

Achtung:

Der Beginn der Kurse ist absolut abhängig vom Infektionsgeschehen und der Verordnung zur Bekämpfung des Corona Virus.

Melden Sie sich gerne an, aber vergewissern Sie sich unmittelbar vor Kursbeginn bei der VHS-/Kursleitung ob es wirklich losgeht.

A large, light blue circle is the central focus. To its left are two smaller circles: a light green one above a lime green one. The main title is centered within the large circle.

Programmheft Oster- bis Sommerferien 2021



Volkshochschule im Amt Arensharde
Hauptstraße 41
24887 Silberstedt
Leitung: Heinz-Georg Buss
Tel.: 04626 / 9650

E-Mail: vhs@amt-arensharde.de

Kursanmeldungen: 04626 / 9624

Hinweis

Eine Übersicht der aktuellen Kursangebote der Volkshochschule im Amt Arensharde finden Sie auf der Internetseite vhs-netz-online: <http://www.vhs-sh.net/vhs-amt-arensharde/>.

Die aktuellsten Kursangebote werden weiterhin auch in der jeweils neuesten Ausgaben der „ARENSHARDE AKTUELL“ publiziert.

Verzeichnis



Gesellschaft und Umwelt

Programm / Kurse

- Mit dem Drahtesel rund um Hollingstedt..... S. 3
- Wanderung rund um den Arenholzer See S. 3



Kultur und Gestalten

Programm / Kurse

- Musikworkshop S. 4



Gesundheit, Fitness und Ernährung

Programm / Kurse

- Qi Gong S. 5
- Bauch, Beine, Po & Co für Mutter und Kind S. 5
- Luna Yoga®, Pilates S. 6
- Fit ab 50, Fit in die Woche, Pilates in Hollingstedt S. 7
- Aquajogging für Frauen und für Männer S. 7
- Pilates mit Faszientraining S. 8
- Body Jump S. 8
- Zumba® S. 8
- Fitness für den ganzen Körper in Ellingstedt S. 8
- Kochen für Männer – Regionale Gerichte... S. 9



Sprachen und Verständigung

Programm / Kurse

- Englisch A1 S. 10
- Englisch A2 S. 10



Junge vhs

Programm / Kurse

- Schwimmen für Kinder, Anfänger ab 7 J. S. 12
- Schwimmen für Kinder, Fortgeschrittene..... S. 12
- Teilnahmebedingungen der vhs im Amt Arensharde S. 13
- Datenschutzbestimmungen S. 14-15



Gesellschaft und Umwelt

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.

Wiesen, Wasser und Weißstörche - Mit dem Drahtesel rund um Hollingstedt

Entspannte vierstündige Fahrradtour (Streckenlänge ca. 25 km) durch die ausgedehnten Niederungsgebiete der Treene und ihrer Nebengewässer. Haltestellen bieten Zeit für spannende Naturentdeckungen am Wegesrand und für unterhaltsame Erläuterungen zur Natur und Kultur dieser reizvollen Landschaft. Ein gemeinsames Picknick stärkt für die Weiterfahrt.

So. 02.05.2021, 10:00-14:00 Uhr, Kurs: W115-10, Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Spende für den Förderverein Mittlere Treene e.V. wird gerne entgegen genommen.

Anmeldungen bei der vhs oder an: a.thomes@web.de oder unter der Tel.: 04602 - 411 89 02 (bitte auch auf AB sprechen)

Mitzubringen: Verkehrstaugliches Fahrrad, Sitzunterlage, kleines Picknick, Regenzeug

Treffpunkt: Parkplatz der Kindertagesstätte "Hollerbü" (ehemals Grundschule Hollingstedt), Nedderend 1, 24876 Hollingstedt

Dem Frühling auf der Spur - Wanderung rund um den Arenholzer See

Alle naturbegeisterten Menschen, ob klein, ob groß, jung oder alt, sind zu dieser Wanderung (Streckenlänge ca. 5,5 km) eingeladen, um mit allen Sinnen den Frühling zu entdecken und dabei Pflanzen und Tieren auf die Spur zu kommen. Zusätzlich gibt es interessante Erläuterungen zum See. Wer Lust hat, kann am Ende der Führung nach Wassertieren keschern oder einen Sprung ins kalte Wasser wagen.

So. 30.05.2021, 10:00-14:00 Uhr, Kurs: W115-11; Die Veranstaltung ist kostenfrei, eine Spende für den Förderverein Mittlere Treene e.V. wird gerne entgegen genommen.

Anmeldungen bei der vhs oder nur an: a.thomes@web.de oder unter der Tel.: 04602 - 411 89 02 (bitte auch auf AB sprechen)

Mitzubringen: Wasserfeste Schuhe, Regenzeug, ggf. Fernglas, ggf. Badezeug/Handtuch

Treffpunkt: Parkplatz an der Badestelle des Arenholzer Sees im Nordosten, Dorfstr., 24850 Lürschau

**AKTIONSMONAT
NATURERLEBNIS
1. bis 31. Mai 2021
aktion-naturerlebnis.de**

**Die o.a. Naturführungen
sind kostenfrei, eine
Spende für den
Förderverein Mittlere
Treene e.V. wird gerne
entgegen genommen.**



Kultur und Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Musikworkshop in gemeinsamer Runde

Der Workshop findet monatlich am ersten Donnerstag statt. Eingeladen sind alle Musiker, die Lust haben, mit ihrem Instrument in einer gemeinsamen Runde zu musizieren. Anfänger und Wiedereinsteiger sollen ihre Freude an diesem Workshop haben. Wir wollen einfache, aber auch ein klein wenig anspruchsvollere Lieder und Tunes (Melodiestücke) aus den Bereichen Folk, Country und Gospel erarbeiten und uns austauschen.

Ob Gitarre, Geige, Banjo Flöte, oder... Nur Mut! Erkundigen Sie sich bitte beim Kursleiter wann es Corona-bedingt wieder losgehen kann!!

Wir treffen uns jeden 1. Donnerstag im Monat von 19:00 bis 21:15 Uhr, Anmeldung nicht erforderlich. Ort: Silberstedt, Malerweg 27, Familienzentrum, Wilhelm van Megen



**Erweitern Sie ihre
Lern- und Erfahrungsräume**



Gesundheit, Fitness und Ernährung

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

Qi Gong

Qi Gong Yi Jin Jing ist eine Methode von gesundheitsstärkenden Übungen mit dem Ziel, den Energiefluss im Körper zu verbessern und das Gewebe optimal mit Energie und Blut zu versorgen. Die Übungen stärken Muskeln, Sehnen und Gelenke, fördern die Konzentration und klären den Geist. Der Kurs ist geeignet für Männer und Frauen aller Altersgruppen.

Qi Gong am Mittwoch in Bollingstedt in der MZH

Mi. 21.04. – 16.06.2021, 16:15-17:45 Uhr, 9

Termine, 40,50 €, **Kurs: W313-02**

Ort: Bollingstedt, Mehrzweckhalle, Renate Götte

Neu: Qi Gong am Donnerstag in Bollingstedt im RdB

Do. 22.04. – 17.06.2021, 10:30-12:00 Uhr,

8 Termine, 36,- €, **Kurs: W313-04**

Ort: Dorfstraße 46, 24855 Bollingstedt, Raum der Begegnung, Renate Götte

Bauch, Beine, Po & Co für Mutter mit Kind

Hurra, endlich ist das Baby da! Jetzt wird es aber Zeit, mal wieder etwas für dich zu tun. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, in gleichgesinnter Gesellschaft Sport zu treiben und das ganz ohne Babysitter.

Packe einfach die Sportsachen ein (eigene Isomatte wäre von Vorteil), nimm dein Kind mit und los geht's! Du bist selbstverständlich auch ohne Kind herzlich willkommen.

Fr. 23.04. - 18.06.2021, 09:00-10:00 Uhr,

8 Termine, 22,00 €, **Kurs-Nr.: W325-02**

Ort: Jübek – kleine Sporthalle, Karen Wrabel



VHS macht fit!



Gesundheit, Fitness und Ernährung

Luna Yoga®

Luna Yoga ist ein weiblicher Yoga Weg, der traditionelles Hatha Yoga, ganzheitliches Frauenheilwissen und moderne körpertherapeutische Forschungsergebnisse mit einander verbindet. Eingebettet in die natürlichen Rhythmen, Mond- und Wandlungsphase des Lebens lädt Luna Yoga immer wieder ein, sich auf sanfte und genussvolle Weise aus dem Becken heraus zu spüren und in Bewegung zu kommen. Luna Yoga verfeinert das tiefe Fühlen und Bewusstsein um die eigene Schoßraum- und Lebenskraft und bringt auf harmonische Weise mehr Lebendigkeit, Kraft und Freude ins Becken und Leben.


Di. 20.04. – 25.05.2021, 17:00-18:15 Uhr,
6 Termine, 30,- €, **Kurs: W318-03**
Ort: Malerweg 27, Silberstedt, Familienzentrum,
Kerstin Rogge

Di. 20.04. – 25.05.2021, 18:30-19:45 Uhr,
6 Termine, 30,- €, **Kurs: W318-04**
Ort: Malerweg 27, Silberstedt, Familienzentrum,
Kerstin Rogge

Pilates in Schuby

Di. 20.04. – 15.06.2021, 19:30-20:30 Uhr, 9
Termine, 56,- €, **Kurs: W326-02**
Ort: Schuby, Tina Agger

**In diesem Kurs gibt es zurzeit keine
Freiplätze**



**VHS kann helfen,
Stress abzubauen!**



Gesundheit, Fitness und Ernährung

Fit ab 50

Wollen Sie fit und gesund bleiben oder haben schon lange keinen Sport gemacht? Dann kommen Sie vorbei - wir starten gemeinsam nach flotter Musik und erhalten unsere Beweglichkeit mit gezielten Übungen für Gelenke, Rücken, Bauch, Beine und Po. Entspannungsübungen beenden die Stunde.

Mo. 19.04. – 14.06.2021, 08:00-09:00 Uhr,
8 Termine, 22,- €, **Kurs: W320-05**
Ort: Jübek – kleine Sporthalle,
Sandra Scheimann-Zikeli

Fit ab 50

Mo. 19.04. – 14.06.2021, 09:00-10:00 Uhr,
8 Termine, 22,- €, **Kurs: W320-06**
Ort: Jübek – kleine Sporthalle,
Sandra Scheimann-Zikeli

Fit in die Woche

Ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsmittel. Trainingsziel ist eine Straffung und "Shapen" des gesamten Körpers! Ideal für Jederfrau/Jedermann! "Cardio" ist ein kleiner Bestandteil des Programmes. Aber es bleibt eine Überraschungsstunde mit viel Spaß!

Mo. 19.04. – 14.06.2021, 10:00-11:00 Uhr,
8 Termine, 22,- €, **Kurs: W320-07**
Ort: Jübek – kleine Sporthalle,
Sandra Scheimann-Zikeli

Pilates in Hollingstedt

In diesem Trainings-Programm werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Die Anstrengung lohnt sich!
Bitte mitbringen: Iso-Matte oder Wolldecke, bequeme Kleidung, warme Socken, Getränk sowie ein kleines Handtuch.

Mo. 19.04. – 14.06.2021, 17:15-18:00 Uhr, 8
Termine, 20,- €, **Kurs W320-08A**
Mo. 19.04. – 14.06.2021, 18:15-19:00 Uhr, 8
Termine, 20,- €, **Kurs W320-08**
Ort: Hollingstedt – Turnhalle,
Sandra Scheimann-Zikeli

Aquajogging - Aquafitness für Frauen

Ein Ausdauertraining mit einfachen Bewegungen, die Bänder und Gelenke schonen. Für sportlich Ungeübte, nach Verletzungen, bei Übergewicht und zum Wiederaufbau geeignet. Die Wassertemperatur beträgt ca. 28°C. - Sinnvolles Hilfsmittel: Aqua-Jogging-Gürtel (kann bei Kursbeginn über Kursleiterin bezogen werden).
Bitte mitbringen: Badebekleidung, Aqua-Jogging-Gürtel.

Aquajogging - Aquafitness für Frauen

Sa. 08.05. – 12.06.2021,
5 Termine, 40,- € pro Kurs
Kurs: W322-01, 09:00 – 09:45
Kurs: W322-02, 09:45 – 10:30
Kurs: W322-03, 10:30 – 11:15
Kurs: W322-04, 11:15 – 12:00

Ort: Eggebek Schwimmhalle, Anne Jessen

Auf Grund der Corona Regeln ist die Teilnehmerzahl in allen Aquajogging Kursen auf 6 Personen begrenzt! Es gilt das Windhund Prinzip – auch für Stammteilnehmer.

Aquajogging - Aquafitness für Männer

Sa. 08.05. – 12.06.2021, 12:00-12:45 Uhr,
5 Termine; 40,-€, **Kurs: W322-05**
Ort: Eggebek Schwimmhalle, Anne Jessen

Volkshochschule
für
Jung und Alt.



Gesundheit, Fitness und Ernährung

Pilates mit Faszientraining am Morgen

Di. 20.04. – 15.06.2021, 09:00-10:00 Uhr,

9 Termine, 24,- €, **Kurs: W321-02**

Ort: Silberstedt – Sporthalle/Gymnastikraum,
Gaby Leithe

Pilates mit Faszientraining am Abend

Di. 20.04. – 15.06.2021, 18:30-19:30 Uhr,

9 Termine, 24,- €, **Kurs: W321-08**

Ort: Silberstedt – Sporthalle/Gymnastikraum,
Gaby Leithe

Body Jump am Morgen

Beim Body Jumping werden Körperkoordination und Gleichgewichtssinn beim rhythmischen Hüpfen auf dem Trampolin geschult. Das Training ist gelenkschonend. Es werden reichlich Kalorien verbrannt und gleichzeitig die Rückenmuskulatur gestärkt. Neugierig geworden - dann meldet Euch an und jumpst mit. Maximal 11 Teilnehmende!

Di. 20.04. – 15.06.2021, 10:00-10:45 Uhr,

9 Termine, 18,- €, **Kurs: W321-04**

Ort: Silberstedt – Sporthalle/Gymnastikraum,
Gaby Leithe

Body Jump am Abend

Di. 20.04. – 15.06.2021, 17:30-18:30 Uhr,

9 Termine, 24,- €, **Kurs: W321-06**

Ort: Silberstedt – Sporthalle/Gymnastikraum,
Gaby Leithe



Zumba® am Mittwoch morgen - NEU

Mi. 21.04. – 16.06.2021, 09:00-10:00 Uhr,

9 Termine, 24,- €, **Kurs: W321-10**

Ort: Silberstedt – Sporthalle/Gymnastikraum,
Gaby Leithe

Fitness für den ganzen Körper

Im Mittelpunkt stehen Beweglichkeit und Stabilität der Wirbelsäule durch Training der tiefen und oberflächlichen Muskelgruppen, Dehnung, Rückenschule unter Einbeziehung des Beckenbodens und der Faszien. Los geht's mit Musik und einer vorbereitenden Erwärmung und Mobilisation, die uns so richtig in Schwung bringt.

Di. 20.04. - 15.06.2021, 18:30-19:30 Uhr,

9 Termine, 24,- €, **Kurs: W323-02**

Ort: Ellingstedt – Turnhalle, Sabine Hinz

Wenn ji fit warn
wullt, dann ropt
eefach an bi de
VHS!
04626/9624

Dor giff dat
Rat un Hölp!



Gesundheit, Fitness und Ernährung

Kochen für Männer

Thema: Regionale Küche

Di. 27.04.2021, 19:30-22:00 Uhr,

1 Termin, 18,- €, **Kurs-Nr.: W372-31**

Ort: Silberstedt - Erich Kästner-Schule, Küche,
Gerd Kessler

Kochen mit Sünje

Auf Grund der Corona Pandemie werden wir die beliebten Kochkurse mit Sünje im ersten Halbjahr 2021 nicht anbieten. Ob und wie es nach den Sommerferien weiter gehen wird, müssen wir abwarten.

Kochen für Männer


Thema: Regionale Küche

Di. 04.05.2021, 19:30-22:00 Uhr,

1 Termin 18,- €, **Kurs-Nr.: W372-32**

Ort: Silberstedt - Erich Kästner-Schule, Küche,
Gerd Kessler

Die Lebensmittelumlage in Höhe von je 10,- Euro ist in der o.a. Kursgebühr enthalten und zusammen mit dieser zu entrichten.



**Auch mal etwas
selber Kochen aus
der Region**



Sprachen und Verständigung

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen

Englisch - A1

In einer lockeren Atmosphäre werden den Teilnehmern durch Sprachübungen typische Alltagssituationen näher gebracht. Dabei steht die mündliche Beteiligung im Vordergrund.
Lehrbuch: Go for it! A1 (Hueber Verlag)

Mo. 19.04. – 14.06.2021, 18:30-20:00 Uhr,
8 Termine, 48,- €, **Kurs: W406-03**

Ort: Silberstedt - Erich-Kästner-Schule, Raum E107, Thitima Ciba

Englisch - A2

Neueinsteiger mit soliden Vorkenntnissen wie auch Teilnehmer aus den Vorkursen sind willkommen! In entspannter Atmosphäre wenden wir die Sprache bei Konversation um alltagsbezogene Themen an, üben die Aussprache und lesen kleine Texte oder Geschichten. Das Lerntempo richtet sich nach dem Fortschritt der Kursteilnehmenden.

Lehrbuch: Go for It! A2 (Hueber Verlag)
Laufender Kurs

Do. 22.04. – 17.06.2021, 18:30-20:00 Uhr,
8 Termine, 48,- €, **Kurs: W406-04**

Ort: Silberstedt - Erich-Kästner-Schule, Raum E107, Thitima Ciba





Beruf und Karriere

Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Bundespräsident Frank Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken“ „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung“.

Computer Schreiben in 4 Stunden

Das ats-Trainingsprogramm, das diesem Kurs zugrunde liegt, kombiniert Erkenntnisse aus Pädagogik, Hirnforschung, Assoziations- und Visualisierungstechniken. So ist beispielsweise jede Taste auf dem Tastenfeld mit einem Bild verknüpft, wodurch sich die Lage der einzelnen Buchstaben schnell einprägen lässt. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess weiter verkürzt. So nutzen auch Gedächtniskünstler Visualisierungstechniken, um sich lange Zahlenreihen zu merken. Neu ist die Kombination dieser Techniken zu einem Lernsystem, mit dem Sie in nur 4 Stunden die Tastatur blind bedienen lernen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Falls ja, **freuen Sie sich auf ein neues Kursangebot im Herbst** dieses Jahres. Stattfinden wird der Kurs in Silberstedt in der Erich Kästner-Schule.

Schreibclub Tastatur

Der Kurs „Schreibclub Tastatur“ ist für alle, die schon einmal 10-Finger-Tastschreiben gelernt oder am ats Computerschreibkurs in 4 Stunden teilgenommen haben. Hier können Sie Ihre Kenntnisse verbessern. Die Sicherheit und Schnelligkeit werden durch verschiedene Schreibübungen vertieft - jeder individuell in seinem Tempo.

Mindestalter: 10 Jahre

Auch **dieser Kurs wird wieder im Herbst angeboten** – freuen Sie sich drauf!

**Computer Schreiben in nur
4 Stunden**

=

**Im Herbst
geht es wieder los**



Junge vhs

Das Programmangebot der Volkshochschulen für Kinder und Jugendliche wächst fortwährend. Die vhs im Amt Arensharde bietet Schwimmkurse für Kinder und wir arbeiten auch zusammen mit der Erich Kästner Schule und den Grundschulen im Amtsbereich im Bereich des offenen Ganztagesangebotes.

Wir hoffen, die Corona Regeln haben sich bis zum Beginn der geplanten Schwimmkurse entsprechend gelockert, sodass wir wieder unbeschwert Schwimmen lernen können.

Schwimmen für Kinder – Anfänger, ab 7 J.

Gewöhnung an das Element Wasser, dann die vier Kernfunktionen: Atmen und Untertauchen - Schweben - Gleiten - Antreiben.

Kursziel: Schwimmabzeichen Seepferdchen.

Fr. 23.04. – 11.06.2021, 15:00-16:00 Uhr,
7 Termine, 41,50 €, **Kurs W733-01**

Ort: Eggebek – Schwimmhalle,
Sabrina Dumstrei im Wechsel mit Daniel Benker
Kursgebühr ist inklusive Schwimmbadgebühr!

Schwimmen für Kinder - Fortgeschrittene

Voraussetzung: Seepferdchen!
Schwerpunkt: Brustschwimmen. Außerdem Zeitschwimmen, Tiefschwimmen, Kopfsprung und Brustdrehwende.

Kursziel: Schwimmabzeichen Bronze.

Fr. 23.04. – 11.06.2021, 16:00-17:00 Uhr,
7 Termine, 41,50 €, **Kurs W733-02**

Ort: Eggebek – Schwimmhalle,
Sabrina Dumstrei im Wechsel mit Daniel Benker
Kursgebühr ist inklusive Schwimmbadgebühr!



Teilnahmebedingungen der Volkshochschule im Amt Arensharde

1. Anmeldungen

Über die Geschäftsstelle der Volkshochschule:
Schriftlich, telefonisch, persönlich oder über das Internet.

2. Ermäßigungen

25% für SchülerInnen, StudentInnen, Auszubildende sowie Dienstleistende im Bundesfreiwilligendienst; 50% für EmpfängerInnen von AIG II. Eine Ermäßigung muss bei der Anmeldung beantragt und der entsprechende Nachweis vorgelegt werden.

Keine Ermäßigung bei Wochenendveranstaltungen und bei Fremdkosten/-gebühren usw. (z.B. Unterrichtsmaterial).

3. Erstattungen von Entgelten

Entgelte werden nur nach Vorliegen der folgenden Voraussetzungen zurückgezahlt:

- a) in voller Höhe bei Ausfall der Veranstaltung
- b) anteilig, wenn der / die Teilnehmer(in) aus besonderen Gründen am weiteren Besuch des Kurses verhindert ist, die Erstattung schriftlich beantragt und einen triftigen Grund nachweist.

4. Rücktritt

Ein kostenfreier Rücktritt von der Anmeldung ist möglich:

- a) bis eine Woche vor Beginn des Kurses
- b) bei Kursen mit mehr als 4 Terminen bis zum zweiten Werktag nach dem ersten Kurstermin, sofern an dem Termin teilgenommen („Schnupper“-Regelung).

Der Rücktritt muss gegenüber der Geschäftsstelle erklärt werden. Fernbleiben vom Kurs ist kein wirksamer Rücktritt.

5. Vereinbarungen

Vertragsrelevante Vereinbarungen sind mit der Geschäftsstelle zu treffen, solche mit der Kursleitung sind unwirksam.

6. Zahlungsweise

Überweisung des offenen Betrags bei Kursbeginn unter Angabe des Aktenzeichens und des Namens auf eines der Konten der Amtskasse Arensharde, vorzugsweise unter Verwendung des übermittelten Zahlungsverkehrsvordrucks.

Weitere Informationen und Anmeldung: Telefon: 04626 – 96 24

Datenschutzbestimmungen (Stand Juni 2018)

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche Stelle im Sinne der Datenschutzgesetze, insbesondere der EU-Datenschutzgrundverordnung (DSGVO), ist das
Amt Arensharde
Hauptstr. 41
24887 Silberstedt

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer E-Mail Adresse, Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen und ihre Telefonnummern an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Schulabschlüsse) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, die durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung.

Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

Datenschutzbestimmungen (Stand Juni 2018)

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, unentgeltlich Auskunft darüber zu erhalten, welche Daten über Sie bei uns gespeichert sind und zu welchem Zweck die Speicherung erfolgt. **Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen.** Darüber hinaus sind Sie berechtigt, unrichtige Daten korrigieren und Daten sperren oder löschen zu lassen, soweit die Speicherung unzulässig oder nicht mehr erforderlich ist. Zudem haben Sie das Recht, erteilte Einwilligungen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Ihr jeweiliges Anliegen können Sie durch Nutzung der in Ziff. 8 genannten Kontaktdaten an uns richten.

Neben den zuvor genannten Rechten haben Sie außerdem grundsätzlich das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren. Eine Liste der Aufsichtsbehörden (für den nichtöffentlichen Bereich) mit Anschrift finden Sie unter:

https://www.bfdi.bund.de/DE/Infothek/Anschriften_Links/anschriften_links-node.html.

7. Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutz@amt-arensharde.de



Volkshochschule im Amt Arensharde
Hauptstraße 41
24887 Silberstedt
Leitung: Heinz-Georg Buss
Tel.: 04626 / 9650
E-Mail: vhs@amt-arensharde.de

Kursanmeldungen: 04626 / 9624

**Haben sie ein interessantes
Themengebiet, das sie gerne mit
anderen Menschen teilen möch-
ten? Sie haben Freude am
Umgang mit Menschen und be-
sonders am Weitergeben von
Wissen und Können.**

**Werden sie Kursleiter
an unserer vhs!**

www.sh.kursportal.info
**Kursportal
Schleswig-Holstein**
Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden
→ Den richtigen Kurs finden
→ Informieren und vergleichen
→ Über 900 Anbieter



Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

