

Kommunale Volkshochschule DAMP



Unser Programm
auch im Internet
siehe Seite 2

**VHS Frühjahrsprogramm
Januar - Juni 2023**

Die **vhs**
Volkshochschulen



Wissen und mehr

**Unser Programm
im Internet:**

www.amt-schlei-ostsee.de

- **Gemeinden**
- **Damp**
- **Volkshochschule**
- **Programm**

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!

Es liegt Ihnen jetzt das neue Programm für das Frühjahr vor.

Die vhs der Gemeinde Damp ist ein fester Bestandteil unserer Gemeinde. Sie ist ein Forum für Bildung, Kultur und Gesundheit.

Natürlich ist die vhs auch ein Ort der Begegnung mit netten Menschen aus der Gemeinde Damp und aus unserer näheren Umgebung.

Die Gemeinde stellt Ihnen gerne diese Bildungsmöglichkeit zur Verfügung. Durch dieses Bildungsangebot bleiben Sie mit der vhs Damp „Fit mit Körper und Geist“.

Machen Sie bitte regen Gebrauch davon.

Das neue Kursprogramm der vhs Damp ist wieder speziell für die Bürgerinnen und Bürger der Gemeinde und das nahe Umland zugeschnitten.

Bei dem Studieren des Programms werden Sie bestimmt Lust auf die angebotenen Kurse bekommen.

Ihre

Barbara Feyock

Bürgermeisterin

E aktiv markt

Hartmann GmbH

Vogelsang-Grünholz · Gartenstr. 6

Telefon

04352/1510

Frische ist Trumpf

- ab 7.00 Uhr frische Brötchen
- Obst, Gemüse und Salate
- Frischfleisch und Käse
- Niedrigpreise im ganzen Sortiment
- mit Post-Point im Hause

**LOTTO- und TOTO-Annahme
Gute Parkmöglichkeiten am Hause**

Liebe Freunde der vhs-Damp!



Im Januar startet die Volkshochschule Damp mit ihrem Frühjahrsprogramm.

Von Januar bis Juni werden zahlreiche Kurse und Veranstaltungen aus den Bereichen Gesellschaft, Kultur und Gestalten, Gesundheit und Sprachen angeboten.

Wir hoffen, dass auch diesmal etwas Interessantes für Sie dabei ist und freuen uns auf Ihren Besuch und aktive Teilnahme

Vor einigen Jahren wurde der Zahlungsverkehr auf das Lastschriftverfahren umgestellt.

Vorlagen liegen bei den Kursleitern bereit.

Bitte füllen Sie diese vor Beginn des Kurses unter Angabe Ihrer Bankverbindung und mit Unterschrift aus.

Bitte sehen Sie von Überweisungen ab, denn damit ist ein erheblicher Verwaltungsaufwand verbunden, der vom Amt Schlei Ostsee nicht mehr gewährleistet werden kann.

Ihr Team der Volkshochschule Damp

Adelheid Meierkord

Silke Kempert

Informationen

Tel. 04352-911581

Mobil: 0175-7187104



Inhaltsverzeichnis

Seite

Vorwort der Bürgermeisterin	2
Vorwort der Geschäftsführung	3
Inhaltsverzeichnis	4
Allgemeine Hinweise/AGB	5/6

1. Gesellschaft

Verkehrswacht informiert	7
Familienaufstellung	8
Angebote der Klinikseelsorge	8

2. Kultur

Aquarellmalerei	9
Arbeiten mit Ton	9
Ehrenamt, Familienzentrum, Dorffunk	10
Keramik Workshop	11
Nähclub	11
Fotokurs	12

3. Gesundheit

Volleyball	13
Hatha- Yoga	13
Yoga Präventionskurs	14
Yoga auf dem Stuhl für Senioren	15
Yoga für Kinder	15
Präventionskurse: Nordic Walking, Abnehmen	16
Progressive Muskelentspannung,	16
Aquatraining, SUP etc.	16
Faszien, Rücken,	17
Pilates, Beckenboden	17

4. Sprachen

Englisch	18
----------------	----

**to Hus
is to Hus**

Ambulanter Pflegedienst

Mathias Schröder

Telefon: 04352-9549148

**Auf der Höhe 12c
24351 Damp / Vogelsang
www.pflegedienst-fahrdorf.de**

Allgemeine Hinweise/AGB



Anmeldung:

Grundsätzlich soll die Anmeldung mit Lastschriftmandat vor Beginn einer Veranstaltung erfolgen.

Anmeldung mit Einzugsermächtigung,
(erhalten Sie bei Ihrer Kursleitung)

per Post, per **Telefon: 04352-911581**,

per **Fax: 04351/737 9169**, oder

E-mail: vhs-damp@amt-schlei-ostsee.de

Sofern keine Absage bis Kursbeginn erfolgt, gilt die Anmeldung grundsätzlich als angenommen. Sollte der von Ihnen gewählte Kurs bereits belegt sein, werden Sie benachrichtigt und können auf die Warteliste gesetzt werden.

Eine Anmeldebestätigung erfolgt nicht!

Abmeldungen müssen schriftlich - spätestens eine Woche vor Kursbeginn - erfolgen. Geschieht dieses nicht, wird die Teilnehmergebühr in voller Höhe fällig. Kurzfristige krankheitsbedingte Abmeldungen sind durch ein ärztliches Attest zu belegen.

Teilnehmergebühr:

Die Gebühr wird nach Beginn des Kurses per Lastschrift eingezogen.

Die **Zahlungspflicht** besteht auch dann, wenn der Unterricht trotz verbindlicher Anmeldung nicht (oder nur teilweise) besucht wird. Unterrichtsmaterial und Lehrmittel sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Eine Erstattung der Teilnehmergebühr erfolgt nur, wenn ein Kurs innerhalb der Laufzeit aus irgendwelchen Gründen abgesetzt werden muss. Die Erstattung erfolgt anteilmäßig. Kommt ein Kurs nicht zustande, werden die eingezahlten Gebühren in voller Höhe zurückerstattet.

Mindestteilnehmerzahl:

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt acht Personen, in Ausnahmefällen sechs Personen.

!!!

Achtung:
Teilnehmergebühren
werden per Lastschrift
eingezogen!

!!!

Allgemeine Hinweise/AGB II

Eine Erstattung der Teilnehmergebühr erfolgt nur, wenn ein Kurs innerhalb der Laufzeit aus irgendwelchen Gründen abgesetzt werden muss. Die Erstattung erfolgt anteilmäßig. Kommt ein Kurs nicht zustande, werden die eingezahlten Gebühren in voller Höhe zurückerstattet.

Mindestteilnehmerzahl:

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt acht Personen, in Ausnahmefällen sechs Personen.

Haftung:

Die Volkshochschule haftet nicht für irgendwelche Schäden (z.B. Unfall- und Sachschäden, Eigentumsverluste etc.), die bei Veranstaltungen entstehen.

Programmänderungen inhaltlicher oder terminlicher Art behalten wir uns vor.

Wichtiger Hinweis: Alle Kurse können nur vollständig gebucht werden.

Mit der verbindlichen Anmeldung erkennen die Teilnehmer/innen diese allgemeinen Hinweise /AGB an.

Geschäftsführung:

Adelheid Meierkord
Krusenteich, 24351 Damp
Tel.: 04352-911581
Mobil: 0175-7187104

Stellvertretung:

Silke Kempert
Florianweg 10 b
24351 Damp

**Achtung:
Teilnehmergebühren
werden ab sofort nur
noch per Lastschrift
eingezogen!**

**Bitte keine Überwei-
sungen mehr!!!**

**Überweisungen be-
deuten für das Amt
Schlei Ostsee und
uns großen, unnöti-
gen Zeitaufwand!**

**Vielen Dank für Ihr
Verständnis !!!**

1. GESELLSCHAFT

1.00 Alte Hasen – neue Regeln

Verkehrsregeln unterliegen einer ständigen Weiterentwicklung. Ihre Einhaltung ist entscheidend, ob es zu einem Verkehrsunfall kommt oder nicht. Häufig werden Unfälle durch falsches Verhalten bei komplexen Situationen verursacht.

Daher bietet die Volkshochschule Damp in Zusammenarbeit mit der Landesverkehrswacht Schleswig-Holstein e. V. für Autofahrerinnen / Autofahrer, die schon vor Jahrzehnten ihren Führerschein erworben haben, einen Sicherheitskurs an.

1.05.1 Kind – sicher im Auto

Ein Kindersitz fürs Auto gehört heute zur Basis-Ausstattung jeder Familie mit Kindern. Aber nur ein wirklich passender und richtig eingebauter Autokindersitz garantiert den erhofften Schutz für das Kind! Viele Kinder erlitten gerade deswegen schwere Verletzungen, weil ihre Kindersitze falsch installiert oder weil sie nur mit dem Erwachsenengurt gesichert waren. Manch „kleiner“ Fehler kann bei einem Verkehrsunfall schlimme Folgen verursachen.

1.5.2 Mein Kind im Straßenverkehr

Zum Schutz der Kinder sollten diese so früh wie möglich lernen, die Gefahren und Risiken des Straßenverkehrs zu erkennen, zu vermeiden oder zu bewältigen. Mit dem Erwerb dieser Kenntnisse und Fähigkeiten verringert sich das Risiko, Opfer eines Verkehrsunfalls zu werden. Informationen:
*über die Gefahren, die unseren Kindern drohen,
wie wir unsere Kinder auf die Teilnahme am
Straßenverkehr vorbereiten können,
wie wir für unsere Kinder – insbesondere als
Fußgänger und Mitfahrer im PKW- mehr Sicherheit
schaffen.*



Rolf Greulich
Verkehrswacht
Sa. 06.05.2023
10.00-11.00 h
Gebühr: € 5,00
Treffpunkt Damp
Vogelsang-Grünholz

Rolf Greulich
Verkehrswacht
Sa. 13.05.2023
10.00-11.00 h
Gebühr: € 5,00
Treffpunkt Damp
Vogelsang-Grünholz

Rolf Greulich
Verkehrswacht
Sa. 13.05.2023
10.00-11.00 h
Gebühr: € 5,00
Treffpunkt Damp
Vogelsang-Grünholz

**In Zusammenarbeit mit
dem Familienzentrum
Damp**



Beatrix Scharping
Start: Fr. 27.01.2023

17.00-19.00 h

6 Termine

Gebühr pro Termin: € 25,-

für Aufsteller*innen

15,- für Vertreter*innen

Haus des Gastes,

Vogelsang-Grünholz

Info und Anmeldung unter:

04352-2416

Claudia Nickel

Kurseelsorge im Evan-

gelisch – lutherischen

Kirchenkreis Rendsburg

Eckernförde für die

VAMED Ostseeklinik

und Rehaklinik

Info-Telefon:

0175-1441467 oder

04352-806134

Termine auf Anfrage!

Ort wird bekannt gegeben,

Ostseebad Damp

1. GESELLSCHAFT

1.06 Systemische Familienaufstellung

Die Familienaufstellung ist eine Methode der Familientherapie, bei der einzelne Personen stellvertretend für Familienmitglieder im Raum aufgestellt werden. Dadurch soll das Beziehungsgeflecht innerhalb der Familie visualisiert und fühlbar gemacht werden.

Sie liefert ein neues Bild auf die eigene Familie und die Ahnen. Sie kann helfen, einschränkende Muster innerhalb des Konstrukts zu finden und zu verändern.

1.08 Tanzworkshops und mehr!

Angebote der Klinikseelsorge in Damp

„Seelentänze“ sind meditative Kreistänze - inspiriert vom Jahres- und Lebenslauf.

Mit ihren meist recht einfachen Schrittfolgen zu inspirierender und „beseelender“ Musik helfen sie uns, innerlich zur Ruhe zu kommen und Kraft zu schöpfen für unseren Alltag. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Leichten Frühlings- oder Sommertänzen lassen wir unsere Seele mit den Sonnenstrahlen um die Wette tanzen.

Green Spirit Natur - Meditation im Kurpark

Abendfrieden – Friedenszeichen am Abend

Gute-Nacht-Segen –

Segnung bei Einbruch der Nacht

In einem Segensritual bei Kerzenschein erfahren wir Geborgenheit und Trost für die Nacht.

2. KULTUR

2.07 Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Die Leichtigkeit Farben mit Wasser auf Papier aufzutragen und mutig mit Wasser laufen zu lassen, dies macht die Aquarelltechnik aus. Vermittelt werden die Grundtechniken des Aquarells. Themen werden sein: Landschaften, Stilleben, Naturstudien und Abstrahiertes.

Auf Bildaufbau und räumliches Sehen wird ebenso eingegangen wie auf die Bedeutung und Wirkung von Farbe. Material bitte mitbringen.

2.08.1 Arbeiten mit Ton (z. Zt. ausgebucht!)

Wir arbeiten mit Aufbaumassen in verschiedenen Schamottierungen für Gebrauchs- und Deko-Objekte in klassischer Aufbau-, Einform-, Platten- und Wickeltechnik! Alles wird mit der Hand erarbeitet, wir benötigen wenige Hilfsmittel aus dem Keramikerhandwerk! Nach der Trocknungszeit (mind. 2-3 Wochen) werden die Gegenstände das erste Mal gebrannt(Schrühbrand). Wenn **alle** Arbeiten gebrannt sind, werden Glasuren oder Oxide von Hand mit dem Pinsel aufgebracht und noch einmal gebrannt (Hochbrand/ Glasurbrand). Danach sind die fertigen Keramiken als Gebrauchs- oder Deko Objekt für Innen oder Außen zu verwenden!

Also von A-Z alles eigene Anfertigung in reiner Handarbeit!



Marianne Harms- Metzger

Start: Mi. 01.02.2023

9.30 – 11.30 h

9 Termine

Gebühr: € 67,50

Haus des Gastes,

Vogelsang-Grünholz

Karin Möller

Start: Fr. 03.03.2023

18.00 – 21.00 h

5 Abende

Glasieren:

Sa. 22. + So. 23.04.2023

Gebühr: € 60,00 +

Materialkosten für Ton
und Glasuren/Oxide

Max 9 Pers.

Helen-Keller-Schule,

Werkraum,

Ostseebad Damp



Ehrenamtsbüro Damp & rundum

Das Ehrenamtsbüro Damp&rundum möchte ehrenamtliches Engagement in der Gemeinde Damp & rundum fördern. Wir wollen mit Ihnen und euch das Dorfleben bunter und vielseitiger gestalten. Wir sind auch Ansprechpartner für Vereine, Verbände, Initiativen und Projekte aus Damp und Umgebung, die bereits mit Ehrenamtlichen arbeiten oder zukünftig arbeiten wollen.

Wir haben ein offenes Ohr für...

- alle Bürgerinnen und Bürger, die sich kurzfristig, langfristig oder ganz flexibel freiwillig engagieren möchten.
- alle Bürgerinnen und Bürger, die Unterstützung im Alltag suchen.
- Vereine und Verbände, die neue Ehrenamtliche suchen.

Rufen Sie gerne an oder schreibt eine Mail.

Wir freuen uns! 0152-03488797

Das Team des Ehrenamtsbüros Damp&rundum

info@ehrenamt-damp.de · www.ehrenamt-damp.de

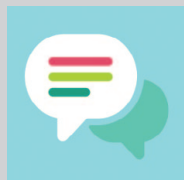


Familienzentrum Damp

Unser **Familienzentrum** möchte Familien in Damp & rundum unterstützen, ihren Alltag zu bewältigen. Familie sind wir alle. Deshalb sind alle willkommen!

Wir bieten zum Beispiel:

- Hilfe mit Kita-Anträgen & Formularen
 - Elterncoaching und Erziehungsberatung
 - Ernährungs- und Diätberatung
 - Sozialberatung
 - Infos zum beruflichen Wiedereinstieg
 - und viele Infos und Projekte in Sachen Betreuung, Bildung und Begegnung
 - Weitere Infos unter info@familienzentrum-damp.de
- 0174 – 244 50 04 · www.familienzentrum-damp.de



DorfFunk: DorfLeben digital!

Was in Nachbarschaft und Gemeinde passiert, können künftig alle über den DorfFunk erfahren. Zugleich kann jede und jeder mitkommunizieren und informieren - klar begrenzt im eigenen Radius.

Berichtet aus eurem Vereinsleben, von eurer Gemeindevertretersitzung, informiert über eure Hobbys, Vorträge, Veranstaltungen und Angebote. Wenn viele mitmachen, wird es für viele interessant!

Bei Fragen wendet euch gern an Das Familienzentrum und Ehrenamtsbüro Damp & rundum

0174-244 50 04 & 01525-308 62 18

www.digitale-doerfer.de und im Appstore oder Google-Playstore
Die DorfFunk-App wird vom Amt für Ländliche Räume gefördert.

2. KULTUR

2.08.2 Intensivkurs Keramik für Fortgeschrittene Workshop

An diesem Wochenende können größere Objekte (Dachreiter, Vogelhäuser, Figuren, Garten- und Lichtobjekte) hergestellt werden. Große Objekte brauchen einige Zeit zum Abbinden um am nächsten Tag mit den nächsten Arbeitsschritten (ausschneiden-ansetzen-dekorieren etc.) weiterzumachen!

Es ist ein arbeitsintensives Wochenende an dessen Ende ein oder evtl. zwei außergewöhnliche individuelle Keramiken fertiggestellt und somit absolute Unikate sind!

2.09 Nähen mit Spaß, z. Zt. ausgebucht!

Diese Nähkurse sind für absolute Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.

Wir gehen auf Ihren Stand ein.

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, Stoffe, Schnittmuster, Nähutensilien mit.

Sie können das Team der Schwansen-Apotheke direkt telefonisch unter 04352/28 90 erreichen.

ADLER-APOTHEKE
SCHWANSSEN-APOTHEKE

Ihre Apotheken in Angeln und Schwansen

Vogelsang 10, 24351 Damp
Telefon: 04352/2890 · Telefax: 04352/31 29
E-Mail: schwansen-apotheke@t-online.de



Karin Möller

Sa. 22. + So. 23.07.2023

9.00 – 17.00 h

Gebühr: € 70,- +

Materialkosten für Ton
und Glasuren/Oxide

Max 8 Pers.

Glasieren: 12. +

13.08.2023

Helen-Keller-Schule,

Werkraum,

Ostseebad Damp

Ingrid Butz

Start: Di. 10.01.2023

16.00 – 18.00 h

Fortlaufend – Anmeldung
jederzeit möglich!

Helen-Keller-Schule,

Werkraum,

Ostseebad Damp



Rüdiger Reimers

Start:

Infoabend

Fr. 24.02.2023, 19.30 h

Fotokurse

Sa. 18.03.2023, 10.00 h

Sa. 22.04.2023, 05.30 h

Sa. 06.05.2023, 15.00 h

Sa. 10.06.2023, 10.00 h

Sa. 08.07.2023, 16.00 h

Sa. 26.08.2023, 10.00 h

Sa. 30.09.2023, 17.00 h

Sa. 28.10.2023, 10.00 h

Adventsnachmittag

Sa. 25.11.2023, 14.00 h

Gebühr: € 160,00

Haus des Gastes

Vogelsang- Grünholz

2. KULTUR

2.11 Fotografieren

Fr. 24.02.2023, 19.30 h

Vorbesprechung - Kennenlernen

Sa. 18.03.2023, 10.00 h,

Botanischer Garten Kiel

Sa. 22.04.2023, 05.30 h,

Sonnenaufgang Steilküste

Sa. 06.05.2023, 15.00 h,

Vollmond

Sa. 10.06.2023, 10.00 h,

Portrait

Sa. 08.07.2023, 16.00 h,

Geltinger Birk

Sa. 26.08.2023, 10.00 h,

Strandfunde/ Steilküste

Sa. 30.09.2023, 17.00 h,

Eckernförde bei Nacht

Sa. 28.10.2023 , 10.00 h,

Waldfotografie

Sa. 25.11.2023, 14.00 h

Adventsnachmittag

Anschl. Bearbeitung im Haus des Gastes.

Bitte mitbringen: Kamera mit aufgeladenem Akku,

Speicherkarte, Stativ, Laptop sowie Getränke und

Essen nach eigenem Bedarf!

3. GESUNDHEIT

3.00 Spass und Fitness mit Volleyball

Hier können Sie mit Volleyball gesund und fit bleiben sowie Kraft und Ausdauer trainieren.

Schwerpunkt ist die Stärkung von Herz und Kreislauf sowie die Kräftigung der Muskulatur. Schnelligkeit, Koordination und Wurftechnik werden intensiviert.

3.01.1 Hatha Yoga Kurs I

3.01.2 Hatha Yoga Kurs II

3.01.3 Hatha Yoga Kurs III

Hatha Yoga ist eine sanfte Yogaform, die den Körper, Sehnen und Muskeln stärkt und dehnt. So können verspannte oder blockierte Bereiche gelockert und gelöst werden

und die Energie kann wieder frei fließen.

Ein besonderer Schwerpunkt ist die Stärkung des Rückens. Durch Anfangs- und Endentspannung, als auch Atemtechniken lernt man, seine Gedanken und seinen Geist zu entspannen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Matte

- Hausgeräte
- Elektroinstallationen
- Kundendienst



**Elektrotechnik
Arne Dabberdt e.K.**

Elektromeister

24351 Damp
Vogelsang 14
E-Mail: info@elektro-dabberdt.de

Tel. 0 43 52 / 18 28
Fax 0 43 52 / 18 26



Rene Kinza

Start: 09.01.2023

1. Halbjahr, jeweils montags

20.00 – 22.00 h

Gebühr: € 30,00

Sporthalle Seeholz

Tine Gabriel

Start: Mi. 11.01.2023

Kurs I: 17.15 – 18.45 h

Kurs II: 19.00 – 20.30 h

Start: Do. 12.01.2023

Kurs III: 09.00 – 10.30 h

Jeweils: 10 Termine

Gebühr jeweils: € 84,00

Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz

**Folgekurse
im Anschluss!**



Franziska Hanert

Start: 06.02.23

19.15 – 20.45 h

Folgekurs anschließend!

Jeweils 12 Termine

Gebühr jeweils: € 120,00

Haus des Gastes,

Vogelsang-Grünholz

Dieser Kurs ist von den Krankenkassen zertifiziert und kann, bei regelmäßiger Teilnahme, bis zu 100% erstattet werden.

3. GESUNDHEIT

3.01.4 Hatha Yoga Präventionskurs

Kurs IV

In diesem Präventionskurs lernst du alle wesentlichen Bestandteile des Hatha Yoga Schritt für Schritt kennen.

- Den dynamischen Sonnengruß zum Aufwärmen
- Kräftigende und dehnende Körperstellungen
- Aktivierende und harmonisierende Atemübungen
- Entspannungsverfahren und Meditationstechniken

Erfahre tiefe Entspannung, tanke neue Kraft und Positivität. Lerne, wie du Stress vermeiden und so deinen Alltag besser bewältigen kannst.

Im Wechsel zwischen An- und Entspannung lernst du die Bedürfnisse deines Körpers zu erspüren und gleichzeitig gelöst und konzentriert zu sein.

Dieser Yoga Präventionskurs oder auch sog. Gesundheitskurs ist von der zentralen Prüfstelle geprüft, zertifiziert und anerkannt.

Hans Richter ^{GbR}

VOGELSANG-GRÜNHOLZ

Inhaber: André und Ben Richter

Gartenartikel

Tier- &

Winterstreufutter

Heizöl

Düngemittel

... einfach vieles

für Haus-, Kleingarten- und Tierbesitzer

Am Sportplatz 2 - Tel. 0 43 52 / 23 12

3. GESUNDHEIT

3.01.5 Yoga auf dem Stuhl für Seniorinnen und Senioren

Yoga kann auch im Alter und bei eingeschränkter Beweglichkeit Spaß machen. Auf schonende Weise können mit einfachen Übungen sowohl Beweglichkeit und Koordination verbessert als auch Kraft und Ausdauer gesteigert werden. Yoga bedeutet auch geistig flexibel zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen. In diesem Kurs üben wir den "Sonnengruß", stärkende und dehnende Übungen sowie Atem- und Entspannungstechniken auf und mit dem Stuhl als Hilfsmittel - für ein neues Körpergefühl und mehr Lebensqualität.

3.01.6 Yoga für Kinder (7 – 12 Jahre)

Gemeinsam Yoga üben, macht viel Spaß, unterstützt die Gesundheit, verbessert die Beweglichkeit, die Konzentrationsfähigkeit, das Selbstbewusstsein und die Aufmerksamkeit.

Die Yogastunden werden interaktiv und kinderfreundlich mit Spielen und Abenteuern rund um die verschiedenen Übungen gestaltet. Wir verwandeln uns zum Beispiel in eine Kobra, strecken uns wie ein Baum oder atmen wie der Gorilla im Dschungel. Die Kinder bekommen die Möglichkeit Lebendigkeit, aber auch Ruhe (in sich) zu erfahren. Das macht Spaß, ist gesund und steigert die Lebensfreude!



Franziska Hanert
Start: Fr.. 03.03.2023
10.00 – 11.00 h
10 Termine
Gebühr: € 75,00
Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz

Franziska Hanert
Start: Do. 02.03.2023
16.00 – 17.00 h
10 Termine
Gebühr: € 75,00
Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz

Diese Kurse sind von den Krankenkassen als Präventionskurse anerkannt. (Teilweise Erstattung bei regelmäßiger Teilnahme)



Martina Martin

Start: Anfang Juni

Termine je nach Wetter

Alle unten folgenden Kurse
sind von den Krankenkassen
zertifiziert.

Wochenendkurs

Start: Nach Absprache

Start: Mo. 03.04.23

18.00-19.00 h

Start: Di. 04.04.23

18.00-19.00 h

Start: 13.04.23

17.00-18.00 h

Start: Di. 06.06.23

11.00-12.00 h

Start: 13.04.23

18.00-19.00 h

Falls die Kurse nicht am
Strand stattfinden, wird ein
Kursort noch bekannt
gegeben.

Info und Anmeldung:

0173-6086998

16

3. GESUNDHEIT

3.01.7 Yoga auf dem SUP – inclusive Meditation

Alle unten folgenden Kurse sind von den Krankenkassen zertifiziert.

3.01.8 Mit progressiver Muskelentspannung den Alltag meistern

3.02.1 „Gesunder Rücken“, kräftigendes Rückentraining

3.02.2 Nordic Walking - Ausdauersport

3.02.3 Mit „Funktional“ Training zur Ganzkörperkräftigung

3.02.4 Aquatraining mit Board – in der Ostsee

3.03. Mit Bewegung abnehmen

3. Gesundheit

3.02.6 Faszio- Rückentraining

Durchblutung, Entspannung und Regulation -

Faszien umhüllen unsere Muskulatur und inneren Organe, bilden Sehnen und Bänder, schützen vor Verletzungen, federn die Bewegungen ab und unterstützen den Körper bei biomechanischen Prozessen. Die Faszien bilden ein körpereigenes Netzwerk und halten uns als „Ganzes“ zusammen.

Doch sie reagieren auch auf Stress, Fehlernährung und Bewegungsmangel.

Bewegen in den Leitbahnen der Faszien nach Musik.

3.02.7 Pilates und Beckenbodentraining für Anfänger

– Kraft und Beweglichkeit

Pilates versucht ein stabiles Körperzentrum aufzubauen. Neben den oberflächlichen Muskeln wird auch versucht, die tiefe Muskulatur zu aktivieren und die Muskeln zu dehnen. Durch konzentriertes, sehr präzises Training wird die Körper-wahrnehmung verstärkt und die Atmung vertieft. Bitte eine Stunde vorher nichts essen, bequeme Kleidung und nach Bedarf Getränk mitbringen.



Ute Gundlach

Start: Mo. 06.03.2023

18.00 – 19.00 h

5 Termine

Gebühr: € 35,00

Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz



Ute Gundlach

Start: Mo. 06.03.2023

19.00 – 20.00 h

Jeweils 5 Termine

Gebühr: € 35,00

Treff.Damp,
Vogelsang-Grünholz



Annelene Pinn
Start: Mo. 16.01.2023
17.30 – 18.45 h
10 Abende
Haus des Gastes
Vogelsang-Grünholz
Gebühr: € 48,00

4. SPRACHEN

4.06 Englisch Mittelstufe

Dieser Kurs richtet sich an fortgeschrittene Anfänger, die ihre Grundkenntnisse erweitern möchten. Wir hören, lesen und schreiben einfache Texte, erarbeiten Popsong, spielen Spiele und versuchen uns an einfachen Gesprächen. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Voraussetzung sind ca. drei Jahre Schulenglisch.

Für den nächsten Kurs werden wir das Lehrwerk „A New Start – Refresher A2“

(Cornelsen Verlag

ISBN 978-3-464-20034-6) benutzen.

Unsere Hände helfen Ihnen im Alltag

FrISCHE BRISE



Ambulante
Altenpflege und
-betreuung

Häusliche
Krankenpflege

Urlaubspflege

und mehr...

PflegeCrew Frische Brise
Am Hafen 1, 24376 Kappeln
Tel. 0 46 42 - 9 250 650



www.pflege-sh.de
Angeln | Kappeln | Schwansen

*Wir danken für Ihr Interesse
und würden uns freuen,
Sie demnächst in dem
einen oder anderen Kurs
der vhs-Damp begrüßen zu dürfen.*

Anmeldung rund um die Uhr:

Fax: 04351-7379169

e-mail: vhs-damp@amt-schlei-ostsee.de

oder schriftlich an:

Volkshochschule Damp

Auf der Höhe 16, 24351 Damp



Mögliche weitere Kurse:

„Slow Jogging“
Yoga und Achtsamkeit,
Shiatsu Massage,
Meditations- und
Entspannungskurse,
Progressive
Muskelentspannung,
Yoga Nidra,
Autogenes Training,
Autosuggestion und
Fantasiereisen

**Sprechen Sie uns
gerne an.**



Wir machen, dass es fährt.

**autoservice
kumke**

Gast 4
24369 Waabs
043 58 / 241



**Im Herzen
von
Schwansen**



**Im Leben der
für Gesundheit und Erholung
bekannten **Gemeinde Damp****



„Haus am Söhr“

- Langzeitpflege
- Dauerwohnen
- Kurzzeitpflege
- Urlaubspflege
- Pflege bei Verhinderung der Pflegeperson

Umfangreiches Betreuungsangebot

- Bewegungsgymnastik
- Gedächtnistraining
- Einkaufs- und Ausflugsfahrten
- Spaziergänge
- Koch- und Backvorbereitungen
- Gartenarbeiten
- Vorlesen
- Jahreszeitliche Feste
- und Vieles mehr ...

„Haus Florian“

- Seniorengerechte Wohnungen
- Besucher-/Gästewohnung

2-Zimmer-Wohnungen mit Duschbad, Pantryküche, Terrasse oder Balkon. Ein Fahrstuhl ist vorhanden.



Das reichhaltige Speisenangebot wird über unsere hausgene Küche zubereitet.

Seniorenzentrum 3 Wellen

**Florianweg 12
24351 Damp**

Tel. 0 43 52 / 30 80

www.seniorenzentrum-damp.de



Persönlichkeit pflegen ...