

Adventssingen

Liedertafel Boostedt von 1948

am 1. Advent – 29. November 2020

um 17.00 Uhr auf dem Vorplatz
Hof Lübbe, Dorfring 32



Buchversorgung in der Gemeinde Boostedt

Die Gemeindebücherei ist in den Räumlichkeiten des Hofes Lübbe, Dorfring 32 zu folgenden Öffnungszeiten erreichbar:

Montag: 11.00 – 15.00 Uhr

Dienstag: 14.00 - 18.00 Uhr

Donnerstag: 14.00 - 18.00 Uhr

Telefon: 04393 / 979 1835

E-Mail: buechereiboostedt@googlemail.com

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

www.eopac.net/BGX430727



Volkshochschule
Boostedt



Programm

Herbst/Winter 2020-2021

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.

<u>Leitung:</u>	Frau Kirsten Fandrey
<u>Ort:</u>	Grund-und Gemeinschaftsschule, 24598 Boostedt, Twiete 46, Kleine Turnhalle
<u>Dauer:</u>	8 Abende von 18.45 – 19.45 Uhr
<u>Termin:</u>	Montag, den 10.08.2020
<u>Teilnahmegebühr:</u>	36,00 Euro
<u>Anmeldeschluss:</u>	03.08.2020
<u>Bitte mitbringen:</u>	Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch

Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache

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 09.30 Uhr – 10.30 Uhr
Termin: Mittwoch, den 12.08.2020
Teilnahmegebühr: 60,00 Euro
Anmeldeschluss: 05.08.2020

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

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

Anmeldungen:

- im Bürgerbüro der Amtsverwaltung Boostedt-Rickling, Twiete 9.

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: 16 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr

Beginn: Montag, den 10.08.2020

Teilnehmergebühr: 56,00 Euro

Tanz-Workshop II

Dauer: 16 Abende, montags von 21.00 – 22.00 Uhr

Beginn: Montag, den 10.08.2020

Teilnehmergebühr: 56,00 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

Integrale Rücken- und Wirbelsäulen-Gymnastik mit Entspannungstechnik

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern verschiedene ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungstechniken aus rücken-spezifischen 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: 14 Abende

Beginn: Montag, den 17.08.2020

immer von 19.00 – 20.30 Uhr

Teilnehmergebühr: 91,00 Euro

Anmeldeschluss: 10.08.2020

Integrale Rücken- und Wirbelsäulen-Gymnastik mit Entspannungstechnik

Dieser Kurs vermittelt den Teilnehmern verschiedene ganzheitliche Bewegungs- und Entspannungstechniken aus rücken-spezifischen 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 12.08.2020

immer von 19.00 – 20.30 Uhr

Teilnehmergebühr: 78,00 Euro

Anmeldeschluss: 03.08.2020

Anschlusskurs:

Dauer: 6 Abende

Beginn: Mittwoch, den 04.11.2020

immer von 19.00 – 20.30 Uhr

Teilnehmergebühr: 39,00 Euro

Anmeldeschluss: 28.10.2020

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: 16 Abende, montags von 18.00 – 19.00 Uhr

Beginn: Montag, den 10.08.2020

Teilnehmergebühr: 56,00 Euro

Linedance-Workshop II

Dauer: 16 Abende, montags von 19.00 – 20.00 Uhr

Beginn: Montag, den 10.08.2020

Teilnehmergebühr: 56,00 Euro

Anmeldeschluss jeweils 7 Tage vor Beginn der Kurse

Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache

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 10.09.2020

Teilnehmergebühr: 60,00 Euro

Anmeldeschluss: 03.09.2020

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, Wolledecke, lockere Sportkleidung, warme Socken

Leitung: Frau Melanie Giese

Teilnahmegebühr je Kurs: 78,00 Euro

Anmeldeschluss: 06.08.2020

Yoga I:

Amtsverwaltung Boostedt-Rickling, Twiete 9,
24598 Boostedt

Dauer: 12 Abende, donnerstags von 16.30–18.00 Uhr

Beginn: Donnerstag, den 13.08.2020

Yoga II:

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

Dauer: 12 Abende, donnerstags von 18.45–20.15 Uhr

Beginn: Donnerstag, den 13.08.2020

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: Donnerstag, -wird noch bekannt gegeben-
immer von 19.00 – 20.30 Uhr

Teilnehmergebühr: 84,00 Euro

Anmeldeschluss: Bei Interesse bitte anmelden!