



2. Kultur – Gestalten

2.1 „Experimentelle Malerei für Anfänger und Fortgeschrittene“

Leitung: Marianne Harms-Metzger

Anmeldung und Kontakt: Tel. 04351-726460, Mail: kunst_mhm@yahoo.de

Wir gestalten mit verschiedenen Malmitteln - Farben wie Acryl, Pigment, Dispersion, Materialmix - auf Leinwand, Hartfaser oder Pappe und finden den Zugang zur eigenen Kreativität.

Gegenständlich oder abstrakt: Sie finden, was zu Ihnen passt. Anregungen, Tipps und Tricks helfen dabei. Material mitbringen!

Zeit: jeweils am Montag, ab 8.10.2024; 16:00-18:00 Uhr

Kosten: bei 5 Teilnehmer/innen 90,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Atelier Barkelsby, Böhreher Weg 37

Folgekurs ab Januar 2025

2.2 „Acrylmalkurs“

Leitung: Marianne Harms-Metzger

Anmeldung und Kontakt: Tel. 04351-726460, Mail: kunst_mhm@yahoo.de

Auf der Basis der Acryltechnik setzen wir uns mit dem Thema Farbe und ihre Mischungen auseinander. Wir werden dies über Themen wie Florales, Fauna, Stillleben, Landschaft u.v.m. praktisch umsetzen. Die Wahl wird individuell sein. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittenen gedacht. Material bitte mitbringen.

Zeit: jeweils am Dienstag, ab 7.10.2024; 9:45-11:45 Uhr

Kosten: bei 5 Teilnehmer/innen 90,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Atelier Barkelsby, Böhreher Weg 37

Folgekurs ab Januar 2025



2.3 „Zeichnen und Malen nach der Natur für Anfänger und Fortgeschrittene“

Leitung: Dr. Edelgard Hajek

Anmeldung und Kontakt: edelgardhajek@hotmail.de; Tel. 04354-8927.

Wie schule ich mein Auge und setze das Betrachtete technisch-künstlerisch um? Man geht so auch auf die Entdeckung bislang ungeahnter eigener Fähigkeiten und Fertigkeiten!

Zeit: ab 17. September 2024 jeweils am Dienstag, 17.00-18.30 Uhr

Kosten: 48,00 bis 60,00 Euro für 8-10 Termine á 90 Minuten

Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Hardsesvogtei unten im Kunstraum

Folgekurs ab Februar 2025



2.4 „Plastisches Gestalten mit Speckstein und Alabaster“

Leitung: Wilfred Hewel (Bildhauer und Kunstpädagoge)

Anmeldung und Kontakt: Tel. 04353 99 88 93

Die Welt der Formen entdecken! Lernen Sie die Grundlagen der Bildhauerei kennen und erfahren sie den Umgang mit Hammer und Meißel.

Zeit: ab Dienstag, 10. September 2024, jeweils 15.00-16.00 Uhr

Kosten: 30,00 Euro zuzüglich Materialkosten für 8 Termine

Ort: Herweg 9 (Carport Sönke Nissen), 24357 Fleckeby

Folgekurs ab Februar 2025

2.5 „Mit Spaß und Stimme – Gesang, Rhythmus und Bewegung für Frauen“

Leitung: Heike Boyens

Anmeldung und Kontakt: sneyob@gmx.de; Tel.: 0157 5045 4814

Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Singen, ein- und mehrstimmig. Und da Singen immer mit dem ganzen Körper geschieht, gehört die Bewegung, der Rhythmus dazu. Ach ja, und ganz wichtig: Wir wollen ohne Leistungsdruck einfach Spaß miteinander haben.

Zeit: immer am Montag, 19:15 -20:45 Uhr

Ort: Fleckeby, Kulturhaus (Valentinerhaus), Schustergang 2

Kostenfrei (Um eine Spende für das Kulturhaus wird gebeten)





3. Gesundheit/Sport

3.1 „Sanftes Hatha-Yoga“ - Kurs 1

Leitung: Kirsten Delling

Anmeldung und Kontakt: k-delling@t-online.de; Tel.: 04354-996652

Es geht vor allem um Körperwahrnehmung, Entspannung und Achtsamkeit. Sanfte Körperübungen dehnen und kräftigen die Muskulatur, mobilisieren die Gelenke und verbessern die Körperwahrnehmung. Vermittelt werden Grundlagen der klassischen Körperhaltungen (asanas). Wir üben uns im Gleichgewicht und schaffen durch Bewusstsein in den Bewegungen in Verbindung mit dem Atem eine Konzentration, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit im Alltag führen kann.

Zeit: ab 11. September 2024 jeweils am Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr;

Gegebenenfalls kann noch ein weiterer Kurs eingerichtet werden.

Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.

Kosten: jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Folgekurs ab Dezember 2024

3.2 „Sanftes Hatha-Yoga“ - Kurs 2

Leitung: Kirsten Delling

Anmeldung und Kontakt: k-delling@t-online.de; Tel.: 04354-996652

Beschreibung siehe oben unter 3.1

Zeit: ab 12. September 2024 jeweils am Donnerstag, 10:30-12:00 Uhr;

Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.

Kosten: jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Fleckeby, Hardsvogtei oben

Folgekurs ab Dezember 2024

3.3 Hatha Yoga

Leitung: Jana-Marie Brandhorst

Anmeldung und Kontakt: Tel. 01511-5657662 (Der Kurs ist voraussichtlich bereits voll belegt).

Wir öffnen über Bewegungsabläufe, Atemübungen, Entspannungstechniken und Meditation unseren Geist.

Zeit: ab 12. September 2024 jeweils am Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr

Material: Yogamatte, Wolldecke o.ä.

Kosten: jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Fleckeby, Hardsvogtei oben

Folgekurs ab Februar 2025

3.4 „Meditation“

Leitung: Hans-H. Wohlers (Ki Do Kwon-Außenstelle Fleckeby)

Anmeldung: nicht erforderlich; Kontakt: Tel. 04354-2833665

Meditation (vom lateinischen meditatio = nachdenken, nachsinnen) beschreibt das Beruhigen und Sammeln des Geistes durch Achtsamkeits- oder Konzentrationsübungen. In vielen Kulturen und Religionen hat sie einen wichtigen Raum eingenommen. So gilt die Meditation sowohl als grundlegende bewusstseinserweiternde Übung als auch zur Unterstützung des allgemeinen Wohlbefindens bis hin zur Gesundung. Die aktuelle Hirnforschung hat festgestellt, dass der Alterungsprozess verlangsamt und Stress abgebaut wird. Zur eigentlichen Meditation bringen Sie bitte eine Wolldecke und ein Sitzkissen o.ä. mit. Wichtig ist, dass das Sitzen für Sie bequem und angenehm wird!

Zeit: ab 10. September 2024, jeweils Dienstag, 19:30-21:30 Uhr

Kostenfrei

Ort: Fleckeby, Hardsvogtei oben

Folgekurs ab Februar 2025





3.5 „Bewegung beginnt im Kopf“ - Vitalität und Wohlbefinden nach der Feldenkrais-Methode

Leitung: Christiane Srugies

Anmeldung und Kontakt: christiane@srugies.de

Rückenschmerzen, Verspannung im Nacken, Kiefer usw.? Durch die Wahrnehmung sanft ausgeführter Bewegungen können Sie einen Zugewinn an ganzheitlicher - schmerzfreierer Beweglichkeit, Spannungs- und Stressabbau, Vitalität und Wohlbefinden und vieles mehr erfahren. Jede Person probiert im Rahmen ihrer Möglichkeiten ganz einfache und leichte Bewegungen aus. Die Bewegungsabläufe sind ohne Anstrengung und leistungsfrei. Es gibt kein Richtig oder Falsch in der Ausführung. Die Übungen finden je nach persönlichen Voraussetzungen im Liegen oder Sitzen statt. Also nur Mut, egal wie alt Sie sind oder mit welchen körperlichen Beeinträchtigungen Sie zu tun haben.

Hinweis: Bei eingeschränkter Hörfähigkeit bitten wir Sie, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Zeit: ab 9. September 2024 jeweils am Montag, 18:00-19:30 Uhr

Material: Matte, Wolldecke o.ä.

Kosten: jeweils 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Fleckeby, Hardsvogtei oben

Folgekurs ab Februar 2025

4. Sprache

4.1 Konversationskurs Französisch (auch für Anfänger)

Etwa 235 Millionen Menschen kommunizieren täglich auf Französisch. Als Weltsprache wird es auch heute noch von etwa 300 Millionen Menschen in über 50 Ländern gesprochen und in zahlreichen internationalen Organisationen als Amtssprache verwendet. Darüber hinaus macht es Spaß, in heiterer und entspannter Atmosphäre diese einzigartige Kultursprache im lockeren Gespräch zu lernen und zu üben.

Dozentin: Dorothee Gräfin Knyphausen

Kontakt: d.knyphausen@googlemail.com; TEL: 04354-525 oder 0179-5093739

Ort: Alte Schule Kosel

Zeit: jeweils ab 11.11.2024, jeweils am Montag 18:00 -19:00 Uhr

Kosten: 45,00 Euro für 10 Stunden



4.2 „Dänisch für Fortgeschrittene B“

Leitung: Leslie Hougaard

Anmeldung und Kontakt: hougaard1@godmail.dk; Tel. 04354-1075 oder 04354-996858

Dänisch, die Sprache unseres nördlichen Nachbarn und der dänischen Minderheit in Südschleswig, verbindet über die Grenze hinweg. Deutsche und Dänen, Minderheiten und Mehrheiten, leben friedlich und vorbildlich zusammen – einer von vielen Gründen, sich Kenntnisse in dieser Sprache anzueignen.

Lehrbuch: „Det er dansk“: Das Grundbuch und Übungsbuch kann man bestellen beim IPTS Kiel (Tel. 04315403-0)

Zeit: ab 12. September 2024, jeweils am Donnerstag, 19:30-21:00 Uhr

Kosten: 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts

Folgekurs ab Februar 2025



4.3 „Konversationskurs Englisch“

Leitung: Philip Town

Anmeldung und Kontakt: : philiptown@hotmail.com; Tel. 04351-83894

„Sprache kommt von Sprechen“! Der Kurs richtet sich in diesem Sinne an all diejenigen, die zumindest Anfangskenntnisse im Englischen haben und diese mit Hilfe eines Muttersprachlers im lockeren Gespräch anwenden und vertiefen wollen. Philip Town verleiht diesem Kurs mit leiser angelsächsischer Ironie die besondere Würze.

Anmeldung und Kontakt: philiptown@hotmail.com; Tel. 04351-83894

Zeit: voraussichtlich ab 8. November 2024 jeweils am Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr

Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts

Kosten: 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Folgekurs nach Vereinbarung



4.4. Konversationskurs Englisch für Anfänger

Leitung: Heimo Braun

Anmeldung und Kontakt: heimo.braun@louisenlund.de; Tel. 04354-999584

Zeit: ab 20.09.24, jeweils Freitags von 17:00 – 17:45 Uhr

Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts

Kosten: 30,00 Euro für 10 Veranstaltungen



5. Digitale Datenverarbeitung, Kommunikation und Filmkunst

5.1 „Filmwerkstatt und digitale Kommunikation: Neue Wege zum Erkunden der Welt!“

Leitung: Ramyar Rouhi

Anmeldung und Kontakt: rouhiramyar@gmail.com; Tel. 0174-3087381

Im Fleckebyer Kulturhaus haben wir eine moderne Anlage für digitale Kommunikation und Verarbeitung eingerichtet. Dies eröffnet auch ganz neue Wege, uns mit den digitalen Möglichkeiten und Herausforderungen der Gegenwart auseinanderzusetzen. Nicht nur das Einfangen von Urlaubserinnerungen und die filmische Entdeckung der eigenen Umgebung werden zum kreativen Spaß, sondern auch die Chancen und Risiken weiterer digitaler Kommunikation einschließlich des souveränen Umgangs mit Smartphone und Tablet. Der Kurs findet nicht nur im Kulturhaus statt, sondern führt auch in die Umgebung Fleckeby's. Einer der Höhepunkte ist das Filmtraining mit einer Drohne. Ein Laptop kann notfalls zur Verfügung gestellt werden.

Die Kursgröße ist in der Regel auf 2-3 Personen begrenzt.

Zeit: ab 9. September 2024, jeweils am Montag, 17:30-19:00 Uhr und nach Vereinbarung

Kosten: 80,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Kulturhaus (Valentinerhaus), Schustergang 2

Folgekurs ab Februar 2025



5.2 „Soziale Netze: Wie nutze ich diese sinnvoll“

Leitung: Ramyar Rouhi

Anmeldung und Kontakt: rouhiramyar@gmail.com; Tel. 0174-3087381

Dieser Kurs soll sowohl die Möglichkeiten als auch die Gefahren der Nutzung sozialer Netze thematisieren und zugleich die Funktionsweise von Algorithmen zu verstehen helfen. Tablets bzw. Smartphones sind mitzubringen.

Zeit: ab 12.09.2024, jeweils am Donnerstag, 17:30-19:00 Uhr

Kosten: 60,00 Euro für 10 Veranstaltungen

Ort: Fleckeby, Am Holm 2, Grundschule unten rechts



Fleckeby



www.vhs-fleckeby.de