

C3.02.06 Nordic-Walking-Kurs
Nordic-Walking ist eine Zauberformel für eine straffe Figur, kräftigt das Immunsystem und ist eine schnelle Form, um Ausdauer zu tanken. Ein idealer Sport in freier Natur vor unserer Haustür zu jeder Jahreszeit, der in der Gemeinschaft viel mehr Spaß macht. Wenn Sie auch lieber in Gesellschaft statt alleine durch den Wald walken sind Sie hier richtig.
Der Kurs ist für Anfänger und geübte Walker. Wer eigene Stöcke besitzt kann sie mitbringen. Es können Stöcke bei der Dozentin ausgeliehen werden.
Diakonie Kropp, Haus Bethesda
Do. 23.04.2020
17:30 – 19:00 Uhr
6 Termine 29,00 €
Andrea Jäke

C3.02.07 Pilates und Faszientraining
So bringst du dein Bindegewebe in Form und kräftigst deinen Körper.
Die Pilatesübungen werden ergänzt durch federnde und schwingende Trainings- und Dehnungsreize, Selbstmassage durch die Black-Roll sowie durch Training mit dem eigenen Körpergewicht. Wir mobilisieren, kräftigen und entspannen.
Pilates Grundkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Getränk und evtl. Decke.
Sollten sich auch eher unerfahrene Interessierte melden, kann es einen kurzen Einführungsworkshop nach Terminabsprache geben.
Fitness-Studio Kropp, Ochsenweg 1 A
Fr. 24.01.2020
18:00 – 19:00 Uhr
9 Termine 32,00 €
Ute Hansen

C3.02.08 Pilates und Faszientraining
So bringst du dein Bindegewebe in Form und kräftigst deinen Körper.
Die Pilatesübungen werden ergänzt durch federnde und schwingende Trainings- und Dehnungsreize, Selbstmassage durch die Black-Roll sowie durch Training mit dem eigenen Körpergewicht. Wir mobilisieren, kräftigen und entspannen.
Pilates Grundkenntnisse sind von Vorteil.
Bitte mitbringen: Handtuch, Socken, Getränk und evtl. Decke.
Sollten sich auch eher unerfahrene Interessierte melden, kann es einen kurzen Einführungsworkshop nach Terminabsprache geben.
Fitness-Studio Kropp, Ochsenweg 1 A
Fr. 23.04.2020, 18:00 – 19:00 Uhr
9 Termine 32,00 €
Ute Hansen

C3.02.09 Pilates
Pilates ist ein effektives Ganzkörpertraining. Die Tiefenmuskulatur wird gekräftigt.
Der Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk
Tetenhusen, Gemeindehaus
Do. 13.02.2020
17:10 – 18:10 Uhr
10 Termine 32,00 €
Dies ist ein fortlaufender Kurs, Einstieg ist jederzeit möglich.
Simone Schallenberg

C3.02.10 Step Aerobic
Beim Step-Aerobic wird meist eine kleine Fußbank in die Schrittchoreographie eingebunden. Besonders die Muskulatur von Beinen und Po wird bei dieser Sportart gefordert. Für alle, die Spaß an der Bewegung mit Musik haben und etwas für die allgemeine Fitness tun möchten, ist dieser Kurs gut geeignet. Mittels Stepaerobic und tänzerischen Elementen wird das rhythmische Empfinden, die Körperhaltung und -spannung geschult.
Gezielte Übungen zur Kräftigung der gesamten Muskulatur gestalten den Kurs abwechslungsreich. Ein effektives Fitness- und Ausdauertraining mit abwechslungsreichen Choreografien, die Spaß machen.
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk
Fitness-Studio Kropp, Ochsenweg 1 A
Fr. 14.02.2020,
17:00 – 18:00 Uhr
10 Termine 32,00 €
Simone Schallenberg

Rücken-Fit
Diese bewegungstherapeutische Rückengymnastik für Gesunde dient der Verbesserung von Haltungsschwächen und beugt Rückenbeschwerden vor. Kombiniert mit Atmungs- und Entspannungsübungen wird schmerzhaften Muskelverspannungen und Haltungsschäden entgegen gewirkt.
Bitte bequeme Kleidung anziehen. Wolldecke und kleines Kissen mitbringen.
Diakonie Kropp, Haus Bethesda
C3.02.11 Di. 11.02.2020, 10:00 – 11:30 Uhr
C3.02.12 Mi. 12.02.2020, 17:15 – 18:45 Uhr
C3.02.13 Do. 13.02.2020, 10:00 – 11:30 Uhr
jeweils 10 Termine 46,00 €
Angelika Strubel
Anmeldung: (0 46 24) 10 04

Rücken-Fit
Diakonie Kropp, Haus Zoar
C3.02.14 Mo. 10.02.2020, 17:00 – 18:30 Uhr
C3.02.15 Di. 11.02.2020, 17:00 – 18:30 Uhr
jeweils 10 Termine 46,00 €
Barbara Doose

C3.03.01 Shiatsu und Akupressurmassage
zum Kennenlernen und Vertiefen
Shiatsu regt die Selbstheilungskräfte an, wirkt tief entspannend, harmonisierend und lässt uns vom „Alltags-Stress“ bewusst loslassen. Bevor sich körperliche und seelische Störungen bemerkbar machen, ist die Massage gerade dann sinnvoll, wenn wir „gesund“ sind. Gesundheit ist Ausgeglichenheit unserer Lebenskraft, die Pflege der Selbstheilungskräfte des Körpers und das Vertrauen darauf. Da der Geist den Zen Shiatsu beeinflusst, ist es Massage und Meditation in einem.
Durch regelmäßiges Shiatsu geben – wie Shiatsu nehmen, lernen wir, bewusster mit unserer Energie umzugehen. Wir erfahren auf Körper-Geist-Seelenebene, was wir wirklich im Leben brauchen.
Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, warme Socken, Sportkleidung, reichlich zu trinken, Imbiss
Forum Kropp
So. 16.02.2020
10:00 – 17:00 Uhr
1 Termin 28,00 €
Anke Sewa Schauf

B3.03.03 Gewichtsreduktion – Hypnose-Workshop – gesünder schlanker!
Hypnose ein effizienter Weg zu Ihrem Ziel!
Gesund und motiviert zu Ihrem Wunschgewicht. Werden und bleiben Sie dauerhaft schlank. Zum Ablauf des Workshops: Begrüßung, ca. 1 Stunde Workshop „rund um das Gewicht“, kurze Pause, anschließend ca. „einstündige Hypnose. Durch das ruhige Sprechen der Dozentin gelangen Sie in eine entspannende Trance.
Sie hören alles, sie bekommen alles jederzeit mit. Ihr Unterbewusstsein kann die Suggestionen, die vorher besprochen werden optimal aufnehmen und wird Sie dabei unterstützen Ihr Ziel gesund und motiviert zu erreichen. Anschließend ein kurzes Abschlussgespräch und Zeit für Ihre Fragen.
Sie werden erleben, dass Abnehmen auch Spaß machen kann.!!
Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können.
Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können – und Ruhe in die Gedanken bringen.
Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein.
Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abzufahren, nach denen sich die Seele sehnt.
Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren.
Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.
Er wird deshalb auch als Selbstheilungs-Nerv, Gute Gefühle-Nerv oder Smart Vagus bezeichnet. Er wurde erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher Stephen Porges entdeckt. Dessen nobelpreiswürdige „Polyvagale Emotionstheorie“ ist dabei ist, die Psychologie, Pädagogik und Medizin zu revolutionieren. Wecke diesen Nerv! Mehr brauchst Du im Grunde nicht Und es ist einfacher als du denkst!
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm
Forum Kropp
Am Markt 11, 24848 Kropp
Do. 27.02.2020, 18:30 – 21:30 Uhr,
Sa. 29.02.2020, 10:00 – 12:00 Uhr,
Di. 03.03.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin 45,00 €
Peter Bergholz

C3.03.02 Reise ans Meer – NEU
Gönne Dir eine Auszeit für Körper Geist und Seele. Ein Kurzurlaub am Meer in der Hypnose bewirkt die schönsten Erholungseffekte. Schöpfe Kraft und Energie, finde neue Inspirationen, lass Deine Seele baumeln.
Ca. 50 Minuten Hypnose zur Tiefenentspannung. Sehr geeignet ebenfalls für Hypnose-Neueinsteiger, die einmal austreten möchten, wie sich eine Hypnose anfühlt, was sie bewirken kann. Und selbstverständlich ist Zeit für Fragen und Antworten.
Für eine angenehme Hypnose empfiehlt es sich, Decke und Kissen mitzubringen.
Forum Kropp
Mi. 18.03.2020,
18:30 – ca. 19:30 Uhr
1 Termin 25,00 €
Kerstin Sörensen

C3.03.03 Selbstheilungskräfte aktivieren
„Ein Abend zur Tiefenentspannung, Erholung und Stärkung der Selbstheilungskräfte. Gewinnen Sie Ressourcen und verbessern Sie Ihr Körpergefühl. Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper und Seele und starten gestärkt wieder durch.“
Bitte mitbringen: Decke und Kissen
Forum Kropp
Mi. 26.02.2020
18:30 – 20:00 Uhr
1 Termin 20,00 €
Kerstin Sörensen

C3.03.04 Besser schlafen!
Vortrag mit Demonstrationen
Nach diesem Vortrag wissen Sie, wie innere Schalter es möglich machen, ungestörter und erholsam zu schlafen.
Die 3 Inneren Schalter werden mit einfachen winzigen Bewegungen aktiviert und versetzen das Nervensystem in eine besondere Gelassen-

heit, eine innere Kohärenz, die es auch mitten in der Nacht möglich macht, Gefühle und Gedanken zu beruhigen und auf Angenehmes zu richten.
Die Rossini Kohärenz Methode basiert auf 40 Jahre intensiver Praxis und den bahnbrechenden Erkenntnissen der Neuro- und Faszienforschung.
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm
Forum Kropp
Am Markt 11, 24848 Kropp
Fr. 24.04.2020
18:00 – 19:30 Uhr
1 Termin 23,00 €
Peter Bergholz

C3.03.05 Wie die Gedanken endlich Ruhe finden.
Die Entdeckung der inneren Schalter.
Endlich wieder abschalten können, besser schlafen, auch im starken Stress gelassen bleiben und zuversichtlich nach vorne schauen können.
Erleben Sie, wie Ihre drei inneren Schalter Druck, Ängste, Grübeln und Pessimismus sofort unterbrechen können – und Ruhe in die Gedanken bringen.
Und darauf kommt es an! Denn ruhige Gedanken sind unser höchstes Gut! Über sie finden wir Zugang zu unseren Potentialen, zur Liebe, zum Selbsterkennen und problemlösenden Bewusstsein.
Alles wird leichter, wenn wir auch mitten im Alltag unsere Gedanken beruhigen können: Wir können besser loslassen und wieder loslegen, mit Freude lernen, uns abgrenzen, konzentrieren und motivieren. Und die Momente abzufahren, nach denen sich die Seele sehnt.
Die inneren Schalter wirken so stark, weil sie den Ventralen Vagus aktivieren.
Dieser Teil des Nervensystems ist, vereinfacht ausgedrückt, für die positiven Seiten des Lebens zuständig, für Regeneration, Resilienz und Heilungsprozesse. Für soziale Offenheit und innere Kohärenz.
Er wird deshalb auch als Selbstheilungs-Nerv, Gute Gefühle-Nerv oder Smart Vagus bezeichnet. Er wurde erst vor wenigen Jahren von dem amerikanischen Neuroforscher Stephen Porges entdeckt. Dessen nobelpreiswürdige „Polyvagale Emotionstheorie“ ist dabei ist, die Psychologie, Pädagogik und Medizin zu revolutionieren. Wecke diesen Nerv! Mehr brauchst Du im Grunde nicht Und es ist einfacher als du denkst!
In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm
Forum Kropp
Am Markt 11, 24848 Kropp
Do. 27.02.2020, 18:30 – 21:30 Uhr,
Sa. 29.02.2020, 10:00 – 12:00 Uhr,
Di. 03.03.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin 45,00 €
Peter Bergholz

C3.05.01 Begleitendes Basenfasten – NEU
Durch das Gleichgewicht von Säuren und Basen hält der Körper eine Balance aufrecht. Ziel ist es, dass sich der Körper aus eigener Kraft von Giften, Viren und anderen Krankheitserregern befreit und nebenbei Gewicht reduziert. 7 Tage begleitendes Basen-fasten. Einführungsabend mit Informationsseminar, individuelle Betreuung und Vorbereitung auf die Basen-Fasten-woche. Regelmäßige Treffen zum Informations- und Erfahrungsaustausch mit individuellem Coaching und Nordic Walking (für interessierte Teilnehmer, keine Verpflichtung).
Informationsmaterial, Speiseplan, Rezeptsammlung werden zur Verfügung gestellt.
Forum Kropp
Am Markt 11, 24848 Kropp
Do. 27.02.2020, 18:30 – 21:30 Uhr,
Sa. 29.02.2020, 10:00 – 12:00 Uhr,
Di. 03.03.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin 45,00 €
Peter Bergholz

C3.05.02 Begleitendes Basenfasten – NEU
Durch das Gleichgewicht von Säuren und Basen hält der Körper eine Balance aufrecht. Ziel ist es, dass sich der Körper aus eigener Kraft von Giften, Viren und anderen Krankheitserregern befreit und nebenbei Gewicht reduziert. 7 Tage begleitendes Basen-Fasten. Einführungsabend mit Informationsseminar, individuelle Betreuung und Vorbereitung auf die Basen-Fasten-woche. Regelmäßige Treffen zum Informations- und Erfahrungsaustausch mit individuellem Coaching und Nordic Walking (für interessierte

„Lernreise“, bei der Sie nicht nur Wichtiges rund um die Erste Hilfe am Kind kennenlernen, sondern auch erfahren, wie Sie Unfälle von Kindern vorbeugen können, ganz nach dem Motto: „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“.
Forum Kropp
Am Markt 11, 24848 Kropp
Mo. 10.02.2020,
9:00 – 12:00 Uhr
1 Termin 27,00 €
Jörn Schmidt

C3.04.02 Kindernotfalltraining – NEU
Das ist das perfekte Training für alle Eltern, Großeltern, Babysitter oder alle die neugierig sind, das Wissen rund um die häufigsten Kinderunfälle zu erlernen oder aufzufrischen.
Denn Kinder sind keine kleinen Erwachsenen: Dieser medizinische Grundsatz unterstreicht, wie wichtig es ist, sich mit der Erste Hilfe am Kind zu beschäftigen, ganz besonders wenn Nachwuchs in der Familie ansteht oder kürzlich dazugekommen ist.
Ein speziell geschulter, versierter Mitarbeiter aus dem Rettungsdienst begleitet Sie bei einer „Lernreise“, bei der Sie nicht nur Wichtiges rund um die Erste Hilfe am Kind kennenlernen, sondern auch erfahren, wie Sie Unfälle von Kindern vorbeugen können, ganz nach dem Motto: „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“.
Forum Kropp
Am Markt 11, 24848 Kropp
Fr. 28.02.2020,
19:00 – 22:00 Uhr
1 Termin 27,00 €
Jörn Schmidt

C3.05.01 Begleitendes Basenfasten – NEU
Durch das Gleichgewicht von Säuren und Basen hält der Körper eine Balance aufrecht. Ziel ist es, dass sich der Körper aus eigener Kraft von Giften, Viren und anderen Krankheitserregern befreit und nebenbei Gewicht reduziert. 7 Tage begleitendes Basen-fasten. Einführungsabend mit Informationsseminar, individuelle Betreuung und Vorbereitung auf die Basen-Fasten-woche. Regelmäßige Treffen zum Informations- und Erfahrungsaustausch mit individuellem Coaching und Nordic Walking (für interessierte Teilnehmer, keine Verpflichtung).
Informationsmaterial, Speiseplan, Rezeptsammlung werden zur Verfügung gestellt.
Forum Kropp
Am Markt 11, 24848 Kropp
Do. 27.02.2020, 18:30 – 21:30 Uhr,
Sa. 29.02.2020, 10:00 – 12:00 Uhr,
Di. 03.03.2020, 10:00 – 16:00 Uhr
1 Termin 45,00 €
Peter Bergholz

C3.05.02 Begleitendes Basenfasten – NEU
Durch das Gleichgewicht von Säuren und Basen hält der Körper eine Balance aufrecht. Ziel ist es, dass sich der Körper aus eigener Kraft von Giften, Viren und anderen Krankheitserregern befreit und nebenbei Gewicht reduziert. 7 Tage begleitendes Basen-Fasten. Einführungsabend mit Informationsseminar, individuelle Betreuung und Vorbereitung auf die Basen-Fasten-woche. Regelmäßige Treffen zum Informations- und Erfahrungsaustausch mit individuellem Coaching und Nordic Walking (für interessierte

Teilnehmer, keine Verpflichtung). Informationsmaterial, Speiseplan, Rezeptsammlung werden zur Verfügung gestellt.
Forum Kropp
Am Markt 11, 24848 Kropp
Do. 14.05.2020, 18:30 – 21:30 Uhr,
Sa. 16.05.2020, 10:00 – 12:00 Uhr,
Di. 19.05.2020,
Fr. 22.05.2020 jeweils 19:00 – 21:00 Uhr
4 Termine
38,00 €
Heike Tomys, Ernährungsberaterin

SPRACHEN

C4.06.01 Englisch A1.1. Niveau
Ohne Englisch geht es (fast) nicht. In entspannter Atmosphäre, ohne Stress macht das Lernen einfach Spaß. Wir lesen, reden, schreiben. Dieser Kurs ist für Teilnehmer ohne Vorkenntnisse.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße
Di. 11.02.2020,
18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine 56,00 €
Thelma Frahm

C4.06.2 Englisch A1.2 Niveau
Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs vom Herbst 2019. Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße
Mi. 12.02.2020,
17:00 – 18:30 Uhr
10 Termine 49,00 €
Bärbel Baeseler

C4.08.01 Französisch
Für Fortgeschrittene
Folgekurs vom Herbst 2019
Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße
Lehrbuch: Perspectives A2
Beginn: Januar 2020 genauer Termin wird bekannt gegeben
20:00 – 21:30 Uhr
10 Termine 46,80 €
Winfried Hagemann

C4.22.01 Spanisch für Anfänger
Hola! Wenn Sie sich für die Sprache und Kultur Spaniens und Lateinamerika interessieren sollten sie bei unserem Kurs vorbeischauchen.
Ich biete einen handlungsorientierten Sprachkurs mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Verstehen, Sprechen, Interaktion und Spaß beim Lernen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse notwendig, wir verwenden das Buch AULA INTERNACIONAL 1 als Grundlage unseres Kurses, außerdem habe ich für den Kurs ergänzendes Material zusammengestellt, u.a. die Transkriptionen der Audiodateien des Buches. Dieses Zusatzmaterial ist direkt bei mir zu erwerben.
Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße
Mo. 10.02.2020, 18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine 56,00 €
Thelma Frahm

C4.22.02 Spanisch für Fortgeschrittene (A 1.2)
Einsteiger mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.
Hola a todos! Der Spanisch Kurs für Fortgeschrittene (ab Niveau 1.2) geht endlich weiter. Für diesen Kurs sind 12 Termine vorgesehen. Während der ersten fünf Terminen werden wir eine kompakte Wiederholung der wichtigsten Themen des Buches AULA INTERNACIONAL 1 vornehmen, nach den Herbstferien setzen wir den Kurs mit dem AULA INTERNACIONAL 2 fort, mit neuen Grammatik Themen.
Für den Kurs habe ich ergänzendes Material zusammengestellt, u.a. die Transkriptionen der Audiodateien beiden Bücher. Dieses Zusatzmaterial ist direkt bei mir zu erwerben
Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße
Di. 11.02.2020,
18:00 – 19:30 Uhr
12 Termine 56,00 €
Thelma Frahm

C5.01.02 Smartphone/iPhone für Fortgeschrittene – Apps für Seniorinnen und Senioren
Sie kennen sich schon aus mit Ihrem Smartphone unter dem Betriebssystem Android oder mit dem iPhone unter iOS. Sie wollen aber noch einige weiterführende Tipps erhalten und mehr Erfahrungen sammeln? Sie kennen das Internet von Ihrem Laptop. Wussten Sie, dass viele Programme auch auf Ihrem Handy zur Verfügung stehen? Sie können kurzfristig ein Ticket für die Bahn oder bei einer Fluggesellschaft buchen oder ein Hotel in Ihrer Lieblingsstadt suchen. Oder sie wollen wissen, wie die Sterne am Abend über Ihnen heißen.
Dieser Kurs wird mehr als Workshop verstanden, in dem wir nach Wunsch der Teilnehmer einige der zahlreichen Apps analysieren und systematisch verschiedene Anwendungen erlernen. Dabei sind Internetkenntnisse unbedingt erforderlich. Oft ist das Erlernen auf dem PC und die anschließende Übertragung des Ablaufs auf das Handy sinnvoll.

C5.01.01 Das Smartphone/iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Sie kennen sich schon aus mit Ihrem Smartphone unter dem Betriebssystem Android oder mit dem iPhone unter iOS. Sie wollen aber noch einige weiterführende Tipps erhalten und mehr Erfahrungen sammeln? Sie kennen das Internet von Ihrem Laptop. Wussten Sie, dass viele Programme auch auf Ihrem Handy zur Verfügung stehen? Sie können kurzfristig ein Ticket für die Bahn oder bei einer Fluggesellschaft buchen oder ein Hotel in Ihrer Lieblingsstadt suchen. Oder sie wollen wissen, wie die Sterne am Abend über Ihnen heißen.
Dieser Kurs wird mehr als Workshop verstanden, in dem wir nach Wunsch der Teilnehmer einige der zahlreichen Apps analysieren und systematisch verschiedene Anwendungen erlernen. Dabei sind Internetkenntnisse unbedingt erforderlich. Oft ist das Erlernen auf dem PC und die anschließende Übertragung des Ablaufs auf das Handy sinnvoll.

Hierbei ist es wichtig, dass wir gemeinsam die verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten auf den Handys erlernen und üben.
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und eine gewisse Neugier mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Am Markt 11, 24848 Kropp
Do. 23.01.2020,
Fr. 24.01.2020,
jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
2 Termine 36,00 €
Anmeldeschluss ist am 27.08.2019
Joachim Schulz

C5.01.02 Smartphone/iPhone für Fortgeschrittene – Apps für Seniorinnen und Senioren
Sie kennen sich schon aus mit Ihrem Smartphone unter dem Betriebssystem Android oder mit dem iPhone unter iOS. Sie wollen aber noch einige weiterführende Tipps erhalten und mehr Erfahrungen sammeln? Sie kennen das Internet von Ihrem Laptop. Wussten Sie, dass viele Programme auch auf Ihrem Handy zur Verfügung stehen? Sie können kurzfristig ein Ticket für die Bahn oder bei einer Fluggesellschaft buchen oder ein Hotel in Ihrer Lieblingsstadt suchen. Oder sie wollen wissen, wie die Sterne am Abend über Ihnen heißen.
Dieser Kurs wird mehr als Workshop verstanden, in dem wir nach Wunsch der Teilnehmer einige der zahlreichen Apps analysieren und systematisch verschiedene Anwendungen erlernen. Dabei sind Internetkenntnisse unbedingt erforderlich. Oft ist das Erlernen auf dem PC und die anschließende Übertragung des Ablaufs auf das Handy sinnvoll.

C5.01.01 Das Smartphone/iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Sie kennen sich schon aus mit Ihrem Smartphone unter dem Betriebssystem Android oder mit dem iPhone unter iOS. Sie wollen aber noch einige weiterführende Tipps erhalten und mehr Erfahrungen sammeln? Sie kennen das Internet von Ihrem Laptop. Wussten Sie, dass viele Programme auch auf Ihrem Handy zur Verfügung stehen? Sie können kurzfristig ein Ticket für die Bahn oder bei einer Fluggesellschaft buchen oder ein Hotel in Ihrer Lieblingsstadt suchen. Oder sie wollen wissen, wie die Sterne am Abend über Ihnen heißen.
Dieser Kurs wird mehr als Workshop verstanden, in dem wir nach Wunsch der Teilnehmer einige der zahlreichen Apps analysieren und systematisch verschiedene Anwendungen erlernen. Dabei sind Internetkenntnisse unbedingt erforderlich. Oft ist das Erlernen auf dem PC und die anschließende Übertragung des Ablaufs auf das Handy sinnvoll.

Das Handy sollte nicht älter als 3 Jahre und funktionsfähig sein.
Hinweis: Bitte bringen Sie Ihr Smartphone/ iPhone mit.
Di. 10.03.2020 „Mi. 11.03.2020,
jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
2 Termine 36,00 €
Anmeldeschluss ist am 19.11.2019
Joachim Schulz

C5.01.03 Smartphone/iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Grundwissen vorhanden!
Die grundlegenden Funktionen Ihres Handys (Smartphone bzw. iPhone) wie Telefonieren, SMS Schreiben sowie WLAN und Bluetooth beherrschen Sie. Sie haben auch schon mal einen kleinen Blick auf das Internet geworfen, z.B. die Suchmaschine: Google. Sie haben so gewissermaßen Ihr Handy schon in Betrieb, wollen aber weitere Funktionen kennenlernen, z.B. WhatsApp, Telegram oder Kommunikation im Netz oder auch mal einen Barcode bzw. QR-Code entschlüsseln. Vielleicht soll es auch mal eine E-Mail sein. Aber wo kann ich diese abfragen oder verschicken? Sie lernen an Ihrem Handy diese neuen Möglichkeiten
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und Spaß am Umgang mit dem neuen Medium mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Do.06.02.2020, Fr. 07.02.2020,
jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
2 Termine 36,00 €
Anmeldeschluss 24.09.2019
Joachim Schulz

C5.01.03 Smartphone/iPhone in Ruhe kennenlernen – für Seniorinnen und Senioren
Grundwissen vorhanden!
Die grundlegenden Funktionen Ihres Handys (Smartphone bzw. iPhone) wie Telefonieren, SMS Schreiben sowie WLAN und Bluetooth beherrschen Sie. Sie haben auch schon mal einen kleinen Blick auf das Internet geworfen, z.B. die Suchmaschine: Google. Sie haben so gewissermaßen Ihr Handy schon in Betrieb, wollen aber weitere Funktionen kennenlernen, z.B. WhatsApp, Telegram oder Kommunikation im Netz oder auch mal einen Barcode bzw. QR-Code entschlüsseln. Vielleicht soll es auch mal eine E-Mail sein. Aber wo kann ich diese abfragen oder verschicken? Sie lernen an Ihrem Handy diese neuen Möglichkeiten
Hinweis: Sie brauchen nur Ihr Smartphone / iPhone und Spaß am Umgang mit dem neuen Medium mitzubringen. Das Handy sollte betriebsbereit und nicht älter als drei Jahre sein!
Forum Kropp
Do.06.02.2020, Fr. 07.02.2020,
jeweils 9:00 – 12:30 Uhr
2 Termine 36,00 €
Anmeldeschluss 24.09.2019
Joachim Schulz

AMTSVOLKSHOCHSCHULE KROPP-STAPELHOLM

www.avhskropp-stapelholm.de

Teilnahmebedingungen:
Anmeldung: Schriftlich, telefonisch oder persönlich. Es erfolgt außer bei Anmeldungen übers Internet keine Anmeldebestätigung. Wenn ein Kurs nicht stattfindet, werden Sie rechtzeitig informiert.
Zahlungsweise: Überweisung nach dem ersten Kursabend.
Ermäßigungen: 25% für Schüler, Studenten, Auszubildende, BFDI; 50% für Empfänger von AIG II.
Schriftlich oder mündliche Mitteilung vor dem 2. Kurstermin erforderlich.
Grundsätzlich gilt: Vertragsrelevante Vereinbarungen bitte nur mit der Geschäftsstelle führen, da diese mit der Kursleitung grundsätzlich unwirksam sind.
Informationen und Anmeldung:
AVHS Kropp-Stapelholm, Am Markt 10, 24848 Kropp, Telefon 04624-7240
E-Mail: avhs@kropp-stapelholm.de
Das Programm der AVHS Kropp-Stapelholm finden Sie auch unter der Internetseite:
www.avhskropp-stapelholm.de
Geschäftszeiten: Montag 09:30 Uhr – 11:00 Uhr, Dienstag – Donnerstag 09:00 – 12:00 Uhr.
Während den Ferien ist unsere Geschäftsstelle geschlossen.
Der Eingang für Kurse, die in der Schule Kropp stattfinden, befindet sich in der Stettiner Straße (durch das Schulhoftor gegenüber der Stettiner Straße 25).

Datenschutzklärung:
Die Erhebung und Speicherung personenbezogener Daten erfolgt lediglich im Rahmen der Anmeldung. Die freiwilligen Angaben zu Alter und Geschlecht dienen ausschließlich statistischen Zwecken.
Der Datenschutz gemäß Bundesdatenschutzgesetz und Europäischer Datenschutzverordnung wird beachtet. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht.

Erfrde=● Norderstapel=● Meggerdorf=● Tetenhusen=● Kl. Bennebek=● Kropp=●

**KURZFASSUNG EINZELVERANSTALTUNGEN
POLITIK; GESELLSCHAFT; UMWELT**

C1.00.01 Das Pferd- mein Freund und Partner – NEU
Vortrag und anschließende Gesprächsrunde.
Überall in den Medien, im Stall, in den Fachgeschäften wird uns so vieles suggeriert, was unser Pferd angeblich braucht um glücklich und gesund zu sein. Darüber vergisst man schnell, was für die Pferde wirklich wichtig ist. Ich freue mich auf einen interessanten Abend mit Ihnen.
Forum Kropp; Do. 05.03.2020, 19:00 Uhr, 10,00 €
Meike Rohwedder

C1.00.02 Frauentraining mit den LandFrauen
Zu unserem schon traditionellen gemeinsamen Frühstück mit dem Landfrauenverein Kropp und Umgebung erwarten wir diesmal Ines Barber die uns aus ihrem Programm „Passt wackelt un hett Luft“ lesen wird. In Zusammenarbeit mit dem Landfrauenverein Kropp und Umgebung und der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp Stapelholm.
Wagenrad Groß Rheide;
Sa. 04.04.2020, 9:30 Uhr; 15,00 € für das Frühstück

C1.03.01 Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge
Entmündigung und Vormundschaft behinderter und kranker Menschen wurden 1992 durch die Einführung des Betreuungsgesetzes abgeschafft. Seitdem steht die Selbstbestimmung der Betroffenen im Fokus der rechtlichen Betreuung. Jeder Mensch kann durch Unfall oder Krankheit in eine Lebenssituation kommen, in der er seine Interessen nicht mehr selbst vertreten kann. Was passiert dann? Andere Menschen müssen für den Betroffenen entscheiden. Meist sind dies Verwandte oder andere nahestehende Personen. Aber kennen diese Menschen die Wünsche der Betroffenen? Wurde jemals konkret darüber gesprochen? Jeder kann dafür Vorsorge treffen. Der Staat gibt hierfür verschiedene Möglichkeiten vor. Diese heißen: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Mit diesen Dokumenten kann jeder seinen Willen für zukünftige Behandlungen selbst bestimmen. Wie unterscheiden sich diese Dokumente? Wie fülle ich ein solches Dokument aus?
Mit diesem Info-Abend zum Betreuungsrecht wird Ihnen Herr Schmieder vom Betreuungsverein Kropp e.V. Antworten auf diese Fragen geben.
Kulturcafe Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp,
Do. 19.03.2020, 19:00 Uhr, Entgeltfrei
Um Anmeldung wird gebeten.



**Kurzinformation über
das Frühjahrs-
programm**

2020



Beruf & Arbeit



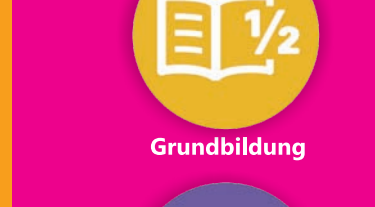
Gesundheit



Kultur



Gesellschaft



Grundbildung



Sprachen

Wissen und mehr

C1.05.01

Was hatten uns die Urmenschen voraus?

Als moderne Menschen sind wir stolz auf unsere vielen technischen Errungenschaften. Hohe Mobilität und Automation schaffen Zeitersparnis, ganz ohne Frage. Doch immer häufiger klagen Menschen über zunehmendes Unwohlsein. Der Vortrag beleuchtet, dass stundenlanges Sitzen nicht nur zu körperlichen Beschwerden führt, sondern weitreichende Auswirkungen auf unser Denken und Handeln hat. In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm Kulturcafé Strandkorb, Hauptstraße 14, 24848 Kropp Di. 24.03.2020, 18:30 Uhr, 10,00 € Sigrid Moldenhauer, Diplompädagogin, Lernberaterin, Evolutionspädagogin

NEU

Sandkuchenbacken und Kognition – die Bedeutung des Tastens und Fühlens

Egal in welchem Alter, beim Tasten und Fühlen geht es um viel mehr als um die bloße körperliche Empfindung. Da wird mit der eigenen Schwerkraft experimentiert, oder die visuelle Wahrnehmung wird ergänzt. Es werden feinmotorische Fertigkeiten ausgebildet sowie innere Bilder geschaffen. Unser Gedächtnis kann auf diese sensorischen Erfahrungen immer wieder zurückgreifen. Sie sind daher eine wichtige Grundlage für all unsere Denkleistungen. In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm Kulturcafé Strandkorb, Hauptstraße 14, 24848 Kropp Di. 26.05.2020, 18:30 Uhr, 10,00 € Sigrid Moldenhauer, Diplompädagogin, Lernberaterin, Evolutionspädagogin*

NEU

Babysitter-Führerschein

In diesem Kurs können Jugendliche (ab 13 Jahren) durch den Erwerb von Kenntnissen und durch praktisches Training im Umgang mit Kindern Sicherheit erwerben. Wickeltechnik und Nahrungszubereitung für Säuglinge und Kleinkinder sind ebenso Inhalte wie Anleitung zur Gestaltung von Spielsituationen, Unfallgefahren sowie Verhaltensmaßnahmen bei Verletzungen und Erkrankungen runden das Programm ab. Bei erfolgreicher Teilnahme wird nach Abschluss des Kurses eine Bescheinigung ausgestellt und wenn gewünscht, eine Registrierung in die Babysitterkartei vorgenommen. In Kooperation mit der Ev. Familienbildungsstätte Schleswig, der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm und der Amtsjugendpflege. Bitte mitbringen: Getränke, evtl. einen kleinen Imbiss, Schreibutensilien. Forum Kropp, Am Markt 11, 24848 Kropp Sa. 15.02.2020, 9:00 – 15:00 Uhr, 18,00 € Diana Arjes

C1.06.01

Tierkommunikation

Telepathische Kommunikation mit Tieren ist möglich und führt oft zu verblüffenden Ergebnissen. Im Alltag kann das sehr hilfreich sein, z.B. bei der Auswahl eines Tieres, wenn ein Tier krank oder schwierig ist oder vermisst wird. Aber auch bei der eigenen Weiterentwicklung spielen Hunde, Katzen, Pferde oder andere Tiere oft eine große Rolle. Forum Kropp, Am Markt 11, 24848 Kropp Mi. 04.03.2020, 19:30 Uhr 10,00 € Sabine Gröne

NEU

Beziehungen klären und heilen

Beziehungen zu anderen Menschen oder zu anderen Wesen können das Beglückendste in unserem Leben sein. Leider ist das oft nicht der Fall und wir machen uns gegenseitig das Leben schwer. Es ist heilsam an den wichtigsten Verbindungen zu arbeiten. Das können neben den Lebenspartnern und Familienmitgliedern, auch Ex-Partner, Freunde, Verwandte, Arbeitskollegen, Chefs, Mitschüler, Nachbarn oder Haustiere sein. Wenn wir stabile und gesunde Beziehungen führen, geht es uns nicht nur besser, wir haben auch mehr Energie und Zeit für uns und andere Dinge. Forum Kropp, Am Markt 11, 24848 Kropp Di. 17.03.2020, 19:30 Uhr 10,00 € Sabine Gröne

NEU

Workshop fürs Herz

An diesem Abend geht es um Übungen, die gut für das Herz sind und um Dinge, die das Herz erfreuen: Mantren, Mudren, Akupressur, Visualisierungen, Zeichen nach Körbler, Arbeit mit dem Herzhakra, Lachen (gute Witze) und ermutigende Geschichten. Forum Kropp, Am Markt 11, 24848 Kropp Do. 23.04.2020, 19:30 Uhr 10,00 € Sabine Gröne

C1.05.01

Heiteres Gedächtnistraining – nicht nur für Senioren

In einer entspannten Atmosphäre soll auf spielerische Art und Weise das Gedächtnis trainiert werden. Die Spielrunden sind so zusammengestellt, dass sie unterschiedliche Partien des Gehirns anregen und die Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung und Wahrnehmung fördern. Die Spielarten werden mündlich und schriftlich angeboten, wie z. B. Rätsel, Sprichwörter, Gegensätze, Kombinationen, Unterschiede, Bilderraten, Musik- und Tonbeispiele aus dem Alltagsleben. Das Trainieren soll Spaß machen und

anregen. Anregen, über das Gehörte zu Hause nachzudenken oder im Lexikon nachzuschlagen. Es kommt nicht auf die Schnelligkeit und auf das Wissen an, sondern auf das Arbeiten des Denkapparates unseres Gehirns: „Der Weg ist das Ziel.“

Gemeindehaus Kropp, Hauptstraße 3 A Di. 21.01.2020, 15:00 – 16:30 Uhr 10 Termine 46,00 € Traute Stoltenberg

C1.10.01

Die Natur erweckt – für kleine Abenteurer

Wir erkunden den Frühling auf unserem Hof: Welche Pflanzen wachsen im Frühling? Was geschieht im Wald? Welche Vögel machen sich auf den Weg? Wie leben Bienen? Wo wandern die Kröten und Frösche? Wir stellen Wildkräuter-Smoothies her und basteln mit Naturmaterialien. Auspowern können sich die Kinder dann beim kleinen Kids-Beats-Programm (Trommeln auf Gymnastikbällen zu Musik) Hof Mäakulla, Meerweg 10, Börm Sa. 04.04.2020, 14:30 – 18:00 Uhr max. 10 Kinder Bitte wetterfeste Kleidung und Getränke mitbringen, bei Kindern ohne Betreuung bitte vorherige Absprache mit Ute Hansen 22,00 €

Motorsägenschulung

Dieser Lehrgang beinhaltet: Kenntnisse der UVV (Unfallverhütungsvorschrift) Forsten, Erkennen und Beurteilen von Gefahren bei der Waldarbeit, Anforderungen zum sicheren Umgang mit der Motorsäge, Wartungsarbeiten an der Motorsäge, fachgerechte Fäll- und Aufarbeitungstechniken.

Abschließend wird Ihnen eine Bescheinigung ausgestellt, die Sie berechtigt, in Wald und Forst mit der Motorsäge zu arbeiten.

Voraussetzung: Mindestens 18 Jahre Ausrüstung, die selbst mitgebracht werden muss: Motorsäge (muss den geltenden Sicherheitsvorschriften entsprechen), Benzin/Kettenöl, passende Feilen zum Schärfen der Sägekette, Schutzhelm mit Gehör- und Gesichtsschutz, Schnittschutzhose, Sicherheitsschuhe mit Schnittschutzzeigle und Schutzhandschuhe (kein Schnittschutz erforderlich!). Dieser Lehrgang findet in Zusammenarbeit der Fa. Peters in Krummenort statt.

Der Kurs findet in den Räumen der Fa. Peters, Krummenort/RD An der B77/2 statt. Max. 8 Teilnehmer Die Kursgebühr muss mindestens 1 Woche vor Beginn des Kurses entrichtet werden.

C1.10.02

Motorsägenschulung

Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD Fr. 13.03.2020, 16:00 – 21:00 Uhr Sa. 14.03.2020, 09:00 – 16:00 Uhr 2 Termine 90,00 € Dipl.-Ing. Wald- und Forstwirtschaft (FH) Stefan Gebler, Raik Zenner

C1.10.03

Motorsägenschulung

Fa. Peters, An der B77, Krummenort/RD Fr. 27.03.2020, 16:00 – 21:00 Uhr Sa. 28.03.2020, 09:00 – 16:00 Uhr 2 Termine 90,00 € Dipl.-Ing. Wald- und Forstwirtschaft (FH) Stefan Gebler, Raik Zenner

KULTUR UND GESTALTEN

C2.01.01

Autorenlesung mit Janne Mommsen



Krimiautor Hauke ist zusammen mit seinen Freunden Wiebke, Nicole und Kai auf der kleinen Nordseeinsel aufgewachsen, zwanzig Jahre später kehrt er auf seine Heimatinsel zurück. In diesem Roman geht es um alte Freundschaften. In Zusammenarbeit mit der Bücherei, dem Kropper Buch und der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm Bücherei Kropp, Schulstraße 20 Fr. 28.02.2020, 19:00 Uhr Um Anmeldung wird gebeten 5,00 €

C2.01.02

Autorenlesung mit H. Dieter Neumann

Feuer in den Dünen Ermittlungen an der dänischen Grenze – Helene Christ ist zurück. In Zusammenarbeit mit der Bücherei, dem Kropper Buch und der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm Bücherei Kropp, Schulstraße 20 Do. 26.03.2020, 19:00 Uhr Um Anmeldung wird gebeten 5,00 €

C2.07.01

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Unter fachkundiger Anleitung erarbeiten wir in gemütlicher Atmosphäre Schritt für Schritt ein

Aquarellbild. Die Motivauswahl wird mit den Kursteilnehmern besprochen. Bitte mitbringen: Aquarellblock (z. B. 300 g, 30 x 40), gute Aquarellfarben mit Kasten, gute Pinsel Gr. 8 + 16, Knetradiergummi, Baumwollappen, Glas und weicher Bleistift (2B o. 4B). Material kann auch bei der Dozentin erworben werden. Forum Kropp Am Markt 11, 24848 Kropp Fr. 14.02.2020, 10:30 – 13:00 Uhr 5 Termine 42,00 € Johanna Breinich

C2.07.02

Aquarellmalen für Anfänger und Fortgeschrittene

Bitte mitbringen: Aquarellblock (z. B. 30 x 40), gute Aquarellfarben mit Kasten, gute Pinsel Gr. 8 + 16, Knetradiergummi, Baumwollappen, Glas und weicher Bleistift (2B o. 4B). Material kann auch bei der Dozentin erworben werden. Forum Kropp Am Markt 11, 24848 Kropp Fr. 14.02.2020, 14:00 – 16:30 Uhr 5 Termine 42,00 € Johanna Breinich

C2.08.01

Goldschmiedekurs

.... Erste Schritte Dieser Kurs ist für Anfänger oder zur Vertiefung der Kenntnisse

Unter Anleitung werden die Grundkenntnisse des Goldschmiedens vermittelt. Man lernt mit dem Brettwerkzeug umzugehen, zu sägen, feilen und zu löten. Fortgeschrittene können neue Techniken erlernen und sich an schwierige Projekte wagen. Am Ende eines Kurses soll ein fertiges Schmuckstück entstanden sein. Es entstehen Materialkosten, die an die Dozentin zu entrichten sind. Begrenzte Teilnehmerzahl, Rohwolle kann mitgebracht werden oder im Kurs erworben werden.

Schule Kropp, Eingang Stettiner Straße Sa. 15.02.2020, 14:00 – 17:00 Uhr, So. 16.02.2020, 14:00 – 17:00 Uhr 2 Termine 21,00 € Renate Fohry-Langstroff

C2.08.02

Goldschmiedekurs

Es entstehen Materialkosten, die an die Dozentin zu entrichten sind. Begrenzte Teilnehmerzahl, Rohwinkel 6, 24837 Schleswig Sa. 25.04.2020 10:00 – 16:00 Uhr 1 Termin 55,00 € Amelie Studier

C2.08.03

Goldschmiedekurs

Es entstehen Materialkosten, die an die Dozentin zu entrichten sind. Begrenzte Teilnehmerzahl, Rohwinkel 6, 24837 Schleswig Sa. 13.06.2020; 10:00 – 16:00 Uhr 1 Termin 55,00 € Amelie Studier

C2.08.04

Glasperlen drehen

Sie erlernen ein altes Handwerk, wir arbeiten mit Form und Glas Das Glas wird über einer Flamme geschmolzen und über einen „Dorn“ zu schönen, bunten Glasperlen gewickelt. Wir stellen einfache Glasperlen her und verzieren sie nach unseren

Wünschen, dann fügen wir sie zu Schmuckstücken zusammen. Zum Kursinhalt gehört die Theorie zur Glasperlenherstellung, sowie Sicherheitsmaßnahmen zum Umgang mit dem Gasbrenner und glühendem Glas. Es entstehen Materialkosten, die an die Dozentin zu entrichten sind.

Bitte unbedingt alte Kleidung aus reinen Naturfasern anziehen.

Geestlandsschule Kropp, Eingang Stettiner Straße Sa. 25.04.2020 14:00 – 17:00 Uhr So. 26.04.2020 14:00 – 17:00 Uhr 2 Termine 21,00 € Renate Fohry-Langstroff

C2.09.02

Nähen für Anfänger

In diesem Kurs nähern wir einfache Dinge wie Loops, Kissenhüllen, Kosmetiktaschen, einfache Taschen (Beutel). Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln. Am ersten Kursabend werden nur Stoffe und benötigte Materialien besprochen. Forum Kropp Am Markt 11, 24848 Kropp Fr. 14.02.2020, 14:00 – 16:30 Uhr 5 Termine 42,00 € Johanna Breinich

C2.09.03

Spinnen mit der Hand an Rad und Spindel

Spinnen „das kann ich auch, aber ich brauche kein Rad dazu“, hier lernen Sie aber richtig zu spinnen. Spinnräder und Handspindeln werden gestellt, auch mit Aststücken aus der Natur kann man Wolle zu Garn spinnen. Finden Sie heraus, welche Art Ihnen am besten liegt und welche für Sie am bequemsten ist, denn Spinnen ist so entspannend. Eigene Spinnräder können mitgebracht und auf Funktionsfähigkeit untersucht werden. Rohwolle kann mitgebracht werden oder im Kurs erworben werden.

Schule Kropp, Eingang Stettiner Straße Sa. 15.02.2020, 14:00 – 17:00 Uhr, So. 16.02.2020, 14:00 – 17:00 Uhr 2 Termine 21,00 € Renate Fohry-Langstroff

C2.10.02

Basteln für Ostern und Frühling

Wir basteln Deko für die Frühlingszeit Material kann am Kursabend erworben werden. Bitte mitbringen: Schere, Klebe, Cuttermesser, Bleistift, Lineal und Falzbein Alte Schule Meggerdorf, Johannisberg Fr. 06.03.2020, 19:00 – 21:30 Uhr 8,50 € Angela Werner

C2.10.03

Kreative Karten und Geschenkverpackungen

An diesem Vormittag gestalten wir mit Hilfe von Stempeln, Stanzen und Papier individuelle Karten für jeden Anlass, kreative Boxen, die auch mit Süßigkeiten befüllt werden können und Geschenkverpackungen. Mitzubringen sind: Schere, Kleber, Stifte und natürlich Freude an kreativer Tätigkeit. Forum Kropp Am Markt 11, 24848 Kropp Sa. 07.03.2020, 10:00 – 13:00 Uhr 1 Termin 8,00 € 8 (inkl. Materialkosten) Karin Schulze

B2.11.02

Lerne deine Kamera kennen

Der Funktionsumfang von Kameras nimmt ständig zu, somit auch die Möglichkeiten. Gleichzeitig fühlen sich viele mit der angebotenen Betriebsanleitung technisch überfordert und finden sich dann nur noch im wenig kreativen Vollautomatikmodus wieder. Das ist schade und grenzt das neue Hobby ein. Das muss aber nicht sein, denn dieser Kurs führt Besitzer einer Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera, egal welcher Marke, aus diesem Modus heraus und eröffnet ihnen ganz neue Möglichkeiten ihre Bilder intensiver zu gestalten. Anhand der, für die Fotografie, wichtigen Elemente: Blende, Verschlusszeit, ISO, Belichtung usw. erlernen Sie die richtigen Einstellungen mit den vielen Schaltern, Knöpfen und Wahlrädern vorzunehmen. Sie werden ihre Kamera besser beherrschen.

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, volle Akkus, Speicherkarte Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen Ihrer Kamera an. Geestlandsschule Kropp, Mo. 03.02.2020 18:30 – 21:30 Uhr Di. 04.02.2020 18:30 – 21:30 Uhr 2 Termine 23,00 € Bernd Kanitz

C2.11.02

Digitale Fotografie lernen und zum Hobby machen

Ob Sie sich gerade eine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera gekauft haben, oder nur ihr Wissen auffrischen wollen, ihre Bilder nicht so werden, wie Sie es sich vorstellen, farblos, unscharf, oder ähnliches, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Der Kurs umfasst das nötige Grundlagenwissen, den Einsatz verschiedener Objektive. Sie lernen die Zeitvorwahl, Blendenvorwahl, sowie das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit, ISO Wert usw. kennen. Dabei wird ein großer Teil theoretischen Unterrichts mit praktischen Übungen und Exkursions kombiniert. Sie sollten sich schon ein wenig mit ihrer Kamera auseinandergesetzt haben. Bitte mitbringen: die eigene Kamera mit geladenem Akku, bereiter Speicherkarte, Bedienungsanleitung Geestlandsschule Kropp, Mo. 03.02.2020 18:30 – 21:30 Uhr Di. 04.02.2020 18:30 – 21:30 Uhr 2 Termine 23,00 € Bernd Kanitz

C2.11.01

Lerne deine Kamera kennen

Der Funktionsumfang von Kameras nimmt ständig zu, somit auch die Möglichkeiten. Gleichzeitig fühlen sich viele mit der angebotenen Betriebsanleitung technisch überfordert und finden sich dann nur noch im wenig kreativen Vollautomatikmodus wieder. Das ist schade und grenzt das neue Hobby ein. Das muss aber nicht sein, denn dieser Kurs führt Besitzer einer Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera, egal welcher Marke, aus diesem Modus heraus und eröffnet ihnen ganz neue Möglichkeiten ihre Bilder intensiver zu gestalten. Anhand der, für die Fotografie, wichtigen Elemente: Blende, Verschlusszeit, ISO, Belichtung usw. erlernen Sie die richtigen Einstellungen mit den vielen Schaltern, Knöpfen und Wahlrädern vorzunehmen. Sie werden ihre Kamera besser beherrschen. Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, volle Akkus, Speicherkarte Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen Ihrer Kamera an. Geestlandsschule Kropp, Mo. 06.04.2020 18:30 – 21:30 Uhr Di. 07.04.2020 18:30 – 21:30 Uhr 2 Termine 23,00 € Bernd Kanitz

B2.11.04

Digitale Fotografie lernen und zum Hobby machen

Ob Sie sich gerade eine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera gekauft haben, oder nur ihr Wissen auffrischen wollen, ihre Bilder nicht so werden, wie Sie es sich vorstellen, farblos, unscharf, oder ähnliches, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Der Kurs umfasst das nötige Grundlagenwissen, den Einsatz verschiedener Objektive. Sie lernen die Zeitvorwahl, Blendenvorwahl, sowie das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit, ISO Wert usw. kennen. Dabei wird ein großer Teil theoretischen Unterrichts mit praktischen Übungen und Exkursions

kombiniert. Sie sollten sich schon ein wenig mit ihrer Kamera auseinandergesetzt haben. Bitte mitbringen: die eigene Kamera mit geladenem Akku, bereiter Speicherkarte, Bedienungsanleitung Geestlandsschule Kropp, Eingang Stettiner Straße Do. 13.02.2020, Do. 20.02.2020, jeweils 19:00 – 21:30 Uhr Sa. 15.02.2020, Sa. 22.02.2020, jeweils 9:30 – 14:30 Uhr Mo. 24.02.2020, 19:00 – 21:00 Uhr 5 Termine 59,00 € Bernd Kanitz

C2.11.02

Digitale Fotografie lernen und zum Hobby machen

Ob Sie sich gerade eine Spiegelreflex-, System- oder Bridgekamera gekauft haben, oder nur ihr Wissen auffrischen wollen, ihre Bilder nicht so werden, wie Sie es sich vorstellen, farblos, unscharf, oder ähnliches, dann ist dieser Kurs für Sie richtig. Der Kurs umfasst das nötige Grundlagenwissen, den Einsatz verschiedener Objektive. Sie lernen die Zeitvorwahl, Blendenvorwahl, sowie das Zusammenspiel von Blende, Verschlusszeit, ISO Wert usw. kennen. Dabei wird ein großer Teil theoretischen Unterrichts mit praktischen Übungen und Exkursions kombiniert. Sie sollten sich schon ein wenig mit ihrer Kamera auseinandergesetzt haben. Bitte mitbringen: die eigene Kamera mit geladenem Akku, bereiter Speicherkarte, Bedienungsanleitung Geestlandsschule Kropp, Mo. 03.02.2020 18:30 – 21:30 Uhr Di. 04.02.2020 18:30 – 21:30 Uhr 2 Termine 23,00 € Bernd Kanitz

C3.00.02

Bogenschießen – Traditionell und Instinktiv

Mit traditionellem Zubehör instinktiv schießen lernen – wie unsere Ahnen... Seit etwa 20 Jahrtausenden benutzen unsere Vorfahren Pfeil und Bogen als Mittel zum täglichen Nahrungserwerb und zur Verteidigung. Die Neuzeit hat nun den Bogen als Sportgerät wiederentdeckt, und vielen scheint diese Sportart noch irgendwie im Blut zu liegen. Nur so ist die Faszination zu erklären, wenn mancher einen Bogen ergreift und einen Pfeil auf seine flüsternde, gekrümmte Reise schickt. In einer Zeit, in der die Technisierung immer weiter voranschreitet, gibt es eine „Gegenbewegung“ zurück zu den ursprünglichen Künsten wie z. B. das Erlebnis des traditionellen Bogenschießens. Das Anliegen dieses Kurses ist es, das traditionelle Bogenschießen bekannter zu machen. Bogenschießen im privaten, beruflichen und im therapeutischen Bereich eingesetzt, hilft Alltagsstress zu reduzieren, gibt innere Orientierung und übt Spannungen abzubauen.

C3.01.01

Hatha Yoga für Fortgeschrittene

Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas (statisches Yoga), dynamisches Yoga (Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf), Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen, Energiearbeit. Bitte mitbringen: Wolledecke und Yogamatte (Isomatte). Grundschulaula, Stapelholmschule Erde Do. 13.02.2020, 19:00 – 20:30 Uhr 10 Termine 46,00 € Günther Gehde

C3.01.02

Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesh Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers und Meditation. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken. Forum, Di. 11.02.2020, 17:30 – 19:30 Uhr 10 Termine 61,00 € Günther Gehde

GESUNDHEIT

C3.00.01

Bogenschießen – Traditionell und Instinktiv

Mit traditionellem Zubehör instinktiv schießen lernen – wie unsere Ahnen... Seit etwa 20 Jahrtausenden benutzen unsere Vorfahren Pfeil und Bogen als Mittel zum täglichen Nahrungserwerb und zur Verteidigung. Die Neuzeit hat nun den Bogen als Sportgerät wiederentdeckt, und vielen scheint diese Sportart noch irgendwie im Blut zu liegen. Nur so ist die Faszination zu erklären, wenn mancher einen Bogen ergreift und einen Pfeil auf seine flüsternde, gekrümmte Reise schickt. In einer Zeit, in der die Technisierung immer weiter voranschreitet, gibt es eine „Gegenbewegung“ zurück zu den ursprünglichen Künsten wie z. B. das Erlebnis des traditionellen Bogenschießens. Das Anliegen dieses Kurses ist es, das traditionelle Bogenschießen bekannter zu machen. Bogenschießen im privaten, beruflichen und im therapeutischen Bereich eingesetzt, hilft Alltagsstress zu reduzieren, gibt innere Orientierung und übt Spannungen abzubauen.

C3.01.03

Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesh Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers und Meditation. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken. Kropp, Forum Di. 11.02.2020, 19:30 – 21:30 Uhr 10 Termine 61,00 € Günther Gehde

C3.01.04

Hatha Yoga – Intensiv

Entspannungsübungen, längeres Halten der Asanas, dynamisches Yoga – eine Verbindung mehrerer Asanas zu einem Bewegungsablauf, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsmeditationen, Energiearbeit. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken. Forum Kropp Am Markt 11, 24848 Kropp Mi. 12.02.2020, 09:00 – 11:00 Uhr 10 Termine 61,00 € Günther Gehde

C3.01.05

Ein Tag mit Yoga

Der Tag beginnt mit einer Willkommensmeditation. Danach folgt die erste Yogaeinheit mit Einüben der Asanas der Rishikesh Reihe. In einer kurzen Pause wird Tee gereicht. Dann folgt Lachyoga mit Nicole. Im Anschluss folgt eine zweite Yogastunde. Zum Abschluss findet eine Duftmeditation mit Nicole statt, in der unter anderem ätherische Öle vorgestellt und angewandt werden. Bitte mitbringen: Unterlage (ISO-Matte), Wolldecke, kl. Kissen, Getränk, Verpflegung, dicke Socken, bequeme Kleidung. Forum Kropp Am Markt 11, 24848 Kropp Sa. 01.02.2020, 10:00 – 16:00 Uhr 1 Termine 32,00 € Günther Gehde, Nicole Andresen

C3.01.06

Yoga für Anfänger und Leicht-Fortgeschrittene

Vertiefen und Fortsetzen der Yoga Vidya Grundreihe Entspannungsübungen, Atemübungen, Körperwahrnehmungen, Längeres Halten von Asanas, systematisches Lernen der 12 Grundstellungen des Yoga, Tiefenentspannung, Meditation Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen. Alte Schule Meggerdorf Do. 13.02.2020, 18:30 – 19:30 Uhr 37,00 € Elke Jeß

C3.01.07

Yoga für Leichtfortgeschrittene bis Mittelstufe

Vertiefen der Pranayama und Asanas, längeres Halten von Asanas Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen. Alte Schule Meggerdorf Do. 13.02.2020, 20:00 – 21:30 Uhr 10 Termine 46,00 € Elke Jeß

C3.01.08

Lachyoga-Workshop

Du kennst bestimmt den Spruch „Lachen ist gesund“ – aber warum ist das so? Das erfährst du in diesem Lachyoga-Workshop. Lachyoga vereint die 4 Elemente der Lebensfreude – auch sind meditative Elemente sowie Atemübungen im klassischen Lachyoga enthalten. Du wirst am eigenen Leib die positiven Auswirkungen von Lachyoga auf Körper, Geist und Seele erfahren, eine geführten Tiefenentspannung genießen und in viele lachende Gesichter blicken.

C3.02.01

Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Decke, Kissen sowie Getränke.

Forum Kropp Am Markt 11, 24848 Kropp Sa. 22.02.2020, 10:00 – 12:00 Uhr 1 Termin 15,00 € Nicole Andresen

C3.01.09

Lachyoga-Workshop

Du kennst bestimmt den Spruch „Lachen ist gesund“ – aber warum ist das so? Das erfährst du in diesem Lachyoga-Workshop. Lachyoga vereint die 4 Elemente der Lebensfreude – auch sind meditative Elemente sowie Atemübungen im klassischen Lachyoga enthalten. Du wirst am eigenen Leib die positiven Auswirkungen von Lachyoga auf Körper, Geist und Seele erfahren, eine geführten Tiefenentspannung genießen und in viele lachende Gesichter blicken. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Decke, Kissen sowie Getränke. Forum Kropp Sa. 25.04.2020, 10:00 – 12:00 Uhr 1 Termin 15,00 € Nicole Andresen

C3.01.10

Qigong und Tai Chi

Der Kurs vermittelt einen Einblick in die Vielfalt der Qigong und Tai Chi Übungen. Die erste ¼ Stunde ist dem Qi gong gewidmet, in der zweiten ¾ Stunde steht TaiChi, orientiert an der Pekingform und dem Yangstil im Vordergrund. Bitte mitbringen: Socken, warme und bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe Forum Kropp Fr. 14.02.2020, 16:00 – 17:30 Uhr 10 Termine 46,00 € Klara Zimmermann

C3.02.03

Faszientraining und Dehnung

Hier stellen die Faszienrolle, Faszienkugeln und der Tennisball als Arbeitswerkzeug im Mittelpunkt. Das Training verfolgt 4 Dimensionen: das Spüren, das Beleben, das Federn, das Dehnen, mit dem Ziel alle Bindegewebschichten zu erreichen. Zielsetzung ist Geschwindigkeit zu erlangen, Steifigkeit zu überwinden oder einfach präventiv zu wirken. Schule Klein Bennebek, Turnhalle Mo. 05.02.2020 13:45 – 14:45 Uhr 10