

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

Internetseite: www.vhs-schacht-audorf.de

Programm

Herbstsemester 2025

Sprachen

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

A1 = Anfänger ohne Vorkenntnisse

A2 = Grundlegende Kenntnisse

B1 = Fortgeschrittene Sprachverwendung

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.

1. English Conversation (B1 Niveau) (NEU!)

This course is for advanced learners who would like to improve their speaking skills on a medium level. We will talk about everyday events.

Termin: **Montag, 18:15 – 19:15 Uhr**

Beginn: 22.09.2025

Raum: Bürgerzentrum Osterrönnfeld "Alter Bahnhof"

Gebühr: € 40,00 (Mitglieder € 30,00): 10 Abende

Kursleiterin: Michaela Zoll

2. Spanisch Grundkurs (A1.4Niveau)

Sie haben bereits 3 Spanischkurse belegt oder ähnliche Vorkenntnisse, dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Unsere Kursleiterin stammt aus Peru und kann Ihnen auch viel über Land und Leute erzählen.

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

Beginn: 24.09.2025

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

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

Kursleiterin: Rosana Ramos Carrera

3. 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: **Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr**

Beginn: 23.09.2025

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

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

Kursleiterin: Lena Kruse

4. 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: **Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr**

Beginn: 24.09.2025

Raum: 722 (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

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

Kursleiterin: Lena Kruse

5. Plattdeutsch – Maak mit – snack platt

Plattdüütschmutesnacken, 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: 25.09.2025

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 Tischdekoration (auch weihnachtliche) in verschiedenen Größen und Formen zu gießen.

Bitte einen Korb für den Transport der Deko mitbringen.

Termin: **Mittwoch, 12.11.2025 17:00 – 19:30 Uhr**

Ort: Werkraum (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Neubau)

Gebühr: € 17,00 (Mitglieder € 12,00);

Materialumlage: mindestens 15€, je nach Anzahl der gefertigten Produkte.

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. Lichterkarten: Winterstädtchen (NEU!)

Wir stellen eine winterliche Lichterkarte her. Dazu stanzen wir ein Winterstädtchen aus Aquarellpapier aus, gestalten einen einfachen Hintergrund dazu und arrangieren alles mit einer Lichterkette in einem Bilderrahmen.

Termin: **Mittwoch, 05.11.2025 17:00 – 20:00 Uhr**

Ort: Schülldorf, Am Knüll 2

Gebühr: € 17,00 (Mitglieder € 12,00);

Materialumlage: ca. 12 € für Material inklusive Bilderrahmen

Kursleiterin: Beate Sakowski



8. Dekoration aus Holzklötzchen (NEU!)

In diesem Kurs werden wir Dekorationen wie Bilderrahmen, Aufstellhilfen für aus Raysin gegossene Deko und vieles mehr herstellen.

Termin: **Mittwoch, 19.11.2025 17:00 – 19:00 Uhr**

Ort: Am Knüll 2, Schülldorf, Familie Sakowski

Gebühr: € 15,00 (Mitglieder € 10,00)

Materialumlage: ca. 12€

Kursleiterin: Beate Sakowski



9. 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: 23.09.2025

Raum: 725 (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

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

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.

Gesundheitsbildung / Bewegung

10. Line Dance - Wir tanzen weiter

Unser beliebter Line Dance Kurs geht weiter, mit alten und neuen Tänzen.

Termin: **Montag, 19:30 – 21:00 Uhr**

Beginn: 08.09.2025

Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"

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

Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

11. Rücken Qi Gong

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

Termin: **Montag, 13:00 – 14.15 Uhr**

Beginn: 15.09.2025

Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"

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

Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

12. Mit sanfter Bewegung gut durch den Winter

Dieser Kurs möchte dazu beitragen auch in der dunklen Jahreszeit aktiv zu bleiben. 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.

Termin: **Montag, 11:30 – 13:00 Uhr**

Beginn: 03.11.2025

Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"

Gebühr: € 70,00 (Mitglieder € 50,00); 15 Nachmittage

Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

13. Rücken Qi Gong

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

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

Beginn: 16.09.2025

Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"

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

Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

14. Kleiner Ball – Große Wirkung (NEU!)

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: 16.09.2025
Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"
Gebühr: € 18,00 (Mitglieder € 12,00); 2 Nachmittage
Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

15. Beckenboden – wer bist du? (NEU!)

In diesem Kurs lernen Sie Ihren Beckenboden kennen, seine Anatomie und Funktion. Vermittelt werden Kenntnisse über günstiges Alltagsverhalten und gezielte Übungen, um Inkontinenz und Senkungsbeschwerden vorzubeugen. Gemeinsam arbeiten wir an der Wahrnehmung der Muskelgruppe und kräftigen sie.

Termin: **Dienstag 14:30 – 16:00 Uhr**
Beginn: 07.10.2025
Raum: Bürgerzentrum Osterrönfeld "Alter Bahnhof"
Gebühr: € 40 (Mitglieder € 30,00); 8 Nachmittage
Kursleiterin: Dagmar Gelszeit

16. Rückengymnastik für Anfänger und Fortgeschrittene

Kurs ist leider voll! Keine Anmeldung mehr möglich.

Bitte Matte und Sportbekleidung mitbringen.

Termin: **Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr**
Beginn: 25.09.2025
Raum: Neue Kleine Turnhalle (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)
Gebühr: € 60,00 (Mitglieder € 40,00); 12 Abende
Kursleiterin: Wiebke Züngel

Kochen

17. Kochen mit Iris

Wir kochen leckere Gerichte zum Nachkochen.

Termin: **Mittwoch, 24.09; 08.10 und 05.11.2025, 18:30 – 21:30 Uhr**
Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf, Neubau)
Gebühr: € 35,00 (Mitglieder € 27,00); 3 Abende
Kursleiterin: Iris Peukert

18. Die Küche Balis

Von der letzten Studienreise der VHS nach Bali, habe ich leckere Rezepte mitgebracht von dem Kochkurs, an dem wir dort teilnahmen. Der Kurs im Frühjahrssemester war leider ausgebucht und so biete ich diesen Kurs nochmal an.

Wir werden typische balinesische Gerichte zubereiten. Lassen Sie sich von der Vielfalt und der Farbpracht überraschen.

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

Termin: **Donnerstag, 25.09.2025, 19:00 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

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

Kursleiterin: Michaela Zoll

19. Die Georgische Küche (NEU!)

Georgien, ein osteuropäisches Land, ist kulinarisch noch weitgehend unbekannt bei uns, ist aber groß im Kommen. Es wird viel mit Walnüssen, Bockhornklee und vielen Kräutern und außergewöhnlichen Gewürzkombinationen gekocht. Lassen Sie sich überraschen.

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

Termin: **Donnerstag, 09.10.2025, 19:00 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

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

Kursleiterin: Michaela Zoll

20. Kochen wie in Bella Italia (NEU!)

Wir werden an diesem Abend Gerichte aus Italien kochen, die nicht so bekannt sind und trotzdem super lecker.

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

Termin: **Donnerstag, 20.11.2025, 19:00 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

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

Kursleiterin: Michaela Zoll

21. Snacks, Fingerfood und Kleinigkeiten aus der ganzen Welt (NEU!)

Wir werden an diesem Abend unseren Schwerpunkt auf kleine Gerichte aus der ganzen Welt legen, einfach mal für den kleinen Hunger oder auch als Vorspeisen geeignet.

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

Termin: **Donnerstag, 15.01.2026, 19:00 – 21:30 Uhr**

Ort: Küche (Gemeinschaftsschule Schacht-Audorf)

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

Kursleiterin: Michaela Zoll

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

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.