

EINZELVERANSTALTUNGEN

Referate der SHUG (Schleswig - Holsteinischen Universitätsgesellschaft im Theatersaal des Augustinum Aumühle zu aktuellen gesellschaftspolitischen Themen:

AW100-10 Die Entschlüsselung des Sprachcodes- Warum wir weniger hören als wir denken und mehr denken, als wir ahnen

Prof. Dr. Oliver Niebuhr

Mo 23.09.24 um 19.30 Uhr; Eintritt 7,00 €

AW100-12 Das Elektroauto - Lösung aller (Diesel-) Probleme ? Prof. Dr. Sönke Harm
Mo, 18.11.24 um 19.30 Uhr; Gebühr 7,00 €

Crashkurs für Frauen ab 16 Jahren

„Selbstverteidigung und Selbstbehauptung“

AW106-10 Ltg. Tim Blättler, WingTsun Kung-Fu Schule Kiel; Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen es schwer ist, die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Klar und deutlich **NEIN** zu sagen.

- Übung von unkomplizierten, effektiven Selbstverteidigungstechniken
- Anwendung von Deeskalationsstrategien bei Konflikten
- Grenzen ziehen, bewachen und verteidigen
- Auswirkungen des Adrenalinausstosses
- Übungen zur Selbstbehauptung (Vermeiden von Opferrollen)
- Grundsätze und richtiges Verhalten bei Gewalttaten

Der Kurs beinhaltet Theorie- und Praxisanteile sowie eine kurze Trinkpause.

Gebühr: 39,00 €/Teilnehmerin; **Sa; 14.09.24;** 11:00-14:30 Uhr; Ort: vhs-Raum über der Polizei; Bergstr.9; Aumühle

Für die ganze Familie

AW204-01 Ritter Rost - Eine musikalische Lesung für die ganze Familie ab 5 Jahren mit der Originalstimme des Burgfräuleins Bö; Künstlerin Patricia Prawit
Sa, 16.11.24 um 15.00 Uhr; Wohltorf; Ort bei Anmeldung
Gebühr 7,00 €

Integratives Kochen: Vielfalt schmeckt!

Wir kochen uns durch die Kulturen der Welt, lernen uns und Landestypisches näher kennen.

Bis zu 16 Interessierte treffen sich um 17:00 Uhr im Pastorat Wohltorf zum angeleiteten Kochen. Ab 19:00 Uhr wird im Café Kirchberg oder der Kirche gemeinsam gegessen, auch ohne Voranmeldung. Die Teilnahme ist dank des Kirchenkreises Lübeck-Lauenburg kostenlos.

AW305-10 Erster Halt: Do, 26.09.24 Argentinien

AW305-11 Zweiter Halt: Do, 24.10.24 Ukraine

AW305-12 Dritter Halt: Do, 22.11.24 Afghanistan

Anmeldungen zum Kochen helfen bei der Planung.

Alle sind willkommen!

SPRACHEN

Integrationskurs gesucht?? Sprechen Sie uns gern an!

AW408-10 Französisch mit Freude und Feeling

Ltg. Hannelore Klein; 5x **Do; 17.10.24;** 10:30-11:30 Uhr; 40,00 €; vhs-Raum über der Polizei; Bergstr.9; Aumühle

AW404-62 Erstorientierungskurs EOK

Deutsch für Zuwanderer A1;

Ltg. S. Kondratenko-Streit / A. Paus; mit Zugangsberechtigung kostenfrei; **ab 04.11.24;** nähere Informationen bei Ihrer Volkshochschule

NEU: AW404-61

Deutsch Aufbaukurs zum GER-Niveau B1

Ltg. J.v.Wedel; **ab 03.09.24;** 26x abends; 18:30-20:00 Uhr; 95,00€; vhs-Raum über der Polizei; Bergstraße 9, Aumühle

PRÄVENTION / BEWUSSTES LEBEN

NEU: Augengesundheit

Ltg. Nicola Könnecke; Heilpraktikerin
I: AW303-10 Fr; 27.09.24; 10:00-11:30 Uhr
II: AW303-11 Sa; 28.09.24; 10:00-11:30 Uhr
Gebühr: je 12,00 € pro Person und Termin;
Kursort in Aumühle/Wohltorf bei Anmeldung

NEU: Hausmittel - Erste Hilfe bei kleinen Leiden

Ltg. Nicola Könnecke; Heilpraktikerin
I: AW303-12 Fr; 18.10.24; 17:00-18:30 Uhr
II: AW303-13 Sa; 19.10.24; 10:00-11:30 Uhr
Gebühr: je 12,00 € pro Person und Termin;
Kursort in Aumühle/Wohltorf bei Anmeldung

NEU: Wenn's schmerzt und zwick

Ltg. Nicola Könnecke; Heilpraktikerin
I: AW303-14 Fr; 29.11.24; 17:00-18:30 Uhr
II: AW303-15 Sa; 30.11.24; 10:00-11:30 Uhr
Gebühr: je 12,00 € pro Person und Termin;
Kursort in Aumühle/Wohltorf bei Anmeldung

NEU: Herbstfasten - Grundlagen und Begleitung

beim Fasten; Ltg. Nicola Könnecke; Heilpraktikerin
I: AW303-16 Fr; 08.11.24; 10:00-11:30 Uhr;
II: AW303-17 Fr; 08.11.24; 17:00-18:30 Uhr;
Gebühr: je 12,00 € pro Person und Termin;
Kursort in Aumühle/Wohltorf bei Anmeldung

GESUNDHEIT / ENTSPANNUNG

AW302-25 Pound®

Ltg. Katja Friedemann; 11x **Do; ab 05.09.24;** 77,00 €; 19:15-20:15 Uhr; Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1

AW302-18 Faszienlösung

Ltg. Katja Friedemann; 11x **Do; ab 05.09.24;** 77,00 €; 20:20-21:20 Uhr; Thies'sches Haus Wohltorf; Alte Allee 1

AW302-21 Fit in den Tag mit Faszientraining

Ltg. Gabriele Bartz; 12x Do; ab 05.09.24; 96,00 €; 10:30–12:00 Uhr; Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1

AW302-11 Pilates am Morgen

Ltg. Grit Weidemann; 13x Mo; ab 26.08.24; 91,00 €; 08:45–09:45 Uhr; Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1

AW302-24 Rückengymnastik und Entspannung

Ltg. Grit Weidemann; 13x Mo; ab 26.08.24; 91,00 €; 17:20–18:20 Uhr; Gemeindesaal der Kirche Aumühle, Börnsener Str. 25

AW302-12 Pilates am Abend

Ltg. Grit Weidemann; 13x Mo; ab 26.08.24; 91,00 €; 18:30–19:30 Uhr; Gemeindesaal Kirche Aumühle, Börnsener Str. 25

AW302-27 Entspannungsgymnastik mit

Abschlussmeditation Ltg. Gabriele Bartz; 6x Di; 10.09.24; 18:00–19:15 Uhr; 48,00 €; vhs-Raum über der Polizei; Bergstr.9; Aumühle

NEU: AW302-22 Resilienz

Es werden Qigong-Übungen, Yoga-Asanas und verschiedene Atem- und Entspannungsübungen angeboten. Ltg. Zsuzanna Stüven; 10x Do; 12.09.2024; 15:45–16:145 Uhr; 70,00 €; Blauer Salon im Gemeindehaus; Schulweg 1; 21529 Kröppelshagen

AV302-26 Entspannungstechniken:

Progressive Muskelentspannung Ltg. Zsuzanna Stüven; 11x Mi; ab 11.09.24; 19:30–20:30 Uhr; 77,00 €; Ruheraum des Hortes; Grundschule Aumühle, Ernst-Anton-Str.27

AW302-15 Qi Gong mit Zsuzanna

Ltg. Zsuzanna Stüven; 10x Do; ab 12.09.24; 19:10–20:10 Uhr; 70,00 €; vhs-Raum über der Polizei; Bergstr.9; Aumühle

AW302-20 Rücken/Bewegung Feldenkrais

(Anfänger/Fort.) Ltg. Gisela Flathmann; 10x Do; ab 19.09.24; 18:30–20:00 Uhr; 70,00 € Ruheraum des Hortes der Grundschule Aumühle; Ernst-Anton-Str. 27

AW302-23 Wirbelsäulengymnastik und Faszien im

Sitzen; Ltg. Gabriele Bartz; 12x Mo; ab 02.09.24; 15.00–15.55 Uhr; Gebühr 76,80 €; Gymnastikraum im Augustinum Aumühle; Mühlenweg 1

AW302-16 Wirbelsäulengymnastik und Faszien für

60+ mit Musik; Ltg. Gabriele Bartz; 12x Mo; ab 02.09.24; 16.05–17.00 Uhr; Gebühr 76,80 €; Gymnastikraum im Augustinum Aumühle; Mühlenweg 1

Zusätzlich aufgenommene Kurse oder Workshops finden Sie jederzeit unter www.vhs-dassendorf.de sowie auf unserer Website: www.vhs-aw.de.

ONLINE

NEU: AW302-19 Ashtanga Yoga Nidra - Online Kurs

- für alle Level geeignet -
Ltg. Silvia Nagler, zertifizierte Kursleiterin für AYI® Advanced Yoga nach Dr. Ronald Steiner; 5x Do; ab 12.09.2024; 49,00 €; 18:00–18:45 Uhr; Ort: remote; über **Zoom**-Link

AW302-17 Yoga am Abend – Online-Kurs

Ltg. Ulrike Braatz-Weist, Infos dazu von Ihrer vhs 11x Mo; ab 23.09.2024; 70,40 €; 19:00–20:30 Uhr; Ort: remote; über die **vhs.cloud**

KREATIVITÄT

„Das Leben ist farbig“ I+II

Freude durch Acrylmalerei für Erwachsene

Ltg. Ulf Ludzuweit; Tel. 04104 969077
AW207-10 Kurs I: 5x Mo; ab 16.09.24; 60,00 €;
AV207-11 Kurs II: 5x Mo; ab 04.11.24; 60,00 €;
jeweils 17:15–19:15 Uhr;
Kunstraum Grundschule Aumühle, Ernst-Anton-Str. 27

Patchwork am Sonntag I, II, III

Ltg. Silke Spiesen; Tel. 04104 3200
AW209-11 Termin I: 29.09.24;
AW209-12 Termin II: 27.10.24;
AW209-13 Termin III: 24.11.2024;
je 10:00–18:00 Uhr; jeweils 30,00 € zzgl. Materialkosten;
Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1

MUSIK

Die Morgenkantorei - Singkreis; Neue Sänger*innen

sind sehr willkommen; Ltg. Susanne Bornholdt; Tel. 04104 963707; Mi 04.09.24; 10:30–11:45 Uhr; Gemeindesaal Kirche Aumühle, Börnsener Str. 25

Allgemeine Bestimmungen

Anmeldungen zu den Kursen bei der VHS oder, wenn angegeben, bei den Dozenten. Es erfolgen lediglich Absagen, wenn der Kurs ausfällt oder überfüllt ist. Kurse kommen bei mindestens 8 voll zahlenden Teilnehmern zustande. **Der Kurspreis gilt bei mindestens 8 Vollzahlern** und ist **per Überweisung bis spätestens zum 2. Kurstag** zu entrichten. Eine Kündigung kann nur schriftlich bis 7 Tage vor Kursbeginn erfolgen. Die VHS kann keinerlei Haftung übernehmen. Die Teilnehmer sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden seitens der VHS nicht versichert.

Die ausführlichen Informationen zu den jeweiligen Kursinhalten sowie die Bestimmungen der Datenschutzgrundverordnung finden Sie im Internet unter www.vhs-aw.de.

Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.

Bergstraße 9, 21521 Aumühle

Leitung: Jeannette von Wedel,

Mobiltelefon: 0178 7291716

E-Mail: wissen@vhs-aw.de

Internet: www.vhs-aw.de

Bankverbindung: IBAN DE24 2305 2750 0109 1041 08