



# Volks hoch schule

Hohenlockstedt e.V.

*Semester-  
heft*

**vhs**  Volkshochschule  
Hohenlockstedt

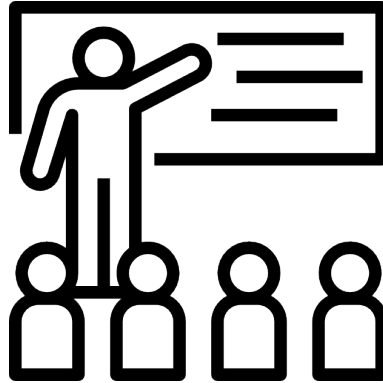
*2026  
1. Semester*

Semesterheft der  
Volkshochschule Hohenlockstedt e.V.  
Auflage: 400 Stück  
1. Semester 2026

# **Inhaltsverzeichnis**

## **1. Semester 2026**

	Seite
Wir suchen DICH! - Werde Kursleitung an der VHS	2
Vorwort	3
Führungen, Vorträge und mehr	4
Freizeit und Hobby	5
Mitgliedschaft in der VHS	5
Sprachen	6
Wir sind auf social media	7
Konzert - Hamburg Proms - Last Night	8 - 9
Gesundheit - Wohlbefinden - Sport	10 - 11
Kursportal und Bildungsurlaub in SH	11
Semesterkalender - alles auf einen Blick	12 - 13
Gesundheit - Wohlbefinden - Sport	14 - 18
Informationen zur Anmeldung	18
Events vom Meierhof Möllgaard	19
Impressum, Teilnahmebedingungen Widerrufsbelehrung und Datenschutz	20 - 22
Volkshochschulen im Kreis Steinburg	23
Mitgliedsantrag und Anmeldeformulare	24 - 25



## **Wir suchen DICH\*!**

Du hast Wissen, das du teilen möchtest?  
Wir sind immer auf der Suche nach engagierten  
Kursleitungen für spannende Kurse!

- Du bist motiviert, Menschen zu begeistern?
- Du hast Lust, dein Fachgebiet weiterzugeben?
- Du brennst darauf, aktiv zu gestalten?
- Sprachen, Kreatives, Gesundheit, Technik... oder ein ganz anderes Thema
  - wir freuen uns auf deine Impulse!

Neugierig geworden?

Melde dich bei uns per E-Mail oder über unseren Instagram-Account.

\* Wir verwenden bewusst das „du“, weil es für Offenheit, Nähe und eine wertschätzende Atmosphäre an unserer Volkshochschule steht.

Januar - Juli 2026



Liebe teilnehmende, unterstützende und interessierte Personen,

wir blicken zurück auf ein spannendes 2025. Ein ungeplanter Wechsel in der Geschäftsführung stellte uns kurzzeitig Mitte des Jahres vor diverse Herausforderungen. Durch die Hilfe der vorherigen und langjährigen Leiterinnen unserer Volkshochschule, Frau Rohwer und Frau Guhl, wurden diese kompetent und zügig gelöst, sodass wir nach der Wahl unseres neuen Geschäftsführers mit dem Tagesgeschäft fortfahren konnten.

Wir starteten unseren Instagram-Account @vhs\_holo und stellten uns administrativ neu auf. Heute präsentieren wir Ihnen unser Semesterheft im neuen Gewand.

Alle Generationen sind herzlich eingeladen, Neues zu entdecken:

Unser Kursprogramm reicht von Sport und Gesundheit bis hin zu kreativen Hobbys, sprachlicher Bildung und besonderen Veranstaltungen.

Ob Sie sich weiterbilden, gemeinsam mit anderen aktiv werden oder einfach Spaß am Lernen haben - bei uns finden Sie das passende Angebot.

Wir freuen uns auf Sie.

Herzliche Grüße  
Ihr VHS-Team

Cornelia Flamma  
- 1. Vorsitzende -

Thomas Zschorsch-Flamma  
- Geschäftsführer -

# Führungen, Vorträge und mehr

## 01 Führungen durch den Högerbau

Die Arthur-Boskamp-Stiftung bietet kostenlose Führungen durch das ehemalige Soldatenheim – den Högerbau – in Hohenlockstedt an. Die Tour durch das Gebäude gibt Einblicke in die Geschichte des Soldatenheims und die Planungen der Arthur-Boskamp-Stiftung für seine zukünftige Nutzung. Die Renovierungsarbeiten haben im Frühjahr 2022 begonnen, das Gebäude wird also als Baustelle besichtigt!

Der Högerbau wurde von dem prominenten Architekten Fritz Höger (1877 – 1949) geplant und 1911 erbaut. Als Soldatenheim gehöret er zur zivilen Bebauung am Truppenübungsplatz Lockstedter Lager und diente der Freizeitgestaltung der Soldaten. Es gab Bibliotheken und Speiseräume, Bäder und Duschen, eine Kegelbahn sowie einen großen Saal für Restauration, Feiern und Veranstaltungen. Später wurde der Högerbau als Heim, Kirche, Wohn-, Veranstaltungs- und Gewerbeort genutzt und beherbergte u. a. ein Verzehrkino und die Bar Studio 42.

### **Termine, Informationen und Anmeldung:**

Per Telefon unter 04826/850110 oder E-Mail an [dm@arthurboskamp-stiftung.de](mailto:dm@arthurboskamp-stiftung.de)  
<https://www.m1-hohenlockstedt.de/hoegerbau/>

**Ort:** Kieler Straße, Högerbau  
25551 Hohenlockstedt

**Gebühr:** **Kostenfrei**

## 02 Vortrag: Expeditionsvorbereitung

Carsten Möhle entführt sie mit seinen spannenden Vorträgen in die Welt der Savanne. Im Jahre 1996 gründete er das einmalige Reiseunternehmen „Bwana Tucke-Tucke“ und befindet sich 8-9 Monate im Jahr in Namibia. "Bwana" heißt auf Swahili "Herr" und Tucke-Tucke" lautmalt die Geräusche der Fahrzeuge. Von Anfang an bot er geführte Safaris, Expeditionsbegleitung und Selbstfahrerreisen in Afrika südlich des Äquators an.

Er testet und entwickelt ständig neue Produkte, probt Dünenski und lernt zurzeit die Sprache der Caprivianner.

**Leitung:** Carsten Möhle

**Termin:** **Mittwoch, 11.03.2026**

**Ort:** Mensagebäude der  
Wilhelm-Käber-Schule  
Birkenallee 9 (Eingang: Mitte)  
25551 Hohenlockstedt

**Zeit:** 19:00 Uhr

**Gebühr:** 6,00 Euro  
- zu entrichten an der Abendkasse

# Freizeit und Hobby

## 03 Zeichnen und Aquarellieren

Dieser Kurs ist geeignet für Anfänger, Fortgeschrittene, Kinder und Jugendliche.

Es werden Zeichnungen mit Bleistiften und Vorzeichnungen für Aquarelle angefertigt, die dann auch gemalt werden.

Mitzubringen sind für reine Bleistiftzeichnungen:

Bleistifte HB und B, Radiergummi, Zeichenkarton/stabiles Papier, Lineal.

Wer auch aquarellieren möchte, bringt Folgendes mit:

Pinsel Gr. 2 und 4, Wasserglas, Mischsteller/-näpfchen, Aquarellpapier ca. 300 g/m<sup>2</sup>, Aquarellfarben... und für beide Techniken Bildvorlagen/Motive

Das Material kann auch gegen Entgelt gestellt werden. Bildvorlagen und Ideen sind frei erhältlich.

**Leitung:** Bettina Kröger  
**Ort:** Wilhelm-Käber-Schule  
Birkenallee 9  
25551 Hohenlockstedt

**Termin:** Freitag, 05.06.2025  
**Zeit:** 16:00 Uhr - 18:00 Uhr

**Gebühr:** 10,50 Euro

*Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.*

## 04 Zeichnen und Aquarellieren

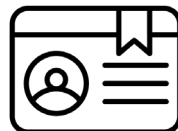
Wie vorstehend.

**Leitung:** Bettina Kröger  
**Ort:** Wilhelm-Käber-Schule  
Birkenallee 9  
25551 Hohenlockstedt

**Termin:** Samstag, 06.06.2026  
**Zeit:** 10:00 Uhr - 14:00 Uhr

**Gebühr:** 18,50 Euro

*Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.*



## Mitgliedschaft in der VHS?

Möchten Sie die Volkshochschule noch stärker unterstützen?

Als Mitglied helfen Sie uns, unsere Bildungsangebote lebendig zu halten und  
Teil einer engagierten Gemeinschaft zu sein.

Mit bereits 8,00 € pro Jahr fördern Sie unser Angebot.

# Sprachen

## 05 Englisch mal anders – Kommunikation im Fokus

„You can get it if you really want...“ (Jimmy Cliff, 1970)

Dieser Song – wer kennt ihn nicht? Er bringt genau auf den Punkt, was wir mit unserem Kurs „Englisch mal anders“ erreichen möchten.

Eine Fremdsprache zu lernen ist nicht immer einfach. Aber wer schon einmal den Moment erlebt hat, in dem man verstanden wurde, der weiß: „You can get it if you really want“. Genau darum geht es in diesem Kurs. Es geht nicht nur um Grammatik, Vokabeln und Zeiten, sondern vor allem darum, sich wirklich verständigen zu können.

Unsere Kursleiterin ist keine klassische Englischlehrerin, oder Muttersprachlerin. Sie hat 17 Jahre in England gelebt und gearbeitet – und dabei die Sprache aus erster Hand erfahren. Ihre Erkenntnis: Es geht nicht nur darum, Regeln zu lernen. Es geht darum, sich verstanden zu fühlen.

### **Ziel des Kurses:**

Kommunikation steht im Mittelpunkt! Sie werden Ihre Sprachkenntnisse in Gesprächssituationen anwenden und weiterentwickeln – Schritt für Schritt, ohne Druck.

Denn, wie der Song sagt:

„You can get it if you really want, but you must try, try and try.

Try and try, you'll succeed at last.“

### **Vorab-Information:**

Bevor der Kurs startet, gibt es ein kostenloses Kennenlernen. Unsere Kursleiterin erläutert dabei ihre Methode und die Kursstruktur. Alle zukünftigen, oder noch unentschlossenen, Teilnehmenden können hier ihre Wünsche und Erwartungen einbringen.

Die Veranstaltung findet am **21.01.2026 um 18:00 Uhr im Gemeindehaus** statt.

**Leitung:** Astrid Bockhuth

**Termin:** **Mittwochs,**  
04.02.2026 - 22.04.2026

**Ort:** Gemeindehaus e.V. der Kirche  
Finnische Allee 29  
25551 Hohenlockstedt

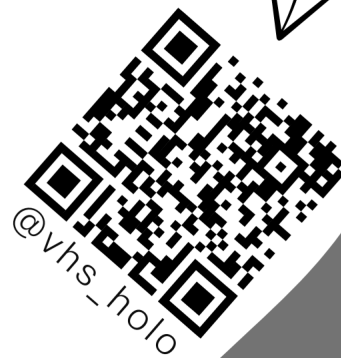
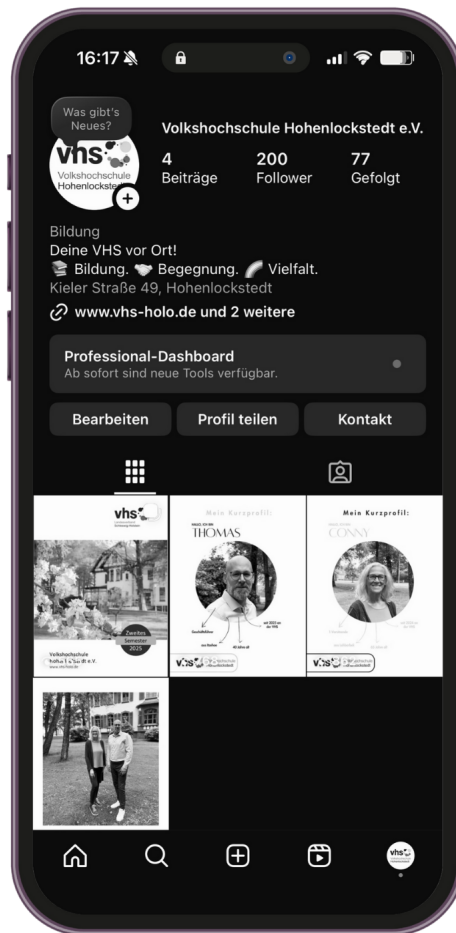
**Zeit:** 18:00 Uhr - 20:00 Uhr

**Gebühr:** 55,00 Euro inkl. Lernmaterialien

**Dauer:** 10 Treffen (wöchentlich)  
*Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.*



# Folgt uns auf Instagram



# Konzertfahrt

Hamburg Proms  
Last Night

**Freitag, 18.09.2026 um 19:30 Uhr  
in der Laeishalle Hamburg**

Es pfeift, knallt und trötet. Die Stimmung ist auf dem Höhepunkt angelangt, wenn die KlassikPhilharmonie Hamburg gegen Ende ihrer Proms-Konzerte Edward Elgars Marsch Pomp and Circumstance anstimmt. Im Stehen und rhythmisch Fähnchen schwenkend, singt das begeisterte Publikum Land of Hope and Glory mit. Nahezu alles, was zur ausgelassenen Atmosphäre beiträgt, ist erlaubt. Heiterkeit auf höchstem Niveau heißt die Devise, wenn das Orchester seine Programm-Highlights präsentiert.

Bustransfer ab Hohenlockstedt über Itzehoe und Münsterdorf, mit Abfahrt ab 17:30 Uhr.

Angebot je Ticket der Kategorie PK 1,  
inkl. Bustransfer:

**90,00 Euro**

Im Kartenvorverkauf, mit Zahlung bis zum 01.04.2026 gewähren wir Ihnen 5,00 Euro Rabatt pro Ticket.

# Anmeldung Konzertfahrt Hamburg Proms - Last Night 18.09.2026



Per Post an: VHS Hohenlockstedt e. V., Kieler Str. 49, 25551 Hohenlockstedt

## Verbindliche Anmeldung

für die Konzertfahrt nach Hamburg in die Laeishalle.

Bitte beachten Sie die verschiedene Preise.

Anzahl der Personen: \_\_\_\_\_

Ticketkategorie:

**PK1 90,00 Euro pro Person**

*Im Kartenvorverkauf mit Zahlung bis zum  
01.04.2026 gewähren wir Ihnen 5,00 Euro  
Rabatt pro Ticket.*

**Der zu zahlende Betrag muss bis spätestens zum 01.09.2025 auf einem der Konten der Volkshochschule Hohenlockstedt e. V. eingegangen sein!**

## Einstieg in

**Hohenlockstedt 17:30 Uhr**

Bushaltestelle Finnische Allee/Sportplatz mit \_\_\_\_\_ Person/en

**Itzehoe ca. 17:45 Uhr**

Bushaltestelle Dithmarscher Platz mit \_\_\_\_\_ Person/en

**Münsterdorf ca. 18:00 Uhr**

Bushaltestelle beim ehem. Edeka-Markt mit \_\_\_\_\_ Person/en

**Name:** \_\_\_\_\_

**Anschrift** \_\_\_\_\_

**Telefon:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

☐

Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden.

☐

Ich erkläre mich mit der Weiterverarbeitung meiner Daten gemäß der Datenschutzerklärung einverstanden.

☐

Ich habe die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen.

\_\_\_\_\_  
Datum, Unterschrift

# Gesundheit - Wohlbefinden - Sport

## 06 Wassergymnastik für Erwachsene - Kurs 1

Dieser Kurs ist für Interessierte gedacht, die sich gerne im Wasser bewegen und Gymnastik mögen. Es handelt sich nicht um eine medizinische Maßnahme! Es geht darum, sich im warmen Wasser unter Anleitung zu bewegen und Spaß zu haben. Jung und Alt sind herzlich dazu eingeladen!

Die Teilnehmergebühren müssen vorab überwiesen werden!

<b>Leitung:</b>	Sabine Wieczorek	<b>Termin:</b>	<b>Montags,</b> 09.03.2026 - 01.06.2026
<b>Ort:</b>	Lehrschwimmbecken der Grundschule Finnische Allee 16 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	17:00 - 18:00 Uhr
<b>Gebühr:</b>	47,50 Euro	<b>Dauer:</b>	10 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

## 07 Wassergymnastik für Erwachsene - Kurs 2

Dieser Kurs ist für Interessierte gedacht, die sich gerne im Wasser bewegen und Gymnastik mögen. Es handelt sich nicht um eine medizinische Maßnahme! Es geht darum, sich im warmen Wasser unter Anleitung zu bewegen und Spaß zu haben. Jung und Alt sind herzlich dazu eingeladen!

Die Teilnehmergebühren müssen vorab überwiesen werden!

<b>Leitung:</b>	Sabine Wieczorek	<b>Termin:</b>	<b>Montags,</b> 09.03.2026 - 01.06.2026
<b>Ort:</b>	Lehrschwimmbecken Grundschule Finnische Allee 16 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	18:00 - 19:00 Uhr
<b>Gebühr:</b>	47,50 Euro	<b>Dauer:</b>	10 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

## 08 Dehnen und Kräftigen nach Liebscher & Bracht

In diesem Kurs lernen Sie einfache und wirkungsvolle Übungen kennen, um muskuläre Spannungen zu lösen, Schmerzen vorzubeugen und die Beweglichkeit zu verbessern. Nach der Methode von Liebscher & Bracht verbinden wir gezieltes Dehnen mit kräftigenden Übungen, um Gelenke zu entlasten und den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Geeignet für alle Altersgruppen und Fitnesslevels.

**Leitung:** Sabine Wieczorek

**Termin:** **Montags,**  
13.04.2026 - 18.05.2026

**Ort:** Gebäude der Offenen  
Ganztagsschule  
Zwischen Birkenallee 9 und 11  
25551 Hohenlockstedt

**Zeit:** 19:30 - 20:30 Uhr

**Gebühr:** 30,00 Euro

**Dauer:** 6 Treffen (wöchentlich)  
*Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.*



**Kursportal  
Schleswig-Holstein**

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbietende

[www.sh-kursportal.de](http://www.sh-kursportal.de)

Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus



**Kursportal  
Schleswig-Holstein**

Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein  
Ministerium für Wirtschaft,  
Verkehr, Arbeit, Technologie  
und Tourismus

**Bildungsurlaub  
in Schleswig-Holstein**

Anerkannte Kurse finden auf:  
[bildungsurlaub.sh-kursportal.de](http://bildungsurlaub.sh-kursportal.de)



# Semesterkalender - erstes Semester 2026

Januar		
7	Mi	Präventive Gymnastik
14	Mi	Präventive Gymnastik
21	Mi	Präventive Gymnastik Kennenlernen Englisch
27	Di	Yoga

Februar		
3	Di	Yoga
4	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders
10	Di	Yoga
11	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders
13	Fr	Meditation
17	Di	Yoga
18	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders
24	Di	Yoga
5	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders

März		
3	Di	Yoga
4	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders
9	Mo	Wassergymnastik
10	Di	Yoga
11	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders Expeditionsvorbereitung
13	Fr	Meditation
16	Mo	Wassergymnastik
17	Di	Yoga
18	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders
23	Mo	Wassergymnastik
24	Di	Yoga
25	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders

April		
1	Mi	Präventive Gymnastik
8	Mi	Präventive Gymnastik
13	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
14	Di	Yoga
15	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders
17	Fr	Meditation
20	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
21	Di	Yoga
22	Mi	Präventive Gymnastik Englisch mal anders
27	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
28	Di	Yoga
29	Mi	Präventive Gymnastik

Schulferien in Schleswig-Holstein

Alle Angaben ohne Gewähr. Das aktuelle

<b>Mai</b>		
4	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
5	Di	Yoga
6	Mi	Präventive Gymnastik
11	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
13	Mi	Präventive Gymnastik
18	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
19	Di	Yoga
20	Mi	Präventive Gymnastik
26	Di	Yoga
27	Mi	Präventive Gymnastik

<b>Juni</b>		
1	Mo	Wassergymnastik
2	Di	Yoga
3	Mi	Präventive Gymnastik
5	Fr	Zeichnen & Aquarellieren
6	Sa	Zeichnen & Aquarellieren
9	Di	Yoga
10	Mi	Präventive Gymnastik
16	Di	Yoga
17	Mi	Präventive Gymnastik
23	Di	Yoga
24	Mi	Präventive Gymnastik
30	Di	Yoga

<b>Juli</b>		
1	Mi	Präventive Gymnastik
Ende des ersten Semesters. Sommerferien bis zum 16.08.2026		

## 09 Präventive Gymnastik / Rückenschule und Ganzkörpertraining - Kurs 1

Sie erlernen u. a. die gezielte Wirbelsäulen-/Rücken- und Bauchmuskulaturgymnastik zur Kräftigung der rumpfstabilisierenden Muskulatur, die Vermittlung von rückenfreundlichen Verhaltensweisen für den Alltag und Motivation zur regelmäßigen sportlichen Betätigung, genaue Instruktionen der Übungen, um eine korrekte Ausführung und eine spätere selbständige Durchführung zu ermöglichen, das Entgegenwirken von Fehlhaltungen.

Beugen Sie Muskelverspannungen, Muskelverkürzungen, Muskeler schlaffung und den daraus entstehenden Problemen wie Schmerzen und Bandscheibenschädigungen, Arthrose usw. vor oder wirken sie ihnen entgegen.

In diesem Kurs geht es um ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Belastung und Entlastung, Haltung und Bewegung, Spannung und Entspannung. Durch die gezielte Kräftigung, Dehnung und Mobilisation der die Wirbelsäule stabilisierenden Muskeln und durch gezielte Entspannungsübungen fördert die „Präventive Gymnastik/Rücken- und Bauchmuskulaturgymnastik und das Ganzkörpertraining“ das natürliche Gleichgewicht und beugt Gesundheitsschäden vor oder entgegen.

Hier steht nicht nur das Training, sondern auch der Spaß an der Bewegung im Mittelpunkt!

**Bitte eine Gymnastikmatte mitbringen!**

**Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich. Dieser läuft durchgängig (bis auf die Sommerferien) das Jahr durch.**

<b>Leitung:</b>	Conny Winter, lizenzierte DOSB-Übungsleiterin B „Sport in der Prävention, Gesundheitstraining für Erwachsene“	<b>Termin:</b>	<b>Bis auf die Sommerferien durchgängig jeden Mittwoch</b>
<b>Ort:</b>	Gebäude der Offenen Ganztagsschule Zwischen Birkenallee 9 und 11 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	18:00 - 19:00 Uhr
<b>Gebühr:</b>	50,00 Euro pro 10 Einheiten - zu entrichten bei der Kursleitung	<b>Dauer:</b>	Ganzjährig

*Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.*



## **10**    Präventive Gymnastik / Rückenschule und Ganzkörpertraining - Kurs 2

Wie vorstehend.

<b>Leitung:</b>	Conny Winter, lizenzierte DOSB-Übungsleiterin B „Sport in der Prävention, Gesundheitstraining für Erwachsene“	<b>Termin:</b>	<b>Bis auf die Sommerferien durchgängig jeden Mittwoch</b>
<b>Ort:</b>	Gebäude der Offenen Ganztagsschule Zwischen Birkenallee 9 und 11 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	19:00 - 20:00 Uhr
<b>Gebühr:</b>	50,00 Euro pro 10 Einheiten - zu entrichten bei der Kursleitung	<b>Dauer:</b>	Ganzjährig

*Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.*

## **11**    Hatha-Yoga 60 +

Yoga beinhaltet viele Wege. U. a. geht es um die richtige Körperhaltung, die richtige Atmung und die richtige Entspannung. Auch die Ernährung, Meditation und positive Gedanken sind im Yoga wichtig.

Yoga ist eine nie endende Reise zu sich selbst und es ist immer der richtige Zeitpunkt, diese Reise anzutreten.

Mitzubringen sind eine Yogamatte, ein kleines Kopfkissen, eine leichte Decke und dicke Socken.

<b>Leitung:</b>	Britta Rohwer Yoga-Lehrerin	<b>Termin:</b>	<b>Dienstags,</b> 27.01.2026 - 24.06.2026
<b>Ort:</b>	Mensagebäude der Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 (Eingang: Mitte) 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	16:30 - 18:00 Uhr
<b>Gebühr:</b>	67,50 Euro	<b>Dauer:</b>	9 Treffen (wöchentlich)

*Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.*

## **12** Hatha-Yoga für Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen

Wie vorstehend.

<b>Leitung:</b>	Britta Rohwer Yoga-Lehrerin	<b>Termin:</b>	<b>Dienstags,</b> 27.01.2026 - 24.06.2026
<b>Ort:</b>	Mensagebäude der Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 (Eingang: Mitte) 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	18:15 - 19:40 Uhr
<b>Gebühr:</b>	67,50 Euro	<b>Dauer:</b>	9 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

## **13** Hatha-Yoga 60 +

Yoga beinhaltet viele Wege. U. a. geht es um die richtige Körperhaltung, die richtige Atmung und die richtige Entspannung. Auch die Ernährung, Meditation und positive Gedanken sind im Yoga wichtig.

Yoga ist eine nie endende Reise zu sich selbst und es ist immer der richtige Zeitpunkt, diese Reise anzutreten.

Mitzubringen sind eine Yogamatte, ein kleines Kopfkissen, eine leichte Decke und dicke Socken.

<b>Leitung:</b>	Britta Rohwer Yoga-Lehrerin	<b>Termin:</b>	<b>Dienstags,</b> 14.04.2026 - 30.06.2026
<b>Ort:</b>	Mensagebäude der Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 (Eingang: Mitte) 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	16:30 - 18:00 Uhr
<b>Gebühr:</b>	75,00 Euro	<b>Dauer:</b>	10 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

*Für Ihre Planung:*

*Am 21.04.2026 sowie 12.05.2026 findet kein Yoga statt.*

## **14** Hatha-Yoga für Anfänger\*innen und Teilnehmer\*innen mit leichten Vorkenntnissen

Wie vorstehend.

<b>Leitung:</b>	Britta Rohwer Yoga-Lehrerin	<b>Termin:</b>	<b>Dienstags,</b> 14.04.2026 - 30.06.2026
<b>Ort:</b>	Mensagebäude der Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 (Eingang: Mitte) 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	18:15 - 19:40 Uhr
<b>Gebühr:</b>	75,00 Euro	<b>Dauer:</b>	10 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

*Für Ihre Planung:*

*Am 21.04.2026 sowie 12.05.2026 findet kein Yoga statt.*

## **15** Meditation für Anfänger\*innen

Entdecken Sie die wohltuende und entspannende Kraft der Meditation. Dieser Kurs hilft Ihnen Stress abzubauen und achtsam mit sich in Kontakt zu kommen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich - der Kurs richtet sich an alle, die Meditation in entspannter Atmosphäre ausprobieren möchten. Tragen Sie bequeme Kleidung, wie eine Jogginghose und ein T-Shirt, oder gemütlichen Pullover. Wollsocken runden ihr Outfit ab. Mitzubringen sind eine (Woll)decke, Kissen und, wenn vorhanden, Isomatte. Nachdem wir alle ankommen beginnen wir mit der Meditation, die in etwa 30 Minuten dauern wird.

<b>Leitung:</b>	Madlen Freitag	<b>Termin:</b>	<b>Freitag, 13.02.2026</b>
<b>Ort:</b>	Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	18:30 - 19:30 Uhr
<b>Gebühr:</b>	5,00 Euro	<i>Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.</i>	

## **16** Meditation für Anfänger\*innen

Wie vorstehend.

<b>Leitung:</b>	Simone Klischewski	<b>Termin:</b>	<b>Freitag, 13.03.2026</b>
<b>Ort:</b>	Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 25551 Hohenlockstedt	<b>Zeit:</b>	18:30 - 19:30 Uhr
<b>Gebühr:</b>	5,00 Euro	<i>Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.</i>	

## **17** Meditation für Anfänger\*innen

Wie vorstehend.

**Leitung:** Thomas Zschorsch-Flamma  
**Ort:** Wilhelm-Käber-Schule  
Birkenallee 9  
25551 Hohenlockstedt  
**Gebühr:** 5,00 Euro

**Termin:** Freitag, 17.04.2026  
**Zeit:** 18:30 - 19:30 Uhr

*Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.*



Auf unserer Homepage [www.vhs-holo.de](http://www.vhs-holo.de) können Sie jederzeit prüfen, ob in Ihrem Wunschkurs noch Plätze frei sind und sich dort direkt verbindlich anmelden.

Alternativ können Sie auch eines unserer Anmeldeformulare nutzen. Bitte füllen Sie dieses vollständig aus – insbesondere Ihre Telefonnummer und E-Mail-Adresse sind wichtig, damit wir Sie bei Änderungen schnell erreichen können.

Falls es zu Änderungen bei Ihrem ausgewählten Kurs kommt, oder der Kurs abgesagt werden muss, informieren wir Sie selbstverständlich umgehend.

## Events vom Meierhof Möllgaard

Im Folgenden finden Sie die angebotenen Veranstaltungen des Meierhof Möllgaard.  
Für Fragen und/oder Anmeldungen wenden Sie sich bitte direkt an den Meierhof.

Telefon: 04826 / 370378  
info@meierhof-moellgaard.de  
www.meierhof-moellgaard.de

### **14.03. 19:00 Uhr**

Kulinarische Käseprobe mit Wein

### **21.03. 18:00 Uhr**

Käse - Kunst und Kultur

### **28.03. 08:00 bis 18:30 Uhr**

Sonderfahrt über die KäseStraße nach Nordfriesland

### **25.04. 08:00 bis 18:30 Uhr**

Klassische KäseStraßenausfahrt

### **09.05. 19:00 Uhr**

Käse trifft Hopfen

### **16.05. 08:00 bis 19:30 Uhr**

Sonderfahrt über die KäseStraße nach Pellworm

### **21.06. 12:00 bis 17:00 Uhr**

Sommerfest an der Lohmühle

### **27.06. 10:00 bis 13:00 Uhr**

Alles Käse?

### **18.07. 09:30 bis 15:30 Uhr**

Die Käseschule für Genießer

### **25.07. 10:00 Uhr**

Genuss und Natur auf Fahrradtour

# Impressum

**Volkshochschule Hohenlockstedt e.V.**

E-Mail: [vhsholo@gmx.de](mailto:vhsholo@gmx.de)

[www.vhs-holo.de](http://www.vhs-holo.de)

Vorsitz: Cornelia Flamma

Geschäftsführer: Thomas Zschorsch-Flamma

**Geschäftsräume: Kieler Str. 49, 25551 Hohenlockstedt  
(Rathaus, Eingang Wilhelmstraße)  
Tel.: (0 48 26) 30 62**

**Bürozeit: Dienstags, 16:30 - 18:00 Uhr**

**Bitte kontaktieren Sie uns außerhalb unserer Geschäftszeiten ausschließlich per E-Mail:  
[vhsholo@gmx.de](mailto:vhsholo@gmx.de)**

**In den Schulferien für Schleswig-Holstein ist unser Büro NICHT besetzt!**

**Der Briefkasten befindet sich am Haupteingang des Rathauses!**

Druck: @365xsinn der Norddeutschen Gesellschaft für Diakonie  
Tel.: (0 48 21) 68 54 - 0

Bankverbindungen: *Volksbank Raiffeisenbank eG*

BIC: GENODEF1VIT

IBAN: DE16 2019 0109 0001 8167 60

*Sparkasse Westholstein*

BIC: NOLADE21WHO

IBAN: DE89 2225 0020 0004 0710 26

# Wichtige Hinweise und allgemeine Teilnahmebedingungen

- An den Kursen und Veranstaltungen der VHS kann jeder teilnehmen. Für alle Anmeldungen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen. Mit der Anmeldung werden die allgemeinen Teilnahme- und Geschäftsbedingungen Bestandteil des Teilnehmergevertrages.
- Für alle Kurse ist eine **schriftliche** Anmeldung (Abschluss eines Teilnehmergevertrages) **unbedingt** erforderlich. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung des angegebenen Kostenbeitrages. Abmeldung ist möglich bis eine Woche vor Kursbeginn. Telefonische Anmeldungen können leider nicht berücksichtigt werden!
- Bei Fernbleiben ohne Abmeldung muss die **volle** Gebühr bezahlt werden. Verstrichene Termine werden nicht erstattet! Auch der verspätete Eintritt in einen Kurs setzt die Zahlung der vollen Kursgebühr voraus. Zahlungsverzug berechtigt die VHS zum Rücktritt und zur Berechnung von Schadenersatz.
- Die Kurse können nur durchgeführt werden, wenn die **Mindestteilnehmerzahl** (kursabhängig) erreicht ist. Sollte dies nicht der Fall sein, so kann der Kurs dennoch stattfinden, wenn die Teilnehmer bereit sind, eine höhere Kursgebühr zu zahlen. Es zählen nur **schriftliche** Anmeldungen!
- Die Kursgebühr ist am **ersten Veranstaltungstag fällig und in bar oder vorher per Überweisung** zu entrichten.
- Die Volkshochschule übernimmt gegenüber Veranstaltungsteilnehmern keinerlei Schadenshaftung.
- Ermäßigungen gelten für Grundsicherungs- und Arbeitslosenhilfeempfänger bei Weiterbildungsmaßnahmen in Höhe von 50 %. Bitte setzen Sie sich vorher mit der VHS Hohenlockstedt e. V. in Verbindung!
- DIE VHS kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleitenden oder aus anderen Gründen vom Vertrag zurücktreten. In diesen Fällen werden bereits geleistete Zahlungen erstattet. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen. Der Rücktritt eines Teilnehmers muss spätestens 1 Woche vor Kursbeginn schriftlich erklärt werden, eine Begründung ist nicht erforderlich. Die Teilnehmergebühr wird erstattet. Bei späterem Rücktritt durch den Teilnehmenden, auch bei Krankheit, ist die volle Gebühr zu zahlen.
- **Ausschließlich in dem Fall, wenn ein Kurs nicht stattfindet, erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Nachricht!**

Gebäude, in denen Veranstaltungen und Kurse der  
VHS Hohenlockstedt e.V. in der Regel stattfinden:

Wilhelm-Käber-Schule, Birkenallee 9, 25551 Hohenlockstedt  
Grundschule Hohenlockstedt, Finnische Allee 16, 25551 Hohenlockstedt  
Gemeindehaus der Ev.-Luth. Kirche, Finnische Allee 29, 25551 Hohenlockstedt

## Widerrufsbelehrung

- Sie können die Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (Brief, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung der Informationspflichten.  
Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.
- Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Hohenlockstedt e. V.  
Kieler Str. 49  
25551 Hohenlockstedt

E-Mail: [vhsholo@gmx.de](mailto:vhsholo@gmx.de)

- Im Falle eines wirksamen Widerspruchs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zu erstatten. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.
- Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie das Widerrufsrecht ausgeübt haben.

## Datenschutzerklärung

Die von Ihnen gemachten Angaben werden ausschließlich für die Durchführung und Verwaltung der Kurse und Vorträge gespeichert.

Nach Ablauf eines Kalenderjahres bzw. nach Fertigung der jährlichen Statistik werden Ihre Daten gelöscht bzw. vernichtet.



# **Volkshochschulen im Kreis Steinburg**

## **VHS Brokstedt e.V.**

Tel.: (0 43 24) 786

E-Mail: vhsbrokstedt@web.de

## **VHS Glückstadt**

Tel.: (0 41 24) 8 10 79

E-Mail: info@vhs-glueckstadt.de

## **VHS Horst e.V.**

Tel.: (0 41 26) 39 65 52

E-Mail: info@vhs-horst.de

## **VHS Itzehoe e.V.**

Tel.: (0 48 21) 8 04 08 30

E-Mail: info@vhs-itzehoe.de

## **VHS Kellinghusen**

Tel.: (0 48 22) 37 67 30

E-Mail: info@volkshochschule-kellinghusen.de

## **VHS Krempe e.V.**

Tel.: (0 48 24) 39 19 96

## **VHS Münsterdorf e.V. mit Außenstelle Lägerdorf**

Tel.: (0 48 21) 8 37 56

E-Mail: vhsmuesterdorf@t-online.de

## **VHS Amt Schenefeld**

Tel.: (0 48 92) 7 49

E-Mail: webmaster@vhs-schenefeld.de

## **VHS Wilster e.V.**

Tel.: (0 48 23) 12 09

E-Mail: info@vhs-wilster.de

\_\_\_\_\_  
Name\*

\_\_\_\_\_  
Straße\*

\_\_\_\_\_  
PLZ, Ort\*

\_\_\_\_\_  
Telefonnummer\*

\_\_\_\_\_  
E-Mail\*

## Mitgliedsantrag

Hiermit beantrage ich die Aufnahme als Mitglied in der Volkshochschule Hohenlockstedt e.V.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag, der von meinem Konto eingezogen wird, beträgt: \_\_\_\_\_ €\*.  
(Mindestbeitrag 8,00 € / Jahr).

### SEPA-Lastschriftmandat:

Ich ermächtige die Volkshochschule Hohenlockstedt e.V., Zahlungen für den Mitgliedsbeitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut \*

\_\_\_\_\_  
IBAN\*

\_\_\_\_\_  
BIC

*Die für das SEPA-Lastschriftverfahren verpflichtenden Angaben (Gläubiger-Identifikationsnummer und Mandatsreferenz) werden Ihnen zusammen mit der Bestätigung über den positiven Aufnahmeantrag mitgeteilt.*

### Kündigungsfrist:

Die Mitgliedschaft kann schriftlich bis drei Monate vor Ende eines Rechnungsjahres, spätestens bis zum 30.09. des Rechnungsjahres, gekündigt werden.

### Datenschutz, -speicherung und Einverständnis:

Mit meiner Unterschrift willige ich ein, dass die Volkshochschule Hohenlockstedt e.V. meine personenbezogenen Daten – insbesondere Name, Anschrift, Kontaktdaten und Bankverbindung – ausschließlich zur Mitgliederverwaltung, Beitragseinzug und Durchführung des SEPA-Lastschriftverfahrens speichert und verarbeitet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht, mit Ausnahme der Bank für den Beitragseinzug.

Nach Beendigung der Mitgliedschaft und Ablauf gesetzlicher Aufbewahrungsfristen werden meine Daten gelöscht bzw. vernichtet. Ich habe das Recht auf Auskunft, Berichtigung und Löschung meiner Daten sowie das Recht, eine einmal erteilte Einwilligung jederzeit ohne Angabe von Gründen mit Wirkung für die Zukunft zu widerrufen. Bei Fragen zum Datenschutz wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der VHS Hohenlockstedt.

☐ Ich willige ein, per E-Mail/Post/SMS Informationen zu neuen Kursen, Veranstaltungen und Angeboten der Volkshochschule zu erhalten. Diese Einwilligung kann ich jederzeit widerrufen.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

\* Pflichtfeld

**Volkshochschule  
Hohenlockstedt e.V.**  
Kieler Straße 49  
25551 Hohenlockstedt

Tel.: +49 (0) 4826 / 30 62  
vhsholo@gmx.de  
www.vhs-holo.de  
Instagram: @vhs\_holo

Bankverbindungen:  
Volksbank Raiffeisenbank Itzehoe  
IBAN: DE16 2019 0109 0001 8167 60  
BIC: GENODEF1VIT

Sparkasse Westholstein  
IBAN: DE89 2225 0020 0004 0710 26  
BIC: NOLADE21WHO

1. Vorsitzende:  
Cornelia Flamma  
Geschäftsführer:  
Thomas Zschorsch-Flamma

V07/25

# Anmeldung

Per Post an: VHS Hohenlockstedt e. V., Kieler Str. 49, 25551 Hohenlockstedt

Hiermit melde ich mich für den Kurs Nr. \_\_\_\_\_,

Titel \_\_\_\_\_, an.

Name: \_\_\_\_\_

Straße, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Altersgruppe: (Bitte ankreuzen für die Statistik)**

1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/> u. 18	<input type="checkbox"/> 18 - 24	<input type="checkbox"/> 25 - 34	<input type="checkbox"/> 35 - 49	<input type="checkbox"/> 50 - 64	<input type="checkbox"/> ü. 65

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

☐ Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden.

☐ Ich erkläre mit der Weiterverarbeitung meiner Daten gemäß der Datenschutzerklärung einverstanden.

☐ Ich habe die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen.

# Anmeldung

Per Post an: VHS Hohenlockstedt e. V., Kieler Str. 49, 25551 Hohenlockstedt

Hiermit melde ich mich für den Kurs Nr. \_\_\_\_\_,

Titel \_\_\_\_\_, an.

Name: \_\_\_\_\_

Straße, Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

**Altersgruppe: (Bitte ankreuzen für die Statistik)**

1	2	3	4	5	6
<input type="checkbox"/> u. 18	<input type="checkbox"/> 18 - 24	<input type="checkbox"/> 25 - 34	<input type="checkbox"/> 35 - 49	<input type="checkbox"/> 50 - 64	<input type="checkbox"/> ü. 65

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

☐ Ich erkläre mich mit den allgemeinen Geschäftsbedingungen einverstanden.

☐ Ich erkläre mit der Weiterverarbeitung meiner Daten gemäß der Datenschutzerklärung einverstanden.

☐ Ich habe die Widerrufsbelehrung zur Kenntnis genommen.

