

Fit durch Tennis (Sonderkurs)**3.00010****MÖ-BR**

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt. Sportzeug erforderlich.

Termine: 7mal

Beginn und Wochentag nach Absprache

Tennishalle Mölln, Wolliner Weg

Gebühr: EURO 90,00

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Pilates**3.01040-45****MÖ-BR**

Leitung: Cornelia Wolf

Pilates ist eine sanfte Methode, die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken.

Trainiert werden vor allem die tiefliegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken.

Beginn: 23.01.2023

Kurs 1: 10mal montags 17:30 bis 18:30 Uhr

Kurs 2: 10mal montags 18:40 bis 19:40 Uhr

Aula der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17

Gebühr: 35,00 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

T'ai chi Ch'uan – Einführungskurs**3.01050****MÖ-BR**

Leitung: Klaus Wegner

T'ai chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird es durch vielfältige Übungen der chinesischen Heilgymnastik.

Zeit: 10mal dienstags von 16:15 bis 17:45

Beginn: 07.02.2023

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 1**3.01060****MÖ-BR**

Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.

Zeit: 10mal dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: 07.02.2023

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl

Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04508 / 14 82 oder constanze.dahms@gmx.de

T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 2**3.01070****MÖ-BR**

Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, z.B. aus vorangegangenen Kursen, gedacht.

Beginn: 07.02.2023

Zeit: 10mal dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl

Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04508 / 14 82 oder constanze.dahms@gmx.de

Hockergymnastik für die ältere Dame**3.02010****MÖ-BR**

Leitung: Ingrid Rost

Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems. In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Vorbesprechung und Beginn: 26.01.2023

Termine: 12mal donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Feldstr.9, Joachim-Polleyn-Platz, Mölln

Gebühr: Euro 85,50 (bei 8 Teilnehmerinnen)

Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 78 97 16

Waldbaden (Sonderkurs)**3.01080-81-82****MÖ-BR**

Kursleitung: Jessica Lange, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Entschleunigen, zur Ruhe kommen, gesunde Terpene tanken, mit allen Sinnen eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Der Kurs bietet angeleitete Übungen, die die Sinne schärfen:

Körperübungen aus dem Qi Gong, Atemübungen, eine Meditation und Solo-Zeit zum bewussten Verweilen.

Termine:

Kurs 1: Samstag, 13.05.2023

Kurs 2: Mittwoch, 24.05.2023

Kurs 3: Sonntag, 11.06.2023

Jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Kursgebühr: 22,00 €

Kursort: Treffpunkt Parkplatz Schaafbrücke unterhalb der Waldhalle

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Der Kurs findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt. Ausnahmen sind Sturmwarnungen oder andere gefährliche Wald-Verhältnisse.

Zumba**3.01090****MÖ-BR**

Leitung: Julia Lüdtke

Zumba® ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer Musik und südamerikanischen Tanzstilen. Wir werden uns mit leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen, lassen uns vom Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Zumba ist für jedermann, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: 23.01.2023

Termine: 10mal montags von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17

Gebühr: 35,20 € (bei 8 Teilnehmenden)

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Ritmix**3.02020****MÖ-BR**

Leitung: Bettina Evers

Ritmix ist ein Fitness-Programm aus Argentinien. Wir bewegen uns zur Musik in unterschiedlichen Stilrichtungen: Latin, Reggaeton, Disco, Aerodance, Dance und noch einige mehr. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Vorbesprechung und Beginn: 23.01.2023

Termin: 10mal montags 18:30 bis 19:30 Uhr

Gymnastikraum der Kreisberufsschule

Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik

3.02030

MÖ-BR

Leitung: Cornelia Wolf

Mit Übungen aus der Callanetics und dem Einsatz des Therabandes rücken wir den Problemzonen "auf den Leib". Es geht um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Es besteht die Möglichkeit, den Kurs um 30 Minuten Pilates zu verlängern. Gymnastikschuhe sind mitzubringen.

Beginn: 23.01.2023

Termine: 10mal montags 19:50 bis 20:50 bzw. 21:20 Uhr

Pausenhalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17

Gebühr: 35,00 € bzw. 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl

vhs Mölln - Außenstelle Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Fitness für Herren

3.02040

MÖ-BR

Leitung: Nicole Löwe

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die fit bleiben wollen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination geschult.

Beginn: 26.01.2023

Termine: 10mal donnerstags 20:00 bis 21:30

Sporthalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Progressive Muskelentspannung

3.02050

MÖ-BR

Leitung: Sonja Bast

Die „Progressive Muskelentspannung“ hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen, sondern auch, den Körper besser wahrzunehmen. Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf. Der Blutdruck sinkt, zugunsten von Ausgeglichenheit und Ruhe.

Beginn: 07.02.2023

Termine: 5mal dienstags 17:00 bis 18:00

Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: 30,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Bierbrauseminar (Sonderkurs)

3.05010

MÖ-BR

Leitung: Frank Petri

Die Teilnehmer lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier mit normalen Haushaltsgeräten und den Zutaten, die uns das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, gebraut wird, das sich absolut von den herkömmlichen Industriebieren unterscheidet.

Termin: Samstag, 18.03.2023, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Küche der Grundschule Breitenfelde

Kursgebühr: 45,00 € (zzgl. 5,00 € Materialkosten vor Ort zu zahlen)

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als

verbindliche Anmeldung.

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Persische Küche (Sonderkurs)

3.05020**MÖ-BR**

Leitung: Farnaz Shokouhi

Die persische Küche ist eine frische Küche voller Phantasie. Mit vielen Gewürzen, Reis, Couscous, Kichererbsen, Joghurt oder auch Früchten lassen sich im Handumdrehen köstliche Gerichte zaubern.

Zeit: 2mal montags von 17:00 bis 20:00 Uhr

Termin: 05.06. und 12.06.2023

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: 60,00 € (bei 6 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Die Kursgebühren enthalten die Kosten für die Zutaten und sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Reiki 1.Grad

3.06020**MÖ-BR**

Leitung: Manuela Hirschmann

Ausbildung für den 1. Reiki-Grad.

Reiki ist eine Methode, die Lebenskraft (Ki) mit universeller Energie (Rei), die letztlich allem zugrunde liegt, zu kombinieren. Diese hat ausgleichenden, harmonisierenden Charakter, stärkt bei regelmäßiger Anwendung die Lebenskraft und das Immunsystem, fördert den Schlaf. Man wird besser mit Stress, Krisen und Krankheit fertig. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen und Trinken.

Termin: Samstag, 11.03.2023 und 18.03.2023, 14:00 bis 18:00 Uhr

Mensa der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17

Gebühr: Euro 125,00 €

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Eisstockschießen

Leitung: Personal Trainer

Eisstocksport bzw. Stocksport ist eine Sportart, die vor allem im Alpenraum verbreitet ist. Sie ist hier im Norden eine absolute Rarität. Eisstockschießen ist ein alter Volkssport und historisch gesehen dem Brauchtum zuzurechnen, das sich nur in Gegenden mit zufrierenden Gewässern verbreitete und nur im Winter gespielt wurde. In der modernen Form als Freizeit- oder auch Leistungssport, die von Regeln und Vereinen geprägt ist, wird ganzjährig gespielt und zwischen dem Mannschafts-, Weiten- und Zielwettbewerb unterschieden.

Termine: 10mal mittwochs 17.00 bis 20.00 Uhr

Beginn: 15.02.2023

MSV Waldsportplatz, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln auf der Eisstockbahn (neben dem Kunstrasen)

Gebühr: Euro 75,00 keine Ermäßigung

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Aikido - Schnupperkurs

Leitung: Werner Lättig

Aikido ist eine von dem Japaner Morihei Uyeshiba begründete Kampfkunst. Er lebte von 1883 bis 1969. Es handelt sich um ein junges, geschlossenes und wirksames System der humanen Selbstverteidigung, das der Unversehrtheit des Angreifers genauso viel Bedeutung beimisst, wie der Unversehrtheit des Verteidigers.

Termine: 10mal montags 18.30-20.30 Uhr oder freitags 19-20.00 Uhr

Beginn: 06.02.2023 oder 10.02.2023

Schule Steinfeld, Bürgermeister-Oetken-Straße 3, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 75,00 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Radwandern

Leitung: Personal Trainer

Es werden verschiedene Touren durch unsere herrliche Seen- und Waldlandschaft geradelt
Mitzubringen ist ein verkehrssicheres Fahrrad, ob ein herkömmliches Fahrrad oder E-Bike ist gleich.
Ein Fahrradhelm ist wünschenswert.

Kurs1:

Die Strecke beträgt ca. 20 km und ist in mehreren kleineren Pausen unterteilt. Es wird in einer Durchschnittsgeschwindigkeit ca, 14 km / Std. geradelt.

Termine: 10mal mittwochs 15.00 bis ca. 17.00 Uhr

Beginn: 05. April 2023

Treffpunkt: Parkplatz Gudower Weg, Ortsausgang Mölln

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Kurs 2:

Die Strecke beträgt ca. 35 km mit einer Pause bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit ca. 18 km / Std.

Termine: 10mal donnerstags 18.00 bis ca. 20.00 Uhr

Beginn: 06. April 2023

Treffpunkt: Parkplatz Norma, Wasserkrüger Weg, Mölln

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Gebühr: Euro 75,00 pro Kurs keine Ermäßigung

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de