



# Volkshochschule Dänischenhagen

## Herbst / Winter 2008/2009

Liebe VHS Interessierte!

Hier das neue Programm der Volkshochschule Dänischenhagen. Wir hoffen, Ihnen wiederum ein schönes, abwechslungsreiches Programm anzubieten. Falls Sie Anregungen oder Wünsche an oder für die Volkshochschule haben, geben Sie diese gerne weiter an die VHS-Leitung Ulrike Werner.

Bitte bewahren Sie dieses Programm auf. Viele Kurse der VHS Dänischenhagen sind fortlaufend. Bei Interesse an einem späteren Einstieg in einen der Kurse haben Sie immer die Möglichkeit, sich direkt mit dem / der jeweiligen KursleiterIn in Verbindung zu setzen.

Im Internet finden Sie das Programm der VHS Dänischenhagen:

[www.daenischenhagen.de](http://www.daenischenhagen.de) ⇒ Volkshochschule

### **Allgemeine Informationen:**

#### **Anmeldung**

Die Anmeldungen für alle Kurse bitte direkt bei dem / der jeweiligen KursleiterIn. Falls Sie diese/n nicht erreichen oder Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an die VHS-Leitung: Ulrike Werner ☎ 0431 / 3 26 76.

Die Kurse finden grundsätzlich nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von neun Personen statt. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs nach Absprache gegen höhere Gebühren stattfinden.

#### **Zahlungsweise**

Die Teilnehmerentgelte werden mit der Anmeldung fällig. Sie sind bei der ersten Veranstaltung bei dem / der KursleiterIn bar zu zahlen. Eventuelle Materialkosten sind der / dem KursleiterIn zu erstatten.

#### **Teilnahmebescheinigungen**

Bei Anfrage werden für die Teilnahme an Kursen Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

#### **Haftung**

Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung gegenüber den Kursteilnehmern/innen.

#### **Eine freundliche Bitte**

Die Volkshochschule ist Gast in den Veranstaltungsstätten, bitte behandeln Sie diese schonend und vermeiden Sie alles, was zu Beschwerden führen könnte, danke!

## 1. Vortrag : EnergieEffizienz im Haushalt

**Jörg Wortmann**

EnergieEffizienz im Haushalt

Hinweise zum sinnvollen und (kosten-) sparsamen Umgang mit Energie

Der Energie- und Klimaschutzexperte Dipl.-Ing. Jörg Wortmann stellt in seinem Beitrag die wesentlichen Maßnahmen und praktischen Möglichkeiten des energieeffizienten Umgangs im Haushalt dar. Schwerpunkt ist das Thema Strom. Hier gibt es Ansätze, wodurch relativ einfache Schritte im Haushalt einige Hundert Euro pro Jahr an Energiekosten in der eigenen Tasche bleiben können. Ebenfalls werden vor dem Hintergrund der hohen Öl- und Gaspreise die Wärmedämmmöglichkeiten am Haus erläutert und innovative Techniken im Heizungsbereich vorgestellt.

Abgerundet wird der Vortragsabend durch Tipps und Hinweise, wie Förderprogramme genutzt werden können. Jede/r Teilnehmer/in erhält ansprechende Informationsbroschüren der Initiative EnergieEffizienz zum Stromsparen.

Bereichern Sie den Vortragsabend durch eigene Fragen. Wir freuen uns auf die Diskussion!

**Dienstag, 18.11.08 / 19.30 - 21.00 Uhr / Begegnungsstätte Dänischenhagen**

**Eintritt frei!                      Anmeldungen bitte unter Tel.: 0431 –3 26 76    U. Werner**

---

## 2. Politischer Gesprächskreis - aktuelle Themen

*„Ich saz uff eime steine  
und dahte bein mit beine“*

Walther von der Vogelweide



**Di 18.00 – 19.30 Uhr**

**Beginn: 16.09.08**

8 Abende / 25,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

Eventuelle Fragen beantwortet Ihnen Michael  
Ledwig gerne.

**Michael Ledwig**

☎ 0431 / 68 44 67

### **Aktuelle politische Themen im Gespräch:**

In diesem politischen Gesprächskreis sollen **aktuelle politische Themen** erörtert und vor allem in einen größeren historischen und weltpolitischen Zusammenhang gestellt werden. Denkbar ist auch, dass thematisch längsschnittartig gearbeitet wird und die historischen Hintergründe aufgedeckt und besprochen werden. Die einzelnen Inhalte der Sitzungen ergeben sich dabei aus dem tagespolitischen Geschehen und werden mit Hilfe von Printmedien-Texten analysiert und reflektiert.

---

### 3. Flugangst – wie sie verfliegt

**Sa 20.09.08** 11.00 - 15.00 Uhr

**So 21.09.08** 11.00 - 15.00 Uhr

**Kosten: 35,- €**

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Dr. Hans Herbold**

☎ 04349 / 91 99 29  
oder (0152)04295925

Ein Drittel aller Deutschen hat Flugangst. Herzrasen, Zittern, Todesangst, Übelkeit und andere Symptome sind die Folge.

Mit einer neuen Kurzzeit Methode (EMDR) und bewährten Techniken lernen Sie Ihre Flugangst zu überwinden.

In diesem Kurs werden Sie erkennen wie, wo und wann Ihre Angst vor dem Fliegen entstand. Sie werden über den Sinn und das Wesen der Angst aufgeklärt. Sie werden vertraut gemacht mit der Flugsicherung, mit der Ausbildung der Piloten, der Fluglotsen und mit der Flugzeugtechnik. Sie lernen mit einfachen Übungen Ihre Ängste zu beherrschen und das Fliegen zu genießen.

Der Dozent ist Arzt und Privatpilot.

---

### 4. Baufinanzierung – starten – umschulden – entschulden!

**Di 18.30 - 20.00 Uhr**

**Beginn: 07.10.08**

4 Termine / 15,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Christian Mund**  
Vermögensberater

☎ 0431-8065771  
Fax.: 0431-8065772  
Mund.christian@web.de

Rund 90.000 Zwangsversteigerungen von privaten Immobilien pro Jahr führen Menschen in große Nöte. Die finanziell größte Entscheidung für die meisten Haushalte, die leider viel zu häufig zum Nachteil der Häuslebauer ausfällt. Erfahren Sie wie die klassische Baufinanzierung funktioniert, wie Sie mit Banken, Versicherungen und Bausparkassen sinnvoll umgehen.

Sie erhalten Antworten auf die häufigsten Fragen wie z.B.:

- Wie geht es nach der ersten Zinsfestschreibung weiter?
- Wie kann ich meine mtl. Rate dauerhaft stabil halten?
- Wie kann ich eine bestehende Finanzierung günstiger gestalten?

Gemeinsam werden anhand von Musterbeispielen Lösungen und Kniffe erarbeitet. Nutzen Sie die Chance branchenneutrale Tipps für sich persönlich zu nutzen.

---

## 5. Bridge für Anfänger

**Mi** 11.30 - 13.00 Uhr

**Beginn: 17.09.08**

10 Termine / 35,- €

Für Material wird eine Kostenpauschale von 4 Euro erhoben

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Cornelia Leymann**

☎ 0431 / 31 27 14

Bridge ist die schönste Nebensache der Welt, sagt Omar Sharif, uns meist nur bekannt als Dr. Schiwago und nicht als begnadeter Bridgespieler.

Das Kartenspiel Bridge unterscheidet sich von den meisten anderen Spielen, weil nicht Glück, sondern Köpfchen gefragt ist. Für die einen ist es eine interessante Unterhaltung in der Freizeit, für die anderen ist es Denksport pur. Für die meisten ist es irgendetwas dazwischen.

---

## 6. Bridge - Fortgeschrittene

**Mi** 10.00 - 11.30 Uhr

**Beginn: 17.09.08**

10 Termine / 35,- €

Für Material wird eine Kostenpauschale von 4 Euro erhoben

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Cornelia Leymann**

☎ 0431 / 31 27 14

Wiederholung von Reizung und Spieltechnik

Betreutes Spielen

In fast allen Spielen ist es so: wer die guten Karten hat, wer die Sechsen würfelt, wer eben Glück hat, der gewinnt. Im Bridge ist das anders. Man kann auch mit schlechten Karten gewinnen, man muss seine Chancen nur finden und nutzen.

Jeder, der Bridge über möchte, ist herzlich willkommen!

---

# Sprachen

## 1. Französisch für Fortgeschrittene

**Mo** 17.00 - 18.30 Uhr

**Beginn: 15.09.08**

10 Abende / 35,- €

Ort: Grundschule  
Dänischenhagen

**Günter Schmidt**

☎ 04349 / 83 43

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen und natürlich an alle bisherigen Teilnehmer.

Das Motto: Sprechfähigkeit trainieren, Wortschatz erweitern, Grammatikkenntnisse auffrischen!!

---

## 2. Englisch - kann man nicht vergessen!

**Mi** 10.00 - 11.30 Uhr

**Beginn: voraussichtlich Oktober 08**

Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!

10 Vormittage / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Sigrid Slawski**

☎ 04308 / 18 36 31

Wer hat Lust seine Englischkenntnisse aufzufrischen. Wir fangen fast von vorne an. Wir reden, sprechen über Alltags- und Reisesituationen und wiederholen ganz nebenbei auch die nötige Grammatik.

---

## 3. Englisch - Übung und Festigung

**Do** 17.00 - 18.30 Uhr

**Beginn: voraussichtlich Oktober 08**

Der genaue Termin wird noch bekannt gegeben!

10 Abende / 35- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Sigrid Slawski**

☎ 04308 / 18 36 31

In diesem Kurs gut aufgehoben sind alle, die ihr Englisch durch verschiedene Lektüre und lebendige Gespräche üben und nebenbei auch noch etwas Grammatik wiederholen möchten. Vor allem geht es darum, größere sprachliche Sicherheit für den alltäglichen „Small Talk“ zu gewinnen, wie er sich etwa auf Auslandsreisen, aber auch sonst jederzeit spontan entwickeln kann.

---

## 4. Norwegisch - Fortgeschrittene II

**Mo** 17.00 - 18.30 Uhr

**Beginn: 01.09.08**

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Anne Schäfer**

☎ 0431 / 32 42 30

Dieser Kurs richtet sich an Leute, die die norwegische Sprache lieben und / oder öfters Norwegen bereisen. In netter, lockerer Runde lesen wir norwegische Texte, besprechen diese und befassen uns außerdem mit der norwegischen Grammatik. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind immer willkommen. Bitte fragen Sie Anne Schäfer.

---

## 5. Norwegisch - Fortgeschrittene I

**Mo** 19.00 - 20.30 Uhr

**Beginn: 01.09.08**

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Anne Schäfer**

☎ 0431 / 32 42 30

Norwegen als Ferien- und Arbeitsland liegt ohne Zweifel im Trend. Falls auch Sie diese wunderschöne Landschaft bereisen und sich mit den freundlichen Norwegern unterhalten möchten, ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Es sollten sich alle mit Vorkenntnissen angesprochen fühlen! Neue Teilnehmer sind immer willkommen! Bitte fragen Sie Anne Schäfer!

---

## 6. Spanisch – Fortgeschrittene I

Di 20.00 - 21.30 Uhr

**Beginn: 09.09.08**

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Peter Schwabe**

☎ 04349 / 10 75

Dieser Kurs hat sich die Grundlagen der spanischen Sprache erarbeitet und wendet sich der fortgeschrittenen Grammatik und der Erweiterung des Wortschatzes zu. Dabei soll neben der Sprache auch Wissenswertes über Land und Kultur seinen Platz finden. Interessenten mit Grundkenntnissen der spanischen Sprache sind bei uns gern willkommen!

---

## 7. Spanisch - Fortgeschrittene II

Mi 20.00 - 21.30 Uhr

**Beginn: 10.09.08**

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Peter Schwabe**

☎ 04349 / 10 75

Dieser Kurs wird mit einem neuen Lehrbuch seine Arbeit fortsetzen, um sich die Feinheiten der spanischen Sprache zu erschliessen. Zur praktischen Erfahrung wollen wir dabei gemeinsam wieder eine Reise nach Spanien vorbereiten, die dann natürlich auch den Teilnehmern der anderen Gruppe offen steht. Maximal 2 Interessenten mit guten Vorkenntnissen können an dieser Gruppe noch teilnehmen.

## Gesundheit und Fitness

### 1. NEU: Make-up Kurs 1

Do 19.00 – 21.00 Uhr

**Beginn: 09.10.08**

1 Abend / 6,50 €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Gisela Schneider**

☎ 04349 / 91 42 79

Lassen Sie sich Schritt für Schritt in die Welt des perfekten Make-ups einführen. Gisela Schneider zeigt Ihnen am Modell, wie man ein perfektes Make-up aufbaut. Jeder Schritt wird erklärt und mit nützlichen Tipps und Tricks aus der „Profikiste“ abgerundet.

---

## 2. NEU: Make-up Kurs 2

Sa 11.00 – 15.00 Uhr

**Beginn: 01.11.08**

1 Tag / 12,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Gisela Schneider**

☎ 04349 / 91 42 79

Eigene Schminksachen werden mitgebracht und Gisela Schneider zeigt am Modell den Aufbau eines perfekten Make-ups. Die Teilnehmerinnen vollziehen nach Lust und Laune jeden Schminkschritt nach und erhalten viele nützliche Tipps rund um das Make-up. Mitzubringen ist unbedingt ein geeigneter Spiegel, sowie ein Haarband bei Bedarf. Make-up Utensilien wie z.B. Schwämmchen zum Auftragen des Make-ups oder Lippenpinsel können auch für 5,- € im Set erworben werden.

---

## 3. Die Homöopathische Hausapotheke

Mo 20.00 - 21.30 Uhr

**Beginn: 10.11.08**

3 Abende / 25,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

Eventuelle Fragen beantwortet Ihnen  
Tanja Zabel, Heilpraktikerin und klassische  
Homöopathin, gerne!

**Tanja Zabel**

☎ 04346 / 413 424

In diesem Kurs werden Sie mit dem Einsatz einer homöopathischen Hausapotheke vertraut gemacht.

- Wie und was ist Homöopathie?
- Wie wende ich homöopathische Mittel an?
- Was ist eine homöopathische Verdünnung?

Lassen Sie mich dies für Sie verständlich machen und lassen Sie uns zusammen Spaß dabei haben, etwas über diese „kleinen Kügelchen“ zu erlernen. Dieser Kurs ist insbesondere für Mütter und Väter von kleinen bis großen Kindern gedacht, aber auch für jeden der gerne mehr über die Anwendung von Homöopathie wissen möchte.

---

## 4. Wirbelsäulengymnastik

Mo 16.45 - 18.15 Uhr

**Beginn: 08.09.08**

13 Abende / 46,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Susanna Trinkaus**

☎ 04349 / 79 99 96

**Gebrauch erhält - Anstrengung fördert  
- Überanstrengung schadet**

Das Entwickeln eines starken und gesunden Rückens steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Haltungs- und Bewegungsschulung ist vielseitig gestaltet und setzt sich aus Übungen verschiedener Bewegungsschulen zusammen. Weitere wichtige Elemente des Kurses sind die körperliche und mentale Entspannung, sowie das Entwickeln eines guten Körperbewusstseins und einer achtsamen Selbstwahrnehmung.

---

## 5. Hatha Yoga - 2 Kurse

**Kurs 1: Mi** 17.30 - 19.00 Uhr

**Kurs 2: Mi** 19.15 - 20.45 Uhr

**Beginn: 03.09.08**

14 Abende / 50,- €

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte mit!

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Susanna Trinkaus**

☎ 04349 / 79 99 96

Der Kurs setzt sich aus Übungen des Hatha- Yoga zusammen. Das Ziel ist es, Bewegung, Atem und Achtsamkeit (Geist) während des Übens zusammen zu bringen. Dieses harmonische, konzentrierte und achtsame Üben ermöglicht eine tiefe Entspannung für Körper und Geist. Sanfte Atemübungen des Yoga, Konzentrations- und Entspannungsübungen sind weitere Kursinhalte. Das Praktizieren von Yoga wirkt ganzheitlich, d.h., dass alle Ebenen unseres SEINS beachtet und berührt werden. Das hilft Körperfunktionen zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe und ein inneres Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit kann sich einstellen.

---

## 6. Rückenfitness

**Mo** 18.30 - 20.00 Uhr

**Beginn: 08.09.08**

12 Abende / 46,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Andrea Bolde**

☎ 04349 / 9350

Dieser Kurs bietet eine rückengerechte Funktionsgymnastik. Mit frischer Musik, einfachen Schritten und viel Spaß werden der Kreislauf in Schwung gebracht und die Muskeln erwärmt. Gezieltes Training sorgt dann für einen starken Rücken. Im Mittelpunkt des Kurses steht die Kräftigung der Rumpfmuskulatur, Übungen zur Körperwahrnehmung und Entspannung runden das Programm ab.

---

## 7. Pilates / Stretching

**Mi** 20.00 - 21.30 Uhr

**Beginn: 10.09.08**

15 Abende / 55,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Sabine Sonntag**

☎ 0431 / 80 25 43

Aufbaukurs Pilates und Stretch:

Im Vordergrund steht die Ergänzung und Erweiterung der Pilates Übungen. Der Kurs umfasst die Weiterführung des vermittelten Basiswissens in Theorie und Praxis. Das Fließen von einer Bewegung zur anderen ist ein angestrebtes Ziel von Pilates. Übungen für die Atmung, Stabilität des Rumpfes, Koordination und Kontrolle der Bewegung führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, und es entsteht ein ganz neues Körpergefühl.

---

## 8. Rückenschule - 3 Kurse

**Kurs 1: Mi 09.30 - 11.00 Uhr**  
**Beginn: 10.09.08**

**Kurs 2: Mi 18.00 - 19.30 Uhr**  
**Beginn: 10.09.08**

6 Termine / 21,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Christiane Wohlers**

☎ 04349 / 89 04

Die Kurse der Rückenschule richten sich an alle diejenigen, die unter Rückenbeschwerden leiden, egal aus welcher Ursache. Ein gezieltes Übungsprogramm zur Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur soll helfen, Rückenschmerzen zu lindern und vorzubeugen. Wichtigstes Ziel dieser Kurse ist es, den pfleglichen Umgang mit dem eigenen Rücken zu lernen und in die alltägliche Praxis umzusetzen.

---

## 9. Taijiquan

**Do 17.30 - 19.00 Uhr**

**Beginn: 30.10.08**

10 Abende / 64,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Ellen Gottwald**

☎ 04342 / 85 86 96

Taijiquan, eine alte Bewegungskunst, wurde von Mönchen als körperlicher Ausgleich zu ihrer langen Meditation entwickelt. Taiji wurde von ihnen mit dem Ziel der Gesunderhaltung des Geistes und des Körpers praktiziert und kann auch uns Sitzmenschen des 20. Jahrhunderts helfen, unsere Gesundheit zu fördern und Ruhe zu erlangen. Durch seine langsamen, zeitlupenhaften Bewegungsabläufe, die den gesamten Körper einbeziehen, durch seine Konzentration mit gleichzeitiger Anspannung und durch die Bauchatmung erreicht das Taijiquan eine optimale Durchblutung.

Die bestehende Gruppe wird weitergeführt, Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

---

## 10. Einführung in die Meditation

**Fr 16.01.2009 17.30 – 21.00 Uhr**

**Sa 17.01.2009 09.00 - 13.00 Uhr**

Kosten: 25,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Petra Heinen**

☎ 0431 / 88 88 009

Angelehnt an die Methoden der ZEN-Meditation üben wir verschiedene Techniken der Konzentration und Versenkung.

Ziel ist es, einen ausgeglichenen, wachen geistigen und körperlichen Zustand zu erreichen. Dies ermöglicht dann eine positive Auseinandersetzung mit unserem Leben im Alltag.

Für weitergehende Informationen steht Ihnen Petra Heinen gerne zur Verfügung!

---

## 11. BBP - Problemzonentraining - 3 Kurse

**Kurs 1: Mo** 09.00 –10.00 Uhr

**Kurs 2: Mo** 10.00 - 11.00 Uhr

**Beginn: 08.09.08**

10 Vormittage / 24,- €

**Kurs 3: Mi** 16.30 - 17.30 Uhr

**Beginn: 11.09.08**

10 Nachmittage / 24,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Maria Diels**

☎ 0431 / 37 37 71

In diesem Kurs sollen durch gymnastische Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po gezielt trainiert und so die Muskulatur in diesen Bereichen gestrafft werden. Die gesamte Rumpfmuskulatur soll gekräftigt werden, um Haltungsschwächen vorzubeugen. Abgerundet wird die Stunde durch Stretching- u. Entspannungsübungen.

---

## 12. Kurs für pflegende Angehörige

**Mi** 16.00 – 17.30 Uhr

**Beginn: 01.10.08**

6 Nachmittage / 21,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen Ort:

Leitung und Anmeldung

**Corinna Cichy**, Lehrerin, pädagogische  
Beratung, seit 2002 selbst pflegende  
Angehörige

☎ 0431/6004628 AB,  
corinnacichy@yahoo.de

Pflege stellt Angehörige vor eine schwere Herausforderung und vor Fragen, die wegen Zeitmangel oft unbeantwortet bleiben. Zu schnell wird vergessen, dass wir Pflege nur dann zur vollsten Zufriedenheit ausführen können, wenn wir uns selbst gesund erhalten und sachlich, mit Bewusstsein und Kenntnis, die Aufgabe angehen können. Dazu will der folgende Kurs beitragen.

Die Kursinhalte sind wie folgt geplant:

- 1 Definition des Begriffs Pflege, Missverständnisse, Stellung in unserer modernen Gesellschaft
- 2 Formen und Merkmale einer Krankheit, Auswirkungen auf den betroffenen Menschen und dessen Angehörigen, inklusive Blick auf das soziale Umfeld
- 3 Diagnostik, Krankheitsverlauf, Behandlung, Bedürfnisse der pflegebedürftigen Person und des pflegenden Angehörigen, bei Bedarf Vermittlung von Pflegetechniken
- 4 rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen
- 5 Verhaltensregeln wie reagiere ich angemessen auf die pflegebedürftige Person
- 6 Für andere da sein und für sich selbst sorgen, Entspannungsübungen, Formulieren der eigenen Wünsche und Freiräume schaffen, lernen Hilfe annehmen zu können, Grundsatz verinnerlichen: Zeit für mich ist Zeit für Dich!

Die Inhalte können je nach den Wünschen der Teilnehmer leicht variieren.

**Etliche Kurse im Bereich Gesundheit und Fitness werden von den Krankenkassen im Rahmen der Gesundheitsprävention gefördert. Bitte informieren Sie sich bei der jeweiligen Kursleiterin.**

## **Kreatives Gestalten**

### **1. Porzellanmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene**

**Di** 15.00 - 18.00 Uhr

**Beginn: 23.09.08**

5 Nachmittage / 35,- €  
(inkl. Brennkosten)

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Irmgard Schacht**

☎ 04346 / 72 18

Gestalten Sie Ihr Porzellan nach Ihren Vorstellungen. Dieser Kurs ist gut geeignet für Einsteiger und Fortgeschrittene. Er ist fortlaufend, ein Einstieg ist jeweils nach Ablauf von 5 Nachmittagen möglich und erwünscht! Bitte setzen Sie sich mit der Kursleiterin Irmgard Schacht in Verbindung.

## **Junge Volkshochschule**

### **1. Selbstverteidigung für Kinder 6 - 12 Jahre**

**Kurs 1: Di** 14.10 - 14.55 Uhr

**Kurs 2: Di** 15.00 - 15.45 Uhr

**fortlaufend**

monatlich 16,- €

Leitung und Anmeldung

**Victor Rochow**

KSH - Kinderselbstverteidigung S.-H.

☎ 04351 / 88 30 18

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

In die Opferrolle geraten Kinder sehr schnell, wenn sie nicht gegen andere durchsetzen können. Anders ausgedrückt: gewaltbereite Täter merken schnell, wer sich rumstoßen oder festhalten lässt, ohne sich dagegen behaupten zu können. Diese meist harmlosen Situationen werden registriert und es ist bald immer dasselbe Kind, welches darunter leiden muss. Gegen diese Übergriffe lernen die Kinder sich durch einfache Techniken und auch verbal zu behaupten. Rollenspiele helfen in normalen Situationen die Oberhand zu behalten. Die Selbstverteidigung soll dabei nur im Notfall angewendet werden. Ein Kind, das sich wehren kann, wird immer selbstbewusster auftreten. Mindestteilnehmerzahl 10 Kinder!

---

## 2. Fite Kids in der Grundschule

10 Unterrichtsstunden  
integriert in den Stundenplan  
der Schüler

Kosten: 12,- €

Ort: Grundschule  
Dänischenhagen

**Maria Diels**

„Move your body!“ Mädchen und Jungen, die Lust haben sich nach moderner Musik zu bewegen, müssen einfach hierher. In diesem Kurs soll durch gymnastische Übungen der gesamte Körper gezielt trainiert und so die Muskulatur überall benutzt werden. Der ganze Körper soll gekräftigt werden, um Haltungsschwächen und Bewegungsmangel vorzubeugen.

---

## 3. Englisch in der Grundschule

18 Unterrichtsstunden

Kosten: 38,- €

Beginn wird noch bekannt gegeben!

Ort: Grundschule  
Dänischenhagen

n.N.

**Anmeldung bitte bei:**

**Christiane Gierke**

☎ 04349 / 91 36 50

“Head and shoulders, knees and toes, knees and toes.....”

Mit Hilfe von Liedern, Spielen, Reimen und viel Bewegung wird den Kindern in diesem Kurs die Englische Sprache näher gebracht. Auf dem Programm stehen erste Wörter und leichte Sätze. Es geht darum, das Hörverstehen zu schulen und erste Sprechansätze zu schaffen. Immer mit dabei ist die Leopardin Chloe, unsere Handpuppe, die nur Englisch versteht.

---

## 4. NATUR – AG`s an der Grundschule Dänischenhagen

**Für Schüler der 2. Klassen:**

Mittwochs oder Donnerstags in der 5. Stunde (12.10 bis 12.55 Uhr)

**Für Schüler der 3. und 4. Klassen:**

Mittwochs oder Donnerstags in der 6. Stunde (13.00 bis 13.45 Uhr)

Beginn ca. Mitte September. Der Kurs endet zu den Weihnachtsferien.

Kosten 18,- € für 12 Stunden

Es werden noch Zettel ausgeteilt.

Ort: Grundschule  
Dänischenhagen

Leitung und Anmeldung

**Stefanie Offt**

☎ 04349 / 91 90 00

Thema:

Naturprozesse Reifen, Verwandeln und Ruhen

Wir werden während kleiner Entdeckungen Tiere beobachten und ihr Verhalten nachspielen. Mit handwerklichen Basteleien werden wir sie unterstützen oder ihre Produkte nutzen. (Auch für Kinder, die schon immer dabei waren, gibt es neue Themen!)

Für jeweils max. 10 Kinder der Grundschule Dänischenhagen.

---

## 5. Spielgruppe für 2 - 3 Jährige in der DRK - KiTa

Do 15.00 - 17.00 Uhr

Spielgruppe für 2 - 3 Jährige in der KiTa -  
Dänischenhagen.

**Beginn: 04.09.08**

10 Nachmittage / 50,- €  
Materialkosten nach Bedarf

An der Spielgruppe können maximal 8  
Kinder teilnehmen.

Ort: DRK - KiTa -  
Dänischenhagen

Genauere Informationen über Inhalt und  
Ablauf der Spielnachmittage gibt Ihnen  
Bettina Bülk gerne.

**Bettina Bülk**

☎ 04349 / 91 97 43

---

## 6. NATURgruppe für 3 – 6 jährige Kinder in der DRK - KiTa

Di 15.00 - 16.30 Uhr

Thema Apfel:

König Boskop findet seine Königin. Sie  
freuen sich, dass sie jetzt nicht mehr  
alleine regieren, spielen und entscheiden  
müssen. Aber König Boskop möchte  
wissen, wozu aber all die anderen  
Untertanen gut sind. Wir entdecken und  
spielen. Und setzen die Überlegung von  
König Boskop ( wozu die anderen Äpfel  
gut sind ) praktisch um.

**Beginn: 02.09.08**

3 Nachmittage

Kosten 14,- €

Materialkosten 3,- €

Ort: DRK - KiTa -  
Dänischenhagen

Für jeweils max. 8 Kinder

Leitung und Anmeldung

**Stefanie Offt**

☎ 04349 / 91 90 00

## VHS Spezial

### Berlin - Studienfahrt 2008

16.10. – 19.10.2008

Berlin als Spiegelbild der Weltgeschichte und Kulturen mit 167 Museen, mehr als 350 Galerien und Ausstellungsorten, mehr als 240 Friedhöfen, drei Opernhäusern, 60 Theatern, Kabaretts, Varietés, 150 Kinos und unzähligen Kneipen - so begegnet uns Berlin als pulsierende, multikulturelle Metropole Europas.

#### Leistungen:

- Busfahrt nach Berlin und zurück
- drei Übernachtungen mit Frühstücksbuffet  
im Central-Hotel Reinickendorf
- Stadtrundfahrt in Berlin
- Der Bus steht uns in Berlin für sämtliche  
Fahrten zu den Programmpunkten zur Verfügung
- Reiseleitung

