



**Programmheft
Herbst 2025**

**Amtsvolkshochschule
Kropp-Stapelholm**

Inhalt

Teilnahmebedingungen	Seite 3
Anmeldung	Seite 3
Zahlungsweise	Seite 3
Rücktritt	Seite 3
Informationen und Anmeldung	Seite 3
Datenschutzerklärung	Seite 3
Politik, Gesellschaft und Umwelt	Seite 4
Kultur und Gestalten	Seite 6
Gesundheit	Seite 9
Sprachen	Seite 16
Arbeit und Beruf	Seite 16
Kurs in Erfde	Seite 17
Kurse in Meggerdorf	Seite 19
Kurse in Wohlde	Seite 19
Kurse in Dörpstedt	Seite 19

Kurse zur digitale Fotografie Seite 8



Teilnahmebedingungen

Anmeldung

Schriftlich, telefonisch oder persönlich. Es erfolgt außer bei Anmeldungen übers Internet keine Anmeldebestätigung. Wenn ein Kurs nicht stattfindet, werden Sie rechtzeitig informiert.

Zahlungsweise

Überweisung nach dem ersten Kursabend.

Ermäßigungen: 25% für Schüler, Studenten, Auszubildende, BFDL; 50% für Empfänger von AIG II.

Einzelne Veranstaltungen oder Themenbereiche sind von einer Entgeltermäßigung ausgeschlossen (bitte beachten Sie eventuelle Hinweise in der Kursbeschreibung oder fragen Sie im Büro nach).

Rücktritt

Schriftlich bis zu zwei Tagen nach dem ersten Kurstermin. Bei Wochenendkursen und Kursen mit höchstens 4 Terminen, eine Woche vor Kursbeginn.

Grundsätzlich gilt: Vertragsrelevante Vereinbarungen bitte nur mit der Geschäftsstelle führen, da diese mit der Kursleitung grundsätzlich unwirksam sind.

Informationen und Anmeldung

AVHS Kropp-Stapelholm, Am Markt 10, 24848 Kropp, Telefon 04624-7240

E-Mail: avhs@amt-ks.de

Das Programm der AVHS Kropp-Stapelholm finden Sie auch unter der www.avhskropp-stapelholm.de



Geschäftszeiten:

Montag 09:30 Uhr – 11:00 Uhr

Dienstag – Donnerstag 09:00 – 12:00 Uhr

Während den Ferien ist unsere Geschäftsstelle geschlossen.

Der Eingang für Kurse, die in der Schule Kropp stattfinden, befindet sich in der Stettiner Straße (durch das Schulhoftor gegenüber der Stettiner Straße 25).

Bitte beachten:

Die angegebenen Teilnehmergebühren sind unter Vorbehalt. Unsere Gebühren werden auf eine bestimmte Teilnehmeranzahl in den Kursen ausgerichtet. Besuchen weniger Teilnehmer den Kurs erhöhen sich dementsprechend die Gebühren.

Wir bitten Sie, dies bei einer Ihrer Anmeldung zu berücksichtigen.

Datenschutzerklärung

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

Unsere Kursorte:

- Erfde
- Kropp
- Meggerdorf
- Wohlde
- Dörpstedt



POLITIK; GESELLSCHAFT; UMWELT

Demokratische Orte des Lernens
Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden. Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: „Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.“

EE1.02.01

Hochsensibilität

Stammtisch für Hochsensible und Interessierte.
Wir treffen uns an jedem dritten Montag im Monat.
Forum Kropp
19:00 Uhr
Romana Biallas
Kontakt: 0176-78491588

EE1.03.01

Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge

Entmündigung und Vormundschaft behinderter und kranker Menschen wurden 1992 durch die Einführung des Betreuungsgesetzes abgeschafft. Seitdem steht die Selbstbestimmung der Betroffenen im Fokus der rechtlichen Betreuung. Jeder Mensch kann durch Unfall oder Krankheit in eine Lebenssituation kommen, in der er seine Interessen nicht mehr selbst vertreten kann. Was passiert dann? Andere Menschen müssen für den Betroffenen entscheiden. Meist sind dies Verwandte oder andere nahestehende Personen. Aber kennen diese Menschen die Wünsche der Betroffenen? Wurde jemals konkret darüber gesprochen? Jeder kann dafür Vorsorge treffen. Der Staat gibt hierfür verschiedene Möglichkeiten vor. Diese heißen: Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung. Mit diesen Dokumenten kann jeder seinen Willen für zukünftige Behandlungen selbst bestimmen. Wie unterscheiden sich diese Dokumente? Wie fülle ich ein solches Dokument aus?
Herr Schmieder vom Betreuungsverein Kropp e.V. wird Ihnen während des Info-abends zum Betreuungsrecht Antworten auf diese Fragen geben.
Kulturcafe Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp
Mi. 10.09.2025, 19:00 Uhr
Entgeltfrei
Um Anmeldung wird gebeten.

EE1.03.02

Möglichkeiten der rechtlichen Vorsorge

Kulturcafe Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp
Mi. 19.11.2025, 19:00 Uhr
Entgeltfrei
Um Anmeldung wird gebeten.

EE1.04.01

Durch Wiese und Wald – auf den Spuren wilder Kräuter.

Sie interessieren sich für Heilpflanzen und deren Einsatzmöglichkeiten? Sie wollen diese sicher erkennen, riechen, schmecken? Sie wissen, dass gegen (fast) alles ein Kraut gewachsen ist, aber ... Kommen Sie mit. Wir durchstreifen das Gebiet der Borgwedeler Ziegelei und machen uns mit viel Spaß über die Grundlagen vertraut. Ihre Begleiterin ist zert. Naturführerin und ausgebildete Kräuterpädagogin

mit Zusatzqualifikationen in
Heilpflanzenkunde.

Treffpunkt:

Alte Ziegelei Borgwedel, Achterwisch
am Wendehammer

Fr. 26.09.2025

15:00-17:30 Uhr

1 Termin 18,00 € (Kinder von 7 -14
Jahren in Begleitung eines Erwachsenen
zahlen eine reduzierte Gebühr in Höhe
von 7,- €)

Nicole Schmölz

EE1.06.01

Krafttiere

Workshop mit Krafttierreise
Unsere Freunde und Verbündete der
Anderswelt sind wirklich großartige
Begleiter. Viele Menschen würden
ihr Krafttier gern kennenlernen. Die
wenigsten allerdings wissen, was es ist
und was wir mit ihm machen können.
Wenn man im Alltag mit Krafttieren
zusammenarbeitet, kann man sich viel
Zeit, Geld, Energie und Ärger ersparen.
Ich hoffe, mit diesem Abend nicht nur
Fragen rund um Krafttiere zu klären. Im
Anschluss an den Vortrag haben Sie die
Möglichkeit auf einer Reise Ihr Krafttier
selbst kennenzulernen.

Forum Kropp

Mi. 01.10.2025

19:00 Uhr

1 Termin 10,00 €

Sabine Gröne

EE1.06.02

Wie wir die Anderswelt wahrnehmen.

Workshop
Gibt es diese sagenumwobene
Anderswelt eigentlich wirklich oder
ist es eine innere Welt, die wir uns
ausdenken.
Nur weil man sie mit den normalen fünf
Sinnen nicht erfassen kann, bedeutet
das nicht, dass sie nicht existiert. Um
sie wahrzunehmen, benötigen wir
einen oder mehrere unserer sechs
Hellsinne: Hellsehen, Hellhören,
Hellfühlen, Hellriechen, Hellschmecken
oder Hellwissen. Am effektivsten ist
eine Mischung aus allen. Manchmal
sind sie allerdings blockiert oder nicht
so ausgeprägt, aber das kann man
ändern.
Tatsächlich ist es möglich, auch ohne
visuelle Eindrücke in der Anderswelt
hervorragend zu reisen. Das
Schwierigste ist, zu glauben, was man
sieht, hört und weiß und es nicht damit
abzutun, man habe es sich doch nur
ausgedacht.
Forum Kropp
Do 27.11.2025
19:00 Uhr

NEU

NEU



Die Niederdeutsche Bühne lädt ein

Sneedrieven

Eine Komödie in drei Akten von Georg Ludy und Heino Buerhoop

Freitag, 14.11.2025
19:30 Uhr

Die Pension „Himmelstor“ läuft seit einiger Zeit nicht besonders. Alles ist etwas heruntergekommen und bräuchte dringend einen Modernisierungsschub. Eva Keck, die Inhaberin, hat sich deshalb eine sehr zeitgemäße Marketingstrategie einfallen lassen: Sie arrangiert „Blind-Dates“. Die ersten Gäste werden bereits erwartet. Willi Filzer, bislang treuer Ehemann und unbescholtener Chef einer Strickwarenfabrik, und sein Stammtischbruder Udo Wender, Landmaschinenmechaniker, erwarten sich von diesem Wochenende anregende Abwechslung. Die tatsächlichen Überraschungen sind dann jedoch viel größer, als sich beide hätten träumen lassen. Dazu tragen der gute Geist des Hauses, Alma, und ihre ominöse Likörkaraffe ebenso bei wie Wenzel Pieke, ein angeblicher Regisseur, der seinen wirklichen Beruf niemals preisgeben möchte.

Eintritt 10,- €

Karten bei der avhs@amt-ks.de Kurs-Nummer EE2.04.01

oder online unter:

<https://tickets.amt-ks.de/Sneedrieven/>



Alte Aula Geestlandschule Kropp, Schulstraße 15

1 Termin 10,00 €
Sabine Gröne

EE1.06.04

Ein Tag voller Düfte

Ätherische Öle – die meisten kennen Sie aus wohlriechenden Zerstäubern. Aber was sind eigentlich ätherische Öle? Wie werden sie hergestellt und welche Wirkungen entfalten sie? Wirken ätherische Öle wirklich gegen Erkältungskrankheiten? Viren? Stress? Welche Einsatzmöglichkeiten gibt es für Kinder? Wir werden in die vielfältige Welt der ätherischen Öle eintauchen, deren Einsatz- und Verwendungsmöglichkeiten kennenlernen und auch Kosmetika herstellen. Freuen Sie sich auf ein duftendes Erlebnis und lassen Sie sich verzaubern. Im Kurs entstehen ca. 15 € für Verbrauchsmaterialien wie ätherische Öle, Kakaobutter, Öle etc..
Geestlandschule Kropp, Küche
Sa.08.11.2025
10:00-17:00 Uhr
1 Termin 95,00 €
Nicole Schmölz
Kräuterpädagogin mit verschiedenen Fortbildungen in Heilpflanzenkunde, zert. Natur- und Landschaftsführerin

EE1.06.05

Heilsteine – Kraft der Mineralien

Ein Vortrag
Heilsteine und ihre Anwendung blicken auf eine lange Tradition in verschiedenen Kulturen zurück. In diesem Vortrag erhalten Sie eine Einführung in das Thema. Welche Steine werden verwendet- welche Eigenschaften werden ihnen zugeschrieben.
Der Vortrag richtet sich an alle, die sich mit dem Thema auseinandersetzen möchten- ohne Vorkenntnisse, mit Raum und Fragen zum Austausch.
Forum Kropp
Sa. 08.11.2025
10:00 – 13:00 Uhr
1 Termin 15,00 €
Kai Mandau

EE1.06.06

Steinfischer und Hühnergott: Ostsee-Steine als Werkzeuge, Glücksbringer und Heilsteine.

In diesem Seminar stehen die Unterschiede der Steinarten und ihre historischen Anwendungen im Mittelpunkt – von Glücksbringern über Werkzeuge bis hin zu wohltuenden Steinauflagen. Die Teilnehmenden erfahren mehr über die Steinfischer, die Ostseejade und die Bedeutung

des Namens „Hühnergott“ sowie über faszinierende Steinsagen aus der Region. Zudem haben sie die Möglichkeit, die Steine mit ihren einzigartigen Merkmalen kennenzulernen und verschiedene Anwendungsmöglichkeiten auszuprobieren. Das Seminar richtet sich an alle, die Interesse haben und mehr über diese Schätze der Ostsee erfahren möchten.
Bitte mitbringen: Getränk, Yogamatte, Wolldecke
Forum Kropp
Fr. 12.09.2025
17:30-21:00 Uhr
1 Termine 22,00 €
Sabine Hamann
Ostseebotschafterin
Zertifizierte Gesundheitsberaterin



KULTUR UND GESTALTEN

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht

EE2.01.01

Die schönsten Neuerscheinungen des Jahres.
„Herbststrahlen“

Das Team der Buchhandlung“ Kropper Buch“ lädt Sie ein, mit guten Büchern gemeinsam in die Vorweihnachtszeit zu starten. Wir werfen gemeinsam einen Blick auf besondere Neuerscheinungen und Empfehlungen, um die richtigen Bücher für Sie und ihre Liebsten zu finden.

Bücherei, Schulstraße 20, Kropp
Fr. 14.11.2025, 19:00 Uhr
Entgeltfrei
Um Anmeldung wird gebeten!

EE2.01.02

Lese-party op Platt.

Lese-party op Platt – Lest mit uns in de Kropper Bökerie
All Lüüd, de wat mit Plattdüütsch anfangen köönt, sünd hartlich inladen to uns' Lese-party op Platt!
Bringt ju Böker mit – op Platt oder Hochdüütsch – oder lehnt ju een Book direkt för Ort ut. Wi sett uns tosamen, leest in aller Ruh, un snackt dorachter mit'n annern över dat, wat wi leest hebbt un wat ju sünst allns in'n Kopp kümmt. Dat geiht nich üm Vörlesen, nee – einfach tosamen lesen, jümmers ok in Stille, un denn mit'n beten Tiet för'n utwesseln un Schnacken.
För dat leibliche Wohl is ok sorgt: Eten un Drinken giff dat direkt vör Ort.
Kommt vörbi – wi freu'n uns op jüm!
Bökerie Kropp
Mi. 08.10.2025.
Um 18:30 Uhr
Korten kiegt ji bi de Volkshochschool oder bi't Regionalmarketing für 5 € – un wenn ji fix sünd, krieget ji ok noch een gode Platz.

EE2.01.03

Autorenlesung mit Laura Maaß „Was Du siehst“

Wie weit muss man gehen, um zu erkennen, wo man hingehört?
1967: Als der Mann, den sie liebt, spurlos verschwindet, verlässt die schwangere Ruth Ost-Berlin und macht sich auf in eine ungewisse Zukunft. In einem kleinen Dorf in Mecklenburg, nahe der Elbe, findet sie ein neues Zuhause und trifft auf Hannah.
Ihre Kinder Jule und Andi wachsen gemeinsam auf, sitzen am Ufer des Bracks, laufen durch die Kiefernwälder und träumen von der Zukunft. Als sie sich endlich ihre Liebe gestehen, scheint ihr Leben perfekt. Bis ein lang gehütetes Geheimnis Jule nach dem Mauerfall in die Welt zieht, während Andi auf seine große Liebe wartet.
In Zusammenarbeit mit der Bücherei Kropp, der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm und dem

NEU

NEU

Female power

vernetzt, inspiriert, unschlagbar!



Starke Frauen – Starke Führung Ein inspirierender Abend für Frauen mit Führungsambitionen

Dienstag, 16. September 2025 um 17:00 Uhr

Für wen?

Für alle Frauen, die sich für Führungsaufgaben in Wirtschaft, Verein oder Gesellschaft begeistern oder ihren nächsten Karriereschritt planen.

Programm

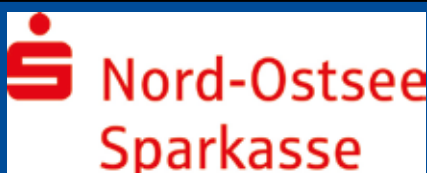
Vorträge von **Janina Tiedemann** „Warum nicht Nora, sondern Noah die Arche baute“ sowie Impulse von **Franziska Leupelt, Präsidentin IHK** und **Sarah Sachwitz, Leitung Immobilienmanagement Richard Ditting**. Außerdem genügend Zeit für Gespräche, Fragen und Netzwerken. Lassen Sie sich inspirieren – von Frauen, die führen. Und von der Frau, die in Ihnen steckt.

Worum geht's?

Ein Abend voller Inspiration, Austausch und Mutmacherinnen: Erleben Sie spannende Impulse, vernetzen Sie sich mit gleichgesinnten Frauen und entdecken Sie, was alles möglich ist, wenn Frauen gemeinsam für mehr Sichtbarkeit und Verantwortung in Führung gehen.

Jetzt anmelden und Platz sichern!

Dienstag, den 16. September 2025
von 17:00 - ca. 20:30 Uhr
Hotel Wikingerhof, Tettenhusener Ch.1
Kropp
Kosten: 30,- €
Karten unter <https://pretix.eu/hhg-kropp/femalpower/>



Kropper Buch.
Bücherei Kropp, Schulstraße
Do. 16.10.2025
19:00 Uhr
1 Termin 15,00 €

EE2.04.01

NEU

Niederdeutsche Bühne „Sneedrieven“

Die Pension „Himmelstor“ läuft seit einiger Zeit nicht besonders. Alles ist etwas heruntergekommen und bräuchte dringend einen Modernisierungsschub. Eva Keck, die Inhaberin, hat sich deshalb eine sehr zeitgemäße Marketingstrategie einfallen lassen: Sie arrangiert „Blind-Dates“. Die ersten Gäste werden bereits erwartet. Willi Filzer, bislang treuer Ehemann und unbescholtener Chef einer Strickwarenfabrik, und sein Stammtischbruder Udo Wender, Landmaschinenmechaniker, erwarten sich von diesem Wochenende anregende Abwechslung. Die tatsächlichen Überraschungen sind dann jedoch viel größer, als sich beide hätten träumen lassen. Dazu tragen der gute Geist des Hauses, Alma, und ihre ominöse Likörkaraffe ebenso bei wie Wenzel Pieke, ein angeblicher Regisseur, der seinen wirklichen Beruf niemals preisgeben möchte. Komödie in drei Akten.
Alte Aula der Geestlandschule Kropp, Schulstraße 15
Fr. 14.11.2025
19:30 Uhr
Eintritt 10,00 €
Karten nur im Vorverkauf bei der AVHS Kropp-Stapelholm oder online unter <https://tickets.amt-ks.de/Sneedrieven/>

EE2.09.01

Nähen mit Myrisan.

In diesem Nähkurs sind sowohl Nähanfänger*innen als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen! Für Anfänger*innen steht der Einstieg in die Welt des Nähens im Mittelpunkt: Sie lernen den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und nähen einfache, aber schöne Projekte wie Loopschals, Kissenhüllen oder Taschen. Dabei erwerben Sie Schritt für Schritt wichtige Grundtechniken und bekommen ein Gefühl für Stoffe, Schnitte und Zubehör. Fortgeschrittene können ihr Können vertiefen und sich an anspruchsvollere Projekte wagen – zum Beispiel Kleidungsstücke wie Röcke, Oberteile oder Hosen. Sie werden individuell betreut, erhalten Tipps zur Schnittanpassung und zur Verarbeitung verschiedener Materialien.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln. Am ersten Kursabend werden nur Stoffe und benötigte Materialien besprochen.
Forum Kropp
Mi. 24.09.2025, 9:00 – 11:15 Uhr .
Der Kurs findet 14- täglich statt.
6 Termine 52,00 €
Myrisan Kahl



EE2.09.02

Nähen mit Myrisan.

In diesem Nähkurs sind sowohl Nähanfänger*innen als auch Fortgeschrittene herzlich willkommen! Für Anfänger*innen steht der Einstieg in die Welt des Nähens im Mittelpunkt: Sie lernen den sicheren Umgang mit der Nähmaschine und nähen einfache, aber schöne Projekte wie Loopschals, Kissenhüllen oder Taschen. Dabei erwerben Sie Schritt für Schritt wichtige Grundtechniken und bekommen ein Gefühl für Stoffe, Schnitte und Zubehör. Fortgeschrittene können ihr Können vertiefen und sich an anspruchsvollere Projekte wagen – zum Beispiel Kleidungsstücke wie Röcke, Oberteile oder Hosen. Sie werden individuell betreut, erhalten Tipps zur Schnittanpassung und zur Verarbeitung verschiedener Materialien.
Bitte mitbringen: Nähmaschine, Schere, Garn, Stecknadeln. Am ersten Kursabend werden nur Stoffe und benötigte Materialien besprochen.
Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße.
Mi. 24.09.2025, 18:00 – 20:15 Uhr .
6 Termine 52,00 €
Myrisan Kahl

EE2.11.01

Let's shoot! Deine Kamera im Griff.

Tauche ein in die faszinierende Welt der Fotografie! Fotografie ist mehr als nur ein Knopfdruck – sie verbindet Technik mit Kreativität und macht einfach Spaß. Der praxisnahe Fotokurs richtet sich an

alle, die Ihre fotografischen Fähigkeiten neu entdecken ,erweitern oder vertiefen möchten. Egal, ob Du Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast– der Kurs bietet die Möglichkeit in kurzer Zeit die Fotografie zu verstehen und ein neues, faszinierendes Hobby zu entdecken. Technik einfach erklärt: Blende, ISO, Verschlusszeit & Fokus – wir klären die wichtigsten Begriffe und zeigen dir, wie die Kamera optimal genutzt wird. Praxis statt graue Theorie: Nach dem Technikeil geht's raus – beim Foto-Walk durch Eckernförde setzt Du Dein neues Wissen direkt um und entwickelst Deinen eigenen Bildstil. Ob Du ein neues Hobby suchst oder einfach bessere Fotos machen willst – dieser Kurs bringt dich weiter.

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße.

Theorie: Mi. 08.10.2025

18:00 – 22:00 Uhr

Fotowalk: Sa. 11.10.2025, 9:30 – 15:30 Uhr.

2 Termine 54,00 €

Bernd Kanitz



EE2.11.02

Let's shoot! Deine Kamera im Griff.

Tauche ein in die faszinierende Welt der Fotografie! Fotografie ist mehr als nur ein Knopfdruck – sie verbindet Technik mit Kreativität und macht einfach Spaß. Der praxisnahe Fotokurs richtet sich an alle, die Ihre fotografischen Fähigkeiten neu entdecken ,erweitern oder vertiefen möchten. Egal, ob Du Anfänger bist oder bereits Erfahrung hast– der Kurs bietet die Möglichkeit in kurzer Zeit die Fotografie zu verstehen und ein neues, faszinierendes Hobby zu entdecken. Technik einfach erklärt: Blende, ISO, Verschlusszeit & Fokus – wir klären die wichtigsten Begriffe und zeigen dir, wie die Kamera optimal genutzt wird. Praxis statt graue Theorie: Nach dem Technikeil geht's raus – beim Foto-Walk durch Eckernförde setzt Du Dein neues Wissen direkt um und entwickelst Deinen eigenen Bildstil. Ob Du ein neues Hobby suchst oder einfach bessere

Fotos machen willst – dieser Kurs bringt dich weiter.

Geestlandschule Kropp, Eingang
Stettiner Straße.

Theorie: Mi. 28.01.2026

18:00 – 22:00 Uhr

Fotowalk: Sa. 31.01.2026, 9:30 – 15:30
Uhr.

2 Termine 54,00 €

Bernd Kanitz



GESUNDHEIT

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

EE3.00.01

Bogenschießen – traditionell und instinktiv-

Fokus- Ruhe-Körpergefühl

Beim traditionellen Bogenschießen geht es um weit mehr als nur das Treffen ins Schwarze: Diese alte Kunst verbindet Konzentration, Körperbeherrschung und Achtsamkeit auf besondere Weise. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen mit dem traditionellen Bogen kennen.

Das Bogenschießen eignet sich hervorragend zum Stressabbau, fördert innere Ruhe und schult die eigene Wahrnehmung.

Probieren Sie es aus.

Pfeil und Bogen werden kostenlos gestellt.

Geestlandschule Kropp,

Kleine Turnhalle

Sa. 11.10.2025

14:00 – 16:00 Uhr

33,00 €

Fritz Hegger



EE3.00.02

Selbstverteidigung für Frauen – Crashkurs

Jede Frau kennt alltägliche Situationen, in denen es schwer ist die eigenen Grenzen zu finden und zu setzen. Klar und deutlich NEIN zu sagen. Situationen in denen SIE sich unbehaglich oder sogar bedroht fühlt. Hierzu gehören nicht nur massive körperliche Übergriffe, sondern auch verbale Anspielungen und „versehentliche“ körperliche Berührungen.

- Übung von unkomplizierten, effektivsten Selbstverteidigungstechniken
- Anwendung von Deeskalationsstrategien bei Konflikten
- Grenzen ziehen, bewachen und verteidigen
- Auswirkungen des Adrenalinausstoßes
- Übungen zur Selbstbehauptung (Vermeiden von Opferrollen)
- Grundsätze und richtiges Verhalten bei Gewalttaten

Der Kurs beinhaltet Theorie- und Praxisanteile.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm.

Bitte etwas zu trinken mitbringen.

Forum Kropp

So. 19.10.2025

9:30 – 14:00 Uhr

1 Termin 49,00 €

Tim Blättler

WingTsun Akademie Kiel

EE3.01.01

Entspannungskurs für Frauen.

Zur Ruhe kommen-Kraft tanken-Wohlbefinden stärken. Der Alltag

NEU

ist häufig geprägt von vielfältigen Anforderungen. In diesem Kurs nehmen wir uns bewusst Zeit für uns selbst und entdecken verschiedene Entspannungstechniken, die Körper und Geist in Einklang bringen.

Der Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich eine Auszeit gönnen möchten – ganz ohne Vorkenntnisse. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke, Kissen, warme Socken.

In Zusammenarbeit mit der Gleichstellungsbeauftragten im Amt Kropp-Stapelholm.

Forum Kropp

Sa. 25.10.2025

15:00-17:00 Uhr

5 Termine 42,00 €

Hildegard Widowski-Andresen

EE3.01.02

Shiatsu für einen entspannten Rücken.

Shiatsu ist eine japanische Energiemassage am bekleideten Körper. Durch die besondere Art der Berührung, sanften Druck, Dehnungen und Kreisungen bringt sie die Körperenergien ins Fließen. Shiatsu lässt uns tiefe Entspannung und Wohlfühl erfahren. Für die Gebenden ist Shiatsu eine Bewegungsmeditation, für die Empfangenden ein innerer Tanz mit dem Fluss der Energien.

Sie erlernen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten für den Rücken und die Schultern. Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, warme Socken, Sportkleidung, reichlich zu trinken, Imbiss

Forum Kropp

Sa. 18.10.2025

10:00 – 17:00 Uhr

1 Termin 35,00 €

Anette Ried

Shiatsulehrerin

EE3.01.03

Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene.

Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesch Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers und Meditation. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.

Rettungszentrum Kropp, Möhlensoll, Kropp

Di. 07.10.2025
9:15 – 11:15 Uhr
10 Termine 61,00 €
Günter Gehde
Yogalehrer

EE3.01.04

Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training zur Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes. Einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesh Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers. Geführte Meditationen und Fantasiereisen. Offen für Anfänger, Wiedereinsteiger. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.

Forum Kropf
Mi. 08.10.2025
9:00 – 11:00 Uhr
10 Termine 61,00 €
Günter Gehde
Yogalehrer

EE3.01.05

Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesh Reihe, Muskelstärkungsübungen, Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers und Meditation. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.

Poststraße 2 A, Kropf
Mi. 08.10.2025
19:00 – 21:00 Uhr
10 Termine 66,00 €
Günter Gehde
Yogalehrer

EE3.01.06

Hatha Yoga nach Swami Sivananda

Dieser Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene. Entspannungsübungen: Progressive Muskelentspannung und Autogenes Training zur Muskel- und Körperentspannung, zum Stressabbau, zur Beruhigung des Geistes, einüben von Asanas (Stellungen) der Rishikesh Reihe, Muskelstärkungsübungen,

Atem-, Konzentrations- und Wahrnehmungsübungen zum Erspüren des eigenen Körpers und Meditation. Bitte mitbringen: Matte, Wolldecke, Nackenrolle oder Nackenkissen, warme Socken.

Forum Kropf
Do. 09.10.2025
18:00 – 20:00 Uhr
10 Termine 61,00 €
Günter Gehde
Yogalehrer

EE3.01.07

Yoga für Anfänger sowie

Wiedereinsteiger
Entspannung sowie Stressabbau und Verbesserung der körperlichen Fitness sind Ziele dieses Kurses. Ich arbeite nach dem Konzept von Swami Sivananda im Hatha Yoga. Atemübungen sowie Meditation runden das Angebot ab.

Bitte mitbringen: Wolldecke und Yogamatte (Isomatte), bequeme Kleidung.

Grundschulaula, Stapelholmschule
Erfde

Di. 30.09.2025
18:45 – 20:45 Uhr
10 Termine 61,00 €
Gert Reesing
Yogalehrer

EE3.01.08

Yoga für Anfänger sowie Wiedereinsteiger

Entspannung sowie Stressabbau und Verbesserung der körperlichen Fitness sind Ziele dieses Kurses. Ich arbeite nach dem Konzept von Swami Sivananda im Hatha Yoga. Atemübungen sowie Meditation runden das Angebot ab.

Bitte mitbringen: Wolldecke und Yogamatte (Isomatte), bequeme Kleidung.

Forum Kropf
Mo. 29.09.2025
18:30 – 20:30 Uhr
10 Termine 61,00 €
Gert Reesing
Yogalehrer

EE3.01.09

Hatha Yoga mit Wiebke.

Hatha Yoga ist eine sanfte Form des Yoga, bei der die körperlichen Übungen etwas länger gehalten und bestimmte Atemtechniken dazu genutzt werden, den Geist zu beruhigen. Es vereint die beiden gegensätzlichen Energien von Sonne und Mond. Bitte bequeme Kleidung anziehen und neben einer Yogamatte, eine Wolldecke und bei

Bedarf warme Socken mitbringen.
Forum Kropf
Fr.. 19.09.2025
17:00 – 18:30 Uhr
10 Termine 46,00 €
Wiebke Huss
Yogalehrerin

EE3.01.10

Yogatherapie & Mantrayoga - heilsame Wege zur inneren Mitte

Dieser Kurs orientiert sich an der Yogatherapie-Grundreihe nach Yoga Vidya. Sanfte Körperübungen, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung fördern Beweglichkeit, Stabilität und innere Ruhe. Kombinierte Körper-Atem-Techniken aktivieren über den Nervus Vagus den Parasympathikus, der Körper schaltet sichtbar um auf Regeneration und innere Ruhe. Oft zeigen sich bereits nach wenigen Minuten spürbare Veränderungen: mehr Weite im Brustraum, eine deutlich erhöhte Beweglichkeit im Nacken, ein freier Atemfluss. Die Yogatherapie richtet sich gezielt auf alle Beschwerdebilder wie Rückenschmerzen, Erschöpfung, Schulter-Nacken-Verspannungen, Stoffwechselprobleme, Schlafprobleme oder innere Unruhe. Mantra Yoga und meditative Impulse begleiten die Praxis und laden ein, die eigene Mitte zu stärken, still, spürbar und mit neuer Energie und Kraft für den Alltag. Der Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteigende.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen, Getränk.

Alte Schule Meggerdorf

Mo. 15.09.2025
19:00 – 20:30 Uhr
Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.
10 Termine 52,00-60,00 € (je nach Teilnehmerzahl)
Elke Jeß
Yogalehrerin

EE3.01.11

Lachyoga-Workshop

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

NEU

Kropp kann mehr - weil Du vor Ort einkaufst!

Ob jung oder alt – unser Handel-, Handwerk- und Gewerbeverein Kropp ist direkt vor Ort für dich da. Mit jedem Einkauf unterstützt du unsere lokalen Geschäfte, Betriebe und Handwerker – für ein lebendiges, starkes Kropp.



Gemeinsam für unsere Region. Gemeinsam für Kropp.

HIER LEBEN WIR. HIER KAUFEN WIR.



HHG

geführten Tiefenentspannung genießen und in viele lachende Gesichter blicken. Bitte mitbringen: rutschfeste Socken, Decke, Kissen sowie Getränke.
Poststraße 2A, Kropp
Sa. 15.11.2025
10:00-12:00 Uhr
1 Termin 15,00 €
Nicole Andresen
Entspannungs- und Mentaltrainerin

EE3.01.12

Yoga – Mönnersache

Ganzheitliches Yoga nach Shivananda. Werde beweglicher, lerne Atem- und Entspannungstechniken und beuge damit Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats vor. Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke und wenn vorhanden, eine Yoga- oder Gymnastikmatte.
Dörps- und Sprützenhus Dörpstädt
Mi. 17.09.2025
18:30-19:30 Uhr
10 Termine 32,00 €
Sylvia Hansen
Yogalehrerin

EE3.01.13

Mit QiGong und TaiChi ins Wochenende

Mit entspannenden QiGong Übungen und den ersten Teil des langen Yan Stiles (Tai Chi Chuan) beenden wir die Woche und stellen uns auf den langsameren Rhythmus des Wochenendes ein. Bitte mitbringen: Socken, warme und bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe, Rettungszentrum Kropp, Möhlensoll
Fr. 12.09.2025
16:00 – 17:30 Uhr

10 Termine 46,00 €
Klara Zimmermann

EE3.01.14

Meditation mit Klangschalen

Entspannen und Energietanken mit der Kraft der Klänge. Klangmeditationen oder auch Klangreisen sind geführte Meditationen, in denen gezielt Klangschalen eingesetzt werden. Die Klänge einer Klangschale bieten eine Atempause von den Anforderungen im Alltag. Die Klangschalen sind in ihrer Beschaffenheit absolut einzigartig. Durch ihren langanhaltenden Klang, der tief berührt, eignen sie sich hervorragend um Meditationen zu begleiten. Die Meditation wird mit einem Text begleitet, so dass die Personen genügend Zeit haben, die einzelnen Bilder nachvollziehen und wirken zu lassen. Meditation bedeutet zunächst loslassen und still zu werden. Dadurch werden die eigenen Heilkräfte aktiviert und somit können Verspannungen und Blockaden gelöst werden. Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung.
Forum Kropp
Di.16.09.2025
16:30 – 17:30 Uhr
8 Termine 35,00 €
Rita Clausen

EE3.01.15

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode durch Selbstfluss. Gedankenformeln werden wiederholt und beeinflussen Psyche und Körper. Es entsteht ein

Entspannungszustand mit positiver Wirkung.

Bitte mitbringen:
Yogamatte, Decke, warme Socken, Trinken.

Vereinsraum der Turnhalle Erfde

Do. 18.09.2025
12:30 -13:30 Uhr
10 Termine 85,00 €
Jutta Bohn

EE3.01.16

REIKI-Ausbildung 1. Grad inkl. Einweihung nach Mikao Usui

REIKI kommt aus dem Japanischen und bedeutet universelle Lebensenergie. REIKI eröffnet uns eine neue Welt. Zuerst langsam und dann immer mehr und immer intensiver. REIKI lässt uns die universelle Kraft kanalisieren und sogar unabhängig von Raum und Zeit anwenden. REIKI wirkt ausschließlich positiv und kann niemanden schaden. REIKI verhilft uns zur inneren Ruhe, Balance und Sicherheit, Disharmonien und Beschwerden können aufgelöst werden. REIKI ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit und vom REIKI-Begründer Mikao Usui (1865 bis 1926) wieder neu ins Leben gerufen worden. Nach einer Einweihung ist der Mensch in der Lage durch Handauflegen die Heilenergien an andere Menschen, Tiere und Pflanzen weiter zu geben und somit die Selbstheilungskräfte zu stimulieren. In diesem Seminar werden die Teilnehmer lernen, wie REIKI angewendet wird und wie es auf



*Ihr Dachdeckermeister
Fachbetrieb für Veluxfenster*

Kropp ☎ 0 46 24 / 45 70 22

die Chakren und den Körper wirkt.
Am Ende des Seminars wird jeder Teilnehmer in den ersten Grad eingeweiht, erhält Schulungsunterlagen, eine Urkunde und kann REIKI geben. In der Kursgebühr sind 14,50 € für Unterlagen, Urkunden etc. enthalten.
Forum Kropp
Sa. 04.10.2025
So. 05.10.2025
10:00 – 15:00 Uhr
2 Termine 75,00 €
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Kai Mandau
Hypnose Coach
REIKI-Meister

EE3.01.17

REIKI-Ausbildung 2. Grad inkl. Einweihung nach Mikao Usui

REIKI kommt aus dem Japanischen und bedeutet universelle Lebensenergie. REIKI eröffnet uns eine neue Welt. Zuerst langsam und dann immer mehr und immer intensiver. REIKI lässt uns die universelle Kraft kanalisieren und sogar unabhängig von Raum und Zeit anwenden. REIKI wirkt ausschließlich positiv und kann niemanden schaden. REIKI verhilft uns zur inneren Ruhe, Balance und Sicherheit, Disharmonien und Beschwerden können aufgelöst werden. REIKI ist eine der ältesten Heilmethoden der Menschheit und vom REIKI-Begründer Mikao Usui (1865 bis 1926) wieder neu ins Leben gerufen worden. Nach einer Einweihung ist der Mensch in der Lage, durch Handauflegen die Heilenergien an andere Menschen,

Tiere und Pflanzen weiter zu geben und somit die Selbstheilungskräfte zu stimulieren.
Teilnahmebedingung für den 2. Grad ist, eine Einweihung in dem 1. Grad. Zum 2. Grad gehört Reiki zu geben über Raum und Zeit, das heißt, Reiki einer Person, einem Ort oder einem Tier zu geben über alle Grenzen hinweg. In der Kursgebühr sind 14,50 € für Unterlagen, Urkunden etc. enthalten.
Forum Kropp
Sa. 15.11.2025
So. 16.11.2025
10:00 – 15:00 Uhr
2 Termine 75,00 €
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Kai Mandau
Hypnose Coach
REIKI-Meister

EE3.01.18

Sound bath

Ein Sound bath mit Kristallschalen ist eine meditative Erfahrung, in der man durch reine, resonante Töne in die Welt der Tiefenentspannung eintaucht. Die Schwingungen und Klänge harmonisieren den Energiefluss im Körper, lösen energetische Blockaden, bauen Stress ab und steigern das Wohlbefinden. Zusammengesetzt aus Kristallen und seltenen Mineralien wirken die Frequenzen der Schalen auf unsere Energiezentren, den Körper und den Geist. Sie ermöglichen ein intensives Gefühl der Ruhe.
Forum Kropp
So. 28.09.2025
18:00-19:00 Uhr
1 Termin 27,00 €

Charlene Strey

EE3.01.19

Sound bath

Forum Kropp
So. 12.10.2025
18:00-19:00 Uhr
1 Termin 27,00 €
Charlene Strey

EE3.01.20

Sound bath

Forum Kropp
So. 16.11.2025
18:00-19:00 Uhr
1 Termin 27,00 €
Charlene Strey

EE3.01.21

Sound bath

Forum Kropp
So. 14.12.2025
18:00-19:00 Uhr
1 Termin 27,00 €
Charlene Strey

EE3.01.22

Sound bath

Forum Kropp
So. 18.01.2026
18:00-19:00 Uhr
1 Termin 27,00 €
Charlene Strey

EE3.01.23

Oase der Lebenskraft: Entspannungsmethoden für mehr Wohlbefinden.

Dieses Seminar lädt dazu ein, die wohltuende Welt der Entspannungstechniken kennenzulernen. In einer angenehmen

NEU

Atmosphäre können die Teilnehmenden den Alltag hinter sich lassen und eine harmonische Mischung aus aktiven und passiven Methoden entdecken, die Körper und Geist in Einklang bringen und mehr Gelassenheit ins Leben bringen. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden praktische Alltagstipps, darunter die Herstellung von Duftflecken und Meditationsketten. Bitte mitbringen: Getränk, bequeme Kleidung, Wolldecke, Yogamatte Forum Kropp
Sa. 27.09.2025
15:00-18:30 Uhr
1 Termin 22,00 €
Sabine Hamann
Zertifizierte Gesundheitsberaterin

EE3.01.24

Duftmeditation

Ätherische Öle haben eine wundervolle Wirkung auf Körper, Geist und Seele! Daher können sie sehr gut in Kombination mit Meditationen eingesetzt werden. Durch die Meditation entfalten die ätherischen Öle wesentlich schneller ihre Wirkung und die Wirkung wird intensiviert. Du erfährst bei einer Duftmeditation alles Interessante über die ätherischen Öle, die ich bei dieser Veranstaltung einsetze. Ich erzähle dir, wo sie unterstützen können und wie man sie verwendet. Und du darfst dich dann mit einer geführten Duftmeditation entspannen und die Düfte noch einmal genießen.

In der Regel setze ich 3-4 Düfte während einer Meditation ein. Überwiegend mittels eines Duftstreifens, den ich an bestimmten Stellen der Meditation unter deine Nase halte. Du wirst verblüfft sein, wie die Öle in Kombination mit der Meditation wirken.

Bitte mitbringen: Yogamatte, rutschfeste Socken, Decke, Kissen sowie Getränke.
Forum Kropp
Mo. 15.12.2025
19:00-20:30 Uhr
1 Termin 12,00 €
Nicole Andresen
Entspannungs- und Mentaltrainerin

EE3.02.01

Sport mit Älteren

Durch regelmäßig dosierte Bewegung kann die Beweglichkeit bis ins hohe Alter erhalten und die körperliche Fitness gesteigert werden. Machen Sie mit bei unserer Seniorengymnastik nach Musik! Im Mittelpunkt stehen bei uns die Freude an rhythmischer Bewegung und das gesellige Miteinander. Bitte bequeme

Kleidung und Unterlage (Decke oder Iso-Matte) mitbringen.

Forum Kropp
Di. 19.08.2025
14:00 – 15:00 Uhr
15 Termine 48,00 €
Angelika Strubel
Anmeldung: (04624) 1004

EE3.02.02

Sport mit Älteren

Forum Kropp
Di. 19.08.2025
15:15 – 16:15 Uhr
15 Termine 48,00 €
Angelika Strubel
Anmeldung: (04624) 1004

EE3.02.03

Nordic-Walking mit Andrea

Nordic-Walking kräftigt das Immunsystem und ist ein schnelles und einfaches, aber trotzdem wirksames Training, um die Ausdauer zu stärken. Ein idealer Sport in freier Natur vor unserer Haustür zu jeder Jahreszeit, der in der Gemeinschaft viel mehr Spaß macht. Wenn Sie auch lieber in Gesellschaft statt alleine durch den Wald walken, sind Sie hier richtig. Der Kurs ist für Anfänger und geübte Walker.

Wer eigene Stöcke besitzt kann sie mitbringen. Es können Stöcke bei der Dozentin ausgeliehen werden.
Diakonie Kropp, Haus Bethesda/
Kropper Tafel
Do. 18.09.2025
17:30-19:00 Uhr
6 Termine 35,00 €
Andrea Jäke

EE3.02.04

Outdoorsport mit Smoveys®

Smovey® ist ein Gesundheitssportgerät. Das Besondere an den grünen Smovey-Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen, die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt.

Das Herz-Kreislaufsystem wird gestärkt, der Stoffwechsel gefördert und das Lymphsystem wird entschlackt. Sie stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht.

Treffpunkt: Wohlder Wald Kellweg

Fr. 19.09.2025
15:30- 16:30 Uhr
10 Termine 46,00 €
Jutta Bohn

EE3.02.05

Faszienfitness

Für mehr Beweglichkeit im Alltag. Ein Training für das ganze

Fasziennetzwerk und seine langen Zugbahnen. Eine Belebung des Bindegewebes für Vitalität, Elastizität, Dynamik. Spüren, Beleben, Federn, Dehnen sind die Elemente der Kurseinheit.

Unterschiedliche Materialien wie Faszienrolle, Tennisball, Balance Pad kommen zum Einsatz.

Stapelholmschule Erfde, Aula

Mi. 17.09.2025
17:45-18:45 Uhr
10 Termine 60,00 €
Jutta Bohn

Rücken-Fit

Diese bewegungstherapeutische Rückengymnastik für gesunde Menschen dient der Verbesserung von Haltungsschwächen und beugt Rückenbeschwerden vor. Kombiniert mit Atmungs- und Entspannungsübungen wird schmerzhaften Muskelverspannungen und Haltungsschäden entgegengewirkt. Bitte bequeme Kleidung anziehen. Wolldecke und kleines Kissen mitbringen.

Forum Kropp

EE3.02.06 Di. 19.08.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

EE3.02.07 Mi. 20.08.2025, 17:15 – 18:45 Uhr

EE3.02.08 Do. 21.08.2025, 10:00 – 11:30 Uhr

jeweils 15 Termine 69,00 €

Angelika Strubel

Anmeldung: (0 46 24) 10 04



EE3.02.09

Pilates – Körper und Geist in Balance.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die Muskulatur stärkt, die Haltung verbessert und das Körperbewusstsein fördert. Im Mittelpunkt stehen vor allem die tiefliegenden, oft vernachlässigten Muskelgruppen rund um Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch ruhige, fließende Bewegungen in Verbindung mit einer bewussten



KROPPER BUCH

Deine Buchhandlung im Norden

Atmung entsteht ein Training, das nicht nur kräftigt, sondern auch entspannt. Ob Einsteiger*in oder Fortgeschritten – Pilates eignet sich für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun und Verspannungen aktiv entgegenwirken möchten. Die Übungen werden auf der Matte ausgeführt und können individuell angepasst werden. Ziel ist eine stabile Körpermitte, mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl im Alltag.
Stapelholmschule Erfde, Aula
Mi. 17.09.2025
16:30-17:30 Uhr
10 Termine 60,00 €
Jutta Bohn

EE3.03.01

Gewichtsreduktion - Hypnose-Workshop - gesünder schlanker! Hypnose - ein effizienter Weg zu Ihrem Ziel!

Gesund und motiviert zu Ihrem Wunschgewicht. Werden und bleiben Sie dauerhaft schlank. Zum Ablauf des Workshops: Begrüßung, ca. 1 Stunde Workshop „rund um das Gewicht“, kurze Pause, anschließend ca. einstündige Hypnose. Durch das ruhige Sprechen der Dozentin gelangen Sie in eine entspannende Trance. Sie hören alles, sie bekommen alles jederzeit mit. Ihr Unterbewusstsein kann die Suggestionen, die vorher besprochen werden, optimal aufnehmen und wird Sie dabei unterstützen Ihr Ziel gesund und motiviert zu erreichen. Anschließend ein kurzes Abschlussgespräch und Zeit für Ihre Fragen. Sie werden erleben, dass Abnehmen auch Spaß machen kann. Dauer des Workshops ca. 2,5 Stunden. Die Dozentin, Kerstin Sörensen, ist vom Deutschen Verband für Hypnose e.V. als Hypnose Master Coachin zertifiziert. Bitte bringen mitbringen: Getränk, Yoga-Matte, Decke + Kissen.
Forum Kropp
Sa. 29.11.2025,
10:00 Uhr - ca. 13:00 Uhr
1 Termin 70,00 €
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung

möglich.
Begrenzte Teilnehmerzahl

EE3.03.02

Zurück in meine Mitte – Weiblichkeit neu entdecken.

Was bedeutet es heute, als Frau ganz bei sich zu sein – körperlich, seelisch, zyklisch? In diesem inspirierenden Vortrag gehen wir der Frage nach, wie du deine Weiblichkeit auf natürliche Weise stärkst, dich mit deinem Körper verbindest und heilsame Rhythmen wiederentdeckst. Mit Impulsen aus Naturheilkunde, Körperweisheit und moderner Frauenheilkunde
Ideal für: Frauen jeden Alters, die sich nach mehr Balance, Tiefe und Körpervertrauen sehnen.
Forum Kropp
Sa. 11.10.2025,
11:00 Uhr - ca. 12:30 Uhr
1 Termin 15,00 €
Anny Kofalk
Heilpraktikerin

EE3.03.03

Heilkraft Frau – Wie du deine weibliche Energie stärkst.

Unsere weibliche Kraft ist viel mehr als Hormone oder Zyklus. Sie ist ein innerer Weg der Selbstfürsorge, Intuition und Heilung. In diesem Vortrag erfährst du, wie du emotionale Blockaden erkennst, mit deiner inneren Heilerin in Kontakt kommst und mit einfachen Übungen deine Selbstheilungskräfte aktivierst. Ideal für: Frauen, die sich tiefer auf ihren ganzheitlichen Heilweg einlassen möchten.
Forum Kropp
Sa. 22.11.2025,
11:00 Uhr - ca. 12:30 Uhr
1 Termin 15,00 €
Anny Kofalk
Heilpraktikerin

EE3.03.04

Fasten – Vortrag und Fastenwoche.

Mein Darm macht Urlaub. Stellen Sie sich den Darm einmal bildlich vor: Bei jedem Bissen, den ich zu mir nehme prüft mein Verdauungssystem: Bist Du Freund oder bist Du Feind? Das Analysieren, Prüfen, Sortieren und Resorbieren der aufgenommenen

Nahrung kostet unseren Organismus 30% seiner Gesamtenergie. Diesen Verbrauch erspare ich mir und damit meinem Verdauungssystem beim Fasten. Mit dieser eingesparten Energie kann Ihr Körper sich nun um ganz andere Dinge kümmern. Er setzt Reparaturmechanismen in Gang, baut das Immunsystem auf und entstandene Ablagerungen (Schlacke) ab. 5 Tage werden wir bei Tee, Wasser, Brühe und verdünnten Säften gemeinsam die Zeit genießen, in dem Wissen, dem größten Organ, das wir besitzen, Beachtung und Achtsamkeit zu schenken. In der Einführung zum Fasten erfahren Sie, welche Vorteile, Nachteile und Kontraindikationen es gibt – dabei wird auch der Ablauf der Fastenwoche erläutert. In der Fastenzeit werden Sie begleitet, geführt und unterstützt. Einmal täglich werden wir uns treffen, und über aktuelle Themen rund um die Gesundheit informieren.
Forum Kropp
Vortrag:
Do. 25.09.2025 18:30 Uhr
Beginn der Fastenwoche: Mo.13.10.2025 195,00 €
Berenike Werner
Heilpraktikerin

EE3.04.01

Kindernotfalltraining

Das ist das perfekte Training für alle Eltern, Großeltern, Babysitter oder alle die neugierig sind, das Wissen rund um die häufigsten Kindernotfälle zu erlernen oder aufzufrischen. Inhalte dieses Kurses sind:
-wichtige Telefonnummern
-Hausapotheke
-Ertrinkungsunfall
-Lebensrettende Basismaßnahmen beim Kind/ Vorgehen am Unfallort
-Verbrennung/Verbrühung
-Vergiftung/ Verschluckung von Fremdkörpern/Kleinteilen
-Fieber/Fieberkrampf
-Wunden versorgen
-Allergien
-Notfälle vermeiden/Gefahrenquellen
Forum Kropp

Do.16.10.2025
18:30-21:30 Uhr
1 Termin 32,00 €
Dagmar Lindemann-Wittke

EE3.05.01

Cocktails ganz einfach selber mixen – wie ein Profi.

Der Abend ist dein Einstieg in die Welt der Cocktails!

Hier geht es nicht um komplizierte Rezepte zum Auswendiglernen, sondern um das Verstehen der Grundlagen und Kombinationen. Egal, welcher Schnaps oder welche Zutaten zur Hand sind – du lernst, wie du aus allem köstliche Drinks zauberst. Nach diesem Abend kannst du auf jeder Party glänzen und hast die Skills, um alle zu begeistern. In wenigen Stunden erfährst du alles über die wichtigsten Grundlagen und Zutaten und machst deine heimische Bar zur Cocktail-Oase!

Forum Kropp

Mo.. 13.10.2025, 19:00-21:30 Uhr

1 Termin 16,00

Falk Redlich

EE3.05.02

NEU

Michas Powerriegel und Powershake.

Ich zeige dir in meinem Workshop, wie Du zwei supergesunde Mahlzeitenalternativen zubereitest, die wir anschließend gemeinsam verkosten. Was ist an Riegel und Shake so besonders? Beide enthalten ausschließlich natürliche Zutaten, viel Eiweiß, gesunde Fette, wichtige Ballaststoffe, viele Vitamine und Mineralstoffe. Beide können eine Mahlzeit ersetzen, sind aber auch perfekt für „zwischen durch“ und „unterwegs“. Sie sind im Handumdrehen (ohne Backen) hergestellt.

Osterrönfeld, Zur Linnbek 65
Sa. 20.09.2025, 10:00-11:00 Uhr
1 Termin 19,00 €
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Mindestalter 18 Jahre
Michael Tädcke
Gesundheitstrainer

EE3.05.03

M&Ms Backworkshop

Gemeinsam backen wir supergesunde Brötchen (hell und dunkel) und unser herzhaftes Knäckebrot. Bei einem reichhaltigen Brunch werden wir die Brötchen gemeinsam verkosten. Das Knäcke und alle Rezepte nimmst Du anschließend mit nach Hause. Für das Knäcke bekommst Du ein Beutelchen. Die Rezepte erhältst Du per Mail. Insbesondere beim Brunch werden wir natürlich auch die Gelegenheit haben, miteinander zu plaudern.
Osterrönfeld, Zur Linnbek 65
Sa. 13.09.2025, 10:00-13:00 Uhr
1 Termin 37,00 €
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Mindestalter 18 Jahre
Michael Tädcke
Gesundheitstrainer

EE3.05.04

NEU

Das Altern entschleunigen

Und wie Du Demenz unwissentlich förderst oder ihr vorbeugen kannst. Dein Lebensstil entscheidet maßgeblich über die Geschwindigkeit deiner Alterung. Ich erkläre dir, mit welcher einfachen Maßnahmen Du hier Einfluss nehmen und vor allem, wie Du „schlechte“ Gene abschalten und „gute“ Gene aktivieren kannst. Außerdem kannst Du mit deiner

Ernährung Demenz fördern oder ihr vorbeugen. Unsere durchschnittliche Lebenserwartung steigt und steigt. Aber mit dem immer älter werden nehmen vor allem auch neurodegenerative Erkrankungen zu. Die Forschung hat herausgefunden, dass die Art der Ernährung und sogar einzelne Nahrungsbestandteile eine wichtige Rolle für das korrekte Funktionieren unserer grauen Zellen spielen. Ich zeige Dir, was Du brauchst, um dein Gehirn langfristig fit zu halten. Kulturcafe Strandkorb, Hauptstraße 14, Kropp
Do. 25.09.2025, 18:30-20:00 Uhr
1 Termin 15,00 €
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Mindestalter 18 Jahre
Michael Tädcke
Gesundheitstrainer

EE3.05.05

Wer abnehmen will muss essen.

Du möchtest endlich erfolgreich Gewicht reduzieren? Du hast schon alles versucht, aber es hat nicht funktioniert? Du glaubst, Du schaffst es nicht? Ich zeige Dir wie es geht! Einige Teilnehmer konnten innerhalb von 12 Monaten ihr Gewicht um 15 -20 kg reduzieren. Und das alles ohne Verbote und ohne Nahrungs- Ergänzungsmittel. Du möchtest messbare Erfolge? Dann komm zu mir! Das alles erwartet dich: jede Woche Körperanalyse mit professionellem Messgerät

- jede Woche eine schriftliche Auswertung deiner Ergebnisse
- Zucker und Zuckeralternativen und was sie taugen
- gemeinsames Einkaufstraining im Supermarkt



Neu im Programmheft



EE1.06.01

Krafttiere

EE1.06.02

Wie wir die Anderswelt wahrnehmen

EE1.06.06

Steinfischer und Hühnergott:
Ostsee-Steine

EE2.01.02

Leseparty op Platt

EE2.04.01

Niederdeutsche Bühne
„Sneedrievn“

EE3.01.01

Entspannungskurs für Frauen

EE3.01.07

Hatha Yoga mit Wiebke

EE3.01.23

Oase der Lebenskraft:
Entspannungsmethoden

EE3.03.02

Zurück in meine Mitte –
Weiblichkeit neu entdecken.

EE3.03.03

Heilkraft Frau

EE3.03.04

Fasten- Vortrag und Fastenwoche

EE3.05.02

Michas Powerriegel und -shake

EE3.05.04

Das Altern entschleunigen

EE5.03.01

Texte die Wirken –
einfach gut schreiben fürs Web



- warum du essen musst, um abnehmen zu können.
- Tipps und Tricks für besseren Schlaf und mehr Wohlbefinden
- jede Woche einfach umsetzbare Rezeptvorschläge
- jede Woche ein Mitmach-Video für Muskelkräftigung (Anfänger; auf Wunsch auch für Fortgeschrittene)
- jede Woche eine schriftliche Zusammenfassung der Kursinhalte
- auf Wunsch Aufnahme in die WhatsApp-Community, wo
- Tipps und Tricks für mehr Energie und weniger Schmerzen.

Hinweise zur Nutzung der Körperanalysewaage:
Für Schwangere ist die Analysefunktion nicht geeignet.
Herzschrittmacher-Patienten fragen vor der Nutzung bitte ihren Arzt
Freibad Kropp, Am Schwimmbad 1
Do. 25.09.2025, 18:30-19:45 Uhr
9 Termine 249,00 €
In der Teilnehmergebühr sind 13,00 € für zur Verfügung gestellte Videos enthalten.
Für diesen Kurs ist keine Ermäßigung möglich.
Mindestalter 18 Jahre
Michael Tädcke
Gesundheitstrainer



SPRACHEN

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle

Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

EE4.06.01

Englisch A2.3 Niveau

Dieser Kurs ist der Fortsetzungskurs vom Frühjahrsemester 2025. Wir fahren fort mit unserem Buch English Compass, kleinen Vorträgen,

Grammatikübungen und vielen neuen Vokabeln. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße

Mi. 17.09.2025

18:00 - 19:30 Uhr

10 Termine 54,00 €

Bärbel Baeseler

EE4.06.02

Englisch A2.1 Niveau

Sie haben bereits erste Schritte in der englischen Sprache gemacht und möchten nun sicherer kommunizieren? In diesem Kurs bauen wir auf ihren Vorkenntnissen auf.

Wir fahren fort mit dem Buch Englisch Compass.

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen in Schulenglisch sind herzlich willkommen.

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße

Geestlandschule Kropp, Eingang Stettiner Straße

Mi. 17.09.2025

19:30 - 21:00 Uhr

10 Termine 54,00 €

Bärbel Baeseler



Arbeit und Beruf

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen

und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

EE5.03.01

NEU

Texte die Wirken-einfach gut schreiben fürs Web.

Gute Webtexte sind klar, verständlich und sprechen genau die Menschen an, die erreicht werden sollen. Doch was unterscheidet gelungene Inhalte von bloßem Fülltext? Der Workshop zeigt, worauf es beim Schreiben für Websites ankommt: Wie wir online lesen, welche Sprache überzeugt und wie Texte gefunden werden.

Anhand von Beispielen und kurzen Textanalysen werden typische Stolperfallen sichtbar gemacht und konkrete Verbesserungen erarbeitet. In praktischen Übungen entsteht ein eigener Webtext, der zum Abschluss gemeinsam besprochen wird. Der Workshop richtet sich an alle, die Texte für Websites, Blogs oder Onlineshops schreiben oder überarbeiten möchten – ob für private, ehrenamtliche oder berufliche Zwecke. Schwerpunkte:

Was gute Webtexte ausmacht: Verständlichkeit, Struktur, Nutzeransprache.

Typische Fehler erkennen und vermeiden.

Suchmaschinenoptimierung (SEO) – die Basics für Texte.

Eigene Texte schreiben und Feedback erhalten.

Forum Kropp

Sa. 22.11.2025

10:00-14:00 Uhr

1 Termin

65,00 €

Ulrike Jeute

Texterin & Autorin



Unsere Kurse in Erfde



EE3.01.07

Yoga für Anfänger sowie Wiedereinsteiger

Entspannung sowie Stressabbau und Verbesserung der körperlichen Fitness sind Ziele dieses Kurses. Ich arbeite nach dem Konzept von Swami Sivananda im Hatha Yoga. Atemübungen sowie Meditation runden das Angebot ab.

Bitte mitbringen: Wolldecke und Yogamatte (Isomatte).

Grundschulaula, Stapelholmschule Erfde

Di. 30.09.2025

18:45 – 20:45 Uhr

10 Termine 61,00 €

Gert Reesing

Yogalehrer

EE3.02.05

Faszienfitness

Für mehr Beweglichkeit im Alltag. Ein Training für das ganze Fasziennetzwerk und seine langen Zugbahnen. Eine Belebung des Bindegewebes für Vitalität, Elastizität, Dynamik. Spüren, Beleben, Federn, Dehnen sind die Elemente der Kurseinheit.

Unterschiedliche Materialien wie Faszienrolle, Tennisball, Balance Pad kommen zum Einsatz.

Stapelholmschule Erfde, Aula

Mi. 17.09.2025

17:45-18:45 Uhr

10 Termine 60,00 €

Jutta Bohn

EE3.02.09

Pilates – Körper und Geist in Balance.

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining, das die Muskulatur stärkt, die Haltung verbessert und das Körperbewusstsein fördert. Im Mittelpunkt stehen vor allem die tiefliegenden, oft vernachlässigten Muskelgruppen rund um Bauch, Rücken und Beckenboden. Durch ruhige, fließende Bewegungen in Verbindung mit einer bewussten Atmung entsteht ein Training, das nicht nur kräftigt, sondern auch entspannt. Ob Einsteiger*in oder Fortgeschritten – Pilates eignet sich für alle, die etwas für ihre Gesundheit tun und Verspannungen aktiv entgegenwirken möchten. Die Übungen werden auf der Matte ausgeführt und können individuell angepasst werden. Ziel ist eine stabile Körpermitte, mehr Beweglichkeit und ein besseres Körpergefühl im Alltag.

Stapelholmschule Erfde, Aula

Mi. 17.09.2025

16:30-17:30 Uhr

10 Termine 60,00 €

Jutta Bohn

Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

→ Den richtigen Kurs finden

→ Informieren und vergleichen

→ Über 1.000 Anbieter

Gefördert durch:

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

Lesungen im Herbst

Autorin Laura Maaß – „Was du siehst“

1967: Als der Mann, den sie liebt, spurlos verschwindet, verlässt die schwangere Ruth Ost-Berlin und macht sich auf in eine ungewisse Zukunft. In einem kleinen Dorf in Mecklenburg, nahe der Elbe, findet sie ein neues Zuhause und trifft auf Hannah.



Ihre Kinder Jule und Andi wachsen gemeinsam auf, sitzen am Ufer des Bracks, laufen durch die Kiefernwälder und träumen von der Zukunft. Als sie sich endlich ihre Liebe gestehen, scheint ihr Leben perfekt. Bis ein lang gehütetes Geheimnis Jule nach dem Mauerfall in die Welt zieht, während Andi auf seine große Liebe wartet.

Donnerstag, 16.10.2025 um 19:00 Uhr

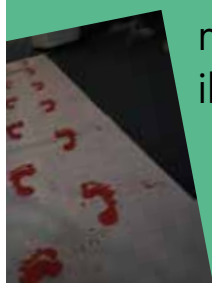
Bücherei Kropp, Schulstraße 20

Eintritt: 15,00 € (Vorverkauf Kropper Buch, AVHS, Bücherei)

Tatort Bücherei – Die Mörderischen Schwestern lesen

Fünf regionale Autorinnen der renommierten Vereinigung Die Mörderischen Schwestern entführen Sie in die dunklen Abgründe ihrer Kriminalgeschichten.

Termin folgt
unter
www.avhskropp-stapelholm.de
und
www.kropperbuch.de



EE3.01.15

Autogenes Training

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode durch Selbstfluss. Gedankenformeln werden wiederholt und beeinflussen Psyche und Körper. Es entsteht ein Entspannungszustand mit positiver Wirkung.

Bitte mitbringen:

Yogamatte, Decke, warme Socken, Trinken.

Vereinsraum der Turnhalle Erfde

Do. 17.09.2025

12:30 -13:30 Uhr

10 Termine 85,00 €

Jutta Bohn



Unsere Kurse in Meggerdorf

EE3.01.10

Yogatherapie & Mantrayoga - heilsame Wege zur inneren Mitte

Dieser Kurs orientiert sich an der Yogatherapie-Grundreihe nach Yoga Vidya. Sanfte Körperübungen, bewusstes Atmen und gezielte Entspannung fördern Beweglichkeit, Stabilität und innere Ruhe. Kombinierte Körper-Atem-Techniken aktivieren über den Nervus Vagus den Parasympathikus, der Körper schaltet sichtbar um auf Regeneration und innere Ruhe. Oft zeigen sich bereits nach wenigen Minuten spürbare Veränderungen: mehr Weite im Brustraum, eine deutlich erhöhte

Beweglichkeit im Nacken, ein freierer Atemfluss. Die Yogatherapie richtet sich gezielt auf alle Beschwerdebilder wie Rückenschmerzen, Erschöpfung, Schulter-Nacken-Verspannungen, Stoffwechselprobleme, Schlafprobleme oder innere Unruhe. Mantra Yoga und meditative Impulse begleiten die Praxis und laden ein, die eigene Mitte zu stärken, still, spürbar und mit neuer Energie und Kraft für den Alltag. Der Kurs ist offen für Anfänger, Wiedereinsteigende.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Kissen, Decke, warme Socken, Nackenrolle oder -kissen, Getränk.

Alte Schule Meggerdorf

Mo. 15.09.2025

19:00 - 20:30 Uhr

Dies ist ein fortlaufender Kurs, ein Einstieg ist jederzeit möglich.

10 Termine 52,00-60,00 € (je nach Teilnehmerzahl)

Elke Jeß

Yogalehrerin



Unsere Kurse in Wohlde

EE3.02.04

Outdoorsport mit Smoveys®

Smovey® ist ein Gesundheitssportgerät. Das Besondere an den grünen Smovey-Ringen sind die vier Stahlkugeln im Inneren, die eine Vibration entstehen lassen. Die bis in die Tiefenmuskulatur hinein wirkt. Das Herz-Kreislaufsystem

wird gestärkt, der Stoffwechsel gefördert und das Lymphsystem wird entschlackt. Sie stärken das Immunsystem und Ihr seelisches Gleichgewicht.

Treffpunkt: Wohlder Wald Kellweg

Fr. 19.09.2025

15:30- 16:30 Uhr

10 Termine 46,00 €

Dies ist ein fortlaufender Kurs, Einstieg ist jederzeit möglich.

Jutta Bohn



Unsere Kurse in Dörpstedt

EE3.01.12

Yoga – Mönnersache

Ganzheitliches Yoga nach Shivananda. Werde beweglicher, lerne Atem- und Entspannungstechniken und beuge damit Beeinträchtigungen des Bewegungsapparats vor.

Bitte mitbringen: warme Socken, eine Decke und, wenn vorhanden, eine Yoga- oder Gymnastikmatte.

Dörps- und Sprüttenhus Dörpstedt

Mi. 19.09.2025

18:30-19:30 Uhr

10 Termine 32,00 €

Sylvia Hansen

Yogalehrerin



Leseparty op Platt – Lest mit uns in de Kropper Bökerie Mittwoch, 08.10.25 18:30 Uhr

All Lüüd, de wat mit Plattdütsch anfangen köönt, sünd hartlich inladen to uns' Leseparty op Platt!

Bringt ju Böker mit – op Platt oder Hochdütsch – oder lehnt ju een Book direkt för Ort ut. Wi sett uns tosamen, leest in aller Ruh, un snackt dorachter mitn'an-nern över dat, wat wi leest hebbt un wat ju sünst allns in'n Kopp kümmt.

Dat geiht nich üm Vörlesen, nee – einfach tosamen lesen, jümmers ok in Stille, un denn mit'n beten Tiet för'n utwesseln un Schnacken.

Korten givt dat
för 5,- € bi de AVHS
oder dat Regionalmarketing
regionalmarketing@kropp.de

*Jochen Petersen aus
Süderfahrenstedt ist
begeisterter
App-Banker*



*Andrea Gerats,
Filialleiterin in
Böklund, gab
„Starthilfe“*

Macht's Euch doch leichter – mit der BankingApp.

**Morgen
kann kommen.**
Wir machen den Weg frei.

VR BankingApp – einfach, schnell & sicher.
Ihre 24/7-Bank für die Hosentasche. Bei
der Einrichtung und allen Fragen sind wir
gerne behilflich.

VR Bank
Schleswig-Mittelholstein eG

