

GRUNDQUALIFIKATION ERWACHSENENBILDUNG -

Kurse leiten an der Volkshochschule



Ein wesentliches Element der Qualitätssicherung und -entwicklung der Volkshochschulen ist die Fortbildung der Kursleitenden. Die Fortbildungsbausteine der „Grundqualifikation Erwachsenenbildung“ bieten die Möglichkeit, die eigenen Kompetenzen auszubauen, die Rolle als Kursleitung zu reflektieren und sich mit anderen Kursleitenden auszutauschen. Die Volkshochschulen des Kreises Segeberg bieten Ihren Kursleiter/innen in 2019 und 2020 das komplette Weiterbildungsprogramm an. Durch Projektmittel des Kreises Segeberg sind die Teilnahmegebühren auf € 15,- pro Modul und Teilnehmer/in reduziert worden.

WIE ERWERBE ICH DAS ZERTIFIKAT?

Die Grundqualifikation Erwachsenenbildung richtet sich an Kursleitende aller Programmbereiche – oder an jene, die es werden wollen. Die Qualifikation umfasst sieben Module mit insgesamt 63 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten. Alle Module sind verpflichtend und sind im Zeitraum von drei Jahren zu absolvieren. Für Fremdsprachenkursleitende gibt es zwei spezielle Module. Aus den sieben Basismodulen müssen für den Abschluss des Zertifikates dann lediglich fünf Module absolviert werden. Weitere Informationen finden Sie auch unter www.vhs-sh.de unter der Rubrik „Fortbildung“.

Bitte melden Sie sich für alle Veranstaltungen bei der Volkshochschule Henstedt-Ulzburg an.

Kontakt und Information: Tel.: 04193 7553000, info@vhs-henstedt-ulzburg.de, www.vhs-henstedt-ulzburg.de

MODUL	VERANSTALTUNGSORT	TERMIN
AL56.04 Konflikte im Kursalltag lösen	VHS Henstedt-Ulzburg Hamburger Str. 24a, 24558 Henstedt-Ulzburg	Sa., 11.01.2020 10:00 – 17:00 Uhr
AL56.05 Unterricht planen: Methodik, Didaktik	VHS im Amt Itzstedt Oldesloer Str. 5 - 11, 23876 Süfeld	Sa., 07.03.2020 10:00 – 17:00 Uhr
AL56.06 Medien einsetzen im Unterricht	VHS Norderstedt Rathausallee 50, 22846 Norderstedt	Sa., 16.05.2020 10:00 – 17:00 Uhr
AL56.06+ Digital erweitert Lehren und Lernen	VHS Henstedt-Ulzburg Hamburger Str. 24a, 24558 Henstedt-Ulzburg	Sa., 29.08.2020 10:00 – 17:00 Uhr
AL56.07 Selbstvermarktung als Kursleiter	VHS Trappenkamp Goethestr. 1, 24610 Trappenkamp	Sa., 20.06.2020 10:00 – 17:00 Uhr
AL56.08 Sprachenmodul I	VHS Bad Bramstedt Maienbeck 11, 24576 Bad Bramstedt	Sa., 26.09.2020 10:00 – 17:00 Uhr
AL56.09 Sprachenmodul II	VHS Henstedt-Ulzburg Hamburger Str. 24a, 24558 Henstedt-Ulzburg	Sa., 07.11.2020 10:00 – 17:00 Uhr

Zentraler Ansprechpartner für Fragen rund um die Qualifikation ist Dr. Jochen Brems, VHS Henstedt-Ulzburg, Tel.: 04193 - 755 30 00.



Volkshochschule Boostedt



Programm Frühjahr 2020

Frühlingssingen

Liedertafel Boostedt von 1948



am 09.05.2020



um 19.00 Uhr Grund- und Gemeinschaftsschule
Boostedt, Twiete 46, Siegfried-Steffensen-Halle

unter Mitwirkung befreundeter Chöre

Buchversorgung in der Gemeinde Boostedt

Die Gemeindebücherei in den Räumlichkeiten der Schule ist
zu folgenden Öffnungszeiten erreichbar:

Montag: 11.00 - 12.30 Uhr und 13.00 - 14.30 Uhr

Dienstag: 15.00 - 18.00 Uhr

Mittwoch: 11.00 - 12.30 Uhr und 13.00 - 14.30 Uhr

Donnerstag: 15.00 - 18.00 Uhr

Telefon: 04393 / 970 4860

E-Mail: buechereiboostedt@googlemail.com

Ab sofort kann das Buchangebot der Gemeindebücherei
auch online unter folgendem Link eingesehen werden:

www.eopac.net/BGX430727

Qigong

Wir erleben Qigong als eine Bewegungsform, die mit Atmung und Meditation verbunden ist. Körper und Geist finden in die Balance – die kreisenden Gedanken kommen zur Ruhe. Eine besondere Form der Achtsamkeit, die für mehr Gelassenheit im Alltag sorgt.

Qigong ist eine der 5 Säulen der traditionell chinesischen Medizin und wirkt sich auf unsere Selbstheilungskräfte aus. Dabei wirkt Qigong auf der körperlichen, geistigen und seelischen Ebene. Bei regelmäßigem Üben fördert es die Gesundheit und kann Heilungsprozesse positiv beeinflussen und dadurch alltägliche Beschwerden verringern.

Jeder ist willkommen – Jung und Alt.

Leitung:

Frau Kirsten Fandrey

Ort:

Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Dauer:

12 Vormittage von 09.00 Uhr – 10.00 Uhr

Termin:

Dienstag, 07.01.2020

Teilnahmegebühr:

60,00 Euro

Anmeldeschluss:

30.12.2020

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken oder
Gymnastikschuhe

Ort:

Grund- und Gemeinschaftsschule, 24598 Boostedt,
Twiete 46, Musikraum

Dauer:

12 Abende von 18.45 Uhr – 19.45 Uhr

Termin:

Mittwoch, 08.01.2020

Teilnahmegebühr:

60,00 Euro

Anmeldeschluss:

02.01.2020

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, warme Socken oder
Gymnastikschuhe

English-Continuation

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die über entsprechende Vorkenntnisse verfügen. Individuelle Fähigkeiten können aufgrund der kleinen Gruppenstärken berücksichtigt werden.

Leitung: Frau Helga Schekierka

Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Dauer: 12 Abende, jeweils Donnerstag von
17.45– 20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, den 13.02.2020

Teilnehmergebühr: 60,00 Euro

Anmeldeschluss: 06.02.2020

**Die Anmeldung ist gültig,
sobald die Teilnehmergebühr entrichtet ist!**

Anmeldungen:

- im Bürgerbüro der Amtsverwaltung Boostedt-Rickling, Twiete 9. Sie können dort auch gleich die Gebühr entrichten

oder

- Sie melden sich telefonisch unter
Tel.: 0 43 93 / 99 76-35 und überweisen
die Gebühr auf eines der unten aufgeführten
Konten der Amtskasse.

Eine Anmeldung und eine Gebührenzahlung bei dem Dozenten sind nicht möglich!

Konten der Amtskasse:

Sparkasse Südholstein:

IBAN: DE12 2305 1030 0000 7032 22

BIC: NOLADE21SHO

VR Bank Neumünster eG:

IBAN: DE58 2129 0016 0080 0391 20

BIC: GENODEF1NMS

Postbank Hamburg:

IBAN: DE48 2001 0020 0006 5032 04

BIC: PBNKDEFF

Tanz-Workshop I und II

Diese Gruppen suchen noch Verstärkung! Mitmachen können alle tanzbegeisterten Paare, die bereits Grundkenntnisse in den Standard- und den lateinamerikanischen Tänzen sowie im Disco- Fox haben. Teilnehmerzahl begrenzt!

Tanz-Workshop I

Dauer: 10 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr

Beginn: Montag, den 06.01.2020

Teilnehmergebühr: 35,00 Euro

Tanz-Workshop II

Dauer: 10 Abende, montags von 21.00 – 22.00 Uhr

Beginn: Montag, den 06.01.2020

Teilnehmergebühr: 35,00 Euro

Leitung aller Tanz-Workshops: Frau Sandra Gloe

Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn der Kurse

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Pilates

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger/-innen und Wiedereinsteiger/-innen mit ersten Pilates-Erfahrungen.

Durch gezielte Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die gesamte Muskulatur – primär der Beckenboden, Bauch- und Rückenmuskulatur wird ein systematisches Ganzkörpertraining erlernt. Die Anleitung zur bewussten Atmung und präzisen Ausführung der Übungen schult sowohl die Körperwahrnehmung als auch die gesunde Körperhaltung. Balance und Beweglichkeit werden gefördert. Das Training findet auf der Matte statt.

Leitung:

Frau Kirsten Fandrey

Ort:

Grund-und Gemeinschaftsschule, 24598 Boostedt,
Twiete 46, Musikraum

Dauer:

12 Abende von 18.45 – 19.45 Uhr

Termin:

Montag, 06.01.2020

Teilnahmegebühr:

55,00 Euro

Anmeldeschluss:

30.12.2019

Bitte mitbringen:

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und
Handtuch

Integrale Rücken- und Wirbelsäulen-Gymnastik mit Entspannungstechnik

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern verschiedene ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungstechniken aus rückenspezifischen ausgesuchten verschiedenen Bewegungssystemen u.a. Wirbelsäulen Qi Gong, Rückenschule, Integral. Yoga, Pilates u. Wirbelsäulengymn. sowie medit. Entspannungstechn., die in ihren Ausführungen die Durchlässigkeit und Flexibilität der Wirbelsäule sowie auch die gesamte Rückenmuskulatur in ihrer Funktion entlastet u. nachhaltig verbessert. Darüber hinaus werden Verspannungs- u. Befindlichkeitsstörungen aufgelöst und die eigene Körperwahrnehmung in ihrer Gesamtheit positiv und nachhaltig wahrnehmbar angesprochen.

Leitung: Hans-Joachim Kesch, Bewegungstherapeut

Ort: Hof Lübbe (Mehrzweckraum)
Dorfring 32, 24598 Boostedt

Dauer: 12 Abende

Beginn: Mittwoch, den 15.01.2020
immer von 19.00 – 20.30 Uhr

Teilnehmergebühr: 78,00 Euro

Anmeldeschluss: 08.01.2020

Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache

Linedance-Workshop

Endlich müssen Sie nicht mehr auf Tanzen verzichten, nur weil Sie keinen Tanzpartner haben! Denn Line-Dance ist eine Tanzform, bei dem einzelne Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander kleine Choreographien zu Liedern aus den Bereichen Country & Western, Pop oder Latino tanzen.

Linedance-Workshop I (Keine Vorkenntnisse erforderlich!)

Dauer: 10 Abende, montags von 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Montag, den 06.01.2020

Teilnehmergebühr: 35,00 Euro

Linedance-Workshop II

Dauer: 10 Abende, montags von 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn: Montag, den 06.01.2020

Teilnehmergebühr: 35,00 Euro

Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn der Kurse
Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Tanz-Workshop

Gesellschaftstänze mit Schwerpunkt Discofox

für alle tanzbegeisterten Paare, die vielleicht ihre Grundkenntnisse auffrischen oder wieder einsteigen wollen. Egal, ob als Vorbereitung für eine Hochzeit oder einen Ball, lernen Sie verschiedene Gesellschaftstänze in gemütlicher Atmosphäre kennen.
Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Leitung: Frau Sandra Gloe

Ort: Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt

Dauer: 9 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr

Beginn: Montag, den 20.04.2020

Teilnehmergebühr: 31,50 Euro

Anmeldeschluss: 14.04.2020

Hatha Yoga

Yoga tut gut, macht Spaß und fördert die Gesundheit. Yoga gilt als eine der besten Methoden zur Stressbewältigung und verhilft zu erhöhter Konzentrationsfähigkeit, Gelassenheit und allgemeinen verbessertem Wohlbefinden. Die Yoga Kurse haben einen ganzheitlichen sanften und trotzdem auch fordernden, meditativen Stil mit einem abgerundeten Programm: Atemtechniken, Sonnengruß, die wichtigsten Grundstellungen des Hatha Yoga sowie Tiefenentspannung. Durch die Übungen entwickeln sich Muskelstärke, Flexibilität und Körperbewusstsein. Fitness, Gesundheit und Harmonie des Körpers und Geistes, innerer Frieden und Ruhe stellen sich ein.

Niemand ist zu jung oder zu alt, mit Yoga zu beginnen!

Mitzubringen sind: Isomatte, Wolldecke, lockere Sportkleidung, warme Socken

Leitung: Frau Melanie Giese

Teilnahmegebühr je Kurs: 78,00 Euro

Anmeldeschluss: 02.01.2020

Yoga I:

Amtsverwaltung Boostedt-Rickling, Twiete 9,
24598 Boostedt

Dauer: 12 Abende, donnerstags von 16.30–18.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, den 09.01.2020

Yoga II:

Yoga Studio Melanie Giese, Wasbeker Str. 45, 24534 Neumünster

Dauer: 12 Abende, donnerstags von 18.30–20.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, den 09.01.2020

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

Tai-Chi Grundkurs I mit Entspannungstechnik **Bewegungsmeditation mit Heilwirkungen** **„meditative Grundlagenformen“**

Die „Fünf Elemente“, Gang des Kranichs, Spaziergang d. Weisen u. Chinesische Heilgymnastik

Bei den angebotenen Schritt- und Bewegungsformen handelt es sich um kleine, abgeschlossene, leicht zu erlernende meditative Schrittfolgen und Bewegungsformen aus dem vielfältigen Formenkreis des Tai-Chi Chuan.

Die Schwerpunkte der Schritt- und Bewegungsformen liegen auf der langsamen und sanften Ausführung von Bewegung, Atmung, Koordination und Vorstellungskraft. Gerade die „Fünf Elemente“ sowie die angeführten Schritt- und Bewegungsformen sind Meditationsformen, die den Menschen in seiner gesamtheitlichen Einheit erfassen und über die Ausführungspraxis in eine ausgeglichene Gesamtbalance bringen. Die meditativen Bewegungsformen sind wegen des geringen Zeitaufwandes besonders geeignet in den täglichen Tagesablauf aufgenommen zu werden.

Bei den angebotenen Bewegungsformen handelt es sich in der Ausführung durchgehend um eine meditative Ausrichtungsform. Eine offene Einstellung dieser Ausführungsrichtung wäre deshalb besonders zuträglich und auch erwünscht.

Leitung: Hans-Joachim Kesch, Bewegungstherapeut

Autor des Buches „Tai Chi Chuan“ Bewegungsmeditation mit Heilwirkungen (Provitaales, Neumünster)

Ort: wird noch bekannt gegeben

Dauer: 12 Abende

Beginn: Montag, den 20.01.2020
immer von 19.00 – 20.30 Uhr

Teilnehmergebühr: 84,00 Euro

Anmeldeschluss: 13.01.2020