

Volkshochschule Bredstedt

| | |
|--|---|
| Leitung: | Sabine Gaack |
| Geschäftsstelle: | Im Naturzentrum Mittleres Nordfriesland Bahnhofstraße 23 25821 Bredstedt Tel.: 0152-09345159 mail@vhs-bredstedt.de |
| Geschäftszeiten: (telefonisch) | montags 09:00 bis 12:00 und 14:00 bis 18:00 Uhr dienstags 14:00 bis 18:00 Uhr freitags 09:00 bis 12:00 Uhr |
| Persönliche Beratung: (Im Büro der VHS) | mittwochs 13:00 bis 17:00 Uhr |

in den Schulferien geschlossen



Sabine Gaack

Das Kursprogramm der VHS Bredstedt finden Sie auch im Internet unter <https://www.vhs-sh.net/vhs-bredstedt>

Hier können Sie sich direkt anmelden und erhalten eine Bestätigungsmail. Zusätzliche Kurse werden hier aktuell veröffentlicht.

Volkshochschule Leck

"Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung"

Leitung: Dr. Herle Forbrich
 Verwaltung: Brita Jürgensen
 Geschäftsstelle: Schulzentrum
 Am Süderholz 13d · 25917 Leck
 Tel.: 0 46 62 / 45 39 (Fax: 12 44)
 info@vhs-leck.de
 www.vhs-leck.de
 Geschäftszeiten: montags bis donnerstags
 von 17.00-19.00 Uhr
 in den Schulferien geschlossen



Dr. Herle Forbrich

Brita Jürgensen

Wo finden Sie unser Programm im Internet?
 Unter „<https://www.vhs-sh.net/vhs-leck>“ erreichen Sie unser vollständiges Programmangebot.
 Hier können Sie bequem buchen und erhalten unverzüglich eine Bestätigungs-Email.
 Freie Plätze sind mit einem grünen Punkt gekennzeichnet.
 Auch zusätzliche Kurse werden hier angezeigt.

Volkshochschule Niebüll e. V.

Leitung: Corinna von Dobeneck
 Offener Ganztag/
 Verwaltung: Melanie Jabri
 Fachbereich DaZ: Natallia Zimmermann
 Geschäftsstelle: Schulzentrum
 Uhlebüller Str. 15 · 25899 Niebüll
 Tel.: 0 46 61 / 6 74 74 (Fax: 90 29 55)
 SMS: 0151 22 14 82 67
 info@vhs-niebuell.de
 www.vhs-niebuell.de

Anlaufstelle für die **seniorTrainerinnen** in Niebüll
 Geschäftszeiten: montags bis donnerstags
 09.00-14:30 Uhr
 freitags 09.00-13.00 Uhr
 in den Schulferien geschlossen



Corinna von Dobeneck

Vorstand der Volkshochschule Niebüll e.V.

| | |
|------------------|--|
| Uwe Christiansen | Vorsitzender |
| Gerd Heide | Stellv. Vorsitzender |
| Thomas Uerschels | Bürgermeister der Stadt Niebüll |
| Roger Hoffmann | Bürgervorstand der Stadt Niebüll |
| Andreas Esch | Ausschussvorsitzender des Ausschusses für Schule, Kultur, Soziales, Jugend und Sport Niebüll |

Anzeigenpreisliste

| | |
|---------------|------------|
| Viertel Seite | - € 110,-- |
| Halbe Seite | - € 190,-- |
| Ganze Seite | - € 320,-- |

Wir freuen uns über Ihre Anfrage!

Programmhefterstellung und Druckvorbereitung für Bredstedt, Leck, Niebüll:

**Volkshochschule Niebüll e.V.
Gerd Heide · Corinna von Dobeneck**

Titelbild: Beständig vom Westwind geprägte Bäume in Leckfeld-Nord - David Moseley

Auflage: 23.000 Stück

Druck: CPI - Clausen & Bosse, Leck

Wir danken unseren Inserenten, die mit ihrer Anzeige einen Beitrag zur Finanzierung dieses Programmheftes geleistet haben.

Eine Übersicht aller Inserenten finden Sie ab Seite 136



**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

Liebe Leserinnen und Leser,

seit vielen Jahrzehnten stehen die Volkshochschulen im Kreis Nordfriesland für Bildung in erreichbarer Nähe. Flächendeckend im ländlichen Raum verteilt, sind sie dezentrale Orte des Lernens, der Begegnung und der persönlichen Entwicklung.

Sie erreichen mit ihren Angeboten Menschen aller Altersgruppen und stehen sinnbildlich für das lebenslange Lernen. Ihr umfassendes, qualitativ hochwertiges Angebot reicht von Politik, Gesellschaft und Umwelt bis zu Kultur, Gesundheit, Sprachen und Schulabschlüssen bis hin zu beruflicher Bildung. Dabei entwickeln die Volkshochschulen ihre Kurse immer wieder weiter und greifen neue Bedarfe zuverlässig auf. Sie bringen Menschen zusammen, eröffnen ihnen neue Chancen, fördern den Austausch untereinander und unterstützen sie dabei, ihr Leben selbstbestimmt zu gestalten.

Gerade in Zeiten des Wandels ist Bildung der Schlüssel zu Orientierung, Verantwortung und demokratischer Kultur. Denn Bildung hilft uns, Zusammenhänge zu verstehen, Unsicherheit einzuordnen und miteinander im Gespräch zu bleiben.

Im Namen des Kreises Nordfriesland danken wir allen von Herzen, die diese Arbeit tragen und Tag für Tag mit Leben füllen. Damit leisten sie einen erheblichen Beitrag zur Lebensqualität unserer Heimatregion, der weit über die einzelnen Kurse hinausreicht.

Mit freundlichen Grüßen

Frank Zahel
Kreispräsident

Florian Lorenzen
Landrat



Jahresprogramm der Volkshochschulen 2026-2027

| | |
|--|----|
| Volkshochschule Bredstedt | 1 |
| Volkshochschule Leck | 2 |
| Volkshochschule Niebüll e. V. | 3 |
| Anzeigenpreisliste | 4 |
| Grußwort des Kreises Nordfriesland | 5 |
| Vorwort | 11 |
| Informationen | |
| Was Sie wissen sollten | 12 |
| Weitere Hinweise der Volkshochschulen | 15 |
| Offene Ganztagschule in Leck | 17 |
| Offene Ganztagschule in Niebüll | 20 |
| Einzelveranstaltungen und Theater | |
| Plattdeutscher Ring Leck“ e.V. | 22 |
| Bühne Niebüll | 23 |
| Vorträge der Universitätsgesellschaft Niebüll | 26 |
| Alles über Alpakas | 27 |
| Pilzlehrwanderung | 28 |
| Führung über den Friedhof | 28 |
| Führung: Betriebstechnik im Erlebnisbad Leck | 28 |
| Führung neues Klärwerk | 29 |
| Veranstaltungen im Digitaler Begegnungsort Leck | 30 |
| Grundlagen des Vermögensaufbaus | 31 |
| Workshop: Besser mit Angst umgehen | 32 |
| Workshop: Umgang mit Narzissten | 32 |
| Workshop: Umgang mit schwierigen Personen | 33 |
| Workshop: Umgang mit Hochsensibilität | 33 |
| Workshop: Krisen als Chancen | 33 |
| Eine Einladung zum Biografischen Schreiben | 34 |
| Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H | 35 |
| Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H | 37 |
| Exkursionen / Gesellschaft · Politik · Umwelt | |
| Besuch des Landtags in Kiel | 42 |
| Praxis der Familien- und System-Aufstellungen | 42 |
| Bedeutung der Herkunftsfamilien | 43 |
| Medien, Macht und wir | 43 |
| Schockanruf? Enkeltrick? So schützen Sie sich! | 44 |
| Lehrgang zur Erlangung des Fischereischeins | 45 |
| VHS Aktien & Börsentreff | 46 |

| | |
|--|----|
| Plötzlich Rentner... | 47 |
| Einführung in die Mediation | 48 |
| Kultur und Gestalten | |
| Bredstedter Tanz- und Trachtengruppe | 49 |
| Töpferkurs im Handaufbau | 49 |
| E-Gitarre Grundlagenkurs | 50 |
| Der Fotokurs | 50 |
| Welttag des Buches | 52 |
| Bücherherbst | 52 |
| Naturhandwerk | 53 |
| Einführung in die Arbeit mit dem Lasercutter | 54 |
| Einstieg in den 3D-Druck | 55 |
| Plottern | 56 |
| Kreatives Skizzenbuch | 57 |
| Freie Malerei | 57 |
| Jane Austen | 58 |
| Sagen und Märchen | 59 |
| Doppelkopf - Grundkurs | 60 |
| Kreatives Schreiben | 60 |
| Rhythmus ist Leben | 64 |
| Workshop Afrikanisches Trommeln | 65 |
| Line Dance in Niebüll | 65 |
| Freies Malen, Zeichnen, Aquarell und Acryl | 67 |
| Mode und Design schöne Sachen selbst machen | 68 |
| Fotografie für Einsteiger | 69 |
| Yoga | 70 |
| Wirbelsäulengymnastik | 70 |
| Rückenschule | 71 |
| Fitness durch allgemeine Gymnastik | 72 |
| Richtig Gehen | 73 |
| Tai Chi und QiGong in Bredstedt | 74 |
| Qi Gong in Leck | 75 |
| Pilates in Bredstedt | 76 |
| Erste Hilfe an Hund und Katze | 77 |
| Pilates in Leck | 78 |
| Trendsport Padel | 79 |
| Tennis | 79 |
| Traditionelles Bogenschießen | 80 |
| Selbstverteidigung und Selbstbehauptung | 80 |

Gesundheit und Fitness

| | |
|--|----|
| Resilienz, Achtsamkeit und Stressbewältigung | 81 |
| Demenz und Demenzprävention | 82 |
| Seifenherstellung | 83 |
| Line Dance in Leck | 84 |

Gesundheit und Ernährung

| | |
|---|----|
| Whisky | 85 |
| Senf | 87 |
| Italienische Küche | 87 |
| Festliches Weihnachtsmenü | 88 |
| Italienische Pasta Variationen | 88 |
| Antipasti | 88 |
| Burger Menü | 89 |
| China Buffet | 89 |
| Sushi, Ramen & mehr | 91 |
| Koreanisch Kochen | 91 |
| Teeseminare | 92 |
| Interkulturelles Kochen mit Vätern und Kindern | 94 |
| Eltern kochen mit ihren Kindern | 94 |
| Kochen mit Dieter Gerrards für Fortgeschrittene | 95 |
| Kochen für Einsteiger mit Dieter Gerrards | 95 |
| Kochen mit Dieter Gerrards - Spargelgerichte | 96 |
| Ninas wilde Küche | 98 |
| Family Kitchen | 99 |

Sprachen

| | |
|----------------------------------|-----|
| Dänisch in Leck | 100 |
| Dänisch in Niebüll | 102 |
| Englisch in Bredstedt | 103 |
| Englisch in Leck | 103 |
| Englisch in Niebüll | 105 |
| Französisch in Leck | 109 |
| Französisch in Niebüll | 111 |
| Italienisch in Leck | 113 |
| Deutsch für Ausländer in Niebüll | 116 |
| Sütterlin und Kurrent | 116 |

Beruf und Karriere

| | |
|----------------------|-----|
| Microsoft Excel | 117 |
| Microsoft Word | 118 |
| Microsoft PowerPoint | 119 |

| | |
|---|-----|
| Grundwissen IT / Windows 11 | 121 |
| Android Smartphone | 122 |
| Fit mit dem Handy | 122 |
| Einstieg in die digitale Zeitungs-Welt | 123 |
| Kreativ mit KI | 124 |
| Ihr iPad kann mehr als Zeitung lesen! | 125 |
| Mac für Ein- und Umsteiger | 126 |
| Fritz! Box - mehr als nur ein WLAN-Router | 128 |
| KI für den Alltag | 129 |
| Onlinebanking | 129 |
| Linux | 130 |

Grundbildung

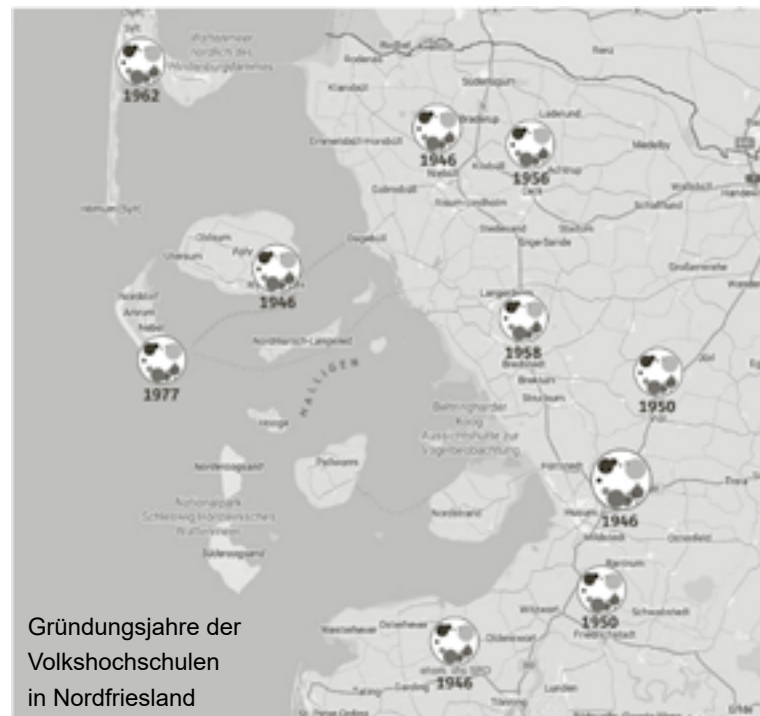
| | |
|--|-----|
| Lesen und Schreiben (Alphabetisierung) | 131 |
|--|-----|

Stichwortverzeichnis

132

Inserentenverzeichnis

136



»Etwas Bildung ziert den ganzen Menschen«

HEINRICH HEINE

Wir wünschen den Teilnehmern
interessante und erfolgreiche Kurse.



CPI Clausen & Bosse GmbH
Birkstraße 10, 25917 Leck
Telefon +49(0)46 62/83-0
www.cpi-print.de
info@cpi-print.de

Moin, Moin

und ein herzliches Willkommen bei den Volkshochschulen Bredstedt, Leck und Niebüll!

In unserem gemeinsamen Programmheft für das Schuljahr 2026/27 präsentieren wir Ihnen wieder eine Mischung aus bewährten und neuen Kursangeboten.

Unser vielfältiges Angebot ermöglicht es Ihnen, neue Sprachen zu lernen, etwas für Ihre Gesundheit zu tun, einen Computerkurs zu besuchen oder sich in vielen anderen Bereichen weiterzubilden – und dabei neue Kontakte zu knüpfen. Unsere Volkshochschulen sind damit wichtige soziale Treffpunkte in der Region.

Dieses Schuljahr steht zugleich im Zeichen besonderer Jubiläen: Die Volkshochschule Niebüll feiert ihr 80-jähriges Bestehen, die Volkshochschule Leck blickt auf 70 Jahre Bildungsarbeit zurück. Auch die Volkshochschule Bredstedt kann bereits auf eine lange Tradition zurückblicken und wird im kommenden Schuljahr ihr 70-jähriges Jubiläum feiern. Hinweise auf diese Jubiläen und die Geschichte unserer Einrichtungen finden sich an verschiedenen Stellen in diesem Programm.

Wir schätzen die langjährige Treue und das Engagement unserer Kursleitenden, die sich wieder mit Begeisterung einbringen. Gleichzeitig ermutigen wir neue Kursleitende, sich zu beteiligen und frische Themen einzubringen. Seien Sie neugierig und unterstützen Sie diese!

Ein besonderer Dank gilt den lokalen Unternehmen und Selbständigen, die uns durch ihre Anzeigen im Programmheft unterstützen und damit auch ihre ideelle Verbundenheit zeigen. Ein besonderer Dank geht an CPI in Leck für die unkomplizierte Zusammenarbeit. Für die Unterstützung bei der Vorbereitung der Verteilung unseres Programmheftes danken wir außerdem dem Medienwerk Momsen.

Weitere Informationen finden Sie auf unseren Webseiten:

www.vhs-bredstedt.de

www.vhs-leck.de

www.vhs-niebuell.de

Wir freuen uns auf Ihre aktive Teilnahme und ein erfolgreiches Jahr!

Die Teams der Volkshochschulen Bredstedt, Leck und Niebüll

Teilnahmebedingungen

Es gelten die Teilnahmebedingungen der jeweiligen Volkshochschule. Lesen Sie hierzu bitte unbedingt die weiteren Hinweise auf den Seiten 15 bis 19.

Anmeldungen

Ihre Anmeldungen richten Sie grundsätzlich an die aus dem Programm ersichtliche zuständige Volkshochschule.

Das Anmeldeverfahren wird unterschiedlich gehandhabt.

Entgelte

Sie sind im Programm angegeben. Kurse mit Mehraufwand oder Teilnahmebegrenzung werden entsprechend berechnet.

Kurslimit

In der Regel finden Kurse statt, wenn sich bis zum 2. Termin mindestens 8 Teilnehmer/innen eingeschrieben haben. Bei Unterschreitung kann in Ausnahmefällen nach Absprache die Differenz von den Anwesenden bis zur Mindestzahl übernommen werden.

Erstattung

Wenn eine Veranstaltung ganz oder teilweise ausfällt, erfolgt eine anteilige Entgeltrückerstattung.

Bescheinigungen

Sie werden auf Wunsch zum Kursende ausgestellt.

Bitte beachten

Die Volkshochschulen sind Gast in den jeweiligen Veranstaltungsgebäuden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass in den Unterrichts-räumen und Fluren das Rauchen nicht gestattet ist. Ebenfalls ist das Mitbringen von Haustieren nicht möglich. Die Räumlichkeiten sind vor dem Verlassen wieder so herzurichten, dass die Schüler ihre Klassen in gewohnter Anordnung vorfinden.

Neue Kursleiter/innen

Gerne nehmen wir neue Kurse in unser Programm auf. Bitte melden Sie sich, wenn Sie ein neues Kursangebot einbringen möchten.

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Volkshochschule Bredstedt, Volkshochschule Niebüll, Volkshochschule Leck, sind Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts. Anschriften auf Seite 1-3. (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt)

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, E-Mailadresse, Geburtsjahr, Geschlecht) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. wir bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Ist der Lastschriftmandatbogen abtrennbar, müssen Sie zur Zuordnung nochmals Ihren vollständigen Namen und Ihre Adresse angeben. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter,

3. Weitergabe Ihrer Daten (Fortsetzung)

Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF“) weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung oder erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht. Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Anmeldungen

Anmeldungen sind in schriftlicher Form (z.B. durch eMail, Online-Anmeldung) vor Beginn der Veranstaltung an die VHS-Geschäftsstelle zu richten. Auch die Teilnehmer, die Fortsetzungskurse besuchen, müssen sich auf diesem Wege neu bei der VHS anmelden. Die VHS ist bemüht, bei Überfüllung Ersatzkurse anzubieten. Soweit keine Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen.

Rücktritt von den Anmeldungen

Ein Rücktritt von der Anmeldung muss **spätestens** einen Tag vor dem 2. Veranstaltungstermin schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle vorliegen. **Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.** Für alle Wochenendkurse gilt ein eingeschränktes Rücktrittsrecht. Das heißt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens fünf Tage vor Beginn der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung von 100% des Entgeltes. In begründeten Einzelfällen ist eine anteilige Rückerstattung möglich.

Entgelte

Die Entgelte für die Kurse sind bei der Anmeldung oder spätestens bis zum 2. Kursabend unter Angabe des Kursteilnehmers und der Kursnummer zu überweisen oder einzuzahlen. Es besteht auch die Möglichkeit, Entgelte per Lastschrift einzuziehen zu lassen. Für die Abwicklung wird das Lastschrifteneinzugsverfahren bevorzugt. Bei nachträglichen Kurseintritten ist das Entgelt in voller Höhe zu entrichten. Bei eventuellen Mahnungen werden zusätzlich € 3,- als Verwaltungskosten erhoben.

Bankverbindung

Empfänger: Amt Mittleres Nordfriesland
Nord-Ostsee-Sparkasse,
IBAN : DE03 2175 0000 1800 0004 55 BIC NOLADE21NOS

Ermäßigungen

Ermäßigungen sind in Ausnahmefällen möglich

Erstattung

Wenn eine Veranstaltung ganz oder teilweise ausfällt, erfolgt eine anteilige Entgeltrückerstattung.

Auskunft

Näheres zu den einzelnen Kursen kann bei den jeweiligen Kursleitern oder bei der VHS-Leitung erfragt werden.

Die Volkshochschule Leck wurde am 1. Oktober 1956 gegründet. Sie ist eine Einrichtung der Gemeinde Leck und verfügt über den Status „staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung“.

Hier finden Sie uns

Am Ende der Straße „Am Süderholz“ liegt das Schulzentrum mit der Gemeinschaftsschule. Die Geschäftsstelle der vhs befindet sich rechts im Gebäude im Erdgeschoss. Geöffnet ist montags bis donnerstags von 17.00 Uhr bis 19.00 Uhr. Geschlossen in den Schulferien und an beweglichen Ferientagen.

Parken

Parkplätze finden Sie vor der vhs Geschäftsstelle. Bitte die Halte- und Parkverbote beachten, die Feuerwehrezufahrten freilassen und Rücksicht auf die Anlieger entlang der Zufahrtsstraße „Am Süderholz“ nehmen.

Anmeldungen

Kursanmeldungen werden angenommen per E-Mail an info@vhs-leck.de, telefonisch unter 04662/4539, über die Webseite <https://www.vhs-sh.net/vhs-leck> oder persönlich in den Geschäftszeiten. Für die Fortsetzung eines Kurses ist eine erneute Anmeldung erforderlich. Bei der Anmeldung für Einzelveranstaltungen ist eine Bankverbindung anzugeben. Soweit keine Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als rechtsverbindlich angenommen.

Zahlweise

Die Gebühren werden mit der Anmeldung fällig. Für die Abwicklung wird das Lastschrift-einzugsverfahren bevorzugt. Alle Teilnehmenden werden um eine entsprechende Zustimmung am ersten Kurstag gebeten. Der Einzug der Lastschrift erfolgt zum Kursende. Eine Barzahlung ist ausschließlich und bis Kursende in der Geschäftsstelle möglich.

Rücktritt aus einem laufenden Kurs

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt! Ein Rücktritt muss schriftlich an die Geschäftsstelle erfolgen. Ein Rücktritt vor dem zweiten Kurstag bleibt nur dann gebühren-frei, wenn danach die Mindestteilnehmerzahl nicht unterschritten wird. Ausgenommen von diesem besonderen Rücktrittsrecht sind Einzelveranstaltungen und Kurse mit weniger als sechs Kurstagen.

Abmeldung vor Kursbeginn

Ein Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung! Die Abmeldung vor Veranstaltungsbeginn geschieht schriftlich an die Geschäftsstelle. Eine Abmeldung bis zum 7. Kalendertag vor Beginn des Kurses bleibt gebührenfrei. Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung von 100 % des Entgeltes. In begründeten Einzelfällen kann

eine anteilige Ermäßigung der Kursgebühr möglich sein.

Ermäßigung

Ermäßigungen sind in Ausnahmefällen möglich. Fragen Sie danach! Ermäßigungen gelten nicht rückwirkend und beziehen sich ausschließlich auf die reine Kursgebühr. Zusätzliche Kosten (z.B. Materialkosten) sind voll zu zahlen.

Haftung

Die Volkshochschule haftet nicht für Schäden.

Teilnahmebedingungen

Die Teilnahmebedingungen liegen aus in der Geschäftsstelle und werden auf der Webseite www.vhs-leck.de bereitgestellt.

Umsatzsteuer

Wenn die vhs Leck ab 01.01.2027 als kommunale Einrichtung (durch Neuregelung § 2b UStG) der Umsatzsteuerpflicht unterliegt, dann kann für einzelne Kurse eine Umsatzsteuer fällig werden.

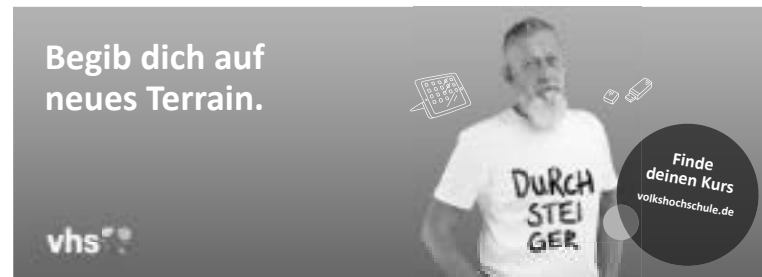
Weitere Informationen

Bekanntmachungen auf der Webseite www.vhs-leck.de, in der Presse, auf Aushängen, bei Social Media, im Newsletter und auf der Webseite vhs-nordfriesland.de

Offene Ganztagschule in Leck

Für Angebote im Rahmen der Offenen Ganztagschule an der Gemeinschaftsschule an der Lecker Auch werden gelegentlich Kursleitungen gesucht. Interessierte können sich gerne an die Volkshochschule Leck wenden: info@vhs-leck.de oder Telefon 04662/4539.

Wir stellen bei Bedarf gerne den Kontakt her.



Das Ziel der Volkshochschule Niebüll e. V. ist es, der Bevölkerung in der Region ein möglichst breites Weiterbildungsangebot anzubieten. Die VHS Niebüll e. V. ist als gemeinnütziger Verein anerkannt und beim Amtsgericht Flensburg eingetragen.

Büro und Schulungsräume:

Das Geschäftszimmer der VHS Niebüll befindet sich im Schulzentrum Niebüll im Erdgeschoss, Raum E 0.01. Die Kursteilnehmer treffen sich mit den Dozenten bei Kursbeginn am Eingang Peersweg.

Anmeldungen:

Anmeldungen zu Kursen gerne über
die Geschäftsstelle von Montag - Freitag
(in den Schulferien geschlossen)

Telefon: 04661-67474 · SMS: 0151 22148267

oder über unsere Homepage **www.vhs-niebuell.de**

Die Anmeldung ist verbindlich. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

Entgelte:

Die Entgelte für die Kurse sind bei Kursbeginn durch Banklastschrift oder per Überweisung zu bezahlen.

Bankverbindung:

Nord-Ostsee Sparkasse Kto.-Nr. 0070 0473 45 · BLZ 2175 0000
IBAN: DE90 2175 0000 0070 0473 45
BIC: NOLADE21NOS

Auskünfte

Auskünfte über die Kurse erteilen gerne die Kursleiter, soweit deren Telefonnummer angegeben ist, und unsere Geschäftsstelle.

Auf Anfrage und bei Bedarfsnennung sind wir gerne bereit, spezielle Firmenkurse oder zusätzliche Kurse zum Programm anzubieten.

Haftung

Die Volkshochschule Niebüll e.V. haftet nicht für Schäden.



Besuchen Sie uns im
Internet
www.vhs-niebuell.de
oder
auf Instagram



Ich unterstütze das Ziel, das Weiterbildungsangebot in der Region Niebüll zu erhalten bzw. zu erweitern, und erkläre, dass ich der Volkshochschule Niebüll e.V. als förderndes Mitglied beitreten möchte.

Mit der Zahlung eines Jahresmitgliedsbeitrages in Höhe von **15,- €** erkläre ich mich einverstanden.

Die Kündigung der Mitgliedschaft kann jederzeit in schriftlicher Form erfolgen.

Mitglieder erhalten 10% Nachlass auf Kursgebühren!

Meine vollständige Adresse

Name, Vorname:

Geburtsdatum:

Straße, Hausnummer:

Postleitzahl, Wohnort:

Telefon, E-Mail:

SEPA-Lastschriftmandat

Ich ermächtige die Volkshochschule Niebüll e. V. (VHS) mit der Gläubiger-Identifikationsnummer DE26 VHS0 0000 2420 98 den Auftrag, den einmal jährlich fällig werdenden Beitrag von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Kreditinstitut:

BIC: _____|_____

IBAN: DE ____|____|____|____|____|____

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

25899 Niebüll, den.....

Unterschrift

Bitte senden Sie diese Beitrittserklärung an:

Volkshochschule Niebüll e.V.

Schulzentrum

25899 Niebüll

Vorstellung der Offenen Ganztagsschule in Niebüll

Definition:

Die OGS bietet ergänzend zum planmäßigen Unterricht aber außerhalb der Unterrichtszeit an allen Wochentagen Frühstück ab 7:00 Uhr, Mittagessen, Betreuung und Hilfe bei den Hausaufgaben und ein betreutes Nachmittagsangebot an.

Die Organisation hat die Volkshochschule Niebüll e.V. übernommen.

Grundgedanken:

- Die OGS soll dabei helfen, die Schule gegenüber ihrem regionalen Umfeld zu öffnen und damit ein neues Verständnis von Schule als Lebens- und Lernort zu schaffen.
- Die OGS ermöglicht eine Verknüpfung von Bildung, Erziehung und Betreuung.
- Die OGS soll es den Eltern ermöglichen, Familie und Beruf besser zu vereinbaren.
- Die OGS soll für Schülerinnen und Schüler die Chancengerechtigkeit erhöhen und die individuelle Förderung ermöglichen.

Helfen Sie uns dabei, dieses Ziel zu erreichen!

Wir suchen Kursleiterinnen und Kursleiter aus den Bereichen Textiles Werken (Nähen, Schneidern, Stricken), Arbeiten mit Holz oder Ton und Kunst (Malen und Zeichnen), Fremdsprachen (Englisch, Französisch, Dänisch), Geschichtswerkstatt, Bewegungsangebote und andere Angebote, die ruhig auch einmal etwas ungewöhnlich und ausgefallen sein dürfen!
Bitte nehmen Sie mit uns Kontakt auf über

Telefon 04661 - 67474, per SMS 015122148267

oder per E-Mail info@vhs-niebuell.de

Besuchen Sie uns im Internet: **www.ogs-niebuell.de**

Rahmenbedingungen:

Die Teilnahme an der OGS ist freiwillig. Höflicher Umgang und Aufmerksamkeit gegenüber den Bedürfnissen anderer vorausgesetzt.

Anmeldungen sind verbindlich.

Die Teilnahme am Frühstück und/oder Mittagessen ist freiwillig und unabhängig von der Anmeldung an der OGS.

Für weitere Informationen scannen Sie den QR-Code.



Vorstellung der Offenen Ganztagsschule in Niebüll

Die beteiligten Einrichtungen:

Gemeinschaftsschule Niebüll

Träger: Stadt Niebüll

Schulleiter: Peter Sander

Koordinatorin OGS: Claudia Spintge

Schüler/innen: ca. 500

Volkshochschule Niebüll e.V.

OGS – Organisator und Kooperationspartner für Programmerstellung, An- und Abmeldung, Abrechnung, Verbuchung und Statistik

Leitung: Corinna von Dobeneck

Koordinatorin OGS: Melanie Jabri

Mensa: Edda Johannsen, Monika Bonn

Folge uns!   

Wir geben deinen Ideen ein Zuhause.

Vermietung von Büro- und Veranstaltungsräumen.
Coworking Space und flexible Arbeitsplätze.
Kostenfreie Existenzgründungsberatung.
Workshops, Seminare und exklusive Mieterevents.

Kaffee, Kicker und Community inklusive.



Nordfriesisches Innovations-Center GmbH
Schmiedestraße 11 | 25899 Niebüll
04661 934660 | info@nic-nordfriesland.de
www.nic-nordfriesland.de

Plattdeutscher Ring Leck“ e.V.

Leck Theatergruppe „Plattdeutscher Ring Leck“ e.V.
 Jedes Jahr im Frühling spielt die Amateur-Theatergruppe „Plattdeutscher Ring Leck“ e.V. ein neues Stück op Platt. Interesse am Theaterspielen? Die Gruppe ist offen für neue Mitglieder und freut sich über helfende Hände vor und hinter der Bühne!
 Aufführungen: Nordsee Akademie, Forum, Flensburger Straße 18, Leck.

| | |
|------------|--------------------|
| 26.02.2027 | Freitag (Premiere) |
| 02.03.2027 | Dienstag |
| 04.03.2027 | Donnerstag |
| 06.03.2027 | Samstag |
| 09.03.2027 | Dienstag |
| 11.03.2027 | Donnerstag |
| 13.03.2027 | Samstag |
| 16.03.2027 | Dienstag |
| 18.03.2027 | Donnerstag |
| 19.03.2027 | Freitag |

Beginn: 20 Uhr, Einlass: 19 Uhr, samstags Vorstellungen auch um 15 Uhr, Einlass: 14 Uhr!

Weitere Information erhalten Sie auf der Webseite der Theatergruppe (www.plattduetsche-ring.de). Bitte achten Sie auch auf Plakate und die Ankündigungen in der Presse.



SHBB | 
 STEUERBERATUNG

Gemeinsam das Ziel (an)steuern.

Steuerkanzlei Bredstedt
 Liliencronstraße 2 • 25821 Bredstedt
 Tel. 04671/40497-00 • bredstedt.shbb.de

Bühne Niebüll

Niebüll „Außer Kontrolle“
eine Komödie von Ray Cooney
 Die Aufführungen erfolgen alle in der Stadthalle Niebüll am

| | |
|------------|-------------------------------|
| Karte 2026 | Gültigkeit Karte 2027 |
| 07.03.2026 | 06.03.2027 Premiere (Samstag) |
| 11.03.2026 | 10.03.2027 Mittwoch |
| 13.03.2026 | 12.03.2027 Freitag |
| 14.03.2026 | 13.03.2027 Samstag |
| 15.03.2026 | 14.03.2027 Sonntag |
| 19.03.2026 | 18.03.2027 Donnerstag |
| 20.03.2026 | 19.03.2027 Freitag |

Alle Aufführungen beginnen um 20:00 Uhr
 Sonntag 14.03.2027, diese Aufführung beginnt um 15:30 Uhr
 Der Kartenvorverkauf für alle Aufführungen beginnt am 1. Dezember 2026 in der Bücherstube Leu in Niebüll.



Bei uns sind Sie richtig!

- vergrößern
- ändern u.
- reinigen

0% FINANZIERUNG
 für Brillen u. Hörgeräte auf 6, 12 oder 24 Monate möglich

NEU BEI UNS

Für Ihre Augengesundheit
 Neueste Messtechnik mit biometrischer Sehanalyse und Augen-Vorsorge-Check

beim Screening berücksichtigen wir:
 -Netzhautbild -Augeninnendruckmessung
 -Herz-Kreislaufkrankungen

NIEBUß Hauptstr.54-56 Tel 04661-9688/0
LECK Hauptstr.21 Tel 04662-3877
WESTERLAND Viktoriastr.1-3 Tel 04651-1623

NIKO NISSEN seit 1905

www.nikonissen.de

ABONNEMENT NIEBÜLL

25.09.2026 | 19.30 Uhr
JEKYLL & HYDE*
 Musical in zwei Akten von Frank Wildhorn

25.10.2026 | 19.00 Uhr
**DIE KUNST DER KOMÖDIE
 (L'ARTE DELLA COMMEDIA)**
 Komödie von Eduardo de Filippo

18.12.2026 | 19.30 Uhr
LA BOHÈME*
 Oper von Giacomo Puccini

30.01.2027 | 19.00 Uhr
MOMENTUM*
 Tanztheater von Emil Wedervang Bruland

21.03.2027 | 19.00 Uhr
**DER NACKTE WAHNSINN
 (NOISES OFF)**
 Komödie von Michael Frayn

18.04.2027 | 19.00 Uhr
MITTAGSSTUNDE
 Schauspiel nach dem Roman von
 Dörte Hansen

Abopreise für 6 Vorstellungen einschließlich
 Bustransfer:
 212,- / 193,- / 165,- / 133,- Euro**

SPIELSTÄTTEN

Stadthalle Niebüll
 Uhlebüllers Straße 15
 25899 Niebüll

Stadttheater Flensburg
 Rathausstraße 22
 24937 Flensburg

*THEATERFAHRTEN

Busabfahrzeiten:

JEKYLL & HYDE
 18.00 Uhr Niebüll, ZOB | 18.05 Uhr Klixbüll,
 Raiffeisenzentrum | 18.15 Uhr Leck, ZOB |
 18.20 Uhr Stadum

LA BOHÈME
 18.00 Uhr Niebüll, ZOB | 18.05 Uhr Klixbüll,
 Raiffeisenzentrum | 18.15 Uhr Leck, ZOB |
 18.20 Uhr Stadum

MOMENTUM
 17.30 Uhr Niebüll, ZOB | 17.35 Uhr Klixbüll,
 Raiffeisenzentrum | 17.45 Uhr Leck, ZOB |
 17.50 Uhr Stadum



KARTENVORVERKAUF | ABO

Bücherstube Dennis Leu
 Hauptstraße 48
 25899 Niebüll
 Telefon 04661 5722
 E-Mail post@buecherstube-leu.de

** Die Abopreise gelten für die Platzkategorien I-IV.

Landestheater in Niebüll

Termin- und Programmänderungen vorbehalten!
 Abo-Preise für 6 Vorstellungen einschließlich Bustransfer:
 € 133,00 / € 165,00 / € 193,00 / € 212,00
 (je nach Platzkategorie)

Abonnementeinzeichnung und Kartenvorverkauf:
 Bücherstube Leu, Hauptstr. 48, 25899 Niebüll
 Telefon: 04661-5722, Telefax: 04661-67434
 E-Mail: post@buecherstube-leu.de

*Zu den Theaterfahrten nach Flensburg wird ein kostenloser
 Bustransfer vom ZOB Niebüll über ZOB Leck angeboten.
 Wenn Sie dieses Angebot nutzen möchten, geben Sie es
 bitte beim Kauf Ihrer Karte an. Weitere Informationen
 erhalten Sie in der Bücherstube Leu, Niebüll.

NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU! NEU!



www.buecherstube-leu.de

Online-Shop 24 Std. geöffnet

Bücherstube Leu

Hauptstraße 48 25899 Niebüll
 Mo-Fr 9.00-18.00 Uhr Sa 9.00-12.30 Uhr geöffnet
 Tel.04661/5722 Fax 67434 post@buecherstube-leu.de

Vorträge der Universitätsgesellschaft Niebüll

Niebüll **Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft
Sektion Niebüll / Südtondern**

Rose-John, Prof. Dr. Stefan
Mechanismen der Entzündung: therapeutische Konzepte
Do, 08.10.2026 Naturkundemuseum, Niebüll

Berger, Prof. Dr. Lutz
Verbrechen des Kolonialismus.
Probleme einer eurozentrischen Debatte
Di, 03.11.2026 Rathaus Niebüll, Sitzungssaal

Konersmann, Prof. Dr. Ralf
Die Zeit des Bildes. Landschaft als Schule des Sehens
Do, 03.12.2026 Richard-Haizmann-Museum, Niebüll

Alle Vorträge sind öffentlich und beginnen um 19:30 Uhr
Eintritt: Erwachsene 5,- €, Ermäßigte 2,- €
Mitglieder haben freien Eintritt

KFZ Ludwig Lützen Service aller Fabrikate

Hardenstraße 2 · 25899 Niebüll



Ludwig Lützen

Telefon: +49 (0) 4661-39 15
Mobil: +49 (0) 172-4112697
Internet: www.kfz-luetzen.de

Alles über Alpakas

Bredstedt **Alles über Alpakas**

Der Alpaka-Grundlagenkurs richtet sich an Teilnehmer, die mehr in Theorie und Praxis über die Alpakas erfahren möchten. Sie erfahren Wissenswertes über Geschichte und Herkunft der Alpakas, Körperbau, Alpakavlies, Haltung, Fütterung und Pflege, Zucht, Fohlenaufzucht und -pflege. So erhalten die Teilnehmer einen umfassenden Überblick über die Alpakahaltung. Sie haben direkten Kontakt zu den Tieren und können auch das feine Wollvlies begutachten. Der Kurs findet im Freien statt, bitte dem Wetter entsprechende Kleidung wählen.

Veranstaltungsort: Alpakahof Qorikancha, Dorfstraße 84, 25917 Enge-Sande/OT Knorburg

- W1050** 2,5 UStd., Entgelt: 20,00 €, Dieter Martensen
Beginn: Sa, 19.09.2026 14:00 – 15:30Uhr, 1 Termin
- W1051** 2,5 UStd., Entgelt: 20,00 €, Dieter Martensen
Beginn: Sa, 17.10.2026 14:00 – 15:30Uhr, 1 Termin
- W1052** 2,5 UStd., Entgelt: 20,00 €, Dieter Martensen
Beginn: Sa, 20.03.2027 14:00 – 15:30Uhr, 1 Termin
- W1053** 2,5 UStd., Entgelt: 20,00 €, Dieter Martensen
Beginn: Sa, 17.04.2027, 14:00 – 15:30 Uhr, 1 Termin
- W1054** 2,5 UStd., Entgelt: 20,00 €, Dieter Martensen
Beginn: Sa, 08.05.2027, 14:00 – 15:30Uhr, 1 Termin



Pilzlehrwanderung

- Leck** **Pilzlehrwanderung im Langenberger Forst**
 Pilze sind weit mehr als eine Zutat beim Kochen! Sie spielen eine sehr entscheidende Rolle in unseren Ökosystemen - ohne Pilze kein Wald. Viele neue spannende Zusammenhänge wurden zuletzt erforscht, und auch die Flechten sind zum großen Teil Pilze. Sie werden einige interessante Arten und ihre Lebensweise kennenlernen, darunter sind auch einige Speisepilze. Lassen Sie sich faszinieren auf dieser Tour über 4 km durch den herbstlichen Langenberger Forst. Mitzubringen: Feste Kleidung und Wanderstiefel. Bitte auf Körbe verzichten, denn es wird unterwegs nicht für den Eigenbedarf gesammelt. Die Kursleiterin ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin. Tour nicht barrierefrei. Treffpunkt: Waldparkplatz Langenberger Forst
- W1365** **4 UStd., Entgelt: 15,00 €, Dipl. Ing. Stefanie Dibbern**
Beginn: So, 27.09., 9:00 - 12:00 Uhr

Führung über den Friedhof

- Leck** **Führung über den Friedhof**
 Der Friedhof der Gemeinde Leck hat sich durch neue gärtnerische Anlagen verändert und bietet im Frühling einen beeindruckenden Anblick. Die Kirschblütenallee ist ein beliebtes Fotomotiv und zahlreiche Tiere haben hier ihr Zuhause. Bei dieser fachkundigen Führung mit der Friedhofsgärtnerin können Sie den Friedhof neu entdecken. Treffpunkt ist am Eingang in der Kirchhofstraße. Friedhof
- W1369** **2 UStd., Entgelt: 5,00 €, Anke Hamann**
Beginn: Do, 29.04., 15:00 - 16:30 Uhr

Führung: Betriebstechnik im Erlebnisbad Leck

- Leck** **Führung: Betriebstechnik im Erlebnisbad Leck**
 Bei dieser Führung erhalten Sie Einblicke in die technische Infrastruktur des Erlebnisbades Leck. Vorgestellt werden unter anderem Filteranlage, Wasseraufbereitung, Heiztechnik und Lüftungssysteme. Sie erfahren, wie technische Abläufe in einem modernen Schwimmbad organisiert werden. Die Führung wird von einem Mitarbeiter mit Erfahrung im Bereich der Betriebstechnik begleitet. Erlebnisbad Leck
- W1378** **1,3 UStd., Entgelt: 5,00 €, Hendrik Steen**
Erlebnisbad Leck
Beginn: Mi, 07.10., 16:00 - 17:00 Uhr

Führung neues Klärwerk

- Leck** **Führung neues Klärwerk**
 Die Kläranlage der Gemeinde Leck am Bahnseitenweg (Leckeng) wurde 1975 offiziell eingeweiht. Die Anlage wird seit 2022 saniert und erweitert. Am „Welttoilettag“ haben Sie Gelegenheit, das neue Klärwerk kennenzulernen. Die Vereinten Nationen erinnern mit diesem Welttag daran, dass hygienische Sanitäreinrichtungen für viele Menschen keine Selbstverständlichkeit sind und verschmutztes Wasser gesundheitliche Risiken mit sich bringt. Klärwerk Leck
- W1379** **2 UStd., Entgelt: 5,00 €, Dozententeam Klärwerk**
Beginn: Do, 19.11., 10:00 - 11:30 Uhr

Hier Kunde werden

Erfrischend günstig
Kunden der Stadtwerke sparen bis zu 10 %
beim Eintritt ins Schwimmbad

sw-nf.de

Stadtwerke Nordfriesland
 Erlebnisbad

Veranstaltungen im Digitaler Begegnungsort Leck

Leck **Veranstaltungen im IDEENHAFEN – Digitaler Begegnungsort Leck**
 Der IDEENHAFEN – Digitaler Begegnungsort Leck in der Nordsee Akademie ist ein Ort zum Ausprobieren, Lernen und Mitgestalten. Interessierte können dort moderne Technik wie 3D-Drucker, Lasercutter, Plotter und Podcast-Technik kennenlernen und nutzen. Der IDEENHAFEN ist regelmäßig mittwochs geöffnet und wird von Ehrenamtlichen betreut. Zusätzlich gibt es eine digitale Sprechstunde rund um Smartphone, Tablet und digitale Anwendungen. Wer Lust hat, mitzugestalten oder eigene Angebote einzubringen, ist herzlich willkommen! In Kooperation mit der vhs Leck sind 2026/27 wieder praxisnahe Kurse geplant, die dank Unterstützung durch den Lions Club Südtondern kostengünstig angeboten werden können.
 Der IDEENHAFEN ist Teil der Maßnahme „Digitale Befähigung“ innerhalb der Smarten Grenzregion zwischen den Meeren, einer Modellregion im Bundesprojekt „Modellprojekte Smart Cities: Stadtentwicklung und Digitalisierung“, gefördert vom BMWWSB und der KfW. Ziel des Projekts ist es, Orte des kreativen Lernens und Ausprobierens in der Region zu schaffen und Menschen dabei zu unterstützen, die digitale Zukunft aktiv mitzugestalten. Weitere Informationen in der Nordsee Akademie, bei der vhs Leck oder unter: www.smarte-grenzregion.de. Nordsee Akademie

Leck **mobil.digital und IDEENHAFEN auf der „Bunten Meile“ beim Bürgerfest**
 Beim Tummel & Bummel ist das mobil.digital erneut in Leck zu Gast. Die mobile Digitalwerkstatt lädt dazu ein, moderne Technik auszuprobieren – von VR-Brillen über Lernroboter bis zum 3D-Drucker. Mit dabei ist auch der IDEENHAFEN, der Makerspace der Nordsee Akademie in Kooperation mit der vhs Leck. Besucherinnen und Besucher erhalten Einblicke in die Angebote des IDEENHAFENs und können Technik selbst testen. Ergänzt wird das Angebot durch Informationen zu „Digitalen Helfern bei Demenz“ im Vorfeld des Welt-Alzheimertages. Das Angebot entsteht in Zusammenarbeit mit der Alzheimergesellschaft Schleswig-Holstein. Die Teilnahme ist kostenfrei. Schafmarkt

Grundlagen des Vermögensaufbaus

Niebüll **Grundlagen des Vermögensaufbaus: Ein Workshop für Einsteiger**
 Grundlagen des Vermögensaufbaus: Ein Workshop für Einsteiger, die lernen möchten, wie Börse, Aktien und ETFs funktionieren, welche Unterschiede es zwischen passivem und aktivem Investieren gibt und wie Risiken realistisch einzuordnen sind. Ziel ist es, Berührungspunkte abzubauen, typische Fehler zu vermeiden und eine solide Grundlage für eigenverantwortliche Anlageentscheidungen zu schaffen. Das erwartet Sie:
 - Warum Investieren heute wichtiger wird (Inflation, Kaufkraft, Vorsorge)
 - Grundlagen: Börse, Aktien, ETFs – einfach erklärt
 - Passiv vs. aktiv: ETFs, Value Investing, Trading (Überblick)
 - Chancen & Risiken: typische Fehler vermeiden
 - Praktischer Einstieg: Depot & Brokerauswahl
 - Raum für Fragen
 Kursleitung:
 Marius von Kügelgen ist seit über zehn Jahren an den Finanzmärkten aktiv. Hauptberuflich ist er Senior Software Ingenieur und verbindet analytisches Denken mit fundierter Praxis an den Kapitalmärkten. Als kaufmännischer Assistent mit umfangreichen Kenntnissen in Betriebswirtschaftslehre und Rechnungswesen legt er besonderen Wert auf ein solides Verständnis von Unternehmenszahlen und Bewertungen. Er verwaltet seit vielen Jahren auch familiäres Vermögen und betreibt ein börsennotiertes Wikifolio. Die Inhalte vermittelt er verständlich, praxisnah und strukturiert.
 Schulzentrum Niebüll
W1667 5 UStd., Entgelt: 24,00 €, Marius Von Kügelgen
Beginn: Sa, 05.09., 14:00 - 17:30 Uhr

Stimmen aus unseren Kursen:

„Die Volkshochschule bietet interessante Angebote und freundliche, hilfsbereite Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.“

Workshop: Besser mit Angst umgehen

Niebüll **Workshop: Besser mit Angst umgehen**
Praktisch & kreativ
Angst gehört zum Leben – doch sie muss uns nicht bestimmen. In diesem Workshop lernen Sie, Angst besser zu verstehen, ihr wirksam zu begegnen und wieder mehr Sicherheit und Selbstvertrauen zu gewinnen. Der Fokus liegt auf praktischen, alltagstauglichen Übungen und kreativen Methoden, die direkt erlebbar sind. Inhalte des Workshops
Was passiert bei Angst im Gehirn? Verständliche Einblicke in neurobiologische Prozesse und warum Angst manchmal „übernimmt“. Eigene Ressourcen erkennen und nutzen. Stärken, innere Bilder und unterstützende Erfahrungen als hilfreiche Werkzeuge im Umgang mit Angst. Beruhigungstechniken für Körper und Nervensystem. Atemübungen, und einfache Techniken zur schnellen Selbstregulation. Stärkung der Selbstwirksamkeit. Erleben, dass Veränderung möglich ist – Schritt für Schritt, im eigenen Tempo.
Schulzentrum Niebüll

W1840 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 12.09., 10:00 - 15:00 Uhr

W1845 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 13.02., 10:00 - 15:00 Uhr

Workshop: Umgang mit Narzissten

Niebüll **Workshop: Umgang mit Narzissten**
Es gibt verschiedene Formen und Ursachen von Narzissmus. In diesem Workshop bekommst Du einen kleinen Einblick in diese Formen und welche Auswirkungen es auf die Betroffenen haben kann. Du erlernst sanfte Strategien, um mit narzisstischen Menschen besser umgehen zu können und Deine eigenen Stärken weiter aufzubauen.
Schulzentrum Niebüll

W1841 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 10.10., 10:00 - 15:00 Uhr

W1846 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 13.03., 10:00 - 15:00 Uhr

Workshop: Umgang mit schwierigen Personen

Niebüll **Workshop: Umgang mit schwierigen Personen**
Umgang mit schwierigen Personen
Was löst ihr Verhalten in uns aus? Klassifizierung von schwierigen Personen. In diesem Workshop lernst Du sanfte Strategien mit schwierigen Personen umzugehen. Was steckt hinter meinem Verhalten schwierigen Menschen gegenüber? Lerne gesunde Grenzen zu setzen.
Schulzentrum Niebüll

W1842 **6,7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 21.11., 10:00 - 15:00 Uhr

W1847 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 17.04., 10:00 - 15:00 Uhr

Workshop: Umgang mit Hochsensibilität

Niebüll **Workshop: Umgang mit Hochsensibilität**
Was ist Hochsensibilität? Ist Hochsensibilität angeboren oder ist sie angelernt? In diesem Workshop lernst Du Wege zu finden, besser mit Hochsensibilität umzugehen, die Stärken und Vorteile von Hochsensibilität zu erkennen und erfährt mehr über die Herausforderungen von hochsensiblen Menschen in der Gemeinschaft mit anderen.
Schulzentrum Niebüll

W1843 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 12.12., 10:00 - 15:00 Uhr

W1848 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 22.05., 10:00 - 15:00 Uhr

Workshop: Krisen als Chancen

Niebüll **Workshop: Krisen als Chancen**
Krisen als Chancen. Warum wir Krisen nicht mögen aber manchmal brauchen. Was sind die Auswirkungen von Krisen. In diesem Workshop lernst Du Krisen als Wegweiser zu betrachten und an Ihnen zu wachsen. Der Lebensfluss - Rückblick auf Lebenskrisen in unserem bisherigen Leben, um zu reflektieren, wie wir sie gemeistert haben.
Schulzentrum Niebüll

W1844 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 16.01., 10:00 - 15:00 Uhr

W1849 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Susan Sauser**
Beginn: Sa, 12.06., 10:00 - 15:00 Uhr

Eine Einladung zum Biografischen Schreiben

Niebüll **Vortrag - Eine Einladung zum Biografischen Schreiben**
Lernen Sie diese besondere Art des Schreibens in einem Vortrag kennen und nehmen Sie an Übungen teil, die Ihnen Lust auf mehr machen. Entdecken Sie die Möglichkeit, Ihre Erinnerungen frisch und frei in Worte zu fassen, lernen Sie Techniken kennen, wie Sie daraus Ihre Biografie schreiben und ein Buch machen können. Denn was kann es Schöneres und Wertvolleres geben, als Ihre Geschichte(n) in einem Buch festzuhalten, um es Ihren Lieben zu schenken? Bringen Sie einfach einen Stift zum Mitschreiben mit, das Heft dafür bekommen Sie geschenkt.

Schulzentrum Niebüll
W2668 **3 UStd., Entgelt: 10,00 €, Christine Sommer- Guist**
Beginn: Sa, 26.09., 15:00 - 17:15 Uhr

Stadtbücherei Niebüll

Hauptstr. 46, 25899 Niebüll
Telefon: 04661-5175
Internet: www.stadtbuecherei-niebuell.de

Öffnungszeiten:
Mo, Di, Do, Fr 9.30 – 13.00 und 15.00 -18.00 Uhr
Sa 10.00 – 12.00 Uhr



Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H

Leck **Heizkostenabrechnung prüfen und verstehen**
Diese Veranstaltung richtet sich an Mieter und Verbraucher, die mit jedem Cent rechnen müssen. Manche Mieter sollen hohe Nachzahlungen für Heizkosten an den Vermieter bezahlen und fragen sich „Ist das auch alles richtig?“. Wir erklären, wie die Messgeräte an den Heizkörpern funktionieren und wie die Rechnung zu verstehen ist:
-- Wie ist die Rechnung aufgebaut,
-- Was sagen mir die verschiedenen Werte?
-- Wo sind häufige Fehler zu finden?
-- Wie werden die neuen Abschläge berechnet?
-- Wie berechnet sich der CO2-Preis und wo finde ich das?
-- Wie kann Energie eingespart werden?
Jede Kilowattstunde, die nicht verbraucht wird, muss nicht bezahlen werden.
Dazu gibt es Tipps, die den Strom- und Gasverbrauch senken und wir benennen Hilfsmöglichkeiten, wenn die Rechnung nicht bezahlt werden kann.

Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, damit Sie rechtzeitig die Zugangsdaten zur Online-Veranstaltung erhalten. Für die Teilnahme werden ein internetfähiges Endgerät und eine stabile Internetverbindung benötigt. Empfohlen werden die Browser Chrome oder Firefox in aktueller Version.

- W1500** **2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H**
Beginn: Di, 27.10., 18:00 - 19:30 Uhr
W1501 **2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H**
Beginn: Di, 12.01., 18:00 - 19:30 Uhr
W1502 **2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H**
Beginn: Di, 26.01., 11:00 - 12:30 Uhr

BESTATTUNGEN
Martensen & Nissen

*Vieles ist im Ernstfall zu erledigen,
noch mehr ist zu bedenken.
Wir helfen.*

Niebüll
Tel. 04661-675 56 60
Bredstedt
Tel. 04671-933 08 77

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H

Niebüll

Welche Heizung ist für uns die richtige?

Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Doch was ist gesetzlich gefordert und was ist umsetzbar? Derzeit gilt das Gebäudeenergiegesetz (GEG 2024). Eine Neuausrichtung wird mit dem Gebäudemodernisierungsgesetz (GMG) diskutiert. Ein Eckpunktepapier liegt vor. Die Umsetzung ist zum Sommer 2026 geplant. Wir werden die zum Vortragstermin gültigen Regelungen erläutern. Neue Heiztechniken wie die Wärmepumpe können bis zu 80% Umweltwärme nutzen, Solaranlagen den Stromverbrauch reduzieren und die Heizkosten senken. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik sowie Förderprogrammen ausgleichen. Die Verbraucherzentrale informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist. Aber der Heizungsaustausch darf nicht allein betrachtet werden. Die Überarbeitung der Richtlinie über die Gesamtenergieeffizienz von Gebäuden (EPBD) auf EU-Ebene wird in den kommenden Jahren relevante Rahmenbedingungen vorgeben, die Eigentümerinnen und Eigentümer von älteren Bestandsgebäuden betreffen. Der Vortrag ist Dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Schulzentrum Niebüll

W1857 2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H
Beginn: Mi, 20.01., 18:00 - 19:30 Uhr

Stimmen aus unseren Kursen:

„Hier lerne ich immer wieder neue Menschen kennen und sammle neue Erfahrungen.“

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H

Leck

ETF als Geldanlage und Altersvorsorge

- warum ETFs die erste Wahl sind!

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die noch keinerlei Kenntnisse über ETFs besitzen und nun einen ersten Einstieg in das Thema suchen. Wer fürs Alter besonders rentabel vorsorgen will, dem verkaufen Anlageberater oft teure Aktienfonds, meist im Rahmen von fondsgebundenen Rentenversicherungen. Geeigneter sind jedoch Aktien-ETFs (Exchange Traded Funds). Sie sind kostengünstig und renditestark. ETFs sind Investmentfonds mit zwei besonderen Vorteilen: Sie werden an der Börse gehandelt und ihre Anlagestrategie besteht darin, einen bestimmten Index nachzubilden. Da die Aktienmärkte aber auch Risiken bergen, sind ETFs nicht für jedes Anliegen geeignet. Wir erklären:

- Was ist eigentlich ein Index?
- Wer hat sich ETFs ausgedacht und warum?
- Wie funktioniert ein Indexfonds?
- Welche sind gut für eine Anlage geeignet?
- Was spricht für ETFs und was dagegen?

Bringen Sie auch Ihre eigenen Fragen mit! Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, damit Sie rechtzeitig die Zugangsdaten zur Online-Veranstaltung erhalten. Für die Teilnahme werden ein internetfähiges Endgerät und eine stabile Internetverbindung benötigt. Empfohlen werden die Browser Chrome oder Firefox in aktueller Version.

W1503 2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H
Beginn: Di, 03.11., 18:00 - 19:30 Uhr

W1504 2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H
Beginn: Di, 24.11., 18:00 - 19:30 Uhr

**BAFA Vor-Ort-Beratung
 KfW-Gutachten
 Energieausweis
 BlowerDoor-Messung
 Gebäudethermografie**

Gebäudeenergieberatung

Erichsen-Bey

**Lecker Chaussee 15a
 25917 Leck**

www.erichsen-bey.de

Info: Tel. 04662/1455

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H

Leck

Ernährung in den Wechseljahren:

Die richtige Lebensmittelauswahl treffen

Die Wechseljahre sind für viele Frauen eine herausfordernde Zeit. Die Hormonumstellung bringt spürbare Veränderungen und Beschwerden mit sich.

Dieser Vortrag zeigt, wie Sie den Wechseljahren mit einer sinnvoll angepassten Ernährung begegnen und damit selbst zu mehr persönlichem Wohlbefinden beitragen können. Nicht nur in den Wechseljahren können ein gesunder Lebensstil und regelmäßige Bewegung das Risiko für bestimmte Krankheiten senken. Umstritten sind dagegen Nahrungsergänzungsmittel mit Soja-Isoflavonen während der Menopause. Erfahren Sie, wann und warum hier Vorsicht geboten ist.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine vorherige Anmeldung ist erforderlich, damit Sie rechtzeitig die Zugangsdaten zur Online-Veranstaltung erhalten. Für die Teilnahme werden ein internetfähiges Endgerät und eine stabile Internetverbindung benötigt. Empfohlen werden die Browser Chrome oder Firefox in aktueller Version.

**W1505 1,3 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H
Beginn: Mi, 04.11., 17:00 - 18:00 Uhr**



vhs | **vhs online akademie**
schleswig-holstein

Lernen kompetent gestalten.

vhs-Online-Akademie für die Aus- und Weiterbildung von Kursleitenden an Volkshochschulen und Bildungsstätten in Schleswig-Holstein
www.vhs-akademie.sh

vhs Landesverband Schleswig-Holstein

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H

Niebüll

Förderprogramme optimal nutzen

Sie bauen ein Haus oder modernisieren einen Altbau? - Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten? Ganz nebenbei senken Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien, den Energieverbrauch. So tragen Sie maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten. Der Vortrag ist Dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei. Er findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

**W1858 2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H
Beginn: Mo, 01.02., 15:00 - 16:30 Uhr**

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H

Niebüll

Schimmel in der Wohnung: Was tun?

Schimmel in der Wohnung ist nicht nur unschön, sondern gefährdet auch die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, Schimmel zu vermeiden oder zu beseitigen. Wir zeigen:

- was Schimmel ist und wie er entsteht
- wie man Schimmel vermeiden kann
- was bei der Beseitigung zu beachten ist.

Manchmal gibt es Streit mit dem Vermieter, wer für die Beseitigung des Schimmels verantwortlich ist. Daher ist es hilfreich, die Grundregeln zur Vermeidung von Schimmel zu kennen. Dieser Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein findet in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt.

**W1859 2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H
Beginn: Di, 23.02., 18:00 - 19:30 Uhr**

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H

Niebüll **10 Tipps zum Sparen im Alltag**
Die Preise für Lebensmittel und Energie sind in den letzten Jahren stark angestiegen. Da die Löhne, Gehälter und die Grundsicherung nicht in der gleichen Geschwindigkeit ansteigen, sind Strategien zum sparsamen Einsatz des verfügbaren Einkommens gefragt. In diesem Vortrag zeigen wir, wie wir zum Kaufen verleitet werden, wo Kostenfallen lauern und wie wir in den verschiedenen Bereichen des Alltags Kosten minimieren können.

W1860 **2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H**
Beginn: Di, 09.02., 18:00 - 19:30 Uhr

Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H

Niebüll **Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung**
Durch Unfall oder Krankheit kann es schnell passieren, dass man nicht mehr selbst für sich sprechen kann. Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten? Oder muss ein Gericht über eine amtliche Betreuung entscheiden? Wir erläutern, welche Möglichkeiten Sie haben, selbst für den Notfall vorzusorgen und eigene Entscheidungen zu treffen. Wir erklären die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung und geben praktische Tipps zur Erstellung dieser Dokumente.

W1861 **2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H**
Beginn: Do, 19.11., 10:00 - 11:30 Uhr

GARTENBAU

Oliver Lorenzen

Räidekööl 11
25920 Risum-Lindholm

Neuanlagen · Friesenwälle · Gartenpflege · Baumschnitt · u.v.m.

Telefon: 04661 / 35 27

Mobil: 01 72 / 1 72 12 26



Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H

Niebüll **Digitale Vorsorge- und Nachlassregelung**
Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können. Der Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

W1862 **2 UStd., Entgelt: frei, Verbraucherzentrale S-H**
Beginn: Do, 25.02., 10:00 - 11:30 Uhr

Hinweis zu den Online-Vorträgen

der Verbraucherzentrale S-H

Für die Teilnahme werden ein internetfähiges Endgerät und eine stabile Internetverbindung benötigt. Empfohlen werden die Browser Chrome oder Firefox in aktueller Version.

Alle Online Vorträge der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein finden in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein statt und sind kostenfrei!

Besuch des Landtags in Kiel

Leck **Besuch des Landtags in Kiel**
 Bei dieser Tagesfahrt mit dem Bus nach Kiel erhalten Sie Einblicke in die Arbeit des Schleswig-Holsteinischen Landtags. Geplant ist der Besuch einer Plenardiskussion sowie ein Gespräch mit Abgeordneten. Passend zum diesjährigen Jubiläum der 1956 gegründeten vhs Leck besuchen Sie außerdem das „50er Jahre Museum“ in Kiel. Eine Mittagspause in der Kantine des Landtags ist möglich. Die Zahl der Teilnehmenden ist auf 25 Personen begrenzt. Abfahrt: 9:00 Uhr am ZOB-Leck, Rückkehr: ca. 19:00 Uhr

W0360 **12 UStd., Entgelt: 44,00 €, Dr. Herle Forbrich**
Beginn: Mi, 07.10., 9:00 - 19:00 Uhr

Praxis der Familien- und System-Aufstellungen

Leck **Praxis der Familien- und System-Aufstellungen**
 Zur Klärung familiärer Beziehungen sowie zur Betrachtung von Fragen der Lebens- und Arbeitsgestaltung und weiterer persönlicher Anliegen: Eine Einzelaufstellung oder die Arbeit in einer Gruppe mit Rollenträgerinnen und Rollenträgern kann dabei helfen, bisherige Wahrnehmungen und Sichtweisen zu reflektieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Nach einer Einführung werden Anliegen der Teilnehmenden praktisch aufgegriffen. Der Kursleiter ist qualifizierter System- und Familienaufsteller. Gemeinschaftsschule Leck

W1400 **6 UStd., Entgelt: 32,00 €, Axel Preuschoff**
Beginn: Do, 29.10., 19:00 - 21:15 Uhr, 2 Termine

W1401 **6 UStd., Entgelt: 32,00 €, Axel Preuschoff**
Beginn: Do, 22.04., 19:00 - 21:15 Uhr, 2 Termine



THORS REISEN
 GmbH

IHR BUSPARTNER

Tel.: 04662 - 88 133 0 • Flensburger Str. 53 • 25917 Leck
 Mail: info@thors-reisen.de

Bedeutung der Herkunftsfamilien

Leck **Bedeutung der Herkunftsfamilien**
 Für das eigene Empfinden, Verhalten und persönliche Lebensthemen: Nicht nur das Elternhaus, sondern auch Großeltern und frühere Generationen – zusammengefasst als Herkunftsfamilie – prägen häufig persönliche Erfahrungen und Sichtweisen. Wie sich familiäre Zusammenhänge auf das eigene Leben auswirken können, wird unter anderem anhand von Biografie- und Genogrammarbeit, Familienaufstellungen und weiteren Methoden betrachtet und reflektiert. Der Workshop bietet Gelegenheit, unterschiedliche Perspektiven auf familiäre Beziehungen und persönliche Erfahrungen kennenzulernen. Der Workshopleiter arbeitet seit vielen Jahren im Bereich Supervision und Familienaufstellungen. Gemeinschaftsschule Leck

W1405 **3 UStd., Entgelt: 16,00 €, Axel Preuschoff**
Beginn: Do, 08.10., 19:00 - 21:15 Uhr

W1406 **3 UStd., Entgelt: 16,00 €, Axel Preuschoff**
Beginn: Do, 11.03., 19:00 - 21:15 Uhr

Medien, Macht und wir

Leck **Medien, Macht und wir**
 Wie berichten unsere Medien – objektiv oder parteiisch? Wo beginnt die Desinformation, woran wird Propaganda kenntlich? Was sind Fake News – und können wir den Faktencheckern trauen? Diesen und weiteren Fragen gehen wir gemeinsam nach. Ziel des Kurses ist es, die Mechanismen medialer Kommunikation besser zu verstehen, um sie reflektierter einordnen zu können. Eigene Laptops/Tablets können gerne mitgebracht werden. Wolf D. Kröning ist Journalist, Autor und Dozent. Er war Reporter, leitender Redakteur und Textchef bei regionalen und überregionalen Publikationen und ist heute als Referent für Sprache und Medien tätig.

W1421 **10 UStd., Entgelt: 57,00 €, Wolf-Dieter Kröning**
Beginn: Mi, 04.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine

W1422 **10 UStd., Entgelt: 57,00 €, Wolf-Dieter Kröning**
Beginn: Mi, 20.01., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine



Schockanruf? Enkeltrick? So schützen Sie sich!

Leck **Schockanruf? Enkeltrick? So schützen Sie sich!**
 Ob „Enkeltrick“, „falsche Polizeibeamte“, „Handwerkertrick“, „Schockanruf“ oder Phishing – Betrügerinnen und Betrüger nutzen raffinierte Methoden, um ihre Opfer zu täuschen und um Geld oder persönliche Daten zu erbeuten. Besonders häufig betroffen sind Menschen, die als hilfsbereit, vertrauensvoll oder gutgläubig eingeschätzt werden. In der Polizeiarbeit werden solche Delikte unter dem Begriff „Straftaten zum Nachteil älterer Menschen (SÄM)“ zusammengefasst. Dieser Begriff zeigt, dass Täterinnen und Täter gezielt Menschen ab etwa 60 Jahren ins Visier nehmen. Polizei-oberkommissar Thomas Konietzko erklärt die gängigen Maschen, zeigt echte Fallbeispiele und gibt konkrete Tipps, wie Sie sich und Angehörige schützen können. Diese Veranstaltung wird in Zusammenarbeit mit der Polizei Niebüll und dem WEISSEN RING Nordfriesland-Nord durchgeführt. Die Teilnahme ist kostenfrei, eine vorherige Anmeldung ist erforderlich. Gemeinschaftsschule Leck

W1380 **2,7 UStd., Entgelt: frei, Thomas Konietzko**
Beginn: Do, 11.03., 16:00 - 18:00 Uhr

Lehrgang zur Erlangung des Fischereischeins

Leck **Lehrgang zur Erlangung des Fischereischeins**
 Die Erteilung eines Fischereischeins ist vom Bestehen einer Fischereischeinprüfung abhängig, in der die erforderlichen Kenntnisse über die Fischarten, die Behandlung gefangener Fische und die fischerei-, naturschutz- und tierschutzrechtlichen Vorschriften nachgewiesen werden müssen. In Zusammenarbeit mit der Sportanglervereinigung Bredstedt und Umgebung e.V. und dem Kreisanglerverband Nordfriesland e.V. führt die vhs Leck einen Fischereischeinlehrgang durch. An 6 Kurstagen werden die notwendigen Kenntnisse zur Erlangung der Prüfung vermittelt. Ein Kurstag mit praktischen Übungen ist seit dem 01.10.2025 verpflichtender Bestandteil der Prüfungsvoraussetzungen und rundet das Programm ab. Die Prüfung findet im Anschluss an den Lehrgang in Leck statt und ist ab 11 Jahren möglich. Die Kursgebühr beträgt 160,- € für Erwachsene und 110,- € für Jugendliche. Das Unterrichtsmaterial und die Prüfungsgebühr sind darin enthalten. Gemeinschaftsschule Leck

W1385 **32 UStd., Entgelt: 160,00 €, SAV Bredstedt Dozententeam**
Beginn: Do, 17.09., 17:00 - 20:00 Uhr, 7 Termine

► VERSICHERUNG
 ► VORSORGE

FÜR SIE VOR ORT

WIR SIND IHRE KOMPETENTEN ANSPRECHPARTNER
 IN SACHEN VERSICHERUNG UND VORSORGE.
 DIREKT VOR ORT.

Friesland
 VERSICHERUNGSSERVICE
Kompetent, fair und direkt vor Ort!

Friesland Versicherungsservice GmbH | Versicherungsmakler
 Ostermooring Str. 1 | 25899 Niebüll | Tel 04661 90084-20
 Fax 04661 90084-19 | Mail info@friesland-versicherungsservice.de friesland-versicherungsservice.de

Freundliche
 Beratung von
 Spezialisten!

vhs Volkshochschule
 Insel Föhr

**Nach den Herbstferien beginnt auch
 auf Föhr das neue Kurssemester.**

Infos auf unserer Internetseite.
www.vhs-foehr.de

**VHS Aktien & Börsentreff**

Niebüll

VHS Aktien & Börsentreff

In unserem regelmäßigen Treffen geht es darum, die Welt der Börse Schritt für Schritt zu durchblicken – ganz ohne Fachchinesisch. Wir möchten Ihnen zeigen, wie Wirtschaft funktioniert und wie Sie dieses Wissen für Ihren eigenen, langfristigen Vermögensaufbau nutzen können. Unser gemeinsames VHS-Übungsdepot lassen wir graue Theorie hinter uns und bauen gemeinsam ein fiktives Portfolio auf (völlig risikofrei und rein zu Lernzwecken). Dabei sehen wir uns an, wie man ein Depot konstruiert, das nicht nur in Boom-Phasen wächst, sondern gerade auch bei höherer Inflation oder in unruhigen Zeiten ein verlässliches Polster bietet. Was Sie bei uns erwartet: Gemeinsam Märkte verstehen, Wir besprechen fortlaufend aktuelle Ereignisse und schauen uns an, wo die Chancen und Risiken liegen – praxisnah und für jeden verständlich. Lernen an echten Beispielen, jede Entscheidung für unser Übungsdepot wird im Kurs offen und nachvollziehbar diskutiert. Wir setzen auf echten, soliden Vermögensaufbau statt auf kurzfristige Zockerei. Fragen sind ausdrücklich erwünscht, der Kurs lebt vom Austausch. Es gibt bei jedem Treffen viel Raum für Ihre ganz individuellen Fragen, damit keine Unklarheiten bleiben. Wichtiger Hinweis: Dieser Kurs dient ausschließlich der finanziellen Bildung. Alle besprochenen Inhalte sowie das Musterportfolio stellen keine Anlageberatung oder Aufforderung zum Kauf von Wertpapieren dar.

Schulzentrum Niebüll

W1668 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Marius Von Kügelgen
Beginn: Mi, 09.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

Stimmen aus unseren Kursen:

„Die Kurse eröffnen neue Perspektiven und machen Lust, sich weiterzubilden.“

**Plötzlich Rentner...**

Niebüll

Plötzlich Rentner, plötzlich oder schon länger allein... Was nun?

Mit dem Ausscheiden aus dem Berufsleben und dem Eintritt in die Rente gehen viele Veränderungen einher. So fällt eine grundlegende und Tagesfüllende Beschäftigung weg, der Kontakt zu Arbeitskollegen nimmt ab oder bleibt gänzlich aus. Außerdem geht die ursprüngliche Tages- und Wochenstruktur verloren. Die berufliche Tätigkeit bietet zudem Anerkennung, einen bestimmten sozialen Status und formt die eigene Identität. Fällt die Arbeit dann eines Tages weg, besteht die Gefahr, dass Menschen vereinsamen, sich nicht mehr gebraucht fühlen und an Lebensfreude verlieren. Oder wenn der Partner, die Partnerin stirbt, ist auf einmal alles anders. Nicht nur, dass man den geliebten Menschen verloren hat und nun mit dem Schmerz zurückbleibt. Für den oder die Zurückbleibende ändert sich von einem auf den anderen Moment das ganze Leben: Alltagsroutinen brechen auseinander, die bisherige Arbeitsteilung funktioniert nicht mehr, die Finanzen müssen neu kalkuliert werden, Freundschaften und Familienkonstellationen sich neu arrangieren, besonders bei Patchworkfamilien. In diesem Workshop sollen Ideen ausgetauscht werden, um Aktivitäten zu finden, die für Sie in Ihrer neuen Situation passgenau sind, einen Teil des Tages zu füllen, vielleicht auch neue Kontakte ermöglichen und dazu führen, die Lebensfreude zu steigern. Und wenn wir diesen neuen Weg gefunden haben, begleiten wir Sie auch gerne bei der Umsetzung! Interesse? Dann melden Sie sich gerne bei der VHS an.

Schulzentrum Niebüll

W1850 4 UStd., Entgelt: 12,50 €, Peter Martensen
Beginn: Di, 15.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 2 Termine

Begib dich auf
 neues Terrain.

vhs



**Einführung in die Mediation**

Niebüll

Einführung in die Mediation - Konflikte verstehen und Lösungen finden

An vier Abenden erhalten sie einen praxisnahen Einblick in die Grundlagen der Mediation. Sie erfahren, wie gutes Zuhören funktioniert, wie eine emphatische Haltung entwickelt werden kann und wie es gelingt, andere Sichtweisen besser zu verstehen. Schritt für Schritt werden die Phasen der Mediation vorgestellt und anhand von Beispielen erlebbar gemacht. Sie lernen, wie Konflikte entstehen, was dabei in uns selbst und im Gegenüber passiert und wie ein anderer Umgang damit möglich ist. Es ist ein Kurs für alle, die Konflikte nicht vermeiden, sondern besser verstehen und konstruktiv gestalten möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Schulzentrum Niebüll

W1855 8 UStd., Entgelt: 30,00 €, Micaela Wilhelm
Beginn: Di, 03.11., 19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine

W1856 8 UStd., Entgelt: 30,00 €, Micaela Wilhelm
Beginn: Di, 12.01., 19:00 - 20:30 Uhr, 4 Termine

ERLEBNISBAD BREDSTEDT
 mit neuer großer Wasserrutsche

Spiel, Spaß & Sport
 Das Erlebnisbad im Ort

www.erlebnisbad-bredstedt.de

HIER VOR ORT

DAS ERWARTET EUCH!

- Liegewiese
- Wassermassage
- beheizt 22-24°
- Planschbecken
- Beachvolleyball
- Sprungtürme (1, 3, 5m)
- Water-Climbing
- Kiosk
- Sprudelbank
- Wildwasserkanal
- Wasserpilz
- uvm.

Saison: Mai - Anfang September Süderstraße 61 · Bredstedt · T 04671 / 4047 282

**Bredstedter Tanz- und Trachtengruppe**

Bredstedt

Bredstedter Tanz- und Trachtengruppe

Wer hat Lust das Tanzbein mit uns zu schwingen. Wir tanzen niederdeutsche und internationale Volkstänze. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und vorbei schauen ist jederzeit möglich, wir freuen uns auf dich. Wir treffen uns mittwochs um 19:00 Uhr in der Aula der Grundschule Bredstedt
 Ansprechpartner: Anita Böhnk Tel.: 04671/2225
 Karin Carstensen Tel.: 04671/5896
 Beginn 19 Uhr, jeweils mittwochs

W2002 72 UStd., Entgelt: 00,00 €, Anita Böhnk; Karin Carstensen
Beginn: Mi, 16.09.2026 19:00 - 21:30 Uhr, 36 Termine

Töpferkurs im Handaufbau

Bredstedt

Töpferkurs im Handaufbau

In diesem Kurs lernen Sie die grundlegenden Techniken des Töpfers im Handaufbau kennen, wie Daumendruck-, Wulst- und Plattentechnik, und setzen diese praktisch um. Mit diesen Methoden können Sie eigene keramische Arbeiten wie Schüsseln, Tassen, Teller oder Vasen herstellen. Eigene Ideen und Gestaltungsvorstellungen sind jederzeit willkommen und können individuell umgesetzt werden. Sie erhalten außerdem eine Einführung in die Gestaltung von Oberflächen mit Engoben sowie in den Umgang mit Glasuren. Ergänzend vermittelt der Kurs Basiswissen zu Materialeigenschaften verschiedener Tone sowie zu Trocknungs- und Brennprozessen. Der Kurs verbindet praktisches Arbeiten mit fachlicher Anleitung und bietet einen fundierten Einstieg in die keramische Gestaltung.

Bitte ein Holzbrett als Unterlage mitbringen. Das Materialgeld von 10 Euro ist beim Kursleiter zu entrichten.
 Kursort Dänische Schule Bredstedt

W2041 12 UStd., Entgelt: 40,00 €, Susanne Ehlers
Beginn: Do, 21.01.2027 18:00 - 20:15 Uhr, 4 Termine
Abholtermin: 18.02.2027

W2042 12 UStd., Entgelt: 40,00 €, Susanne Ehlers
Beginn: Do, 15.04.2027 18:00 - 20:15 Uhr, 4 Termine
Abholtermin: 13.05.2027

**E-Gitarre Grundlagenkurs**

Bredstedt

E-Gitarre Grundlagenkurs

Dieser Kurs richtet sich an jeden, der schon immer begeistert war von elektrischem Gitarrensound. Wir konzentrieren uns auf eine Auswahl grundlegender Griffe (Akkorde), mit denen bereits zahllose, bekannte Songs gespielt werden können. Außerdem lernen wir erste Melodien und Riffe aus den Bereichen Pop, Rock und Blues. Dies tun wir von Beginn an in entspannter Atmosphäre und an eurem individuellen Tempo angepasst. Für diesen Kurs sind keine musikalischen Vorkenntnisse nötig. Es ist aber möglich, hier auch das Notenlesen und verschiedene Teile der Musiktheorie zu erlernen. Der Kurs richtet sich an absolute Anfänger. Mindestalter: 10 Jahre. (Ausnahmen sind aber nach Absprache im Einzelfall möglich). Ich freue mich auf euch.

Thies

Kursort: Bürgerhaus Bredstedt

W2053 13 UStd., Entgelt: 120,00 €, Thies Carstens**Beginn: Mo, 07.09.2026 19:00 - 20:00 Uhr, 11 Termine****W2054 13 UStd., Entgelt: 120,00 €, Thies Carstens****Beginn: Mo, 08.02.2027 19:00 - 20:00 Uhr, 11 Termine****Der Fotokurs**

Leck

Der Fotokurs: Bildgeschichten von der Nordseeküste

Unsere Grenzregion bietet vielfältige Möglichkeiten, Aufnahmetechnik und Bildgestaltung in Theorie und Praxis kennenzulernen. Wir fotografieren Licht- und Farbstimmungen am Rand des Nationalparks Wattenmeer. Dabei erfahren wir mehr über die Möglichkeiten unserer Kameras, den Umgang mit Bilddateien sowie die Zusammenhänge von Licht und Belichtung, Brennweite und Perspektive, Farben und Bildgestaltung. Gemeinsam beschäftigen wir uns mit der Frage, wie Bilder Stimmungen und Geschichten transportieren können. Der Kursleiter ist seit über 20 Jahren begeisterter Amateurfotograf. Bitte mitbringen: die eigene Spiegellose Systemkamera oder Spiegelreflex-Kamera (digital). (Zusätzliche Kurstermine in Husum möglich; Anmeldung über die vhs Husum.)

W2355 24 UStd., Entgelt: 95,00 €, Peter Schmidt**Beginn: Mi, 26.05., 19:00 - 22:00 Uhr, 6 Termine****KreisMusikschule Nordfriesland**

Kultur | Bildung | Treffpunkt

**Musik
bereichert
ein Leben
lang****Musik –
selber machen**

- Klassik, Pop, Rock und Jazz
- Unterricht für Jung und Alt
- Vorkenntnisse nicht erforderlich
- Kooperationen mit Schulen und Einrichtungen
- Musiktherapie, Musikgeragogik

Unterricht für das gesamte Kreisgebiet
Telefon 04841/89 73 -123

www.kreismusikschule-nordfriesland.de



Welttag des Buches

Leck **Welttag des Buches**
Am 23. April ist Welttag des Buches und des Urheberrechts. Die UNESCO hat diesen weltweiten Aktionstag rund um Lesen, Bücher und Schreiben ins Leben gerufen – und auch in Leck wird dieser Tag gefeiert. Die Volkshochschule, die Bücherei der Gemeinde Leck und die Buchhandlung Blattwerk bieten Informationen und Unterhaltung rund um das Buch. Genauere Informationen zum Programm finden Sie rechtzeitig in der Bücherei, der Buchhandlung, bei der vhs Leck sowie in der Presse.

W2351 **2,7 UStd., Entgelt: 5,00 €, Dozententeam CPI**
Beginn: Fr, 23.04., 10:00 - 12:00 Uhr

Bücherherbst

Leck **Bücherherbst: Neuerscheinungen des Jahres 2026**
Welche Neuerscheinungen prägen das Bücherjahr 2026? Welche Romane, Sachbücher und literarischen Entdeckungen sorgen aktuell für Aufmerksamkeit? Wiebke Hübner und Britta Lassen stellen ausgewählte Neuerscheinungen vor und geben Einblicke in aktuelle Entwicklungen des Buchmarktes. Der Abend lädt dazu ein, neue Autorinnen und Autoren kennenzulernen und Anregungen für die eigene Lektüre zu entdecken. Die Veranstaltung findet in der Buchhandlung Blattwerk & Uwe Lo statt.

W2352 **2 UStd., Entgelt: 5,00 €, Wiebke Hübner**
Buchhandlung Blattwerk
Beginn: Fr, 06.11., 18:30 - 20:00 Uhr



**Bücher, Wein, Schokoladen,
Geschenkartikel und Schöne Dinge!**
Wir freuen uns auf Sie!

Hauptstraße 33 · 25917 Leck · Tel 04662 -8993134
info@blattwerk-buch.de · blattwerk-buch.de



Naturhandwerk

Leck **Naturhandwerk: Ein klassischer Korb in alter Korbmachertradition**
Sie flechten an zwei Kurstagen aus regional angebaute Naturweide einen klassischen, leicht ovalen Korb auf einem geflochtenen runden Boden. Er hat keinen Henkel, sondern eingearbeitete Griffe. Es steht Weide in mehreren Naturfarben zur Verfügung, sodass Muster gestaltet werden können. Für den Rand gibt es sowohl schlichte als auch aufwendigere Möglichkeiten. Die Größe entspricht einem Woll-, Werkzeug- oder größeren Brotkorb. Die Materialkosten sind in der Kursgebühr enthalten. Mitzubringen ist eine eigene, scharfe und fehlerfreie Gartenschere. Die Workshopleiterin ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin. Gemeinschaftsschule Leck

W2357 **9,3 UStd., Entgelt: 65,00 €, Dipl. Ing. Stefanie Dibbern**
Beginn: Mi, 27.01., 15:00 - 18:30 Uhr, 2 Termine

Leck **Naturhandwerk: Knöpfe und Anhänger aus Perlmutter und Muschelverarbeitung**
Zwischen zwei Meeren mangelt es nicht an schönen Muscheln mit Perlmutter, aber wie kann man dieses spannende und biotechnisch interessante Material herausarbeiten und verwenden? In diesem Naturkunst-Workshop lernen Sie, wie Knöpfe - rund, oval, eckig - und Schmuckanhänger (auch für draußen) gearbeitet werden mit Hand oder mit Elektrowerkzeug. Material und Werkzeug werden gestellt. Bitte mitbringen: Arbeitshandschuhe und Mundschutz gegen Staub. Die Workshopleiterin ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin. Gemeinschaftsschule Leck

W2358 **3 UStd., Entgelt: 25,00 €, Dipl. Ing. Stefanie Dibbern**
Beginn: Mi, 02.12., 18:00 - 20:15 Uhr

Stimmen aus unseren Kursen:

„Die Volkshochschule bietet interessante Angebote und freundliche, hilfsbereite Ansprechpartnerinnen und Ansprechpartner.“



Naturhandwerk

- Leck** **Naturhandwerk: Schlüsselring mit Sattlernah**
Können Sie sich an die lederbezogenen Ringe in der Turnhalle erinnern? Nach diesem Vorbild entsteht ein Schlüsselring mit einem Durchmesser von 5, 6 oder 7 cm. Das massive Kernleder wird nass aufgezogen und anschließend mit einer Sattlernah und verschiedenfarbigem Flachsgarn um den Stahlring genäht. So entsteht ein langlebiger und angenehm in der Hand liegender Schlüsselring – auch als Geschenk geeignet. Die Workshopleiterin ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin. Gemeinschaftsschule Leck
- W2359** **2,7 UStd., Entgelt: 25,00 €, Dipl. Ing. Stefanie Dibbern**
Beginn: Mi, 09.12., 18:00 - 20:00 Uhr

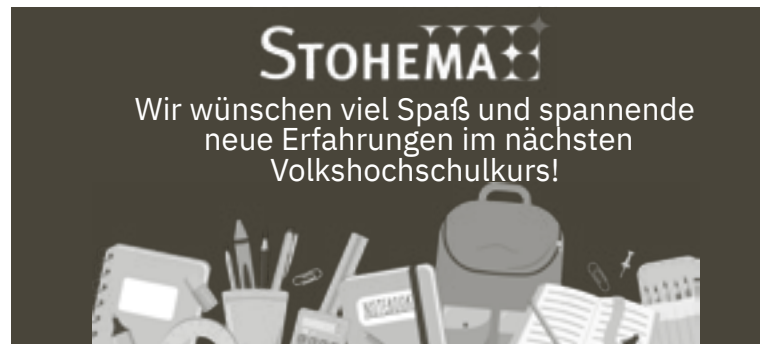
Einführung in die Arbeit mit dem Lasercutter

- Leck** **Die Arbeit mit dem Lasercutter**
Sie führen Bastelarbeiten oftmals in kleiner Serie durch? Sie sind an Personalisierung interessiert? Sie wollen präzise oder komplizierte Schneidarbeiten durchführen? Dann ist dieser Kurs für Sie! Denn hier lernen Sie, wie man eine digitale Vorlage erstellt und mit einem Lasercutter umsetzt. Vom Namensschild bis zum Weihnachtsstern sind kleine Projekte geplant. Für den Kurs benötigen Sie einen eigenen Laptop mit Maus zur Steuerung des Programms LightBurn (Die 30-Tage-Test-Version wird zu Beginn des Kurses gemeinsam installiert). Vorkenntnisse mit Grafikprogrammen sind von Vorteil. Es können zusätzliche Materialkosten (maximal 5 Euro) entstehen. Der Kursleiter ist IT-Experte und bringt Erfahrung aus der eigenen Lasercutter-Praxis mit. Alle Kurstage haben einen praktischen Teil und finden im IDEENHAFEN - Digitaler Begegnungsort Leck in der Nordsee Akademie statt. Der IDEENHAFEN versteht sich als offener Ort zum Ausprobieren, Lernen und Mitgestalten. Durch die Kursteilnahme erwerben Sie zugleich Grundlagen für die eigenständige Nutzung der Technik vor Ort. Dank der Unterstützung des Lions Club Südtondern kann der Kurs vergünstigt angeboten werden. Nordsee Akademie
- W2365** **10 UStd., Entgelt: 25,00 €, Marcus Hampel**
Beginn: Di, 03.11., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
- W2366** **10 UStd., Entgelt: 25,00 €, Marcus Hampel**
Beginn: Di, 09.02., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine



Einstieg in den 3D-Druck

- Leck** **Einstieg in den 3D-Druck**
Ob Ersatzteile, Schmuck oder kleine Unikate – mit einem 3D-Drucker werden eigene Ideen greifbar. In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die Grundlagen des 3D-Drucks kennen und gestalten mit Tinkercad, einem kostenlosen Online-Programm für 3D-Design, Ihre ersten eigenen Modelle. Noch keine Idee? Projektvorlagen finden Sie beispielsweise auf Thingiverse oder Tinkercad. Die ersten beiden Kurstermine finden in der Gemeinschaftsschule Leck statt. Dort erstellen und bearbeiten Sie Ihre eigenen 3D-Modelle. An den anschließenden Terminen lernen Sie die 3D-Drucker kennen und drucken mindestens eines Ihrer Modelle aus. Der IDEENHAFEN – Digitaler Begegnungsort Leck in der Nordsee Akademie versteht sich als offener Ort zum Ausprobieren, Lernen und Mitgestalten. Durch die Teilnahme erwerben Sie zugleich Grundlagen für die eigenständige Nutzung der Technik vor Ort. Bitte mitbringen: eigenes Laptop mit Maus. Die benötigte Software wird zu Kursbeginn gemeinsam eingerichtet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Neugier und Lust am Gestalten. Der Kurs wird von einem engagierten IT-Auszubildenden geleitet, der bereits erste vhs-Kurse betreut hat. Dank der Unterstützung des Lions Club Südtondern kann der Kurs vergünstigt angeboten werden. Gemeinschaftsschule Leck
- W2368** **8 UStd., Entgelt: 20,00 €, Andrej Gaberkorn**
Beginn: Di, 08.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine
- W2369** **8 UStd., Entgelt: 20,00 €, Andrej Gaberkorn**
Beginn: Di, 03.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine





Plottern

Leck **Plottern: T-Shirts, Taschen & mehr kreativ gestalten**
 In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie die Grundlagen des Plottens kennen und gestalten erste eigene Projekte. Gemeinsam arbeiten wir mit Schneideplotter und Transferpresse und beschäftigen uns mit digitalen Vorlagen, Folien und der Übertragung auf Textilien und andere Materialien. Eigene Ideen können gerne mitgebracht werden. Auch die Nutzung und Anpassung fertiger Vorlagen wird im Kurs vorgestellt. Bitte mitbringen: eigenes Laptop mit Maus. Die benötigte Software wird zu Kursbeginn gemeinsam eingerichtet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – nur Freude am kreativen Gestalten. Bitte bringen Sie außerdem T-Shirts, Taschen oder andere geeignete Textilien bzw. Rohlinge zum Gestalten mit. Der Kurs wird von einem engagierten IT-Auszubildenden geleitet, der bereits vhs-Kurse betreut hat. Die letzten Kurstage finden im IDEENHAFEN – Digitaler Begegnungsort Leck in der Nordsee Akademie statt. Der IDEENHAFEN versteht sich als offener Ort zum Ausprobieren, Lernen und Mitgestalten. Durch die Kursteilnahme erwerben Sie zugleich Grundlagen für die eigenständige Nutzung der Technik vor Ort. Dank der Unterstützung des Lions Club Südtondern kann der Kurs vergünstigt angeboten werden. Gemeinschaftsschule Leck

W2370 8 UStd., Entgelt: 20,00 €, Andrej Gaberkorn
Beginn: Do, 05.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine

W2371 8 UStd., Entgelt: 20,00 €, Andrej Gaberkorn
Beginn: Do, 03.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine

Bücherei Leck

Hauptstr. 31, 25917 Leck
 Telefon: 04662-2437
 Internet: www.buecherei-leck.de



Öffnungszeiten:

Mo, Di, Do, Fr 9.30 – 13.00 und 15.00 – 18.00 Uhr
 Mi, Sa 10.00 – 12.00 Uhr



Kreatives Skizzenbuch

Leck **Kreatives Skizzenbuch - Zeichenkurs**
 Erlernen Sie die klassischen Techniken und Grundlagen des Zeichnens. Erleben Sie, alles skizzieren zu können. Erfahren Sie den wohlthuenden kreativen Ausdruck. Sie werden motiviert, Ihre Umwelt mit Bleistift auf Papier zu skizzieren und Zeichnungen anzufertigen. Der Kursleiter ist bildender Künstler. Bitte mitbringen: Bleistifte 6B/ HB/ 3H, Knetradiergummi, Anspitzer, Lineal, A4 Skizzen/Zeichenblock, A4 Mappe, Haushaltspapier, Malerkrepp (mind. 20 mm). Gemeinschaftsschule Leck

W2380 10 UStd., Entgelt: 52,00 €, Christoph Hinsch
Beginn: Mi, 02.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

W2381 10 UStd., Entgelt: 52,00 €, Christoph Hinsch
Beginn: Mi, 04.11., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

W2382 10 UStd., Entgelt: 52,00 €, Christoph Hinsch
Beginn: Mi, 21.04., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

W2383 10 UStd., Entgelt: 52,00 €, Christoph Hinsch
Beginn: Mi, 26.05., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

Freie Malerei

Leck **Freie Malerei / Ausdrucksmalerei**
 Lernen Sie, alles zu malen, so wie Sie es möchten. Der Kursleiter gibt kreative Impulse und führt Sie in Maltechniken ein. Ihr Material bestimmen Sie selbst: ob z.B. Tusche, (Öl)-Pastellkreide, Öl- oder Acrylfarbe oder Filzstift. Im Mittelpunkt steht der Vorgang des Malens und der kreative Ausdruck. Malerei bedeutet Kreativität. Sie fördert Selbstwirksamkeit, Achtsamkeit und Kritikfähigkeit. Sie ermöglicht neue Perspektiven, Ideen und Lösungen. Der Kursleiter ist freischaffend als Künstler tätig und ist überzeugt: „Kreativität ist DER zentrale Soft Skill.“ Gemeinschaftsschule Leck

W2390 10 UStd., Entgelt: 52,00 €, Christoph Hinsch
Beginn: Do, 03.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

W2391 10 UStd., Entgelt: 52,00 €, Christoph Hinsch
Beginn: Do, 29.10., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

W2392 10 UStd., Entgelt: 52,00 €, Christoph Hinsch
Beginn: Do, 15.04., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

W2393 10 UStd., Entgelt: 52,00 €, Christoph Hinsch
Beginn: Do, 27.05., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine



Jane Austen

Leck Schnupperabend Jane Austen
Wer von den vielen alten und neuen Verfilmungen der Romane Jane Austen begeistert ist und mehr über die Regency-Zeit erfahren möchte, wer wissen will, wer Jane Austen war und wie die Menschen ihrer Zeit lebten, ist hier genau richtig. Der Schnupperabend zu Jane Austen und ihrer Zeit soll Appetit machen auf den ab 5. November angebotenen Kurs „Darling Jane – eine Zeitreise mit Jane Austen in das England des frühen 19. Jahrhunderts“. Dr. Reiner Weick ist Literaturwissenschaftler und Historiker aus Bredstedt. Gemeinschaftsschule Leck

W2430 2 UStd., Entgelt: 12,00 €, Dr. Reiner Weick
Beginn: Do, 01.10., 18:00 - 19:30 Uhr

Leck Darling Jane - eine Zeitreise mit Jane Austen in das England des frühen 19. Jh.
Wer von den vielen alten und neuen Verfilmungen der Romane Jane Austens begeistert ist, bereits in ihren Büchern geschmökert hat oder einfach mehr über Jane Austen und ihre Zeit erfahren möchte, ist hier genau richtig. Auch wer ein gutes Scones-Rezept mit literarischem Hintergrund sucht, wird fündig. Welche Übersetzungen sind empfehlenswert? Wie sahen Jane-Austens-Lebensstationen aus und welche Orte dienten als Schauplätze ihrer Romane? Gemeinsam tauchen wir in die Regency-Zeit ein – mit Schlaglichtern, Zitaten, Anekdoten und kleinen kulturgeschichtlichen Exkursen. Themen wie „Dienerchaft“, „Ehe“, „Mode“ oder „Seebäder“ eröffnen Einblicke in Alltag und Gesellschaft des frühen 19. Jahrhunderts.
Ziel des Kurses ist es, einen lebendigen Zugang zu Jane Austens Werk und ihrer Zeit zu vermitteln. Dr. Reiner Weick, Literaturwissenschaftler und Historiker aus Bredstedt, begleitet uns auf dieser Zeitreise.

W2431 10 UStd., Entgelt: 60,00 €, Dr. Reiner Weick
Beginn: Do, 05.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine



Sagen und Märchen

Leck Schnupperabend - Sagen und Märchen aus Nordfriesland
Was sind eigentlich Sagen und worin unterscheiden sie sich von Märchen? Welche Geschichten finden sich in alten Büchern, Ortschroniken oder den Erzählungen früherer Generationen? Und erzählen wir uns und unseren Kindern auch heute noch Sagen? Der Abend bietet einen ersten Einblick in die nordfriesische Sagenwelt und ist zugleich ein Vorgeschmack auf den gleichnamigen Kurs, der am 1. Februar beginnt. Gemeinsam mit Dr. Reiner Weick, Heimatkundler und ehemaliger Lektor der Brockhaus Enzyklopädie aus Bredstedt, begeben wir uns auf eine literarische Entdeckungsreise durch Nordfriesland. Gemeinschaftsschule Leck

W2435 2 UStd., Entgelt: 12,00 €, Dr. Reiner Weick
Beginn: Mo, 25.01., 18:00 - 19:30 Uhr

Leck Sagen und Märchen aus Nordfriesland
Spurensuche – Wege und Stege zu den Sagen und Märchen unserer nordfriesischen Heimat: Gemeinsam entdecken wir alte Erzählungen aus Büchern, Ortschroniken und mündlicher Überlieferung. In der Tradition der „oral history“ erzählen wir uns besonders interessante Funde, halten Geschichten fest und gehen den Spuren regionaler Sagenwelten nach – ganz in der Tradition der großen Sammler alter Erzählungen wie den Gebrüder Grimm oder unserem Husumer Dichteradvokaten Theodor Storm. Ob alteingesessenen oder erst vor Kurzem nach Nordfriesland gezogen: Die Geschichten führen zu geheimnisvollen Orten, Tieren und Landschaften, zu fantastischen Wesen und Zeugen längst vergangener Zeiten. Viele dieser Erzählungen berühren uns bis heute und bilden ein Bindeglied zwischen Vergangenheit und Gegenwart.
Vorkenntnisse oder vorbereitende Lektüre sind nicht erforderlich – Interesse an regionaler Geschichte, Literatur und Erzähltraditionen dagegen schon. Gemeinsam mit Dr. Reiner Weick, Heimatkundler und ehemaligem Lektor der Brockhaus Enzyklopädie aus Bredstedt, begeben wir uns auf eine literarische Entdeckungsreise durch Nordfriesland. Gemeinschaftsschule Leck

W2436 10 UStd., Entgelt: 60,00 €, Dr. Reiner Weick
Beginn: Mo, 01.02., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine

**Doppelkopf - Grundkurs**

Niebüll

Doppelkopf - Grundkurs

Wo ist die Kreuz-Dame?

Doppelkopf ist ein Kartenspiel für vier Personen. Es wird mit 48 Karten gespielt, womit jeder Spieler 12 Karten erhält. Es spielen immer zwei Spieler gegen die anderen zwei Spieler. Im Gegensatz zu Skat wo vor dem ersten Stich geklärt ist wer mit wem gegen wen spielt wird bei Doppelkopf erst im Spielverlauf klar wer mit wem zusammenspielt. Dies gilt es im Spielverlauf herauszufinden, um dann mit seinem Partner zusammen zu gewinnen. Deshalb gilt es gut aufzupassen. Durch geschicktes Spielen können Spieler auf falsche Fährten gelockt werden. Ein faszinierendes und kurzweiliges Kartenspiel mit vielen Varianten. In diesem Kurs werden Sie (nach den Vorgaben des Deutschen Doppelkopf-Verbandes) so fit in diesem Traditions-Kartenspiel gemacht, dass Sie in privater Runde ordentlich mitmischen können. Lernen Sie Spielregeln und Punkte aufschreiben - und so manchen Trick, um Ihr Punktekonto zu verbessern.

Schulzentrum Niebüll

W2667 13,3 UStd., Entgelt: 40,00 €, Frank Bonn**Beginn: Mo, 07.09., 18:00 - 20:00 Uhr, 5 Termine****Kreatives Schreiben**

Niebüll

Workshop - Autobiografisches Schreiben lieben lernen

Beginnen Sie die spannendste Reise Ihres Lebens, tauchen Sie in Ihre Vergangenheit ein und entdecken Sie Ihr Leben. In diesem Workshop lernen Sie, den Zugang zu Ihren Erinnerungen zu finden, sie in Worte zu fassen und sie zu ordnen. Sie erfahren, wie Sie Schlüsselmomente, prägende Phasen und zentrale Lebenskapitel in bewegende und ansprechende Texte verwandeln. Sie lernen Techniken kennen, die die Freude am Schreiben wecken, Blockaden lösen und den Schreibfluss anregen. Dieser Workshop unterstützt Sie dabei, aus Ihren Memoiren ein Buch machen, das Ihre Freunde und Familien liebend gerne lesen werden. Bringen Sie bitte Stift, Collegenblock, Laptop oder Tablet mit, das worauf und womit Sie am liebsten schreiben.

Schulzentrum Niebüll

W2669 16 UStd., Entgelt: 50,00 €, Christine Sommer- Guist**Beginn: Sa, 31.10., 11:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine****Kreatives Schreiben**

Niebüll

Workshop - Schreiben Sie Ihr erstes eigenes Kinderbuch

In diesem Kurs entdecken Sie gemeinsam mit einer erfahrenen Kinderbuchautorin die Freude am Schreiben für junge Leserinnen und Leser zwischen 3 und 10 Jahren. Schritt für Schritt entwickeln Sie Ihre eigene Geschichte, lernen, wie Figuren lebendig werden und spannende Handlungen entstehen. Darüber hinaus erhalten Sie Tipps, wie Sie Ihr Kinderbuch gestalten können: kunstvoll, in Handarbeit oder digital. Sie lernen ein einfaches EDV-Programm kennen, mit dem Sie zuhause (fast) kinderleicht Ihr eigenes Kinderbuch gestalten können – zum Ausdrucken und Verschenken. Eine wunderbare Erinnerung oder ein ganz persönliches Geschenk. Bringen Sie bitte Stift, Collegenblock, Laptop oder Tablet mit, das worauf und womit Sie am liebsten schreiben.

Schulzentrum Niebüll

**W2670 16 UStd., Entgelt: 50,00 €, Christine Sommer- Guist
Beginn: Sa, 19.09., 11:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine****Kreatives Schreiben**

Niebüll

Workshop - Lernen Sie ebenso vergnügliche wie hilfreiche Schreibtechniken kennen

Lassen Sie Ihrer Fantasie freien Lauf – und fangen Sie sie in Ihren Worten ein. Lernen Sie Techniken kennen, mit denen Sie spielerisch passende Worte für Ihre Ideen finden, erfahren Sie, wie Sie daraus Texte gestalten und formen können. Verlieren Sie mit jedem Wort mehr die Scheu vor dem Schreiben und definieren Sie Ihre Ziele, was Sie aus Ihrer Freude am Schreiben und Erzählen machen wollen: einen Roman, ein Gedicht, Ihre Memoiren? In einer kleinen Gruppe von acht bis zehn Teilnehmer*innen bleibt Raum für Ideenfindung, das Entwickeln eines Buchprojekts und anregendes Feedback zu Ihren Texten.

Schulzentrum Niebüll

**W2671 16 UStd., Entgelt: 50,00 €, Christine Sommer- Guist
Beginn: Sa, 23.01., 11:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine**



Kreatives Schreiben

Niebüll

Workshop - Von der Lebensgeschichte zur spannenden Biografie

Sie haben Ihre Familiengeschichte recherchiert und wollen Sie zu einer Biografie verarbeiten? Oder haben Sie Fakten und Ideen gesammelt, um die Biografie Ihres oder eines anderen Lebens zu schreiben? Sogar das eine oder andere Kapitel bereits geschrieben? In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie das Konzept für Ihr Buchprojekt so erstellen, dass es für Sie durchführbar und für zukünftige Leserinnen und Leser spannend und lesenswert wird. Sie lernen redaktionelle Techniken und Methoden kennen, die Texte und Bücher besser machen, nehmen an Schreibübungen teil, die Blockaden lösen und dazu beitragen, dass Sie Ihren eigenen Schreibstil finden und umsetzen. In einer kleinen Gruppe von acht bis zehn Teilnehmer*innen bleibt Raum für anregende Gespräche und konstruktives Feedback.

Schulzentrum Niebüll

W2672

16 UStd., Entgelt: 50,00 €, Christine Sommer- Guist
Beginn: Sa, 20.03., 11:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine

Niebüll

Workshop - So gelingt Ihr Start ins Projekt „Biografie Schreiben“

Ganz unabhängig davon, ob Sie Ihre Lebensgeschichte festhalten wollen oder die eines anderen Menschen – oder sogar die eines Gegenstandes oder tierischen Wegbegleiters – der erste Schritt beginnt mit einem guten Plan. Wie starte ich das Projekt? Was gehört alles dazu? Wo finde ich Quellen für meine Recherche? Wie fasse ich alles in Worte und wie kann ich meine Texte strukturieren? Wie beschreibe ich Charaktere lebendig, wie stelle ich Ereignisse fesselnd dar? Wie verliere ich die Scheu vor dem Schreiben und wie löse ich Blockaden? Wir finden auf all diese Fragen, die am Anfang eines jeden Schreibprojekts stehen, Antworten und führen passende Schreibübungen durch. In einer kleinen Gruppe von acht bis zehn Teilnehmer*innen bleibt Raum für das Entwickeln Ihres Buchprojekts und anregendes Feedback zu Ihren Texten.

Schulzentrum Niebüll

W2673

16 UStd., Entgelt: 50,00 €, Christine Sommer- Guist
Beginn: Sa, 30.01., 11:00 - 17:00 Uhr, 2 Termine



Mit Wero Geld senden und empfangen in Echtzeit.

- Jederzeit in unter 10 Sekunden Geld an Freunde und Familie senden.
- Ohne IBAN – Handynummer/E-Mail-Adresse genügt.
- Alles direkt aus deiner VR Banking App.

vrbanknord.de

VR Bank
 Nord eG 

**Rhythmus ist Leben**

Niebüll

Rhythmus ist Leben

Rhythmus ist Leben - In diesem Kurs lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer alles über Rhythmus. Selbst, wenn man vielleicht der Überzeugung ist, man habe gar kein Rhythmusgefühl, wird man vielleicht überrascht sein, was doch im Innern steckt und sich ausdrücken will. Man lernt, ein Gefühl für Rhythmus zu entwickeln, wie man ihn als Ausdrucksform nutzen kann, wie man im Zusammenspiel wachsen kann. Rhythmus ist gelebte Emotion. Wir möchten in diesem Kurs alles einsetzen, was als Rhythmusinstrument dienlich ist: richtige Schlagwerkinstrumente, aber auch Hände, Stimme, Füße, was auch immer einem einfällt. Dieser Kurs wird aufgebaut von einem langsamen Start, einfache Rhythmen, bei denen jeder mitkommt, bis hin zu der Entwicklung eines "Stücks", das aus der eigenen Kreativität entsteht. Im Zusammenspiel wird nicht nur das Gehör geschult oder das Gefühl, es wird auch eine gewisse Achtsamkeit gegenüber seinen Mitspielern vermittelt, das gegenseitige Zuhören und ein Gefühl dafür, wann es der richtige Zeitpunkt für einen "Einsatz" ist. Alles darf, nichts muss, solange es die rhythmische Gemeinschaft fördert.

Schulzentrum Niebüll

- W2676** 10 UStd., Entgelt: 25,00 €, Jennifer Siedler
Beginn: Di, 08.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W2677** 10 UStd., Entgelt: 25,00 €, Jennifer Siedler
Beginn: Di, 03.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine

**Workshop Afrikanisches Trommeln**

Niebüll

Workshop Afrikanisches Trommeln

Ein unvergesslicher Trommelworkshop. Sie suchen das Besondere im Alltag? Sie sind offen für andere Kulturen? Dann sind Sie bei diesem Trommelworkshop richtig. Als Deutscher mit afrikanischen Wurzeln ist es Ambroise Gaglo ein besonderes Anliegen, afrikanische Rhythmen und Lebensfreude an Sie weiterzugeben und zu teilen. Dieses Angebot richtet sich an Erwachsene. Trommel-Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, denn in jedem Menschen steckt von Natur aus Musik. Wichtig: Teilnehmende bringen eigene Trommel (Djembe oder Conga) mit. Bei Fragen zu den Trommeln sprechen Sie bitte mit dem Kursleiter. Mo - Fr ab 16:30 Uhr, Tel.: 01738098489

Schulzentrum Niebüll

- W2678** 8 UStd., Entgelt: 80,00 €, Ambroise Gaglo
Beginn: Do, 03.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine
- W2679** 8 UStd., Entgelt: 80,00 €, Ambroise Gaglo
Beginn: Do, 29.10., 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine

Line Dance in Niebüll

Niebüll

Line Dance für Anfänger

Du hast Spaß am Tanzen aber keinen Partner? Oder wolltest du schon immer mal wissen, was Line Dance ist, oder es ausprobieren? Beim Line Dance tanzen wir alle zusammen und doch jeder für sich ohne Partner. Im Grundkurs gehen wir der Frage nach, „Was ist Line Dance?“ und erlernen nach und nach einzelne Elemente, die immer wieder neu zusammengesetzt werden und so neue Tänze ergeben. Wir beginnen mit einfachen Choreografien und werden uns über den Kurs hinweg etwas steigern. Dabei werden wir auch zu unterschiedlichen Musikrichtungen tanzen, denn Line Dance ist viel mehr als Country. Bitte bequeme Schuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken mitbringen.

FPS Niebüll, kleine Turnhalle

- W2722** 22 UStd., Entgelt: 55,00 €, Alexandra Werber
Beginn: Di, 12.01., 18:30 - 20:00 Uhr, 11 Termine
- W2723** 24 UStd., Entgelt: 60,00 €, Alexandra Werber
Beginn: Di, 13.04., 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine



Line Dance in Niebüll

- Niebüll** **Line Dance für Aufbaukurs**
Du hast bereits erste Erfahrungen im Line Dance gesammelt und möchtest diese anwenden und erweitern? Oder vielleicht würdest du auch gerne in den Fortgeschrittenen-Kurs wechseln, fühlst dich aber noch nicht sicher genug dafür? In diesem Kurs festigen wir das Erlernte aus dem Anfänger-Kurs und werden hauptsächlich einfache Tänze aus dem Fortgeschrittenen-Kurs lernen. Dieser Kurs ist somit für alle, die einfach „etwas Mehr“ wollen und auch für die, die sich eine kleine Einstiegshilfe wünschen, um sich bei den Fortgeschrittenen versuchen zu können. Bitte bequeme Schuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken mitbringen.
FPS Niebüll, kleine Turnhalle
- W2724** **26 UStd., Entgelt: 65,00 €, Alexandra Werber**
Beginn: Di, 25.08., 18:30 - 20:00 Uhr, 13 Termine
- Niebüll** **Line Dance Fortgeschrittene**
Du hast schon Erfahrung im Line Dance und Dir sind die grundlegenden Schritte und Elemente vertraut? Dann schau gerne bei uns vorbei! Unser Repertoire im Fortgeschrittenen-Kurs umfasst einfachere, aber auch etwas anspruchsvollere Tänze zu unterschiedlichsten Musikrichtungen und wird stetig erweitert. Dabei steht bei uns der Spaß und die Freude am Tanzen im Vordergrund. Bitte bequeme Schuhe mit glatter Sohle und etwas zu trinken mitbringen.
FPS Niebüll, kleine Turnhalle
- W2725** **26 UStd., Entgelt: 65,00 €, Alexandra Werber**
Beginn: Mi, 26.08., 18:30 - 20:00 Uhr, 13 Termine
- W2726** **22 UStd., Entgelt: 55,00 €, Alexandra Werber**
Beginn: Mi, 13.01., 18:30 - 20:00 Uhr, 11 Termine
- W2727** **24 UStd., Entgelt: 60,00 €, Alexandra Werber**
Beginn: Mi, 14.04., 18:30 - 20:00 Uhr, 12 Termine

Stimmen aus unseren Kursen:

„Bildung vor Ort, kurze Wege und ein vielfältiges Angebot – das macht die Volkshochschule für mich aus.“



Freies Malen, Zeichnen, Aquarell und Acryl

- Niebüll** **Freies Malen, Zeichnen, Aquarell und Acryl**
In diesem Kurs steht nicht das starre Kopieren von Vorlagen im Vordergrund, sondern deine individuelle Ausdruckskraft und die Freude am Experiment Aquarell. Lerne das Spiel mit Wasser und Pigmenten – von zarten Lasuren bis hin zu mutigen Verläufen. Acryl: Nutze die Kraft der Schichten. Ob pastoser Farbauftrag, Spachteltechniken oder feine Details – Acryl verzeiht alles und bietet unendliche Möglichkeiten. Zeichnung: Entdecke die Linie als Ausdrucksmittel. Wir nutzen Kohle, Bleistift oder Fineliner, um Strukturen zu schaffen oder Skizzen zu beleben. Skizzenbuch sowie weitere Malutensilien sind vom Kursteilnehmer mitzubringen.
Schulzentrum Niebüll
- W2751** **18 UStd., Entgelt: 60,00 €, Elisabeth Sönnichsen**
Beginn: Mi, 28.10., 19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine
- W2752** **30 UStd., Entgelt: 100,00 €, Elisabeth Sönnichsen**
Beginn: Mi, 20.01., 19:00 - 21:15 Uhr, 10 Termine
- W2753** **18 UStd., Entgelt: 60,00 €, Elisabeth Sönnichsen**
Beginn: Mi, 14.04., 19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine

Begib dich auf
neues Terrain.

vhs



Finde
deinen Kurs
voikhochschule.de



Mode und Design schöne Sachen selbst machen

Niebüll **Mode und Design schöne Sachen selbst machen**
Das Nähen an der Nähmaschine und an der Overlock lernen, ein Schnittmuster verwenden und neue Ideen entwickeln mit der Kursleiterin Frauke Rörden-Prang, studierte Master of Education in Kunst & Textil. Einfädeln und los geht's. Lassen auch Sie sich vom Nähfieber packen. In diesem Kurs für Anfänger und Geübte kann sowohl an der Nähmaschine als auch an der Overlock genäht werden. Wir lassen uns inspirieren, sammeln Ideen und fertigen individuelle, zauberhafte Unikate: Accessoires und modische Kleidung für Babys, Kinder und Erwachsene. Upcycling ist ein Bereich, um aus alten Textilien etwas Neues zu gestalten und damit die Umwelt zu schonen. Sie erhalten auf Wunsch inspirierende Anregungen für die Umsetzung. Die Themen orientieren sich in erster Linie an den Wünschen der Teilnehmer / Innen. Die Kursteilnehmer / Innen wählen ihr eigenes Projekt und bekommen individuelle Unterstützung von der Kursleiterin. Eine große Auswahl an Schnittmustern steht kostenlos zur Verfügung. Teilnehmerbegrenzung Schulzentrum Niebüll, Textilraum

- W2786** 24 UStd., Entgelt: 80,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 31.08., 16:00 - 18:15 Uhr, 8 Termine
- W2787** 24 UStd., Entgelt: 80,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 31.08., 19:00 - 21:15 Uhr, 8 Termine
- W2788** 15 UStd., Entgelt: 50,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 16.11., 16:00 - 18:15 Uhr, 5 Termine
- W2789** 15 UStd., Entgelt: 50,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 16.11., 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
- W2790** 24 UStd., Entgelt: 80,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 11.01., 16:00 - 18:15 Uhr, 8 Termine
- W2791** 24 UStd., Entgelt: 80,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 11.01., 19:00 - 21:15 Uhr, 8 Termine
- W2792** 18 UStd., Entgelt: 60,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 08.03., 16:00 - 18:15 Uhr, 6 Termine
- W2793** 18 UStd., Entgelt: 60,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 08.03., 19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine
- W2794** 18 UStd., Entgelt: 60,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 24.05., 16:00 - 18:15 Uhr, 6 Termine
- W2795** 18 UStd., Entgelt: 60,00 €, Frauke Rörden-Prang
Beginn: Mo, 24.05., 19:00 - 21:15 Uhr, 6 Termine



Fotografie für Einsteiger

Niebüll **Fotografie für Einsteiger**
In diesem Kurs werden die grundlegenden Funktionen an der Kamera erörtert. Es ist wichtig, zu verstehen, welchen Einfluss man mit verschiedenen Einstellungen auf das entstehende Foto besitzt. Ganz wichtig ist hierbei die Blende, die Verschlusszeit und die ISO-Einstellung, das sogenannte Belichtungs-dreieck. Weitere Themen innerhalb des Kurses: Belichtungsprogramme und ihre Zweckmäßigkeit, Weißabgleich, Objektive und ihre Brennweiten und Lichtstärken. Methoden der Lichtmessung, jpg oder raw? Vor- und Nachteile des dieser beiden Bildformate, Bildgestaltung (goldener Schnitt, führende Linien usw.). Equipment Bedeutung der KI in der Fotografie WEB-Tipps.
Schulzentrum Niebüll
W2874 8 UStd., Entgelt: 24,00 €, Ulf Mäusling
Beginn: Do, 04.02., 18:30 - 20:00 Uhr, 8 Termine



*Kreative Vielfalt
aus NF*

- ☆ Nähmaschinen Verkauf und Reparatur
- ☆ Textilveredelung aller Art
- ☆ Personalisierte Geschenkideen

HAUPTSTRASSE 10 · 25917 LECK · 04662/2951 · MOBIL: 0175 52 52 434
RAINER.CHRISTIANSEN@T-ONLINE.DE · KREATIV_SHOP_LECK



Yoga

- Bredstedt** **Yoga für jeden Körper**
 Raus aus dem Alltag -rauf auf die Yogamatte! Fließende Bewegungen, bewusstes Atmen und wohlthuende Entspannung: In diesem Kurs wechseln sich dynamische Sequenzen mit regenerativen Ruhephasen ab. Ganz ohne Vorkenntnisse, dafür mit viel Raum zum Ankommen, Loslassen und Auftanken. Einfach ausprobieren und sich selbst etwas Gutes tun! Der Kurs bietet Raum, im eigenen Tempo zu üben und den individuellen Bedürfnissen zu folgen. Ideal für alle, die Hatha Yoga neu kennenlernen oder sich eine ausgewogene Praxis aus Bewegung und Entspannung wünschen. Die im Kurs erlernten Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren und unterstützen langfristig mehr Beweglichkeit, Ausgeglichenheit und Wohlbefinden.
 Die Trainerin gibt seit 2020 Yoga- und Pilates-Kurse und besitzt Zusatzausbildungen für Faszientraining und Yogatherapie.
 Bitte mitbringen: Yogamatte, bequeme Kleidung, kleines Kissen und bei Bedarf etwas zu trinken
 Kursort: Bürgerhaus Bredstedt
- W3001** **11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß**
Beginn: Fr, 02.10.2026 17:30 - 18:30Uhr, 8Termine
- W3002** **11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß**
Beginn: Fr, 08.01.2027 17:30 - 18:30Uhr, 8Termine
- W3003** **11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß**
Beginn: Fr, 12.03.2027 17:30 - 18:30Uhr, 8Termine

Wirbelsäulengymnastik

- Bredstedt** **Wirbelsäulengymnastik**
 Durch gezielte Übungen das muskuläre Gleichgewicht und die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern. Die Kursleiterin ist Physiotherapeutin. Bitte auch eine Matte mitbringen.
 Hauke-Haien-Schule, Gymnastikraum
- W3050** **6 UStd., Entgelt: 36,00 €, Yvonne Jensen**
Beginn: Mi, 02.09.2026, 18:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine
- W3051** **6 UStd., Entgelt: 36,00 €, Yvonne Jensen**
Beginn: Mi, 28.10.2026 18:30 - 19:30 Uhr, 6 Termine
- W3052** **10 UStd., Entgelt: 60,00 €, Yvonne Jensen**
Beginn: Mi, 13.01.2027, 18:30 – 19:30 Uhr, 10 Termine



Wirbelsäulengymnastik

- Leck** **Rückenschule - Wirbelsäulengymnastik**
 Ziele des Kurses sind die Stärkung Ihres Rückens, die Gleichgewichtsschulung, eine präventive Funktionsverbesserung sowie die Kräftigung der Muskulatur und Dehnung der Faszien. Durch den Muskelaufbau wird die Stabilisierungsfähigkeit der Wirbelsäule unterstützt. Zum Einsatz kommen dabei auch verschiedene Geräte wie Bälle, Pads und Thera-Bänder. Der Kursleiter leitet seit über 30 Jahren Sportkurse in der Volkshochschule. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Matte oder Decke und etwas zu trinken - wenn vorhanden, können auch eigene Geräte wie Thera-Band mitgebracht werden. Grundschole an der Linde
- W3430** **13,3 UStd., Entgelt: 75,00 €, Dieter Hartwig**
Beginn: Mo, 12.10., 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine
- W3431** **13,3 UStd., Entgelt: 75,00 €, Dieter Hartwig**
Beginn: Mo, 18.01., 18:30 - 19:30 Uhr, 10 Termine

Rückenschule

- Leck** **Workshop: Ich habe Rücken – Liebscher & Bracht: eine Einführung**
 In diesem Workshop lernen Sie grundlegende Ansätze und Übungen nach Liebscher & Bracht kennen. Der Kurs richtet sich insbesondere an Menschen mit überwiegend sitzender Tätigkeit, die Anregungen für mehr Bewegung und Körperwahrnehmung im Alltag suchen. Vermittelt werden einfache Übungen zur Mobilisation und Dehnung, die eigenständig angewendet werden können. Auch bei Beschwerden im Nacken-, Hüft-, Knie- oder Gelenkbereich können die Übungen als Anregung für mehr Beweglichkeit genutzt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Wollsocken und eine Wasserflasche. Die Referentin ist seit über 30 Jahren als Heilpraktikerin tätig und hat unter anderem Gesundheitspädagogik studiert. Gemeinschaftsschule Leck
- W3367** **2 UStd., Entgelt: 15,00 €, Iris Jirka**
Beginn: Do, 18.02., 17:00 - 18:30 Uhr



Rückenschule

- Leck** **Rückenschule - Allroundgymnastik**
Ziele des Kurses sind die Stärkung Ihres Rückens, die Gleichgewichtsschulung, eine präventive Funktionsverbesserung sowie die Kräftigung der Muskulatur und Dehnung der Faszien. Durch den Muskelaufbau wird die Stabilisierungsfähigkeit der Wirbelsäule gefördert. Zum Einsatz kommen dabei auch verschiedene Geräte wie Bälle, Pads und Thera-Bänder. Der Kursleiter leitet seit über 30 Jahren Sportkurse in der Volkshochschule. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Matte oder Decke und etwas zu trinken - wenn vorhanden, können auch eigene Geräte wie Thera-Band mitgebracht werden. Sportverein Klintum
- W3440** **13,3 UStd., Entgelt: 70,00 €, Dieter Hartwig**
Beginn: Mi, 14.10., 10:50 - 11:50 Uhr, 10 Termine
- W3441** **13,3 UStd., Entgelt: 70,00 €, Dieter Hartwig**
Beginn: Mi, 20.01., 10:50 - 11:50 Uhr, 10 Termine

Fitness durch allgemeine Gymnastik

- Leck** **Fitness durch allgemeine Gymnastik**
Mit zunehmendem Alter gewinnen Bewegung, Koordination und Gleichgewicht für das körperliche und geistige Wohlbefinden an Bedeutung. Ziel dieses Kurses ist es, Muskelkraft sowie geistige Aktivität durch Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sowie sportliche Bewegungen zu fördern. Im Kurs wird durch den Einsatz verschiedener Geräte ganzkörperlich trainiert. Bitte mitbringen: Matte und lockere Kleidung. Der Kursleiter leitet seit über 30 Jahren Sportkurse in der Volkshochschule. Sportverein Klintum
- W3490** **13,3 UStd., Entgelt: 70,00 €, Dieter Hartwig**
Beginn: Mi, 14.10., 9:45 - 10:45 Uhr, 10 Termine
- W3491** **13,3 UStd., Entgelt: 70,00 €, Dieter Hartwig**
Beginn: Mi, 20.01., 9:45 - 10:45 Uhr, 10 Termine

Stimmen aus unseren Kursen:

„Ich schätze die große Auswahl an Kursen und die Möglichkeit, immer wieder Neues auszuprobieren.“



Richtig Gehen

- Leck** **Hauptsache Bewegung: „Richtig Gehen“ ® nach Markus Rossmann**
Gehen ist eine sehr gesunde Form der Bewegung, die jederzeit und überall durchgeführt werden kann und für die keine Sportgeräte benötigt werden. In diesem Workshop lernen Sie Übungen und Bewegungsaufgaben kennen, die Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Koordination fördern können. Die Vermittlung erfolgt praxisorientiert durch eigenes Ausprobieren und Wahrnehmen der Bewegungsabläufe. Ergänzend werden Übungen aus Pilates und Qi Gong eingesetzt. Die Workshopleiterin ist Pilates-Trainerin, Qi-Gong-Kursleiterin in Ausbildung und absolvierte eine Weiterbildung bei Markus Roßmann, um "Richtig Gehen (Fascial Walk)"® unterrichten zu dürfen. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung für draußen, auch für „schlechtes“ Wetter, bequeme Schuhe/ Sportschuhe, etwas zu trinken. Treffpunkt Nordfrieslandhalle, Schulungsraum
- W3370** **4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Ingeborg Müller**
Beginn: Sa, 26.09., 13:00 - 16:00 Uhr
- W3371** **4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Ingeborg Müller**
Beginn: Sa, 22.05., 13:00 - 16:00 Uhr





Tai Chi und QiGong in Bredstedt

Bredstedt Tai Chi und QiGong für Anfänger
 Tai Chi ist eine alte, meditative Bewegungsform welche Ruhe, Entspannung und Beweglichkeit fördert und somit hilfreich bei stressbedingten und psychosomatischen Erkrankungen wirkt. Die Übungen lockern die Muskeln, fördern das Gleichgewicht und wirken sich positiv auf die Gelenke aus. Qigong hat einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin, denn die Atem- Bewegungs- und Meditationsübungen schulen die Konzentration und Merkfähigkeit und verbessern die Selbstwahrnehmung. Beides zusammen stärkt Körper und Geist und sorgt für eine verbesserte Körperhaltung und einen starken Rücken.
 Bürgerhaus Bredstedt

- W3150 10UStd., Entgelt: 40,00 €, Birgit Henningsen**
Beginn: Mi, 09.09.2026, 17:00– 18:30 Uhr, 5 Termine
- W3152 16 UStd., Entgelt: 64,00 €, Birgit Henningsen**
Beginn: Mi, 28.10.2026, 17:00 – 18:30 Uhr, 8 Termine
- W3154 20 UStd., Entgelt: 80,00 €, Birgit Henningsen**
Beginn: Mi, 20.01.2027, 17:00 – 18:30 Uhr, 10 Termine
- W3156 20 UStd., Entgelt: 80,00 €, Birgit Henningsen**
Beginn: Mi, 14.04.2027, 17:00 – 18:30 Uhr, 10 Termine

- Bredstedt Tai Chi und QiGong für Fortgeschrittene**
 Bürgerhaus Bredstedt
- W3151 10UStd., Entgelt: 40,00 €, Birgit Henningsen**
Beginn: Mi, 09.09.2026, 18:30– 20:00Uhr, 5 Termine
 - W3153 16 UStd., Entgelt: 64,00 €, Birgit Henningsen**
Beginn: Mi, 28.10.2026 18:30– 20:00Uhr, 8 Termine
 - W3155 20 UStd., Entgelt: 80,00 €, Birgit Henningsen**
Beginn: Mi, 20.01.2027 18:30– 20:00 Uhr, 10 Termine
 - W3157 20 UStd., Entgelt: 80,00 €, Birgit Henningsen**
Beginn: Mi, 14.04.2027 18:30– 20:00 Uhr, 10 Termine



Qi Gong in Leck

Leck Qi Gong - Die Ausdrucksformen und Übungen für Wirbelsäule und Gelenke
 Die vielfältigen Übungen des Qi Gong – wobei „Qi“ für Lebensenergie und „Gong“ für beständiges Üben steht – fördern achtsame Bewegung und Körperwahrnehmung. In diesem Kurs werden verschiedene Qi-Gong-Formen vermittelt und durch Übungen für Wirbelsäule und Gelenke ergänzt. Bei regelmäßigem Üben können Sie geschmeidiger werden in Ihren Bewegungen und viele Beschwerden wie z. B. Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Atemprobleme, Stressfolgen und Erschöpfung können gelindert werden. Die Kursleiterin ist Heilpraktikerin, Klang- und Körpertherapeutin, Aroma- und Massagetherapeutin und Dozentin in der Gesundheits- und Krankenpflege. Sie praktiziert Qi Gong seit über 30 Jahren und ist überzeugt: „Es ist eine Wohltat, diese Übungen zu praktizieren!“ Mit Geduld und abwechslungsreichen Übungen begleitet sie die Teilnehmenden durch den Kurs. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und etwas zu trinken mitbringen. Gemeinschaftsschule Leck

- W3460 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Petra Schlier**
Beginn: Do, 03.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W3461 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Petra Schlier**
Beginn: Do, 05.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W3462 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Petra Schlier**
Beginn: Do, 14.01., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W3463 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Petra Schlier**
Beginn: Do, 18.02., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine

Stimmen aus unseren Kursen:
„Viele nette Menschen, gute Gespräche und die Möglichkeit, gemeinsam etwas Neues zu lernen.“



Pilates in Bredstedt

Bredstedt

Pilates Intensiv

Sie kennen die Grundlagen, das „Powerhouse“ ist ein Begriff und Sie möchten nun intensiver in die Methode Pilates einsteigen? In diesem Kurs bauen wir auf die Basis-Übungen auf und widmen uns der verfeinerten Mattenarbeit mit längeren Haltephasen und fließenden Übergängen. Um neue Reize zu setzen und die Tiefenmuskulatur noch gezielter anzusprechen, integrieren wir verschiedene Kleingeräte wie den Pilates-Ring, die Rolle oder den Softball. Diese unterstützen die präzise Ausführung und fordern die Balance auf neue Weise heraus. Pilates ist eine Investition in eine lebenslange Beweglichkeit. Durch das kontinuierliche Training profitieren Sie langfristig von

- einer aufrechten, gesunden Körperhaltung im Alltag
- einem stabilen Rumpf, um Rückenschmerzen aktiv vorzubeugen
- einer verfeinerten Körperwahrnehmung und Stressresistenz durch die bewusste Atemführung.

Voraussetzung für den Kurs sind Pilates-Vorkenntnisse.

Die Trainerin gibt seit 2020 Pilates- und Yoga-Kurse, hat eine umfassende Pilates-Studio Ausbildung sowie Qualifikationen für Faszientraining und Yogatherapie.

Bitte mitbringen: Fitness-/Yogamatte, bequeme Kleidung, bei Bedarf etwas zu trinken. Die Kleingeräte werden gestellt.

Kursort: Bürgerhaus Bredstedt

- W3201** 11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß
Beginn: Mo, 21.09.2026, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Termine
- W3202** 11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß
Beginn: Mo, 30.11.2026, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Termine
- W3203** 11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß
Beginn: Mo, 15.02.2027, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Termine
- W3204** 11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß
Beginn: Mo, 03.05.2027, 17:30 – 18:30 Uhr, 8 Termine



Pilates in Bredstedt

Bredstedt

Pilates Sanft

Dieser Kurs bietet einen sanften Einstieg in die Welt des Pilates, ein ganzheitliches Training, das die Tiefenmuskulatur stärkt und die Haltung verbessert. Die Übungen sprechen besonders die Rumpfmuskulatur und Körpermitte an und lösen Verspannungen in Rücken und Schultern. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit gefördert, das Körperbewusstsein geschärft und eine gelenkschonende, effiziente Bewegungsausführung erlernt. Ein idealer Kurs für alle, die langfristig Stress abbauen und ihr Wohlbefinden steigern möchten. Vorkenntnisse oder besondere Voraussetzungen sind nicht erforderlich -jeder ist willkommen!

Die Trainerin gibt seit 2020 Pilates- und Yoga-Kurse, hat eine umfassende Pilates-Studio Ausbildung sowie Qualifikationen für Faszientraining und Yogatherapie.

Bitte mitbringen: Fitness-/Yogamatte, bequeme Kleidung, kleines Kissen und etwas zu trinken. Bürgerhaus Bredstedt

- W3205** 11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß
Beginn: Mo, 21.09.2026, 18:45 – 19:45 Uhr, 8 Termine
- W3206** 11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß
Beginn: Mo, 30.11.2026, 18:45 – 19:45 Uhr, 8 Termine
- W3207** 11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß
Beginn: Mo, 15.02.2027, 18:45 – 19:45 Uhr, 8 Termine
- W3208** 11 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß
Beginn: Mo, 03.05.2027, 18:45– 19:45 Uhr, 8 Termine

Erste Hilfe an Hund und Katze

Bredstedt

Erste Hilfe an Hund und Katze

Was tun, wenn sich der Vierbeiner verletzt oder vergiftet hat? Inhalt: Verhalten gegenüber einem verletzten Tier, Bewusstlosigkeit, Störungen von Herz und Kreislauf, Schockvorbeugung, Wundversorgung, Verletzungen des Bewegungsapparates, Überhitzung, Vergiftungen, Transport zum Tierarzt. Die Dozentin von Ambulance-nord ist Krankenschwester und Rettungssanitäterin. Der Kurs eignet sich auch für angehendes Personal im Bereich Rettungshunde oder Besuchshunde.

Gemeinschaftsschule Bredstedt, Klassenraum

- W3062** 4 UStd., Entgelt: 16,00 €, Térésa Eigler
Beginn: Mo, 24.08.2026, 19:00 - 21:30 Uhr, 1 Termin



Pilates in Leck

- Leck** **Pilates - Sanftes Ganzkörpertraining mit Kleingeräten**
Finden Sie zu mehr Wohlbefinden und stärken Sie Ihren Körper von Grund auf. Durch gezielte Übungen für die Tiefenmuskulatur verbessern Sie Körperhaltung, Beweglichkeit und Kraftausdauer. Der Einsatz von abwechslungsreichen Kleingeräten (wie Pilates-Bällen oder -Ringen) setzt neue Trainingsanreize und sorgt für Abwechslung. Die kontrollierten und achtsamen Bewegungsabläufe fördern eine gesunde Haltung, die Sie ausgeglichener und rüchenschonender durch Ihren Alltag gehen lässt. Verspannungen in Schulter und Rücken können gelöst werden. Die Trainerin, die Sie sicher und professionell durch die Übungen führt, gibt seit 2020 Pilates- und Yoga-Kurse und besitzt Zusatzausbildungen für Faszientraining und den Therapeutischen Einsatz von Pilates & Yoga. Mitmachen können alle – egal, ob Sie wenig oder viel Erfahrung haben. Bitte mitbringen: eigene Fitness-/Yogamatte und bequeme Kleidung, Grundschule an der Linde Leck
- W3375** **6,7 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß**
Beginn: Mi, 04.11., 18:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W3376** **6,7 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß**
Beginn: Mi, 13.01., 18:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W3377** **6,7 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß**
Beginn: Mi, 17.02., 18:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W3378** **6,7 UStd., Entgelt: 50,00 €, Petra Krauß**
Beginn: Mi, 14.04., 18:30 - 19:30 Uhr, 5 Termine



Trendsport Padel

- Leck** **Trendsport Padel - Schnupperkurs**
Lernen Sie in diesem Kurs den neuen Padel-Platz in Leck und die in Skandinavien bereits sehr bekannte Sportart Padel kennen! Es handelt sich um eine dem Tennis ähnliche Sportart, die auf kleineren Feldern im Doppel mit kurzen Schlägern ohne Bespannung gespielt werden. Es ist ein schnelles, sehr leicht zu lernendes Spiel und ist für jedes Alter geeignet. Im Kurs werden grundlegende Spielregeln, Schlagtechniken und Bewegungsabläufe vermittelt und praktisch erprobt. Schläger und Bälle werden gestellt. Der Schnupperkurs wird von Trainern der Tennissparte geleitet. Eine Veranstaltung in Kooperation mit der Tennissparte des MTV Leck e.V. Tennisanlage Leck
- W3360** **12 UStd., Entgelt: 80,00 €, Dozententeam**
Tennissparte MTV Leck
Beginn: Fr, 21.05., 16:30 - 18:00 Uhr, 6 Termine

Tennis

- Leck** **Tennis Schnupperkurs - Rein ins Spiel**
Der Sommer steht vor der Tür – die ideale Zeit, Tennis auszuprobieren. Erleben Sie diesen abwechslungsreichen Sport dort, wo er am meisten Spaß macht: draußen auf dem roten Sandplatz. Von Beginn an steht das Spiel im Mittelpunkt. Schritt für Schritt lernen Sie die wichtigsten Grundlagen. Neben Grundschlägen und Bewegungsabläufen vermitteln wir auch die wichtigsten Regeln für das Spiel. Bereits nach kurzer Zeit sammeln Sie genügend Erfahrung, um sich mit anderen Teilnehmenden zum Spielen zu verabreden und die Außenplätze des Vereins eigenständig zu nutzen. Ziel des Kurses ist es, einfache Einzel- und Doppelspiele spielen zu können und genügend Sicherheit zu gewinnen, um anschließend selbstständig weiter zu trainieren. Jeweils 60 Minuten (6 x Freitag, 3 x nach Absprache). Der Kurs richtet sich an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und wird von einem erfahrenen Trainer geleitet. In Kooperation mit der Tennissparte des MTV Leck e.V.
Tennisanlage Leck
- W3361** **12 UStd., Entgelt: 60,00 €, Dozententeam**
Tennissparte MTV Leck
Beginn: Fr, 14.05., 18:00 - 19:00 Uhr, 9 Termine



Traditionelles Bogenschießen

Leck **Traditionelles Bogenschießen**
 Sie können in diesem Workshop das Bogenschießen mit traditionellen Langbögen – ohne Zusatztechnik – kennenlernen. Bogenschießen fördert motorische, intuitive und weitere Fähigkeiten, die in den drei Stunden praktisch erprobt werden. Dabei werden wiederkehrende Abläufe auch mental erlebt. Der Workshopleiter ist Diplompädagoge, Coach und Supervisor und praktiziert selbst seit Jahren das traditionelle Bogenschießen. Die Ausrüstung wird gestellt. Die Teilnahme ist ab 16 Jahren möglich. Zweckmäßige Kleidung, ggf. Getränke und eine Sitzunterlage werden empfohlen. Kursort: Remper Weg 2 in Karlum

W3380 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Axel Preuschhoff

Beginn: So, 13.09., 15:00 - 18:00 Uhr

W3381 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Axel Preuschhoff

Beginn: Sa, 12.06., 15:00 - 18:00 Uhr

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Leck **Selbstverteidigung und Selbstbehauptung**
 In diesem Kurs lernen Sie, Gefahrensituationen frühzeitig wahrzunehmen und mit selbstsicherem Auftreten, Auseinandersetzungen mit drohender Gewalt aus dem Weg zu gehen. Sie üben einfache Bewegungsabläufe und den Einsatz mitgeführter Gegenstände wie Gehstock, Handy, Schlüsselbund, um sich zu schützen und der Gefahr auszuweichen. Ergänzend stehen Übungen zur Kräftigung, für Gleichgewicht und Koordination auf dem Programm. Der Kursleiter unterrichtet seit vielen Jahren Kampfsport. Bitte normale Kleidung tragen. Gemeinschaftsschule Leck

W3420 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Paul Burgwald

Beginn: Di, 03.11., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

W3421 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Paul Burgwald

Beginn: Di, 09.02., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine



Resilienz, Achtsamkeit und Stressbewältigung

Leck **Workshop: Resilienz, Achtsamkeit und Stressbewältigung**
 In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Methoden zur Stressbewältigung und Stärkung der persönlichen Resilienz kennen. Sie beschäftigen sich mit individuellen Stressfaktoren, persönlichen Ressourcen und Möglichkeiten, achtsamer mit Belastungen im Alltag umzugehen. Übungen aus dem Qi Gong sowie Achtsamkeits- und Entspannungstechniken fördern Körperwahrnehmung und Wohlbefinden. Der Workshop bietet Raum für praktische Übungen, Reflexion und Austausch sowie Anregungen für einen gesundheitsfördernden Umgang mit Stress im Alltag. Die Dozentin ist Heilpraktikerin und Körpertherapeutin mit langjähriger Praxiserfahrung. Gemeinschaftsschule Leck

W3470 8 UStd., Entgelt: 40,00 €, Petra Schlier

Beginn: Sa, 26.09., 10:00 - 16:00 Uhr

W3471 8 UStd., Entgelt: 40,00 €, Petra Schlier

Beginn: Sa, 21.11., 10:00 - 16:00 Uhr



**Kursportal
 Schleswig-Holstein**

**Bildungsurlaub in
 Schleswig-Holstein**

**Anerkannte Kurse finden auf:
bildungsurlaub.sh-kursportal.de**

Gefördert durch:



Schleswig-Holstein
 Ministerium für Wirtschaft,
 Verkehr, Arbeit, Technologie
 und Tourismus



Demenz und Demenzprävention

Leck **Workshop: Demenz - den Kopf nicht in den Sand stecken**
Ideen zu Prävention, Begleitung und Unterstützung im Alltag: Die Diagnose Demenz oder Alzheimer stellt Betroffene und Angehörige oft vor große Herausforderungen. In diesem Workshop erhalten Sie Informationen zu möglichen Präventionsansätzen, unterstützenden Maßnahmen im Alltag sowie begleitenden Angeboten zur Förderung der Lebensqualität. Außerdem gibt es Gelegenheit zum Austausch über Erfahrungen und Handlungsmöglichkeiten im Umgang mit der Erkrankung. Gemeinschaftsschule Leck

W3365 **2 UStd., Entgelt: 15,00 €, Iris Jirka**
Beginn: Do, 24.09., 16:00 - 17:30 Uhr

Leck **Workshop zur Demenzprävention - Grundlagen für ein gesundes Leben**
Aktuelle wissenschaftliche Untersuchungen beschäftigen sich mit Faktoren, die das Risiko einer Demenzerkrankung beeinflussen können. In diesem Workshop lernen Sie verschiedene Aspekte eines gesundheitsfördernden Lebensstils kennen und reflektieren den eigenen Umgang mit Bewegung, Ernährung und geistiger Aktivität. Ergänzend lernen Sie spielerische Übungen zur geistigen Aktivierung kennen („Brainfit“). Die Kursleiterin arbeitet seit über 30 Jahren als Heilpraktikerin und studierte unter anderem Gesundheitspädagogik. Gemeinschaftsschule Leck

W3366 **2 UStd., Entgelt: 15,00 €, Iris Jirka**
Beginn: Do, 12.11., 17:00 - 18:30 Uhr



Erfahren Sie mehr zur **Seife**

1. Vortrag mit Seifenmuseum "Von der Asche zur Seife"
2. im Workshop selbst Naturseife herstellen



Badesalz & Seife, Kirsten Ferchen
Mobil 0176 – 71215803
badesalzundseife@gmail.com



Seifenherstellung

Leck **Von der Asche zur Seife**
Seife – Wissen – Handwerk. Ein Abend für alle, die sich für Handwerk, Geschichte und nachhaltige Alltagsprodukte interessieren: Von den frühen Mischungen aus Fett und Asche über die Traditionen des Mittelmeerraums bis zur modernen Naturseife wird die Entwicklung der Seife nachvollzogen. Mit Lavendel stellen die Teilnehmenden ein eigenes Lavendelöl als Grundlage für eine spätere Seife her. Dieser Abend verbindet Kulturgeschichte und Praxis der Seifenherstellung. Bitte mitbringen: ein Glas mit Schraubverschluss (mind. 500 ml). Die Referentin ist ausgebildete Seifensiederin und Inhaberin einer Manufaktur in Enge-Sande. Ergänzend werden zwei Workshops zur praktischen Seifenherstellung angeboten. Gemeinschaftsschule Leck

W3510 **1,3 UStd., Entgelt: 8,00 €, Kirsten Ferchen**
Beginn: Mi, 02.09., 18:00 - 19:00 Uhr

W3515 **1,3 UStd., Entgelt: 8,00 €, Kirsten Ferchen**
Beginn: Mi, 10.02., 18:00 - 19:00 Uhr

Leck **Seifenworkshop - Naturseifen selbst herstellen**
In diesem praktischen Workshop erlernen die Teilnehmenden die Grundlagen der traditionellen Seifenherstellung und stellen unter fachkundiger Anleitung Schritt für Schritt ihre eigene Seife her. Dabei erhalten sie Einblicke in Rohstoffe und Techniken des Seifensiedens. Die Referentin ist ausgebildete Seifensiederin und Inhaberin einer Manufaktur. Bitte mitbringen: Schürze, Gummihandschuhe, ein altes Handtuch. Der Workshop richtet sich an alle, die sich für Materialkunde, handwerkliche Prozesse und die nachhaltige Herstellung von Alltagsprodukten interessieren. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Veranstaltung ist eine ideale Ergänzung zum Vortrag „Von der Asche zur Seife“, kann aber auch unabhängig davon besucht werden. Enge-Sande

W3511 **8 UStd., Entgelt: 65,00 €, Kirsten Ferchen**
Beginn: Sa, 05.09., 10:00 - 16:00 Uhr

W3512 **8 UStd., Entgelt: 65,00 €, Kirsten Ferchen**
Beginn: Sa, 19.09., 10:00 - 16:00 Uhr

W3516 **8 UStd., Entgelt: 65,00 €, Kirsten Ferchen**
Beginn: Sa, 13.02., 10:00 - 16:00 Uhr

W3517 **8 UStd., Entgelt: 65,00 €, Kirsten Ferchen**
Beginn: Sa, 27.02., 10:00 - 16:00 Uhr



Line Dance in Leck

- Leck** **Line Dance Fortgeschrittene 1**
Für Teilnehmende mit mehrjähriger Line-Dance-Erfahrung: Es werden neue und anspruchsvollere Choreografien erarbeitet, das Repertoire erweitert und bekannte Tänze aufgefrischt. Seit 2002 ist Line Dance in Deutschland als Freizeitsport anerkannt. Die beiden Kursleitenden besitzen das Goldene Tanzabzeichen und leiten die Line-Dance-Kurse an der vhs Leck seit über 20 Jahren. Bitte mitbringen: bequeme Schuhe zum Tanzen und etwas zu trinken. Gemeinschaftsschule Leck
- W3330** 24 UStd., Entgelt: 108,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Di, 18.08., 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
- W3331** 20 UStd., Entgelt: 90,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Di, 12.01., 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
- W3332** 22 UStd., Entgelt: 99,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Di, 13.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine
- Leck** **Line Dance Fortgeschrittene 2**
- W3335** 24 UStd., Entgelt: 108,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Mo, 17.08., 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
- W3336** 20 UStd., Entgelt: 90,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Mo, 11.01., 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
- W3337** 20 UStd., Entgelt: 90,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Mo, 12.04., 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
- Leck** **Line Dance Fortgeschrittene 3**
- W3340** 24 UStd., Entgelt: 108,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Di, 18.08., 19:45 - 21:15 Uhr, 12 Termine
- W3341** 20 UStd., Entgelt: 90,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Di, 12.01., 19:45 - 21:15 Uhr, 10 Termine
- W3342** 22 UStd., Entgelt: 99,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Di, 13.04., 19:45 - 21:15 Uhr, 11 Termine
- Leck** **Line Dance Profis**
- W3345** 24 UStd., Entgelt: 108,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Mo, 17.08., 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine
- W3346** 20 UStd., Entgelt: 90,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Mo, 11.01., 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
- W3347** 20 UStd., Entgelt: 90,00 €, Wolfgang und Astrid Porath
Beginn: Mo, 12.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine



Whisky

- Leck** **Whisky - Einmal Schottland rund**
Besondere Whiskys aus den unterschiedlichen Regionen Schottlands werden vorgestellt und verkostet. Jede Region prägt durch ihre Besonderheiten den Charakter der dort gebrannten und gelagerten Malts. Whisky wird an diesem Abend nicht nur als Getränk, sondern auch als Teil der schottischen Kultur und Regionalgeschichte betrachtet. Der Referent bereist seit vielen Jahren regelmäßig Schottland und beschäftigt sich mit dessen Traditionen und Whisky-Regionen.
- W3500** Café „Bliev doch“. Pavillon, Hauptstraße 20A, Leck
4 UStd., Entgelt: 70,00 €, Hans-Günter Lund
Beginn: Fr, 13.11., 19:00 - 22:00 Uhr
- Leck** **Whisky: Unabhängige Abfüller!**
Vorgestellt und verkostet werden besondere Abfüllungen unabhängiger Abfüller, die nur selten erhältlich sind. Der Referent bereist seit vielen Jahren regelmäßig Schottland und beschäftigt sich mit dessen Traditionen und Whisky-Regionen.
- W3502** Café „Bliev doch“. Pavillon, Hauptstraße 20A, Leck
4 UStd., Entgelt: 75,00 €, Hans-Günter Lund
Beginn: Fr, 04.12., 19:00 - 22:00 Uhr
- Leck** **Whisky - Einzelfassabfüllungen**
Verkostet wird eine Auswahl besonderer Einzelfassabfüllungen in begrenzter Stückzahl. Der Referent bereist seit vielen Jahren regelmäßig Schottland und beschäftigt sich mit dessen Traditionen und Whisky-Regionen.
- W3505** Café „Bliev doch“. Pavillon, Hauptstraße 20A, Leck
4 UStd., Entgelt: 80,00 €, Hans-Günter Lund
Beginn: Fr, 22.01., 19:00 - 22:00 Uhr

Königlich privilegierte Apotheke

Hans-Günter Lund
Markt 1 - 25917 Leck
Tel. 04662 - 22 20
www.apotheke-leck.de



Tradition - Kompetenz - Service



DIGITAL. PERSÖNLICH. EINFACH GUT VERSORGT.

Jetzt
ausprobieren:



Wir lieben's unkompliziert – Ihr auch?
Dann nutzt unsere App: Rezept hochladen,
Medikamente vorbestellen, liefern lassen oder
selbst abholen. Und für alle Fragen sind wir immer
für Euch da – vor Ort oder digital.

Wir machen es Euch einfach,
gesund zu bleiben!

Werde Teil
des Teams:



Wolfs Apotheke

www.apotheke-bredstedt.de



Senf

Leck

Seinen „Senf“ dazugeben

Senf ist eine wichtige Kulturpflanze der nachhaltigen Landwirtschaft, ein vielseitiges einheimisches Gewürz und daneben auch noch eine traditionelle Heilpflanze. An diesem Abend dürfen Sie aus verschiedenen botanischen Senfsorten und weiteren Zutaten Ihre eigene Senf- oder Mostrich Kreation im Mörser herstellen und auf Roastbeef oder pur auf Brot verkosten. Süß, scharf, fruchtig oder würzig - alles ist machbar. Die Kursleiterin ist zertifizierte Natur- und Landschaftsführerin. Mitzubringen: 1 Küchenhandtuch, 2 Schraubdeckelgläser (50-100 ml).

Gemeinschaftsschule Leck

W3508

2 UStd., Entgelt: 25,00 €, Dipl. Ing. Stefanie Dibbern
Beginn: Do, 21.01., 18:30 - 20:00 Uhr

Italienische Küche

Leck

Kochabend: Feine italienische Küche

An diesem Kochabend entdecken Sie die Vielfalt der italienischen Küche. Gemeinsam werden Gerichte mit Fleisch, Fisch oder Meeresfrüchte zubereitet. Von alltagstauglich bis raffiniert: Die Gerichte sind typisch italienisch im Geschmack und in der Zubereitung. Sie lernen Zubereitungstechniken kennen, erfahren mehr über Zutaten und erhalten viele Anregungen zum Nachkochen zu Hause. Die Kursleiterin ist erfahrene Hobbyköchin und hat über viele Jahre den Kurs „Italienische Küche“ an der vhs Leck geleitet. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, Behälter für Kostproben und ein Getränk. Gemeinschaftsschule Leck

W3525

4 UStd., Entgelt: 45,00 €, Barbara Hoppe
Beginn: Di, 29.09., 18:30 - 21:30 Uhr

W3526

4 UStd., Entgelt: 45,00 €, Barbara Hoppe
Beginn: Di, 23.02., 18:30 - 21:30 Uhr

W3527

4 UStd., Entgelt: 45,00 €, Barbara Hoppe
Beginn: Di, 08.06., 18:30 - 21:30 Uhr



Festliches Weihnachtsmenü

Leck **Kochabend: Festliches Weihnachtsmenü**
„Bald ist Weihnachten!“ – Kein Stress beim Festessen: Stimmen Sie sich gemeinsam mit Küchenmeister Kevin Neumann auf die festliche Jahreszeit ein. Unter fachkundiger Anleitung bereiten Sie Speisen für ein mehrgängiges Weihnachtsessen zu. Die Rezepte bieten Anregungen für das Festessen zu Hause. Nutzen Sie die Gelegenheit, neue Rezepte auszuprobieren und bereits vor den Feiertagen Sicherheit bei der Zubereitung zu gewinnen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Handtücher, Behälter für Kostproben. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten. Gemeinschaftsschule Leck

W3532 **4 UStd., Entgelt: 45,00 €, Kevin Neumann**
Beginn: Di, 24.11., 18:30 - 21:30 Uhr

Italienische Pasta Variationen

Leck **Kochabend: italienische Pasta Variationen**
Entdecken Sie die Herstellung frischer Pasta mit Küchenmeister Kevin Neumann. An diesem Abend lernen Sie, wie Sie eigene Pasta-Variationen und passende Pesto-Saucen zubereiten können. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Handtücher, Behälter für Kostproben. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten. Gemeinschaftsschule Leck

W3533 **4 UStd., Entgelt: 40,00 €, Kevin Neumann**
Beginn: Di, 26.01., 18:30 - 21:30 Uhr

Antipasti

Leck **Kochabend: Antipasti**
Unter Anleitung von Küchenmeister Kevin Neumann lernen Sie Grundlagen der mediterranen Antipasti-Küche kennen. Gemeinsam bereiten Sie verschiedene kalte und warme Vorspeisen zu und erhalten Einblicke in Arbeitstechniken, Zutatenkunde sowie Aspekte der Vorbereitung und Präsentation. Dieser Abend vermittelt praktische Anregungen für die eigenständige Zubereitung mediterraner Gerichte im Alltag und für Einladungen. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Handtücher, Behälter für Kostproben. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten! Gemeinschaftsschule Leck

W3534 **4 UStd., Entgelt: 40,00 €, Kevin Neumann**
Beginn: Di, 16.02., 18:30 - 21:30 Uhr



Burger Menü

Leck **Kochabend: Burger Menü**
Entdecken Sie gemeinsam mit Küchenmeister Kevin Neumann die Vielfalt des Burger-Universums! An diesem Abend bereiten Sie exquisite Wagyu-Burger, würzige Fisch-Burger, herzhafte Gemüse-Burger und einen verlockenden Dessert-Burger zu. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Handtücher, Behälter für Kostproben. Die Lebensmittelumlage ist in der Kursgebühr enthalten! Gemeinschaftsschule Leck

W3535 **4 UStd., Entgelt: 45,00 €, Kevin Neumann**
Beginn: Di, 16.03., 18:30 - 21:30 Uhr

China Buffet

Leck **China Buffet: Die Klassiker des Restauranttellers**
An diesem Kochabend lernen Sie beliebte Gerichte kennen, wie sie in vielen asiatischen Restaurants angeboten werden. Gemeinsam werden Pekingsuppe, knusprige Frühlingsrollen, süß-saures Hähnchen, gebratene Nudeln und weitere bekannte Speisen zubereitet. So holen Sie sich den Geschmack vom Buffet frisch und selbst gemacht nach Hause. Der Kursleiter stammt aus Indonesien, führte dort ein eigenes Restaurant und leitet heute Kochkurse. Seine Begeisterung für die asiatische Küche teilt er auch in einem eigenen Food-Blog. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Handtücher, Behälter für Kostproben. Die Lebensmittelpauschale ist in der Kursgebühr enthalten. Das Kursangebot ist nicht für Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien anpassbar. Gemeinschaftsschule Leck

W3540 **3 UStd., Entgelt: 45,00 €, Haris Schildhauer**
Beginn: Do, 10.09., 18:30 - 20:45 Uhr

W3541 **3 UStd., Entgelt: 45,00 €, Haris Schildhauer**
Beginn: Di, 03.11., 18:30 - 20:45 Uhr

W3542 **3 UStd., Entgelt: 45,00 €, Haris Schildhauer**
Beginn: Di, 27.04., 18:30 - 20:45 Uhr

W3543 **3 UStd., Entgelt: 45,00 €, Haris Schildhauer**
Beginn: Do, 03.06., 18:30 - 20:45 Uhr

”

Gemeinsam

die Zukunft
gestalten!

“

Stiftung
PFLEGESCHULE UHLEBÜLL
Niebüll

Wir bilden aus:

Pflegefachperson (m/w/d)
Kursstart: 01.10. jeden Jahres

Alten- und Krankenpflege-
helfer/in (m/w/d)
Kursstart: 01.09.
jeden Jahres

Weiterbildung
zum/zur Praxisanleiter/in

Externenprüfung in der
Alten- und Krankenpflegehilfe

Übrigens:

Bei uns kannst du
Pflege auch studieren!



Peter-Schmidts-Weg 5 · 25899 Niebüll

Tel.: 0 46 61 - 95 69 270 · www.pflegeschule-uhlebuell.de



Sushi, Ramen & mehr

Leck

Japanisch Kochen: Sushi, Ramen & mehr

An diesem Kochabend entdecken Sie beliebte Gerichte aus der japanischen Küche. Gemeinsam werden Sushi, wärmen-de Ramen und weitere typische Speisen zubereitet. Dabei lernen Sie grundlegende Techniken kennen und erhalten Einblicke in Zutaten, Zubereitung und Geschmacksrichtungen der japanischen Küche. Der Kursleiter stammt aus Indonesien, führte dort ein eigenes Restaurant und leitet heute Kochkurse. Seine Rezepte und Erfahrungen teilt er auch in einem eigenen Food-Blog. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Handtücher, Behälter für Kostproben. Die Lebensmittelpauschale ist in der Kursgebühr enthalten. Das Kursangebot ist nicht für Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien anpassbar. Gemeinschaftsschule Leck

W3544 3 UStd., Entgelt: 45,00 €, Haris Schildhauer
Beginn: Di, 15.12., 18:30 - 20:45 Uhr

W3545 3 UStd., Entgelt: 45,00 €, Haris Schildhauer
Beginn: Do, 20.05., 18:30 - 20:45 Uhr

Koreanisch Kochen

Leck

Koreanisch Kochen: Kimbap, Tteokbokki & Co

Lernen Sie an diesem Kochabend typische Gerichte der koreanischen Küche kennen. Gemeinsam werden Kimbap (koreanische Reisrollen), Tteokbokki (würzige Reiskuchen), verschiedene Beilagen zu Bibimbap (Reisschale) sowie weitere einfache und geschmackvolle Speisen zubereitet. Der Abend eignet sich sowohl für Menschen ohne Vorkenntnisse als auch für alle, die die Aromen der koreanischen Küche besonders schätzen. Der Kursleiter stammt aus Indonesien, führte dort ein eigenes Restaurant und leitet heute Kochabende. Seine Begeisterung für die asiatische Küche teilt er auch in einem eigenen Food-Blog. Bitte mitbringen: Schürze, Getränk, 2 Handtücher, Behälter für Kostproben. Die Lebensmittelpauschale ist in der Kursgebühr enthalten. Das Kursangebot ist nicht für Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien anpassbar. Gemeinschaftsschule Leck

W3546 3 UStd., Entgelt: 45,00 €, Haris Schildhauer
Beginn: Di, 12.01., 18:30 - 20:45 Uhr

W3547 3 UStd., Entgelt: 45,00 €, Haris Schildhauer
Beginn: Do, 24.06., 18:30 - 20:45 Uhr



Teeseminare

- Leck** **Teeseminar „Rund um den Tee - Einführung in die Welt des Tees“**
 Sie haben noch wenig Erfahrung mit dem Thema Tee oder möchten sich besser im Dschungel der vielen Teesorten zurechtfinden? Sie stellen sich Fragen wie z. B.: Wie viel Tee muss ich verwenden, damit ich einen guten Tee in meiner Tasse oder Kanne habe? Welcher Tee hat welche Wirkung? Dann ist dieses Teeseminar genau das Richtige für Sie: Neben einem kleinen Überblick über die Herstellung und Geschichte des Tees erfahren Sie mehr über verschiedene Teesorten wie Schwarztee, Grüntee, Rooibusch und Oolong-Tee – vor allem aber über die richtige Zubereitung der jeweiligen Sorten. Verschiedene Teesorten werden im Verlauf des Seminars verkostet, sodass Sie die Unterschiede auch direkt erschmecken können. Der Seminarleiter ist Literatur- und Kulturwissenschaftler und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Geschichte, Kultur und Zubereitung von Tee. Lecker Tee Leck
- W3584** **2,7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Sa, 12.09., 11:00 - 13:00 Uhr
- W3586** **2,7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Sa, 13.02., 11:00 - 13:00 Uhr

CA. 100 LOSE TEESORTEN
 PROFESSIONELLE BERATUNG
 TEEGEBÄCK
 TEEZUBEHÖR
 TEEVERKOSTUNGEN

04662/899 41 98
 Hauptstr. 22 · 25917 Leck
  www.lecker-tee.com





Teeseminare

- Leck** **Teeseminar „Tea time in der Weihnachtszeit und im Winter“**
 Nichts geht über einen wärmenden Tee, wenn es draußen kalt und ungemütlich ist oder typisches Schietwetter herrscht. Doch in der Vorweihnachts- und Winterzeit gibt es viele Möglichkeiten, mehr als „nur“ einen heißen Tee zu trinken! In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Teesorten für die Wintermonate kennen und erfahren mehr über die Zubereitung von Teepunsch. Sie erhalten außerdem Anregungen, wie Sie lange und dunkle Wintertage mit einer schönen Teezeremonie wohligh und gemütlich gestalten können. Kostproben inklusive. Der Seminarleiter ist Literatur- und Kulturwissenschaftler und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Geschichte, Kultur und Zubereitung von Tee. Lecker Tee, Leck
- W3585** **2,7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Sa, 14.11., 11:00 - 13:00 Uhr
- Leck** **Teeseminar „Tea time im Sommer - mehr als Eistee...“**
 Tee trinken im Sommer? Das ist immer eine gute Idee, denn warmer Tee löscht den Durst auch an heißen Tagen. Aber auch selbstgemachter Eistee ist eine gute Alternative - ohne Zuckerzusatz! Welche Sorten sich dafür besonders gut eignen, erfahren Sie in diesem Teeseminar. Oder mögen Sie Ihren Tee lieber kalt zubereitet? Doch, Sie haben richtig gelesen: Mit neuen Teesorten wie Cold Brew Tea kommen Sie auch ganz ohne kochendes Wasser aus. Alles Wissenswerte zu diesem Thema erfahren Sie in diesem Seminar – Kostproben inklusive! Der Seminarleiter ist Literatur- und Kulturwissenschaftler und beschäftigt sich seit vielen Jahren intensiv mit Geschichte, Kultur und Zubereitung von Tee. Lecker Tee Leck
- W3587** **2,7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Sa, 22.05., 11:00 - 13:00 Uhr



Interkulturelles Kochen mit Vätern und Kindern

- Leck** **Interkulturelles Kochen mit Vätern und Kindern**
So schmeckt es woanders! In diesem Kochkurs lernen Väter und Kinder einfache Gerichte aus verschiedenen Ländern kennen und bereiten diese gemeinsam zu. Viele Rezepte lassen sich auch zu Hause für die Familie nachkochen. Auch über mögliche Sprachbarrieren hinweg können die Teilnehmenden beim gemeinsamen Kochen und Essen Kontakte knüpfen, Erfahrungen austauschen und Neues kennenlernen. Geleitet wird der Kurs von dem begeisterten Hobbykoch Thomas Wieder, Erzieher und Leiter des Familienzentrums Leck. Kooperation mit dem Familienzentrum Leck und dem Haus der Jugend Leck. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Handtücher, Behälter für Kostproben. Einmalige Kursgebühr plus Ausgaben für Lebensmittel von ca. 8,00 EUR pro Kochabend. Der Kurs ist nicht für Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien anpassbar. Haus der Jugend, Leck.
- W3580** **9 UStd., Entgelt: 10,00 €, Thomas Wieder**
Beginn: Di, 03.11., 17:00 - 19:15 Uhr, 3 Termine

Eltern kochen mit ihren Kindern

- Leck** **Eltern kochen mit ihren Kindern**
In diesem Kochkurs lernen Kinder mit Unterstützung ihrer Eltern, einfache Gerichte zuzubereiten. Viele Rezepte lassen sich auch zu Hause für die Familie nachkochen. Geleitet wird der Kurs von dem begeisterten Hobbykoch Thomas Wieder, Erzieher und Leiter des Familienzentrums Leck. Kooperation mit dem Familienzentrum Leck und dem Haus der Jugend Leck. Bitte mitbringen: Schürze, 2 Handtücher, Behälter für Kostproben. Einmalige Kursgebühr plus Ausgaben für Lebensmittel von ca. 8,00 EUR pro Kochabend. Der Kurs ist nicht für Lebensmittelunverträglichkeiten und Allergien anpassbar. Haus der Jugend, Leck.
- W3581** **9 UStd., Entgelt: 10,00 €, Thomas Wieder**
Beginn: Di, 26.01., 17:00 - 19:15 Uhr, 3 Termine



Kochen mit Dieter Gerrards für Fortgeschrittene

- Niebüll** **Kochen mit Dieter Gerrards für Fortgeschrittene**
Kochen mit dem Profi! Kocherfahrung erwünscht. Alle Menüs werden mit Produkten der Jahreszeit ausgewählt und zubereitet. Für den ersten Abend ist ein Rezept vorbereitet. Die Gerichte der folgenden Abende werden in gemütlicher Runde besprochen. Dieses Kursangebot richtet sich an fortgeschrittene Damen und Herren. Für die Zutaten wird eine zusätzliche Umlage erhoben.
Schulzentrum Niebüll
- W3719** **15 UStd., Entgelt: 47,50 €, Dieter Gerrards**
Beginn: Mo, 26.10., 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
- W3720** **15 UStd., Entgelt: 47,50 €, Dieter Gerrards**
Beginn: Mo, 11.01., 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
- W3721** **15 UStd., Entgelt: 47,50 €, Dieter Gerrards**
Beginn: Mo, 15.02., 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine

Kochen für Einsteiger mit Dieter Gerrards

- Niebüll** **Kochen für Einsteiger I-III mit Dieter Gerrards, schnelle Feierabendküche**
Vielseitig kochen: Hauptgänge, Aufläufe und alles, was die Basis zulässt. Die Teilnehmer dürfen gerne Wünsche äußern, die gemeinsam umgesetzt werden. Am ersten Abend wird etwas vorbereitet. Der Kurs ist für Männer und Frauen. Für die Zutaten wird eine zusätzliche Umlage erhoben.
Schulzentrum Niebüll
- W3723** **15 UStd., Entgelt: 47,50 €, Dieter Gerrards**
Beginn: Mi, 28.10., 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
- Niebüll** **Kochen für Einsteiger II-III mit Dieter Gerrards, schnelle Feierabendküche**
- W3724** **15 UStd., Entgelt: 47,50 €, Dieter Gerrards**
Beginn: Mi, 13.01., 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine
- Niebüll** **Kochen für Einsteiger III-III mit Dieter Gerrards, schnelle Feierabendküche**
- W3725** **15 UStd., Entgelt: 47,50 €, Dieter Gerrards**
Beginn: Mi, 17.02., 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine



Kochen mit Dieter Gerrards - Spargelgerichte

Niebüll

Kochen mit Dieter Gerrards

- Spargelgerichte neu interpretiert

In diesem Kochkurs lernst Du alles über die Zubereitung von Spargel! Für die Zutaten wird eine zusätzliche Umlage erhoben. Da wir den deutschen Spargel verarbeiten wollen, besteht die Möglichkeit, dass der Kurs eine Woche später beginnt. Änderungen werden kurzfristig mitgeteilt.

Schulzentrum Niebüll

W3727

15 UStd., Entgelt: 47,50 €, Dieter Gerrards

Beginn: Mi, 21.04., 19:00 - 21:15 Uhr, 5 Termine



Das Schuhhaus Petersen wünscht viel Spaß mit der neuen Ausgabe des VHS Programmheftes

Ihr starker Partner vor Ort für:

- ✂ Einlagen
 - ✂ Kompressionsversorgung
 - ✂ Maßschuhe
 - ✂ Diabetesversorgung
 - ✂ Zurichtungen
 - ✂ Schuhmode
- und vieles mehr...

PB OST GmbH

Stiegacker 18
25821 Bredstedt

Telefon 04671/ 943 390
Fax 04671/ 943 735
info@pb-ost-gmbh.de



Flora Friesland Apotheke



» Lassen Sie uns gemeinsam alt werden -
möglichst gesund und möglichst älter! «



Direkt zum
Online-Shop!



Marktstr. 27 · 25899 Niebüll
Tel.: 0 46 61 - 90 56 50-0
info@flora-apotheke-niebuell.de
flora-apotheke-niebuell.de

Öffnungszeiten

| | |
|----------|---------------|
| Mo/Do | 08:00 - 19:00 |
| Di/Mi/Fr | 08:00 - 18:30 |
| Sa | 08:00 - 12:30 |

Abholautomat 24/7 geöffnet



Ninas wilde Küche

Niebüll **Ninas wilde Küche- Eingemacht und zuge dreht!**
Einkochen ist mehr als nur Haltbarmachen. Es ist das Wissen von Oma und Opa, das über Generationen weitergegeben wurde. Früher selbstverständlich, heute wieder kostbar. Wir halten zusammen den Sommer fest und schaffen einen Vorrat mit Erinnerung, Wärme und ein Stück zuhause. Für die Zutaten wird eine zusätzliche Umlage von 15 € erhoben.
Schulzentrum Niebüll

W3731 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Nina Barz**
Beginn: Sa, 05.09., 10:00 - 15:00 Uhr

Niebüll **Ninas wilde Küche - Kochen mit Wildkräutern**
Wildkräuter sind echte Kraftpakete! Frisch, saisonal, regional - das ganze Jahr über. Entdecke mit mir die pflanzliche Vielfalt der wilden Küche. Wir werden gemeinsam die Wildkräuter sammeln und im Anschluss etwas Leckeres herstellen, das nicht nur Deinen Teller, sondern auch Dein Bewusstsein für die Natur erweitert! Für die Zutaten wird eine zusätzliche Umlage erhoben.
Schulzentrum Niebüll

W3732 **7 UStd., Entgelt: 20,00 €, Nina Barz**
Beginn: Sa, 29.08., 10:00 - 15:00 Uhr

Feinkost und Delikatessen aus aller Welt

- **Stöbern nach Herzenslust -**
seltene, kuriose und
leckere zum Verschenken
oder Selbstbehalten

- **Genießen Sie -**
Cappuccino und Co.
in unserem

◆ **SCHLEMMER-BISTRO** ◆



MARTESEN
DAS SCHLEMMERKONTOR

HAUPTSTR. 42 - 25899 NIEBÜLL TEL. 04661/8729



Family Kitchen

Niebüll **Family Kitchen - Familien kochen gemeinsam**
Family Kitchen: Zusammen kochen, zusammen genießen! Bock auf frische Ideen für den Familientisch? In diesem Kurs kochen Familien gemeinsam Gerichte, die einfach, gesund und verdammt lecker sind. Das Beste: Alle Rezepte sind absolut alltagstauglich und lassen sich ganz easy zu Hause nachkochen.

Bringt gerne eure eigenen Ideen und Rezeptwünsche mit – wir probieren Neues aus! Das Angebot ist eine Kooperation mit dem Familienzentrum Niebüll /Diakonisches Werk Südtondern gGmbH Schulzentrum Niebüll

W3733 **6 UStd., Entgelt: 7,00 €, Dozententeam**
Beginn: Fr, 27.11., 16:00 - 18:15 Uhr, 2 Termine

W3734 **9 UStd., Entgelt: 10,00 €, Dozententeam**
Beginn: Fr, 15.01., 16:00 - 18:15 Uhr, 3 Termine



Beier
SCHLACHTEREI

Heimisch • hausgemacht • Genuss pur
seit 1900

Hauptstraße 65 • Niebüll
Tel. 04661 - 4335

info@schlachtereier-beier.de
www.schlachtereier-beier.de

Tagesmenüs • Grill-/Partyservice • Home-/Event-Catering



Dänisch in Leck

Leck **Dänisch von Anfang an A1.1**
Dieser Kurs richtet sich an alle, die Dänisch von Grund auf lernen und unser Nachbarland besser kennenlernen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie lernen, sich auf Dänisch vorzustellen, über Ihren Wohnort und Ihre Interessen zu sprechen sowie einfache Fragen zu stellen und zu beantworten. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Dansk for dig A1–A2“, das auch in den weiterführenden Kursen verwendet wird. Der Kursleiter unterrichtete Dänisch, Geschichte und Gesellschaftskunde an einer dänischen Folkeskole und leitet seit über 25 Jahren Dänischkurse an der vhs Leck. Gemeinschaftsschule Leck

W4350 **20 UStd., Entgelt: 85,00 €, Harald Gutberlett**
Beginn: Mi, 16.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Leck **Dänisch von Anfang an A1.2**
W4351 **20 UStd., Entgelt: 85,00 €, Harald Gutberlett**
Beginn: Mi, 13.01., 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Leck **Dänisch Grundstufe A2.1**
In diesem Kurs üben Sie intensiv das Hören, Verstehen und Antworten in alltäglichen Situationen, z. B. beim Einkaufen, bei der Arbeit oder im Gespräch über Familie und Umfeld. Außerdem lesen Sie kurze Texte und Artikel. Der Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse haben oder die Kurse A1.1 und A1.2 besucht haben. Lehrbuch: „Dansk for dig A1–A2“ (neue Ausgabe). Gemeinschaftsschule Leck

W4360 **20 UStd., Entgelt: 85,00 €, Harald Gutberlett**
Beginn: Di, 15.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Leck **Dänisch Grundstufe A2.2**
W4361 **20 UStd., Entgelt: 85,00 €, Harald Gutberlett**
Beginn: Di, 12.01., 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine



Dänisch in Leck

Leck **Dänisch Fortgeschrittene und Konversation A2/B1**
Dieser fortlaufende Kurs richtet sich an alle mit guten Kenntnissen der dänischen Sprache, die ihre Sprachkenntnisse aktiv anwenden und in Übung bleiben möchten. Sie sprechen über aktuelle Themen und Alltagssituationen, wiederholen Grammatikregeln, lesen kurze Texte und schauen dänische Filme. Das Unterrichtsmaterial wird gemeinsam mit dem Kursleiter ausgewählt. Gemeinschaftsschule Leck

W4370 **20 UStd., Entgelt: 85,00 €, Harald Gutberlett**
Beginn: Mo, 14.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

W4371 **20 UStd., Entgelt: 85,00 €, Harald Gutberlett**
Beginn: Mo, 11.01., 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Leck **Dänisch für den Urlaub**
Sie möchten sich in Ihrem Dänemarkurlaub besser verständigen können? Dann vermittelt Ihnen dieser Kurs sprachliche und kulturelle Grundlagen für typische Alltagssituationen. Der Schwerpunkt liegt auf Sprechen und Verstehen, etwa beim Einkaufen, im Restaurant, bei Uhrzeiten und Zahlen sowie bei einfachen Höflichkeitsformen. Der Kursleiter unterrichtete an einer dänischen Folkeskole und leitet seit mehr als 25 Jahren Dänischkurse an der vhs Leck. Gemeinschaftsschule Leck

W4390 **6 UStd., Entgelt: 36,00 €, Harald Gutberlett**
Beginn: Do, 15.04., 18:30 - 20:00 Uhr, 3 Termine

Mache dir Fremdes vertraut.

Finde deinen Kurs
volkshochschule.de

vhs



Dänisch in Niebüll

- Niebüll** **Dänisch für Anfänger**
Bei diesem Kurs handelt es sich um einen Kommunikationskurs mit dem Schwerpunkt, Dänisch sprechen. Hier werden Grundlagen der Dänischen Sprache vermittelt und richtet sich an Teilnehmer, die sich auf einfache Art und Weise im Urlaub oder im dänischen Grenzland verständigen möchten. Als Unterrichtsmaterial wird ein Lehr- und Arbeitsbuch „Det er Dansk“ vom Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen S-H benötigt. Diese können für insgesamt 10,-€ über die VHS Niebüll bezogen werden.
Schulzentrum Niebüll
- W4852** **16 UStd., Entgelt: 70,00 €, Sarah-Lena Knudsen**
Beginn: Do, 03.09., 17:30 - 19:00 Uhr, 8 Termine

- Niebüll** **Dänisch für Fortgeschrittene**
Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits einen Einstiegskurs belegt haben, oder schon über Grundkenntnisse verfügen. Ziel ist es, die vorhandenen Kenntnisse zu vertiefen und die Leidenschaft für die dänische Sprache weiterzuentwickeln. Es handelt sich um einen Kommunikationskurs mit dem Schwerpunkt, Dänisch sprechen. Neben praktischen Sprachübungen wird der Unterricht durch gemeinsames Singen ergänzt.
Als Unterrichtsmaterial wird ein Lehr- und Arbeitsbuch „Det er Dansk“ vom Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen S-H benötigt. Diese können für insgesamt 10,-€ über die VHS Niebüll bezogen werden.
Bei Interesse kann dieser Kurs fortgesetzt werden. Schulzentrum Niebüll
- W4853** **16 UStd., Entgelt: 60,00 €, Sarah-Lena Knudsen**
Beginn: Do, 03.09., 19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine



Englisch in Bredstedt

- Bredstedt** **Englisch Conversation**
Develop your English conversation skills with native speaker. Focus is on spoken English in a friendly atmosphere. Grammar questions are dealt with as they arise.
Kursort: Bürgerhaus Bredstedt
- W4004** **16 UStd., Entgelt: 41,00 €, Uwe Hansen**
Beginn: Di, 18.08.2026 9:30 – 11:00 Uhr, 8 Termine
- W4005** **14 UStd., Entgelt: 36,00 €, Uwe Hansen**
Beginn: Di, 27.10.2026; 9:30- 11:00 Uhr, 7 Termine
- W4006** **22 UStd., Entgelt: 56,00 €, Uwe Hansen**
Beginn: Di, 12.01.2027, 9:30- 11:00 Uhr, 11 Termine
- W4007** **14 UStd., Entgelt: 36,00 €, Uwe Hansen**
Beginn: Di, 13.04.2027, 9:30 - 11:00 Uhr, 7 Termine

Englisch in Leck

- Leck** **Englisch von Anfang an (A1)**
Schritt für Schritt üben Sie Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben in einer freundlichen und entspannten Lernatmosphäre. Der Schwerpunkt liegt auf einfachem Englisch für Alltag und Reise. So gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit der englischen Sprache. Fehler gehören zum Lernprozess dazu und Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Dieser fortlaufende Kurs richtet sich an alle, die von Grund auf Englisch lernen oder ihre Kenntnisse auffrischen möchten. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kursleiterin ist begeistert von der englischen Sprache und Kultur und hat Erfahrung im Fremdsprachenunterricht. Neue Teilnehmende sind willkommen! Gemeinschaftsschule Leck
- W4500** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Jana C.M. Lüders**
Beginn: Mo, 31.08., 19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
- W4501** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Jana C.M. Lüders**
Beginn: Mo, 02.11., 19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
- W4502** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Jana C.M. Lüders**
Beginn: Mo, 18.01., 19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine
- W4503** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Jana C.M. Lüders**
Beginn: Mo, 22.02., 19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine



Englisch in Leck

- Leck** **Englisch Grundstufe A2**
 Sie haben bereits Grundkenntnisse der englischen Sprache? Sie möchten Ihre Englischkenntnisse auffrischen? In diesem fortlaufenden Kurs erweitern und festigen Sie Schritt für Schritt einen alltagstauglichen Wortschatz. Der Schwerpunkt liegt auf Verstehen und Sprechen. Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben. Die Kursleiterin begeistert sich für die englische Sprache und gestaltet den Unterricht praxisnah und abwechslungsreich. Der Kurs ist offen für neue Teilnehmende! Gemeinschaftsschule Leck
- W4510** 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Eike Rörden
 Beginn: Mi, 02.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
- W4511** 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Eike Rörden
 Beginn: Mi, 04.11., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
- W4512** 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Eike Rörden
 Beginn: Mi, 20.01., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
- W4513** 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Eike Rörden
 Beginn: Mi, 24.02., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
- Leck** **English Conversation - Advanced Course**
 In diesem Konversationskurs stehen freies Sprechen und abwechslungsreiche Diskussionen auf Englisch im Mittelpunkt. Die Themen wählen die Teilnehmenden gemeinsam aus und bringen dabei gern ihre Interessen ein. Der Kursleiter aus Wales begleitet die Gespräche mit gezielten Korrekturen und praktischen Tipps, um den Ausdruck zu verbessern. Als bildender Künstler bringt er zusätzliche kulturelle Perspektiven in den Unterricht ein. Der Kurs richtet sich an Personen mit guten Englischkenntnissen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen! Gemeinschaftsschule Leck
- W4520** 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, David Moseley
 Beginn: Di, 01.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W4521** 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, David Moseley
 Beginn: Di, 03.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W4522** 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, David Moseley
 Beginn: Di, 19.01., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W4523** 10 UStd., Entgelt: 55,00 €, David Moseley
 Beginn: Di, 23.02., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine



Englisch in Niebüll

- Niebüll** **English Intermediate A 1-2**
 In diesem Kurs arbeiten wir weiter daran, deine Kenntnisse der englischen Sprache aufzubauen und zu festigen, damit du in der Lage bist, dich in alltäglichen Situationen zu verständigen und dich zu unterhalten. Die Kursleiterin, Maureen Ceresini, gibt gerne weitere Informationen. Tel.: 04662-1213 Schulzentrum Niebüll
- W4680** 12 UStd., Entgelt: 30,00 €, Maureen Ceresini
 Beginn: Di, 01.09., 16:30 - 18:00 Uhr, 6 Termine
- W4681** 16 UStd., Entgelt: 40,00 €, Maureen Ceresini
 Beginn: Di, 27.10., 16:30 - 18:00 Uhr, 8 Termine
- W4682** 14 UStd., Entgelt: 35,00 €, Maureen Ceresini
 Beginn: Di, 09.02., 16:30 - 18:00 Uhr, 7 Termine
- W4683** 24 UStd., Entgelt: 60,00 €, Maureen Ceresini
 Beginn: Di, 13.04., 16:30 - 18:00 Uhr, 12 Termine
- Niebüll** **English Intermediate A2**
 In diesem Kurs kannst du deine schon vorhandenen Kenntnisse erweitern und festigen. Du wirst lernen, dich nicht nur in alltäglichen Situationen zu verständigen, sondern auch über eigene Erlebnisse zu berichten und Meinungen auszudrücken. Die Kursleiterin, Maureen Ceresini, gibt gerne weitere Informationen. Tel.: 04662-1213 Schulzentrum Niebüll
- W4684** 12 UStd., Entgelt: 30,00 €, Maureen Ceresini
 Beginn: Di, 01.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
- W4685** 16 UStd., Entgelt: 40,00 €, Maureen Ceresini
 Beginn: Di, 27.10., 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
- W4686** 16 UStd., Entgelt: 40,00 €, Maureen Ceresini
 Beginn: Di, 02.02., 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
- W4687** 24 UStd., Entgelt: 60,00 €, Maureen Ceresini
 Beginn: Di, 13.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine



Englisch in Niebüll

- Niebüll English Intermediate Kurs B1**
 In diesem Kurs liegt eindeutig das Sprechen im Vordergrund. Gleichzeitig arbeiten wir jedoch weiterhin gezielt am Aufbau und Ausbau des Wortschatzes und der Grammatik. Teilnehmer sollten in der Lage sein, sich in Alltagssituationen zurecht zu finden, über Vergangenes berichten zu können sowie eine Meinung ausdrücken zu können. Die Kursleiterin, Maureen Ceresini, gibt gerne weitere Informationen. Tel.: 04662-1213
 Schulzentrum Niebüll
- W4688 12 UStd., Entgelt: 30,00 €, Maureen Ceresini**
Beginn: Mo, 31.08., 19:30 - 21:00 Uhr, 6 Termine
- W4689 16 UStd., Entgelt: 40,00 €, Maureen Ceresini**
Beginn: Mo, 26.10., 19:30 - 21:00 Uhr, 8 Termine
- W4690 14 UStd., Entgelt: 35,00 €, Maureen Ceresini**
Beginn: Mo, 08.02., 19:30 - 21:00 Uhr, 7 Termine
- W4691 22 UStd., Entgelt: 55,00 €, Maureen Ceresini**
Beginn: Mo, 12.04., 19:30 - 21:00 Uhr, 11 Termine

- Niebüll English Conversation and more...**
 This conversation course gives you the opportunity to chat with others in the group about every topic under the sun. Current affairs, politics, sports, family, hobbies, other countries, other cultures. We sometimes read short stories, newspaper article, reports etc. and discuss them. Make a suggestion and we can talk about it. The course is open to everyone who can understand and express themselves in English. Die Kursleiterin, Maureen Ceresini, gibt gerne weitere Informationen. Tel.: 04662-1213
 Schulzentrum Niebüll
- W4692 12 UStd., Entgelt: 30,00 €, Maureen Ceresini**
Beginn: Mo, 31.08., 18:00 - 19:30 Uhr, 6 Termine
- W4693 16 UStd., Entgelt: 40,00 €, Maureen Ceresini**
Beginn: Mo, 26.10., 18:00 - 19:30 Uhr, 8 Termine
- W4694 14 UStd., Entgelt: 35,00 €, Maureen Ceresini**
Beginn: Mo, 08.02., 18:00 - 19:30 Uhr, 7 Termine
- W4695 20 UStd., Entgelt: 50,00 €, Maureen Ceresini**
Beginn: Mo, 12.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine



Englisch in Niebüll

- Niebüll English for Beginners**
 Für Menschen, die noch keine Englischkenntnisse haben. Oder für geplante Fernreisen, auf denen Englischkenntnisse hilfreich wären. Der Unterricht wird abwechslungsreich in einer freundlichen Atmosphäre gestaltet. Jeder ist willkommen. Der Lernstoff wird so aufbereitet, wie es für die Gruppe am besten zu verarbeiten ist. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, alle Lernmaterialien werden gestellt. Ich bin gebürtiger Brite, der in Niebüll lebt und arbeitet und spreche fließend Deutsch. Ich habe über 30 Jahre Erfahrung als Lehrer im Bereich Englisch als Fremdsprache (ESL) und habe in dieser Zeit Menschen unterschiedlichen Alters aus verschiedenen Nationalitäten unterrichtet.
 Schulzentrum Niebüll
- W4696 28 UStd., Entgelt: 70,00 €, Simon John Hart**
Beginn: Di, 01.09., 19:30 - 21:00 Uhr, 14 Termine

Hier Kunde werden

Wärmepumpenstrom ab 22,99 ct/kWh*

*Preisstand 06/2025

sw-nf.de

Stadtwerke Nordfriesland



Englisch in Niebüll

Niebüll

English for Business

Dieser Kurs ist ideal für Personen, die über ein grundlegendes Englischverständnis verfügen und in der Lage sind, sich in den meisten Situationen auszudrücken – wenn auch nicht perfekt – und die ihr Selbstvertrauen sowie ihre Redefähigkeit im Arbeitsumfeld verbessern möchten. Es ist der perfekte Kurs für alle, die in ihrem Beruf mit nicht-deutschsprachigen Personen kommunizieren, geschäftliche E-Mails auf Englisch verfassen oder an Besprechungen teilnehmen müssen – sei es persönlich oder über Zoom mit Muttersprachlern. Wenn Sie in naher Zukunft eine Geschäftsreise ins Ausland geplant haben oder für ein Unternehmen arbeiten, das seine Produkte international vertreibt, dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Die Gestaltung der Stunden ist abwechslungsreich und wir arbeiten in einer freundlichen Atmosphäre, in der jeder willkommen ist. Der Lernstoff wird so aufbereitet, wie es für die Gruppe am besten zu verarbeiten ist. Alle Lernmaterialien werden gestellt. Ich bin gebürtiger Brite, der in Niebüll lebt und arbeitet und spreche fließend Deutsch. Ich habe über 30 Jahre Erfahrung als Lehrer im Bereich Englisch als Fremdsprache (ESL) und habe in dieser Zeit Menschen unterschiedlichen Alters aus verschiedenen Nationalitäten unterrichtet.

Schulzentrum Niebüll

W4697 20 UStd., Entgelt: 50,00 €, Simon John Hart
Beginn: Mi, 02.09., 17:00 - 18:30 Uhr, 10 Termine

Raum für Raum durch die Region



- Entdecke die Phänomäne der regionalen Natur
- Erlebe die Natur von der Biene bis zum Seeadler
- Beobachte ein lebendes Bienenvolk hinter Glas
- Lausche den Rufen im nächtlichen Wald
- Kindergeburtstag feiern

Fahrstuhl
vorhanden!



Naturkundemuseum Niebüll

Hauptstr. 108 | 25899 Niebüll | Tel. 04661-5691 | www.nkm-niebuell.de



Französisch in Leck

Leck

Französisch für Fortgeschrittene B1

Sie verfügen über gute Kenntnisse der französischen Sprache und haben bereits Französischkurse besucht? Dann sind Sie hier richtig. Ziel dieses fortlaufenden Kurses ist es, die vorhandenen Sprachkenntnisse zu festigen und zu erweitern. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation. Es wird mit dem Lehrbuch „Voyages neu B1“ gearbeitet, ergänzt durch zusätzliche Unterrichtsmaterialien, kurze Texte und kleine Lektüren als Grundlage für Gespräche auf Französisch. Die Kursleiterin unterrichtete viele Jahre Französisch und freut sich darauf, ihre Begeisterung für Sprache und Kultur nun an der vhs weiterzugeben. Der Kurs ist offen für neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen! Gemeinschaftsschule Leck

W4600 12 UStd., Entgelt: 60,00 €, Barbara Forbrich
Beginn: Mo, 02.11., 18:30 - 20:00 Uhr, 6 Termine

Leck

Französisch A1.3

Französischkurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen. In kleinen, gut strukturierten Einheiten erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Grundlagen der französischen Sprache: einfache Gespräche, typische Redewendungen und das, was man im Alltag wirklich braucht. Der Kurs ist in 5er-Blöcken organisiert – so bleiben Sie flexibel. Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs, der im November 2025 als Anfängerkurs startete. Neue Teilnehmende sind jederzeit willkommen. Es wird mit dem Lehrbuch „Voyages neu A1“ gearbeitet. Der Dozent bringt langjährige Unterrichtserfahrung und große Begeisterung für die französische Sprache und Kultur mit – c'est parti! (Los geht's!). Gemeinschaftsschule Leck

W4604 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Mi, 23.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine

Leck
W4605

Französisch A1.4

10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Mi, 11.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine



Französisch in Leck

- Leck** **Französisch A2.1**
In kleinen, gut strukturierten Einheiten erweitern Sie Schritt für Schritt Ihre Französischkenntnisse und gewinnen mehr Sicherheit im Verstehen und Sprechen. Sie üben Gespräche in alltäglichen Situationen, erweitern Ihren Wortschatz und arbeiten mit kurzen Texten sowie alltagsnahen Themen. Der Kurs ist in 5er-Blöcken organisiert – so bleiben Sie flexibel. Neue Teilnehmende mit entsprechenden Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen. Es wird mit dem Lehrbuch „Voyages neu A2“ gearbeitet. Der Dozent bringt langjährige Unterrichtserfahrung und große Begeisterung für die französische Sprache und Kultur mit – c'est parti! (Los geht's!).
Gemeinschaftsschule Leck
- W4606** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Mi, 13.01., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Französisch A2.2**
W4607 **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Mi, 17.02., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Französisch A2.3**
W4608 **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Mi, 14.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Französisch A2.4**
W4609 **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Mi, 19.05., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine

Stimmen aus unseren Kursen:

„Die Volkshochschule bringt Menschen mit unterschiedlichen Interessen zusammen und schafft Begegnungen.“



Französisch in Niebüll

- Niebüll** **Französisch für Einsteiger**
Lust auf Frankreich? Der Duft von frischem Baguette, ein freundliches „Bonjour“ und ein kurzer Plausch im Café, Frankreich fühlt sich gleich noch schöner an, wenn man die Sprache ein wenig versteht. Bienvenue! In diesem VHS-Kurs lernen Sie die Grundlagen der französischen Sprache ganz entspannt kennen. Von der ersten Begrüßung bis zur Bestellung im Restaurant: Sie üben genau die Situationen, die im Urlaub wirklich zählen – praktisch, alltagsnah und mit viel Freude am Sprechen. Kurz gesagt: ein kleiner Frankreich-Ausflug im Alltag, nur ohne Kofferpacken. Der Kurs richtet sich an alle, die noch keine oder nur geringe Vorkenntnisse haben. À bientôt – ich freue mich auf Sie!
Schulzentrum Niebüll
- W4930** **12 UStd., Entgelt: 30,00 €, Ann Boudjellouli**
Beginn: Mi, 02.09., 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine
- Niebüll** **Französisch für Einsteiger II**
W4931 **16 UStd., Entgelt: 40,00 €, Ann Boudjellouli**
Beginn: Mi, 13.01., 19:00 - 20:30 Uhr, 8 Termine
- Niebüll** **Sprachcafé - Französisch**
Sprachcafé - einfach sprechen!
Amoureux de la langue et de la culture française, venez partager des moments conviviaux et vivants autour de la langue de Molière.
Im Sprachcafé steht die Freude am Sprechen und das lockere Miteinander in der Gruppe im Mittelpunkt. In entspannter und herzlicher Atmosphäre entsteht ein Raum für Austausch über Reisen, Alltagserlebnisse, Kultur oder alles, was gerade interessiert.
Toutes les personnes qui parlent déjà un peu français et qui ont envie de le pratiquer sont les bienvenues.
Schulzentrum Niebüll
- W4932** **12 UStd., Entgelt: 30,00 €, Ann Boudjellouli**
Beginn: Mo, 11.01., 19:00 - 20:30 Uhr, 6 Termine



Inklusive
Gratiszugang zu
Ihrer digitalen
Tageszeitung!

Tablet-Schulung

Wussten Sie, dass Sie Ihre **shz-Tageszeitung** auch bequem auf einem Tablet lesen können?

Ob zu Hause auf dem Sofa, unterwegs oder mit vergrößerter Schrift – das digitale Zeitunglesen bietet viele praktische Möglichkeiten.

In unserer **kostenlosen Tablet-Schulung** zeigen wir Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie ein Tablet nutzen und die digitale Zeitung ganz einfach entdecken können.

- Kostenlose Teilnahme
- kleine Gruppen
- keine Vorkenntnisse nötig
- Dauer: ca. 2 Stunden

Gleich kostenlos anmelden:
shz.de/schulungen
Telefon 0461 808-7100

shz



Italienisch in Leck

- Leck** **Italienisch lernen**
- Schnupperabend für alle ohne Vorkenntnisse
Wie klingen „Ciao“, „Buongiorno“ oder „Mi chiamo ...“? Wenn Sie Lust haben, die italienische Sprache kennenzulernen, aber noch nicht sicher sind, ob Sie mit einem Sprachkurs beginnen möchten, sind Sie hier genau richtig. An diesem Schnupperabend lernen Sie den Dozenten kennen, probieren erste Wörter aus und erfahren, wie der neue Kurs aufgebaut ist. Ab dem 29. September startet der reguläre Kurs für alle ohne Vorkenntnisse. Der Dozent bringt langjährige Unterrichtserfahrung und viel Leidenschaft für Sprache und Kultur mit. Gemeinschaftsschule Leck
- W4615** **2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Di, 15.09., 18:00 - 19:30 Uhr
- Leck** **Italienisch A1.1 - Einstieg leicht gemacht**
Italienisch lernen - ganz entspannt, piano piano, und mit viel Freude. Dieser fortlaufende Kurs vermittelt die Grundlagen der italienischen Sprache in kleinen Einheiten, mit praktischen Übungen, einfachen Redewendungen und echtem Alltagsbezug. Der Kurs ist in 5er Blöcken organisiert, sodass der Einstieg jederzeit möglich bleibt. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen. Freuen Sie sich auf lebendigen Unterricht mit einem erfahrenen Dozenten, der Sie mit viel Geduld und Begeisterung begleitet - Benvenuti! Gemeinschaftsschule Leck
- W4616** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Di, 29.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- W4617** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier**
Beginn: Di, 17.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine



Italienisch in Leck

- Leck** **Italienisch A1.2 - mit ersten Vorkenntnissen**
 Sie können bereits etwas Italienisch? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs, der im September 2026 als Anfängerkurs startete. Der Kurs ist in 5er Blöcken organisiert, sodass der Einstieg jederzeit möglich bleibt. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Con piacere A1. Lehr- und Arbeitsbuch Italienisch“ (Hueber Verlag). Neue Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Der Dozent bringt langjährige Unterrichtserfahrung und viel passione für Sprache und Kultur mit. Gemeinschaftsschule Leck
W4618 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Di, 12.01., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Italienisch A1.3 - mit ersten Vorkenntnissen**
W4619 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Di, 16.02., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Italienisch A1.4 - mit ersten Vorkenntnissen**
W4620 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Di, 13.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Italienisch A1.5 - mit ersten Vorkenntnissen**
W4621 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Di, 18.05., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Italienisch A1.3 - Fortgeschrittene**
 Sie können bereits etwas Italienisch? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs, der im November 2025 als Anfängerkurs startete. Der Kurs ist in 5er Blöcken organisiert, sodass der Einstieg jederzeit möglich bleibt. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Con piacere A1. Lehr- und Arbeitsbuch Italienisch“ (Hueber Verlag). Neue Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Der Dozent bringt langjährige Unterrichtserfahrung und viel passione für Sprache und Kultur mit. Gemeinschaftsschule Leck
W4630 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Do, 24.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine



Italienisch in Leck

- Leck** **Italienisch A1.4 - Fortgeschrittene**
W4631 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Do, 12.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Italienisch A1.5 - Fortgeschrittene**
W4632 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Do, 14.01., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Italienisch A1.6 - Fortgeschrittene**
W4633 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Do, 18.02., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Italienisch A2.1 - Fortgeschrittene**
 Sie können bereits etwas Italienisch? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Es handelt sich um einen fortlaufenden Kurs, der im November 2025 als Anfängerkurs startete. Der Kurs ist in 5er Blöcken organisiert, sodass der Einstieg jederzeit möglich bleibt. Gearbeitet wird mit dem Lehrbuch „Con piacere A2. Lehr- und Arbeitsbuch Italienisch“ (Hueber Verlag). Neue Teilnehmende mit ersten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen! Der Dozent bringt langjährige Unterrichtserfahrung und viel passione für Sprache und Kultur mit. Gemeinschaftsschule Leck
W4634 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Do, 15.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine
- Leck** **Italienisch A2.2 - Fortgeschrittene**
W4635 10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Dr. Andreas Bonnermeier
Beginn: Do, 27.05., 18:00 - 19:30 Uhr, 5 Termine

Stimmen aus unseren Kursen:

„Hier habe ich ein Hobby gefunden, das meinen Alltag bereichert.“



Deutsch für Ausländer in Niebüll

- Niebüll** **Deutsch für Ausländer, Grundlagen**
Für Teilnehmer mit geringen oder wenig Vorkenntnissen. Schulzentrum Niebüll
- W4670** **20 UStd., Entgelt: 50,00 €, Susana Feddersen**
Beginn: Mi, 09.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 10 Termine
- Niebüll** **telc Deutsch B2 - Prüfungsvorbereitungskurs**
Dieser Kurs richtet sich an Lernende, die sich gezielt auf die telc - Deutsch - B2 Prüfung vorbereiten möchten. Im Mittelpunkt stehen prüfungsrelevante Strategien und intensives Training aller Prüfungsteile. Strategien für Leseverstehen, Hörverstehen, Aufbau der Texte, nützliche Redemittel und typische Aufgaben. Präsentationen zu 7 prüfungsrelevanten Themen vorbereiten. Texte zusammenfassen, Fragen stellen und beantworten. Diskussionen führen und gemeinsam etwas planen. Modellprüfung/ Prüfungssimulation. Voraussetzung ist ein B1 Zertifikat und B2 - Niveau, idealerweise kurz vor der Prüfung. Niebüll Schulzentrum
- W4779** **20 UStd., Entgelt: 100,00 €, Natallia Zimmermann**
Beginn: Mi, 09.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 10 Termine

Sütterlin und Kurrent

- Leck** **„Sütterlin und Kurrent“ Altdeutsche Handschriften lesen und schreiben lernen**
Sie würden gerne die Briefe, Tagebücher oder Rezepte von Eltern und Großeltern lesen können? In diesem Kurs lernen Sie, die altdeutschen Handschriften zu lesen und, getreu dem Motto „Über die Hand in den Verstand“, auch selbst zu schreiben. Hilfreich sind diese Kenntnisse außerdem für alle, die sich mit Familienforschung beschäftigen und in Kirchenbüchern oder Online-Archiven lesen wollen. Gemeinsame Leseübungen runden den Kurs ab und sind bei den Teilnehmenden besonders beliebt. Der Kursleiter beschäftigt sich seit 2015 mit Kurrentschrift und altdeutscher Schrift. Bringen Sie gern ein eigenes Dokument mit, das Sie im Kurs übersetzen oder transkribieren möchten. Gemeinschaftsschule Leck
- W4649** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Marcus Hampel**
Beginn: Mi, 09.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
- W4650** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Marcus Hampel**
Beginn: Mi, 27.01., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine



Microsoft Excel

- Leck** **Microsoft Excel Basiswissen Kompakt**
Viele haben das Programm auf ihrem Rechner, nutzen aber oft nur einen kleinen Teil der Möglichkeiten. Das muss nicht sein! In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Grundlagen von Excel kennen und erfahren, wie vielseitig das Programm im Alltag eingesetzt werden kann. Der Kurs vermittelt praktisches Basiswissen, mit dem Sie sofort effektiv mit Excel arbeiten können. Grundkenntnisse im Umgang mit MS Windows werden vorausgesetzt. Für Teilnehmende ohne entsprechende Vorkenntnisse wird der Kurs „Grundwissen IT“ empfohlen. Bitte einen USB-Stick mitbringen. Gemeinschaftsschule Leck
- W5410** **8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Andreas Ganz**
Beginn: Mo, 05.10., 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine
- W5411** **8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Andreas Ganz**
Beginn: Mo, 08.03., 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine
- Leck** **Microsoft Excel Aufbaukurs Kompakt**
Die Kenntnisse aus dem Kompaktkurs „Excel Basiswissen“ erweitern: Sie erlernen Techniken zum Arbeiten mit großen Tabellen, komplexen Formeln und Funktionen. Anhand praktischer Beispiele üben Sie Bedingungen mit der WENN-Funktion zu verschachteln und mit der Verweisfunktion (SVERWEIS) auch auf andere Tabellenblätter zuzugreifen. Außerdem lernen Sie wichtige Excel-Funktionen mit Hilfe der Formelsammlung kennen. Der Kurs ist praxisorientiert und geht gezielt auf die Fragestellungen und das Lerntempo der Teilnehmenden ein. Voraussetzung: Kompaktkurs „Excel Basiswissen“ (oder gleichwertige Kenntnisse) und ein USB-Stick. Der Kursleiter studierte Informatik und leitet seit vielen Jahren an der vhs Flensburg Computerkurse. Gemeinschaftsschule Leck
- W5415** **12 UStd., Entgelt: 82,00 €, Andreas Ganz**
Beginn: Mo, 09.11., 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine
- W5416** **12 UStd., Entgelt: 82,00 €, Andreas Ganz**
Beginn: Mo, 03.05., 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine



Microsoft Word

Leck **Microsoft Word Basiswissen Kompakt**
 Word erfolgreich im Schriftverkehr einsetzen: Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen schnellen Einstieg in die Arbeit mit Word. Gemeinsam erstellen und bearbeiten Sie Texte, richten Zeilenabstände ein und gestalten Tabellen für Texteingaben. Auch Listen und Aufzählungen sowie das Kopieren und Verschieben von Texten gehören zu den Grundlagen, die im Kurs praktisch geübt werden. Außerdem lernen Sie, größere Textmengen übersichtlich darzustellen und auszudrucken. Grundkenntnisse im Umgang mit MS Windows werden vorausgesetzt. Für Teilnehmende ohne entsprechende Vorkenntnisse wird der Kurs „Grundwissen IT“ empfohlen.

Inhalte:

- Überblick der Bedieneroberfläche
- Word-Einstellungen
- Texte erstellen, bearbeiten, verschieben und kopieren
- Listen und Aufzählungen
- Seitenzahlen sowie Kopf- und Fußzeilen
- Grundlagen des Briefaufbaus
- Nutzung der bereitgestellten Vorlagen

Bitte einen USB-Stick mitbringen. Der Kursleiter studierte Informatik und leitet seit vielen Jahren vhs-Computerkurse. Gemeinschaftsschule Leck

W5420 **8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Andreas Ganz**
Beginn: Mo, 28.09., 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine

W5421 **8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Andreas Ganz**
Beginn: Mo, 15.02., 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine



Computer

IT Systeme • IT Security • IT Service

Hansen & Kaland GbR
 Bahnhofstraße 5 - 25899 Niebüll
 ☎ 04661 942580
 Mail: info@intocomputer.de

terra
Qualität aus Deutschland

🍏 Autorisierter Händler


FRITZI
Premiurn Partner


Microsoft Partner


SMARTZEIT
SMITHFINDER

🛡️ **SECUREPOINT**

www.intocomputer.de



Microsoft Word

Leck **Microsoft Word Aufbaukurs Kompakt**
 Die Kenntnisse aus dem Kompaktkurs „Word Basiswissen“ erweitern: Sie erlernen Techniken zum Arbeiten mit umfangreichen Texten (Gliederungen, Verweise, Verzeichnis- se). Außerdem beschäftigen Sie sich mit Formatvorlagen, Serienbriefen und der Gestaltung von Layouts. Der Kurs ist praxisorientiert und geht gezielt auf die Fragestellungen und das Lerntempo der Teilnehmenden ein. Voraussetzung: Kompaktkurs „Word Basiswissen“ (oder gleichwertige Kenntnisse) und ein USB-Stick. Der Kursleiter studierte Informatik und leitet seit vielen Jahren an der vhs Flensburg Computerkurse. Gemeinschaftsschule Leck

W5423 **12 UStd., Entgelt: 82,00 €, Andreas Ganz**
Beginn: Mo, 15.03., 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine

Microsoft PowerPoint

Leck **Microsoft PowerPoint Präsentation Kompakt**
 In diesem Kurs lernen Sie anhand praktischer Übungen, Präsentationen zu erstellen und ansprechend zu gestalten. Sie arbeiten mit Texten, Bildern, Tabellen, Diagrammen und Organigrammen und lernen grafische Gestaltungsmöglichkeiten sowie den wirkungsvollen Einsatz von Farben kennen. Außerdem beschäftigen Sie sich mit Folienvorlagen, dem Anpassen des Folienmasters, Bildschirmshows sowie Verknüpfungen zu Word und Excel. Auch Präsentationsplanung und die Vorbereitung für Vorträge gehören zum Kursinhalt. Bringen Sie gern eigene Ideen und Bilddateien mit und arbeiten Sie im Kurs an Ihrem persönlichen Projekt! Bitte einige Fotos (digital) und einen USB-Stick mitbringen. Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows und Word. Der Kursleiter studierte Informatik und leitet seit vielen Jahren an der vhs Flensburg Computerkurse. Gemeinschaftsschule Leck

W5425 **12 UStd., Entgelt: 82,00 €, Andreas Ganz**
Beginn: Mo, 02.11., 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine

W5426 **12 UStd., Entgelt: 82,00 €, Andreas Ganz**
Beginn: Mo, 10.05., 18:00 - 21:00 Uhr, 3 Termine

seniorTrainerin

Erfahrung bewegt Nordfriesland

Was tun seniorTrainerinnen?

Menschen haben im Laufe ihres Lebens viele Kenntnisse und Fähigkeiten erworben. Diese für das Gemeinwesen zu nutzen, ist das Ziel der **seniorTrainerinnen**.

Wir arbeiten freiwillig, selbstbestimmt, ehrenamtlich und mit Freude in eigenverantwortlichen Projekten oder im Team

Unsere Projekte sind vielfältig:

- Soziales, Bildung und Kultur
- Natur-, Umwelt- und Tierschutz
- Gesundheit, Sport und Bewegung
- Freizeit und vieles mehr

Machen Sie mit!

Die Volkshochschule Niebüll e.V. unterstützt die nordfriesischen seniorTrainerinnen in Niebüll und wirkt für sie als Anlaufstelle.

Kontakt:

VHS-Niebüll: 04661 67474 · Mail: seniortrainerIn@vhs-niebuell.de
<https://www.seniortrainer-sh.de/team-nordfriesland>



Grundwissen IT / Windows 11

Leck

Grundwissen IT / Windows 11

Ob Korrespondenz, Tabellenkalkulation, Internetrecherche oder E-Mail – grundlegende IT-Kenntnisse sind heute in vielen Bereichen hilfreich. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten IT-Grundbegriffe, technische Bestandteile eines PCs sowie den Umgang mit dem Betriebssystem Windows 11 kennen. Auf Wunsch werden auch Hinweise zu Windows 10 gegeben.

Inhalte:

- Desktop kennenlernen und gestalten
- Systemeinstellungen nutzen
- Anwendungen starten und beenden
- mit dem Windows-Explorer arbeiten
- Ordner und Unterordner anlegen, verschieben, kopieren und verknüpfen
- Dateien speichern, öffnen und schließen
- Dateien und Ordner suchen und verwalten
- Einführung in wichtige Begriffe rund um das Internet (Browser, Provider etc.)
- Grundlagen des Surfens im Internet
- Einführung in E-Mail

Bitte bringen Sie einen USB-Stick mit. Der Kursleiter hat Informatik studiert und leitet seit vielen Jahren Computerkurse an der vhs Flensburg. Gemeinschaftsschule Leck

W5427

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Andreas Ganz

Beginn: Mo, 31.08., 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine

W5428

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Andreas Ganz

Beginn: Mo, 19.04., 18:00 - 21:00 Uhr, 2 Termine



Android Smartphone

Leck **Android Smartphone - Einführung**
Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen: vom Einrichten des Geräts über das Erstellen und Löschen von Kontakten und Kalendereinträgen bis hin zur Nutzung von Apps, WLAN, Kamera und Selfie-Funktion. Auch das Telefonieren mit dem Smartphone wird gemeinsam geübt. Der Kurs wird von einem engagierten jungen Kursleiter geleitet, der eine Ausbildung im IT-Bereich absolviert und sich bereits während seiner Schulzeit als Nachhilfegeber und vhs-Dozent eingebracht hat. Er bringt technisches Verständnis, Praxiserfahrung und viel Geduld mit. Bitte bringen Sie ein aufgeladenes Smartphone sowie das passende Ladekabel mit. Gemeinschaftsschule Leck

W5436 **8 UStd., Entgelt: 40,00 €, Andrej Gaberkorn**
Beginn: Mo, 14.09., 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine

W5437 **8 UStd., Entgelt: 40,00 €, Andrej Gaberkorn**
Beginn: Mo, 09.11., 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine

W5438 **8 UStd., Entgelt: 40,00 €, Andrej Gaberkorn**
Beginn: Mo, 26.04., 18:00 - 19:30 Uhr, 4 Termine

Fit mit dem Handy

Leck **Fit mit dem Handy - Schüler*innen schulen Sie**
Viele Funktionen Ihres Handys werfen Fragen auf? Erweitern Sie ihre Kenntnisse und lernen Sie nützliche Funktionen kennen! Schüler*innen des 9. und 10. Jahrgangs der Gemeinschaftsschule Leck gehen in diesem Kurs individuell auf Ihre Fragen ein und betreuen nach Möglichkeit „eins-zu-eins“. Neben der reinen Wissensvermittlung geht es auch um die Begegnung von Jung und Alt. Die Kurse werden in Kooperation mit der „Offenen Ganztagschule“ der Gemeinschaftsschule Leck durchgeführt. Bitte bringen Sie Ihr aufgeladenes Handy und das Ladekabel mit. Gemeinschaftsschule Leck

W5470 **8 UStd., Entgelt: 25,00 €, Dozententeam**
Beginn: Mi, 04.11., 13:30 - 15:00 Uhr, 4 Termine

W5471 **8 UStd., Entgelt: 25,00 €, Dozententeam**
Beginn: Mi, 10.02., 13:30 - 15:00 Uhr, 4 Termine



Einstieg in die digitale Zeitungs-Welt

Leck **Einstieg in die digitale Zeitungs-Welt**
Sie möchten Ihre Tageszeitung flexibel auf dem Tablet lesen, sind sich im Umgang mit der App aber noch unsicher? In diesem Workshop erfahren Sie Schritt für Schritt, wie Sie das E-Paper auf Ihrem Gerät einrichten und bedienen. Wir zeigen Ihnen hilfreiche Funktionen wie die Anpassung der Schriftgröße oder die praktische Vorlesefunktion. Zudem entdecken Sie, wie Sie die richtige Lokalausgabe finden und digitale Rätselangebote nutzen. Außerdem üben wir gemeinsam, wie Sie einzelne Ausgaben herunterladen, um Ihre Zeitung später ganz entspannt auch ohne Internetverbindung lesen zu können.

Der Kursleiter nutzt selbst das E-Paper, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit Apple-Geräten und vermittelt digitale Technik verständlich und praxisnah. Als Ingenieur im Ruhestand bringt er zudem langjährige technische Erfahrung mit. Der Workshop findet auf iPads statt. Eigene Geräte können mitgebracht werden. Informationen zu möglichen Leihgeräten für die Dauer des Workshops erhalten Sie vor Kursbeginn. Android-Geräte sind ebenfalls willkommen.

Medienkooperation: Dieses Angebot ist für Teilnehmende kostenfrei dank der Kooperation mit dem Schleswig-Holsteinischen Zeitungsverlag (shz). Im Kurs wird mit Materialien des shz gearbeitet. Im Kurs werden keine Abonnements vermittelt und es besteht keine Verpflichtung, shz-Angebote über dieses Lernangebot hinaus zu nutzen. Gemeinschaftsschule Leck

W5440 **2 UStd., Entgelt: frei, Rainer Ketelsen**
Beginn: Do, 17.09., 17:00 - 18:30 Uhr

W5441 **2 UStd., Entgelt: frei, Rainer Ketelsen**
Beginn: Do, 05.11., 17:00 - 18:30 Uhr

W5442 **2 UStd., Entgelt: frei, Rainer Ketelsen**
Beginn: Do, 14.01., 17:00 - 18:30 Uhr

W5443 **2 UStd., Entgelt: frei, Rainer Ketelsen**
Beginn: Do, 11.03., 17:00 - 18:30 Uhr

W5444 **2 UStd., Entgelt: frei, Rainer Ketelsen**
Beginn: Do, 20.05., 17:00 - 18:30 Uhr



Kreativ mit KI

Leck **Kreativ mit KI - Bilder, Texte und Ideen mit künstlicher Intelligenz**
 Mit modernen KI-Werkzeugen lassen sich kreative Aufgaben auf neue Weise umsetzen. Ob Ideenfindung, Textentwürfe, Bilder oder kurze Videos – oft genügen wenige Eingaben, um erste Ergebnisse zu erhalten. Der Kurs zeigt, wie diese Technologien funktionieren und sinnvoll eingesetzt werden können.

Der Kurs richtet sich an alle Interessierten, die KI-Anwendungen praktisch kennenlernen und selbst ausprobieren möchten. Vorkenntnisse oder Programmiererfahrung sind nicht erforderlich. Grundlegende Kenntnisse im Umgang mit PC, Tablet oder Smartphone genügen. Eigene Geräte können gerne mitgebracht werden, alternativ stehen PCs vor Ort zur Verfügung.

An zwei Abenden erhalten Sie eine verständliche Einführung in die Welt der kreativen KI. Gemeinsam probieren wir verschiedene Anwendungen aus und lernen, wie mithilfe gezielter Eingaben kreative Ergebnisse entwickelt und weiterbearbeitet werden können. Darüber hinaus sprechen wir über Chancen, Grenzen und wichtige Fragen rund um Urheberrecht und den verantwortungsvollen Umgang mit KI-generierten Inhalten. Der Kursleiter ist Art Director für digitale Medien und zertifizierter KI-Experte. Gemeinschaftsschule Leck

W5449 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Frank Lutterloh
 Beginn: Do, 24.09., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine

W5450 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Frank Lutterloh
 Beginn: Do, 19.11., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine

W5451 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Frank Lutterloh
 Beginn: Do, 04.02., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine

W5452 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Frank Lutterloh
 Beginn: Do, 22.04., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine



Ihr iPad kann mehr als Zeitung lesen!

Leck **Ihr iPad kann mehr als Zeitung lesen!**
 Sie nutzen Ihr iPad bisher vor allem zum Lesen der digitalen Zeitung? Dann entdecken Sie in diesem Kurs weitere praktische Möglichkeiten der iPad-Nutzung. Sie lernen, wie Sie per WhatsApp, FaceTime oder E-Mail mit Familie und Freunden kommunizieren und wie Sie Termine, Notizen und wichtige Informationen auf dem iPad verwalten können. Außerdem erhalten Sie grundlegende Informationen zur sicheren Nutzung des Internets, zum Installieren von Apps und zum Umgang mit Passwörtern. Weitere Themen sind die Anpassung von Schriftgröße und Bedienungshilfen, die Nutzung von Siri sowie praktische Tipps für Fotos, Medien und digitale Angebote. Der Kurs richtet sich an Menschen mit ersten Erfahrungen im Umgang mit dem iPad. Weitere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie haben Gelegenheit, praktische Übungen auszuprobieren und individuelle Fragen zu stellen. Bitte bringen Sie Ihr eigenes, geladenes iPad sowie ein Ladegerät mit Kabel mit. Der Kursleiter verfügt über langjährige Erfahrung im Bereich PC-Anwendungen und digitale Medien. Gemeinschaftsschule Leck

W5453 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Rainer Ketelsen
 Beginn: Di, 01.12., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine

W5454 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Rainer Ketelsen
 Beginn: Di, 09.02., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine

Stimmen aus unseren Kursen:

„Die Volkshochschule ist ein Ort, an dem Lernen und Gemeinschaft zusammengehören.“



Mac für Ein- und Umsteiger

Leck


Mac für Ein- und Umsteiger

Erste Schritte zum effizienten Arbeiten mit MacBook und iMac: Sie haben einen Mac neu angeschafft oder planen den Umstieg von Windows auf macOS? Sie nutzen bereits iPhone oder iPad und möchten die gewohnte Funktionalität auch am Mac erleben? In diesem praxisnahen Kurs lernen Sie, sich sicher und souverän auf dem Mac zu bewegen. Gemeinsam entdecken Sie die Benutzeroberfläche von macOS, lernen den Finder als zentrales Werkzeug für Dateien und Ordner kennen und beschäftigen sich mit wichtigen Systemeinstellungen. Sie erfahren, wie Programme installiert und verwaltet werden und erhalten hilfreiche Tipps, mit denen der Mac den Alltag – besonders in Verbindung mit mobilen Apple-Geräten – einfacher und effizienter macht. Der zweiteilige Kurs richtet sich an alle, die ihren Mac besser verstehen und selbstständig nutzen möchten. Am zweiten Abend werden ausgewählte Themen vertieft – von AirDrop zur Datenübertragung bis Time Machine zur Datensicherung. Der Kursleiter bringt durch seine langjährige Tätigkeit als Ingenieur umfangreiche Erfahrung in der PC-Anwendung mit und ist heute leidenschaftlicher Apple-Nutzer. Gemeinschaftsschule Leck

W5455 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Rainer Ketelsen
Beginn: Do, 12.11., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine

W5456 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Rainer Ketelsen
Beginn: Do, 21.01., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine



 Bildungsurlaub im Norden

Bildungsurlaub

Wussten Sie schon, dass ...?

... Arbeitnehmende in 14 Bundesländern bei einer Vollzeitbeschäftigung Anspruch auf fünf Tage Bildungsurlaub pro Jahr haben?

Wir haben das passende Angebot für Sie. Die Nordsee Akademie, IBJ Scheersberg und das Akademiezentrum Sankelmark bieten den idealen Rahmen für Ihre Auszeit – von Politik, Sprachen über Kommunikation bis hin zu Stressbewältigung und Persönlichkeitsentwicklung.

Bildungsurlaub stärkt Kompetenzen für Beruf und Alltag – nachhaltig und weit über das Seminar hinaus.

QR-Code scannen
und über 80
Bildungsurlaube
entdecken!





Fritz! Box - mehr als nur ein WLAN-Router

- Leck** **Fritz! Box - mehr als nur ein WLAN-Router**
 In Ihrem Zuhause steht ein Multifunktionsgerät, doch Sie kennen längst nicht alle Möglichkeiten? Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Fritz! Box besser kennenlernen und sicher im Alltag nutzen möchten. Schritt für Schritt erhalten Sie eine verständliche Einführung in die wichtigsten Funktionen des Routers und lernen, wie Sie Ihr Heimnetzwerk selbstständig einrichten, verwalten und absichern können. Behandelt werden die Grundlagen der Fritz! Box und ihrer Bedienoberfläche sowie die Einrichtung von Internet und WLAN. Außerdem erhalten Sie einen Überblick über angeschlossene Geräte im Heimnetz, Sicherheitsfunktionen und wichtige Updates. Auch die einfache Fehlerbehebung bei Internet- oder WLAN-Problemen wird erklärt. Der zweiteilige Kurs ist praxisorientiert aufgebaut. Individuelle Fragen der Teilnehmenden sowie die Vertiefung ausgewählter Themen – vom Anrufbeantworter bis zum VPN-Zugang – stehen besonders am zweiten Abend im Mittelpunkt. Der Kursleiter verfügt durch seine mehr als 40-jährige Tätigkeit als Ingenieur über umfangreiche Erfahrung in der PC- und Netzwerktechnik und besitzt fundierte Kenntnisse im Umgang mit Fritz! Box und Heimnetzwerken. Gemeinschaftsschule Leck
- W5457** **4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Rainer Ketelsen**
Beginn: Di, 10.11., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine
- W5458** **4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Rainer Ketelsen**
Beginn: Di, 16.02., 18:30 - 20:00 Uhr, 2 Termine

Stimmen aus unseren Kursen:

„Bitte weitermachen – regional, vielfältig und offen für alle.“



KI für den Alltag

- Leck** **Inspiziert durch Google Gemini & NotebookLM: KI für den Alltag**
 Entdecken Sie die Welt der künstlichen Intelligenz mit Google Gemini und NotebookLM! Sie erfahren, wie sich als Privatperson mit einem google.com-Konto effektive Prompts formulieren lassen, lernen die Unterschiede zwischen den Apps kennen und erfahren, wie sich damit alltägliche Aufgaben erleichtern lassen. Der Kurs vermittelt Grundlagen zu Googles KI sowie wichtige Aspekte des Datenschutzes. So gelingt der Einstieg in den KI-Alltag Schritt für Schritt. Der Kursleiter ist IT-Experte mit langjähriger Erfahrung in der Beratung rund um Google Workspace. Er hat Unternehmen bei der Einführung von Cloud-Lösungen begleitet und war schon mehrfach als Kursleiter an der vhs tätig. Gemeinschaftsschule Leck
- W5460** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Marcus Hampel**
Beginn: Mo, 31.08., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine
- W5461** **10 UStd., Entgelt: 50,00 €, Marcus Hampel**
Beginn: Mo, 18.01., 18:30 - 20:00 Uhr, 5 Termine

Onlinebanking

- Niebüll** **Onlinebanking-leicht gemacht, VR-Bank**
 Online-Banking leicht gemacht – und vor allem sicher! Erfahren Sie, worauf es wirklich ankommt, wie Betrüger aktuell vorgehen und wie Sie sich effektiv schützen können. Mit echten Einblicken aus der Bankpraxis und anschließender Fragerunde. Dieser Vortrag ist kostenfrei, zwecks besserer Planung wird um eine Anmeldung gebeten. Für alle Kundinnen und Kunden der VR Bank Nord und alle, die es werden möchten.
- Schulzentrum Niebüll
- W5740** **3 UStd., Entgelt: frei, Jannik-Henry Kühl**
Beginn: Mi, 23.09., 16:00 - 18:00 Uhr



Linux

Niebüll

Linux - Das Betriebssystem für alle (Belange)

Keine Lust funktionierende Hardware wegen Windows 11 zu verschrotten? Interesse an Alternativen zu den kommerziellen Systemen? Einfach Lust auf etwas Neues? Linux ist eigentlich nichts Neues, vielen Menschen aber unbekannt und Dank der Antiwerbung als nerdig, frickelig und unbrauchbar verschrien. In diesen 5 Einheiten des Kurses geht es um eine kurze historische und technische Einordnung zu GNU / Linux und freier Software und darum sich am Beispiel von Linux Mint auf dem eigenen Laptop einen eigenen Eindruck zu erarbeiten. Mittels USB-Stick wird Schritt für Schritt das System installiert und die grundlegenden Techniken und Programme gezeigt und erklärt, soweit es für das selbständige Weiterkommen notwendig ist. Dabei gibt es viel bekanntes und ähnliches zu Windows, aber auch neue Konzepte, die das Arbeiten mit Linux sehr viel komfortabler und sicherer machen. Es bedarf keiner besonderen Kenntnisse, allerdings sollte der Weg zum Setup bekannt sein. Der zu installierende Laptop sollte zum „Herumspielen“ geeignet sein, 64 Bit Architektur, keine ungesicherten Daten, möglichst kein Windows, das weiterverwendet werden soll, oder zumindest eine extra Festplatte für Linux. Am Ende des Kurses sollte ein lauffähiger Laptop mit Linux stehen und das Wissen, wie ein weiteres oder anderes System aufsetzt werden kann und wo Hilfe zur Selbsthilfe zu finden ist. Für den bespielten USB-Stick (32 oder 64GB SanDisk) ein Kostenbeitrag von 13 € erhoben wird.

Schulzentrum Niebüll

**W5735 10 UStd., Entgelt: 40,00 €, Dirk Mikkelsen
Beginn: Di, 27.10., 19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine**

**W5736 10 UStd., Entgelt: 40,00 €, Dirk Mikkelsen
Beginn: Di, 12.01., 19:00 - 20:30 Uhr, 5 Termine**



Lesen und Schreiben (Alphabetisierung)

Leck

Lesen und Schreiben ohne Angst

In diesem kostenfreien Kurs werden Buchstaben, Laute und Wörter gelesen und geschrieben. Wer bereits Grundkenntnisse mitbringt, übt außerdem das Lesen und Schreiben einfacher Sätze und kurzer Texte. Auch fortgeschrittene Teilnehmende sind willkommen, um ihre Kenntnisse aufzufrischen und zu vertiefen. Die Teilnahme ist dank öffentlicher Förderung kostenfrei. Eine Anmeldung und persönliche Erstberatung ist jederzeit möglich – montags bis donnerstags von 17 bis 19 Uhr in der Volkshochschule. Die Kursleiterin bringt langjährige Erfahrung in der Erwachsenenbildung mit. Gemeinschaftsschule Leck

**W4450 24 UStd., Entgelt: frei, Derya Schaarschmidt
Beginn: Mi, 19.08., 18:00 - 19:30 Uhr, 12 Termine**

**W4451 22 UStd., Entgelt: frei, Derya Schaarschmidt
Beginn: Mi, 13.01., 18:00 - 19:30 Uhr, 11 Termine**

Niebüll

Lesen und Schreiben (Alphabetisierung)

Grundfertigkeiten im Lesen, Schreiben und Rechnen Sie sind unsicher im Umgang mit Zahlen und Buchstaben? Vielleicht können Sie einfache Sätze lesen, haben aber Schwierigkeiten diese zu schreiben. Beim Einkauf begegnen Ihnen immer wieder die Grundrechenarten und erschweren den Umgang mit Geld. So wie Ihnen ergeht es vielen Bürgerinnen und Bürgern in Deutschland. Sie sind herzlich willkommen in unsrem Kursangebot, wenn Sie Lust haben, Ihre Fertigkeiten in den folgenden drei Bereichen zu verbessern oder aufzufrischen: Lesen, Schreiben und Rechnen. Die verschiedenen Übungen werden auf jede Kursteilnehmerin und jeden Kursteilnehmer individuell angepasst. Gefördert durch das Land Schleswig-Holstein Schulzentrum Niebüll

**W7841 20 UStd., Entgelt: frei, Maureen Ceresini
Beginn: Do, 03.09., 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine**

**W7842 8 UStd., Entgelt: frei, Maureen Ceresini
Beginn: Do, 26.11., 16:30 - 18:00 Uhr, 4 Termine**

**W7843 20 UStd., Entgelt: frei, Maureen Ceresini
Beginn: Do, 14.01., 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine**

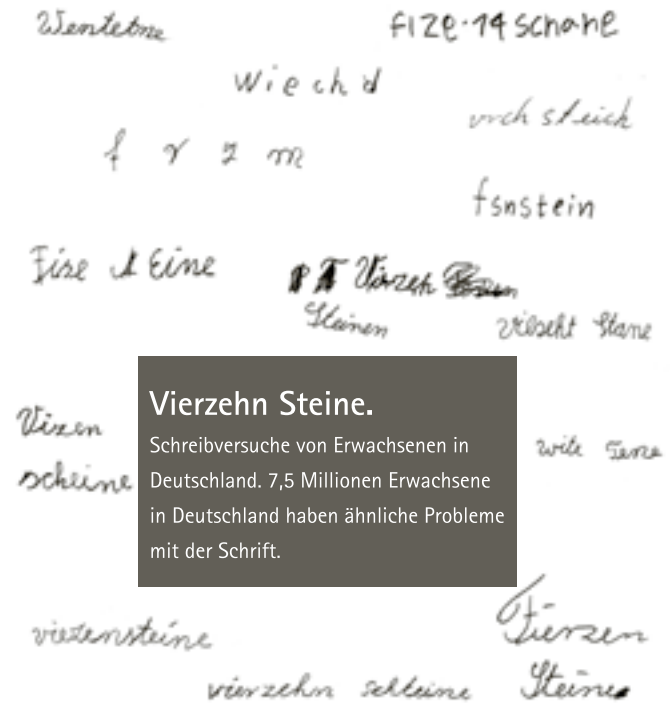
**W7844 20 UStd., Entgelt: frei, Maureen Ceresini
Beginn: Do, 15.04., 16:30 - 18:00 Uhr, 10 Termine**

| | |
|--|-----|
| Alles über Alpakas | 27 |
| Android Smartphone | 122 |
| Antipasti | 88 |
| Anzeigenpreisliste | 4 |
| Bedeutung der Herkunftsfamilien | 43 |
| Besuch des Landtags in Kiel | 42 |
| Bredstedter Tanz- und Trachtengruppe | 49 |
| Bücherherbst | 52 |
| Bühne Niebüll | 23 |
| Burger Menü | 89 |
| China Buffet | 89 |
| Dänisch in Leck | 100 |
| Dänisch in Niebüll | 102 |
| Datenschutz DSGVO | 13 |
| Demenz und Demenzprävention | 82 |
| Der Fotokurs | 50 |
| Deutsch für Ausländer in Niebüll | 116 |
| Doppelkopf - Grundkurs | 60 |
| E-Gitarre Grundlagenkurs | 50 |
| Eine Einladung zum Biografischen Schreiben | 34 |
| Einführung in die Arbeit mit dem Lasercutter | 54 |
| Einführung in die Mediation | 48 |
| Einstieg in den 3D-Druck | 55 |
| Einstieg in die digitale Zeitungs-Welt | 123 |
| Eltern kochen mit ihren Kindern | 94 |
| Englisch in Bredstedt | 103 |
| Englisch in Leck | 103 |
| Englisch in Niebüll | 105 |
| Erste Hilfe an Hund und Katze | 77 |
| Family Kitchen | 99 |
| Festliches Weihnachtsmenü | 88 |
| Fit mit dem Handy | 122 |
| Fitness durch allgemeine Gymnastik | 72 |
| Fotografie für Einsteiger | 69 |
| Französisch in Leck | 109 |
| Französisch in Niebüll | 111 |
| Freie Malerei | 57 |
| Freies Malen, Zeichnen, Aquarell und Acryl | 67 |
| Fritz! Box - mehr als nur ein WLAN-Router | 128 |

| | |
|---|-----|
| Führung: Betriebstechnik im Erlebnisbad Leck | 28 |
| Führung neues Klärwerk | 29 |
| Führung über den Friedhof | 28 |
| Grundlagen des Vermögensaufbaus | 31 |
| Grundwissen IT / Windows 11 | 121 |
| Ihr iPad kann mehr als Zeitung lesen! | 125 |
| Inhaltsverzeichnis | 6 |
| Interkulturelles Kochen mit Vätern und Kindern | 94 |
| Italienische Küche | 87 |
| Italienische Pasta Variationen | 88 |
| Italienisch in Leck | 113 |
| Jane Austen | 58 |
| KI für den Alltag | 129 |
| Kochen für Einsteiger mit Dieter Gerrards | 95 |
| Kochen mit Dieter Gerrards für Fortgeschrittene | 95 |
| Kochen mit Dieter Gerrards - Spargelgerichte | 96 |
| Koreanisch Kochen | 91 |
| Kreatives Schreiben | 60 |
| Kreatives Skizzenbuch | 57 |
| Kreativ mit KI | 124 |
| Lehrgang zur Erlangung des Fischereischeins | 45 |
| Lesen und Schreiben (Alphabetisierung) | 131 |
| Line Dance in Leck | 84 |
| Line Dance in Niebüll | 65 |
| Linux | 130 |
| Mac für Ein- und Umsteiger | 126 |
| Medien, Macht und wir | 43 |
| Microsoft Excel | 117 |
| Microsoft PowerPoint | 119 |
| Microsoft Word | 118 |
| Mode und Design schöne Sachen selbst machen | 68 |
| Naturhandwerk | 53 |
| Ninas wilde Küche | 98 |
| Offene Ganztagschule in Leck | 17 |
| Offene Ganztagschule in Niebüll | 20 |
| Onlinebanking | 129 |
| Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H | 35 |
| Online-Vortrag der Verbraucherzentrale S-H | 37 |
| Pilates in Bredstedt | 76 |

| | |
|---|-----|
| Pilates in Leck | 78 |
| Pilzlehrwanderung | 28 |
| Plattdeutscher Ring Leck“ e.V. | 22 |
| Plottern | 56 |
| Plötzlich Rentner... | 47 |
| Praxis der Familien- und System-Aufstellungen | 42 |
| Qi Gong in Leck | 75 |
| Resilienz, Achtsamkeit und Stressbewältigung | 81 |
| Rhythmus ist Leben | 64 |
| Richtig Gehen | 73 |
| Rückenschule | 71 |
| Sagen und Märchen | 59 |
| Schockanruf? Enkeltrick? So schützen Sie sich! | 44 |
| Seifenherstellung | 83 |
| Selbstverteidigung und Selbstbehauptung | 80 |
| Senf | 87 |
| Sushi, Ramen & mehr | 91 |
| Sütterlin und Kurrent | 116 |
| Tai Chi und QiGong in Bredstedt | 74 |
| Teeseminare | 92 |
| Tennis | 79 |
| Töpferkurs im Handaufbau | 49 |
| Traditionelles Bogenschießen | 80 |
| Trendsport Padel | 79 |
| Veranstaltungen im Digitaler Begegnungsort Leck | 30 |
| VHS Aktien & Börsentreff | 46 |
| Volkshochschule Bredstedt | 1 |
| Volkshochschule Leck | 2 |
| Volkshochschule Niebüll e. V. | 3 |
| Vorträge der Universitätsgesellschaft Niebüll | 26 |
| Was Sie wissen sollten | 12 |
| Weitere Hinweise der VHS Bredstedt | 15 |
| Weitere Hinweise der VHS Leck | 16 |
| Weitere Hinweise der VHS Niebüll | 18 |
| Welttag des Buches | 52 |
| Whisky | 85 |
| Wirbelsäulengymnastik | 70 |
| Workshop Afrikanisches Trommeln | 65 |
| Workshop: Besser mit Angst umgehen | 32 |

| | |
|---|----|
| Workshop: Krisen als Chancen | 33 |
| Workshop: Umgang mit Hochsensibilität | 33 |
| Workshop: Umgang mit Narzissten | 32 |
| Workshop: Umgang mit schwierigen Personen | 33 |
| Yoga | 70 |



Vierzehn Steine.
Schreibversuche von Erwachsenen in Deutschland. 7,5 Millionen Erwachsene in Deutschland haben ähnliche Probleme mit der Schrift.

ALFA-TELEFON: 0800. 53 33 44 55
Beratung und Infos über Lernmöglichkeiten. Der Anruf ist für Sie kostenlos.

Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e. V.
Postfach 10 02 53 | 48051 Münster
Tel.: +49 (0)2 51. 49 09 96-0 | Fax: +49 (0)2 51. 49 09 96-86
bundesverband@alphabetisierung.de | www.alphabetisierung.de
Das ALFA-TELEFON wird bisher ausschließlich über Spenden finanziert.

Für ihren Beitrag: Spendenkonto ALFA-TELEFON
Postbank Hamburg | Kto. 7777 90-200 | BLZ 200 100 20.
Der Bundesverband Alphabetisierung und Grundbildung e.V. ist als gemeinnützig anerkannt.

α Bundesverband
Alphabetisierung
und Grundbildung e.V.

| | |
|---|-----|
| Badesalz und Seife, Enge-Sande | 82 |
| Beier Schlachtereier, Niebüll | 99 |
| Bücherei, Leck | 56 |
| Bücherstube Leu, Niebüll | 25 |
| Buchhandlung Blattwerk, Leck | 52 |
| CPI-Books Clausen & Bosse | 10 |
| Erlebnisbad Leck - Stadtwerke Nordfriesland | 29 |
| Erlebnisfreibad Bredstedt | 48 |
| Flora Friesland Apotheke, Niebüll | 97 |
| Friesland Versicherung | 44 |
| Gartenbau, Oliver Lorenzen | 40 |
| Gebäudeenergieberatung, Erichsen-Bey, Leck | 37 |
| INTO Computer, Niebüll | 118 |
| KFZ Ludwig Lützen, Niebüll | 26 |
| Königlich privilegierte Apotheke, Leck | 85 |
| Kreativ-Shop-Nähmaschinen Centrum Christiansen, Leck | 69 |
| Kreismusikschule Nordfriesland | 51 |
| Kursportal Bildungsurlaub | 81 |
| Kursportal Schleswig-Holstein | 4 |
| Lecker Tee, Leck | 92 |
| Martensen Schlemmerkontor, Niebüll | 98 |
| Naturkundemuseum, Niebüll | 108 |
| NIC Nordfriesland Niebüll | 21 |
| Niko Nissen | 23 |
| Nordsee Akademie, Leck | 127 |
| PB OST GmbH, Bredstedt | 96 |
| Pflegeschule Uhlebüll (PSU), Niebüll | 90 |
| SeniorTrainerin Erfahrung bewegt Nordfriesland | 120 |
| SHZ.de | 112 |
| Stadtbücherei Niebüll | 34 |
| Stadtwerke Nordfriesland | 107 |
| Steuerkanzlei Bredstedt | 22 |
| STOHEMA, Steuerberater \ Rechtsanwälte \ vereid. Buchprüfer | 55 |
| Thors Reisen, Leck | 42 |
| VHS Insel Föhr | 45 |
| VR Bank Nord eG | 63 |
| Wolfs Apotheke, Bredstedt | 86 |

