



Volkshochschule  
Boostedt



Programm

Herbst/Winter 2021-2022

**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 zwischen den Meeren eG:

IBAN: DE58 2129 0016 0080 0391 20

BIC: GENODEF1NMS

Postbank Hamburg:

IBAN: DE48 2001 0020 0006 5032 04

BIC: PBNKDEFF

## **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](mailto:buechereiboostedt@googlemail.com)

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

[www.eopac.net/BGX430727](http://www.eopac.net/BGX430727)

## **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, Kleine Turnhalle

**Dauer:**

12 Abende von 19.00 – 20.00 Uhr

**Termin:**

Montag, den 02.08.2021

**Teilnahmegebühr:**

55,00 Euro

**Anmeldeschluss:**

26.07.2021

**Bitte mitbringen:**

Bequeme Kleidung, Gymnastikmatte und Handtuch

***Weiterführung des Kurses nach Bedarf und Absprache***

## 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: 05.08.2021**

**Yoga I:**

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

**Dauer: 12 Abende, donnerstags von 16.30–18.00 Uhr**

**Beginn: Donnerstag, den 12.08.2021**

**Yoga II:**

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

**Dauer: 12 Abende, donnerstags von 18.45–20.15 Uhr**

**Beginn: Donnerstag, den 12.08.2021**

***Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache***

***NEU ab Januar 2022***

## **Yoga Thementage**

samstags von 10.00 – 13.00 bzw. 15.00 Uhr  
(je nach Thema)

Termine und genauere Informationen finden Sie im neuen Frühjahrs-Programm ab Januar 2022 oder auf der Internetseite der Gemeinde Boostedt unter Volkshochschule.

Beispiele für die Thementage:

- Was ist eigentlich der Sonnengruß und gehört er überhaupt zum Yoga?
- Was bewirken die 12 klassischen Asanas und wie werden sie korrekt ausgeführt?
- Eine Darmreinigung im traditionellen Yoga in der Gruppe erleben.
- Warum reinigen sich die Yogis und wie macht man das?

All das und vieles mehr würde Ihnen **Frau Kirsten Fandrey** gerne näherbringen. Es sind Schnupperkurse geplant. Diese dauern ca. 1,5 Stunden und sind kostenlos.

Bitte sprechen Sie uns an!

**NEU**

„Thementage zum Kennenlernen „

### Qigong – Schnuppervormittag

Qigong hat eine 4000 Jahre alte Geschichte. Es gehört zu einer der 5 Säulen der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM). Qigong versucht dabei in einer Bewegungsform, die mit Atmung und Meditation verbunden ist, den Körper und Geist in Balance zu bringen und ganz bei sich zu sein. Es ist ein Anschieben der Selbstheilungskräfte des Körpers. Alles kommt in Balance. Zusätzlich stärkt es auf Dauer die Muskulatur.

**Inhalte:** ein bisschen Theorie, Klopfmassage an uns selbst, Meditationsformen, bewegtes Qigong, stilles Qigong, Bodyscan

**Leitung:** Frau Kirsten Fandrey  
**Ort:** Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt  
**Dauer:** 1 Vormittag von 10.00 Uhr – 14.00 Uhr  
**Termin:** Sonntag, den 19.09.2021  
**Teilnahmegebühr:** 30,00 Euro  
**Anmeldeschluss:** 13.09.2021

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte, Decke und ein kleines Kissen, sowie Getränk für die Pause

## 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

**NEU**

## **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:** Montag, den 30.08.2021  
immer von 19.00 – 20.30 Uhr

**Teilnehmergebühr:** 78,00 Euro

**Anmeldeschluss:** 23.08.2021

## **Achtsamkeit**

Wir verbringen den Vormittag überwiegend in Stille. Wir lernen verschiedene Formen der Meditation kennen (z. B. klassische Atemmeditation, Gehmeditation, Stehen wie ein Baum). Wir lernen den Bodyscan kennen (ursprünglich aus dem Buddhismus und angepasst von Jon Kabat-Zinn im Rahmen des MBSR (mindful based stress reduction). In der Pause werden wir in Stille achtsam einen kleinen Imbiss einnehmen. Dafür steuert bitte jeder einen kleinen Beitrag für ein vegetarisches Buffet bei.

**Leitung:** Frau Kirsten Fandrey  
**Ort:** Hof Lübbe, Dorfring 32, 24598 Boostedt  
**Dauer:** 1 Vormittag von 10.00 Uhr – 14.30 Uhr  
**Termin:** Samstag, den 09.10.2021  
**Teilnahmegebühr:** 30,00 Euro  
**Anmeldeschluss:** 04.10.2021

**Bitte mitbringen:** eine Matte, Decke, kleines Kissen für den Kopf, warme Socken und ein kleiner Beitrag für das Buffet. Tee und Wasser wird gestellt.

## 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 10.30 Uhr – 11.30 Uhr  
**Termin:** Mittwoch, den 22.09.2021  
**Teilnahmegebühr:** 60,00 Euro  
**Anmeldeschluss:** 15.09.2021

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken oder Gymnastikschuhe

## 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 25.08.2021  
immer von 19.00 – 20.30 Uhr  
**Teilnehmergebühr:** 78,00 Euro  
**Anmeldeschluss:** 18.08.2021

*Weiterführung der Kurse nach Bedarf und Absprache*

## **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:** 12 Abende, montags von 20.00 – 21.00 Uhr  
**Beginn:** Montag, den 06.09.2021  
**Teilnehmergebühr:** 42,00 Euro

### Tanz-Workshop II

**Dauer:** 12 Abende, montags von 21.00 – 22.00 Uhr  
**Beginn:** Montag, den 06.09.2021  
**Teilnehmergebühr:** 42,00 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***

## **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:** 12 Abende, montags von 18.00 – 19.00 Uhr  
**Beginn:** Montag, den 06.09.2021  
**Teilnehmergebühr:** 42,00 Euro

### Linedance-Workshop II

**Dauer:** 12 Abende, montags von 19.00 – 20.00 Uhr  
**Beginn:** Montag, den 06.09.2021  
**Teilnehmergebühr:** 42,00 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 09.09.2021  
**Teilnehmergebühr:** 60,00 Euro  
**Anmeldeschluss:** 02.09.2021