

18. Fahrradtouren mit „Einkehrschwung“ / Hans-Hinrich (Hinni) Delfs
Beginn: 15.08.2019 bis 26.09.2019 (außer am 29.08.), jeweils 13:00 Uhr
Gebühren: keine - aber etwas Taschengeld für den „Einkehrschwung“ (Café, Eisdielen, Gasthof)
Voraussetzungen: verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike
Mitzubringen: Getränke, Regenjacke, evtl. Fahrradhelm
Treffpunkt: Hohner Springbrunnen (Hauptstraße/Wöhrden)
Anmeldung nicht nötig! Einfach am 15. August oder einem der folgenden Donnerstage zum Treffpunkt kommen

19. Ganzkörpergymnastik – BBP, Wirbelsäule, Muskelaufbau / Birgit Walter
Beginn: 22.08.2019, 17.00 – 18.00 Uhr, 12 x
Gebühren: 30,- € / Mitglieder 28,- €
Mitzubringen: Decke, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung
Ort: kleine Sporthalle

20. Shiatsu kennenlernen / Frauke Peterson * -NEU-
Beginn: 14.11.2019, 17.30 – 19.00 Uhr, 3 x
Gebühren: 36,- € / Mitglieder 32,- € (Festpreis)
Mitzubringen: Unterlage, Wolldecke, Kissen, bequeme Kleidung
Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

21. Ledergürtel / Anja Kösling -NEU-
Termine: 29.08.2019, 16.00 Uhr, Treffpunkt Schulhof, Hohner Schule, Fahrt zum Lederfachmarkt in Kiel (Fahrgemeinschaften auf Nachfrage)
 05.09.2019, 18:00 – ca. 21:00 Uhr, Werkraum, Hohner Schule
Gebühren: 18,- € / Mitglieder 16,- €; zzgl. Material
Ort: s. Termine

22. Rücken- und Ganzkörpertraining / Helga Jessen
Beginn: 22.08.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x
Gebühren: 62,- € / Mitglieder 56,- € (keine weiteren Ermäßigungen)
Ort: Zentrum

23. Kochabend „Wildbretzubereitung“ / Uwe Mehrens und Hegering Hohner Harde
Termin: 17.10.2019, 19.00 Uhr
Gebühren: 12,- € Festpreis
Ort: Gasthof zur Doppeleiche, Hohe Straße, Hohn

24. Kochabend „Wildbretzubereitung“ / Uwe Mehrens und Hegering Hohner Harde
Termin: 24.10.2018, 19.00 Uhr
Gebühren: 12,- € Festpreis
Ort: Gasthof zur Doppeleiche, Hohe Straße, Hohn

Samstag / Sonntag:

25. Kanukurs / Karsten Matz, Eider-Kanu, Hohn -NEU-
 Es gibt eine Einweisung in das Paddeln mit ‚Canadiern‘, anschließend machen wir eine kleine Tour mit einer Pause. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren geeignet. Sicheres Schwimmen ist Voraussetzung. Der Kurs findet nur bei vernünftigen Wetterbedingungen statt und wird ggf. verschoben. Deshalb bitte bei der Anmeldung auch die Telefonnummer angeben.
Termin: Samstag 14.09.2019, 14.00 - 18.00 Uhr
Gebühr: 10,- €
Mitzubringen: sportliche Kleidung, die auch nass werden kann
Ort: Hohner Fähre

Golf-Schnupperkurse:

26. Termin: Samstag, 28.09.2019, 11.00 - 16.00 Uhr / Nico Wildt
Gebühren: 49,- € (Festpreis), inkl. Leihschlägern und Übungsbällen
Mitzubringen: Der Witterung angepasste Kleidung, die Ihnen eine gute Bewegungsfreiheit bietet und rutschfeste Schuhe, gern Turnschuhe
Ort: Golf Club Lohersand, Sorgbrück

27. Termin: Sonntag, 08.09.2019, 10.00 - 15.00 Uhr / Marc Weiser
Gebühren: 49,- € (Festpreis), inkl. Leihschlägern und Übungsbällen
Mitzubringen: Der Witterung angepasste Kleidung, die Ihnen eine gute Bewegungsfreiheit bietet und rutschfeste Schuhe, gern Turnschuhe
Ort: Golf Club Lohersand, Sorgbrück

Übersicht nach Kursleiter:

Kursleiter:	Kurse:	Kurs-Nr.:	Tag:
Hinni Delfs	-ganztägige Fahrradtour -Fahrradtouren mit Einkehrschwung	1 18	Mo Do
Golfclub	Golf-Schnupperkurs	26 und 27	Sa / So
Helga Jessen	Rücken- u. Ganzkörpertraining	22	Do
Anja Kösling	Ledergürtel	-NEU- 21	Do
Gisela Kulau	Nordic Walking	12	Mi
Marion Matz	Islandpullover stricken	-NEU- 16	Mi
Karsten Matz	Kanukurs	-NEU- 25	Sa
Uwe Mehrens	Wildbretzubereitung	23 und 24	Do
Frauke Peterson	-Qigong -Taijiquan -Shiatsu	3 14 20	Mo Mi Do
Karin Pöttsch-Möller	Zumba	15	Mi
Meike Rohwedder	Gedanken- u. Entspannungsreisen	-NEU- 8 bis 11	Di
Sabine van de Vijver-Jacobs	-Ganzkörpertraining -Ganzkörpertraining -Step Aerobic -Ganzkörpertraining	4 5 7 17	Mo Mo Di Do
Birgit Walter	-Rückengymnastik -Rückengymnastik -Rückengymnastik -Ganzkörpergymnastik - BBP	2 6 13 19	Mo Di Mi Do

Mitgliedschaft

Die VHS Hohn e.V. ist ein eingetragener gemeinnütziger Verein, der auf die Initiative, Einsatzbereitschaft und finanzielle Förderung seiner Mitglieder angewiesen ist. Die VHS ist konfessionell und parteipolitisch unabhängig.

Vorteile der Mitgliedschaft: Ermäßigung der meisten Teilnehmergebühren, Teilnahme an Mitgliederversammlungen und somit Einflussnahme auf das Vereinsgeschehen.

Der Jahresbeitrag beträgt nur 15,- €.

Die VHS Hohn e.V. ist offen für Ihre Ideen und Anregungen, auch über die Bereitschaft, einen eigenen Kurs nach Absprache zu leiten. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung per Telefon, E-Mail oder über das Kontaktformular auf unserer Webseite.

Wir freuen uns schon sehr darauf, von Ihnen zu hören!



VHS Hohn e.V.

Herbst 2019

Volkshochschule Hohn e. V.

1. Vors.: Anke Pietryga
24806 Hohn

Semesterbeginn: **19.08.2019**

Anmeldungen sind ab sofort möglich:

Homepage: www.vhs-hohn.de

E-Mail: vhs-hohn@gmx.de

Telefon: **04335-501** - **Geschäftszeit: mittwochs 17.30 – 18.00 Uhr** (ab 14.08.2019)

☞ Bei Anmeldungen von Kursen der folgenden Kursleiterinnen (mit *), wenden Sie sich bitte direkt an:

- **Frau Van De Vijver-Jacobs**: Tel. 04332-992019

- **Frau Peterson**: Tel. 04332-996458

Veranstaltungsort aller Kurse (wenn nicht anders angegeben):

Grund- und Gemeinschaftsschule Theodor-Storm-Schule, Schulstr. 1, 24806 Hohn

Teilnahmebedingungen

- Mit der **Anmeldung** verpflichten Sie sich zur umgehenden Entrichtung der Kursgebühr auf das Konto der VHS Hohn e. V. bei der Volksbank Raiffeisenbank eG Schleswig: **IBAN: DE72 2169 0020 0002 9318 34**, BIC: GENODEF1SLW.
- Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, wenn im gewünschten Kurs noch **Plätze frei** sind. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.
- Kurse finden in der Regel bei einer **Mindestbeteiligung** von 8 Personen statt. Wird diese Mindestbeteiligung jedoch nicht erreicht, kann der Kurs ganz abgesagt werden.
- Ein **„Reinschnuppern“** in einen Kurs ist mit Absprache der VHS möglich.
- Schülertarif**: Teilnehmer bis 18 Jahre, Auszubildende und Studenten/innen zahlen bei Vorlage eines entsprechenden Nachweises für einige Kurse nur die halbe Kursgebühr!
- Eine **Abmeldung** Ihrerseits ist unbedingt 7 Tage vor Kursbeginn erforderlich. Ein Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung und berechtigt nicht zur Erstattung.
- Kosten für evtl. notwendiges **Unterrichtsmaterial** sind in den Kursgebühren nicht enthalten.
- Die VHS übernimmt keine **Haftung** für auftretende Sachschäden (Unfall- oder Sachschäden, Eigentumsverluste), die bei VHS-Veranstaltungen entstehen.
- Auf Wunsch werden **Teilnahmebescheinigungen** ausgestellt.
- Datenschutzbestimmungen** und **weitere Informationen zu den Kursen** finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-hohn.de

Kursangebote Herbst 2019

Montag:

Termin-Info: Am **09.09.2019** und **04.11.2019** finden wegen **Blutspende** keine Kurse im Zentrum der Schule Hohn statt!

- Ganztägige Fahrradtour mit „Einkehrschwung“ / Hans-Hinrich (Hinni) Delfs**
Termin: 19.08.2019
Start: 8.30 Uhr am Hohner Springbrunnen (Hauptstraße/Wöhrden), bei schlechter Wetterlage wird die Tagesfahrt auf einen der folgenden Tage verlegt
Gebühren: keine - bitte Taschengeld mitnehmen für „Einkehrschwung“ und evtl. Zugfahrt, Besichtigungen, etc.
Voraussetzungen: verkehrssicheres Fahrrad/E-Bike
Mitzubringen: Getränke, Regenjacke, evtl. Fahrradhelm
Anmeldung: aus organisatorischen Gründen unbedingt unter: 04335-1595
- Rückengymnastik – wir stärken unseren Rücken / Birgit Walter** (begrenzte Teilnehmerzahl)
Beginn: 19.08.2019, 17.30 – 18.30 Uhr, 11 x
Gebühren: 28,- € / Mitglieder 25,- €
Mitzubringen: Decke, Handtuch Getränk, bequeme Kleidung
Ort: Zentrum
- Qigong / Frauke Peterson ***
Beginn: 26.08.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 12 x
Gebühren: 120,- € / Mitglieder 108,- €
Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn
- Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel / Sabine Van De Vijver-Jacobs ***
Beginn: 19.08.2019, 18.30 – 19.30 Uhr, 12 x
Gebühren: 29,- € / Mitglieder 26,- €
Ort: Zentrum
- Ganzkörpertraining mit und ohne Hilfsmittel / Sabine Van De Vijver-Jacobs ***
Beginn: 19.08.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 12 x
Gebühren: 29,- € / Mitglieder 26,- €
Ort: Zentrum

Dienstag:

- Rückengymnastik – alles Gute für den Rücken / Birgit Walter**
Beginn: 20.08.2019, 9.00 – 10.00 Uhr, 13 x
Gebühren: 33,- € / Mitglieder 30,- € (keine weiteren Ermäßigungen)
Mitzubringen: Decke, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung
Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn
- Step Aerobic und mehr / Sabine Van De Vijver-Jacobs ***
Beginn: 20.08.2019, 18.15 – 19.30 Uhr, 14 x
Gebühren: 50,- € / Mitglieder 45,- €
Ort: kleine Sporthalle

Gedanken- und Entspannungsreisen:

-NEU-

- Thema: „Schutzmantel für dich“ / Meike Rohwedder**
Termin: 24.09.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 1 x
Gebühren: 12,- € / Mitglieder 11,- €
Ort: kleiner Sitzungssaal (1.OG) altes Amtsgebäude, Hohe Straße, Hohn

9. Thema: „Reise zum Berg der Wünsche“ / Meike Rohwedder

Termin: 22.10.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 1 x

Gebühren: 12,- € / Mitglieder 11,- €

Ort: kleiner Sitzungssaal (1.OG) altes Amtsgebäude, Hohe Straße, Hohn

10. Thema: „Mein Schutzraum“ / Meike Rohwedder

Termin: 19.11.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 1 x

Gebühren: 12,- € / Mitglieder 11,- €

Ort: kleiner Sitzungssaal (1.OG) altes Amtsgebäude, Hohe Straße, Hohn

11. Thema: „Meine Weiblichkeit – ganz und gar ICH“ / Meike Rohwedder

Termin: 17.12.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 1 x

Gebühren: 12,- € / Mitglieder 11,- €

Ort: kleiner Sitzungssaal (1.OG) altes Amtsgebäude, Hohe Straße, Hohn

Mittwoch:

12. Nordic Walking für Jung und Alt – rundum gesund / Gisela Kulau

Beginn: 04.09.2019, 9.30 – 11.30 Uhr, 8 x

Gebühren: 37,- € / Mitglieder 33,- € (mind. 7 TN)

Mitzubringen: Stöcke, Mineralgetränk

Treffpunkt: Parkplatz der Förde Sparkasse, Hauptstr. 51, Hohn

☞ Bei unpassender Witterung findet ein Alternativ-Programm im Anbau der Sparkasse statt.

13. Rückengymnastik – alles Gute für den Rücken / Birgit Walter

Beginn: 21.08.2019, 18.00 – 19.00 Uhr, 13 x

Gebühren: 33,- € / Mitglieder 30,- €

Mitzubringen: Decke, Handtuch, Getränk, bequeme Kleidung

Ort: Zentrum

14. Taijiquan / Frauke Peterson *

Beginn: 28.08.2019, 19.00 – 20.00 Uhr, 10 x

Gebühren: 100,- € / Mitglieder 90,- € (keine weiteren Ermäßigungen)

Ort: Anbau der Förde Sparkasse, Hauptstraße 51, Hohn

15. Zumba / Karin Pöttsch-Möller

Beginn: 04.09.2019, 19.30 – 20.30 Uhr, 8 x

Gebühren: 29,- € / Mitglieder 26,- €

Mitzubringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Ort: Zentrum

16. Islandpullover stricken / Marion Matz

-NEU-

Materialkosten: je ca. 30,- bis 80,- € (je nach Größe und Wolle)

Beginn: 04.09.2019, ab 19 Uhr, ca. 5 x

Gebühren: 10,- €

Ort: kleiner Sitzungssaal (1.OG) altes Amtsgebäude, Hohe Straße, Hohn

Donnerstag:

17. Ganzkörpertraining – Stärkung mit und ohne Hilfsmittel / Sabine Van De Vijver-Jacobs * (begrenzte Teilnehmerzahl)

Beginn: 22.08.2019, 10.00 – 11.00 Uhr, 12 x

Gebühren: 28,- € / Mitglieder 25,- €

Ort: Sporthalle Elsdorf