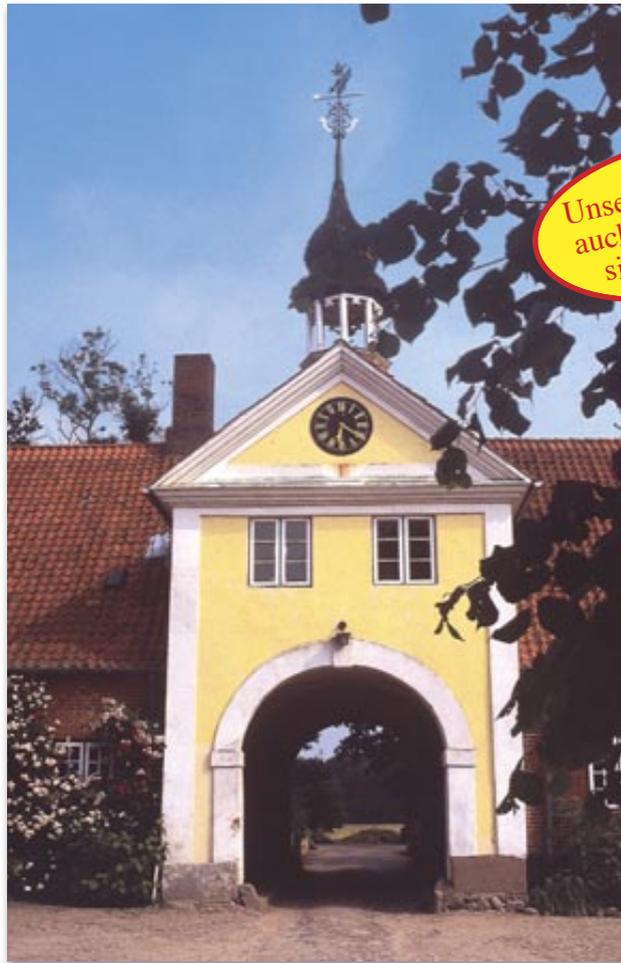


**Kommunale
Volkshochschule
DAMP**



Unser Programm
auch im Internet
siehe Seite 3

vhs
Die Volkshochschulen

Gesellschaft
Beruf
Sprachen
Gesundheit
Kultur
Spezial

Wissen und mehr

**VHS Herbstprogramm
Juli - Dezember 2022**

Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!

Es liegt Ihnen jetzt das neue Programm für den Herbst 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.

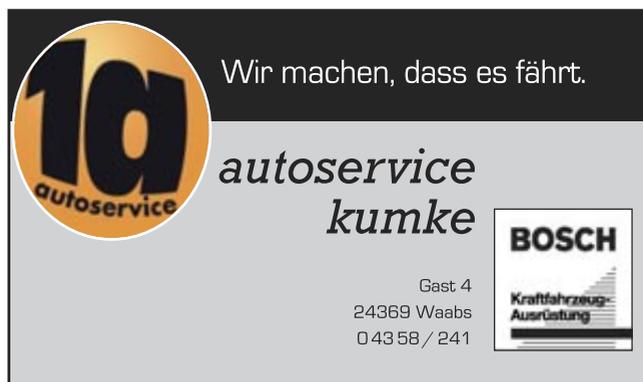
Die Gemeinde stellt Ihnen gerne diese Bildungsmöglichkeit zur Verfügung. Durch dieses meist abendliche Bildungsangebot bleiben Sie mit der vhs „Fit mit Körper und Geist“.

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



Wir machen, dass es fährt.

109 autoservice
autoservice kumke

Gast 4
24369 Waabs
0 43 58 / 241

BOSCH
Kraftfahrzeug-
Ausstattung

Liebe Freunde der vhs-Damp!

Im Juli startet die Volkshochschule Damp mit ihrem Herbstprogramm.

Von Juli bis Dezember 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.

Seit dem Herbstsemester 2017 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.

Die jeweils geltenden Corona Regeln müssen von uns und allen Teilnehmern beachtet werden:

- Abstand von 1, 50 m
- Händedesinfektion
- Maske tragen beim Betreten und Verlassen der Räumlichkeiten

**Adelheid Meierkord und Silke Kempert
Anmeldung und Information:
Tel.: 04352-911581
Mobil: 0175-7187104**

**Unser Programm
im Internet:**
www.amt-schlei-ostsee.de

- Gemeinden
- Damp
- Volkshochschule
- Programm

!!!

**Achtung!
Teilnahmegebühren
werden ab sofort nur
noch mit Lastschrift
eingezogen!**

!!!



Inhaltsverzeichnis Seite

Vorwort der Bürgermeisterin	2
Vorwort der Geschäftsführung	3
Inhaltsverzeichnis	4
Allgemeine Hinweise/AGB	5
Allgemeine Hinweise	6
1. Gesellschaft	
Geldanlage	7
Angebot der Kurseelsorge	8
Oma und Enkel	9
Info	10
Info	11
2. Kultur	
Schreibwerkstatt	12
Aquarell	12
Ton	12
Nähclub	12
Seife sieden	13
Weihnachts/Winterdeko	14
Fotokurs	14
3. Gesundheit	
Volleyball	15
Hatha Yoga	15
Wohlfühlgymnastik	16
Pilates	16
Beckenbodengymnastik	16
Faszien und Rückentraining	17
4. Sprachen	
Englisch	18
Smartphone – endlich einfach erklärt	18

**to Hus
is to Hus**

Ambulanter Pflegedienst

Matthias 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!

!!!

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.

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

Geschäftsführung:

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

Stellvertretung:

Silke Kempert
Florianweg 10 b
24351 Damp

An dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich für die Bereitstellung der Räumlichkeiten und die nette Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern in den folgenden Einrichtungen:

- den Kirchen im Ostseebad Damp
- der Helen-Keller-Schule im Ostseebad Damp
- dem VfL Damp-Vogelsang
- der Physiotherapiepraxis „activo“
in Vogelsang Grünholz

Und natürlich auch ein herzliches Dankeschön an Sie, liebe Dozentinnen und Dozenten, für Ihre Bereitschaft auch in diesem Semester wieder mit uns zusammenzuarbeiten.

Ihre vhs-Damp

1. GESELLSCHAFT

1.03 Geldanlage heute

In Zeiten höherer Inflation bleiben Menschen nur wenige Möglichkeiten, ihre finanzielle Zukunft zu sichern. Abgesehen von wenig planbaren „Zufallsgewinnen“ (z.B. Erbschaften, mit denen oft fest gerechnet wird, die dann aber später doch nicht immer im erwarteten Umfang gemacht werden), bleibt dem breiten Anlegerpublikum vor allem der Handel mit, Aktien, Anleihen, ETF (Exchange Traded Funds: börsengehandelte Indexfonds) und anderen Anlageformen.

Nichts zu tun oder das Sparschwein unter das Kopfkissen zu legen, bewirkt nur eines: Ein steifes Genick. Der angebotene Kurs befasst sich mit den praktischen Aspekten vom Handel mit Aktien, Anleihen, ETF, ein bisschen Börsenpsychologie, Geldanlagen für den Nachwuchs, aber auch mit den Gefahren, denen sich der unvorsichtige Anleger ausgesetzt sehen kann.

Zielgruppe: Interessierte aller Altersgruppen.

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

ADLER-APOTHEKE
SCHWANSEN-APOTHEKE
Unsere Apotheken in Angeln und Schwansen

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



Rainer Lindberg
Start: Do. 15.09.22
16.00 – 17.30 h
8 Termine
Gebühr: € 22,00
Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz
Haus des Gastes
Vogelsang- Grünholz



Claudia Nickel
Kurseelsorge im Evan-
gelisch – lutherischen Kir-
chenkreis Rendsburg
Eckernförde für die
VAMED Ostseeklinik und
Rehaklinik
Info-Telefon: 0175-
1441467 oder
04352-806134

Sa., 20.08.22
16.00 – 18.00 h
Raum wird bekannt gegeben,
Ostseebad Damp

Sa., 12.11.22
16.00 – 18.00 h
Raum wird bekannt gegeben,
Ostseebad Damp

Sa., 19.07.22
16.00 – 17.00 h

Mi, 06.07+03.+31.08.22
19.30 – 17.00 h

Mi. 20.07.22
21.00 h
Meditationsbrunnen im
Kurpark, Ostseebad Damp
Nur bei trockenem Wetter

2. KULTUR

1.08.1 Zeit für die Seele

Angebote der Klinikseelsorge in Damp Seelentänze

„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.

Tanz-Workshop 1: „Sonnenstrahlen“ Sommertänze für die Seele

In leichten Sommertänzen lassen wir unsere Seele mit den Sonnenstrahlen um die Wette tanzen: Tanzend genießen wir noch einmal alles, was der Sommer zu bieten hat – und stärken unsere Seele an den Farben, Düften und Klängen des Sommers.

Tanz-Workshop 2: „Schattentanz“ Seelentänze für die dunkle Zeit - Tanzend nähern wir uns den „schweren“ Themen des Novembers wie Vergänglichkeit, Abschied, Tod, und Trauer. Aber indem wir das Dunkel tanzend umkreisen, können wir zugleich erleben, wie es sich lichtet und unsere schwermütige Seele mit jedem Schritt etwas leichter wird.

Green Spirit Natur - Meditation im Kurpark

In der meditativen Naturbetrachtung kann diese zum Spiegel unserer Seele werden.

Abendfrieden – Friedenszeichen am Abend

Gute-Nacht-Segen –

Im Singen und Schweigen, Danken und Klagen, Bitten und Segnen suchen wir Frieden - für uns selbst, für die Ukraine und für die ganze Welt

Segnung bei Einbruch der Nacht

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

1. GESELLSCHAFT



Kooperation mit dem Familienzentrum Damp:

1.09 Oma und Enkel auf Spurensuche

Dieser Kurs soll generationenübergreifend Biografien und Geschichten aus Schwansen erforschen: Oma / Opa und Enkel kommen mit ihren alten Fotos in den Kurs. Wir rätseln bei jedem Foto, wer auf dem Foto abgebildet ist, wann und wo es aufgenommen sein könnte. Zwischen den Treffen tragen wir dann so viel wie möglich über die Abgebildeten zusammen. Zeitgleich versuchen Oma und Enkel den genauen Ort des Fotos in Schwansen wiederzufinden – und dann ein Foto exakt aus jener Position zu schießen, aus der es vor 80, 100, 130 Jahren gemacht wurde. So wie oben bei Tierarzt Dr. Hagedorn, Vogelsang 37. Und zu guter Letzt sollen sie möglichst viel über diesen Ort herausfinden: Wer bewohnte dieses Haus damals, wer heute? Wann wurde die Straße gebaut, wann ein Baum gepflanzt oder gefällt?

Beide kommen auf ihre Kosten: Opa erzählt seiner Enkelin von früher. Und Enkelin zeigt ihm, was alles mit Smartphone und Computer möglich ist. Das Ziel: eine Ausstellung mit jeweils zwei Bildern (damals / heute) und einer kleinen Geschichte dazu.



in Kooperation mit:



Sören Harms
und
Rüdiger Reimers
Start: Mo. 27.09.22
16.00 – 17.30 h
Danach jeder
letzte Montag
im Monat
16.00 – 17.30 h
Gebühr: € 40,00
Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz



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

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 mit-kommunizieren 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.



Hoher Datenschutz,
guter Support!



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 | Schwarzen



Franz Westing
Sa. 08. + So. 09.10.22
14.00- 15.30 h
Gebühr: € 12,00
Haus des Gastes
Vogelsang-Grünholz

Marianne Harms- Metzger
Start: Mi. 26.10.22
9.30 – 11.30 h
10 Termine
Gebühr: € 72,00
Haus des Gastes,
Vogelsang-Grünholz

Karin Möller
Start: Fr. 30.09.22
17.00 – 21.00 h
5 Abende
Gebühr: € 60,00
Helen-Keller-Schule,
Werkraum,
Ostseebad Damp

Ingrid Butz
Start: Di. 05.07.22
16.00 – 18.00 h
Fortlaufend - Anmeldung
jederzeit möglich!
Haus des Gastes
Vogelsang- Grünholz

2. KULTUR

2.02 Schreibwerkstatt

Wie formuliere ich einen Presstext? Wie kann ich mich am Dorffunk beteiligen und für meinen Verein, meine Gruppe oder als privater „Dorffunker“ Texte und Fotos in die Plattform Digitale Dörfer stellen? Antworten und Beispiele dazu gibt es beim VHS-Kurs „Schreibwerkstatt“.

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

2.08 Arbeiten mit Ton Anfänger und Fortgeschrittene

Wir arbeiten mit Aufbaumassen in verschiedenen Techniken. Damit können Vasen, Schüsseln, Figuren und viele andere Objekte angefertigt werden.
Nach dem Schrühbrand werden die Gegenstände von den Teilnehmern selbst glasiert, also von A bis Z eigene Anfertigung.

2.09 Nähclub

Dieser Nähclub ist für Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters geeignet.
Wir helfen uns gegenseitig.
Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine, Stoffe, Schnittmuster und Nähutensilien mit. Info: 04352-911581

2. KULTUR

2.10 Einfache Seife selber siedeln

Wir treffen uns in einer Kleinstgruppe und lernen ganz von Anfang an ein neues Hobby kennen: Das alte Handwerk Seife siedeln.

Der Kurs beinhaltet einen theoretischen und einen praktischen Teil und dauert ca. 3 Stunden. Weil wir mit Lauge arbeiten, müssen Teilnehmende über 18 Jahre alt sein.

In dem Kurs beschäftigen wir uns mit den Sicherheitshinweisen, den Arbeitsmaterialien, den Ölen und Fetten (in unserem Fall alles bio und vegan), anderen möglichen Zutaten, natürlichen Farben, Düften und Formen. In der Kursgebühr sind die einfachen Öle und Fette sowie der Duft enthalten.

Alle notwendigen Arbeitsmittel, wie Schüsseln, Waage, Becher, Pürrierstab etc, stehen bereit.

Wer seine selbstgesiedete Seife (ca 3 Stück) sofort mit nach Hause nehmen möchte, darf gerne eine eigene einfache Form mitbringen. Dafür eignen sich Frischkäseformen, Pringelsdosen etc. oder eigene Silikonformen. Ansonsten können gerne vorhandene Formen benutzt werden, dann kann die Seife 2-3 Tage später abgeholt werden.



Annetta Tegethoff
Termin und Ort nach Absprache
Gebühr: € 50,00
inkl. Material

Die Teilnehmer sollten alte, langärmelige Kleidung und festes Schuhwerk tragen. Putzhandschuhe, Mundschutz und Schutzbrille bitte mitbringen.



Petra Meleleo

Termin I: Mo. 21.11.22

Termin II: Di. 22.11.22

19.00 – 21.30 h

Blumengeschäft Brauer,

Vogelsang-Grünholz

Gebühr: € 8,00

+ Materialkosten
nach Bedarf

Franz Westing

Termin: 28.11.22

18.00 – 20.00 h

Gebühr: € 15,00

Haus des Gastes,

Vogelsang-Grünholz

Rüdiger Reimers

Gruppe I

Sa. 09.07.22, 10 – 17.00 h

Sa. 13.08.22, 10 – 17.00 h

Sa. 10.09.22, 10 – 17.00 h

Sa. 01.10.22, 10 – 17.00 h

Gruppe II

Sa. 30.07.22, 10 – 17.00 h

Sa. 20.08.22, 10 – 17.00 h

Sa. 17.09.22, 10 – 17.00 h

Sa. 22.10.22, 10 – 17.00 h

Adventsnachmittag für alle:

Sa. 26.11.22, 14 – 17.00 h

Gebühr: € 160,-

(ganzer Kurs)

Treffpunkt: Haus des Gastes

Vogelsang- Grünholz

2. KULTUR

2.10.1 Neu!!! Sternenzauber

In adventlicher Atmosphäre gestalten wir aus natürlichen Materialien Sterne mit oder ohne Licht. Diese werden Ihre Haustür oder den Tisch in einem adventlichen Licht erstrahlen lassen. Lassen Sie bei Punsch und Adventsduft Ihrer Kreativität freien Lauf.

2.10.2 Wein-KULToUR in Damp

Wein – Genuss-, Rausch- und Heilmittel
(Weine der Iberischen Halbinsel auf der Halbinsel Schwaben)

Wir beschäftigen uns mit der 6000-jährigen Geschichte des Weinbaus. Die Römer legten den Grundstock der Weinkultur in Spanien. Das Land ist heute der größte Weinproduzent weltweit – mit zum Teil hervorragenden Qualitäten. Wir nähern uns dem Thema mit Betrachtung und Verkostung unterschiedlicher Rebsorten, ihrer Bedeutung und ihrem Geschmack. Wir befassen uns mit WeinGenuss und der Persönlichkeit, die ein Wein entwickeln kann. Moderiert wird der Weinabend von Franz Westing, Journalist und Spanienweinkenner.

2.11 Fotokurs Fortsetzung

Fotografieren mit der VHS Damp
Eine Exkursion zu interessanten Fotomotiven. Jeweils mit anschließender 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 Kurse I, II + 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**

3.01.4 Hatha Yoga Kurs IV

Der Hatha Yogaweg ist der Weg der Anstrengung. Der Yogi selbst übernimmt hierbei die Verantwortung für sich und seine Gesundheit. Als Yogalehrerin kann ich dieses Gute auf einer ganz besonderen Ebene weitergeben und vermitteln. Denn Yoga praktizieren bedeutet für mich Loslassen in einer geborgenen Atmosphäre. Genauso heißt es Entspannung, Leichtigkeit, Freude und Klarheit zu finden, so wie Inspiration, Kraft, Energie, Gleichmut, Stille und Vertrauen zu erfahren.



Rene Kinza

Start: Mo. 04.07.22

2. Halbjahr 2019

jeweils montags 20 –
22.00 h

Gebühr: € 30,00

Sporthalle Seeholz

Tine Gabriel

Start: Mi. 07.09.22

Kurs I: 17.15 – 18.45 h

Kurs II: 19.00 – 20.30 h

Start: Do. 08.09.22

Kurs III: 09.00 – 10.30 h

Jeweils 10 Termine

Gebühr pro Kurs: € 80,00

Haus des Gastes

Vogelsang-Grünholz

Weitere Termine werden
in der Presse und im Dorf-
funk mitgeteilt!

Franziska Hanert

Start: Mo. 12.09.22

19.15 – 20.45 h

10 Termine

Gebühr: € 100,00

Dieser Kurs ist von den
Krankenkassen zertifiziert
und kann erstattet werden.

Treff.Damp,

Vogelsang-Grünholz



Ina Reinke

Start: Mo. 24.10.22

Kurs I: Mo. 17.00 – 18.00 h

Kurs II: Mo. 18.00 – 19.00 h

Jeweils 10 Termine

Gebühr: jeweils € 60,00

Treff.Damp,

Vogelsang-Grünholz

Ute Gundlach

Start: Sa. 15.10.22

10.00 – 11.00 h

Jeweils 10 Termine

Gebühr: € 62,00

Treff.Damp,

Vogelsang-Grünholz

Ute Gundlach

Start: Do. 13.10.22

18.00 – 19.00 h

10 Termine

Gebühr: € 62,00

Treff.Damp

Vogelsang-Grünholz

3. GESUNDHEIT

3.02.1 Wohlfühlgymnastik Kurs I

3.02.2 Wohlfühlgymnastik Kurs II

Diese Kurse beinhalten Gymnastik mit und ohne Kleingeräte; Übungen auf der Matte oder im Sitzen. Mühelos bewegen und dabei Spaß haben.

Bitte beachten Sie die begrenzte Teilnehmerzahl!

3.02.3 Pilates 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 Körperwahrnehmung verstärkt und die Atmung vertieft.

Bitte eine Stunde vorher nichts essen, bequeme Kleidung und nach Bedarf Getränk mitbringen.

3.02.4 NEU! Beckenbodengymnastik und Rückbildung

Beckenbodengymnastik wirkt sich positiv aus in den Bereichen: Prävention, Rehabilitation, Leistungssteigerung im Sport, Rumpfstabilität, Inkontinenz,- Senkungsbeschwerden, Rückenbeschwerden, Verspannungen, Sexualfunktion und Rückbildung nach Geburten. Ein Leben lang alle Muskelntrainieren dient der aufrechten Körperhaltung beim schweren Heben, Arbeit, Hochkommen im Alltag und beim Sport.

3. Gesundheit

3.02.4 Faszien- und Rückentraining

Kurs I für Senioren (Do. 19.00 – 20.00 h)

Kurs II Allgemein (Sa. 9.00 – 10.00 h)

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.

Mit einer Faszienmassage kann verklebtes Gewebe gelöst und Schmerzen reduziert werden. Wir massieren die „Dazuen“ und machen sanfte Dehnübungen.



Ute Gundlach

Start Kurs I: Do. 13.10.22

19.00 – 20.00 h

Start Kurs II: Sa. 15.10.22

9.00 – 10.00 h

Jeweils 10 Termine

Gebühr: € 62,00

Treff Damp

Vogelsang-Grünholz



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**



Annelene Pinn
 Start: Mo. 05.09.22
 17.30 – 18.45 h
 10 Abende
 Gebühr: € 44,00
 Haus des Gastes
 Vogelsang-Grünholz



Manfred Wachtel
 Mo. 05.12.22
 + Di. 06.12.22
 + Mi. 07.12.22
 11.00 – 13.00 h
 oder 14.00 – 16.00 h
 Gebühr: € 60,00
 Haus des Gastes
 Vogelsang-Grünholz

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 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

5.01 Das Smartphone

- eine leicht verständliche Einführung, hauptsächlich für Seniorinnen und Senioren
 Das Smartphone bietet eine enorme Vielzahl an Funktionen – von denen wir aber im Normalfall nur ca. 30 % nutzen.

- Was kann das Smartphone?
- Die wichtigsten Funktionen
- Die Grundeinstellungen
- Sinnvolle Anwendungen erlernen
- Tipps und Tricks
- Sicherheit im Internet
- Übungen

Hier möchten wir Hilfe anbieten.

- Hausgeräte
- Elektroinstallationen
- Kundendienst



**Elektrotechnik
 Arne Dabberdt e.K.**
 Elektromeister

24351 Damp Tel. 0 43 52 / 18 28
 Vogelsang 14 Fax 0 43 52 / 18 26
 E-Mail: info@elektro-dabberdt.de



Das Programmheft finden Sie in Vogelsang-Grünholz in der Außenstelle des Amtes Schlei-Ostsee und in den ansässigen Geschäften der Umgebung.

Unser Programm im Internet:
www.amt-schlei-ostsee.de

- Gemeinden
- Damp
- Volkshochschule
- Programm

*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:

(siehe Mittelteil dieses Heftes)

Fax: 04351-7379169

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

oder schriftlich an:

Volkshochschule Damp

Auf der Höhe 16, 24351 Damp

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

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 haus-eigene Küche zubereitet.

Seniorenzentrum 3 Wellen

Florianweg 12
24351 Damp

Tel. 0 43 52 / 30 80

www.seniorenzentrum-damp.de



Persönlichkeit pflegen ...