



## WICHTIGE HINWEISE FÜR TEILNEHMER

**BITTE UNBEDINGT VOR DEM BESUCH EINES KURSES DURCHLESEN!**



### 1. **Anmeldungen**

Anmeldungen zu den Veranstaltungen über:

Volkshochschule Burg – St. Michaelisdonn e.V., Holzmarkt 1a, 25712 Burg/Dithmarschen

Tel. und Fax: 04825 92032 E-Mail: [mail@vhs-burg-st-michaelisdonn.de](mailto:mail@vhs-burg-st-michaelisdonn.de)

Anrufbeantworter: Hinterlassen Sie bitte Ihren Namen und Ihre

Telefonnummer! Wir rufen baldmöglichst zurück.

Die Anmeldung zu den Kursen (auch die mündliche) ist verbindlich.

### 2. **Entgelte**

Die Entgelte für die Kurse sind im Programmheft – soweit nicht ausdrücklich erwähnt –

ohne Materialkosten angegeben. **Die Entgelte sind bei der Anmeldung** unter Angabe der Kursnummer auf das Konto der Volkshochschule Burg – St. Michaelisdonn e. V.

**186003195 bei der Sparkasse Westholstein (BLZ 222 500 20)**

**zu überweisen oder einzuzahlen.**

Ein Kurs findet in der Regel statt, wenn sich mindestens 10 (8) Teilnehmer eingeschrieben haben. Bei zu wenigen Teilnehmern kann der Kurs abgesetzt werden, es sei denn, die Teilnehmer bezahlen gemeinsam die zur Mindestzahl fehlenden Entgelte.

- > Die VHS nimmt Kontakt zu den Kursteilnehmern auf, falls der Kursus bereits belegt ist
- > oder sich eine Änderung ergibt. **Bei planmäßigem Beginn** erhalten die Kursteilnehmer
- > **keine Nachricht!**

Die Kursgebühr ist auch dann zu entrichten, wenn sich der Kursteilnehmer nicht

**mindestens eine Woche vor Kursbeginn** bei der Geschäftsstelle der Volkshochschule telefonisch oder per E-Mail abgemeldet hat.

**Widerrufsbelehrung bitte siehe unter: [www.vhs-burg-st-michaelisdonn.de](http://www.vhs-burg-st-michaelisdonn.de)**

### 3. **Ermäßigung**

Schüler, Arbeitslose, Empfänger Arbeitslosengeld II, Wehrpflichtige, Schwerbehinderte u. a. erhalten auf Antrag in der Geschäftsstelle eine Ermäßigung des Teilnehmerentgeltes. Dies gilt nicht für die ausgewiesenen Kinderkurse.

### 4. **Bescheinigung**

Auf Wunsch werden den Teilnehmern nach Kursende eine Teilnahmebescheinigung gegen Portokosten oder kostenlos bei Abholung im Büro (siehe Bürozeiten) ausgestellt.

### 5. **Haftung**

Die Volkshochschule Burg – St. Michaelisdonn. e.V. übernimmt keinerlei Haftung gegenüber den Teilnehmern. Den Teilnehmern von Gymnastikkursen wird eine Rücksprache mit ihrem Haus- bzw. Facharzt empfohlen.

Die Wege zu und von den Veranstaltungs- und Kursräumen sind nicht versichert!

### 6. **Eine freundliche Bitte**

Behandeln Sie die Einrichtungsgegenstände schonend und verlassen Sie die Unterrichtsräume aufgeräumt und sauber, damit der Schulbetrieb am folgenden Tag reibungslos ablaufen kann. Haben Sie auch Verständnis dafür, dass das **Rauchen und alkoholische Getränke** in den Gebäuden und auf den Schulgeländen **nicht gestattet** ist.

### 7. **Wichtig**

In den Schulferien finden nur in Ausnahmefällen Kurse statt.

Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Semester und freuen uns auf Ihre Teilnahme an den Vorträgen und Kursen der Volkshochschule Burg-St. Michaelisdonn.



## VHS Themenkalender

---

---

### Freitag, 17.02.2012

Otto Harders  
Beginn: 19:30 Uhr

Bökelnburghalle  
Kleiner Saal  
Holzmarkt, Burg

### „Eindrücke von Fahrten mit dem Segelboot in der dänischen Südsee“. Ein Paradies vor der Haustür!

Otto und Martina Haders fahren seit vielen Jahren immer wieder gerne zu den kleinen und größeren Inseln zwischen Jütland, Fünen und Seeland. Es ist eine zauberhafte Landschaft mit eigenem Charme und freundlichen Bewohnern. Mit dem Segelboot lässt sich dies Revier gut erschließen. Die Bilder zeigen eine märchenhafte Welt, die die beiden von ihren „Südsee“-Reisen mitgebracht haben. Auch im winterlichen Sommer 2011 hat das schöne Revier den Regen und die kalten Tage schnell vergessen lassen.

Eintritt frei

### Freitag, 16.03.2012

Martina Harders  
Beginn: 19:30 Uhr

Bökelnburghalle  
Kleiner Saal  
Holzmarkt, Burg

### „Erfahrungen mit multisensuellen Unterrichtsmethoden in der Grundschule!“

Angesichts des Medienkonsums durch TV und Computer sind seitens der Schule neue Wege zu beschreiten, um im Wettbewerb mit den Manipulationsversuchen durch Werbung sowie quotenbestimmte Unterhaltungsprogramme bestehen zu können und die schulischen Bildungsziele zu erreichen. Dabei kommt besonders der Freude beim Lernen eine besondere Bedeutung zu.

Die Erfahrungen bei der praktischen Umsetzung im täglichen Unterricht sind das Thema des Vortrags

Eintritt frei

### Freitag, 30.03.2012

Torsten Lühje  
Beginn: 19:30 Uhr

Bökelnburghalle  
Kleiner Saal  
Holzmarkt, Burg

### „Was ich schon immer über das Familienstellen wissen wollte!“

Einführung in die Methode des Familienstellens;  
Informationsveranstaltung

In Familienaufstellungen wird auf der Suche nach Klärung das innere Bild einer Familie aufgestellt. Oft sind wir durch Blockaden, Verstrickung, Krankheit und dem „Nichtgesehenen“ gebunden an Menschen aus unserer Herkunfts- oder Gegenwartsfamilie. Erläuterungen, Erfahrungen und bereits Gesehenes, Aufstellungsmethodik und verschiedene Aufstellungsarten werden die Kursteilnehmer auf ihren vielleicht bis dahin unbegangenen Wegen begleiten. - Die Wirklichkeit, ans Licht gebracht, ist freundlich -

Eintritt frei

## VHS Themenkalender

---

**Freitag, 04.05.2012**

Monika Lüthje  
Beginn: 19:30 Uhr

Bökelnburghalle  
Kleiner Saal  
Holzmarkt, Burg

**„Spieglein, Spieglein an der Wand ....!“**

Poweraktivator des Feng Shui – wie beeinflussen Spiegel uns in unseren Räumen.  
Wer schon einmal ein/in einem Feng Shui Buch gelesen hat, wird bemerkt haben, dass es immer Hinweise zum Thema Spiegel gibt. Spiegel sind die Powerenergie schlechthin. Prima, wenn der Spiegel am rechten Platz hängt. Und wenn nicht? Welche Hinweise gibt der Spiegel unserem Unterbewusstsein? In dieser Gesprächsrunde werden wir auf Entdeckungsreise zum Thema Spiegel gehen.

Eintritt frei

## JAHRESHAUPTVERSAMMLUNG

VHS Burg – St. Michaelisdonn e.V.

---

**Freitag, den 27.04.2012**

Beginn: 19:30 Uhr  
Burger Museum  
Mühlenstraße 6, Burg

**Jahreshauptversammlung der VHS Burg-St. Michaelisdonn e.V.**

Mitglieder und alle an der Arbeit der Volkshochschule Burg – St. Michaelisdonn e.V. Interessierten sind herzlich eingeladen.

## THEATERFAHRTEN

**Theaterfahrten**

Gudrun Tiedemann  
Anmeldung ab März 2012  
Beginn: ab Nov.2012

Saison 2012/2013

**zum Elbeforum Brunsbüttel - Abonnement B**

Wir bitten Interessierte um Anmeldung für die Theaterfahrten.

Informationen erhalten Sie bei Frau Tiedemann unter  
Tel.-Nr. 04825-2361



## **112-1151**

Udo Englert  
Termin: Sa. 18.02.2012

Forst Gudendorf  
> gegenüber Hindorf  
*Siehe Hinweisschilder*

## **Sachkundenachweis für die Benutzung der Motorsäge**

Theorie und Praxis - Erwerb eines Motorsägen-Sachkundenachweis

Bitte mitbringen: Persönliche Schutzausrüstung (Sicherheitsstiefel, Helm mit Gesichts- und Gehörschutz, Schnittschutzhose) und, wenn vorhanden, Motorsäge. Wenn gewünscht, wird eine leckere warme Mahlzeit für 5,00 € angeboten. (Bitte die Mahlzeit bei Kursanmeldung extra vermerken. Die Mahlzeitpauschale bitte vor Ort dem Kursleiter aushändigen).

1 Tag, Sa. 9:00 Uhr bis ca. 16:30 Uhr  
Entgelt: 68,00 €

## **112-1060**

Maren Heesch  
Beginn: Di. 07.02.2012

Gemeinschaftsschule  
Raum 021  
Am Sportplatz 21, Burg

## **„DENKEN MACHT SPASS“ – Heiteres Gedächtnistraining**

Heiteres Gedächtnistraining für die Generation 50plus.  
“Wer rastet, der rostet”; dieses altbekannte Sprichwort gilt nicht nur für unseren Körper, unseren “Bewegungsapparat”, sondern auch für unser Gehirn, unseren “Denkapparat”! Mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm in einer stressfreien Atmosphäre werden das Denken und die Fantasie angeregt, die geistigen Kräfte aktiviert und aufgefrischt sowie die Gedächtnisleistung verbessert.  
16 Ustd. (8 Nachmittage), Di. 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr  
Entgelt: 48,80 € (+ Arbeitsmaterial ca. 5,00 € an Kursleiter)

## **112-1061**

Heidi Tank  
Heilpraktikerin  
Beginn: Di. 17.04.2012

Bökelnburghalle  
Kleiner Saal  
Holzmarkt, Burg

## **„Burnout – Prävention und Stressmanagement“ Informationsabend**

Wie gefährdet bin ich? Wir erkennen gemeinsam anhand eines Genogramms (Familienstammbaum) die Zusammenhänge und finden individuell Lösungsmöglichkeiten.

3 Ustd. (1 Abend), Di. 19.00 Uhr – 21.00 Uhr  
Entgelt: 7,00 € (Bitte mit Voranmeldung K112-1061)

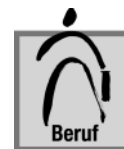
## **112-1062**

Marion u. Stefan Schmid  
Beginn: Sa. 16.06.2012  
Burger Museum  
Große Mühlenstr. 6,  
Burg

## **Seminar: „Weinprobe“**

Marion und Stefan Schmid stellen unterschiedliche Weine aus Frankreich in gemütlicher Atmosphäre vor.

5 Ustd. (1 Abend), Sa. 19:00 Uhr - 23:00 Uhr  
Unkostenbeitrag: 18,00 €

**112-5010**

Jutta Eggers  
Beginn: Mo. 23.01.2012

Gemeinschaftsschule am  
Hamberg  
Computerraum  
Am Sportplatz 21, Burg

**PC – Grundlagen für Einsteiger (Windows)**

Einführung in das Betriebssystem. Anhand praktischer Übungen wird die grundlegende Bedienung eines PC's vermittelt; wie z.B. das Arbeiten mit der Maus, Speichern und Verwalten eigener Dateien, Erstellen und Formatieren von Texten + einfachen Tabellen.

Kurs für Anfänger oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Schulungsbuch A4 „Erste Schritte am Computer“  
Artikelnr: VK06974, Machcode PE-ESCOM707 Kosten 17,50 €

24 Ustd. (6 Abende), Mo. u. Do. 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr  
Entgelt: 85,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial s.o. 17,50 €)

**112-5011**

Heiner Jennes  
Beginn: Di. 28.02.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Computerraum  
Am Sportplatz 21, Burg

**Fotos am PC – Digitalkamera und Bildbearbeitung**

Lernen Sie den Umgang mit einem modernen Bildbearbeitungsprogramm. Wie kommen die Bilder auf den PC? Wie finde ich die Bilder wieder? Texte einsetzen, Bilder sortieren, Bilder drehen, rote Augen entfernen und in der Qualität verbessern. Personen und Gegenstände in ein anderes Bild versetzen. Wie kann ich Bilder über das Internet versenden? Am Ende des Kurses kennen Sie die Möglichkeiten der Bildbearbeitung und Bildretusche.

24 Ustd. (6 Abende), Di. und Do. 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr  
Entgelt: 97,00 € (einschl. Arbeitsmaterial)

**112-5012**

Jutta Eggers  
Beginn: Mo.16.04.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Computerraum  
Am Sportplatz 21, Burg

**PC – Kurs - Einführung ins Internet und E-Mail**

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegende Bedienung des Internets und des E-Mailprogramm kennen, u. a. das Arbeiten mit Suchmaschinen, sowie die Funktion von Schaltflächen + Eingabefeldern. Desweiteren befassen wir uns mit dem Senden und Empfangen von E-Mails, dem Versenden + Speichern von Anlagen, sowie der Verwaltung neuer E-Mails mit Hilfe von Ordnern und einkaufen und surfen im Internet  
Kurs für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: PC-Buch wie o.g. Kurs „Erste Schritte am Computer“.

20 Ustd. (5 Abende), Mo. u. Do. 18:30 Uhr bis 21:30 Uhr  
Entgelt: 75,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial s.o. 17,50 €)

**112-4030**

Lisa Jahnke  
Beginn: Mo. 16.01.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Raum 021  
Am Sportplatz 21, Burg

**Dänisch für Anfänger A1 – Anfänger II**

Reisen Sie gerne nach Dänemark - als Urlauber oder als Arbeitnehmer?  
In diesem Kurs lernen Sie, sich in der dänischen Sprache zu verständigen.

Bitte mitbringen: Det er dansk und Øvebog (Übungsbuch) – Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holsteins (IQSH)  
Schreiberweg 5, 24119 Kronshagen - Bestell-Nr. 8991.4 u. 8991.5  
16 Ustd. (8 Nachmittage), Mo. 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr  
Entgelt: 36,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

**112-4031**

Lisa Jahnke  
Beginn: Mo. 12.03.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Raum 021  
Am Sportplatz 21, Burg

**Dänisch für Anfänger A1 – Anfänger III**

Reisen Sie gerne nach Dänemark - als Urlauber oder als Arbeitnehmer?  
Siehe Kursbeschreibung oben K112-4030.

Unterrichtsmaterial wie K112-4030.

16 Ustd. (8 Nachmittage), Mo. 18:00 Uhr bis 19:30 Uhr  
Entgelt: 36,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

**112-4061**

Hermann Luther  
Beginn: Mo. 23.01.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Raum 104  
Am Sportplatz 21, Burg

**Englisch für Anfänger – English for Beginners A1.**

Englisch für Anfänger – auch mit geringen Vorkenntnissen  
Arbeitsbuch: Fairway 1 Klett Verlag ISBN 3-12-501460-3  
Ab Lektion 11

16 Ustd. (8 Abende), Mo. 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Entgelt: 36,00 € zzgl. Arbeitsmaterial)

**112-4081**

Valérie Schmidt  
Beginn: Mo. 13.02.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Raum 021  
Am Sportplatz 21, Burg

**„Französischkurs in gemütlicher Runde“**

In gemütlicher Atmosphäre können die Teilnehmer anhand von Liedern, Leitungsartikeln, Rezepten, Lehrbuch „Voyages 2“, ihre Französischkenntnisse auffrischen bzw. vertiefen.

Buch: „Voyages 2“ Klett-Verlag ISBN 978-3-12-529204-8

20 Ustd. (10 Abende), Mo. 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Entgelt: 45,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

**112-4220**

Patricia Hackbarth  
Beginn: Do. 19.01.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Raum 021  
Am Sportplatz 21, Burg

**Spanisch ohne Stress für Fortgeschrittene A2.1**

Hier sollen Sie lernen, sich in Alltagssituationen auf Spanisch verständigen zu können.

Lehrbuch: eñe, A1 (Hueber Verlag) ISBN 978-3-19-004219-7  
Ab Lektion 8.

24 Ustd. (10 Abende), Do. 18:30 Uhr bis 20:00 Uhr  
Entgelt: 45,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

**112-4240**

Janet Svendsen  
Beginn: Mo. 16.01.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Raum 104  
Am Sportplatz 21, Burg

**Norwegisch für Anfänger A1.1**

Das Erlernen von Norwegisch in Alltagssituationen.

Material wird zu Beginn des Kurses mit der Kursleiterin  
abgesprochen.

16 Ustd. (8 Abende), Mo. 17:30 Uhr bis 19:00 Uhr  
Entgelt: 36,00 € (zzgl. Arbeitsmaterial)

**112-4260**

Hermann Luther  
Beginn: Do. 26.01.2012  
Wintergarten im  
Burger Museum  
Große Mühlenstraße 6,  
Burg

**Mit Plattdüütsch dör dat Johr**

Platt snacken, Plattdüütsch lesen (Döntjes, kotte Geschichten un  
anneres) vun hier und von wat - to'n Vördragn un Vertelln.

30 Ustd. (15 Abende) Do. 19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Unkostenbeitrag: 13,00 €

---

**GESUNDHEIT**

---

**112-3013-A**

Gönke Gaida  
(Med. Fitness-Trainerin,  
Pilates-Instrukteurin)  
Beginn: Do. 26.01.2012

**Pilates für Anfänger**

Für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse. Das Trainingskonzept von Joseph Pilates findet immer mehr begeisterte Anhänger. Im Vordergrund steht der ganzheitliche Ansatz für mehr Balance und Beweglichkeit. Pilates ist eine moderne sanfte Form der funktionellen Gymnastik, die den Körper, den Geist sowie das allgemeine Wohlbefinden stärkt und speziell die tiefen Muskelschichten trainiert. Es kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching (Dehnung) in harmonisch fließenden Bewegungen.

Bökelnburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine  
Gymnastikmatte oder Decke.

13 Ustd. (10 Abende), Do. 17:30 bis 18:30 Uhr  
Entgelt: 42,00 €

## **112-3013-B**

Gönke Gaida  
(Med. Fitness-Trainerin,  
Pilates-Instrukteurin)  
Beginn: Do. 19.04.2012  
Bökelburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

## **Pilates für Anfänger – Folgekurs**

Folgekurs (Siehe oben) für Kurs K 112-3013-A  
  
11 Ustd. (8 Abende), Do. 17:30 bis 18:30 Uhr  
  
Entgelt: 34,00 €

## **112-3014-A**

Gönke Gaida  
(Med. Fitness-Trainerin,  
Pilates-Instrukteurin)  
Beginn: Do. 26.01.2012

## **Pilates für Fortgeschrittene**

Für Teilnehmer, die mindestens an 15 Übungsabenden teilgenommen haben. Weitere Kursbeschreibung und Informationen bitte siehe Kursbeschreibung wie vor Nr. K 112-3013-A.  
  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, eine Gymnastikmatte oder Decke.

Bökelburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

13 Ustd. (10 Abende), Do. 16:30 bis 17:30 Uhr  
Entgelt: 42,00 €

## **112-3014-B**

Gönke Gaida  
(Med. Fitness-Trainerin,  
Pilates-Instrukteurin)  
Beginn: Do. 19.04.2012  
Bökelburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

## **Pilates für Fortgeschrittene – Folgekurs**

Folgekurs (Siehe oben) für Kurs K 112-3014-A  
  
11 Ustd. (10 Abende), Do. 16:30 bis 17:30 Uhr  
  
Entgelt: 34,00 €

## **112-3015**

Anne-Katrin Wosnitza  
Beginn: Mi. 18.01.2012

## **Hatha Yoga**

Hatha Yoga besteht aus bewusst und achtsam ausgeführten Körperübungen (Asanas) ca. 60 Min, Atem- und Meditationsübungen ca. 10 Min. und Tiefenentspannung (Yoga Nidra) ca. 20 Min. Die Übungen tragen zur Verbesserung des Bewegungsapparates bei, zur Vorbeugung und Linderung von Rückenschmerzen und Osteoporose, zur Stärkung des Herz-Kreislauf- und Immunsystems. Meditation und Tiefenentspannung verleihen mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Grundschule Burg  
Musikraum  
Bahnhofstraße 33  
Burg

Bitte mitbringen: 1 Yogamatte, Wolldecke, warme bequeme Kleidung.  
  
20 Ustd. (10 Abende), Mi. 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr  
Entgelt: 41,00 €

## 112-3016

Anne-Katrin Wosnitza  
Beginn: Mi. 18.01.2012  
Grundschule Burg  
Musikraum  
Bahnhofstraße 33  
Burg

## Hatha Yoga

Kursbeschreibung wie vor Kursnr. K 112-3015

Bitte mitbringen: 1 Yogamatte, Wolldecke, warme bequeme Kleidung.

20 Ustd. (10 Abende), Mi. 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Entgelt: 41,00 €

## 112-3019

Heidi Tank  
Heilpraktikerin  
Beginn: Di. 07.02.2012

## Progressive Muskelentspannung u. geleitete Phantasieereisen

Der oft überdrehte „innere Motor“ und die dauernde Überflutung mit Informationen, Eindrücken und Leistungsansprüchen machen es heutzutage schwer aus der inneren Mitte heraus zu agieren. Durch progressive Muskelentspannung und geleitete Phantasieereisen erlernen die Teilnehmer zu einer inneren Ruhe zu finden und Kraft zu tanken.

Bitte mitbringen: 1 Isomatte, Wolldecke, warme Socken und bequeme Kleidung.

Grundschule Burg  
Musikraum  
Bahnhofstraße 33  
Burg

12 Ustd. (6 Abende), Di. 19:00 bis 20:30 Uhr  
Entgelt: 31,00 €

## 112-3021

Anne-Katrin Möller  
Beginn: Mi. 25.01.2011

## TaijiQuan für Anfänger

TaijiQuan, als Schattenboxen bezeichnet, ist eine harmonische Koordination des gesamten Körpers. Gestärkt werden der Bewegungsapparat, der Stoffwechsel wie auch die Abwehrkräfte.  
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk.

Ev. Gemeindehaus  
Österstraße 30,  
St. Michaelisdonn

13 Ustd. (10 Abende), Mi. 18:30 bis 19:30 Uhr  
Entgelt: 27,00 €

## 112-3020

Frank Svendsen  
Beginn: Mi. 25.01.2011

## Rückenschule

Training des gesamten Bewegungsapparates um die Rückenmuskulatur zu stärken und zu entlasten.  
Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk, großer Ball nach Absprache.

Bökelnburghalle  
Kleiner Saal  
Holzmarkt, Burg

13 Ustd. (10 Abende), Mi. 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
Entgelt: 24,50 €

## 112-3053-A

Wally Kleine-Frölke  
Beginn: Mo. 16.01.2012

## Drums Alive – lebendiges Trommeln -

Drums Alive verbindet Geist und Körper. Einheitliche u. dynamische Bewegungen mit pulsierendem Trommel-Rhythmus. Steigerung der Herzfrequenz, Durchblutung, Konzentration und der sensomotorischen Fähigkeiten. Stress wird abgebaut und Glückshormone werden ausgeschüttet.

Bökelnburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Getränk  
10 Ustd. (10 Abende), Mo. 17:00 Uhr bis 17:45 Uhr  
Entgelt: 24,50 €

## **G E S U N D H E I T**

### **112-3053-B**

Wally Kleine-Frölke  
Beginn: Mo. 16.04.2012  
Bökelburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

### **Drums Alive – lebendiges Trommeln - Folgekurs**

Siehe Kurs K112-3053-A

11 Ustd. (8 Abende), Mo. 17:00 Uhr bis 17:45 Uhr  
Entgelt: 20,00 €

### **112-3023-A**

Wally Kleine-Frölke  
Beginn: Mo. 16.01.2012  
  
Bökelburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

### **Bauch – Beine – Po - Gymnastik**

Ganzkörpertraining zur besseren Beweglichkeit, Ausdauer und Muskelkräftigung.  
Bitte mitbringen: Handtuch, Turnschuhe und Getränk

13 Ustd. (10 Abende), Mo. 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
Entgelt: 24,50 €

### **112-3023-B**

Wally Kleine-Frölke  
Beginn: Mo. 16.04.2012  
Bökelburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

### **Bauch – Beine – Po – Gymnastik – Folgekurs**

Siehe Kurs 112-3023-A

11 Ustd. (8 Abende), Mo. 18:00 Uhr bis 19:00 Uhr  
Entgelt: 20,00 €

### **112-3052-A**

Wally Kleine-Frölke  
Beginn: Mo. 16.01.2012

Bökelburghalle  
Kleiner Saal  
Holzmarkt, Burg

### **Wirbelsäulengymnastik**

..... zur Verbesserung der Beweglichkeit. Dehnung und Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und des Bewegungsapparates.  
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, warme Socken und evtl. Thera-Band und Hanteln (falls vorhanden), großer Ball nach Absprache.

13 Ustd. (10 Abende), Mo. 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Entgelt: 24,50 €

### **112-3052-B**

Wally Kleine-Frölke  
Beginn: Mo. 16.04.2012

Bökelburghalle  
Kleiner Saal  
Holzmarkt, Burg

### **Wirbelsäulengymnastik – Folgekurs**

..... zur Verbesserung der Beweglichkeit. Dehnung und Kräftigung der Wirbelsäulenmuskulatur und des Bewegungsapparates.  
Bitte mitbringen: Isomatte, Handtuch, warme Socken und evtl. Thera-Band und Hanteln (falls vorhanden), großer Ball nach Absprache.

11 Ustd. (8 Abende), Mo. 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr  
Entgelt: 20,00 €

## 112-3026-A

Sophie Winter  
Beginn: Mo. 16.01.2012  
Ev. Gemeindehaus

Großer Saal  
Österstraße 30,  
St. Michaelisdonn

## „Fitness-Dance für Fortgeschrittene“

Fitness-Dance ist eine Fitness-Spielart, die sowohl lateinamerikanische Musikrichtungen wie Cumbia, Salsa, Mambo, Samba und Merenque, als auch aktuellen Rockpopdance mit modernen Tanzschritten verbindet. Es dreht sich alles um Rhythmus, Bewegung und „sich schnell bewegen und Spaß haben.“

Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastik- od. Turnschuhe, Getränk  
13 Ustd. (10 Abende), Mo. 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr  
Entgelt: 26,50 €

## 112-3026-B

Sophie Winter  
Beginn: Mo. 16.04.2012  
Ev. Gemeindehaus  
Großer Saal, Osterstr.30,  
St. Michaelisdonn

## „Fitness-Dance für Fortgeschrittene“

Folgekurs Siehe oben K112-3026-A

11 Ustd. (8 Abende), Mo. 17:30 Uhr bis 18:30 Uhr  
Entgelt: 22,00 €

## 112-3027-A

Sophie Winter  
Beginn: Mi. 25.01.2012

Bökelnburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

## „Fitness-Dance-Spezial“ für Fortgeschrittene

Fitness-Dance ist eine Fitness-Spielart, die sowohl lateinamerikanische Musikrichtungen wie Cumbia, Salsa, Mambo, Samba und Merenque, als auch aktuellen Rockpopdance mit modernen Tanzschritten verbindet. Es dreht sich alles um Rhythmus, Bewegung und „sich schnell bewegen und Spaß haben.“ Spezial: 30 min Vorbereitung für Dehnung, Kräftigung der Muskulatur.

Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastik- od. Turnschuhe, Getränk  
20 Ustd. (10 Abende), Mi. 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr  
Entgelt: 39,50 €

## 112-3027-B

Sophie Winter  
Beginn: Mi. 18.04.2012  
Bökelnburghalle  
Großer Saal  
Holzmarkt, Burg

## „Fitness-Dance-Spezial“ für Fortgeschrittene

Folgekurs Siehe oben K112-3027-A  
Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastik- od. Turnschuhe, Getränk  
16 Ustd. (8 Abende), Mi. 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Entgelt 31,60 €

## 112-3028-A

Sophie Winter  
Beginn: Do. 26.01.2012  
Bökelnburghalle, Gr. Saal  
Holzmarkt, Burg

## „Fitness-Dance“ für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse

Beschreibung: Bitte Siehe auch Kurs Nr. K112-3026-A  
Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastik- od. Turnschuhe, Getränk  
13 Ustd. (10 Abende), Do. 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr  
Entgelt: 26,50 €

## 112-3028-B

Sophie Winter  
Beginn: Do. 19.04.2012  
Bökelnburghalle, Gr. Saal  
Holzmarkt, Burg

## „Fitness-Dance“ für Neueinsteiger ohne Vorkenntnisse

Folgekurs Siehe oben K112-3028-A  
Bitte mitbringen: Handtuch, Gymnastik- od. Turnschuhe, Getränk  
11 Ustd. (8 Abende), Do. 18:30 Uhr bis 19:30 Uhr  
Entgelt: 22,00 €

## **112-3018**

Annette Reinhardt-Speth  
Beginn: Do. 09.02.2012

Grundschule Burg  
„Lego“-Raum  
Bahnhofstraße 33, Burg

## **„Lesen macht Spaß“**

Lesen für Kinder zwischen 7 und 9 Jahren.  
Wir wollen gemeinsam Bücher entdecken und die Freude am Lesen entwickeln.

8 Ustd. (6 Nachmittage, Do. 15:00 Uhr bis 16:00 Uhr  
Entgelt: 20,00 €

## **GESUNDHEIT**



## **112-3017**

Viola Epperlein  
Beginn: Do. 19.01.2012

Grundschule Burg  
Musikraum  
Bahnhofstraße 33, Burg

## **Yoga für Kinder im Alter von 6 – 8 Jahren**

Durch Yoga versuchen wir, den Kindern einen Weg zu eröffnen, in harmonischer Entwicklung ihre eigene Persönlichkeit zu entfalten. Im Mittelpunkt des Übens steht die Erfahrung, durch einfache, sanfte und fantasievolle Übungen das Körpergefühl zu entwickeln und zu erleben. Mit Erfahrungen in der Stille und durch Atemübungen ergänzen wir das bewegte Tun. Wenn das Kind lernt, dass körperliche Übungen zu seinem Wohlbefinden beitragen, wird es später bewusster mit seinem Körper umgehen und seine Signale leichter verstehen.  
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte

13 Ustd. (10 Nachmittage, Do. 16:00 Uhr bis 17:00 Uhr  
Entgelt: 29,00 €




---

**Malerei**
**112-2051**

Annette Mewes-Thoms  
bild. Künstlerin  
Beginn: Fr. – So.  
27.01.-29.01.2012

**„Werkstatt Malerei“**

Wochenendseminar  
Dieses Seminar dient der Förderung und Entwicklung der eigenen bildnerischen Arbeit. Die schon oft gemachte Arbeitsweise soll überdacht und durch eine Überschreitung der eigenen Möglichkeiten neu organisiert werden. Gearbeitet wird mit Acrylfarben und allen geruchsarmen Farbsystemen. Die malerische Praxis wird begleitet von einer Lesung und individuellen Arbeitsgesprächen. Dieses Seminar richtet sich an Fortgeschrittene und fortgeschrittene Anfänger

Grundschule  
St. Michaelisdonn  
Raum 22  
Eingang Parkplatz  
St. Michaelisdonn

25 Ustd. (3 Tage) Fr. 27.01.2012 von 16:00-21:00 Uhr, Sa. 28.01.2012 von 10:00-18:00 Uhr, So. 29.01.2012 von 10:00-18:00 Uhr  
Entgelt: 80,00 € (zzgl. Materialkosten)  
**Anmeldung nur direkt unter: Tel. 040-63273946 od. 0172-7509757**  
**E-Mail: AnnetteMewes-Thoms@wt.net.de**

**112-2052**

Annette Mewes-Thoms  
bild. Künstlerin  
Beginn: Fr. - So.  
01.06.-03.06.2012

**NEU! „Was mach´ ich bloß mit den Acrylfarben?“**

Wochenendseminar  
Geschenkt oder gekauft – die Farben liegen seit Jahren herum und Sie trauen sich nicht an sie heran? Schade, denn gerade Acrylfarben eröffnen Ihnen ein weites Feld kreativer maltechnischer Möglichkeiten, die ich Ihnen in einer Einführung erläutern möchte. Im Anschluss können Sie Ihre Farben am eigenen Bild erproben, die Motivwahl ist dabei freigestellt. Wer keine Farben hat, kann gegen Berechnung das Schulungsmaterial benutzen. Dieses Seminar richtet sich speziell an Anfänger.

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Kunstraum  
Am Sportplatz 21, Burg

25 Ustd. (3 Tage) Fr. 01.06.2012 von 16:00-21:00 Uhr, Sa. 02.06.2012 von 10:00-18:00 Uhr, So. 03.06.2012 von 10:00-18:00 Uhr  
Entgelt: 80,00 € (zzgl. Materialkosten)  
**Anmeldung nur direkt unter: Tel. 040-63273946 od. 0172-7509757**  
**E-Mail: AnnetteMewes-Thoms@wt.net.de**

---

**Kunst(und)handwerk**
**112-2057**

Ekbert Lienhart  
Beginn: Mo. 16.01.2012

**Messerschmieden**

Einführung in eine norwegische Kunst. Anfertigen eines hochwertigen Messers; vom Schmieden der Klinge bis zum Punzieren der Lederscheide, welches nach Kursende mit nachhause genommen werden kann.

Werkstatt Buchholz  
Mittlerestr. 3,  
Buchholz

Bitte mitbringen: Adäquate Kleidung. Schutzbrille, Handschuhe und festes Schuhzeug.

40 Ustd. (10 Abende), Mo. 18:00 Uhr bis 21:00 Uhr  
Entgelt: 148,00 € (zzgl. Materialkosten)  
(max. 6 Teilnehmer)

## Kunst(und)handwerk

---

### 112-2126

Elke Sandhoff  
Beginn: Do. 16.02.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Werkraum I.  
Am Sportplatz 21, Burg

### „Frühlingserwachen“

Dekorative Fenster- Tisch- und Türdekorationen von farbenfroh bis schlicht- elegant nach Wahl.

Bitte mitbringen: Drahtschere, Messer, Lineal und Bleistift.  
Material nach Absprache mit der Kursleiterin bei Kursbeginn.

8 Ustd. (3 Abende), Do. 19:30 Uhr bis 21:30 Uhr  
Entgelt: 18,00 € (zzgl. Materialkosten)

### 112-2124

Annelie König-Seestädt  
Beginn: Di. 13.03.2012

Blumengeschäft König  
Lindenstraße 2, Burg

### „Florale Frühlingsbinderei“

Herstellen von verschiedenen Werkstücken (nach eigener Wahl) aus Naturmaterialien z.B. Zweige, Zwiebeln etc..  
Bitte mitbringen: Kleines Haushaltsmesser, Rosenschere, Drahtschere, eigene Gefäße oder Unterlagen usw..

3 Ustd. (1 Abend), Di. 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr  
Entgelt: 8,00 € (zzgl. Materialkosten)

### 112-2125

Annelie König-Seestädt  
Beginn: Mi. 14.03.2012

Blumengeschäft König  
Lindenstraße 2, Burg

### „Florale Frühlingsbinderei“

Herstellen von verschiedenen Werkstücken (nach eigener Wahl) aus Naturmaterialien z.B. Zweige, Zwiebeln etc..  
Bitte mitbringen: Kleines Haushaltsmesser, Rosenschere, Drahtschere, eigene Gefäße oder Unterlagen usw..

3 Ustd. (1 Abend), Mi. 19:00 Uhr bis 21:15 Uhr  
Entgelt: 8,00 € (zzgl. Materialkosten)

### 112-2055

Dörte Schmidt  
Beginn: Fr.- So.  
23. - 25.03.2012

Sandhayn, Alte Schule

### Kugelworkshop Töpfern

Töpfern auf neue Art und Weise. In entspannter und gemütlicher Atmosphäre erarbeiten wir Lichtobjekte, Kugeln, Gartenstelen, Lampenfüße, etc. aus Ton. Anregungen werden gegeben. Spaß ist garantiert.  
18 Ustd. (1 Wochenende Fr. 23.03.12 (19:00 Uhr bis 21:00 Uhr), Sa.. 24.03.12 ,(14:00 bis 18:00 Uhr) u. So. 25.03.12 (14:00 – 16:00 Uhr)  
Glasurtermin nach Absprache!  
Entgelt: 39,50 € (zzgl. Material- und Brennkosten)  
**Achtung:** Anmeldung und Informationen direkt bei der Kursleiterin Dörte Schmidt unter Tel.-Nr. 04855-695

### 112-2056

Dörte Schmidt  
Beginn: Fr.- So.  
27. - 29.04.2012

Sandhayn, Alte Schule

### Kugelworkshop Töpfern

Kursbeschreibung bitte siehe Seite 10 Kursnr. K112-2055  
18 Ustd. (1 Wochenende Fr. 27.04.12 (19:00 Uhr bis 21:00 Uhr), Sa. 28.04.12 ,(14:00 bis 18:00 Uhr) u. So. 29.04.12 (14:00 – 16:00 Uhr)  
Entgelt: 39,50 € (zzgl. Material- und Brennkosten)  
**Achtung:** Anmeldung und Informationen direkt bei der Kursleiterin Dörte Schmidt unter Tel.-Nr. 04855-695

## **Textiles Gestalten**

### **112-2057**

Dörte Schmidt  
Beginn: Fr.- So.  
18. - 20.05.2012

Sandhayn, Alte Schule

### **Kugelworkshop Töpfern**

Kursbeschreibung bitte siehe Seite 10 Kursnr. K112-2055  
16 Ustd. (1 Wochenende Fr. 18.05.12 (19:00 Uhr bis 21:00 Uhr),  
Sa. 19.05.12 (14:00 bis 18:00 Uhr) u. So. 20.05.12 (14:00 – 16:00 Uhr)  
Entgelt: 39,50 € (zzgl. Material- und Brennkosten)  
**Achtung:** Anmeldung und Informationen direkt bei der Kursleiterin  
Dörte Schmidt unter Tel.-Nr. 04855-695

### **112-2140**

Ria Baustian  
Beginn: Mo. 23.01.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Raum Textiles Werken  
Am Sportplatz 21, Burg

### **Nähkurs für Erwachsene und Jugendliche**

Vom Zuschnitt bis zum fertigen Kleidungsstück. Änderungen und die  
Anfertigung von Heimtextilien – alles kann unter fachkundiger An-  
leitung genäht werden.  
Bitte mitbringen: Stoff, Schere, Stecknadeln, Nähgarn, Maßband und,  
wenn möglich, eigenes Schnittmuster und Nähmaschine.  
  
27 Ustd. (8 Abende), Mo. 19:00 Uhr bis 21:30 Uhr  
Entgelt: 55,00 € (zzgl. Materialkosten)

### **112-2142**

Ursel Oeser  
Beginn: Mo. 23.01.2012

Grundschule  
St. Michaelisdonn  
Raum 22  
Eingang „Am Sportplatz“  
St. Michaelisdonn

### **Patchwork für Anfänger**

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht; erforderliche Kenntnis ist  
lediglich das Bedienen einer Nähmaschine.  
Ziel dieses Kurses ist die Herstellung einer Decke im Blockhaus-  
Muster. Eigene Wünsche werden berücksichtigt.  
Auch Fortgeschrittene können an diesem Kurs teilnehmen.  
Bitte Nähmaschine, Schere etc. mitbringen.  
  
27 Ustd. (10 Abende), Mo. 19:00 bis 21:00 Uhr  
Entgelt: 45,00 € (+ Materialkosten)

### **112-2143**

Regine Wiemer  
Beginn: Do. 19.01.2012

Grundschule St.  
Michaelisdonn  
Raum 22  
Eingang „Am Sportplatz“  
St. Michaelisdonn

### **Patchwork für Anfänger**

Dieser Kurs ist für Anfänger gedacht; erforderliche Kenntnis ist  
lediglich das Bedienen einer Nähmaschine.  
Ziel dieses Kurses ist die Herstellung einer Decke im Blockhaus-  
Muster. Eigene Wünsche werden berücksichtigt.  
Auch Fortgeschrittene können an diesem Kurs teilnehmen.  
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, etc..  
19 Ustd. (7 Abende), Do. 19:30 bis 21:30 Uhr  
  
Entgelt: 35,00 € (+ Materialkosten)

---



## **112-2185**

Monique Juergens  
Beginn: Sa. u. So.  
09. u. 10.06.2012

Bökelnburghalle, Burg  
Kleiner Saal  
Burg

## **Afrikanisches Trommeln auf der Kpanlogo**

Die Kpanlogo ist die traditionelle Trommel aus Ghana. Ihre Töne sind warm und erdig. In diesem Workshop erlernen wir die grundlegenden Spieltechniken auf der Kpanlogo und erarbeiten uns gemeinsam einen westafrikanischen Rhythmus, den wir am Ende mehrstimmig spielen wollen. Kpanlogo Trommeln können zur Verfügung gestellt werden, eigene Trommeln (Kpanlogo oder Konga) dürfen gerne mitgebracht werden. Dieser Kurs ist für Neugierige und Anfänger geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, aber auch kein Hindernis.

Bitte mitbringen falls vorhanden: Kpanlogo oder Konga (Bitte bei Anmeldung mit angeben!).

7 Ustd. (2 Vormittage), Sa. u. So. 10:00 bis 12:30 Uhr  
Entgelt: 22,00 €

## **112-2186**

Anette Steffens  
Diplom- Musiklehrerin  
Beginn: Di. 24.01.2012

Grundschule  
St. Michaelisdonn  
Raum 22  
St. Michaelisdonn

## **NEU! „Akkordeonunterricht für Erwachsene“**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, das Akkordeonspiel systematisch und nach Noten zu erlernen. Der Unterricht findet, je nach Anmeldungswünschen, einzeln oder in 2-er Gruppen statt. Leihinstrumente auf Anfrage. Arbeitsmaterial nach Absprache mit der Kursleiterin. Folgekurse sind möglich.

Bitte mitbringen: Absprache bei Anmeldung.

Einzelunterricht: 10 Abende á 30min. Entgelt: 135,00 €  
2-er Gruppen: 10 Abende á 45min. Entgelt: 105,00 €  
Di. ab 18:30 – 21:30 Uhr nach Absprache.

**Anmeldung über: Anette Steffens Tel. 04832-3248**

## **112-2187**

Anette Steffens  
Diplom- Musiklehrerin  
Beginn: Di. 24.01.2012

Grundschule  
St. Michaelisdonn  
Raum 22  
St. Michaelisdonn

## **NEU! „Keyboardunterricht für Erwachsene“**

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Lust haben, das Keyboardspiel systematisch und nach Noten zu erlernen. Der Unterricht findet, je nach Anmeldungswünschen, einzeln oder in 2-er Gruppen statt. Leihinstrumente auf Anfrage. Arbeitsmaterial nach Absprache mit der Kursleiterin. Folgekurse sind möglich!

Bitte mitbringen: Absprache bei Anmeldung.

Einzelunterricht: 10 Abende á 30min. Entgelt: 135,00 €  
2-er Gruppen: 10 Abende á 45min. Entgelt: 105,00 €

Di. ab 18:30 – 21:30 Uhr nach Absprache.

**Anmeldung über: Anette Steffens Tel. 04832-3248**

## **SPEZIAL KOCHKURSE**

---

### **112-2150**

Kay Märtin  
Beginn: Do. 02.02.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Hauswirtschaftsraum  
Am Sportplatz 21, Burg

### **Kochkurs: Wir kochen „Rund ums Mittelmeer“**

Wir kochen Menüs mit Spezialitäten. Alle Speisen werden frisch zubereitet und wir verzichten komplett auf Geschmacksverstärker oder ähnliche Produkte.

Mitzubringen: Schürze, Tupperware und Unkostenbeitrag für Lebensmittel (ca. 6 € – 9 €) und Spaß und Lust am Kochen,

12 Ustd. (3 Abende), Do. 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr  
Entgelt: 24,50 € (zzgl. Umlage)

### **112-2151**

Kay Märtin  
Beginn: Do. 01.03.2012

Grundschule St.  
Michaelisdonn  
Küche  
St. Michaelisdonn

### **Kochkurs „Wir kochen Spanisch“**

Wir kochen Menüs mit Spezialitäten. Alle Speisen werden frisch zubereitet und wir verzichten komplett auf Geschmacksverstärker oder ähnliche Produkte.

Mitzubringen: Schürze, Tupperware und Unkostenbeitrag für Lebensmittel (ca. 6 € – 9 €) und Spaß und Lust am Kochen,

12 Ustd. (3 Abende), Do. 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr  
Entgelt: 24,50 € (zzgl. Umlage)

### **112-2152**

Kay Märtin  
Beginn: Do. 19.04.2012

Gemeinschaftsschule  
am Hamberg  
Hauswirtschaftsraum  
Am Sportplatz 21, Burg

### **Kochkurs „Kulinarischer Streifzug durch den Frühling“**

Wir kochen Menüs mit Spezialitäten. Alle Speisen werden frisch zubereitet und wir verzichten komplett auf Geschmacksverstärker oder ähnliche Produkte.

Mitzubringen: Schürze, Tupperware und Unkostenbeitrag für Lebensmittel (ca. 6 €– 9 €) und Spaß und Lust am Kochen,

12 Ustd. (3 Abende), Do. 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr  
Entgelt: 24,50 € (zzgl. Umlage)

### **112-2153**

Kay Märtin  
Beginn: Do. 24.05.2012

Grundschule St.  
Michaelisdonn  
Küche  
St. Michaelisdonn

### **Kochkurs „Spargel trifft Erdbeere“**

Alle Speisen werden frisch zubereitet und wir verzichten komplett auf Geschmacksverstärker oder ähnliche Produkte.

Mitzubringen: Schürze, Tupperware und Unkostenbeitrag für Lebensmittel (ca. 6 € – 9 €) und Spaß und Lust am Kochen,

12 Ustd. (3 Abende), Do. 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr  
Entgelt: 24,50 € (zzgl. Umlage)



**Wissen und mehr**

**V H S informiert**

---

## **Viele Deutsche können nicht ausreichend lesen und schreiben!**

Wenn Sie diesen Text lesen können, sind Sie besser dran als circa sieben Millionen Deutsche, die nicht ausreichend lesen und schreiben können. Sie haben Schwierigkeiten mit den täglichen Dingen und sind auf fremde Hilfe angewiesen. Damit dies nicht so bleibt, bieten wir Erwachsenen an, in kleinen Gruppen das Lesen und Schreiben von Anfang an zu lernen oder vorhandene Kenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

Das Lerntempo wird von den Teilnehmern bestimmt.

Wenn Sie jemanden kennen, der lesen und schreiben lernen möchte, geben Sie ihm bitte unsere Telefonnummer. Anrufe werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Die Kursteilnahme ist auch nach Kursbeginn noch möglich.

Teilnahme nur nach vorheriger Beratung.

Bitte rufen Sie uns zur Vereinbarung eines Beratungstermins an:

Ingrid Hemmerich-Nagel, Verein Volkshochschulen in Dithmarschen

Tel: 04832 – 4243



Wir wünschen Ihnen ein erfolgreiches Semester und freuen uns auf Ihre Teilnahme an den Vorträgen und Kursen der Volkshochschule Burg-St. Michaelisdonn.

***Ihre Volkshochschule vor Ort!***

- 18 -