



Volks hoch schule

Hohenlockstedt e.V.

*Semester-
heft*

vhs  Volkshochschule
Hohenlockstedt

*2026
2. Semester*

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

Inhaltsverzeichnis

2. Semester 2026

	Seite
Wir suchen DICH! - Werde Kursleitung an der VHS	2
Vorwort	3
Führungen, Vorträge und mehr	4
Mitgliedschaft in der VHS	4
Freizeit und Hobby	5 - 6
Wir sind auf social media	7
Konzert - Hamburg Proms - Last Night	8 - 9
Gesundheit - Wohlbefinden - Sport	10 - 13
Kursportal und Bildungsurlaub in SH	11
Semesterkalender - alles auf einen Blick	14-15
4. Steinburger Pflege- & Gesundheitsmesse	16
Gesundheit - Wohlbefinden - Sport	17 - 19
Lieblingsstücke Kinderbasar	20
Informationen zur Anmeldung	21
Events vom Meierhof Möllgaard	22
Impressum, Teilnahmebedingungen Widerrufsbelehrung und Datenschutz	23 - 25
Volkshochschulen im Kreis Steinburg	26
Mitgliedsantrag und Anmeldeformulare	27-29



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.



Liebe Teilnehmende, Unterstützende und Interessierte,

ein Wimpernschlag – und schon befinden wir uns in der zweiten Hälfte des Jahres 2026.

Gefühlt haben wir doch gerade erst gemeinsam das erste Semester begonnen und uns über die vielen Anmeldungen zu unseren Kursen gefreut. Umso mehr freuen wir uns, Ihnen nun unser neues Programm für das zweite Semester präsentieren zu dürfen.

Besonders beliebt sind nach wie vor unsere Angebote aus dem Bereich „Gesundheit – Wohlbefinden – Sport“. Hier etabliert sich derzeit ein neues Kursformat, das bereits auf großes Interesse stößt: „Dehnen und Kräftigen nach Liebscher & Bracht“.

Doch auch in unseren weiteren Programmbereichen gibt es viel zu entdecken. Gleich zwei besondere Highlights erwarten Sie im September: Zum einen geht es erneut auf Konzertfahrt nach Hamburg, zum anderen findet erstmals der „Lieblingsstücke Kinderbasar“ in Hohenlockstedt statt. Zwei Veranstaltungen, die Gemeinschaft fördern und das Miteinander in unserer Region bereichern.

Unser Programm richtet sich an Menschen aller Generationen. Ob Sie sich weiterbilden, kreativ werden, gemeinsam mit anderen aktiv sein oder einfach die Freude am Lernen neu entdecken möchten – bei uns finden Sie das passende Angebot.

Wir laden Sie herzlich ein, Neues auszuprobieren, Bekanntes zu vertiefen und gemeinsam mit uns ein abwechslungsreiches Semester zu erleben.

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!

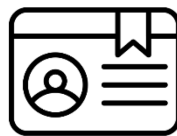
Der Högerbau wurde von dem prominenten Architekten Fritz Höger (1877 – 1949) geplant und 1911 erbaut. Als Soldatenheim gehörte er zur zivilen Bebauung am Truppenübungsplatz Lockstedter Lager und diente der Freizeitgestaltung der Soldaten. Es gab Bibliotheken und Speiseräume, Bäder und Duschen, eine Kegelbahn 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
<https://www.m1-hohenlockstedt.de/hoegerbau/>

Ort: Kieler Straße, Högerbau
25551 Hohenlockstedt

Gebühr: **Kostenfrei**



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.

Freizeit und Hobby

02 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/m², Aquarellfarben... und für beide Techniken Bildvorlagen/Motive

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

Leitung: Bettina Kröger

Termin: Freitag, 13.11.2026

Ort: Klassenraum Wilhelm-Käber-Schule
Birkenallee 9
25551 Hohenlockstedt

Zeit: 16:00 Uhr - 18:00 Uhr

Gebühr: 10,50 Euro

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

03 Zeichnen und Aquarellieren

Wie vorstehend.

Leitung: Bettina Kröger

Termin: Samstag, 14.11.2026

Ort: Klassenraum Wilhelm-Käber-Schule
Birkenallee 9
25551 Hohenlockstedt

Zeit: 10:00 Uhr - 14:00 Uhr

Gebühr: 18,50 Euro

Der Kurs findet ab 6 Teilnehmenden statt.

04 Gitarre spielen für Spätstarter

„Wenn ich mal mehr Zeit habe..., wenn die Kinder groß sind..., wenn ich im Ruhestand bin..., dann lerne ich Gitarre spielen“... sagt sich mancher und tut es dann doch nicht, weil ... (irgendwas ist ja immer)

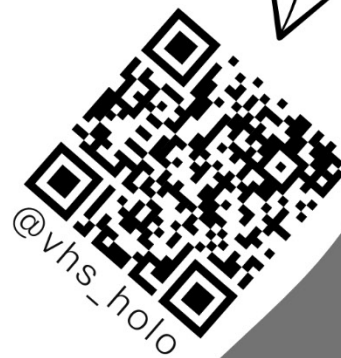
Um es den „Spätentschlossenen“ einfacher zu machen, bieten drei Hohenlockstedter (alle 60+) einen Gitarrenkurs für Anfänger/innen an:
10 Personen, 10 Abende, einmal in der Woche für rund zwei Stunden.

Eine eigene Gitarre ist natürlich unverzichtbar – wer noch keine hat: bei der Anschaffung kann gern vorab beraten werden.

Ziel des Kurses ist, dass die Neu-Musiker/innen die wesentlichen Grundgriffe (Akkorde) beherrschen und selbst oder in der Gruppe einfach Songs spielen können (keine Noten, keine Tonleitern). Aller Anfang ist bekanntlich schwer, aber beim Musikmachen steht immer der Spaß im Vordergrund.

Leitung:	Frank Ritter Michael Hintze Michael Zöllner	Termin:	Donnerstags, 05.11.2026 - 21.01.2027
Ort:	Gemeindehaus e.V. der Kirche Finnische Allee 29 25551 Hohenlockstedt	Zeit:	18:30 Uhr - 20:00 Uhr
Gebühr:	45 Euro (inkl. Material)	Dauer:	10 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

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

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 Laeiszhalle.

Bitte beachten Sie den angegebenen Preis.

Anzahl der Personen: _____

Ticketkategorie: **PK1 90,00 Euro pro Person**

Der zu zahlende Betrag muss bis spätestens zum 01.09.2026 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

05 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!

Leitung:	Sabine Wieczorek	Termin:	Montags, 31.08.2026 - 28.09.2026
Ort:	Lehrschwimmbecken der Grundschule Finnische Allee 16 25551 Hohenlockstedt	Zeit:	17:00 - 18:00 Uhr
Gebühr:	23,75 Euro	Dauer:	5 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

06 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!

Leitung:	Sabine Wieczorek	Termin:	Montags, 31.08.2026 - 28.09.2026
Ort:	Lehrschwimmbecken Grundschule Finnische Allee 16 25551 Hohenlockstedt	Zeit:	18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr:	23,75 Euro	Dauer:	5 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

07 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,**
31.08.2026 - 28.09.2026

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

Zeit: 19:30 - 20:30 Uhr

Gebühr: 25,00 Euro

Dauer: 5 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

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



08 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!

Leitung:	Sabine Wieczorek	Termin:	Montags, 26.10.2026 - 14.12.2026
Ort:	Lehrschwimmbecken der Grundschule Finnische Allee 16 25551 Hohenlockstedt	Zeit:	17:00 - 18:00 Uhr
Gebühr:	38,00 Euro	Dauer:	8 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

09 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!

Leitung:	Sabine Wieczorek	Termin:	Montags, 26.10.2026 - 14.12.2026
Ort:	Lehrschwimmbecken Grundschule Finnische Allee 16 25551 Hohenlockstedt	Zeit:	18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr:	38,00 Euro	Dauer:	8 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

10 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, 26.10.2026 - 14.12.2026
Ort:	Mensagebäude der Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 (Eingang: Mitte) 25551 Hohenlockstedt	Zeit:	19:30 - 20:30 Uhr
Gebühr:	40,00 Euro	Dauer:	8 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>



Veranstaltungen mit dem Pflegestützpunkt

Unsere Nachbarn, die Volkshochschule Kellinghusen bietet im Herbst folgende Vorträge und Veranstaltungen mit dem Pflegestützpunkt an:

09.09.2026 - Stadtbücherei Kellinghusen

15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Geistig fit bleiben - mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen

08.10.2026 - Gemeinschaftsschule Kellinghusen

15:30 Uhr bis 17:00 Uhr

Plötzlich ist alles anders?! Orientierung in der Pflegewelt.

12.11.2026 - Bürgersaal/Bürgerhaus Kellinghusen

16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Mit dem Demenz-Parcours Demenz erleben.

Weitere Informationen und die Möglichkeit der Anmeldung finden Sie unter:

<https://www.kellinghusen.de/vhs>

Semesterkalender - zweites Semester 2026

August		
19	Mi	Präventive Gymnastik
26	Mi	Präventive Gymnastik
31	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen

September		
1	Di	Yoga Anfänger
2	Mi	Präventive Gymnastik
7	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
8	Di	Yoga Anfänger
9	Mi	Präventive Gymnastik
12	Sa	Lieblingsstücke Basar
14	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
15	Di	Yoga 60+ & Anfänger
16	Mi	Präventive Gymnastik
18	Fr	Hamburg Proms Last Night
21	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
22	Di	Yoga 60+ & Anfänger
23	Mi	Präventive Gymnastik
28	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
29	Di	Yoga 60+ & Anfänger
30	Mi	Präventive Gymnastik

Oktober		
6	Di	Yoga 60+ & Anfänger
7	Mi	Präventive Gymnastik
14	Mi	Präventive Gymnastik
21	Mi	Präventive Gymnastik
26	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
27	Di	Yoga 60+ & Anfänger
28	Mi	Präventive Gymnastik

November		
2	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
3	Di	Yoga 60+ & Anfänger
4	Mi	Präventive Gymnastik
5	Do	Gitarre
9	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
10	Di	Yoga 60+ & Anfänger
11	Mi	Präventive Gymnastik
12	Do	Gitarre
13	Fr	Zeichnen & Aquarellieren
14	Sa	Zeichnen & Aquarellieren
16	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
17	Di	Yoga 60+ & Anfänger
18	Mi	Präventive Gymnastik
19	Do	Gitarre
23	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
24	Di	Yoga 60+ & Anfänger
25	Mi	Präventive Gymnastik
26	Do	Gitarre
30	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen

Dezember		
1	Di	Yoga 60+ & Anfänger
2	Mi	Präventive Gymnastik
3	Do	Gitarre
7	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
8	Di	Yoga 60+ & Anfänger
9	Mi	Präventive Gymnastik
10	Do	Gitarre
14	Mo	Wassergymnastik Dehnen & Kräftigen
15	Di	Yoga 60+ & Anfänger
16	Mi	Präventive Gymnastik
17	Do	Gitarre (bis 21.01.2027)
23	Mi	Präventive Gymnastik
30	Mi	Präventive Gymnastik
Ende des ersten Semesters. Weihnachtsferien bis zum 06.01.2027		

4. Steinburger Pflege- und Gesundheitsmesse



**Vita -
mitten im
Leben**



**24. September 2026
10 - 16 Uhr
theater itzehoe**

**Veranstalter: Pflegestützpunkt im Kreis Steinburg
in Kooperation mit dem Gesundheitsamt Kreis Steinburg**



**Kreis
Steinburg**

11 Präventive Gymnastik / Rückenschule und Ganzkörpertraining - Kurs 1

Sie erlernen u. a. die gezielte Wirbelsäulen-/Rücken- und Bauchmuskulgyrnastik 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.

Leitung:	Conny Winter, lizenzierte DOSB-Übungsleiterin B „Sport in der Prävention, Gesundheitstraining für Erwachsene“	Termin:	Bis auf die Sommerferien durchgängig jeden Mittwoch
Ort:	Mensagebäude der Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 (Eingang: Mitte) 25551 Hohenlockstedt	Zeit:	18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr:	50,00 Euro pro 10 Einheiten - zu entrichten bei der Kursleitung	Dauer:	Ganzjährig

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.

12 Präventive Gymnastik / Rückenschule und Ganzkörpertraining - Kurs 2

Wie vorstehend.

Leitung:	Conny Winter, lizenzierte DOSB-Übungsleiterin B „Sport in der Prävention, Gesundheitstraining für Erwachsene“	Termin:	Bis auf die Sommerferien durchgängig jeden Mittwoch
Ort:	Mensagebäude der Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 (Eingang: Mitte) 25551 Hohenlockstedt	Zeit:	19:00 - 20:00 Uhr
Gebühr:	50,00 Euro pro 10 Einheiten - zu entrichten bei der Kursleitung	Dauer:	Ganzjährig

Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.

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.

Leitung:	Britta Rohwer Yoga-Lehrerin	Termin:	Dienstags, 15.09.2026 - 15.12.2026
Ort:	Mensagebäude der Wilhelm-Käber-Schule Birkenallee 9 (Eingang: Mitte) 25551 Hohenlockstedt	Zeit:	16:30 - 18:00 Uhr
Gebühr:	90,00 Euro	Dauer:	12 Treffen (wöchentlich) <i>Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.</i>

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

Wie vorstehend.

Leitung: Britta Rohwer
Yoga-Lehrerin

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

Gebühr: 105,00 Euro

Termin: **Dienstags,**
01.09.2026 - 15.12.2026

Zeit: 18:15 - 19:40 Uhr

Dauer: 14 Treffen (wöchentlich)
Der Kurs findet ab 8 Teilnehmenden statt.

Lieblingsstücke Kinderbasar

GEBRAUCHT • GELIEBT • WEITERGEGEBEN



Dieser Kinderkleider- und Spielzeugbasar ist ein reiner Nummernbasar mit fest angegebenen Artikelpreisen.

Alle werdenden Mamis dürfen gemeinsam mit einer Begleitperson bereits ab 12:30 Uhr zum entspannten Einkaufen vorbeikommen.

Wo findet der Basar statt?

In den Räumlichkeiten der Wilhelm-Käber-Schule in der Birkenallee 9 in Hohenlockstedt.

Wie kann ich mich anmelden und etwas verkaufen?

Melde dich einfach per E-Mail bei unseren Organisatorinnen Nadja Flamma und Lena Mangels unter:

lieblingsstuecke.kinderbasar@gmail.com

WIR FREUEN UNS AUF EUCH!



Auf unserer Homepage 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

21.06. 12:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Sommerfest an der Lohmühle

27.06. 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

„Alles Käse?“

18.07. 09:30 Uhr bis 15:30 Uhr

Die Käseschule für Genießer

25.07. 10:00 Uhr

Genuss und Natur auf Fahrradtour

16.08. 17:00 Uhr bis 19:00 Uhr

Singen mit Käse und Rüdiger Blaschke, Gitarre

29.08. 19:00 Uhr

Krimidinner mit Käse

24.10. 19:00 Uhr

Käseverkostung mit Wein

07.11. 19:00 Uhr

Käseverkostung mit Apfelsaft

Impressum

Volkshochschule Hohenlockstedt e.V.

E-Mail: vhsholo@gmx.de

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**

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

Bankverbindung: *Volksbank Raiffeisenbank eG*
BIC: GENODEF1VIT
IBAN: DE16 2019 0109 0001 8167 60

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 Teilnehmervertrages.
- Für alle Kurse ist eine **schriftliche** Anmeldung (Abschluss eines Teilnehmervertrages) **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 Teilnehmenden 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

- Im Falle eines wirksamen Widerrufs 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
u. 18	18 - 24	25 - 34	35 - 49	50 - 64	ü. 65

Datum und Unterschrift

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.

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
u. 18	18 - 24	25 - 34	35 - 49	50 - 64	ü. 65

Datum und Unterschrift

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.

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
u. 18	18 - 24	25 - 34	35 - 49	50 - 64	ü. 65

Datum und Unterschrift

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.

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
u. 18	18 - 24	25 - 34	35 - 49	50 - 64	ü. 65

Datum und Unterschrift

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.

