

Programm

Winterhalbjahr 2020/2021

Liebe Helgoländerinnen und Helgoländer, liebe Gäste,

nachstehend das VHS-Angebot für das kommende Winterhalbjahr.

Ich hoffe auf viele Anmeldungen und wünsche
allen eine aktive Winterzeit mit viel Spaß!

Aufgrund der derzeitigen Situation ist die Teilnehmerzahl
bei den einzelnen Kursen leider begrenzt! Da ich die Entwicklung nicht
vorhersehen kann, können sich noch Änderungen des Programms ergeben bzw.
Kurse eventuell nicht stattfinden.
Ihre Simone Lackner

SPRACHEN

1. Deutsch als Zweitsprache (für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen) – A1.1

Roger Russell

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.

Ort: James-Krüß-Schule Raum 25

Termin: Beginn 07.12.2020 (8 Abende)

Montags von 18.00 – 19.30 Uhr

Gebühr: 16 UStd. / 32,00 €

2. Deutsch als Zweitsprache – A1.1 (Fortgeschrittene)

Roger Russell

Fortsetzung des Anfängerkurses oder vorheriger Kurse.

Lehrbuch: Schritte Plus, Band 2 (wird nach Kursbeginn besorgt, Kosten ca. 20,00 €)

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

Ort: James-Krüß-Schule Raum 25
Termin: Beginn 09.12.2020 (8 Abende)
Mittwochs von 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr: 16 UStd. / 32,00 €

3. Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Roger Russell

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. **Bitte melden Sie sich auch an, wenn Sie schon Vorkenntnisse haben, ggfs. wird ein gesonderter Kurs angeboten.**

Lehrbuch: Fairway, Band 1, Klett Verlag ab Lektion 1 (ISBN: 3-12-501460-2)

Ort: James-Krüß-Schule Raum 25
Termin: Beginn 08.12.2020 (8 Abende)
Dienstags von 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr: 16 UStd. / 32,00 €

4. Englisch für Fortgeschrittene

Roger Russell

Für alle mit fortgeschrittenen Englisch-Kenntnissen, die miteinander reden und ihre Sprachkenntnisse vertiefen wollen.

Ort: James-Krüß-Schule Raum 25
Termin: Beginn 10.12.2020 (8 Abende)
Donnerstags von 18.00 – 19.30 Uhr
Gebühr: 16 UStd. / 32,00 €

5. „Snakketaffel“

Bettina Köhn

Für alle mit fortgeschrittenen Helgoländisch-Kenntnissen, die miteinander reden und ihre Sprachkenntnisse vertiefen wollen.

Ort: James-Krüß-Schule Raum 24
Termin: Beginn 05.01.2020 (8 Abende)
Dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr
Gebühr: 16 UStd. / 32,00 €

Gesundheit und Fitness

6. Pilates mit Ball

Natallia Kujath (Tanz- und Sportinstructorin)

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.

Egal, ob Sie schon recht fit sind oder bisher keinen Sport getrieben haben, mit der notwendigen Konsequenz und Regelmäßigkeit betrieben, können die Übungen zu einer idealen Figur und einem neuen Körperbewusstsein verhelfen. Menschen, die unter Rückenproblemen und chronischen Schmerzen leiden, kann mit Pilates erfolgreich geholfen werden.

Ort: James-Krüss-Schule, Sporthalle

Termine: 03.12.2020, 10.12.2020, 17.12.2020, 07.01.2021, 14.01.2021, 21.01.2021, 28.01.2021, 04.02.2021, 11.02.2021, 18.02.2021, 25.02.2021, 04.03.2021, 11.03.2021, 18.03.2021, 25.03.2020

Donnerstags, 19.00 – 20.00 Uhr

Gebühr: 15 Std. / 40,05 €

Bitte bequeme Kleidung anziehen/Handtuch mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl: 10 Personen

7. Yoga für Anfänger

Birte Feldmeyer (zertifizierte Yogalehrerin)

Mit diesem Kurs möchten wir Anfänger und Yoga-Wiedereinsteiger ansprechen. Es werden Elemente aus dem Hatha- (statische Positionen) Vini- und Vinyasa-Yoga (Bewegungsabläufe wie z. B. der Sonnengruß) enthalten sein. Begonnen wird mit Mobilisationsübungen und Bewegungsabläufen. Zum Schluss werden die Muskeln gedehnt und wir enden mit einer Entspannung.

Ort: James-Krüss-Schule, Aula

Termine: 02.12.2020 (10 Abende)

Mittwochs, 18.00 – 19.15 Uhr

Gebühr: 10 Einheiten à 75 Min. / 33,30 €

Bitte bequeme Kleidung anziehen/Yogamatte/Decke/warme Socken mitbringen.

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

8. AUTOGENES TRAINING IN KOMBINATION MIT PROGRESSIVER MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN

Marion Derr

Ein bewährtes Selbsthilfeprogramm um in die Ruhe zu finden und Stress abzubauen. Wir beginnen den Kursabend mit der PME, um über das An – und Entspannen der Muskeln erst einmal vom äußeren Geschehen des Alltags weg- und bei uns Selbst

anzukommen, als Vorbereitung für das Autogene Training. Sie erlernen dann an jedem Kursabend eine der 7 Formeln des Autogenen Trainings und entspannen sich Kraft Ihrer Gedanken.

Mitzubringen sind 1 feste Unterlage (Matte) 1 Wolldecke und eventuell 1 kleines Kissen. Wer Rückenprobleme hat sollte sich noch zusätzlich eine Knierolle mitbringen, denn bequemes Liegen führt leichter in die Entspannung.

Ort: James-Krüß-Schule, Aula
Termine: Beginn 12.01.2021 (8 Abende)
Dienstags von 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 16 UStd. / 32,00 €

9. Erwecke Deine Innere Kraft

Marion Derr

In jedem Mensch schlummert ein hohes Potenzial an Kraft.

Über tiefe Atemübungen begeben wir uns auf eine meditative Reise durch unseren Körper und sein umgebendes Energiesystem, an die Orte dieser Kraft und setzen Energie frei. Diese Energie ist in der Lage, unsere Selbstheilungskraft zu aktivieren, unsere Gesundheit zu stärken, uns leichter durch den Alltag gehen zu lassen und führt somit zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Außerdem erfahren wir, wie unsere Gedanken auf unsere Körperzellen, unser Umfeld, ja sogar auf das ganze Geschehen unseres Lebens einwirken, denn die Energie folgt immer dem Gedanken.

Da wir die Übungen sowohl im Sitzen als auch im Liegen machen, bringen Sie bitte eine Unterlage (Iso- oder Sportmatte) sowie eine Decke, ein kleines Kissen und wer Rückenprobleme hat, noch eine Knierolle mit.

Aula
Termine: Beginn 14.01.2021 (8 Abende)
Donnerstags von 19.30 – 21.00 Uhr
Gebühr: 16 UStd. / 32,00 €

10. Die Heilung – Eine Reise zu Dir selbst

Ralf Baars

Wohin schauen wir zuerst, wenn wir an Heilung denken? Wir schauen zuerst auf unseren Körper. Weit darüber hinaus jedoch reichen die Fragen „Führst Du ein wahrhaftig erfülltes Leben? Fühlst du dich wohl in deinen Beziehungen, deiner Berufung und vor allem in dir Selbst?“

In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, alles was in deinem Leben wirkt, als WEGWEISER zu erleben und seine ursächliche Botschaft zu verstehen.

Über tiefe Atemübungen, Meditationen und Innenreisen zu dir Selbst erhältst du Impulse, wie du dein Wohlergehen steigern und das Tor in dein erfülltes Leben öffnen kannst...

Ort: Zentrum für Lebensbegleitung und Naturheilkunde,
Gätkestraße 510m, 27498 Helgoland
Termine: Samstag, den 06.02.2021, 10.00 Uhr – 16.00 Uhr (1 Std. Pause)
Gebühr: 5 Std. / 13,35 €

11. Fußreflexzonenmassage

Roger Russell

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.

Ort: James-Krüss-Schule Raum 35

**Termin: 12.12.2020 und 19.12.2020
von 16.00 Uhr bis 17.30 Uhr**

Gebühr: 4 UStd. / 8,00 €

12 Das unblutige Schröpfen

Roger Russell

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.

Ort: James-Krüss-Schule Raum 35

**Termin: Samstag, den 09.01.2021
16.00 – 17.30 Uhr**

Gebühr 2 UStd. / 4,00 €

13. Akupressurbehandlung

Roger Russell

Die Akupressur ist ein Behandlungsverfahren aus der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie ist eng mit der Akupunktur verwandt. Allerdings werden hier keine Nadeln verwendet, sondern bestimmte Reizpunkte der Haut durch Druck aktiviert. So lassen sich Schmerzen und andere körperliche Beschwerden lindern, Stress abbauen und das Abnehmen unterstützen.

Ort: James-Krüss-Schule, Raum 35

Termin: Samstag, den 16.01.2021 von 16.00 – 17.30 Uhr

Gebühr: 2 UStd. / 4,00 €

14. Die Breuss Massage

Roger Russell

Diese sanfte, energetische Rückenmassage bringt körperliche und seelische Entspannung. Achtsame Streichtechniken mit Johanniskrautöl dehnen die Wirbelsäule ganz natürlich. Unterversorgte Bandscheiben regenerieren und erfüllen gestärkt ihre Pufferfunktion. Verschobene Wirbel finden wieder in ihre natürliche Position. Die Breuss-Massage wirkt schmerzlindernd und ausgleichend, sie gibt neue Energie und Leichtigkeit.

Ort: James-Krüss-Schule, Raum 35

Termin: Samstag, den 05.12.2020, 16.00 Uhr – 17.30 Uhr

Gebühr: 2 UStd. / 4,00 €

Kochen und Backen

15. Vollkorn-Backen (Kuchen und Kekse)

Doris Ulka

Mit Vollkornmehl backen lohnt sich gleich doppelt: Das Gebäck schmeckt nicht nur lecker, sondern ist auch gesünder. Vollkornmehl enthält die Vitamine und Mineralstoffe aus den äußeren Randschichten des Korns, da es aus dem ganzen Korn vermahlen wird. Klassisches Weizenmehl der Type 405 hingegen wird ohne die nährstoffreichen Schalentteile gewonnen, denn hier wird lediglich das Innere des Korns vermahlen.

Ort: James-Krüss-Schule, Küche
Termin: Dienstag, den 08.12.2020 + 15.12.2020
18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 4 Std. / 10,68 €

Die Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Dozentin
Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

16. Vollkorn-Backen (Sauerteig-/Vollkornbrot)

Doris Ulka

Schnell, lecker und gesund... Geht das? Aber sicher!

An beiden Abenden werden wir Euch zeigen, dass sowohl ein Brot aus Sauerteig als auch ein leckeres Vollkornbrot – ohne langes Gehen des Teigs - schnell gebacken werden kann.

Ort: James-Krüss-Schule, Küche
Termin: Dienstag, den 04.02. und 11.02.2020
18.00 - 20.00 Uhr
Gebühr: 4 Std. / 10,68 €

Die Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Dozentin
Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

17. Oh du fröhliche! – Weihnachten vegetarisch/vegan

Rebecca Ballstaedt

Weihnachten, das Fest der Liebe und des Bratens. Kann man die Tage vor Weihnachten und das festliche Essen auch ohne Fleisch zu einem außergewöhnlichen Erlebnis machen? Gibt es Plätzchen und Süßigkeiten auch vegan? Ich will Euch zeigen, wie vielfältig und lecker fleischloses Essen sein kann. Es muss ja nicht jeden Tag sein, aber ein paar Anregungen bringen vielleicht noch mehr Vielfalt auf Euren Essenstisch.

Ort: James-Krüss-Schule, Küche
Termin: donnerstags, 19.11.2020, 26.11.2020, 03.12.2020, 10.12.2020
17.00 - 19.00 Uhr
Gebühr: 8 Std. / 21,36 €

Die Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte direkt an die Dozentin
Maximale Teilnehmerzahl: 6 Personen

Handarbeiten / Basteln

18. Nähen

Doris Ulka

Noch nie mit der Nähmaschine genäht oder schon lange her?

Nähprojekte die nie fertig geworden sind?

Der Nähkurs ist für alle geeignet, die Lust dazu haben - auch Könner sind willkommen.

Wir wollen zusammen Spaß haben. In diesem Kurs können Sie eigene Ideen verwirklichen und originelle Kleidungsstücke selber nähen oder erstmal den Umgang mit der Nähmaschine anhand einfacher gerader Nähte ausprobieren. Entsprechend Ihrer Vorkenntnisse und mit individueller Betreuung entstehen so Shirts, Hosen, Kleider, Mäntel und Accessoires für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Sie lernen den Umgang mit den verschiedenen Stoffarten, Schnitten und Nähmaschinen sowie diverse Verarbeitungstechniken und Kniffe. Mit Unterstützung und in geselliger Runde können so Lieblings-Nähprojekte realisiert werden.

Hinweis: Näh(maschinen)nadeln, Kreide, Maßband, Stoff und Nähgarn und gerne auch die eigene Nähmaschine, wenn vorhanden, bitte mitbringen. In der Schule sind einige Nähmaschinen vorhanden.

Material wird auf die Teilnehmer umgelegt. Sammelbestellungen wären möglich.

Ein Termin zur Abstimmung, was gemacht werden soll und eventuell besorgt werden muss findet bei Bedarf in der Schule statt. Bei Rückfragen bitte direkt bei Doris Ulka unter 0171-14 35 225 melden.

Ort: James-Krüß-Schule, Kunstraum

Termin: samstags von 10.00 – 14.00 Uhr

1. Kurs 16.01. + 23.01.2021

2. Kurs 06.02. + 13.02.2021

3. Kurs 06.03. + 13.03.2021

4. Kurs 17.04. + 24.04.2021

Gebühr: 8 Std. je Kurs 29,36 € (ohne eigene Nähmaschine)
21,36 € (mit eigener Nähmaschine)

Jeder Kurs kann einzeln gebucht werden.

19. Stricken

Sibylle Feuerherdt

Patentstricken in seiner Vielfalt für Mützen, Schals und Socken (Halbpatent, Patent zweifarbig sowie Brioche)

Ort: James-Krüß-Schule, Cafeteria

Termine: 06.01.2021 (8 Abende)

Mittwochs von 17.00 bis 18.30 Uhr

Gebühr: 16 UStd. / 32,00 €

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

20. Häkeln

Sibylle Feuerherdt

An den Haken, fertig, los!! Kleine, moderne Häkeleien, auch für Neulinge.
Material bitte mitbringen oder mit Absprache verfügbar.

Ort: James-Krüß-Schule, Cafeteria
Termine: 4.01.2021 (8 Abende)
Montags von 17.00 bis 18.30 Uhr
Gebühr: 16 UStd. / 32,00 €

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

21. Schriftzüge auf Taschen sticken

Andrea Hilleke

In diesem Kurs lernen wir grundlegende Techniken des Stickens, mit dem Ziel, einen Schriftzug auf einer Tasche zu gestalten. Behandelt werden:

- Grundlagen des Stickens, wie z.B. Stoff- und Garnauswahl, Vorzeichnen des Motivs, einspannen in einen Stickrahmen (ein Stickrahmen wird leihweise zur Verfügung gestellt)
- Einige Stickstiche, die sich zum Stickern von Schrift eignen, wie z.B. Vorstich, Rückstich, Stielstich und Knötchenstich
- Besticken einer Baumwolltrageetasche, mit einem selbst gestalteten Schriftzug

Materialkosten: ca. 10 € (25 cm Baumwollstoff zum Üben, eine Tasche, eine Rolle Stickwist u. Nadeln)

Ort: James-Krüß-Schule, Cafeteria
Termine: Mittwoch, 20.01.2021 u. Freitag, 22.01.2021
jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr
Gebühr: 4 UStd. / 8,-- €

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

22. Beleuchtete Bascetta-Sterne falten

Andrea Hilleke

Ein dreidimensionaler Bascetta-Stern entsteht durch modulares Origami. Der Stern wird gefaltet und zusammengesteckt. Er hält ohne Klebstoff. Mit etwas Fingerfertigkeit und Geduld entsteht in diesem Kurs eine außergewöhnlich schöne, beleuchtete Weihnachtsdekoration aus Transparentpapier. Der fertige Stern hat einen Durchmesser von ca. 30 cm.

Materialkosten: € 7,-- (Transparentpapier + Microlichterkette mit 10 LED's)

Ort: James-Krüß-Schule, Cafeteria
Termine: Montag, 23.11.2020 u. Donnerstag, 26.11.2020
jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr
Gebühr: 4 UStd. / 8,00 €

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

Fotografieren

23. Langzeitbelichten

Carsten Hase

Langzeitbelichtung zählt zu den kreativsten Formen der Fotografie. Hierbei ist der Übergang zwischen Abbildung der Realität und die Erschaffung von "Surrealistischen" Bildern fließend. Langzeitbelichtung ist aber auch ein "notwendiges Übel" wenn die Lichtverhältnisse gar nichts anderes mehr zulassen. Der Kurs soll die Möglichkeiten und den Umgang mit langen Verschlusszeiten aufzeigen. Was ist möglich, was ist nötig, was brauche ich und wie löse ich das ein oder andere Problem.

Benötigt werden:

- Digitalkamera mit manuellem Modus
- Filter und Filtersysteme (falls vorhanden)
- Kabelauslöser / Fernauslöser / Timer an der Kamera
- Stativ (kann nach Rücksprache ausgeliehen werden)
- voller Kamera-Akku und ggfs. mehrere Ersatzakkus
- leere Speicherkarte

Ort: James-Krüß-Schule, Aula
Termin: 23. und 24.01.2021 15.00 Uhr – 18.00 Uhr
Gebühr: 6 St. / 16,00 €

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

Vorträge

24. Naturschutz: Chance oder Hindernis für Helgoland und seinen Tourismus?

Rebecca u. Elmar Ballstaedt, Jochen Dierschke

Zu viele Robben und Maßnahmen auf der Düne? Was machen wir mit dem Müll in der Basstölpelkolonie? Was machen Hobbyornithologen im Herbst? Die Tier- und Menschenwelt scheint häufig um jeden Platz der kleinen Insel zu feilschen. Kann das gutgehen? Wir wollen Informationen liefern und mit Euch über Naturthemen und Bedürfnisse der Bevölkerung sprechen.

Kursbestandteile:

1. Einführung in das Thema Naturtourismus und Naturschutz auf Helgoland (R. Ballstaedt)
2. Wie ziehen Vögel? (E. Ballstaedt)
3. Besonderheiten der Helgoländer Vogelwelt (J. Dierschke)
4. Meeremüll und Basstölpel (E. Ballstaedt)
5. Helgoländer Kegelrobbe (R. Ballstaedt)
6. Abschlussabend: Wie könnten sich Naturschutz und Bevölkerungsbedürfnisse versöhnen? (R. Ballstaedt, E. Ballstaedt, J. Dierschke)

Ort: James-Krüss-Schule, Cafeteria
Termine: dienstags, 17.11., 24.11., 01.12., 08.12., 15.12., 22.12.2020
jeweils von 20.00 bis 21.30 Uhr
Gebühr: 12 UStd. / 24,00 €

Max. Teilnehmerzahl: 6 Personen

**Es findet noch eine kostenlose Belehrung
zum Infektionsschutzgesetz statt.
Eine Anmeldung hierzu ist nicht erforderlich.**

Bitte achten Sie hinsichtlich dieser Schulung und auch weiterer Kursangebote auf die Informationen in den Aushängekästen der Gemeinde.

Ansprechpartnerin: Simone Lackner
Volkshochschule Helgoland
Kurpromenade 1401 – 27498 Helgoland
Tel.: (0049) (0) 4725 808 103
E-Mail: vhs@helgoland.de

Anmeldung

Bitte senden Sie Ihre Anmeldung direkt an die Volkshochschule. Nutzen Sie hierfür das Anmeldeformular. Hinweis zum Datenschutz: Ihre Angaben werden elektronisch gespeichert und ausschließlich für interne Verwaltungszwecke gespeichert. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Sie erhalten eine Gebührenrechnung, die Sie nach Kursbeginn bezahlen. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der angegebenen Entgelte. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung und befreit nicht von der Zahlung des Entgeltes in voller Höhe.

..... ✂

Kurs-Nr. _____ Kurstitel: _____ Gebühr: _____ €

Kurs-Nr. _____ Kurstitel: _____ Gebühr: _____ €

Kurs-Nr. _____ Kurstitel: _____ Gebühr: _____ €

_____ Name _____ Vorname _____

Volkshochschule Helgoland

_____ Anschrift _____

Lung Wai 28

_____ Telefon _____

27498 Helgoland

_____ Datum _____ Unterschrift _____

..... ✂

Kurs-Nr. _____ Kurstitel: _____ Gebühr: _____ €

Kurs-Nr. _____ Kurstitel: _____ Gebühr: _____ €

Kurs-Nr. _____ Kurstitel: _____ Gebühr: _____ €

_____ Name _____ Vorname _____

Volkshochschule Helgoland

_____ Anschrift _____

Lung Wai 28

_____ Telefon _____

27498 Helgoland

_____ Datum _____ Unterschrift _____

