

Gesundheitsbildung an Volkshochschulen beschäftigt sich mit den Möglichkeiten, körperliches und seelisches Befinden positiv zu beeinflussen. Ziel der Gesundheitsbildung ist es dabei gesundheitsförderliche Alltagskompetenzen der Teilnehmenden zu fördern und weiter zu entwickeln. U. a. :

- vermitteln wir ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheit
- zeigen wir verschiedenste Bewegungsübungen und informieren über diverse Outdoorsportarten
- bieten wir in vielfältiger Form Entspannungsmöglichkeiten und
- präsentieren unter kompetenter Anleitung gesunde Ernährungsweisen in netter Gemeinschaft.

Probieren Sie mit uns - für ein Mehr an individuell gelebter Gesundheitspraxis - verschiedene Methoden aus.



Inhalt

| | |
|-------------------------------------|----|
| Spektrum der Naturheilverfahren | 68 |
| Entspannung | 70 |
| Hatha Yoga | 73 |
| Qigong | 74 |
| Fit und gesund | 75 |
| Rückenfit | 77 |
| Gymnastik für spezielle Zielgruppen | 78 |
| Aqua Fitness | 81 |
| Tanz / Outdoor Sport | 83 |
| Ernährung | 84 |



Fachliche Beratung:

Gesundheitskurs

Astrid Rottmann, 04102 8002-20
astrid.rottmann@vhs-ahrensburg.de



Markt der Möglichkeiten in der Stadtbücherei Samstag, 28. Januar 2017, 10 bis 14 Uhr

Volkshochschule und Stadtbücherei Ahrensburg sowie das Flora-Forum und Heilpraktikerin Christiane Brüwer laden ein, sich über die vielfältigen Angebote lokaler Naturheilpraxen zu informieren. Wer sich tiefergehend orientieren möchte, kann mit vielen Experten ins Gespräch kommen. Zahlreiche Ansprechpartner warten auf Sie ebenso wie ein Pflanzen-Quiz, das nicht nur junge Besucher mit hiesigen Giftpflanzen (siehe Angebote zu Giftpflanzen Seite 19) spielerisch vertraut macht.



Besucher des regulären Ausleihbetriebs der Stadtbücherei bereichern das Publikum der Messe durch ihre Anwesenheit. Am Stand der Volkshochschule Ahrensburg treffen Sie diverse Kursleiterinnen mit den Angeboten für das Frühjahrssemester 2017:

Ginna Andresen, Beckenboden Faszientraining; Corrada Angilotti, Basenfasten; Ute Köpke, Qigong und Traditionelle Chinesische Medizin; Ute Menzel, Gesundheit beginnt im Kopf - Mentaltraining; Isa Susanna Merker: Kräuter - Giftpflanzen; Dagmar Schilling, Vollwerternährung.

171-40001

Sa., 01.04.2017

10.00 - 17.00 h

35,00 €

Christiane Gentner

Haus der VHS

Letzte Abmeldung:

23.03.2017

Körper, Geist, Seele

- Gesundheit aus ganzheitlicher Sicht erfahren -

Wie hängen Körper, Geist und Seele zusammen und wie können wir unsere Selbstheilungskräfte nutzen? Können Krankheiten einen Sinn haben, unbewusste Vorteile mit sich bringen?

Möchten Sie lernen, Krankheit nicht nur als lästige Störung, sondern als wichtige Botschaft des Körpers zu verstehen?

Sie erhalten viele Informationen und Anregungen für Übungen zu Gesundheit im ganzheitlichen Sinne. Bitte Schreibzeug sowie bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.



FLORA
APOTHEKE



APOTHEKE
AM RONDEEL



APOTHEKE IM
GESUNDHEITZENTRUM

Drei Apotheken – ein starker Partner

www.gesundheitspartner-ahrensburg.de



Klassische Homöopathie in der kassenärztlichen Praxis

Mitlerweile haben eine Grosszahl der gesetzlich Versicherten in Deutschland die Möglichkeit, sich individuell und nach klassischen Gesichtspunkten homöopathisch behandeln zu lassen. Vielen ist nicht bekannt, was das eigentlich ist und

welche Möglichkeiten und Besonderheiten diese seit 200 Jahren etablierte Heilweise, die durch Samuel Hahnemann entwickelt wurde, in sich birgt. Der Vortrag soll auf interaktive Weise die Grundzüge einer solchen Behandlung beleuchten und bietet Raum für Fragen aus dem Publikum.

VORTRAG:

171-40004

Di., 24.01.2017

19.30 - 21.00 h

keine Gebühr

Dr. Michael Kröger

Haus der VHS

HINWEIS

Für die Vorträge ist keine Anmeldung erforderlich. Die gesamte Veranstaltungsreihe „Naturheilverfahren“ mit 20 weiteren Vorträgen finden Sie u. a. auf unserer webpage unter www.vhs-ahrensburg.de

Gesundheit beginnt im Kopf

Heilpraktikerinnen stellen ihre Werkzeuge vor

An diesem Abend erfahren Sie wie Körper, Geist und Seele zusammenwirken. Zunächst stellt Ute Menzel theoretisch und praktisch eine Selbstcoaching-Übung aus dem Mentaltraining vor. Danach erklärt Petra Martens die Verbindung zwischen Krankheit und Psyche aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin. Zum Schluss testen Sie mit Sari Sperling-Hagenah bei Übungen aus der Bioenergie ihren persönlichen Energiefluss. Seien Sie überrascht, wie sehr Körper, Geist und Seele zusammenhängen.

VORTRAG:

171-40006

Mi., 25.01.2017

19.00 - 21.00 h

keine Gebühr

Heilpraktikerinnen

Haus der VHS

“Die giftigen Dreizehn”

- verteufelt - verlockend - verflixt -

In dieser Veranstaltung lernen Sie die "giftigen Dreizehn" kennen. Pflanzen, die in unserer Umgebung vorkommen und die bereits in geringer Menge tödlich giftig sind. Giftpflanzen der Umgebung sind zum Beispiel Schierling, Tollkirsche, Stechapfel oder Bilsenkraut. In Gärten finden sich Eibe, Herbstzeitlose, Eisenhut und auf dem Balkon/der Terrasse ist die Engelstropfete als Kübelpflanzen beliebt. Eltern, Lehrern, etc., haben die Aufgabe, über häufig vorkommende Giftpflanzen aufzuklären, das Wissen und Bewusstsein zu fördern. Thema wird auch sein, welche Maßnahmen im Vergiftungsfall angewandt werden müssen.

171-40008

Sa., 11.02.2017

14.00 - 17.00 h

18,20 €

Isa Susanna Merker

Haus der VHS



171-40013

Mi., 20.00 - 21.30 h
Beginn: 01.03.2017
8 Abende
72,80 €
Margot Assmann
Haus der VHS

Atem - Achtsamkeit - Balance

Der Atem ist eine Kraftquelle, die jedem zugänglich ist. Die Praxis des "Inneren Atems" nach C. Veening® ist eine wertvolle Hilfe, sich intensiv dem eigenen Erleben zuzuwenden, zu regenerieren und das innere Gleichgewicht zu stärken. Sie befähigt, sich selbst in lebendiger Weise zu spüren, wahrzunehmen und wertzuschätzen. Durch das achtsame Wahrnehmen des eigenen Erlebens bildet sich die Grundlage für die innere Balance - auch bei alltäglichen Belastungen, wie Stress, körperlichen und seelischen Schmerzen.

Elemente des Kursangebotes sind: Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung, Einführung in die Atem-Meditation, Reflexion und Austausch in der Gruppe. siehe auch www.atem.hamburg.

171-40020

Sa., 04.02.2017
10.00 - 15.00 h
30,40 €
Margot Assmann
Haus der VHS
Letzte Abmeldung:
26.01.2017

Workshop: Atem-Achtsamkeit-Balance

NEU

In diesem Workshop lernen Sie kompakt die Praxis des "Inneren Atems" nach C. Veening® kennen (siehe Kurs 171-40013). Neben der Einführung in die Atem-Meditation, sitzend auf einem Hocker, bestimmen Achtsamkeitsübungen in Ruhe und Bewegung sowie Reflexion und Erfahrungsaustausch diesen Schnuppertag und vielleicht haben Sie in Folge Interesse, Ihren „Inneren Atem“ im fortlaufenden Kurs zu vertiefen.

Weitere Infos bei: Margot Assmann,
Tel. 040 67300393.

Bitte zu allen
Entspannungskursen
der Volkshochschule
mitbringen:
eine Wolldecke, bequeme,
warme Kleidung, warme sowie
rutschfeste! Socken, ggf. ein
kleines Kissen,
und ein Handtuch.

171-40021

So., 19.02.2017
11.00 - 17.00 h
36,40 €
Karin Coch
Haus der VHS
Letzte Abmeldung:
09.02.2017

Schmerzen an Nacken und Schultern

- Entlastung durch Eutonie GA -

Eutonie bedeutet gute Spannung oder Wohlspannung. Eutonie vermittelt Ihnen mehr Körperbewusstsein und Wohlbefinden.

Sie ertasten Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke und lernen Ihre Schultern loszulassen. Sie lernen neue Bewegungen für Kopf, Halswirbelsäule und Schultern. Auch wie Sie Ihre Füße belasten, ist nicht unerheblich für das Loslassen der Schultern. Durch Berührung, wohl dosierten Druck, Wahrnehmung der Körperinnen- und Außenräume verändert sich Ihre Körperspannung. Ich zeige Ihnen Übungen, die Sie zu Hause machen können, um einen anderen Umgang mit sich selbst zu finden und sich langfristig von den Beschwerden zu befreien.



Sanfte Fasziendehnung

- mehr Beweglichkeit durch Eutonie -

Faszien geben unserem Körper Form und verbinden die Gewebestrukturen. Ein gesundes Faszien Gewebe ist elastisch und belastbar. Sein guter Spannungszustand ist unerlässlich, damit die Organe, das Bewegungs- und Wahrnehmungssystem ihre Aufgaben im Zusammenspiel aller Körperfunktionen erfüllen können. Das Faszienetz ist ein Kommunikationsmeister, den sie durch Eutonie ertüchtigen bzw. entlasten können.

Eutonie bedeutet gute Spannung oder Wohlspannung und fördert Ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden.

171-40022

So., 07.05.2017

11.00 - 17.00 h

36,40 €

Karin Coch

Haus der VHS

Letzte Abmeldung:

27.04.2017

Beckenbodenzentriertes Faszientraining

- Basiskurs -

Wir trainieren unser innerkörperliches Netzwerk aus Beckenboden, Bindegewebe und Muskulatur für einen kraftvoll-entspannten, bewusst koordinierbaren Ganzkörper tonus. Wir lernen, unsere alltäglichen Haltungen und Bewegungen auf der tragenden Basis unseres Beckenbodens physiologisch auf- und auszurichten. Wir straffen, formen und festigen unseren Körper von innen nach außen; von der Tiefenmuskulatur über die faszialen Verbindungen bis zur Außenhaut. Wir empfehlen, eine bequeme Stoffhose zu tragen.

171-40100

Di., 15.45 - 17.15 h

Beginn: 31.01.2017

10 Termine

58,00 €

GINNA ANDRESEN

Haus der VHS

Beckenbodenzentriertes Faszientraining

- Vertiefungskurs -

Ein Fortsetzungskurs, der die Teilnahme am Basiskurs voraussetzt. Mit bereits erlernten und weiteren vertiefenden Intensivübungen trainieren wir die vernetzte Muskulatur von Beckenboden und Rumpf. Stück für Stück bauen wir so unser Kraftzentrum für stabilen Halt und aufrechte Haltung aus.

171-40101

Di., 17:30 - 19:00 h

Beginn: 31.01.2017

10 Termine, 58,00 €

GINNA ANDRESEN

Haus der VHS

Progressive Muskelentspannung

Das Entspannungstraining nach Jacobson - auch progressive Muskelrelaxation genannt - beruht auf der An- und Entspannung der Körpermuskulatur. Sie lernen den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung aller Körperpartien kennen und sind, wenn Sie es regelmäßig anwenden, bald in der Lage, die Entspannung Ihres Körpers bewusst zu regulieren. Dieses Verfahren ist leicht erlernbar, wirkungsvoll und vielseitig einsetzbar. Allgemeine Spannungs- und Angstzustände werden abgebaut und die Belastungstoleranz spürbar erhöht.

171-40114

Mi., 19.30 - 21.00 h

Beginn: 01.02.2017

8 Abende

72,80 €

MARTINA MÖLLER

Haus der VHS



171-40118

Mi., 17.00 - 18.00 h
Beginn: 18.01.2017

171-40119

Mi., 17.00 - 18.00 h
Beginn: 26.04.2017

jeweils:
12 Abende, 60,00 €
Adrienne Bell
Haus der VHS

171-40120

Mi., 11.00 - 12.30 h
Beginn: 18.01.2017

171-40121

Mi., 11.00 - 12.30 h
Beginn: 26.04.2017

jeweils:
12 Vormittage, 69,60 €
Adrienne Bell
Haus der VHS

Entspannen mit Yoga u. a.

Die Anforderungen des Alltags können uns oft in eine Lage versetzen, in der wir uns gestresst und ausgelaugt fühlen. Mit Yoga lernen wir, dass hinter all dem vordergründigen Trubel ein stiller Kern ruht, der eine große Kraftquelle für uns darstellt. Ziel dieses Kurses ist, den Kontakt zu Deinem inneren Ruhepol zu etablieren und so einen gesunden Umgang mit Stress zu kultivieren.



Hatha Yoga Sanfter Yoga für Senioren

Erlebe mit Freude, was noch in Dir steckt!
Du bist nie zu alt für Yoga. Sanfte Übungen, auf achtsame, liebevolle Weise ausgeführt, können Dich bis ins hohe Alter begleiten. Beweglichkeit und Gleichgewichtssinn werden gefordert. Auch der Geist wird gefördert durch Konzentration und das Erlernen von Bewegungsabläufen. Die systematische Entspannung am Ende jeder Stunde unterstützt das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele.

Kundalini Yoga

Kundalini Yoga ist eine entspannende und zugleich dynamische Yoga-Form. Die Einheit aus Körperübungen, Entspannung und Meditation bewirkt eine spürbare Stärkung der körpereigenen Energie. Dabei kommt dem bewussten Atem eine große Bedeutung zu. Kundalini Yoga hilft, Stresssituationen gelassen(er) und selbstbewusst(er) zu begegnen, fördert die Kreativität und verschafft Klarheit über die eigenen Gedanken und Gefühle.

HINWEIS

Bitte zum Yoga mitbringen

Wolldecke und -socken, ggf. ein kleines Kissen sowie bequeme, dehnbare Kleidung und etwas zu trinken.

171-40134

am Vormittag

Do., 10.00 - 11.30 h
Beginn: 02.02.2017
19 Vormittage

104,40 €
Gitta Engelhardt
Haus der VHS

171-40135

am Nachmittag

Fr., 16.45 - 18.15 h
Beginn: 03.02.2017
19 Nachmittage

104,40 €
Gitta Engelhardt
Haus der VHS



Hatha Yoga

Es ist nie zu spät, um mit Yoga anzufangen! Die Bewegungsabläufe, Achtsamkeits- und Meditationsübungen lassen sich in einer großen Bandbreite variieren.

In diesem Kurs lernen Sie die Prinzipien des Hatha Yoga kennen und erfahren, wie Sie, durch sanft angeleitete Entspannungs-, Dehnungs- und Konzentrationsübungen zu mehr Gelassenheit und Vitalität finden können. Hatha Yoga kann ein alltagstauglicher Weg sein, um wieder mehr im Augenblick anzukommen und die eigene Kraft zu spüren.

Vorerfahrungen mit Yoga sind außer in den Fortführungskursen nicht erforderlich. Empfehlenswert ist es, ab ca. 3 Std. vor dem Kurs nichts oder nur leichte Kost zu essen.



Cornelia Seubert

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>171-40122 Mo., 18.15 - 19.45 h Beginn: 16.01.2017 12 Abende 90,00 € Cornelia Seubert Haus der VHS</p> | <p>171-40124 Mo., 20.00 - 21.30 h Beginn: 23.01.2017 10 Abende 58,00 € Berit Somann Haus der VHS</p> | <p>171-40126 Fortführung Mi., 18.15 - 19.45 h Beginn: 18.01.2017 12 Abende, 69,60 € Adrienne Bell Haus der VHS</p> | <p>171-40128 Di., 09.00 - 10.30 h Beginn: 17.01.2017 12 Vormittage 69,60 € Cornelia Seubert Haus der VHS</p> |
| <p>171-40123 Mo., 18.15 - 19.45 h Beginn: 24.04.2017 10 Abende 75,00 € Cornelia Seubert Haus der VHS</p> | <p>171-40125 Mo., 20.00 - 21.30 h Beginn: 24.04.2017 8 Abende 46,40 € Berit Somann Haus der VHS</p> | <p>171-40127 Fortführung Mi., 18.15 - 19.45 h Beginn: 26.04.2017 12 Abende, 69,60 € Adrienne Bell Haus der VHS</p> | <p>171-40129 Di., 09.00 - 10.30 h Beginn: 25.04.2017 12 Vormittage 69,60 € Cornelia Seubert Haus der VHS</p> |



Bei Kursen mit diesem Symbol ist eine Rückerstattung der Gebühr durch Ihre gesetzliche Krankenkasse voraussichtlich möglich. Nach Kursablauf erhalten Sie auf Wunsch eine entsprechende Teilnahmebescheinigung. Voraussetzung: Sie nehmen regelmäßig am Unterricht teil.

Da dies nicht für alle Yoga oder Rückenurse gilt, sprechen Sie im Vorwege die Volkshochschule oder nach Kursbeginn Ihre Kursleitung an!



Qigong

Ziel der ruhigen und fließenden Bewegungen aus China ist es, ein Gefühl für die eigene Mitte zu bekommen. Durch die Bewegungen des Qigong reguliert sich die Atmung, lösen sich Blockierungen und der Körper wird für das Fließen des Qi (der Lebensenergie) vorbereitet. Die Teilnehmer können Erfahrungen mit den ruhigen fließenden Bewegungen des Qigong im Stehen und im Gehen sammeln und unter anderem die "18 harmonischen Bewegungen" erlernen. Neueinsteiger bitten wir, vor Kursbuchung Kontakt mit dem jeweiligen Dozenten aufzunehmen: Tel. Harald Hertlein 040 6789239 bzw. Ute Köpke 04102 454952.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, flache Schuhe mit biegsamer Sohle oder rutschfeste Socken.

Eine Kostenbeteiligung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist bei diesen vier Kursen bei regelmäßiger Teilnahme möglich.

171-40142

- Fortgeschrittene -
Mi., 18.30 - 19.45 h
Beginn: 15.02.2017
8 Abende, 58,00 €
Harald Hertlein
GS Am Aalfang

171-40144

Mo., 16.15 - 17.30 h
Beginn: 30.01.2017
12 Nachmittage
75,00 €
Ute Köpke
Haus der VHS

171-40145

Mo., 09.00 - 10.15 h
Beginn: 30.01.2017
12 Vormittage
75,00 €
Ute Köpke
Haus der VHS

171-40146

Mo., 10.30 - 11.45 h
Beginn: 30.01.2017
12 Vormittage
75,00 €
Ute Köpke
Haus der VHS

Mit Qigong ins Wochenende

Dieser Kurs basiert auf Dean Qigong, eine von dem Qigong-Großmeister Dean Li begründete und weiterentwickelte Methode des Qigong. Sie ist nach dem Prinzip der Einfachheit, Freiheit und Natürlichkeit konzipiert. Als fester Bestandteil des alltäglichen Lebens kann sie eine gesunde und natürliche Lebensweise unterstützen. Lassen Sie sich überraschen, wie leicht die Übungen zu erlernen und wie frei sie ausgeführt werden können. So ist dieses Angebot auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen geeignet. Fragen zur Methode? siehe www.sifu-center.com oder sprechen Sie direkt die Kursleiterin unter Tel. 04102 973 9702 an. Wolldecke, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

171-40155

Fr., 18.30 - 20.00 h
Beginn: 03.02.2017
8 Abende, 60,00 €
Gabriele Westenberger
Haus der VHS

171-40156

Fr., 18.30 - 20.00 h
Beginn: 05.05.2017
8 Abende, 60,00 €
Gabriele Westenberger
Haus der VHS



Fit und gesund

... durch präventives Ganzkörpertraining!

Abwechslungsreich und effektiv kombiniert Ihre Kursleiterin Elemente des Rücken- und Pilatestraining zur Steigerung von Kraft, Ausdauer und Koordinationsfähigkeit. Bei motivierender Musik und wechselnden Kleingeräten fällt vielseitiges Bewegen in jedem Alter leicht. Entspannungs- und Dehnübungen sowie Tipps, wie die (zurück-)gewonnene Beweglichkeit in den Alltag mitzunehmen ist, runden die Stunde ab. Bitte mitbringen Gymnastikschuhe oder Socken, Handtuch, flaches Kissen. Eine Kostenbeteiligung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist bei diesem Kursus bei regelmäßiger Teilnahme unter Vorbehalt möglich.

Präventions-
kurs

NEU

171-40200

Mo., 16.45 - 17.45 h
Beginn: 30.01.2017
12 Abende
46,40 €
Lisa Scherbaum
Haus der VHS

171-40204

Mo., 10.00 - 11.00 h
Beginn: 09.01.2017
12 Vormittage
46,40 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40208

Mi., 09.00 - 10.00 h
Beginn: 01.02.2017
12 Vormittage
46,40 €
Edith Heuser
Haus der VHS

Unsere Kursleiterinnen:

Lisa Scherbaum,
Gudrun Wrobel,
Edith Heuser

171-40201

Mo., 18.00 - 19.00 h
Beginn: 30.01.2017
12 Abende
46,40 €
Lisa Scherbaum
Haus der VHS

171-40205

Mo., 10.00 - 11.00 h
Beginn: 03.04.2017
10 Vormittage
38,70 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40209

Mi., 10.15 - 11.15 h
Beginn: 01.02.2017
12 Vormittage
46,40 €
Edith Heuser
Haus der VHS



171-40202

Mo., 08.45 - 09.45 h
Beginn: 09.01.2017
12 Vormittage
46,40 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40206

Mo., 11.10 - 12.10 h
Beginn: 09.01.2017
12 Vormittage
46,40 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40210

Mi., 09.00 - 10.00 h
Beginn: 10.05.2017
8 Vormittage
30,90 €
Edith Heuser
Haus der VHS



171-40203

Mo., 08.45 - 09.45 h
Beginn: 03.04.2017
10 Vormittage
38,70 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40207

Mo., 11.10 - 12.10 h
Beginn: 03.04.2017
10 Vormittage
38,70 €
Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40211

Mi., 10.15 - 11.15 h
Beginn: 10.05.2017
8 Vormittage
30,90 €
Edith Heuser
Haus der VHS





Rückenfit mit neuer Rückenschule (KddR)

Gemäß der Konföderation der deutschen Rückenschulen (KddR) scheint das Auftreten von Rückenbeschwerden zum Leben und Älterwerden dazu zu gehören. KddR-Studien zeigen, dass dauerhaft in Bewegung zu sein der Schlüssel für mehr Rückengesundheit und weniger Schmerzen ist. Mit einem schonenden Bewegungsprogramm macht die neue Rückenschule den Rücken stark und geschmeidig, löst Verspannungen, bringt Körper und Geist in Balance und sorgt für eine bessere Haltung. Im Kurs lernen Sie nützliche Tricks, Ihre Wirbelsäule vor Fehlbelastungen zu schützen und idealerweise erhalten bzw. verbessern Sie durch kontinuierliches Aktivsein Ihren Rückenstatus ein Leben lang. Menschen mit Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule oder bei Unsicherheit sollten nur nach Rücksprache mit dem Arzt/der Ärztin teilnehmen. Unter www.vhs-ahrensburg.de können Sie sich detailliert über die Ziele und Inhalte des Kurses informieren.

Eine Kostenbeteiligung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist bei diesem Präventionskurs bei regelmäßiger Teilnahme unter Vorbehalt möglich.

171-40212

Di., 18.15 - 19.15 h
Beginn: 10.01.2017
12 Abende

46,40 €

Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40215

Di., 19.30 - 20.30 h
Beginn: 04.04.2017
12 Abende

46,40 €

Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40218

Di., 10.45 - 11.45 h
Beginn: 07.02.2017
12 Vormittage

46,40 €

Irene Karsten
Haus der VHS

171-40213

Di., 18.15 - 19.15 h
Beginn: 04.04.2017
12 Abende

46,40 €

Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40216

Di., 09.30 - 10.30 h
Beginn: 07.02.2017
12 Vormittage

46,40 €

Irene Karsten
Haus der VHS

171-40219

Di., 10.45 - 11.45 h
Beginn: 23.05.2017
8 Vormittage

30,90 €

Irene Karsten
Haus der VHS

171-40214

Di., 19.30 - 20.30 h
Beginn: 10.01.2017
12 Abende

46,40 €

Gudrun Wrobel
Haus der VHS

171-40217

Di., 09.30 - 10.30 h
Beginn: 23.05.2017
8 Vormittage

30,90 €

Irene Karsten
Haus der VHS

171-40220

Do., 19.00 - 20.15 h
Beginn: 19.01.2017
12 Abende

58,00 €

Volker Ziegler
Haus der VHS



Rückenfit

Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei berücksichtigen wir Ihre individuelle Situation. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für alle, die Ihrem Rücken präventiv etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, ist dieser Kurs ideal.


171-40221

Fortsetzungskurs
von Volker Ziegler:
Do., 19.00 - 20.15 h
Beginn: 27.04.2017

10 Abende, 48,30 €

Bernhard Rieke

Haus der VHS

171-40222

Di., 19.15 - 20.15 h
Beginn: 07.02.2017
17 Abende

65,80 €

Dagmar Nagel

Haus der VHS

171-40224

Mi., 18.15 - 19.15 h
Beginn: 08.02.2017
16 Abende

61,90 €

Dagmar Nagel

Haus der VHS

171-40225

Do., 17.45 - 18.45 h
Beginn: 09.02.2017
16 Abende

61,90 €

Dagmar Nagel

Haus der VHS

NEU

Rückenübungen treffen auf Pilates

Mit einem ganzheitlichen Bewegungsprogramm mobilisieren und stabilisieren wir gezielt den Rücken. Wir stärken uns durch Konzentrations- und Atemübungen aus dem Pilates und kommen zur Ruhe. In lockerer Atmosphäre kräftigen wir vorrangig die tiefliegende Rumpfmuskulatur. Diese verleiht uns Stabilität, eine aufrechte Körperhaltung und ist die Basis für gesunde Beweglichkeit im Alltag und bei vielen Sportarten. Fordern und fördern Sie gleichermaßen Körper und Geist.

171-40227

Mo., 19.15 - 20.15 h
Beginn: 06.02.2017
16 Abende

61,90 €

Dagmar Nagel

Haus der VHS

171-40228

Fr., 10.30 - 11.30 h
Beginn: 03.02.2017
16 Vormittage

61,90 €

Dagmar Nagel

Haus der VHS

HINWEIS

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Decke bzw.
ein Handtuch, Hallenschuhe bzw.
rutschfeste Socken.



171-40230

Mo., 15.30 - 16.30 h
Beginn: 30.01.2017
12 Abende

46,40 €

Astrid Rottmann

Haus der VHS



Pilates

Das sanfte Training stärkt und erfrischt

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Stretching, Kraft- und Koordinationsübungen. Im Zentrum steht die tiefe, rumpfnahere Muskulatur. Durch regelmäßiges Üben nehmen Sie Ihren Körper besser wahr, straffen und stabilisieren sich gleichsam von innen heraus und gelangen so zu einer aufrechteren Körperhaltung. Das Workout auf der Matte wird langsam und präzise mit großer Konzentration ausgeführt. Die Trainingsintensität können Teilnehmende individuell variieren in dieser Gruppe mit gemischten Vorkenntnissen.

Eine Kostenbeteiligung durch Ihre gesetzliche Krankenkasse ist bei diesem Kurs bei regelmäßiger Teilnahme möglich.

Aktiv bleiben und trainieren - Seniorinnengymnastik

Hier trainieren Sie in netter Gemeinschaft mit flotter Musik und diversen Übungsgeräten. Die gezielten Bewegungen dieser Gelenk schonenden Ganzkörpergymnastik umfassen Dehnungs-, Kräftigungs- und Lockerungsübungen. Hierdurch stärken Sie ihr Muskelkorsett, die Beweglichkeit und Belastbarkeit des Körpers wird erhalten bzw. kann sich verbessern. Bleiben Sie aktiv und fit bis ins hohe Alter!

171-40231

Mi., 14.45 - 15.30 h
Beginn: 01.02.2017
16 Tage, 46,40 €

Heike Gottwill

Haus der VHS

Seniorinnengymnastik auch im Liegen

Die Übungen finden im Stehen, Sitzen und Liegen auf der Matte statt. Auf körperliche Einschränkungen und individuelle Wünsche wird bei moderat anstrengenden Übungen Rücksicht genommen.

Für die Übungen im Liegen ein großes Handtuch, bequeme Kleidung und 1 Flasche Wasser mitbringen.



171-40232

Mi., 15.45 - 16.30 h
Beginn: 01.02.2017
16 Tage, 46,40 €

Heike Gottwill

Haus der VHS

Seniorinnen 65+ Sitzgymnastik

Die Übungen finden im Sitzen statt. Seien Sie überrascht, was bei flotter Musik und mit vielen Kleingeräten alles möglich ist!



171-40233

Do., 14.15 - 15.15 h
Beginn: 09.02.2017
12 Tage, 46,50 €

Annette Bendler

Haus der VHS



SpielSportSpaß - Herausforderung für Ihn

Das Geheimnis die körperliche Vitalität seiner Teilnehmer zu erhalten oder zu verbessern kennt Bernhard Rieke hauptberuflich "aus dem effeff (ff)". Nun möchte der frisch pensionierte Neuahrensburger die Leistungsfähigkeit männlicher Best-Ager herausfordern. Männliche Kursteilnehmer besten Alters sind aufgefordert, mit dem Sportausbilder und Gesundheitsübungsleiter zu trainieren. Zu Beginn jeder Sportstunde steht ein einfaches Ballspiel. Nach der spielerischen Betätigung und dem Übungsparcours (gern auch mit schweißtreibender Anstrengung) wird die Kursstunde mit Entspannungsübungen abgerundet.

Klar, lebenslange Beweglichkeit ist jedermanns Ziel! Hier erreichen Sie es leicht, spielerisch, mit viel Freude im gemeinsamen "Wettkampf". Bitte mitbringen: Handtuch und Hallensportschuhe.

171-40235

Di., 18.30 - 19.30 h
Beginn: 07.02.2017
16 Abende

80,00 €

Bernhard Rieke

Fritz-Reuter-Schule

Adipositas - Kurs zur Körperwahrnehmung und Gewichtsreduzierung

Wer mit seinem Gewicht unzufrieden ist, hat den Spaß am Sport oft verloren. Bei diesem Kurs für "Sporteinsteiger und -einsteigerinnen" wird die Freude an der Bewegung neu entdeckt. Den Stoffwechsel durch ein schrittweises gymnastisches Training anzukurbeln, ist das Ziel. Denn das allmähliche Reduzieren von überschüssigen Pfunden fällt in der Gruppe so viel leichter! Zumal die Übungsauswahl die individuellen Fähigkeiten jedes Kursteilnehmers berücksichtigt. Und um dem "JoJo"-Effekt keine Chance zu geben, gibt es Zeit sich über die täglichen Gewohnheiten auszutauschen. Ein idealer Kurs, um Veränderungen im Bewegungs- und Essverhalten anzugehen.



171-40236

Di., 19.45 - 20.45 h
Beginn: 07.02.2017
16 Abende

80,00 €

Bernhard Rieke

Fritz-Reuter-Schule

Einstieg jeder Zeit möglich!

Smovey - Fit mit Schwung

Das Geheimnis der Smoveys sind vier freilaufende Stahlkugeln im Inneren der Ringe. Diese lösen eine angenehme Vibration aus und garantieren bei jeder Bewegung ein hoch effektives Training. Die Smoveys - grüne Schwungringe aus Österreich - eignen sich gut für ein freudvolles Fitness-Programm, um den Körper zu kräftigen, die Muskulatur zu entspannen und bei mehr Beweglichkeit, besserer Balance und Koordination ein positives Körpergefühl zu erlangen.

Bitte mitbringen: Wasser und großes Handtuch. Smoveys werden gegen Umlage von 1 € pro Stunde pro smovey-Paar gestellt.

171-40238

Mi., 17.00 - 18.00 h
Beginn: 01.02.2017
16 Nachmittage

80,00 €

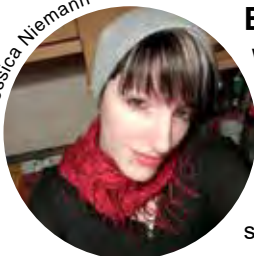
zzgl. Umlage

Heike Gottwill

Haus der VHS



Jessica Niemann



Bauch-Beine-Po

Wer sich eine straffe und knackige Figur wünscht, kann mit dem richtigen Training viel erreichen. "Schritt für Schritt zur Traumfigur" heißt das Motto auch bei diesem Work-out-Programm. Durch wirkungsvolle, individuell angepasste Übungen werden die Muskeln angeregt, trainiert und somit effektiv gekräftigt. Die Intensität wird so empfohlen, dass Neu- und Wiedereinsteiger schnell Erfolge spüren können, ohne sich zu überfordern.

171-40241

Do., 18.30 - 19.30 h
Beginn: 02.02.2017
12 Abende, 46,40 €
Andrea Hartung
Fritz-Reuter-Schule

171-40243

Mi., 18.15 - 19.15 h
Beginn: 01.02.2017
10 Abende, 38,70 €
Jessica Niemann
Fritz-Reuter-Schule



171-40245

Mi., 19.30 - 20.30 h
Beginn: 01.02.2017
10 Abende, 38,70 €
Jessica Niemann
Fritz-Reuter-Schule



171-40242

Do., 18.30 - 19.30 h
Beginn: 18.05.2017
12 Abende, 46,40 €
Andrea Hartung
Fritz-Reuter-Schule

171-40244

Mi., 18.15 - 19.15 h
Beginn: 26.04.2017
10 Abende, 38,70 €
Jessica Niemann
Fritz-Reuter-Schule

171-40246

Mi., 19.30 - 20.30 h
Beginn: 26.04.2017
10 Abende, 38,70 €
Jessica Niemann
Fritz-Reuter-Schule



Volkshochschule
Ahrensburg

Sind Sie Aqua Fit?

Wir suchen Kursleiter
im Bereich Gesundheit,
speziell in Bewegungskursen - auch für unsere
Wassergymnastik.
Interesse?
Tel. 04102 800220

www.vhs-Ahrensburg.de





Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag. Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung. Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.



Melanie Schmidt

171-40251

Do., 18.00 - 19.15 h
Beginn: 26.01.2017
11 Abende, 53,20 €
Jessica Niemann
Haus der VHS

171-40253

Do., 19.30 - 20.45 h
Beginn: 26.01.2017
11 Abende, 53,20 €
Jessica Niemann
Haus der VHS

171-40257

Fr., 08.10 - 09.10 h
Beginn: 03.02.2017
19 Vormittage, 73,70 €
Melanie Schmidt
Haus der VHS

171-40263

Do., 19.30 - 21.00 h
Beginn: 02.02.2017
12 Abende, 69,60 €
Andrea Hartung
Fritz-Reuter-Schule

171-40252

Do., 18.00 - 19.15 h
Beginn: 27.04.2017
11 Abende, 53,20 €
Jessica Niemann
Haus der VHS

171-40254

Do., 19.30 - 20.45 h
Beginn: 27.04.2017
11 Abende, 53,20 €
Jessica Niemann
Haus der VHS

171-40258

Fr., 09.20 - 10.20 h
Beginn: 03.02.2017
19 Vormittage, 73,50 €
Melanie Schmidt
Haus der VHS

171-40264

Do., 19.30 - 21.00 h
Beginn: 18.05.2017
12 Abende, 69,60 €
Andrea Hartung
Fritz-Reuter-Schule

Aqua Fitness

Aqua Fitness geht über die Wassergymnastik hinaus. Mit einem abwechslungsreichen und herausfordernden Fitness-Trainings-Programm, diversen Hilfsmitteln und Geräten ist dieses Training im Wasser sehr effektiv und gesundheitsfördernd. Es macht zudem großen Spaß.

Badekleidung, Badeschuhe und 2 Euro für die Schrankbenutzung. In der Gebühr ist anteilig die Raumnutzungsgebühr badlantic enthalten. Diese ist nicht ermäßigbar.

171-40281

Di., 09.00 - 09.45 h
Beginn: 10.01.2017
15 Vormittage, 71,70 €
Claudia Lund

171-40285

Mi., 09.00 - 09.45 h
Beginn: 11.01.2017
15 Vormittage, 71,70 €
Gudrun Wrobel

171-40287

Mi., 10.30 - 11.15 h
Beginn: 11.01.2017
15 Vormittage, 71,70 €
Gudrun Wrobel

171-40282

Di., 09.45 - 10.30 h
Beginn: 10.01.2017
15 Vormittage, 71,70 €
Claudia Lund

171-40286

Mi., 09.45 - 10.30 h
Beginn: 11.01.2017
15 Vormittage, 71,70 €
Gudrun Wrobel

Treffpunkt badlantic

am Eingang zum Lehrschwimmgebäude, Reeshoop 60, links vom Haupteingang.



171-40312

Mi., 20.00 - 21.30 h

Beginn: 22.02.2017

12 Abende

109,20 €

Almut Lenz

GS Am Hagen

Getanztes Yoga aus Sri Lanka

- Kandyan Dance -

Yogischer Heiltanz im spielerischen Ausdruck der Elemente: explodierendes Lebensfeuer mit den Füßen aus der Erde getrommelt, zentriert in der Körpermitte, frei fließend in den Energiebahnen nach oben bis in die raumgreifenden, luftleichten Armbewegungen. Packende Rhythmen - life getrommelt - verstärken Kraft, Flow, Leichtigkeit und Spaß. Gutes Training für innere Muskulatur, Rücken und Beweglichkeit. Nähere Informationen unter www.sri-lanka-tanz.de.

HINWEIS

Kennenlern-Workshop

am Samstag, 18.02., 15-18 h in der Grundschule Am Hagen. Hierzu können Sie sich direkt bei der Dozentin anmelden: Tel. 040 6447110.

Wandern durch Naturlandschaften

„Raus aus dem Sessel - rein in die Natur!“

171-40295

Mi., 18.00 - 20.00 h

Beginn: 24.05.2017

4 Abende

40,00 €

Volker Ziegler

Forst Hagen



Die Ausdauersportart Wandern ist gesund und entspannt, trainiert moderat das Herz-Kreislaufsystem, fördert die Fettverbrennung und unterstützt so den Abbau von Übergewicht. Bewegung an frischer Luft pumpt viel Sauerstoff in die Lungen, wirkt ausgleichend auf Blutdruck und Nervensystem und fördert zudem einen gesunden Schlaf.

Auf unseren ca. 2-stündigen Rundwanderungen (moderates Tempo, ohne Pause) in Landschafts- und Naturschutzgebieten geht es durch Bruch- und Mischwald, Wiesen, Felder und Moore, an Still- und Fließgewässern entlang sowie über eiszeitliche Moränenhügel. Tipps zu Wanderschuhen, -stöcken und Rucksäcken, Wanderführern und -karten, die als Skript ausgegeben werden, runden das Programm ab.

Treffpunkt erster Termin: Parkplatz an der Hamburger Straße neben McDonalds; weitere Treffs werden im Kurs bekannt gegeben. Bitte tragen Sie bequeme Laufschuhe und der Witterung angepasste Kleidung.



Putt, Chip, Pitch und Drive - ein Einstieg in den Golfsport -

In den letzten Jahren hat dieser Freizeitsport in der Natur viele Menschen jung wie alt begeistert. In diesem Kurs bekommen Sie ein Gespür, ob diese Ballsportart auch etwas für Sie sein könnte. Unter Anleitung des Golflehrers (Pro), Sebastian Frühwald, werden die verschiedenen Golf-schläge Putt, Chip, Pitch und Drive sowie die zugehörige Ausrüstung vorgestellt. Zusammen mit Kursleiter Bernhard Rieke geht's dann zum Üben auf die Driving Range (Übungsanlage). Auch die wichtigsten Golfregeln und das Verhalten auf dem Golfplatz (Etikette) gehören zum Programm. Ziel ist es, sich sicher und souverän auf einem Golfgelände zu bewegen. Nebenbei lernen Sie Begriffe wie Platzreife, Scores, Handycap (und Handycapschoner -:)) zuzuordnen.



Die Erlangung der Platzreife, ist nicht Teil dieses Schnupperangebots.

Wir treffen uns am ersten Kurstag im Büro des Golf-Park Sülfeld.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit Profilsohlen und dem Wetter angepasste Kleidung; Platznutzung, Bälle und Schläger werden kostenlos gestellt.

171-40290

Sa., 6. und 13.5.2017
17.00 - 20.00 h
2 Abende, 36,40 €
Letzte Abmeldung:
27.04.2017

171-40291

Sa., 10. und 17.6.2017
17.00 - 20.00 h
2 Abende, 36,40 €
Letzte Abmeldung:
01.06.2017

jeweils:
Sebastian Frühwald
Bernhard Rieke

Treff:
Büro des
Golf-Park Sülfeld,
Petersfelde 4 a,
23867 Sülfeld



Tennis - ein Einstieg in den weißen Sport



Tennis ist eine Sportart, die Spaß macht, die man bis ins "hohe Alter" betreiben, koordinative Fähigkeiten verbessern und bei der man schnell neue Freunde finden kann. In einem Crash-Kurs werden die Basics des "weißen Sports" vermittelt: Vor- und Rückhand, Vor- und Rückhandflugball, der Lob, der Schmetterball und der Aufschlag. Platznutzung, Bälle und Schläger werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: Sportschuhe mit glattem Profil. Die Platznutzung, Bälle und Schläger werden kostenlos. gestellt.

171-40292

Mi., 19.30 - 21.00 h
Beginn: 10.05.2017
5 Abende

37,50 €

Frank Kolossa

Tennisplätze des
SSC Hagen, Brauner
Hirsch, Ahrensburg.



171-40403

Di.+Do.,
19.15 - 20.45 h
14.02., 16.02., 21.02.,
23.02., 28.02.17
09.03.17 (Lehrküche)
Do., 18.30 - 21.30 h

171-40404

Di.+Do.,
19.15 - 20.45 h
14.03., 16.03., 21.03.
23.03., 28.03.17
04.04.17 (Lehrküche)
Di., 18.30 - 21.30 h

jeweils:

52,50 €

Corrada Angilotti
Haus der VHS

Basenfasten im Frühjahr

Ihre persönliche Fastenzeit wird auf der Grundlage des Basenfastens in der ersten Kurswoche theoretisch vorbereitet. In der zweiten und dritten Woche wird das Basenfasten dann praktisch umgesetzt und von der Heilpraktikerin Angilotti begleitet. Abschließend wird am letzten Termin nach leckeren basischen Rezepten gemeinsam gekocht, das Zubereitete genossen sowie die individuellen Fastenerfahrungen und -erfolge ausgetauscht. Basenfasten bietet sich für all diejenigen an, die eine schonende Entschlackung und Entsäuerung des Körpers wünschen, ohne im klassischen Sinne kalorien- bzw. nahrungsmittelreduziert zu fasten. Konkret verzichten Sie in der Fastenzeit auf alle Säure bildenden Nahrungsmittel. Dieser Kursus kann der Einstieg in eine neue Denk-, Lebens- und Ernährungsweise sein.

Schreibmaterial, 6,00 Euro für Infomappe/Kopien zzgl. Lebensmittelumlage für den letzten Kurstag.

Die Anmeldung für alle Kochkurse

beinhaltet die Übernahme der Lebensmittelumlage. Diese wird am ersten Kurstag für alle Kurstermine von Ihrer Dozentin eingesammelt. Sofern Sie kurzfristig verhindert sein sollten, informieren Sie die Kursleiterin spätestens 24 Stunden vor dem Kurstermin. Ansonsten sind Sie zur vollen Übernahme Ihres Lebensmittelkostenanteils verpflichtet.

Bitte zu allen Kochkursen mitbringen:

Geschirrtuch, Schürze, scharfe Messer, ggf Getränke, verschließbare Behälter, Schreibzeug. Wir wünschen einen vergnüglichen Abend und: Guten Appetit!

Schnelle Küche -

Gut versorgt und ruck zuck fertig

"Natürlich möchte ich meine Familie und mich richtig gut versorgen! Aber mir fehlen Zeit, Ideen und - was genau ist eigentlich gut versorgt?" Kennen Sie diese Gedanken?

Hier erfahren Sie, wie heute eine Ernährung aussieht, die uns mit allem versorgt, was wir brauchen. Im praktischen Teil werden sie staunen, wie preiswert, genial einfach und schnell die Umsetzung ist. Und gut schmeckt es allemal! Lebensmittelumlage von ca. 8 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

171-40701

Mo., 20.02.2017
18.30 - 21.30 h
11,60 €
nicht ermäßigbar
Dagmar Schilling
Selma-Lagerlöf-
Gemeinschaftsschule





Voller Wert - Roher Genuss - vielfältig, raffiniert, vitalisierend

Hier bleibt die Küche kalt - das hindert uns aber nicht, ein farbenfrohes Buffet voller Frische und Geschmack zu genießen. Natürlich gibt es tolle Salatideen, aber freuen sie sich auch auf ganz andere Möglichkeiten der rohen Küche. Die Lebensmittelumlage von ca. 10 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen.



171-40702

Mo., 27.03.2017
18.30 - 21.30 h

11,60 €
nicht ermäßigbar

Dagmar Schilling
Selma-Lagerlöf-
Gemeinschaftschule

Sommerküche - frisch und belebend

Jetzt gibt es wieder alles frisch vom Feld: Erdbeeren, Salate, knackiges Gemüse. Aus diesen frischen Lebensmitteln wollen wir eine geschmacksintensive, belebende Sommerküche zaubern. Die Lebensmittelumlage von ca. 10 € ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

171-40703

Mo., 26.06.2017
18.30 - 21.30 h

11,60 €
nicht ermäßigbar

Dagmar Schilling
Selma-Lagerlöf-
Gemeinschaftschule

Kochkurs für Männer

Dieser Kurs bietet Männern die Möglichkeit, ihre Kenntnisse im Kochen und Backen zu vertiefen. Bei der praktischen Umsetzung der Gar- und Backtechniken (Dämpfen, Dünsten, Garen, Braten etc.) entstehen wunderbare Menüs, die gemeinsam von den fortgeschrittenen Hobby-Köchen zubereitet werden. Anfänger im Kochen integrieren wir gern. Die erfahrene Dozentin Frau Zschiegner kennt alle Kniffe, wie Sie einfach und preisgünstig zu einer leckeren Mahlzeit kommen. Die Lebensmittelumlage von 30 € für alle Termine ist am ersten Abend an die Dozentin zu zahlen.

171-40705

Do., 18.30 - 21.30 h
Beginn: 23.02.2017
5 Abende

58,00 €

Martha Zschiegner
Selma-Lagerlöf-
Gemeinschaftschule

Fit in den Sommer mit Wildkräutern

Im Rahmen des Naturaktionsmonats bieten wir mit der Heilpraktikerin und Kräuterexpertin Isa Susanna Merker einen Kräuterspaziergang rund um die Allmende an. Nähere Hinweise hierzu finden Sie im Programmbereich Gesellschaft, Seite 20.

HINWEIS



Einbruch? Bei mir nicht!

Wir haben den Schutz, der zu IHNEN passt!

Nutzen Sie unsere Vorteile:

- Professionelle, schnelle Hilfe bei Einbruchschäden
- Direkte Abrechnung mit Ihrer Versicherung
- Professioneller Einbruchschutz
- Sicherheitsberatung in Ihrem Haus
- Ständiger Notdienst bei Einbruchschäden
- Einbruchhemmende Fenster und Türen

**Wir sind aufgenommenener Handwerksbetrieb im aktuellen
Errichternachweis „Mechanische Sicherungseinrichtungen“
der Landespolizei Schleswig-Holstein**

Gerne senden wir Ihnen unsere Sicherheitsinformationen



Tischlerei Fischer

Berliner Straße 7 - 21509 Glinde

Tel. 040 - 71114 44 - Fax 040 - 710 53 94

Ständiger Notdienst - www.tischlerei-glinde.de

