



# Volkshochschule Dänischenhagen

## Frühjahr 2010

Liebe VHS Interessierte!

Hier das neue Programm der Volkshochschule Dänischenhagen. Wir hoffen, Ihnen wiederum ein schönes, abwechslungsreiches Programm anzubieten. Falls Sie Anregungen oder Wünsche an oder für die Volkshochschule haben, geben Sie diese gerne weiter an die VHS-Leitung Ulrike Werner.

Bitte bewahren Sie dieses Programm auf. Viele Kurse der VHS Dänischenhagen sind fortlaufend. Bei Interesse an einem späteren Einstieg in einen der Kurse haben Sie immer die Möglichkeit, sich direkt mit dem / der jeweiligen KursleiterIn in Verbindung zu setzen.

Im Internet finden Sie das Programm der VHS Dänischenhagen:

[www.daenischenhagen.de](http://www.daenischenhagen.de) ⇒ Volkshochschule

### **Allgemeine Informationen:**

#### **Anmeldung**

Die Anmeldungen für alle Kurse bitte direkt bei dem / der jeweiligen KursleiterIn. Falls Sie diese/n nicht erreichen oder Sie weitere Fragen haben, wenden Sie sich gerne an die VHS-Leitung: Ulrike Werner ☎ 0431 / 3 26 76.

Die Kurse finden grundsätzlich nur bei einer Mindestteilnehmerzahl von neun Personen statt. Bei einer geringeren Teilnehmerzahl kann der Kurs nach Absprache gegen höhere Gebühren stattfinden.

#### **Zahlungsweise**

Die Teilnehmerentgelte werden mit der Anmeldung fällig. Sie sind bei der ersten Veranstaltung bei dem / der KursleiterIn bar zu zahlen. Eventuelle Materialkosten sind der / dem KursleiterIn zu erstatten.

#### **Teilnahmebescheinigungen**

Bei Anfrage werden für die Teilnahme an Kursen Teilnahmebescheinigungen ausgestellt.

#### **Haftung**

Die Volkshochschule übernimmt keine Haftung gegenüber den Kursteilnehmern/innen.

#### **Eine freundliche Bitte**

Die Volkshochschule ist Gast in den Veranstaltungsstätten, bitte behandeln Sie diese schonend und vermeiden Sie alles, was zu Beschwerden führen könnte, danke!

## 1. Vortrag : Feng Shui-Farbgestaltung

QI-MAG® Feng Shui für ein gesundes und harmonisches Wohnen

Hartmut Kienitz

Wie Sie die Energie der Farbgestaltung nach Feng Shui für Ihr Wohlbefinden nutzen können

Die meiste Zeit unseres Lebens halten wir uns in geschlossenen Räumen auf. Deshalb beeinflusst unsere Wohnung auch immer mehr unser Wesen und unsere Gesundheit. Unsere (Wohn-)Umgebung kann sowohl einen negativen als auch einen positiven Einfluss auf uns haben. Das Wissen um die Geometrie, des Energieflusses, die Bedeutung der Himmelsrichtungen und der Erdenergien sowie der Formen, Farben und Materialien wird im asiatischen Raum seit Jahrtausenden umgesetzt.

Bei richtiger Anwendung erzeugt Feng Shui vitale Energie und fördert Wohlbefinden und Harmonie. Sie lernen wichtige Prinzipien des Feng Shui kennen und erhalten Anregungen bei der Auswahl von Farben für die Wohnraumgestaltung (Wände, Möbel, Stoffe usw) mit denen Sie Ihr persönliches Umfeld im Haus verbessern können. Gern können Sie Ihre Wohnungspläne (auf Overheadfolie) mitbringen

### Inhalte des Vortrages sind u. a.:

- ~ ~ Grundprinzipien, Wesen und Bedeutung von Feng Shui
- ~ Farbgestaltung nach Feng Shui
- ~ Erklärung des Prinzips der Fünf Elemente und deren Anwendung
- ~ Wie Farben wirken
- ~ Günstige Farbkombinationen

### Das lernen Sie an diesem Abend:

- ~ Die wichtigsten Feng Shui-Grundlagen
- ~ welche Farben Sie persönlich stärken

Dienstag, 23.03.2010 / 19.30 - 21.15 Uhr / Begegnungsstätte Dänischenhagen

Kosten: 9,- €

Anmeldungen bitte unter Tel.: 0431 - 3 26 76 Ulrike Werner  
oder an: [info@hartmutkienitz.com](mailto:info@hartmutkienitz.com)

---

## 2. Archäologische Radtour

Sa 24.04.2010

Zeit: 14.00 - ca. 17.00 Uhr

Kosten 5,- €

Treffpunkt: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Britta Gaude M.A.**

Anmeldung bitte bei

Ulrike Werner

☎ 0431 / 32 676

### Archäologische Radtour durch das Gemeindegebiet von Dänischenhagen:

Unsere kulturhistorische Fahrradtour führt uns durch unser Gemeindegebiet und angrenzendes Gebiet zu unterschiedlichen, archäologischen Objekten verschiedener Zeitstellungen (gesamte Fahrtstrecke ca. 15 km). Dazu gibt es vor Ort entsprechende Erklärungen. Zu Beginn der Radtour erfolgt eine kurze Einführung in die Zeitenfolge der Ur- und Frühgeschichte in der Begegnungsstätte Dänischenhagen.

### 3. Neu !!! Woche der Artenvielfalt - Exkursion

Sa 08.05.2010

**Zeit: 15.00 - ca. 17.30 Uhr**  
**Kosten 2,- €**

Treffpunkt: Sandparkplatz in Stodthagen  
(zwischen Altenholz und Felm nördlich  
von Kiel)

**Stefanie Offt**  
Keine Anmeldung nötig.

#### Woche der Artenvielfalt

Am 8. Mai begibt sich die Natur- und Landschaftsführerin Stefanie Offt mit Interessierten auf die Suche ins Kaltenhofer Moor zum rundblättrigen Sonnentau, dem Schwingrasen und der Frage: „Wer ist verantwortlich, dass das Moor so sauer ist?“

Es sind feste Schuhe wegen des unebenen Geländes, lange Kleidung, Getränk, Mückenspray, Sonnenhut (hoffentlich keine Regenkleidung) mitzubringen.

---

### 4. Politischer Gesprächskreis - aktuelle Themen

*„Ich saz uff eime steine  
und dahte bein mit beine“*

Walther von der Vogelweide



Di 18.00 - 19.30 Uhr

**Beginn: 09.02.2010**  
8 Abende / 28,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

Eventuelle Fragen beantwortet Ihnen Michael  
Ledwig gerne.

**Michael Ledwig**  
☎ 0431 / 68 44 67

#### Aktuelle politische Themen im Gespräch:

In diesem politischen Gesprächskreis sollen **aktuelle politische Themen** erörtert und vor allem in einen größeren historischen und weltpolitischen Zusammenhang gestellt werden. Denkbar ist auch, dass thematisch längsschnittartig gearbeitet wird und die historischen Hintergründe aufgedeckt und besprochen werden. Die einzelnen Inhalte der Sitzungen ergeben sich dabei aus dem tagespolitischen Geschehen und werden mit Hilfe von Printmedien-Texten analysiert und reflektiert.

## 5. Flugangst - wie sie verfliegt

**Kurs 1: Sa 06.02.2010** 11.00 - 15.00 Uhr

**Kurs 2: Sa 13.02.2010** 11.00 - 15.00 Uhr

Kosten: 20,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Dr. Hans Herbold**

☎ 04349 / 91 99 29  
oder (0152)04295925

Ein Drittel aller Deutschen hat Flugangst. Herzrasen, Zittern, Todesangst, Übelkeit und andere Symptome sind die Folge.

Mit einer neuen Kurzzeit Methode (EMDR) und bewährten Techniken lernen Sie Ihre Flugangst zu überwinden.

In diesem Kurs werden Sie erkennen wie, wo und wann Ihre Angst vor dem Fliegen entstand. Sie werden über den Sinn und das Wesen der Angst aufgeklärt. Sie werden vertraut gemacht mit der Flugsicherung, mit der Ausbildung der Piloten, der Fluglotsen und mit der Flugzeugtechnik.

Sie lernen mit einfachen Übungen Ihre Ängste zu beherrschen und das Fliegen zu genießen.

Der Dozent ist Arzt und Pilot.

---

## 6. Psychologie: Wie "tickt" der Mensch?

**Mi** 18.15 - 19.45 Uhr

**Beginn: 27.01.2010**

10 Termine / 35,- €  
Kopierkosten 2,-€

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Thomas Reimers**

☎ 0431 / 37 20 43

Psychologie: Wie "tickt" der Mensch? Wir wollen einen Einblick in die drei großen psychologischen Schulen gewinnen: Psychoanalyse (Freud, Jung, u.a.), Behaviorismus (Skinner, Rotter) und Humanistische Psychologie (Maslow, Rogers). Wir werden das jeweilige Bild vom Menschen betrachten und die Antworten auf Fragen wie „Wie frei ist der Mensch? Welche Rolle spielt das Unbewusste? Was prägt den Menschen? Was treibt ihn an?“ kennenlernen.

## 7. Neu: Zeitmanagement

**Kurs 1: Do 21.01.2010**  
**Do 28.01.2010**  
18.30 - 20.45 Uhr

Kosten: 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Sandra Baumann-Maack**  
**Michael Block**

☎ 04631 / 44 05 73  
oder (0172)7737211

Je schneller unsere Zeit wird und je höher die Anforderungen an jeden Einzelnen sowohl im Beruf, wie auch im privaten Alltag werden, desto mehr lohnt es sich in eine gezielte Zeitmanagement Taktik einzusteigen. Hierbei wird an allgemeinen Beispielen ein Lösungsweg aufgezeigt, wie jeder Einzelne einem aufkeimenden Stress entgegen wirken kann. Das Seminar deckt folgende Inhalte ab:

- Grundlagen des Selbst- und Zeitmanagements
- Was ist Zeit?
- Mein typischer (Arbeits-) Alltag
- Welche Zeitdiebe gibt es?
- Welche Planungsmöglichkeiten und Instrumente gibt es?
- Aktive Zeitplanung und Kontrollmechanismen
- Eigenmotivation durch realistische Ziele
- Erfolgs- und Misserfolgsstatistiken
- Wie vermeide ich Störzeiten?
- Wie priorisiere ich Tätigkeiten, Informationen und Nachrichten?
- Erstellen individueller Zeitplanungen

Der Kurs beinhaltet Vorlesungen, Gruppen- und Einzelarbeiten, Diskussionen und praktische Übungen,

---

## 8. Bridge für Anfänger

**Mi 11.30 - 13.00 Uhr**  
**Beginn: 10.02.2010**

10 Termine / 35,- €

Für Material wird eine Kostenpauschale von 4,- Euro erhoben

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Cornelia Leymann**  
☎ 0431 / 31 27 14

Bridge – ein faszinierendes Kartenspiel, das für jeden etwas bietet. Im ersten Kurs lernen wir die Spieltechnik im Allein- und Gegenspiel, der Aufbaukurs beschäftigt sich mit der Reizung. Wer Bridge spielt, lernt Menschen mit gleichen Interessen kennen. Langeweile ist für ihn ein Fremdwort, viele wissen nicht einmal mehr, was im Fernsehen läuft..

## 9. Bridge – Fortgeschrittene „Themen nach Wunsch“

Mi 10.00 - 11.30 Uhr

**Beginn: 10.02.2010**

10 Termine / 35,- €

Für Material wird eine Kostenpauschale von 4,- Euro erhoben

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Cornelia Leymann**

☎ 0431 / 31 27 14

Der Kurs richtet sich nach Bedürfnissen und Wünschen der Teilnehmer. Es können Reizung und Gegenreizung wiederholt oder neue Themen wie Verteidigung gegen SA-Zwischenreizung oder Weak Two geübt werden. Was auch immer - auf jeden Fall werden wir wieder gemeinsam viel Freude am Spiel haben.

## Sprachen

### 1. Französisch für Fortgeschrittene

Mo 17.00 - 18.30 Uhr

**Beginn: 22.02.2010**

10 Abende / 35,- €

Ort: Grundschule  
Dänischenhagen

**Günter Schmidt**

☎ 04349 / 83 43

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte mit guten Vorkenntnissen und natürlich an alle bisherigen Teilnehmer.

Das Motto: Sprechfähigkeit trainieren,  
Wortschatz erweitern,  
Grammatikkenntnisse auffrischen!!

### 2. Englisch - kann man nicht vergessen!

Mi 10.00 - 11.30 Uhr

**Beginn: 27.01.2010**

5 Vormittage / 18,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Sigrid Slawski**

☎ 04308 / 18 36 31

Wer hat Lust seine Englischkenntnisse aufzufrischen. Wir reden, sprechen über Alltags- und Reisesituationen und wiederholen ganz nebenbei auch die nötige Grammatik.

---

### 3. Englisch - Übung und Festigung

**Do** 17.00 - 18.30 Uhr

**Beginn: 28.01.2010**  
10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Thomas Reimers**  
☎ 0431 / 37 20 43

Let's talk English  
Ein Angebot an all diejenigen, die ihr Englisch auffrischen, festigen, pflegen wollen. Wir wollen kurze Texte ( Lese- ebenso wie Hörtexte) zu verschiedenen Themen- mal witzige, mal ernste- "erlesen", "erhören" und dann darüber auf Englisch sprechen. Wir werden nicht Reisesituationen durchspielen und so einen Aufenthalt in England vorbereiten. Der Kurs richtet sich an diejenigen, die einfach Lust auf den Versuch haben, Englisch zu sprechen.

---

### 4. Norwegisch - Fortgeschrittene II

**Mo** 17.00 - 18.30 Uhr  
**Beginn: 11.01.2010**

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Anne Schäfer**  
☎ 0431 / 32 42 30

Dieser Kurs richtet sich an Leute, die die norwegische Sprache lieben und / oder öfters Norwegen bereisen. In netter, lockerer Runde lesen wir norwegische Texte, besprechen diese und befassen uns außerdem mit der norwegischen Grammatik. Neue Teilnehmer mit entsprechenden Vorkenntnissen sind immer willkommen. Bitte fragen Sie Anne Schäfer.

---

### 5. Norwegisch - Fortgeschrittene I

**Mo** 19.00 - 20.30 Uhr  
**Beginn: 11.01.2010**

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Anne Schäfer**  
☎ 0431 / 32 42 30

Norwegen als Ferien- und Arbeitsland liegt ohne Zweifel im Trend. Falls auch Sie diese wunderschöne Landschaft bereisen und sich mit den freundlichen Norwegern unterhalten möchten, ist dieser Kurs das Richtige für Sie. Es sollten sich alle mit Vorkenntnissen angesprochen fühlen! Neue Teilnehmer sind immer willkommen! Bitte fragen Sie Anne Schäfer.

## 6. Spanisch - Fortgeschrittene I

Di 20.00 - 21.30 Uhr

**Beginn: 02.02.2010**

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Peter Schwabe**

☎ 04349 / 10 75

*Hola, ¿qué tal? Hallo, wie geht's?*

Spanisch ist gar nicht so schwer, auch wenn es dort ein Fragezeichen gibt, das wir nicht kennen. Davon sollte man sich nicht abschrecken lassen, etwas von der Sprache zu lernen, die in unserem beliebtesten Urlaubsland heimisch ist. Dieser Kurs macht dabei gute Fortschritte. Wenn Sie auch Interesse haben und nicht ganz bei Null anfangen müssen, finden Sie bei uns vielleicht den Start in ein schönes, neues Hobby.

---

## 7. Spanisch - Fortgeschrittene III

Mi 20.00 - 21.30 Uhr

**Beginn: 03.02.2010**

10 Abende / 35,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Peter Schwabe**

☎ 04349 / 10 75

*¿Sabe Ud. hablar español? ¿Por qué no?*

Können Sie Spanisch? Warum denn nicht? Dieser Kurs kann schon eine Menge Spanisch und arbeitet engagiert daran, immer besser zu werden. Wir befassen uns mit dem 3. Band unserer Lehrbuchreihe und bewältigen auch bereits anspruchsvolle Aufgaben. Wenn Sie spanisch mögen und schon über Vorkenntnisse verfügen, dann schauen Sie doch einmal bei uns herein.

---

## Gesundheit und Fitness

### 1. Neu: YOGA FIT MIT BABY(6-12 Monate)

Mo 09.45 - 11.00 Uhr

**Beginn: 18.01.2010**

10 Vormittage / 30,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Sonja Rakow**

☎ 04349 / 22 80 21

Dieses von Yogalehrern entwickelte neue Bewegungsprogramm verbindet auf einzigartige Weise sanfte Yogaübungen für frisch gebackene Mütter mit entspannter Massage und kleine spielerische Übungen für Babys im ersten Lebenshalbjahr. Bereits 6 Wochen nach der Geburt können Mütter mit dem Yoga Fit+Baby anfangen. Die Übungen straffen und stärken schonend den Körper der Mutter, fördern die Beweglichkeit des Kindes, festigen die noch frische Mutter-Kind-Bindung und machen zudem beiden viel Spass!

---

## 2. Neu: Yoga für Rollstuhlfahrer

Yoga für Rollstuhlfahrer/innen...

Fr 15.30 - 16.30 Uhr

**Beginn: 22.01.2010**

10 Nachmittage / 30,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Sonja Rakow**

☎ 04349 / 22 80 21

Nach dem Prinzip der Hatha Yoga Lehre steht in diesem Training die Kräftigung der Oberkörpermuskulatur und die Dehnung der stark beanspruchten Muskeln der Rollstuhlfahrer/innen im Vordergrund. Zum Abschluss rundet eine Entspannungseinheit die Yogastunde ab.

---

## 3. Neu: Yoga für Senioren

Yoga für Senioren

Mo 11.15 - 12.15 Uhr

**Beginn: 18.01.2010**

10 Vormittage / 25,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Sonja Rakow**

☎ 04349 / 22 80 21

Extra sanftes Hatha Yoga für die ältere Generation!

Durch spezielle Übungen wird der Körper auf sehr schonende Art und Weise gekräftigt und gedehnt. Zum Abschluss rundet eine Entspannungseinheit die Yogastunde ab.

---

## 4. Die Homöopathische Hausapotheke

Do 20.00 - 21.30 Uhr

**Beginn: 04.03.2010**

3 Abende / 25,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

Eventuelle Fragen beantwortet Ihnen  
Tanja Zabel, Heilpraktikerin und klassische  
Homöopathin, gerne!

**Tanja Zabel**

☎ 04346 / 413 424

In diesem Kurs werden Sie mit dem Einsatz einer homöopathischen Hausapotheke vertraut gemacht.

- Wie und was ist Homöopathie?
- Wie wende ich homöopathische Mittel an?
- Was ist eine homöopathische Verdünnung?

Lassen Sie mich dies für Sie verständlich machen und lassen Sie uns zusammen Spaß dabei haben, etwas über diese „kleinen Kügelchen“ zu erlernen.

Dieser Kurs ist insbesondere für Mütter und Väter von kleinen bis großen Kindern gedacht, aber auch für jeden der gerne mehr über die Anwendung von Homöopathie wissen möchte.

---

## 5. Hatha Yoga - 2 Kurse

**Kurs 1: Mi** 17.30 - 19.00 Uhr

**Kurs 2: Mi** 19.15 - 20.45 Uhr

**Beginn: 06.01.2010**

24 Abende / 85,- €

Bitte bringen Sie eine rutschfeste Matte mit!

Ort: Begegnungsstätte

Dänischenhagen

**Susanna Trinkaus**

Yogalehrerin gem. BDY (Berufsverband  
Deutscher Yogalehrer) und EYU (Europäische  
Yogaunion)

☎ 04349 / 79 99 96

Das Praktizieren von Yoga wirkt ganzheitlich. Im Yoga werden alle Ebenen des SEINS mit einbezogen. Das hilft Körperfunktionen zu harmonisieren und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Gedanken und Gefühle kommen zur Ruhe und ein inneres Gefühl von Ruhe und Ausgeglichenheit kann sich einstellen.

Die Körperhaltungen (asanas) werden dynamisch und auch statisch ausgeführt. Ziel ist es, Atem und Bewegung miteinander zu verbinden und den Geist zu schulen, ganz bei dem zu sein, was „Jetzt“ ist.

Sanfte Atemübungen des Yoga und Entspannungsübungen sind weitere Kursinhalte.

---

## 6. Wirbelsäulengymnastik 2 Kurse

**Kurs 1: Mo** 16.45 - 18.15 Uhr

**Kurs 2: Mo** 18.30 - 20.00 Uhr

**Beginn: 11.01.2010**

22 Abende / 80,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der

GS Dänischenhagen

**Susanna Trinkaus**

☎ 04349 / 79 99 96

Das Entwickeln eines starken und gesunden Rückens steht im Mittelpunkt dieses Kurses. Die Haltungs- und Bewegungsschulung ist vielseitig gestaltet und setzt sich aus Übungen verschiedener Bewegungsschulen zusammen. Weitere wichtige Elemente des Kurses sind die körperliche und mentale Entspannung, sowie das Entwickeln eines guten Körperbewusstseins und einer achtsamen Selbstwahrnehmung.

## 7. Kurs 1 Aufbaukurs Pilates / Stretching

Aufbaukurs Pilates und Stretch:

**Kurs 1: Mi** 19.35 - 20.35 Uhr

**Beginn: 03.02.2010**

20 Abende / 50,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Sabine Sontag**

☎ 0431 / 80 25 43

Im Vordergrund steht die Ergänzung und Erweiterung der Pilates Übungen. Der Kurs umfasst die Weiterführung des vermittelten Basiswissens in Theorie und Praxis. Das Fließen von einer Bewegung zur anderen ist ein angestrebtes Ziel von Pilates. Übungen für die Atmung, Stabilität des Rumpfes, Koordination und Kontrolle der Bewegung führen zu einer verbesserten Körperwahrnehmung, und es entsteht ein ganz neues Körpergefühl.

---

## 8. Kurs 2 Grundkurs Pilates / Stretching

**Kurs 2: Mi** 20.40 – 21.40 Uhr

Grundkurs Pilates / Stretching

**Beginn: 03.02.2010**

20 Abende / 50,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Sabine Sontag**

☎ 0431 / 80 25 43

In diesem Kurs werden die Pilatesprinzipien erlernt. mittels leichter Übungen finden sie unter Berücksichtigung der Pilatesatmung ihre Anwendung. dieses sanfte Muskelaufbautraining kann von jedem erlernt werden und die individuelle Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen!

---

## 9. Rückenschule - 2 Kurse

**Kurs 1: Mi** 09.30 - 11.00 Uhr

**Beginn: 13.01.2010**

**Kurs 2: Mi** 18.00 - 19.30 Uhr

**Beginn: 13.01.2010**

6 Termine / 21,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Christiane Wohlers**

☎ 04349 / 89 04

Die Kurse der Rückenschule richten sich an alle diejenigen, die unter Rückenbeschwerden leiden, egal aus welcher Ursache. Ein gezieltes Übungsprogramm zur Stabilisierung der gesamten Rumpfmuskulatur soll helfen, Rückenschmerzen zu lindern und vorzubeugen. Wichtigstes Ziel dieser Kurse ist es, den pfleglichen Umgang mit dem eigenen Rücken zu lernen und in die alltägliche Praxis umzusetzen.

## 10. Taijiquan

Do 17.30 - 19.00 Uhr

**Beginn: 21.01.2010**

10 Abende / 64,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Ellen Gottwald**

☎ 04342 / 85 86 96

Taijiquan, eine alte Bewegungskunst, wurde von Mönchen als körperlicher Ausgleich zu ihrer langen Meditation entwickelt. Taiji wurde von ihnen mit dem Ziel der Gesunderhaltung des Geistes und des Körpers praktiziert und kann auch uns Sitzmenschen des 20. Jahrhunderts helfen, unsere Gesundheit zu fördern und Ruhe zu erlangen. Durch seine langsamen, zeitlupenhaften Bewegungsabläufe, die den gesamten Körper einbeziehen, durch seine Konzentration mit gleichzeitiger Anspannung und durch die Bauchatmung erreicht das Taijiquan eine optimale Durchblutung.

Die bestehende Gruppe wird weitergeführt, Neueinsteiger sind herzlich willkommen!

---

## 11. Neu: Shiatsu

So 10.00 – 12.30 Uhr u.  
14.00 – 17.30 Uhr

**Kurs 1: 25.04.2010**

1 Tag / 27,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

Leitung und Anmeldung

**Anja Kühl**

☎ 0431 / 393196

### SHIATSU berührt Körper und Seele

Shiatsu ist eine sanfte, intensive Druckpunktmassage des (bekleideten) Körpers. Diese „Kunst der Berührung“ entspannt nicht nur den Empfänger/die Empfängerin sondern auch die Geberin/den Geber. Shiatsu kommt aus der traditionellen chinesischen Medizin und wird seit ca 4000 Jahren zur Unterstützung der Selbstheilungskräfte von Körper und Seele angewandt.

In diesem Kurs zeige ich Ihnen Techniken zur Selbstbehandlung (Dehntechniken, Ganzkörper-Klopfakupressur, Druckpunktmassagen und Körperübungen) sowie einfache, wirkungsvolle Behandlungsabläufe z.B. für den Rücken, die Sie in Ihrem Familien- und Freundeskreis praktizieren können. Wenn Sie selbst auch nach dem Kurs kostenlos wohltuende Massagen genießen möchten, nehmen Sie am besten Ihren Partner/ Ihre Partnerin, die beste Freundin oder eine liebe Nachbarin mit.

Bei Interesse wird ein fortlaufender Kurs eingerichtet.

Bitte bringen Sie 1-2 Wolldecken, sehr bequeme, warme Kleidung (Trainingsanzug o.ä.) und dicke Socken mit sowie ein kleines Handtuch und etwas zu trinken und für den Nachmittag eine Zwischenmahlzeit.

Wenn Sie noch Fragen haben, dürfen Sie mich gerne bis 21 Uhr anrufen.

## 12. BBP - Problemzonentraining - 3 Kurse

**Kurs 1: Mo** 09.00 -10.00 Uhr

**Kurs 2: Mo** 10.00 - 11.00 Uhr

**Beginn: 11.01.2010**

10 Vormittage / 25,- €

**Kurs 3: Mi** 16.30 - 17.30 Uhr

**Beginn: 13.01.2010**

10 Nachmittage / 25,- €

Ort: Mehrzweckhalle in der  
GS Dänischenhagen

**Maria Diels**

☎ 0431 / 37 37 71

In diesem Kurs sollen durch gymnastische Übungen die Problemzonen Bauch, Beine und Po gezielt trainiert und so die Muskulatur in diesen Bereichen gestrafft werden. Die gesamte Rumpfmuskulatur soll gekräftigt werden, um Haltungsschwächen vorzubeugen. Abgerundet wird die Stunde durch Stretching- u. Entspannungsübungen.

---

## 13. Reiki – die sanfte Heilmethode aus Japan - ein Informationsabend

**Di** 19.00 - 21.30 Uhr

**Beginn: 26.01.2010**

1 Abend / 5,- €

Ort: Begegnungsstätte  
Dänischenhagen

**Barbara und Holger Wiedfeldt**

☎ 04308 / 18 37 15

Reiki – die sanfte Heilmethode aus Japan  
- ein Infoabend -

Was ist Reiki?  
Woher kommt Reiki?  
Wie wirkt Reiki?  
Wie fühlt sich Reiki an?  
Wie kann man Reiki erlernen?

Ausführliche Antworten auf diese Fragen  
geben wir Ihnen gerne an diesem  
Informationsabend!

## 1. Fite Kids in der Grundschule

10 Unterrichtsstunden  
integriert in den Stundenplan  
der Schüler

Kosten: 12,- €

Ort: Grundschule  
Dänischenhagen

**Maria Diels**

„Move your body!“ Mädchen und Jungen, die Lust haben sich nach moderner Musik zu bewegen, müssen einfach hierher. In diesem Kurs soll durch gymnastische Übungen der gesamte Körper gezielt trainiert und so die Muskulatur überall benutzt werden. Der ganze Körper soll gekräftigt werden, um Haltungsschwächen und Bewegungsmangel vorzubeugen.

---

## 2. NATUR - AG`s an der Grundschule Dänischenhagen

Beginn der Natur AGs  
Anfang Februar

Mittwoch bzw. Donnerstag  
5.Unterrichtsstunde für 1. u. 2. Klasse  
6.Unterrichtsstunde für 3. u. 4. Klasse

**Kosten: 12,- € / 10 Std.**  
Materialkosten 3,-€

Ort: Grundschule  
Dänischenhagen

Leitung und Anmeldung  
**Stefanie Offt**  
☎ 04349 / 91 90 00

### **Thema:**

Thema: Endlich ist es wieder soweit. Die ersten Blumen strecken wieder ihre Blüten der wärmenden Sonne entgegen. Und auch die Hummelköniginnen suchen sehr zeitig einen Platz für ihren neuen Staat. Wir lernen ihre Lebensweise kennen und vergleichen die Staatenbildung mit den Honigbienen. Handwerklich werden wir uns den Produkten der Biene zuwenden und die ökologische Aufgabe aller blütenbestäubenden Insekten kennen lernen und evtl. auch übernehmen.

Die Elemente Luft und Feuer werden wir mit in die Themen einarbeiten.

(Bei Bedarf wird es nach den Osterferien wieder 10 Stunden je Gruppe geben.

Themen: fledermausfreundliches Blumenbeet, Kräuterbeet für Pflanzen mit konzentrationsfördernder und beruhigender Wirkung, das Element Erde und das Element Wasser.)

### 3. Englisch in der Grundschule

**14 Unterrichtsstunden**

Kosten: 38,- €

Ort: Grundschule  
Dänischenhagen

**Liz Mangels**

☎ 04349 / 10 64

**Christiane Gierke**

☎ 04349 / 91 36 50

“Head and shoulders, knees and toes,  
knees and toes.....”

Mit Hilfe von Liedern, Spielen, Reimen und viel Bewegung wird den Kindern in diesem Kurs die Englische Sprache näher gebracht. Auf dem Programm stehen erste Wörter und leichte Sätze. Es geht darum, das Hörverstehen zu schulen und erste Sprechansätze zu schaffen. Immer mit dabei ist die Leopardin Chloe, unsere Handpuppe, die nur Englisch versteht.

---

### 4. Spielgruppen für 2 - 3 Jährige in der DRK - Kindertagesstätte

**Do** 15.00 - 16.30 Uhr

Spielgruppen für 2 - 3 Jährige in der DRK  
Kindertagesstätte - Dänischenhagen.

**Beginn: 04.02.2010**

8 Nachmittage / 30,- €

Materialkosten nach Bedarf

An jeder Spielgruppe können maximal 8  
Kinder teilnehmen.

Ort: DRK - Kindertagesstätte  
Dänischenhagen

Genauere Informationen über Inhalt und  
Ablauf der Spielnachmittage gibt Ihnen  
Bettina Bülck gerne.

**Bettina Bülck**

☎ 04349 / 91 97 43

---

### 5. NATURgruppe für Kinder ab 4 Jahre in der DRK - Kindertagesstätte

**.Mi** 15.00 - 16.30 Uhr

Thema:

**Beginn: 10.03.2010**

3 Nachmittage

Materialkosten 3,-€

Wir bauen Blumeninseln von ganz klein  
bis ganz groß. Wo? Das verraten wir  
nicht!

Kosten 15,- €

Für jeweils max. 8 Kinder

Ort: DRK - Kindertagesstätte  
Dänischenhagen

Leitung und Anmeldung

**Stefanie Offt**

☎ 04349 / 91 90 00

---

## 6. NATURgruppe für Kinder ab 4 Jahre in der evangelischen Kindertagesstätte

**Beginn: Fr 12.02.2010**

08.00 - 08.45 Uhr

10 Termine

**Kosten 25,- €**

Materialkosten 3,-€

Ort: evangelische Kindertagesstätte  
Dänischenhagen

Leitung

**Stefanie Offt**

☎ 04349 / 91 90 00

Anmeldung bitte bei Frau Simon!

**Thema:**

Anfangs gehen wir auf die Suche nach Frühblühern. Später bauen wir uns kleine Kräuterbeete und lernen mehr über die Gartenkräuter kennen. Welche Tiere beobachten wir während unserer Ausflüge und können sie uns bei unserer Arbeit helfen? Warten wir ab, wie sich 2010 entwickelt!!

Für jeweils max. 8 Kinder

.