b, 24361 Groß Wittensee, Tel: 04356 / 16 17, vhs-wittensee@gmx.de

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 auf Anfrage

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.

Datenschutz - Informationen zum Datenschutz finden Sie auf unserer Homepage

www.vhs-grosswittensee.npage.de

Hinweise zu Einschränkungen wegen der Corona-Pandemie

**Bitte melden Sie sich unbedingt vorher für die Kurse telefonisch oder per Email an!
Unter vhs-wittensee@gmx.de oder 04356/1617 und nicht bei Ihren Kursleiterinnen!**

Dann wissen wir, wie viele Teilnehmer/innen kommen können, und wir Sie über die geltenden Hygieneregeln informieren können.

Für die Sportkurse bitte eine eigene Matte mitbringen. Sollten Sie keine Matte haben, teilen Sie uns das mit, wir finden dann eine Lösung.

Kommen Sie bereits umgezogen zu den Sportkursen.

Tragen Sie bitte einen Mundnasenschutz beim betreten der Gebäude, an Ihrem Platz dürfen Sie ihn absetzen. Sobald Sie ihren Platz verlassen, die Maske wieder korrekt aufsetzen.

Desinfizieren Sie sich nach Betreten die Hände. Desinfektionsmittel stehen bereit: in der Schule im Flur beim Haupteingang hinten an der Wand, in De Ole Kass im Flur.

Bitte die Räume nacheinander und mit ausreichend Abstand betreten und auch wieder verlassen

Verzichten Sie auf Teilnahme des Kurses bei Erkältungsanzeichen!

Vielen Dank schon dafür, wenn Sie alles berücksichtigen!! Dann steht dem Vergnügen nichts mehr im Wege und wir bleiben hoffentlich alle gesund!!

(Änderungen vorbehalten)

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: Matte, kleine Decke und kleines Kissen.

12 Abende: 48 € - **max. 7 Teilnehmer/innen**

Beginn: **Mi., 2. September 2020, 18:00 Uhr**

Veranstaltungsort: Grundschule

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 € , **max. 10 Teilnehmerinnen**

Beginn: **Di., 8.9. 2020, 19:15 Uhr**

Bitte mitbringen: Matte

Veranstaltungsort: Gemeinschaftshaus Groß Wittensee (Dorfstr. 35)

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Udo Zobott

10 Abende: 45 €, **max. 10 Teilnehmer/innen**

Beginn: **Do., 24. September 2020, 18.30 Uhr**

Bitte mitbringen: Matte

Veranstaltungsort: De Ole Kass

Freihandzeichnen

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Telse Katrin 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: Wolken, Wind und Wasser, wir arbeiten mit verschiedenen Zeichentechniken

Bitte mitbringen: (Bleistifte HB, B2, Radiergummi, Zeichenblock A3)

Materialkosten 2 €

10 Abende: 45 € - max. 11 Teilnehmerinnen

Beginn: Mi., 16. September 2020, 19.30 – 21:00 Uhr

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

Fortsetzung am 13. Januar 2021

Lesung mit Wein und Wasser

Autorenlesung mit Helga Brehr

Helga Brehr stellt ihr Buch „Begegnung in Eckernförde“ und ihr neueste Veröffentlichung „Elevtheria- die Frau und die Freiheit vor“. „Begegnung in Eckernförde“ handelt von einer jungen Journalistin am Wendepunkt ihres Lebens und einer älteren Malerin, die nach einem bewegten Dasein in prekären Verhältnissen lebt. Das Buch beschreibt die Entwicklung ihrer Freundschaft. Das Buch „Elevtheria- die Frau und die Freiheit vor“. handelt von dem bewegten Leben einer Frau aus Griechenland. Sie befreit sich aus engen Konventionen dort. Nach einer langen Odyssee, die sie über Deutschland zurück in ihre Heimat führt, findet sie zu einem selbstbestimmten Leben und zu ihrem Glück, das im krisengebeutelten Griechenland 2012 noch einmal auf eine harte Probe gestellt wird. Helga Brehr lebt und arbeitet in Brekendorf. Sie war im Jahr 2017 schon einmal Gast in unserer VHS.

Eintritt: 6,- € bei Wein und Wasser, **max. 16 Teilnehmerinnen**

Beginn: Fr., 18. September 2020, 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: „De ole Kass“, Gemeinschaftshaus Groß Wittensee

(Dorfstr. 35)

Afrikanisches Trommeln

Leitung: Volker und Ilona Berger

In unserem Wochenend-Trommelworkshop werden Trommelbegeisterte westafrikanische Rhythmen in Theorie und Praxis kennen lernen. Der Workshop ist geeignet für Einsteiger und Anfänger. Wir vermitteln die Grundschnitte an der Djembe und spielen einfache Begleitrhythmen, auch in Verbindung mit anderen Rhythmusinstrumenten. Es stehen Trommeln zur Verfügung. Wer eine eigene Trommel hat, möge sie bitte mitbringen.

Teilnehmerbegrenzung: max. 8 Teilnehmerinnen

Sa., 24. + 25. Oktober 2020, jeweils 13:30 – 17:00 Uhr

40,- € pro Person

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.

Sa., 14. November 2020, 10:00 – 15:00 Uhr

Kosten: 25 Euro + 6 Euro Material, **max. 8 Teilnehmerinnen**

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

Lebendiger Adventskalender Groß Wittensee

Wir sitzen gemütlich beisammen bei Fliederpunsch und schnacken. Wer Lust hat, faltet mit Telse Polenski Schachteln und kleine Umschläge nach der Origamitechnik. Material wird gestellt.

Wir freuen uns über eine Spende

Beginn: Fr., 11. Dezember 2020, 18:00 Uhr

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

Herbst-Natur-Wochenende

„Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“

vom 2. bis zum 4. Oktober 2020

Achillea und die 40 Kräuter – Wildkräuterführung am Wittensee

Leitung: Telse Polenski

Wir wollen versuchen 40 verschiedene Pflanzen zu finden. Zusammen mit Telse Polenski bestimmen und erschnuppern Sie die Pflanzenwelt am Wittensee. Erleben sie die vielfältige Vegetation an Knicks, Wegesrand und Seeufer. Was ist essbar, was ist heilsam, wofür wurden Pflanzen früher genutzt?

Sa. 3.10.2020 – 10:00 -12:00 Uhr

Treffpunkt 24361 Groß Wittensee, De Ole Kass, Dorfstr. 35

wasserfestes Schuhwerk anziehen. Die Führung ist nicht barrierefrei

Teilnahmeentgelt: Erwachsene 5 €, Kinder 3 € – **max. 10 Personen**

Anmeldung erforderlich, unter: vhs-wittensee@gmx.de oder 04356/1617

So schmeckt der Herbst! – Kräuterführung.

Leitung: Telse Polenski

Wir bestimmen, erschmecken und erschnuppern die Pflanzenwelt an der Schirnau beim Wittensee. Sie lernen die Pflanzen zu erkennen und etwas zur Geschichte, Heilkraft und Verwendung in Küche und Haushalt.

So. 4.10.2020 – 10:00 -12:00 Uhr

Treffpunkt: An See, gegenüber der Freiwilligen Feuerwehr, 24794 Bünstorf

festes Schuhwerk, die Führung ist nicht barrierefrei

Teilnahmeentgelt: Erwachsene 5 €, Kinder 3 €. – **max. 10 Personen**

Anmeldung erforderlich, unter: vhs-wittensee@gmx.de oder 04356/1617