

# **VHS** Immer eine gute Wahl!

---

## **Schacht - Audorf**

Leitung: Michaela Zoll,  
Floenbarg 1, 24790 Schacht-Audorf  
Tel: 04331-93460

(Anmeldung ausschließlich Mo – Fr von 18:00 bis 19:00 Uhr)

e-mail: [MichaelaZoll@vhs-schacht-audorf.de](mailto:MichaelaZoll@vhs-schacht-audorf.de)

Internetseite: [www.vhs-schacht-audorf.de](http://www.vhs-schacht-audorf.de)

## **Programm**

# **Frühjahrssemester 2026**

Dieses Semester bieten wir wieder **Schnupperkurse** an. Diese Kurse sind für Nicht-Mitglieder und Mitglieder besonders günstig und haben oft kürzere Dauer oder weniger Stunden. Schnuppern Sie doch mal rein! Vielleicht ist ja auch für Sie etwas Neues dabei.

**Achtung: Die Mitgliederversammlung der VHS Schacht-Audorf findet am Mittwoch, den 22.4.2026 um 18:00 Uhr im Raum 721 in der Schule Schacht-Audorf statt.**

### **Sprachen**

Unsere Kurse sind in den Niveaustufen des europäischen Referenzrahmens für Sprachen gekennzeichnet:

**A1 = Anfänger ohne Vorkenntnisse**

**A2 = Grundlegende Kenntnisse**

**B1 = Fortgeschrittene Sprachverwendung**

1

Unsere Kurse finden, falls nicht anders gekennzeichnet, im neuen Anbau des Schulzentrums in Schacht-Audorf in der Dorfstraße statt.

Sie bekommen keine Anmeldebestätigung. Wir melden uns nur, wenn der Kurs NICHT STATTFINDET. Kursgebühren werden bar in der 1. Stunde bei der/dem Kursleiter(in) bezahlt.

## Sprachkurse

### 1. Spanisch für Lerner mit Grundkenntnissen (A2 Niveau) Schnupperkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmer geeignet, die bereits ca. 3-4 Spanischkurse belegt haben und / oder ein Lehrbuch Stufe A1 bearbeitet haben. Wir werden in einer kleinen Runde in langsamer Lerngeschwindigkeit alles üben was zum Sprechen einer Sprache gehört (auch Grammatik).

Dieser Kurs ist ein **Schnupperkurs**, d.h. er ist für Mitglieder und Nicht-Mitglieder sehr kostengünstig und hat vorerst nur wenige Stunden. Eine Verlängerung ist nach Absprache im Kurs natürlich möglich.

Termin: **Montag, 18:15 – 19:15 Uhr**

Beginn: 23.02.2026

Raum: Bürgerzentrum Osterrönnfeld "Alter Bahnhof"

Gebühr: € 20,00 8 Abende

Kursleiterin: Michaela Zoll

---

### 2. SpanischAnfängerkurs (NEU!)

Dieser Kurs ist ein absoluter Anfängerkurs, d.h. Sie benötigen keine Vorkenntnisse in Spanisch. Wir werden von Anfang an diese Sprache in einer netten Runde und langsamen Lerntempo neu erlernen.

Termin: **Mittwoch, 17:45 – 19:15 Uhr**

Beginn: 18.02.2026

Raum: 725 (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Neubau 1. Stock)

Gebühr: € 45,00 (Mitglieder €30,00) 10 Abende

Kursleiterin: Rosana Ramos Carrera

---

### 3. Dänisch für Fortgeschrittene (A1+ Niveau)

Sie haben bereits ein paar Vorkenntnisse? Sie haben bereits einen Anfängerkurs belegt? Dann sind Sie hier richtig und können in netter Runde Ihre Kenntnisse erweitern.

Termin: **Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr**

Beginn: 17.02.2026

Raum: 722 (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

Gebühr: € 45,00 (Mitglieder € 30,00) 10 Abende

Kursleiterin: Lena Kruse

---

### 4. Dänisch für Anfänger (A1 Niveau) (NEU!)

Sie möchten gerne Dänisch lernen, um sich im Urlaub oder anderen Situationen besser verständigen zu können? In diesem Kurs werden Sie vor allem das Sprechen und Verstehen lernen.

Termin: **Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr**

Beginn: 18.02.2026

Raum: 722 (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Neubau 1. Stock)

Gebühr: € 45,00 (Mitglieder € 30,00) 10 Abende

Kursleiterin: Lena Kruse

---

### 5. Plattdeutsch – Maak mit – snack platt

Plattdüütsch mut een snacken, darum ist es erforderlich einen Basiswortschatz zur Verfügung zu haben.

Aber wir werden auch Lieder, Spiele und kleine Texte bearbeiten.

Jeder ist willkommen, der die Sprache sprechen oder lernen möchte und schon ein paar Vorkenntnisse hat.

Termin: **Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr**

Beginn: 19.02.2026

Raum: 721 (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

Gebühr: € 45,00 (Mitglieder € 30,00) 12 Abende

Kursleiterin: Ursula Wandrowsky

## Kreatives Gestalten

### 6. Dekoration und kleine Geschenke aus Raysin (NEU!)

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit Dekorationen, Geschenke und Ostermotive zu gießen. Die Kursleiterin hat eine sehr große Auswahl an Motiven.

Materialumlage für Raysin: 15,00€. Sie können daraus einige Motive gießen, je nach Größe des Produkts. Bitte einen Korb zum Transport mitbringen.

Termin: **Mittwoch, 18.03.2026 17:00 – 19:30 Uhr**

Raum: Werkraum (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Neubau)

Gebühr: € 17,00 (Mitglieder € 12,00)

Kursleiterin: Beate Sakowski

---



Unsere Kurse finden, falls nicht anders gekennzeichnet, im neuen Anbau des Schulzentrums in Schacht-Audorf in der Dorfstraße statt.

Sie bekommen keine Anmeldebestätigung. Wir melden uns nur, wenn der Kurs NICHT STATTFINDET. Kursgebühren werden bar in der 1. Stunde bei der/dem Kursleiter(in) bezahlt.

## 7. Workshop: Aquarellmalerei und Malen

Sie haben Spaß am Aquarellmalen oder Malen mit anderen Materialien? In diesem Workshop haben Sie die Möglichkeit mit Gleichgesinnten einmal in der Woche zu malen, sich auszutauschen und voneinander zu lernen.

**Mitzubringen sind: eigene Materialien.**

Termin: **Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr**

Beginn: 17.02.2026

Raum: Treffpunkt: vor dem Eingang des Neubaus

Gebühr: € 20,00 (Mitglieder € 15,00) 10 Abende

## Gesundheitsbildung / Bewegung

### 8. Line Dance - Wir tanzen weiter

Unser beliebter Line Dance Kurs geht weiter, mit alten und neuen Tänzen. Es sind fundierte Grundkenntnisse notwendig, um an dem Kurs teilzunehmen.

Termin: **Montag, 19:30 – 21:00 Uhr**

Beginn: 09.02.2026

Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"

Gebühr: € 70,00 (Mitglieder € 50,00) 15 Abende

Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

---

### 9. Rücken Qi Gong

Gesunder Rücken – ruhiger Geist: Qi Gong ist eine chinesische Meditations-Konzentrations- und Bewegungsform, die Körper und Geist fördert, pflegt, vervollkommnet. Bitte eine Gymnastikmatte und warme Strümpfe mitbringen.

Termin: **Montag, 13:00 – 14.15 Uhr**

Beginn: 16.02.2026

Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"

Gebühr: € 50,00 (Mitglieder € 40,00) 12 Nachmittage

Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

---

#### **10. Mit sanfter Bewegung in den Frühling (NEU!) Schnupperkurs**

Sanfte Übungen zur Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Kräftigung sind neben dem gemeinsamen Spaß Inhalte der Stunden. Der Kurs ist gut auch für ältere Teilnehmer geeignet. Dieser Kurs ist ein **Schnupperkurs**, d.h. er ist für Mitglieder und Nicht-Mitglieder sehr kostengünstig und hat vorerst nur wenige Stunden.

Termin: Montag, 11:30 – 13:00 Uhr  
Beginn: 16.02.2026  
Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"  
Gebühr: € 20,00 6 Vormittage  
Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

---

#### **11. Kleiner Ball – Große Wirkung Schnupperkurs**

Mit Hilfe eines Tennis- bzw. Igelballs spüren wir Verspannungen in unserem Körper auf und können mit diesem kleinen Hilfsmittel auch an schwer zugänglichen Stellen Einfluss auf sie nehmen. Sie lernen so einfache Möglichkeiten zur Selbstmassage in unterschiedlichen Körperregionen kennen.

Termin: Dienstag 14:30 – 16:00 Uhr  
Beginn: 17.02.2026  
Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"  
Gebühr: € 10,00 2 Nachmittage  
Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

---

#### **12. Meditation (Neu!) Schnupperkurs**

In der heutigen, schnelllebigen und oft stressigen Zeit hat man oft kaum Zeit für sich selbst. Meditation ist eine Praxis, bei der man durch Konzentration auf einen Punkt – oft den Atem – Stress abbaut und dem Gedankenkarussell eine Pause gönnt. Es hilft sich besser zu entspannen, Emotionen zu regulieren und die Konzentration zu stärken.

Bitte eine Gymnastikmatte, bequeme Kleidung und warme Strümpfe mitbringen.

Termin: Dienstag 18:00 – 19:30 Uhr  
Beginn: 17.02.2026  
Raum: 725 (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Neubau 1. Stock)  
Gebühr: € 30,00 10 Abende  
Kursleiterin: Andrea Clausen

---

### **13. Rücken Qi Gong**

Gesunder Rücken – ruhiger Geist: Qi Gong ist eine chinesische Meditations-Konzentrations- und Bewegungsform, die Körper und Geist fördert, pflegt, vervollkommnet. Bitte eine Gymnastikmatte und warme Strümpfe mitbringen.

Termin: **Dienstag, 16:15 – 17:30 Uhr**

Beginn: 17.02.2026

Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"

Gebühr: € 50,00 (Mitglieder € 40,00) 12 Nachmittage

Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

---

### **14. Rückengymnastik für Anfänger und Fortgeschrittene**

Kurs ist leider voll! Keine Anmeldung mehr möglich. Als Ausweichkurs empfehlen wir Ihnen Kurs 10 – Mit sanfter Bewegung in den Frühling.

Bitte Matte und Sportbekleidung mitbringen.

Termin: **Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr**

Beginn: 19.02.2026

Raum: Neue Kleine Turnhalle (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

Gebühr: € 60,00 (Mitglieder € 40,00) 12 Abende

Kursleiterin: Wiebke Züngel

---

## **Kochen**

### **15. Kochen mit Iris**

Wir kochen leckere Gerichte zum Nachkochen.

Termin: **Mittwoch, 25.02; 11.03; und 25.03.2026 18:30 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Neubau)

Gebühr: € 35,00 (Mitglieder € 27,00) + Kochumlage 3 Abende

Kursleiterin: Iris Peukert

---

### **16. Orientalisch Kochen (NEU!)**

In diesem Kurs werden wir köstliche Gerichte aus Orient kochen. Lassen Sie sich überraschen von der vielfältigen Küche des Nahen Ostens und Marokkos.

**Mitzubringen sind: Eigene Getränke + Umlage für das Essen (ca. € 13)**

Termin: **Donnerstag, 19.02.2026, 19:00 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

Gebühr: € 15,00 (Mitglieder € 9,00) + Kochumlage

Kursleiterin: Michaela Zoll

---

### **17. Die Französische Küche(NEU!)**

Wir werden klassische und auch weniger bekannte französische Gerichte sowohl von der Atlantikküste als auch vom Mittelmeer kochen.

**Mitzubringen sind: Eigene Getränke + Umlage für das Essen (ca. € 13)**

Termin: **Donnerstag, 12.03.2026, 19:00 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

Gebühr: € 15,00 (Mitglieder € 9,00) + Kochumlage

Kursleiterin: Michaela Zoll

---

### **18. Vegetarisch Kochen (NEU!)**

Wir werden an diesem Abend Gerichte rein vegetarisch kochen. Dabei verzichten wir auf Ersatzprodukte und kochen nur mit natürlichen Zutaten.

**Mitzubringen sind: Eigene Getränke + Umlage für das Essen (ca. € 13)**

Termin: **Donnerstag, 23.04.2026, 19:00 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

Gebühr: € 15,00 (Mitglieder € 9,00) + Kochumlage

Kursleiterin: Michaela Zoll

---

### **19. Die leichte Sommerküche(NEU!)**

Wir werden an diesem Abend unseren Schwerpunkt auf leichte Gerichte legen, die auch an heißen Tagen schmecken oder als Beilage zum Grillen geeignet sind.

**Mitzubringen sind: Eigene Getränke + Umlage für das Essen (ca. € 13)**

Termin: **Donnerstag, 11.06.2026, 19:00 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

Gebühr: € 15,00 (Mitglieder € 9,00) + Kochumlage

Kursleiterin: Michaela Zoll

---

### **20. Dänisches Sommerfest**

Dieser Kochabend ist nur für Teilnehmer, die bei Lena Kruse derzeit einen Dänischkurs belegen oder dies schon einmal gemacht haben.

**Mitzubringen sind: Eigene Getränke + Umlage für das Essen (ca. € 10)**

Termin: **Dienstag, 03.06.2026, 19:00 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

Gebühr: € 5,00 + Kochumlage

Kursleiterin: Lena Kruse

---

## Studienreise 2026

### Apulien – Süditalien

Unsere nächste Studienreise (Herbstferien 2026) führt uns diesmal für 11 Tage an den „Absatz“ Süditaliens. Faszinierende Landschaften, bezaubernde historische Orte und das Mittelmeer locken genauso wie die kulinarischen Köstlichkeiten, die wir auf der Reise kennenlernen werden.

**Termin: 10.10 – 20.10.2026 (Herbstferien)**



**Weitere Informationen sowie genauen Reiseverlauf und Preis erhalten Sie unter:**

**[MichaelaZoll@Vhs-Schacht-Audorf.de](mailto:MichaelaZoll@Vhs-Schacht-Audorf.de)**

**Oder auf unserer Internetseite: [www.vhs-schacht-audorf.de](http://www.vhs-schacht-audorf.de)**

**Anmeldung zu den Kursen:**(schriftlich oder per e-mail)

**bis 7 Tage vor Kursbeginn.**

**Telefonische Anmeldung NUR**

**Montag – Freitag von 18:00 Uhr – 19:30 Uhr unter Tel. 04331 - 93460**

In den Schulferien und an Feiertagen finden keine Kurse statt.

**Mitgliederanträge finden Sie auf unserer Homepage oder bei den Kursleitern /Kursleiterinnen.**

Mit freundlichen Grüßen

*Michaela Zoll* (1. Vorsitzende und Leiterin)

Unsere Kurse finden, falls nicht anders gekennzeichnet, im neuen Anbau des Schulzentrums in Schacht-Audorf in der Dorfstraße statt.

Sie bekommen keine Anmeldebestätigung. Wir melden uns nur, wenn der Kurs NICHT STATTFINDET. Kursgebühren werden bar in der 1. Stunde bei der/dem Kursleiter(in) bezahlt.