



Programm

Frühjahr 2023

Liebe Insulaner*innen,

zwar spät, aber besser spät, als gar nicht. Das VHS Programm für dieses Frühjahr steht zur Verfügung.

Die Gemeinde Helgoland würde sich freuen, wenn auch für Sie etwas dabei ist. Bitte melden Sie sich gerne an, damit die Kurse auch zustande kommen.

Allen Teilnehmer*innen und Kursleiter*innen wünschen wir gutes Gelingen.

SPRACHEN

Kurs 1 Deutsch als Zweitsprache für Anfänger

Dieser Kursus wendet sich an alle Anfängerinnen und Anfänger. Sie formulieren und verstehen einfache Sätze. Sie stellen sich vor und lernen die Grammatik-Grundlagen der deutschen Sprache kennen.

Lehrbuch: Schritte Plus, Band 1 (wird nach Kursbeginn besorgt, Kosten ca. 20,00 €)

Bei einer großen Teilnehmerzahl wird der Kurs geteilt und die Anfangszeiten und Termine können sich ändern.

Kursleiter: Roger Russell
 Heilpraktiker, Dipl.-Pädagoge
Ort: James-Krüss-Schule, Raum 26
Termine: Mo. 27.02.2023, Do. 02.03.2023, Mo. 06.03.2023, Do. 09.03.2023,
 Mo. 13.03.2023, Do. 16.03.2023, Mo. 20.03.2023, Do. 23.03.2023
Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr (16 Unterrichtsstunden)
Entgelt: 32,00 €

Kurs 2 Deutsch als Zweitsprache für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist die Fortsetzung von Kurs 1. Auch Quereinsteiger mit geringen Vorkenntnissen können gerne teilnehmen.

Kursleiter: Roger Russell
Heilpraktiker, Dipl.-Pädagoge
Ort: James-Krüss-Schule, Raum 26
Termine: Mo. 03.04.2023, Do. 06.04.2023, Do. 13.04.2023, Mo. 17.04.2023,
Do. 20.04.2023, Mo. 24.04.2023, Do. 27.04.2023, Do. 04.05.2023
Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr (16 Unterrichtsstunden)
Entgelt: 32,00 €

Kurs 3 Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

In dieser Stufe wird den Teilnehmerinnen und Teilnehmern die erste Sicherheit im Sprechen und Verstehen einfacher Sätze der englischen Umgangssprache vermittelt. Schwerpunktmäßig soll der mündliche Sprachgebrauch erlernt werden. Die Stufe A 1 wendet sich an Lernende ohne Vorkenntnisse der englischen Sprache.

Lehrbuch: Fairway, Band 1, Klett Verlag ab Lektion 1 (ISBN: 3-12-501460-2)
Kursleiter: Roger Russell
Heilpraktiker, Dipl.-Pädagoge
Ort: James-Krüss-Schule, Raum 26
Termine: Di, 28.02.2023, Fr. 03.03.2023, Di. 07.03.2023, Fr. 10.03.2023,
Di. 14.03.2023, Fr. 17.03.2023, Di. 21.03.2023, Fr. 24.03.2023
Uhrzeit: 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr (16 Unterrichtsstunden)
Entgelt: 32,00 €

Kurs 4 „Snakketaffel“

In diesem „Helgoländisch“ Sprachkurs für Fortgeschrittene lernen die Teilnehmer*innen die bereits vorhandenen Kenntnisse im gemeinsamen Dialog weiter zu vertiefen und auszubauen.

Kursleiterin: Bettina Köhn
Lehrerin
Ort: Bücherei
Termine: Di, 10.01.2023 bis Di, 28.02.2023
Uhrzeit: 18.30 Uhr bis 20.00 Uhr (16 Unterrichtsstunden)
Entgelt: 32,00 €

Gesundheit und Fitness

Kurs 5 Pilates mit Ball

Pilates ist ein wunderbares System von Bewegungen, welches Ihren Körper unabhängig von Ihrem Alter und Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance und Beweglichkeit verleiht. Sanfte, wiederholte Bewegungsabläufe zielen auf Muskelkräftigung und Erhöhung der Dehnungsfähigkeit, ohne Muskelpakete aufzubauen oder die Wirbelsäule unnötig zu belasten. Vor allem die Tiefenmuskulatur wird dabei gestärkt. Auf schonende Weise verbessern Sie Ihre Körperhaltung, Koordination, Atmung, Konzentration und Ausdauer.

Bitte mitbringen: großes Handtuch zum Liegen

Kursleiterin: Natalia Kujath
Tanz- und Sportinstructorin
Ort: James-Krüss-Schule, Sporthalle und Aula (wird jeweils bekanntgegeben)
Termine: Do, 02.03.2023, 09.03.2023, 16.03.2024, 23.03.2023,
30.03.2023, 06.04.2023, 13.04.2023, 04.05.2023
Uhrzeit: 19.00 Uhr bis 20.00 Uhr (10,67 Unterrichtsstunden)
Entgelt: 21,34 €

Kurs 6 Fitness, Dance & Yoga

Mit diesem Kurs möchten wir Anfänger und Yoga-Wiedereinsteiger ansprechen. Es werden Elemente aus Tanz, gymnastischen Übungen in Verbindung mit Yoga angeboten. Abgerundet wird dies durch verschiedene Entspannungsübungen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Decke, Socken

Kursleiterin: Birte Feldmeyer
Yogalehrerin
Ort: James-Krüss-Schule, Aula
Termine: Fr. 17.03.2023, 31.03.2023, 14.04.2023, 21.04.2023, 05.05.2023,
12.05.2023, 19.05.2023
Uhrzeit: 18.15 Uhr bis 19.30 Uhr
Entgelt: 23,35 € (Gesamt 11,67 Unterrichtsstunden)

Kurs 7 Die Dornmassage

Es ist eine energetische Massage des Rückens mit Johanniskraut-Öl. Ziel ist eine Streckung der Wirbelsäule, um den Bandscheiben der Wirbelsäule mehr Raum zu geben und so zu ihrer Regeneration beizutragen.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte

Kursleiter: Roger Russell
Heilpraktiker, Dipl.-Pädagoge
Ort: James-Krüss-Schule, Raum 26
Termin: Sa, 04.03.2023
Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr (2 Unterrichtsstunden)
Entgelt: 4,00€

Kurs 8 Das unblutige Schröpfen

Das Schröpfen wird mittels Schröpfgläsern ausgeführt. Die Gläser werden auf die Haut gesetzt und es wird ein Unterdruck erzeugt. Das Schröpfen bewirkt eine Aktivierung von Reflexzonen am Rücken, die in enger Beziehung zu inneren Organen stehen und auf diese einwirken. Durch den äußeren Reiz der Schröpfglocke wird das Bindegewebe verstärkt durchblutet und die Organtätigkeit der entsprechenden Organe stimuliert. Dieses Konzept ist auch von der Schulmedizin anerkannt.

Bitte mitbringen: Yoga-Matten

Kursleiter: Roger Russell
Heilpraktiker, Dipl.-Pädagoge
Ort: James-Krüss-Schule, Raum 26
Termin: Sa, 11.03.2023
Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr (2 Unterrichtsstunden)
Entgelt: 4,00€

Kurs 9 Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage basiert auf der Vorstellung, dass die Füße über Nervenbahnen mit allen Organen des Körpers verknüpft sind. Treten schon bei leichtem Druck Schmerzen an den entsprechenden Stellen auf, soll dies auf eine Erkrankung des entsprechenden Organs hinweisen. Über eine Massage der Bereiche lassen sich die Beschwerden lindern. Selbstheilungskräfte werden angeregt. Die Fußreflexzonenmassage wird ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt.

Bitte mitbringen: Yoga-Matte

Kursleiter: Roger Russell
Heilpraktiker, Dipl.-Pädagoge
Ort: James-Krüss-Schule, Raum 26
Termine ab: Sa, 18.03.2023
Uhrzeit: 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr (2 Unterrichtsstunden)
Entgelt: 4,00€

Kurs 10 Belehrung nach dem Infektionsschutzgesetz

Sämtliche Personen, die bei öffentlichen Veranstaltungen Umgang (Zubereitung **und** Ausgabe) mit Lebensmitteln (Speisen **und** Getränke) haben, sind verpflichtet, **jedes zweite Jahr** eine Belehrung nach **§ 43 Infektionsschutzgesetz (IfSG)** nachzuweisen. Dies gilt sowohl für gewerbsmäßig als auch für ehrenamtlich tätige Personen.

Im Rahmen der Volkshochschule wird in Zusammenarbeit mit Herrn Wogawa diese Schulung angeboten.

Die Schulung wird kostenlos angeboten. Eine entsprechende Teilnahmebescheinigung wird erstellt.

Eine Anmeldung für diese Veranstaltung ist nicht notwendig.

Ort: James-Krüss-Schule
Termin: Fr. 28.04.2023
Uhrzeit: 18.00 Uhr

