



Volkshochschule
im Amt Arensharde

Programmheft Frühjahr/Sommer 2026



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 Ausgabe der „ARENSHARDE AKTUELL“ publiziert.

Verzeichnis



Kultur und Gestalten

Programm / Kurse

- Führungen in der Natur S. 4
- Naturgemäßer Obstbaumschnitt S. 5
- Musikworkshop S. 5



Gesundheit, Fitness und Ernährung

Programm / Kurse

- Tao QiGong S. 7
- **Tao QiGong für FREUDE und INNERE HARMONIE S. 7**
- Pilates & Co für Mütter mit und Frauen ohne Kind S. 7
- Kundalini Yoga® S. 8
- Luna Yoga® S. 8
- Pilates in Schuby S. 8
- Fit ab 50, Fit in die Woche S. 9
- Pilates in Hollingstedt S. 9
- Fitness für den ganzen Körper in Ellingstedt S. 9
- Aquajogging für Frauen und Männer S. 9
- Pilates mit Faszientraining S. 10
- Pilatesbasiertes Ganzkörpertraining S. 10
- Progressive Muskelentspannung S. 10
- Kochen für Männer S. 10
- Kochkurse für m/w/d S. 10



Sprachen und Verständigung

Programm / Kurse

- English Conversation A2 Level S. 12
- English Conversation B1 Level S. 12
- Englisch für Anfänger S. 12



Beruf und Karriere

Programm / Kurse

- Computer Schreiben in 4 Stunden S. 14



Junge vhs

Programm / Kurse

- Schwimmen für Kinder, Anfänger ab 5 Jahre S. 15
- Schwimmen für Kinder, Fortgeschrittene S. 15
- Teilnahmebedingungen der vhs im Amt Arensharde S. 16
- Datenschutzbestimmungen S. 17-18



Kultur und Gestalten





Kultur und Gestalten

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. 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.

"Spurensuche im Winterwald" –

Sa: 11.01.2026, 14:00-16:00 Uhr, **Kurs ZG115-11**
Tierspurenuche für Kinder un Familien im
Tiergarten Schleswig.
Wo: Tiergarten Schleswig (näheres nach
Anmeldung)
Wie lange: ca 2 Stunden;
Anmeldung: conrad@mittleretreene.de
Gebühr: kostenlos, Spende wird gerne angenom-
men

"Auf der Suche nach dem Osterhasen" –

Sa: 04.04.2026, 14:00-16:30 Uhr, **Kurs ZG115-12**
Späßige Natur-Rallye für Familien mit Kindern im
Bollingstedter Wald.
Wo: Bollingstedter Wald (näheres nach
Anmeldung)
Wie lange: ca 2 Stunden
Anmeldung: conrad@mittleretreene.de
Gebühr: kostenlos, Spende wird gerne angenom-
men

"Spiel und Spaß im Pfingstwald"

Mo: 25.05.2026, 15:00-17:00 Uhr, **Kurs ZG115-15**
Erlebnis Spaziergang für Familien mit Kindern
durch den Wald bei Bollingstedt.
Wo: Bollingstedt (näheres bei Anmeldung)
Wie lange: ca 2 Stunden
Anmeldung: conrad@mittleretreene.de
Gebühr: kostenlos, Spende wird gerne angenom-
men

„Spurensuche im Mai“

Fr. 01.05.2026, 15:00-17:30 Uhr, **Kurs ZG115-13**
Tierspurenuche für Kinder und Familien.
Wo: Nähe Lürschau (genaueres bei Anmeldung)
Anmeldung: conrad@mittleretreene.de
Gebühr: kostenlos, Spende wird gerne angenom-
men

"Durch den Wald und entlang am Fluss"

Sa: 17.05.2026, 11:00-15:00 Uhr, **Kurs ZG115-14**
Naturkundliche Wanderung entlang der Treene
bei Eggebek.
Wo: Nähe Eggebek (näheres bei Anmeldung)
Wie lange: ca 4 Stunden
Anmeldung: conrad@mittleretreene.de
Gebühr: kostenlos, Spende wird gerne angenom-
men

"Spiel und Spaß im Sommerwald"

So: 12.07.2026, 15:00-17:00 Uhr, **Kurs ZG115-16**
Erlebnis Spaziergang für Familien mit Kindern im
Büschauer Wald.
Wo: Büschauer Wald (näheres bei Anmeldung)
Wie lange: ca 2 Stunden
Anmeldung: conrad@mittleretreene.de
Gebühr: kostenlos, Spende wird gerne angenom-
men

"Spiel und Spaß im Sommerwald"

So: 18.07.2026, 15:00-17:00 Uhr, **Kurs ZG115-17**
Erlebnis Spaziergang für Familien mit Kindern im
Bollingstedter Wald.
Wo: Bollingstedter Wald (näheres bei Anmeldung)
Wie lange: ca 2 Stunden
Anmeldung: conrad@mittleretreene.de
Gebühr: kostenlos, Spende wird gerne angenom-
men

Kultur und Gestalten

Kultur macht stark

Musikworkshop in gemeinsamer Runde

Der Workshop findet monatlich in der Regel am 1. und 3. Donnerstag von 19:00 bis 21:15 Uhr statt. Im Januar 2026 ist das Treffen jedoch am 8.1. und 29.1. und im April am 9.4. und 23.4.2026. Einge-laden sind alle Musiker, die Lust haben, mit ihrem Instrument in einer gemeinsamen Runde zu musi-zieren. Anfänger und Wiedereinsteiger sollen ihre Freude an diesem Workshop haben. Wir wollen einfache, aber auch ein klein wenig anspruchsvol-lere Lieder und Tunes (Melodiestücke) aus den Bereichen Folk, Country und Gospel erarbeiten und uns austauschen.

Ob Gitarre, Geige, Banjo, Flöte, oder... Nur Mut!

Die Gruppe sucht noch eine/einen Akkordeon-spieler.

Anmeldung nicht erforderlich; Keine Gebühr. Ort: Silberstedt, Malerweg 27, Familienzentrum, Wil-helm van Megen

Naturgemäßer Obstbaumschnitt

Sa. 07.03.2026, 10:00-12:30 Uhr

1 Termin, 12,-€ **Kurs ZG115-01**

Ort: Treffpunkt 10:00 Uhr auf dem Kirchplatz in Hollingstedt, Lahmenstraat 1, dann geht es weiter Richtung Obstplantage, Herr Hagge-Nissen

**AKTIONSMONAT
NATURERLEBNIS
1. bis 31. Mai 2026
aktion-naturerlebnis.de**



Gesundheit





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. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

Tao QiGong

Tao-Qigong ist eine besondere Form des Qigong, denn es vereint einfache körperliche Bewegungs- und Atemübungen mit den kraftvollen Techniken des sog. „stillen Qigong“. Mit Hilfe von leicht in den Alltag zu integrierenden Übungen und Meditationen gelingt es uns, Stress abzubauen, uns körperlich und seelisch wieder ins Gleichgewicht zu bringen, das Immunsystem zu stärken und unsere Kräfte zu steigern, um unser Leben mit mehr Power, Freude und innerer Ruhe zu leben.

Tao QiGong in Bollingstedt

Di. 27.01. – 24.03.2026, 10:00-11:30 Uhr,
8 Termine, 64,- €, **Kurs ZG312-01**

Di. 21.04. – 30.06.2026, 10:00-11:30 Uhr,
11 Termine, 88,- €, **Kurs ZG312-03**

Ort: 24855 Bollingstedt, Raum der Begegnung,
Dorfstraße 44, Marcus Block

Tao QiGong auf dem Weidehof

Mi. 28.01. – 25.03.2026, 17:00-18:30 Uhr,
8 Termine, 64,- €, **Kurs ZG312-02**

Mi. 22.04. – 01.07.2026, 17:00-18:30 Uhr,
11 Termine, 88,- €, **Kurs ZG312-04**

Ort: Jübek, Weidehof, Süderbrainweg 1, Marcus Block

NEU - Tao QiGong für FREUDE und INNERE HARMONIE - NEU

Sa. 28.02. und So. 01.03.2026, 10:00-16:00 Uhr,
2 Termine, 80,- €, **Kurs ZG312-05**

Du sehnst Dich nach mehr innerer Ausgeglichenheit und Freude im Alltag? In diesem Wochenendkurs erlernst du vom Stress in die körperliche und geistige Entspannung zu kommen.

Ort: Jübek, Weidehof, Süderbrainweg 1, Marcus Block

Pilates & Co für Mütter mit und Frauen ohne Kind

Dieser Kurs bietet einen Mix aus Pilates- sowie Bauch-Beine-Po-Übungen kombiniert mit einer Cardio-Einheit und ist an alle Frauen gerichtet, die gerne wieder „etwas in Schwung kommen“ möchten. Ganz egal ob nach der Rückbildung, längerer Fitnesspause oder als zusätzliche Gelegenheit Sport zu treiben, hier ist jede von Euch herzlich willkommen.

Fr. 09.01. – 13.03.2026, 09:00-10:00 Uhr,
10 Termine, 35,-€, **Kurs ZG325-01**

Fr. 17.04. – 26.06.2026, 09:00-10:00 Uhr,
10 Termine, 35,-€, **Kurs ZG325-02**

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.

Luna Yoga® in Silberstedt

Di. 20.01. – 10.03.2026, 18:30-19:45 Uhr,
8 Termine, 66,- €, **Kurs ZG318-01**

Di. 14.04. – 16.06.2026, 18:30-19:45 Uhr,
10 Termine, 82,- €, **Kurs ZG318-03**

Ort: Silberstedt, Familienzentrum, Kerstin Rogge
In diesem Kurs gibt es eine Warteliste!

Luna Yoga® in Bollingstedt

Fr. 13.02. – 13.03.2026, 17:00-18:15 Uhr,
5 Termine, 41,-€, **Kurs ZG318-02**

Fr. 17.04. – 12.06.2026, 17:00-18:15 Uhr,
6 Termine, 66,-€, **Kurs ZG318-04**

Ort: 24855 Bollingstedt, Raum der Begegnung,
Dorfstraße 44, Kerstin Rogge

Kundalini Yoga – Yoga des Bewusstseins

Kundalini Yoga zeichnet sich durch feste Übungsreihen (Kriyas) mit meist dynamischen Bewegungen aus. Es entstehen körperliche Erfahrungen mit einer starken energetischen Wirkung, die mit keinem anderen Yogastil vergleichbar ist. Erlebe den Vorteil dieser Yoga Richtung, denn die besondere Kombination von Atem, Bewegung und Meditation weckt und hebt deine Energie, gleichzeitig entsteht eine tiefe innere Ruhe und ein Gefühl von lebendiger Ausgeglichenheit, ein intensives Gefühl der Verbundenheit mit sich selbst und allem was existiert.

Dieser laufende Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene. Wenn du dir eine neue Erfahrung wünschst und dich auf Neues einlassen kannst, sei herzlich willkommen.

Kundalini Yoga

Do. 15.01. – 19.03.2026, 17:00-18:30 Uhr,
10 Termine, 50,- €, **Kurs ZG319-01**

Do. 09.04. – 25.06.2026, 17:00-18:30 Uhr,
10 Termine, 50,- €, **Kurs ZG319-02**

Am 14.5. Chr. Himmelfahrt & 18.6. kein Kurstag

Ort: Jübek, Dorfgemeinschaftshaus,
Brita Back-Simon

Pilates in Schuby


Die Pilates-Methode wurde in den 1920er Jahren als Fitness-Programm entwickelt und brachte asiatischen Kampfsport mit Yoga-Elementen und westlicher Gymnastik in Einklang. Sie ist eine ideale Methode, um mit oder auch ohne den Einsatz von Geräten aus der Mitte heraus den ganzen Körper ins Lot zu bringen. In diesem Trainingsprogramm werden nie einzelne Muskeln, sondern immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt.

Di. 13.01. – 24.03.2026, 18:30-20:00 Uhr,
9 Termine, 56,- €, **Kurs ZG326-01**

Di. 14.04. – 16.06.2026, 18:30-20:00 Uhr,
6 Termine, 44,- €, **Kurs ZG326-02**

Ort: Schuby, Dänisches Versammlungshaus,
Tina Agger,

In diesem Kurs gibt es keine Freiplätze. Seit März 2022 ist bis auf weiteres jeden letzten Dienstag keine Kurszeit.



**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. 12.01. – 16.03.2026, 08:00-09:00 Uhr,
10 Termine, 30,- €, **Kurs ZG320-01**

Mo. 13.04. – 22.06.2026, 08:00-09:00 Uhr,
10 Termine, 30,- €, **Kurs ZG320-05**

Ort: Jübek – kleine Sporthalle,
Sandra Scheimann-Zikeli

Fit ab 50

Mo. 12.01. – 16.03.2026, 09:00-10:00 Uhr,
10 Termine, 30,- €, **Kurs ZG320-02**

Mo. 13.04. – 22.06.2026, 09:00-10:00 Uhr,
10 Termine, 30,- €, **Kurs ZG320-06**

Ort: Jübek – kleine Sporthalle,
Sandra Scheimann-Zikeli

Fit in die Woche

Ein dynamisches Muskeltraining mit und ohne Hilfsgeräte. 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. 12.01. – 16.03.2026, 10:00-11:00 Uhr,
10 Termine, 30,- €, **Kurs ZG320-03**

Mo. 13.04. – 22.06.2026, 10:00-11:00 Uhr,
10 Termine, 30,- €, **Kurs ZG320-07**

Ort: Jübek – kleine Sporthalle,
Sandra Scheimann-Zikeli

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. 13.01. - 24.03.2026, 18:30-19:30 Uhr,
11 Termine, 30,- €, **Kurs ZG323-01**

Di. 14.04. - 30.06.2026, 18:30-19:30 Uhr,
12 Termine, 32,- €, **Kurs ZG323-02**

Ort: Ellingstedt – Turnhalle, Sabine Hinz

Pilates in Hollingstedt

In diesem Trainings-Programm werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Die Anstrengung lohnt sich!

Mo. 12.01. – 16.03.2026, 18:00-19:00 Uhr,
10 Termine, 30,- €, **Kurs ZG320-04**

Mo. 13.04. – 22.06.2026, 18:00-19:00 Uhr,
10 Termine, 30,- €, **Kurs ZG320-08**

In diesem Kurs gibt es eine Warteliste

Ort: Hollingstedt – Turnhalle,
Sandra Scheimann-Zikeli

Aquajogging – Aquafitness für Frauen

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

Sa. 10.01. – 21.03.2026, 10 Termine, 60,- €

Kurs ZG322-01, 09:00 – 09:45

Kurs ZG322-02, 09:45 – 10:30

Kurs ZG322-03, 10:30 – 11:15

Kurs ZG322-04, 11:15 – 12:00

Kurs ZG322-05, 12:00 - 12:45 (für Mann und Frau)

Am 14.2. kein Kurstag

Sa. 18.04. – 27.06.2026, 8 Termine, 48,- €

Kurs ZG322-06, 09:00 – 09:45

Kurs ZG322-07, 09:45 – 10:30

Kurs ZG322-08, 10:30 – 11:15

Kurs ZG322-09, 11:15 – 12:00

Kurs ZG322-10, 12:00 - 12:45 (für Mann und Frau)

Ort: Eggebek Schwimmhalle, Beate Ostermann

Am 2.5., 16.5. und 23.5. keine Kurstage

Alle Aquajogging Kurse sind derzeit ausgebucht. Sie können sich aber gerne auf die Warteliste setzen lassen.





Gesundheit, Fitness und Ernährung

Pilates mit Faszientraining

Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching - alles in harmonischen, fließenden Bewegungen. Die Pilates-Methode ist eine ideale Methode, um ohne den Einsatz von Geräten den ganzen Körper ins Lot zu bringen und die eigene Mitte zu finden. In diesem Trainings-Programm werden immer mehrere Muskelgruppen gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Die Anstrengung lohnt sich, denn anschließend fühlen Sie sich fit und energiegeladen und werden bei regelmäßiger Übung mit einer tollen Figur und einer perfekten Haltung belohnt.

Di. 13.01. – 24.03.2026, 09:00-10:00 Uhr,
11 Termine, 33,- €, **Kurs ZG321-01**

Di. 14.04. – 30.06.2026, 09:00-10:00 Uhr,
12 Termine, 36,- €, **Kurs ZG321-02**

Ort: Silberstedt – Sporthalle/Gymnastikraum,
Gaby Leithe

Pilatesbasiertes Ganzkörpertraining

Dieses Ganzkörper-Training kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Die Anstrengung lohnt sich, denn anschließend fühlen Sie sich fit und energiegeladen und werden bei regelmäßiger Übung mit einer durchtrainierten Haltung belohnt.

Di. 13.01. – 24.03.2026, 19:00-20:00 Uhr,
11 Termine, 33,- €, **Kurs ZG324-01**

Di. 14.04. – 23.06.2026, 19:00-20:00 Uhr,
10 Termine, 30,- €, **Kurs ZG324-02**

Am 5.5. kein Kurstag!

Ort: Silberstedt – Sporthalle/Gymnastikraum,
Jana Jansen

NEU - Progressive Muskelentspannung - NEU

Ein Verfahren, das uns helfen wird, die Belastungen im Alltag abzubauen. Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson gehört zu den bewährtesten Entspannungsmethoden, die sie in diesem Kurs erlernen werden.

Di. 13.01.-10.02.2026, 10:15-11:00 Uhr
5 Termine, 25,-€, **Kurs ZG321-03**

Ort: Silberstedt – Sporthalle/Gymnastikraum,
Gaby Leithe

NEU - Kochkurse für m/w/d auf dem Weidehof - NEU

Rezepte für Leib und Seele

Do. 29.01.2026, 18:30-22:00 Uhr, 1 Termin
15,-€, **Kurs ZG372-01**

Bowl-Rezepte bunt, gesund, ab in den Mund

Do. 05.02.2026, 18:30-22:00 Uhr, 1 Termin
15,-€, **Kurs ZG372-02**

Osterbrunch, schnelle/einfache Rezepte für's Bufett

Di. 17.03.2026, 18:30-22:00 Uhr, 1 Termin
15,-€, **Kurs ZG372-03**

Paarkochen – Aromatischer Zauber aus 1001 Nacht – die kulinarische Vielfalt Marokkos

Do. 30.04.2026, 18:30-22:00 Uhr, 1 Termin
15,-€, **Kurs ZG372-04**

Maximal 5 Paare!

30-Minute Küche – wenig Aufwand viel Geschmack

Di. 19.05.2026, 18:30-22:00 Uhr, 1 Termin
15,-€, **Kurs ZG372-05**

Grillzeit - Beilagenzeit

Di. 09.06.2026, 18:30-22:00 Uhr, 1 Termin
15,-€, **Kurs ZG372-06**

Teilnehmerzahl für alle o.a. Kochkurse maximal 10 Personen (bzw 5 Paare bei ZG372-04), Lebensmittelumlage von 10,- bis 15,- € wird vor Ort kassiert. Ort: 24855 Jübek, Weidehof, Süderbrarweg 1, Claudia Jürgensen

Kochen für Männer

Thema: Kochideen & leckere Rezepte

Di. 05.05.2026, 19:30-22:00 Uhr, 1 Termin,
18,- €, **Kurs ZG372-31**

Di. 19.05.2026, 19:30-22:00 Uhr, 1 Termin,
18,- €, **Kurs ZG372-32**

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

**Gerne mal etwas
selber kochen...
dann sind Sie hier
richtig**





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 (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

„English Conversation“ auffrischen, anwenden und erweitern

Getreu dem Motto: „Use it or lose it“ wenden Sie Ihre Englischkenntnisse an. Auf Grundlage eines Kursbuches haben wir interessante und aktuelle Themen, über die sich wunderbar diskutieren lässt. Durch „useful phrases“ für jedes Thema wird Ihr Wortschatz erweitert und auch das Hörverstehen kommt nicht zu kurz. Die Kurstage erfolgen in der Regel im vierzehntägigen Rhythmus.

English Conversation B1 Level

Do. 29.01. – 12.03.2026, 18:45-20:15 Uhr,
4 Termine, 28,- €, **Kurs ZG406-01**
Ort: Silberstedt – Erich Kästner-Schule, Raum E104, Sibylle Feinbier

English Conversation A2 Level

Do. 22.01. – 19.03.2026, 18:30-20:00 Uhr,
5 Termine, 35,- €, **Kurs ZG406-02**
Ort: Silberstedt, Erich Kästner-Schule, Raum E104, Sibylle Feinbier

Englisch für Anfänger

Mi. 21.01. – 18.03.2026, 18:00-19:30 Uhr
5 Termine, 35,- €, **Kurs ZG406-03**
Ort: Bollingstedt, Raum der Begegnung, Sibylle Feinbier



Sprachen lernen
und in der Welt
zu Hause sein.



Arbeit und Beruf





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“.

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.

Freitag, 30.01.2026, 17:00-19:15 Uhr
und Samstag, 31.01.2026, 10:00-12:15 Uhr,
2 Termine, 30,- €; **Kurs ZG540-01**

Ort: Silberstedt - Erich Kästner-Schule, Computerraum, Britta Krabbenhöft



vhs

Das Volks-
HOCH-
schul**GEFÜHL:**
Andere bilden,
selbst weiter-
kommen.



Mehr zum Volks**HOCH**schul**GEFÜHL**
findest Du hier:
www.vhs-sh.de/kursleitung



Junge vhs

Lebenslanges Lernen von Anfang an - Lernen für die Welt von morgen

Das Programmangebot Junge vhs richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet die Möglichkeit, außerhalb und unabhängig von Schule individuelle Bildungsinteressen mit innovativen Lernkonzepten und Themen zu entdecken und ihnen nachzugehen. Junge Menschen aus verschiedenen Milieus, unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedenen gesellschaftlichen Barrieren werden durch die Angebote der Jungen vhs angesprochen und lernen miteinander und voneinander. Über die unterschiedlichen fachlichen Lernziele hinaus lernen sie, ihren Lernprozess selbstverantwortlich zu gestalten, erweitern frühzeitig das schulisch erworbene Wissen und schaffen eine Grundlage für lebenslanges Lernen. Außerschulische Bildung unterstützt die Entwicklung persönlicher und sozialer Kompetenzen und bereitet Kinder und Jugendliche auf gesellschaftliche Partizipation vor.

Durch ihre Angebotsvielfalt können Volkshochschulen gemeinsam mit Schulen, Jugendämtern, Jugendeinrichtungen und Jugendhilfeträgern ein abgestimmtes Bildungsprogramm für gemeinsam benannte Zielgruppen entwickeln und gezielt junge Menschen ansprechen. Vor allem diejenigen, die vom Bildungssystem nur unzureichend profitieren können, werden von den Volkshochschulen wieder für die Teilhabe am Lern- und Bildungsprozess gewonnen. Die Junge vhs bereitet darüber hinaus Jugendliche auf den Berufseinstieg und den Lebensalltag nach der Schule vor.

Schwimmen für Kinder – Anfänger, ab 5 J.

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

Kursziel: Schwimmabzeichen Seepferdchen.

Fr. 09.01. – 20.03.2026, 15:00-16:00 Uhr

11 Termine, 98,- €; **Kurs ZG733-01**

Fr. 17.04. – 03.07.2026, 15:00-16:00 Uhr

11 Termine, 98,- €; **Kurs ZG733-03**

Ort: Eggebek – Schwimmhalle, Niels Meier oder Marc Rademacher und Regina Meier (Dieser Kurs wird zur Sicherheit der Kinder mit 2 Kursleitern durchgeführt).

In diesen Kursen gibt es Wartelisten!

Gebühren für die Schwimmhalle sind in der Kursgebühr bereits enthalten.



Schwimmen für Kinder - Fortgeschrittene

Voraussetzung: Seepferdchen!

Schwerpunkt: Brustschwimmen. Außerdem Zeitschwimmen, Tiefschwimmen, Kopfsprung und Brustdrehwende.

Kursziel: Schwimmabzeichen Bronze.

Fr. 09.01. – 20.03.2026, 16:00-17:00 Uhr

11 Termine, 69,- €; **Kurs ZG733-02**

Fr. 17.04. – 03.07.2026, 16:00-17:00 Uhr

11 Termine, 69,- €; **Kurs ZG733-04**

Ort: Eggebek – Schwimmhalle, Niels Meier oder Marc Rademacher

In diesen Kursen gibt es Wartelisten!

Gebühren für die Schwimmhalle sind in der Kursgebühr bereits enthalten.



Teilnahmebedingungen der Volkshochschule im Amt Arensharde

1. Anmeldungen

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

2. Ermäßigungen

25% für Schüler, Studenten, Auszubildende sowie Dienstleistende im Bundesfreiwilligendienst; 50% für Empfänger 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.

Weitere Informationen und Anmeldung: Telefon: 04626 – 96 24

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.



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

Datenschutzbestimmungen

Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

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

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



**Sie haben ein interessantes
Themengebiet, das Sie gerne mit
anderen teilen möchten? Sie ha-
ben Freude am
Umgang mit Menschen und beson-
ders am Weitergeben von
Wissen und Können.**

**Werden sie Kursleiter
an unserer vhs!**

