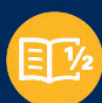


# Programm 2017 / 2018

vhs 



Volkshochschule  
Sylt

Wissen und mehr

# H.B. JENSEN SYLT

Sylt 's größte Auswahl  
an Mode, Freizeit, Wohnen  
und Technik



H.B.Jensen GmbH & Co KG  
Friedrichstraße 1 Westerland  
Tel. 04651-8255-0  
[www.hbjensen.de](http://www.hbjensen.de)



 Find us on  
Facebook

# **Volkshochschule Sylt**

## ***Programm*** ***2017 / 2018***

**VHS Sylt**  
**Stephanstr. 6**  
**25980 Sylt / OT Westerland**  
**Tel.: 04651- 851 266**  
**Fax:04651- 851 9266**  
**Email: [mail@vhs-sylt.de](mailto:mail@vhs-sylt.de)**  
**[www.vhs-sylt.de](http://www.vhs-sylt.de)**

**Geschäftszeiten:**  
**Di - Do: 09.00 - 12.00 Uhr**

**Alle Kurse auch Online auf**  
**[www.vhs-sylt.de](http://www.vhs-sylt.de)**

## Inhaltsverzeichnis

<b>Das Programm der VHS Sylt:</b>	<b>ab Seite</b>
<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Ansprechpartner</b>	<b>6</b>
<b>Geschäftsbedingungen</b>	<b>7</b>
<b>Gesellschaft - Politik - Umwelt</b>	<b>10</b>
<b>Kultur - Gestalten</b>	<b>15</b>
<b>Gesundheit</b>	<b>22</b>
<b>Sprachen</b>	<b>33</b>
<b>Arbeit - Beruf</b>	
EDV-Anwendungen	43
Berufliche Weiterbildung	47
<b>Junge VHS</b>	<b>50</b>
<b>Schulabschlüsse - Grundbildung</b>	<b>51</b>
<b>Auszug Programm VHS Husum</b>	<b>52</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>60</b>
<b>Veranstaltungsorte</b>	<b>62</b>

Titelbild: Sylt, Hoernum Odde



## Anschrift / Bankverbindung

**Büro der Volkshochschule  
Stephanstr. 6  
25980 Sylt / OT Westerland  
Tel.: 04651- 851 266  
Fax:04651- 851 9266  
Email: mail@vhs-sylt.de**

Bürozeiten:

dienstags bis donnerstags 09.00 - 12.00 Uhr

### **Bankverbindung:**

Nord-Ostsee Sparkasse  
BIC: NOLADE 21 NOS  
IBAN: DE61 2175 0000 0164 9919 52

**Im Büro der VHS Sylt:**

**Antje Grass**  
Tel. 04651 / 851 266  
mail@vhs-sylt.de

Verwaltungsmitarbeiterin der VHS

## Vorwort

Liebe Sylterinnen und Sylter, liebe Freundinnen und Freunde der VHS Sylt, liebe Gäste, ein herzliches Moin Moin und Willkommen zum Wintersemester 2017 / 2018 der Volkshochschule Sylt.

Wie sagte es Wilhelm Busch schon so treffend: „Also lautet der Beschluss, dass der Mensch was lernen muss. Nicht allein das A-B-C bringt den Menschen in die Höh.“

In diesem Sinne: Wir haben da was für Sie und Ihren Lern- und Wissensdurst. Im zweiten Jahr der Kooperation mit der Volkshochschule Husum ist wieder ein interessantes und feines „Bildungswerk“ für Sie aufgelegt worden.

Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie Ihren persönlichen VHS-Kurs. Ob Sprachen, Gesundheit, Kultur, Beruf oder IT. Wir bieten Ihnen mit unseren Kursen ein umfassendes Paket für Ihr lebenslanges Lernen. Oder verschenken Sie Bildung in Form eines Gutscheines einfach mal an Ihre Familie, Freunde und Bekannte. Erfahrene Dozentinnen und Dozenten sind für Sie da und freuen sich, ihr Wissen an Sie weiterzugeben.

Als Volkshochschule verstehen wir uns nicht nur als Weiterbildungseinrichtung, sondern tragen institutionell vor allem auch zu einem gesellschaftlichen Miteinander bei und führen Menschen zusammen.

Haben Sie noch Wünsche an die VHS Sylt? Gerne nehmen wir Ihre Anregungen zum Kursprogramm auf. Wenn Sie Interesse haben selber Kurse anzubieten, freuen wir uns, wenn Sie Kontakt mit uns aufnehmen. Verbunden mit einem herzlichen Gruß freue ich mich Sie zum Wintersemester 2017 / 2018 bei der VHS Sylt begrüßen zu dürfen.



Nikolas Häckel  
Schulverbandsvorsteher  
Schulverband Sylt als Träger der Volkshochschule Sylt

## Vorwort

### Volkshochschulen und ihre gesellschaftlichen Herausforderungen

Die Volkshochschulen entwickeln im Rahmen ihres öffentlichen Bildungsauftrages Kursangebote, die von den Menschen der Region nachgefragt werden. Bei der Planung haben die Mitarbeiter/innen die didaktischen Rahmenbedingungen der Volkshochschule zu beachten, indem sie z.B. überprüfen, ob ihre Kursinhalte den ethischen Kriterien entsprechen und ob es in die vorgegebenen Programm- und Fachbereiche hineinpasst. Weiterhin haben sie auf die Qualifikation der Dozentenschaft zu achten, die das wertvollste Gut der VHS-Arbeit darstellen. Viele Volkshochschulen haben sich ein Leitbild gegeben und sind qualitätstestiert, sie tragen ein entsprechendes Gütesiegel, wie etwa „Staatliche Anerkennung“, „LQW“, „AZAV“ oder „ISO 9000 ff“.

Von Zeit zu Zeit muss sich eine Volkshochschule einer Standortbestimmung und Selbstanalyse unterziehen, damit die Mitarbeiter nicht in Routinen und Wiederholungen verharren und sich nicht nur als Getriebene empfinden, die versuchen, die Bedarfe zu erfüllen. Gleichzeitig müssen die hauptamtlichen Mitarbeiter/innen die gesellschaftlichen Herausforderungen erkennen und darauf reagieren.

So bleibt die **Integration von Migranten** ein großes Thema, auch wenn die Zahl der Flüchtlinge leicht zurückgegangen ist. Die Voraussetzung für Integration ist das Erlernen der deutschen Sprache. Im vergangenen Jahr sind an den Volkshochschulen in Nordfriesland nur für den Deutschunterricht 269 Kurse mit über 18.500 Unterrichtsstunden aufgewendet worden. Das entspricht über 50 % des Arbeitsumfangs. Rund 1000 Lernende sind betreut worden. Derzeit werden etwa 500 Teilnehmer unversorgt auf einer Warteliste geführt, welche stetig wächst. Die Kapazitäten der Volkshochschulen sind bei der momentanen öffentlichen Förderung ausgeschöpft. Das Lehrpersonal wäre wohl vorhanden, aber das Verwaltungspersonal, das die immense Sachbearbeitung dieser Kurse erfüllen muss und nicht aus dem Lehrgangsentgelt bezahlt wird, fehlt.

Für die Zukunft ist nur eines sicher, die Anforderungen in unserer Gesellschaft werden sich wandeln, damit wird lebenslanges Lernen der Schlüssel zum Erfolg. Daran arbeiten wir – die Volkshochschulen!

Hans-Peter Schweger

August 2017

## Ansprechpartner / innen

### Programmverantwortung

**Hans-Peter Schweger**

Tel. 04841 / 83 59 10  
schweger@vhs-husum.de

Direktor der VHS Husum  
Schulabschlüsse, Arbeit und Beruf,  
Gesellschaft, Politik

**Ascan Dieffenbach**

Tel. 04841 / 83 59 30  
dieffenbach@vhs-husum.de

Junge VHS, Lernförderung für Schüler  
und Schülerinnen

**Lydia Schillerwein**

Tel. 04841 / 83 59 30  
schillerwein@vhs-husum.de

Bewegung, Ernährung

**Annika Brodersen**

Tel. 04841 / 83 59 25  
brodersen@vhs-husum.de

Gesundheit und Entspannung

**Eszter Lovas**

Tel. 04841 / 83 59 80  
lovas@vhs-husum.de

Weiterbildung im Gesundheitswesen,  
Kultur, ESF-BAMF-Programm

**Susanne Weber-Nehl**

Tel. 04841 / 83 59 70  
weber-nehl@vhs-husum.de

Deutsch als Fremdsprache, Integration,  
Einbürgerung

**Jochen Dasecke**

Tel. 04841 / 83 59 60  
dasecke@vhs-husum.de

Sprachen, Alphabetisierung

**Thomas Grote**

Tel. 04841 / 83 59 40  
grote@vhs-husum.de

Fachbereich EDV / IT

**Adelheid Stöhrmann**

Tel. 04841 / 83 59 50  
stoehrmann@vhs-husum.de

Verwaltungsleitung/Kassenführung

## Geschäftsbedingungen

**Unbedingt vor dem Besuch eines Kurses durchlesen!**

### 1. Anmeldungen

Anmeldungen sind in schriftlicher Form (z. B. durch die Anmeldekarte, per Fax, per E-Mail oder Online) vor Beginn der Veranstaltung an die VHS-Geschäftsstelle zu richten. Auch die Teilnehmer, die Fortsetzungskurse besuchen, müssen sich auf diesem Wege neu anmelden. Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen. **Grundsätzlich werden keine Anmeldebestätigungen verschickt.** Wenn nicht anders angekündigt, findet ein Kurs in der Regel statt, wenn sich am 2. Kurstermin mindestens 8 Teilnehmer eingeschrieben haben. Bei geringerer Belegung wird der Kurs abgesetzt, außer die Teilnehmer vereinbaren, die zur Mindestzahl fehlenden Entgelte per Umlage aufzubringen. In diesen Fällen ist eine Ermäßigung ausgeschlossen!

### 2. Rücktritt von der Anmeldung

a) Ein Rücktritt von der Anmeldung muss spätestens einen Tag vor dem zweiten Veranstaltungstermin schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle vorliegen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung.

b) Für alle Veranstaltungen mit der Kennzeichnung

**eingeschränktes Rücktrittsrecht**



gilt folgende Regelung: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens vier Tage, bei Bildungsurlaubsseminaren bis spätestens zehn Tage vor Beginn der Veranstaltung in der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein.

c) Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung von 100 % des Entgeltes. In begründeten Einzelfällen ist eine anteilige Rückerstattung möglich.

### 3. Entgelte

Die Entgelte für die Kurse und Lehrgänge sind bei der Anmeldung oder spätestens bis zum 2. Kurstermin unter Angabe der **Kursnummer** bzw. des Kurses und Namen des Teilnehmenden auf das Konto der Volkshochschule **DE61 2175 0000 0164 9919 52** bei der Nord-Ostsee Sparkasse zu überweisen. Bitte erleichtern Sie uns die Arbeit, indem Sie eine Abbuchungsermächtigung für das Teilnehmerentgelt erteilen.

Die Abbuchung erfolgt 14 Tage nach Kursbeginn.

Die uns vorliegenden Einzugsermächtigungen werden nach dem SEPA-Verfahren eingezogen.

IBAN: **DE61 2175 0000 0164 9919 52**

BIC: **NOLADE21NOS**

Gläubiger-Identifikationsnummer: **DE82ZZZ00001941015**

Bei nachträglichen Kurseintritten ist das Entgelt in voller Höhe zu entrichten. Bei Mahnungen werden zusätzlich 5,00 € als Verwaltungskosten erhoben. Dies gilt auch im Falle von Rücklastschriften.

## Geschäftsbedingungen

### 4. Ermäßigungen

Schüler, Studenten, Arbeitslose, Sozialhilfeempfänger sowie Mitglieder können eine Ermäßigung des Entgeltes um 20 % beantragen. Der Antrag muss vor Beginn des Kurses in der Geschäftsstelle vorliegen. Eine Ermäßigung ist ausgeschlossen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist, ebenso bei Kursen, die besonders gekennzeichnet sind.

### 5. Bescheinigungen

Auf Wunsch werden den Kursteilnehmern Bescheinigungen über den regelmäßigen Besuch ausgestellt.

### 6. Haftung

Die Volkshochschule Sylt haftet nicht für Schäden (z.B. Unfall- und Sachschäden, Eigentumsverlust usw.), die in Zusammenhang mit dem Kursbesuch auftreten.

### 7. Eine freundliche Bitte

Bitte behandeln Sie die Einrichtungsgegenstände schonend. Haben Sie auch Verständnis dafür, dass das Rauchen im Gebäude und auf dem Schulgelände nicht gestattet ist.

### 8. Wichtig!

Weitere Veranstaltungen werden durch Aushang, Newsletter, auf der Internetseite der VHS und in der örtlichen Presse rechtzeitig bekanntgegeben. Bitte beachten Sie, dass dieses Programm Gültigkeit im Herbst 2016 und Frühjahr 2017 hat.

Alle Angaben ohne Gewähr!

### Zeichenerklärung:



Achtung! Kurse mit eingeschränktem Rücktrittsrecht. (vgl. Teilnahmebedingungen Seite 7)



Dieses Zeichen kennzeichnet Kurse, die nach dem Schleswig-Holsteinischen Weiterbildungsgesetz anerkannt sind.

Wir bitten Sie, die Einrichtungsgegenstände schonend zu behandeln und die Räume sauber und ordentlich zu verlassen.



# HIER ZUHAUSE. SYLTER BRAUSE.



Wir sind hier:

[WWW.SYLTER-BRAUSE.DE](http://WWW.SYLTER-BRAUSE.DE)

 [FACEBOOK.COM/SYLTERBRAUSE](https://FACEBOOK.COM/SYLTERBRAUSE)

 [#SYLTERBRAUSE](https://INSTAGRAM.COM/SYLTERBRAUSE)



## Soziale Kompetenz

Programmbereichsleitung  
**Hans-Peter Schweger**

Telefonische Beratung:  
Tel.: 04841 / 8359 - 10

E-Mail: [schweger@vhs-husum.de](mailto:schweger@vhs-husum.de)



1

### **Konflikte regeln mit Mediation, Vortrag**

Konflikte sind ganz normal und entstehen in allen Systemen, in denen Menschen sich begegnen. Wichtig ist dabei, wie wir mit ihnen umgehen und diese regeln. Jeder Konflikt beinhaltet aber auch ein Veränderungspotential, denn Auseinandersetzungen sind immer ein Ausdruck für unterschiedliche Wahrnehmungen und Sichtweisen der Menschen. Genau darin kann Mediation als bewährtes Verfahren der Konfliktregelung wirken und lösungsorientiert unterstützen. Anhand von Fallbeispielen aus Familien- und Scheidungsmediation werden Verfahren, Möglichkeiten und Anwendung von Mediation erläutert. Dip. Päd. Jutta Nissen-Rix, zertifizierte und lizenzierte Mediatorin/Ausbilderin für Mediation (Bundesverband für Mediation e.V.)

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum  
**1040** 2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Jutta Nissen-Rix  
**Beginn:** Do, 08.03.18, 19:00 - 20:30 Uhr

### **Übergabe von Immobilien zu Lebzeiten**

Was ist bei der Übergabe von Immobilien oder Vermögen zu Lebzeiten zu beachten? Welche Regelungs- und Absicherungsmöglichkeiten gibt es? Darüber informiert der Sylter Notar und Rechtsanwalt Dr. Oliver Brandl.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum  
**1050** 2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Dr. Oliver Brandl  
**Beginn:** Di, 07.11.17, 18:30 - 20:00 Uhr

Es gibt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden von der VHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, überbelegt ist oder ein Termin sich geändert hat.



## Recht

### Immobilienrecht und Kaufverträge

Was ist beim Kauf oder Verkauf und/oder Übertragung von Grundstücken, Häusern, Eigentumswohnungen zu beachten. Der Sylter Rechtsanwalt und Notar Kai Masekowski referiert. Wichtige Begriffe wie Auflassung, Vormerkung, Grundschuld werden erläutert. Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

**1051** 2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Kai Masekowski

**Beginn:** Di, 28.11.17, 18:30 - 20:00 Uhr

1

### Von der Vorsorgevollmacht zur Patientenverfügung

Jeder von uns kann durch Unfall, Krankheit oder andere Umstände in die Situation geraten, dass er nicht mehr selbständig Wünsche und Entscheidungen treffen kann. Was ist "Betreuung"? Welche Vollmachten und Verfügungen sind sinnvoll? Worauf muss man dabei achten? Diese und andere Fragen werden auf dieser Info-Veranstaltung beantwortet.

**1052** Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Bernd Reinartz

**Beginn:** Di, 14.11.17, 17:00 - 18:30 Uhr

FRÜHBERG & FRÜHBERG  
IMMOBILIEN

## Die Spezialisten für den erfolgreichen Verkauf Ihrer Sylter Immobilie!



**Ben und Michael Paulsen**  
Immobilienzentrum Sylt  
Bismarckstr. 14 | 25980 Sylt/Westerland

Tel. (0) 46 51 - 350 48 50  
Mobil (0) 163 - 883 666 3  
E-Mail office@paulsen-sylt.de  
www.immobilienzentrum-sylt.de



„DIE MAKLER, DENEN DIE SYLTER VERTRAUEN.“



## Recht

### Erb- und Testamentsrecht

Worin besteht der Unterschied zwischen gesetzlichem Erbrecht und der Errichtung eines Testaments? Wie sollte das Testament gestaltet sein? Darüber gibt der Sylter Rechtsanwalt und Notar Andreas Wendt Auskunft, wie auch eine Klärung der Begriffe Erbe, Erblasser, Erbschein, Nachlass, Pflichtteil usw.

1

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

1053 2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Andreas Wendt

**Beginn:** Di, 21.11.17, 18:30 - 20:00 Uhr

### Einkommenssteuererklärung - gewusst wie!

Ein Steuerberater informiert über das richtige Verfahren zur Lohn- und Einkommenssteuererklärung. Inhalte sind: Onlineverfahren "Elster", Einkünfte aus nichtselbständiger Arbeit, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, Bestimmungen der Anerkennung von Werbungskosten. Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

1054 4 UStd., Entgelt: 25,00 €, Heinz H. Christiansen

**Beginn:** Di, 23.01.18, 18:30 - 20:00 Uhr, 2 x

Alle Sicherheit  
für uns im Norden.

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der Sparkassen

Wir sind immer da,  
wenn Sie uns brauchen

**Dirk Volquardsen e. K.**  
Kjeirstraße 12  
25980 Westerland  
Tel. 04651/82230  
Fax 04651/822333  
[www.provinzial.de/westerland](http://www.provinzial.de/westerland)  
[westerland@provinzial.de](mailto:westerland@provinzial.de)





### Die Neuausrichtung Ihrer Lebensziele

Ein Blick auf das eigene Leben zeigt, wie für jede Lebensphase - im übertragenen Sinne - das passende Schuhwerk ausgewählt wurde. Mit ihm lassen sich private und berufliche Ziele erreichen. Finden Sie jetzt heraus, was künftig zu Ihnen passt. Legen Sie Ihre alten Schuhe ab wie alte Gewohnheiten. Genießen Sie einen Tag für sich selbst: Ohne gutgemeinte Ratschläge aber mit professioneller Anleitung zu diesen Themen: - Landkarte der eigenen Lebenserfahrung erstellen - Netzwerk der Unterstützer herausfinden - Stärken-orientierte Lebenslinie zeichnen - Wünsche und Ziele benennen - und in realistische Schritte umwandeln.

Bitte Pausensnacks mitbringen.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

**1055** 8 UStd., Entgelt: 60,00 €, Regine Jäckel

**Beginn:** Sa, 10.02.18, 9:00 - 16:00 Uhr

1

### Schutz vor Internetkriminalität

Datendiebstahl im Internet, Onlinebanking oder Kreditkartenbetrug, die Kriminalität im Internet wächst. Phishing, Identitätsbetrug, Waren- und Dienstleistungsbetrug und Angriffe mit Schadsoftware sind so die gängigsten Delikte. Wir informieren in Zusammenarbeit mit der Online-Bankingabteilung der NOSPA und einem von der Landespolizei ausgebildeten Sicherheitsberater über präventive Verhaltensmaßnahmen.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

**1058** 2 UStd., Entgelt: 8,00 €, Johannes Schaer/Uwe Jordt

**Beginn:** Do, 09.11.17, 19:00 - 20:30 Uhr

### Auto-Selbsthilfekurs

Unter fachkundiger Anleitung erfahren Sie, wie man einfache aber notwendige Wartungsarbeiten praktisch ausführt und wie man sich bei kleinen Pannen selber helfen kann. Zum Beispiel Radwechsel (habe ich überhaupt ein Ersatzrad?), Ölstand, Luftdruck prüfen, Flüssigkeitsstände kontrollieren, Verschleißteile sichten, Abschleppen, Starthilfe, kleine Fahrzeugpflege, Bremsbeläge überprüfen. Sie dürfen Ihr Auto mitnehmen, damit Sie die entsprechenden Arbeiten am eigenen Auto üben können.

Veranstaltungsort: Autohaus Nielsen, Industrieweg 17, Westerland

**1160** 3 UStd., Entgelt: 12,00 €, Patrick Dahm

**Beginn:** Sa, 11.11.17, 10:00 - 12:30 Uhr



## Holzfällen



### Holzfällerkurs

Erlernen des Umgangs mit der Motorsäge und von Fälltechniken unter besonderer Berücksichtigung der Arbeitssicherung.

Inhalte: UVV, Inbetriebnahme der Motorsäge, Schnitttechniken, Fälltechniken, Instandsetzung und Pflege der Motorsäge, Instandsetzung der Schneidgarnitur.

Zielgruppe: Öffentliche Dienststellen, Unternehmer und Mitarbeiter im Forst, Garten und Landschaftsbau, Privatwaldbesitzer, sonstige Interessierte

Hinweise: Basislehrgang nach UVV Forsten (VSG 4.3. in der jeweils gültigen Fassung), Zertifikat entsprechend durch Praxisprüfung erreichbar

Gesundheitliche Eignung und die vollständige persönliche Schutzausrüstung (Helm, Jacke, Hose, Schuhe, Handschuhe) zur Teilnahme erforderlich mit der eigenen Motorsäge.

Dem/Der Teilnehmer/in wird der fachgerechte Umgang mit der Motorsäge bescheinigt. Forstwirt Hans-Uwe Schnack (Schleswig-Holsteinische Landesforsten). Der zweite Kurstermin findet in einem Forst auf dem Festland statt.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

20 UStd., Entgelt: 160,00 €, Hans-Uwe Schnack

**1116 Beginn:** Sa, 07.10.17, 9:00 - 16:30 Uhr, 2 x

**1117 Beginn:** Sa, 13.01.18, 9:00 - 16:30 Uhr, 2 x



Wir können mehr als Kreuzfahrten!

Alte Tonnenhalle 25992 List  
Telefon 04651 – 83 62 23 Fax 04651 – 83 62 240  
[www.syltkontor.de](http://www.syltkontor.de) [info@syltkontor.de](mailto:info@syltkontor.de)



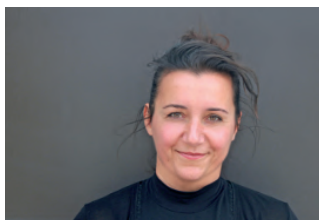


## Literatur

Programmbereichsleiterin für Kultur

**Eszter Lovas**

Telefonische Beratung:  
Telefon: 04841/ 8359 - 80  
E-Mail: [lovas@vhs-husum.de](mailto:lovas@vhs-husum.de)



### Mit frischem Wind – Schreibwerkstatt für Jugendliche

Die Autorin Elisabeth Melzer-Geissler wird an diesem Wochenende Jugendliche beratend begleiten, ihre Erfahrungen, Träume, Zweifel, Auseinandersetzungen, Lebensfreude und Entdeckerlust fantasievoll in eigene Kurztexte zu verwandeln. Die jeweilige Form wird jede/r selbst finden. Anregungen dazu können von allen Teilnehmenden mitgebracht, draußen und drinnen gesucht und miteinander ausgetauscht werden. Voraussetzung: Offenheit füreinander und Schreiblust. Unsere Erfindungen (die am Wochenende entstandenen Texte) werden in einer festlichen Veranstaltung mit Musik am Samstag um 16.00 Uhr präsentiert. 13 UStd., Entgelt: 69,00 €, Elisabeth Melzer-Geissler

Veranstaltungsort: Schulzentrum, Holzhaus

- 6911** Beginn: Fr, 09.02., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa, 10.02., 10:00 - 17:00 Uhr  
**6912** Beginn: Fr, 25.05., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa, 26.05., 10:00 - 17:00 Uhr  
**6913** Beginn: Fr, 06.06., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa, 07.06., 10:00 - 17:00 Uhr



### Matinee: Fanny Mendelssohn

Fanny Mendelssohn (1805 - 1847) war eine ältere Schwester von Felix Mendelssohn-Bartholdy. Nicht minder musikalisch begabt als dieser, konnte sie doch ihrer Begabung nicht in dem Maße folgen. Das 19. Jahrhundert, und dessen erste Hälfte erst recht, machte Frauen damals eine selbständige künstlerische Karriere fast unmöglich. Zu den wenigen Ausnahmen gehört Fanny, die nach ihrer Verheiratung den Nachnamen Hensel führte, nicht. So hat der jüngere Bruder Felix Kompositionen von ihr als die seinen ausgegeben, um seiner Schwester die Freude zu machen, dass sie überhaupt öffentlich aufgeführt wurden. Die schwierigen Umstände machen die Biografie von Fanny Mendelssohn umso interessanter. Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

- 2215** 2 UStd., Entgelt: 8,00 €, Dr. Maria-Gesine Thies  
Beginn: So, 21.01.18, 11:30 - 13:00 Uhr



# Kultur und Gestalten

## Literaturmatinee



### Matinee: Maria Barbara und Anna Magdalena Bach

Maria Barbara Bach war Sopranistin und die erste Ehefrau von Johann Sebastian Bach. Sie schenkte Bach sieben Kinder und starb überraschend, während ihr Mann sich im Gefolge seines Dienstherrn, des Fürsten Leopold von Anhalt-Köthen in Karlsbad aufhielt. Anna Magdalena wurde die zweite Ehefrau Johann Sebastian Bachs. Auch sie war Sopranistin, allerdings fand sie in Leipzig kaum Möglichkeiten für ein öffentliches Auftreten. Die Überlieferung über sie ist etwas ausführlicher als die über Maria Barbara. So schildern Zeitzeugen sie als eine schöne, kluge und musikalisch talentierte Frau. Mit ihr hatte Bach vierzehn Kinder. Die Matinee vergleicht die Frauen und geht ihrer Bedeutung für das Genie Bach und die Nachwelt nach.

2

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

2216 2 UStd., Entgelt: 8,00 €, Dr. Maria-Gesine Thies

**Beginn:** So, 04.02.18, 11:30 - 13:00 Uhr



### Matinee: Clara Josephine Schumann, geb. Wieck

Clara Schumann war Wunderkind, Pianistin, Gattin, Mutter, Komponistin. Ihre Biografie wird - außer durch ihre eigene Persönlichkeit - von Kindesbeinen an durch Männer geprägt; erst durch den Übervater Friedrich Wieck, später durch den Ehemann Robert Schumann, zeitweise auch durch Johannes Brahms. In einer Zeit, wo man Frauen weder als Klaviervirtuosinnen in der Rolle der reproduzierenden Kunst, geschweige denn als kunstschaffende Komponistinnen zu sehen gewohnt war, bot Clara Schumann ihren Zeitgenossen beides. Das ging so weit, dass die Legende sagt, den sie auf einer Konzertreise begleitende Robert Schumann habe man gefragt: "Und Sie? Was machen Sie? Machen Sie auch etwas mit Musik?"

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

2217 2 UStd., Entgelt: 8,00 €, Dr. Maria-Gesine Thies

**Beginn:** So, 18.02.18, 11:30 - 13:00 Uhr

### Die Volkshochschule sucht ständig qualifizierte Lehrkräfte

Es muss nicht immer eine Lehrbefähigung oder ein Hochschulabschluss sein. Wir erwarten neben Fachkompetenz vor allem Offenheit und Kommunikationsfähigkeit.

**Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!**



## Malen

### Enkaustik (Wachsmaltechnik)

Enkaustik ist eine Maltechnik, die schon in der griechisch-römischen Antike verwendet wurde. Das Wort leitet sich ab vom griechischen Wort "enkauston = eingebrannt". Bei dieser Maltechnik werden in Wachs gebundene Farbpigmente mittels eines speziellen Bügeleisens auf den Malgrund aufgetragen.

Veranstaltungsort: Labor der St. Nicolai Schule, Andrea Schneider

### Enkaustik – Einstiegskurs



Für diesen Kurs brauchen Sie keine Vorkenntnisse, denn jeder kann diese Technik erlernen. Sie werden begeistert sein von Ihren individuellen Kunstwerken! Arbeitsmaterialien werden gestellt, Malgründe können bei der Kursleiterin erworben werden. (Malgründe: 10 x 15 cm = 1,00 €; 20 x 30 cm = 4,00 €)

2

**2500 Beginn:** Do, 02.11.17, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x, Entgelt: 54,00 €

### Enkaustik – in Kombination mit Acrylfarben



Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Fortgeschrittene, die Leinwände mit Acrylfarben bemalen und mit Enkaustik-Bildern kombinieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Arbeitsmaterialien werden gestellt, Malgründe können bei der Kursleiterin erworben werden. (Malgründe: s. oben; Leinwände für Acrylfarben: unterschiedliche Größen und Preislagen)

**2501 Beginn:** Do, 01.02.18, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x, Entgelt: 72,00 €





# Kultur und Gestalten

## Acrylmalerei / LandArt

### Acrylmalerei



In diesem Malkurs werden Techniken eingeübt und mit Farben, Farbmischungen und Farbverläufen experimentiert. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden. Bitte bringen Sie einen Malkittel oder ein Malerhemd mit. Fortgeschrittene Acrylmaler/innen können ein Foto oder eine Postkarte als Malvorlage mitbringen.

12 bzw. 16 UStd, Andrea Schneider

Veranstaltungsort: Labor in der St. Nicolai Schule

**2505** Beginn: Di, 07.11.17, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x, Entgelt: 54,00 €

**2506** Beginn: Di, 30.01.18, 18:00 - 19:30 Uhr, 8 x, Entgelt: 72,00 €

### LandArt – Kunstwerke in und aus der Natur



Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich gerne draußen in der Natur aufhalten. Er möchte den Blick für ihre Schönheit und die Möglichkeiten öffnen, die uns die Natur bietet, um in und mit ihr kunstvolle Gestaltungen vorzunehmen. Ganz im Sinne der LandArt-Künstler Andy Goldsworthy oder Niels-Udo, wollen wir an Ort und Stelle unseren künstlerischen Ideen freien Lauf lassen – unter Berücksichtigung der natürlichen Gegebenheiten und ganz ohne besondere Werkzeuge oder andere Hilfsmittel. Die Kunstwerke sollen die Natur würdigen, ohne sie dabei zu beschädigen. Die entstandenen Kunstwerke können nicht mit nach Hause genommen werden. Der Entstehungsprozess und die fertigen Werke werden deshalb mit dem Fotoapparat dokumentiert. Bitte mitbringen: wetter-/wasserfeste Kleidung, Fotoapparat. Treffpunkt: Alte Post

**2620** 4 UStd., Entgelt: 30,00 €, Anja Eßelborn

Beginn: Sa, 19.05.18, 11:00 - 14:00 Uhr





## Urban Sketching / Weben

### Urban Sketching – Westerland auf zeichnerische Art entdecken!



Urban Sketching ist mehr als Skizzieren und perfekte Architekturzeichnung. Es macht großen Spaß Gebäude, Landschaften und Umgebungen zu Papier zu bringen, sich von Geruch, Stimmungen und Geräuschen in eine Szenerie hineinziehen zu lassen, um diese dann mit den wenigen Mitteln, die man unterwegs dabei hat, festzuhalten. Unbeeindruckt vom Geschehen um uns herum wollen wir uns bei diesen Terminen die Stadt und Umgebung mit Stift und Farbe erschließen. Die Termine eignen sich für Anfänger ebenso wie für Fortgeschrittene. Keine Angst vor Perspektive und Räumlichkeit, dies erklärt und festigt sich durch Ausprobieren und Üben. Bitte mitbringen: Fineliner, Aquarellfarben und/oder Blei- und Buntstifte und ein für diese Materialien geeignetes Skizzenbuch oder Skizzenheft (gut geeignet sind für den Einsatz unterwegs wasserbefüllbare Pinsel), Fotoapparat oder Handy mit Kamera, eine Sitzunterlage oder ein kleiner Hocker bei Bedarf. Ansonsten wird Platz genommen, wo es geht. Treffpunkt: Alte Post

2

**2621** 4 UStd., Entgelt: 30,00 €, Anja Eßelborn  
**Beginn:** Sa, 19.05.18, 15:00 - 18:00 Uhr

### Weben auf dem Webrahmen



DER Webkurs für Anfänger und Fortgeschrittene: zum 50. Mal an der VHS-Sylt! Unermüdlich arbeiten wir auf dem Handwebrahmen in verschiedenen Breiten. Gewebt wird alles, was Spaß macht, gut aussieht und zu gebrauchen ist. Es entstehen Materialkosten. Bitte mitbringen: Schere, Zentimetermaß, eine Decke zum Abdecken der Tische. Ein Schnupperabend ist möglich.

**Jubiläum:  
50. Webkurs  
mit Margret  
Zywina**

**2640** 40 UStd., Entgelt: 90,00 €, Margret Zywina  
**Beginn:** Do, 11.01.18, 18:30 - 21:30 Uhr, 10 x

Einfaches Fernbleiben gilt nicht als Abmeldung und befreit nicht von der Verpflichtung zur Zahlung der Teilnahmegebühr



# Kultur und Gestalten

## Kreativität in Bernstein / Speckstein



### Skulptur in Miniatur

Sägen, Raspeln, Feilen, Schleifen und Polieren. Mit diesen einfachen bildhauerischen Techniken lassen sich wundervolle Formen erzeugen. In Speckstein versuchen wir uns damit, den Zauber dieser Naturalien herauszuarbeiten und auf die Reise eines spannenden künstlerischen Prozesses zu gehen. Erst bei Betrachtung der Specksteine wird ein Thema gefunden und mit einer künstlerischen Fragestellung verbunden.

7 UStd., Entgelt: 42,50 €, (inkl. 12,50 € Materialkosten),

Kinderermäßigung: 5,00 €, Sebastian Horn

Veranstaltungsort: Werkraum der St. Nicolai Schule

2

**2645 Beginn:** Di, 14. und 28.11.17, 19:00 - 21:30 Uhr

**2646 Beginn:** So, 10. und 17.12.17, 14:00 - 16:30 Uhr

Einzeltermine nur in Absprache mit der VHS möglich.

Entgelt: 15,00 € zzgl. 8,00 € Materialkosten.



### Bernsteinatelier

Bernstein gilt als Sonnenstein, der in uns die Lebensfreude weckt. In einem sinnlichen Prozess lernen wir die Naturform wahrzunehmen und verwandeln sie zu einer ästhetisch- harmonischen Form. Nach dem Schliff und der Bearbeitung zum Schmuckstück kann er gleich als Kettenanhänger mit einem Lederband oder einfach als kleiner Glücksbringer des Meeres mit nach Hause genommen werden. Die Kursgebühr beinhaltet 8,00 € Materialkosten.

Kinderermäßigung: 3,00 €

3 UStd., Entgelt: 18,00 €, Sebastian Horn

Veranstaltungsort: Werkraum der St. Nicolai Schule

**2650 Beginn:** Do, 02.11.17, 19:00 - 21:30 Uhr

**2651 Beginn:** Fr, 10.11.17, 19:00 - 21:30 Uhr

**2652 Beginn:** Do, 16.11.17, 19:00 - 21:30 Uhr

**2653 Beginn:** Do, 30.11.17, 19:00 - 21:30 Uhr

**2654 Beginn:** Fr, 08.12.17, 19:00 - 21:30 Uhr

**2655 Beginn:** Do, 14.12.17, 19:00 - 21:30 Uhr

**2656 Beginn:** Do, 28.12.17, 19:00 - 21:30 Uhr

Es gibt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden von der VHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, überbelegt ist oder ein Termin sich geändert hat.





## Ton modellieren / Druckgrafik



### Tonfiguren modellieren

Inspiriert von der Insel Sylt, ihren Lebewesen und Formen oder ganz aus uns selbst heraus, entstehen in diesem Kurs faszinierende Figuren. Ton als plastisches Mittel gibt uns einen großen Spielraum, unsere Vorstellungen dreidimensional in den Raum zu bringen. Wer sein Kunstwerk verewigen will, kann in diesem Fünftageskurs lernen, es in Gips abzuformen und auszugießen.

Schnuppertermin nach vorheriger Absprache mit der VHS Husum möglich. Die Kursgebühr beinhaltet 20,00 € Materialkosten.

Veranstaltungsort: Werkraum der St. Nicolai Schule  
16 UStd., Entgelt: 95,00 €, Sebastian Horn

**2660 Beginn:** Do, 09.11., Do, 23.11., So, 03.12., Do, 07.12., Di, 12.12.17,  
Di und Do 19:00 - 21:30 Uhr, So 14:00 - 16:30 Uhr

2



### Druckgrafik im Postkartenformat

Entdecken Sie die Welt des Hoch- und Tiefdruckes und gestalten Sie Ihre eigenen Postkarten von der Idee bis zum fertigen Druck. Sonnenuntergänge, Strandlandschaften oder kühne Fantasien lassen sich mit Linoldruck, Holzschnitt, Kaltnadelradierung oder Materialdruck spielerisch in eigene kleine Kunstwerke verwandeln. Die Farbexperimente beim Druck werden Sie sicher staunen lassen. Die Kursgebühr beinhaltet 15,00 € Materialkosten.

10 UStd., Entgelt: 55,00 €, Sebastian Horn

Veranstaltungsort: Werkraum der St. Nicolai Schule

**2670 Beginn:** So, 05.11.17, 14:00 - 16:30 Uhr, 3 x

**2672 Beginn:** Mo, 13.11.17, 19:00 - 21:30 Uhr, 3 x



## Kreativ- und Bastelbedarf

PapierHaus Voss  
Bastelbedarf, Farben, Perlen,  
Papier, Rahmen, Passepartouts

Voss Tabak & Papier  
Künstlerbedarf, Farben,  
Pinsel, Staffeleien, Papier...

Tinnummer Str. 11 • Westerland Strandstraße 4 • Westerland  
Tel. 04651-98 68-0 Tel. 04651-83 66 04

info@vossylt.de • www.vossylt.de • facebook.com/VossSylt



# Gesundheit

## Gesundheit

Programmbereichsleiterin für  
Bewegung und Ernährung  
**Lydia Schillerwein**

Telefonische Beratung:  
Telefon: 04841/ 8359 - 30  
E-Mail: schillerwein@vhs-husum.de



Programmbereichsleitung für  
Gesundheit, Entspannung  
**Annika Brodersen**

Telefonische Beratung:  
Tel.: 04841 / 8359 - 25  
E-Mail: brodersen@vhs-husum.de



3



**Hauptgeschäft**  
Zum Fliegerhorst 20  
25980 Sylt/OT Tinum  
Tel: 04651 / 22378

### Weitere Filialen

#### Westerland

- Friedrichstr. 24
- Kjeistr. 17
- Strandstr. 19
- Norderstr. 42
- Heideweg 2
- Lorenz-de-Hahn/Ecke Falkenweg
- Industrieweg 1 im Famila Markt

#### Wenningstedt

- Strandstr. 25 im Haus am Kliff
- Osterweg 1 im Feinkost Meyer

#### List

- Hafenstr. 13

#### Archsum

- Dorfstr. 6 in der alten Schule

**Wir backen für Sie täglich frisch**



## Fitness / Entspannung

### Fit in die Woche

Dieser Kurs beinhaltet eine Mischung aus dynamischen Bewegungen zu Musik, gymnastischen Übungen und Elementen aus verschiedenen Yogastilen. Zudem lernen die Teilnehmenden verschiedenen Entspannungsübungen praktisch kennen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Veranstaltungsort: Sporthalle Boy-Lornsen-Schule Tinum

Sonja Bertram, 18:30 - 19:45 Uhr

**3101 Beginn:** Mo, 04.09.17, Entgelt: 28,00 €, 4 x

**3102 Beginn:** Mo, 08.01.18, Entgelt: 28,00 €, 4 x

### Progressive Muskelentspannung

- Entspannen und genießen -

Gerade am Anfang des Jahres ist es wichtig sich selbst gelegentlich Auszeiten zu gönnen. Den Weihnachtsstress haben wir hinter uns und jetzt geht es darum wieder Kraft für das nächste Jahr zu tanken. Übungen zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobsen können dabei helfen in die Tiefenentspannung zu kommen, geleitete Phantasiereisen lassen die Hektik des Alltags vergessen und schaffen Augenblicke der Ruhe, die dabei unterstützen, Kraft und Energie zu tanken. Mitzubringen ist: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte sowie ein kleines Kissen

Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland

Martina Herchet, 18:00 - 19:00 Uhr

**3137 Beginn:** Fr, 26.01.18, Entgelt: 12,00 €, 2 x

3





## Entspannung

### Autogenes Training

Eine Entspannungstechnik, die mit der Methode der Selbstbeeinflussung arbeitet. Dieser Kurs eignet sich gut für Personen, die einen Ausgleich im hektischen Alltag suchen, die einen breiteren Aufmerksamkeitsfokus und ein positiveres Körpergefühl entwickeln möchten. Eine regelmäßige Anwendung kann zu einer körperlichen und seelischen Ausgeglichenheit führen. Mitzubringen ist: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte sowie ein kleines Kissen und eine Decke. Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland

Martina Herchet, 18:00 - 19:00 Uhr

**3139 Beginn:** Mo u. Do, 15.01.18 - 01.02.18, Entgelt: 36,00, 6 x

### Atemgymnastik

Hektik und Stress lassen uns häufig vergessen richtig zu atmen. Atmen – wir tun es ohne groß darüber nachzudenken. Beinahe jeder verfällt im Laufe des Lebens in ein Atemmuster. Zeitdruck und Aufregung "schnürt" uns möglicherweise die Luft ab, vor Schreck stockt uns der Atem. Der Körper wird bei zu flacher Atmung nicht ausreichend mit Sauerstoff versorgt und Stoffwechselfvorgänge arbeiten auf "Sparflamme". Verspannungen und Unruhe können sich ausbreiten. Die Übungen unter Anleitung können helfen zu einem gesunden Atemrhythmus zu finden und gezielt Verspannungen zu lösen. Mitzubringen ist: bequeme Kleidung, Gymnastikmatte sowie ein kleines Kissen und eine Decke.

Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland

Martina Herchet, 18:30 - 19:30 Uhr

**3135 Beginn:** Mi, 17.01.18, Entgelt: 18,00 €, 3 x

### Stärkung der Selbstwahrnehmung

Wann hat man zum letzten Mal ganz bewusst einem Vogel beim Singen zugehört oder mit allen Sinnen eine Tasse Tee getrunken? Wann zum letzten Mal ganz bewusst den eigenen Körper wahrgenommen? In diesem Kurs werden die Teilnehmenden durch verschiedene Übungen im Sitzen, Stehen und Gehen die eigene Wahrnehmung auf sich selbst schärfen und so der inneren Ruhe und Gelassenheit wieder ein ganzes Stück näher kommen!

Mitzubringen ist: wetterfeste Kleidung, warme Socken.

Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland

Carola Hellwig, 18:00 - 20:15 Uhr

**3113 Beginn:** Di, 21.11.17, Entgelt: 15,00 €

**3114 Beginn:** Di, 17.04.18, Entgelt: 15,00 €

# Wir bewegen Sylt



asics

POLAR  
Herzfrequenz-Meßgerät

adidas



TAO  
TECHNICAL-WEAR

 **INTERSPORT**<sup>®</sup>

**HASS + SOHN**

Maybachstr. 10 · 25980 Sylt / OT Westerland  
Telefon 0 46 51/29 91 12 8 · Fax 0 46 51/29 97 18 4



## Stress- und Zeitmanagement

### Den Alltag stressfrei meistern - Übungen aus dem Stressmanagement

Stressmanagement - geht das überhaupt? Und wie lässt sich der eigene Stress denn nun "managen"? In diesem Kurs werden sich die Teilnehmenden dem Thema "Umgang mit Stress" von allen Seiten des Stressmanagements nähern. In verschiedenen Übungen erfahren sie, wie man das eigene Stressempfinden reduzieren und mit den individuellen Stressoren besser umgehen kann. Die Teilnehmenden lernen, wie wichtig es ist, Ziele klar zu definieren, und welche Bedeutung das Wissen über die eigenen Ressourcen für das Stressmanagement hat. Kleine Übungen aus dem Bereich der Entspannungsverfahren runden das Stressmanagement-Training ab.

Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland

Carola Hellwig, 18:00 - 20:15 Uhr

**3 3110** Beginn: Di, 14.11.17, Entgelt: 15,00 €

### Von Zeitdieben und inneren Antreibern - Inspirationen aus dem Zeitmanagement

Auch wenn wir heute mehr freie Zeit haben als noch die Generation unserer Großeltern, beschleicht den Menschen doch häufig das Gefühl, keine Zeit für die wichtigen Dinge im Leben zu haben. Dieser Kurs startet mit einer Selbstreflektion. Jeder Teilnehmende erfährt so, was seine individuellen Zeitdiebe und seine eigentlichen Aufgaben sind. Sie lernen wie wichtig es ist, Tages- und Wochenpläne an der eigenen Leistungskurve auszurichten, welche "klassischen" Methoden es im Bereich des Zeitmanagements gibt und wie diese zielführend eingesetzt werden können.

Veranstaltungsort: Alte Post, Westerland

Carola Hellwig, 18:00 - 20:15 Uhr

**3111** Beginn: Di, 20.03.18, Entgelt: 15,00 €

### Die Volkshochschule sucht ständig qualifizierte Lehrkräfte

Es muss nicht immer eine Lehrbefähigung oder ein Hochschulabschluss sein. Wir erwarten neben Fachkompetenz vor allem Offenheit und Kommunikationsfähigkeit.

**Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!**





## Yoga



### Ein Yogatag zum Aufladen, Regenerieren und Verwöhnen

Wo stehe ich jetzt? Wo möchte ich hin, was kann ich erreichen, was möchte ich loslassen? Worauf habe ich Einfluss, was kann ich ändern, was nicht? Einseitige Belastung, Überforderung, Alltagsstress - diese Faktoren bringen viele Menschen an ihre Grenzen. Yoga ist ein Weg, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen, zur Ruhe zu kommen, Energie zu "tanken", um so Harmonie und Zufriedenheit zu finden.

Dieser Nachmittag eignet sich für alle Yoga-Interessierten, die an einem Tag mit Zeit, Ruhe und Freude intensiver üben und lernen möchten sowie sich den eigenen Ressourcen widmen möchten. Bereits ein einziger Tag kann dazu führen sich körperlich und geistig vitaler zu fühlen, das Wohlbefinden zu steigern und gleichzeitig etwas aktiv für die Gesundheit zu tun. Das Programm umfasst sowohl verschiedene Yogahaltungen als auch Atem- und Entspannungsübungen. Mitzubringen ist: bequeme Kleidung, Yoga- oder Gymnastikmatte sowie ein kleines Kissen und eine Decke.

3

Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland

Annett von Känel, 13:30 - 17:30 Uhr

**3105 Beginn:** Sa, 09.06.18, Entgelt: 29,00 €





## Gesundheit



### **Smovey® - swing and smile Workshop**

Ein neues Sport- und Trainingsgerät kennenlernen und ausprobieren...

Das Besondere an den grünen smove® sind die vier Stahlkugeln im Inneren, durch deren Bewegung Vibrationen entstehen, die sich bis in die Tiefenmuskulatur übertragen. Dadurch werden sensomotorische und neurale Reize ausgelöst, die sich positiv auf Muskulatur, Gewebe, Nervenstern und Organe auswirken. Zudem können Schulter- und Nacken sowie Rückenverspannungen gelöst werden. Dieser Kurstag bietet eine Einweisung in die richtige Handhabung der smove®. Verschiedene Übungen werden zur Stärkung der gesamten Tiefenmuskulatur und zur Straffung des Bindegewebes praktisch erfahren.

Die smove® werden zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen ist: Sportbekleidung für drinnen und draußen inkl. Sportschuhe, Iso- oder Gymnastikmatte, Handtuch.

Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland  
Barbara Goldbeck-Wiske, 10:00 – 12:30 Uhr

**3142 Beginn:** So, 18.03.18, Entgelt: 20,00 €

**3143 Beginn:** Sa, 12.05.18, Entgelt: 20,00 €

3

### **Smovey® - Entspannung**



Der gesamte Körper wird mit einer besonderen sanften Technik entlang der Energiebahnen abgerollt. Durch die Schwingungen der smove® werden die Körperzellen in Schwingungen versetzt mit dem Ziel der körperlichen und geistigen Tiefenentspannung. Hektik und Alltagsstress rücken in den Hintergrund, das Wohlbefinden und die Regeneration wird gefördert. Zudem kann sich verspannte Muskulatur lockern, Faszienverklebungen lösen sich und die Blutzirkulation wird angeregt.

Die smove® werden zur Verfügung gestellt.

Mitzubringen ist: bequeme Kleidung, dicke Socken, ein kleines Kissen und Woldecke sowie eine Iso- oder Gymnastikmatte.

Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland  
Barbara Goldbeck-Wiske, 13:00 - 15:30 Uhr

**3145 Beginn:** So, 18.03.18, Entgelt: 20,00 €

**3146 Beginn:** Sa, 12.05.18, Entgelt: 20,00 €

Es gibt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden von der VHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, überbelegt ist oder ein Termin sich geändert hat.



## Vortrag

### **Vortrag: Was ist Tiefenentspannung?**

In diesem Vortrag geht es darum wie Tiefenentspannung wirkt, welche Methoden es gibt um in diesen Zustand zu kommen und in welchen Fällen sie angewendet werden kann.

Wenn man im Leben neue Ziele setzen möchte, z.B. Gewicht zu reduzieren, mit dem Rauchen aufzuhören oder einfach nur das Gefühl haben, das Ruder des Lebens wieder selber in die Hand nehmen zu wollen und stressfreier im Alltag zu leben, bieten unterschiedliche Methoden die Möglichkeit diese Ziele zu erreichen. Es wird an diesem Abend die Hypnose, die Meditation und das Autogene Training aufklärend dargestellt. Im Anschluss an diesen Vortrag besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland

Martina Herchet, 19:00 - 20:00 Uhr

**3131 Beginn:** Di, 16.01.18, Entgelt: 7,00 €

**Vortrag: Was ist Fasten?**

3

**CafeWien**  
...allererste Sahne auf Sylt!

Strandstraße 13 · 25980 Westerland auf Sylt  
Telefon: 04651/53 35 · [www.cafe-wien-sylt.de](http://www.cafe-wien-sylt.de)



# Gesundheit

## Gesundheit

Heilfasten ist ein Weg der Gesundheitsvorsorge. Es entschlackt und regeneriert den Körper, stärkt den Stoffwechsel und das Immunsystem und bietet die Möglichkeit innerlich aufzuräumen, sich auf das Wesentliche im Leben zu besinnen und der Seele Raum zu schenken. In diesem Vortrag möchte die Dozentin allen Personen, die sich mit dem Thema bisher nicht beschäftigt haben sowie Interessierten einen kleinen Überblick über die verschiedenen Fastenmethoden verschaffen, die Wirkung des Fastens erläutern sowie die Kontraindikationen beschreiben. Zudem wird auf die Bedeutung von Bewegung während des Fastens eingegangen.  
Veranstaltungsort: Nicolaischule Westerland  
Martina Herchet, 19:00 - 20:00 Uhr

**3133** **Beginn:** Fr, 19.01.18, **Entgelt:** 7,00 €

3



### Workshop: Tänze aus Israel

Eine unerschöpfliche Quelle der puren Lebensfreude. Die Choreografien sind nicht älter als Israel selbst (1948). Alte und neue Tanzelemente vermischen sich mit den verschiedenen kulturellen Einflüssen aus aller Welt, das macht sie so interessant und vielfältig. Sie werden zu traditioneller und moderner Musik getanzt. Jedes Jahr werden in Israel neue Choreografien zu neuen Songs geschrieben. Es werden hauptsächlich Kreistänze unterrichtet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Sportschuhe (auch Tanz- oder Gymnastikschuhe).  
4 UStd., **Entgelt:** 26,00 €, Sabine Pahlke  
Veranstaltungsort: Aula der St. Nicolai Schule

**3210** **Beginn:** Sa, 09.09.17, 14:00 - 17:00 Uhr

**3211** **Beginn:** Sa, 16.06.18, 14:00 - 17:00 Uhr

### Die Volkshochschule sucht ständig qualifizierte Lehrkräfte

Es muss nicht immer eine Lehrbefähigung oder ein Hochschulabschluss sein. Wir erwarten neben Fachkompetenz vor allem Offenheit und Kommunikationsfähigkeit.

**Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!**

30

Volkshochschule Sylt, Tel.: 04651-851266, Fax: 04651-8519266



## Aquagymnastik

### Aquagymnastik

Sport treiben im Wasser stärkt Herz und Kreislauf, kräftigt die Muskulatur, erhöht die Ausdauer. Durch die Auftriebskraft des Wassers werden die Gelenke und Bandscheiben entlastet. Der Wasserdruck nimmt positiven Einfluss auf den Organismus und unterstützt den Rücktransport des Blutes zum Herzen und den Lymphfluss. Wassergymnastik wird vorbeugend und begleitend besonders empfohlen bei: Bewegungseinschränkung, Wirbelsäulensyndromen, Muskelschmerzen, Spondylose, Diskopathien, Hexenschuss (Lumbago).

In der Kursgebühr ist die Saunabenutzung enthalten.

4 UStd., Entgelt: 48,00 €, Sonja Bertram

Veranstaltungsort: Dünenhotel Rantum

- 3220** Beginn: Mi, 04.10.17, 19:30 - 20:00 Uhr, 6 x
- 3221** Beginn: Mi, 10.01.18, 19:30 - 20:00 Uhr, 6 x
- 3222** Beginn: Mi, 21.02.18, 19:30 - 20:00 Uhr, 6 x
- 3223** Beginn: Mi, 04.10.17, 18:30 - 19:00 Uhr, 6 x
- 3224** Beginn: Mi, 10.01.18, 18:30 - 19:00 Uhr, 6 x
- 3225** Beginn: Mi, 21.02.18, 18:30 - 19:00 Uhr, 6 x

3

## Wir helfen mit Ihrer Hilfe.



### Information:

Dörte Lindner-Schmidt

Tel. 04651 201930

[www.sylter-tafel.de](http://www.sylter-tafel.de)

**Sylter Bank e.G.- IBAN: DE 982179 1805 0000 041041**

[www.fisch-blum-sylt.de](http://www.fisch-blum-sylt.de)



**BLUM**  
Fisch-Spezialitäten

*Fisch macht glücklich!*



**FRISCHE-  
Garantie**



**Beim Kochen darf Fisch nicht fehlen!**

**Bistro & Verkauf**

Mittelweg 7  
25980 Tinum  
Sylt

Tel.: 04651 / 34 01  
Fax: 04651 / 3 34 00

**Seafood Bistro**

Neue Straße 4  
Westerland

**Bistro & Verkauf**

Neue Straße 2  
Westerland

**Bistro & Verkauf**

Gaadt 2a  
Westerland

**Bistro & Verkauf**

Westerlandstraße 8  
Wenningstedt

# Sprachen



## Deutsch als Fremdsprache

Programmbereichsleitung für

- Deutsch als Fremdsprache
- Integrationskurse
- berufsbezogene Sprachförderung
- Prüfungen
- Einbürgerung



### **Susanne Weber-Nehl**

Telefonische Beratung:

Di bis Do, 09:00 -12:00 Uhr

Tel.: 04841 / 8359 - 70

E-Mail: [weber-nehl@vhs-husum.de](mailto:weber-nehl@vhs-husum.de)

Die Volkshochschule Husum ist anerkannter Träger des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) für die Durchführung von Integrationskursen, Prüfungen, Einbürgerungstests und Sprachkursen zur berufsbezogenen Sprachförderung.

### **Integrationskurse**

Der allgemeine Integrationskurs besteht aus einem Sprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden, (Alphabetisierungskurs 900 Unterrichtsstunden) Integrationskurse enden mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZ A2-B1) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Sie werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. Mehr Informationen in verschiedenen Sprachen finden Sie im Internet auf der Seite [www.bamf.de](http://www.bamf.de).

4

### **Berufsbezogene Deutschkurse**

Im Anschluss an den Integrationskurs können Sie weiter Deutsch lernen um leichter einen Arbeitsplatz zu finden oder eine Ausbildung zu machen. Die Kurse enden mit den Prüfungen B1, B2 oder C1. Mehr Informationen zu diesen Kursen finden Sie im Internet. Diese Kurse finden in Husum statt.

### **Bitte bringen Sie zur Anmeldung mit:**

- die Original-Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs oder am berufsbezogenen Sprachkurs (Ausländerbehörde, BAMF, Jobcenter, Sozialzentrum, Arbeitsagentur)
- einen aktuellen Bescheid über Arbeitslosengeld II oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz
- die Meldebescheinigung der Gemeinde
- ein Ausweisdokument



# Sprachen

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache A2 - B1

Wir arbeiten mit Schritte plus, Hueber Verlag

<https://www.hueber.de/schritte-plus>

Flüchtlinge können eine Ermäßigung der Kursgebühr erhalten, bitte wenden Sie sich an die VHS Sylt.

18:45 - 20:15 Uhr, Martina Ressel

Veranstaltungsort: Gymnasium, Sprachraum

**440-0 Beginn:** Mo / Mi, 28.08.17 - 04.10.17, 12 x, 60,00 €

**440-1 Beginn:** Mi / Mo, 01.11.17 - 13.12.17, 13 x, 65,00 €

**440-2 Beginn:** Mo / Mi, 15.01.18 - 26.02.18, 13 x, 65,00 €

**440-3 Beginn:** Mi / Mo, 28.02.18 - 25.04.18, 13 x, 65,00 €

**440-4 Beginn:** Mo / Mi, 30.04.18 - 13.06.18, 13 x, 65,00 €

**440-5 Beginn:** Mo / Mi, 18.06.18 - 04.07.18, 6 x, 30,00 €

### Deutsch als Fremdsprache A1

Flüchtlinge können eine Ermäßigung der Kursgebühr erhalten, bitte wenden Sie sich an die VHS Sylt.

18:15 - 19:45 Uhr, Christiane Retzlaff

Veranstaltungsort: VHS Raum im Schulzentrum

**441-0 Beginn:** Mo / Di, 28.08.17 - 02.10.17, 11 x, 55,00 €

**4** **441-1 Beginn:** Mo / Di 30.10.17 - 05.12.17, 11 x, 55,00 €

**441-2 Beginn:** Mo / Di, 11.12.17 - 05.02.18, 13 x, 65,00 €

**441-3 Beginn:** Di / Mo, 06.02.18 - 20.03.18, 13 x, 65,00 €

**441-4 Beginn:** Mo / Di, 16.04.18 - 04.06.18, 13 x, 65,00 €

**441-5 Beginn:** Di / Mo, 05.06.18 - 03.07.18, 9 x, 45,00 €

### Deutsch als Fremdsprache A2

Flüchtlinge können eine Ermäßigung der Kursgebühr erhalten, bitte wenden Sie sich an die VHS Sylt.

16:00 - 17:30 Uhr, Christiane Retzlaff

Veranstaltungsort: VHS Raum im Schulzentrum

**442-0 Beginn:** Mo, 28.08.17, 13 x, 65,00 €

**442-1 Beginn:** Di, 26.09.17, 13 x, 65,00 €

**442-2 Beginn:** Di, 21.11.17, 13 x, 65,00 €

**442-3 Beginn:** Mo, 08.01.18, 13 x, 65,00 €

**442-4 Beginn:** Di, 06.02.18, 13 x, 65,00 €

**442-5 Beginn:** Mi, 07.03.18, 13 x, 65,00 €

**442-6 Beginn:** Mo, 23.04.18, 13 x, 65,00 €

**442-7 Beginn:** Mo, 28.05.18, 13 x, 65,00 €





## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Fremdsprache A1

Flüchtlinge können eine Ermäßigung der Kursgebühr erhalten, bitte wenden Sie sich an die VHS Sylt.

10:00 - 11:30 Uhr, Mandy Thieme

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum

- 443-1 Beginn:** Do / Di, 02.11.17 - 14.12.17, 13 x, 65,00 €
- 443-2 Beginn:** Di / Do, 09.01.18 - 20.02.18, 13 x, 65,00 €
- 443-3 Beginn:** Do / Di, 22.02.18 - 24.04.18, 13 x, 65,00 €
- 443-4 Beginn:** Do / Di, 26.04.18 - 14.06.18, 13 x, 65,00 €
- 443-5 Beginn:** Di / Do, 19.06.18 - 05.07.18, 6 x, 30,00 €

### Deutsch als Fremdsprache A1

Flüchtlinge können eine Ermäßigung der Kursgebühr erhalten, bitte wenden Sie sich an die VHS Sylt.

18:15 - 19:45 Uhr, Mandy Thieme

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum

- 444-0 Beginn:** Mo / Mi, 28.08.17 - 04.10.17, 12 x, 60,00 €
- 444-1 Beginn:** Mi / Mo, 01.11.17 - 13.12.17, 13 x, 65,00 €
- 444-2 Beginn:** Mo / Mi, 08.01.18 - 19.02.18, 13 x, 65,00 €
- 444-3 Beginn:** Di / Mi, 20.02.18 - 28.03.18, 12 x, 60,00 €
- 444-4 Beginn:** Mo / Mi, 16.04.18 - 28.05.18, 12 x, 60,00 €
- 444-5 Beginn:** Mi / Mo, 30.05.18 - 04.07.18, 11 x, 55,00 €

4

### Deutsch als Fremdsprache A2

Flüchtlinge können eine Ermäßigung der Kursgebühr erhalten, bitte wenden Sie sich an die VHS Sylt.

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum

10:00 - 11:30 Uhr, Martina Ressel

- 445-0 Beginn:** Di / Do, 29.08.17 - 05.10.17, 12 x, Entgelt: 60,00 €  
Fortsetzung ist möglich, bitte fragen Sie in der VHS Sylt!

### Vorbereitung Deutsch Test für Zuwanderer

Vorbereitung auf die schriftliche und mündliche Prüfung mit Übungen zum Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen, Probeprüfung mit Besprechung. Übungsmaterial inklusive.

6 UStd., Entgelt: 40,00 €, Simone Fahnert

Veranstaltungsort: Gymnasium, Sprachraum

- 447 Beginn:** Sa, 18.11.17, 10:00 - 15:00 Uhr
- 448 Beginn:** Sa, 03.03.18, 10:00 - 15:00 Uhr



## Deutsch als Fremdsprache

### Prüfung: Deutsch-Test für Zuwanderer A2/B1 (DTZ)

Der Deutsch-Test für Zuwanderer A2-B1 ist die richtige Sprachprüfung für die Einbürgerung in Deutschland.

Integrationskurse enden mit dieser Prüfung. Entgelt: 110,00€

**404-P01 Beginn:** Sa, 30.09.17, 9:00 - 17:00 Uhr, Husum

**404-P02 Beginn:** Sa, 16.12.17, 9:00 - 17:00 Uhr, Husum

**404-P03 Beginn:** Sa, 27.01.18, 9:00 - 17:00 Uhr, Husum

**404-P04 Beginn:** Sa, 24.03.18, 9:00 - 17:00 Uhr, Husum

**404-P05 Beginn:** Sa, 05.05.18, 9:00 - 17:00 Uhr, Husum

**404-P06 Beginn:** Sa, 07.07.18, 9:00 - 17:00 Uhr, Husum

**404-P07 Beginn:** Sa, 25.11.17, 9:00 - 17:00 Uhr, Sylt

**404-P08 Beginn:** Sa, 10.03.18, 9:00 - 17:00 Uhr, Sylt

Anmeldeschluss ist **fünf** Wochen vor dem Prüfungstermin!

Informationen unter: [www.telc.net](http://www.telc.net)

**Anmeldung über das Internet ist nicht möglich!**

### Einbürgerungstest

Für die Einbürgerung muss zusätzlich zum Nachweis von Sprachkenntnissen auf dem Niveau B1 ein Einbürgerungstest abgelegt werden. Mehr Informationen und kostenloses Übungsmaterial zur Einbürgerung unter [www.bamf.de](http://www.bamf.de). Weitere Termine unter [www.vhs-sh.de](http://www.vhs-sh.de). Anmeldeschluss ist **fünf** Wochen vor dem Prüfungstermin. Entgelt: 25,00 €

**404-EB1 Beginn:** Do, 14.09.17, 17:00 - 18:00 Uhr, Husum

**404-EB2 Beginn:** Di, 12.12.17, 17:00 - 18:00 Uhr, Husum

**404-EB3 Beginn:** Fr, 20.03.18, 17:00 - 18:00 Uhr, Husum

**404-EB4 Beginn:** Mi, 27.06.18, 17:00 - 18:00 Uhr, Husum

**404-EB5 Beginn:** Do, 07.12.17, 13:00 - 14:00 Uhr, Sylt

**404-EB6 Beginn:** Mi, 31.05.18, 16:00 - 17:00 Uhr, Sylt

**Anmeldung über das Internet ist nicht möglich.**

Anmeldeformulare für den Deutsch Test für Zuwanderer und den Einbürgerungstest finden Sie auf der Homepage der VHS Husum.

# Sprachen



## Sprachen

Programmbereichsleitung für Sprachen  
**Jochen Dasecke**

Telefonische Beratung:  
Tel.: 04841 / 8359 - 60  
E-Mail: [dasecke@vhs-husum.de](mailto:dasecke@vhs-husum.de)



## Englisch

### Englisch am Vormittag

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen. Basiswissen in Grammatik wird erwartet, kann jedoch bei Bedarf auch aufgefrischt werden. Im Mittelpunkt steht das Verstehen und Sprechen. Auf Vorschläge und Wünsche wird eingegangen. Der erste Kurstermin kann als "Schnupperstunde" genutzt werden. Veranstaltungsort: Alte Post, Fraktionsraum 1.OG links

**461** 12 UStd., Entgelt: 42,00 €, Harald Struve  
**Beginn:** Mi, 06.09.17, 10:00 - 11:30 Uhr, 6 x

4

### Englisch für Anfänger/innen

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen. Es werden leichte Texte gelesen, einfache Gespräche geführt und die Grundlagen der Grammatik erarbeitet. Inhaltliche Vorschläge sind erwünscht. Der erste Kursabend darf als "Schnupperabend" genutzt werden.

**462** Veranstaltungsort: Sylt, Schulzentrum, EGS.151  
20 UStd., Entgelt: 70,00 €, Harald Struve  
**Beginn:** Di, 09.01.18, 19:00 - 20:30 Uhr, 10 x

### Die Volkshochschule sucht ständig qualifizierte Lehrkräfte

Es muss nicht immer eine Lehrbefähigung oder ein Hochschulabschluss sein. Wir erwarten neben Fachkompetenz vor allem Offenheit und Kommunikationsfähigkeit.

**Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!**



# Sprachen

## Englisch / Französisch

### Englisch am Vormittag

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer/innen mit guten Grundkenntnissen. Basiswissen in Grammatik wird erwartet, kann jedoch bei Bedarf auch aufgefrischt werden. Im Mittelpunkt steht das Verstehen und Sprechen. Auf Vorschläge und Wünsche wird eingegangen. Der erste Kurstermin kann als "Schnupperstunde" genutzt werden, dann werden wir auch die Lektüre festlegen.

Veranstaltungsort: Alte Post, Fraktionsraum 1.OG links

- 463** 20 UStd., Entgelt: 70,00 €, Harald Struve  
**Beginn:** Mi, 10.01.18, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 x

### English-Refresher

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer/innen, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse auffrischen möchten. Sprechen, Hören und Verstehen stehen im Vordergrund.

Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

12 / 20 UStd., Entgelt: 42,00 € / 70,00 €, Gisela Göricke-Driver

Veranstaltungsort: Alte Post, Fraktionsraum SWG

- 465** **Beginn:** Mi, 08.11.17, 18:15 - 19:45 Uhr, 6 x  
**466** **Beginn:** Mi, 07.02.18, 18:15 - 19:30 Uhr, 10 x

4

### Französisch - Starterkurs

Für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse.

12 / 20 UStd., Entgelt: 42,00 € / 70:00 €, Mandy Thieme

Veranstaltungsort: Sylt, Schulzentrum, EGS.151

- 490** **Beginn:** Do, 09.11.17, 18:15 - 19:45 Uhr, 6 x  
**491** **Beginn:** Do, 18.01.18, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

(Fortsetzung von 490, Quereinsteiger willkommen!)

## Wir helfen mit Ihrer Hilfe.



### Information:

Dörte Lindner-Schmidt

Tel. 04651 201930

[www.sylter-tafel.de](http://www.sylter-tafel.de)

**Sylter Bank e.G. - IBAN: DE 982179 1805 0000 041041**



## Französisch / Portugiesisch

### **Französisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger**

Soyez les bienvenus !

Für Ihr- auch früher erworbenes - Französisch fehlte die Zeit, Sie würden es aber gerne wiederbeleben? Wir wollen mit einfachem Text-und Tonmaterial das Eingeschlafene wecken und weiter entwickeln, intensiv grammatische Fragen klären und das freie Sprechen üben. Allons, au travail ! Beratung und Information über die Kursleiterin: 04651 5146 ab 20 Uhr

Veranstaltungsort: Sylt, Schulzentrum, EGS.151

**492** 34 UStd., Entgelt: 109,00 €, Heidrun Tschacksch

**Beginn:** Mi, 29.11.17, 20:00 - 21:30 Uhr, 17 x

### **Portugiesisch für Anfänger/innen**

Der Kurs wendet sich an Personen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Ziel des Lehrgangs ist es, die Teilnehmer/innen in die Lage zu versetzen, einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können.

Der Kurs wird im Januar fortgesetzt

Veranstaltungsort: Gymnasium, Klassenzimmer

**470** 12 UStd., Entgelt: 42,00 €, Juliana Gieppner

**Beginn:** Di, 14.11.17 - 14.12.17, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x

4



**Die passende  
Kurs-Lektüre  
finden Sie bei uns im  
BuchHaus VOSS**

Friedrichstraße 27 • Westerland  
Tel.: 04651-83 56 252  
buchhaus@vosssylt.de  
facebook.com/BuchhausVoss  
[www.buchhaus-voss.de](http://www.buchhaus-voss.de)



# Sprachen

## Italienisch



### Italienisch, ein "Appetitmacher"

Wenn Sie noch nicht wissen, ob Ihnen die italienische Sprache "schmeckt", sind Sie in diesem Seminar zu einer Sprachkostprobe eingeladen. An einem Wochenende lernen Sie wichtige Redewendungen, die Ihnen erste kleine Dialoge ermöglichen. Im Vordergrund stehen die italienische Aussprache und das Sprechen einfacher Sätze sowie das Verstehen von kurzen Hör- und Lesetexten. Kursmaterialien sind im Entgelt enthalten.

Lehrmaterial durch die Dozentin

Veranstaltungsort: VHS Raum im Schulzentrum

481 12 UStd., Entgelt: 69,00 €, Giuliana Attolini

**Beginn:** Fr, 10.11.17, 17:00 - 20:00 Uhr

+ Sa, 11.11.17, 10:00 - 17:00 Uhr

### Buona sera, come va?

Wenn Sie im Wochenendkurs Appetit auf mehr Italienisch bekommen haben, vertiefen und erweitern Sie in dieser Kompaktwoche Ihre Sprachkenntnisse durch Dialoge, die aus dem Alltag gegriffen sind. Der Kursbesuch ist auch ohne eine Teilnahme am Wochenend-Kurs möglich und empfehlenswert für Interessierte, die nach einer längeren Lernpause "wieder von vorn" anfangen wollen.

Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

482 16 UStd., Entgelt: 92,00 €, 18:00 - 21:00 Uhr, Giuliana Attolini

**Beginn:** Mo, 13.11., + Mi, 15.11., + Do, 16.11., + Fr, 17.11.17

### "I come Italia" - Conversazione facile

Der Kurs ist für Teilnehmende geeignet, die gute Vorkenntnisse haben (etwa A2) und eine Gelegenheit suchen, diese in zusammenhängenden Gesprächen anzuwenden. Ausgehend von Informationen und Kurztextrn zu landeskundlichen Aspekten, tauschen wir uns über Alltagsthemen aus. Lehrmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

483 8 UStd., Entgelt: 46,00 €, 10:00 - 11:30 Uhr, Giuliana Attolini

**Beginn:** Mo, 13.11., + Mi, 15.11., + Do, 16.11., + Fr, 17.11.17

Es gibt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden von der VHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, überbelegt ist oder ein Termin sich geändert hat.



Friedrichstr. 7  
25980 Westerland  
Tel: 04651 / 22609  
Email: [info@sylt-buch.de](mailto:info@sylt-buch.de)

Strandstr. 25  
25996 Wenningstedt-Braderup  
Tel: 04651 / 9364709  
Email: [wenningstedt@sylt-buch.de](mailto:wenningstedt@sylt-buch.de)





# Sprachen

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger/innen

Der Kurs wendet sich an Personen, die keine oder nur sehr geringe Vorkenntnisse haben. Ziel des Lehrgangs ist es, die Teilnehmer/innen in die Lage zu versetzen, einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können. Der Kurs wird im Januar fortgesetzt.

Veranstaltungsort: Gymnasium, Klassenzimmer

450 14 UStd., Entgelt: 49,00 €, Alfonso Montesinos

**Beginn:** Mo, 06.11.17, 18:00 - 19:30 Uhr, 7 x

### Spanisch Auffrischung - A 1

Ein Kompaktkurs in einer kleinen Gruppe am Sonnabend für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen.

Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt.

Bei Bedarf wird dieser Kurs fortgesetzt werden.

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum

454 7 UStd., Entgelt: 39,00 €, Concepción Burotto Gorigoitia

**Beginn:** Sa, 18.11.17, 10:00 - 15:45 Uhr

4



... und das Erlernte gleich vor Ort anwenden!

Alte Tonnenhalle 25992 List  
Telefon 04651 – 83 62 23 Fax 04651 – 83 62 240  
[www.syltkontor.de](http://www.syltkontor.de) [info@syltkontor.de](mailto:info@syltkontor.de)

42

Volkshochschule Sylt, Tel.: 04651-851266, Fax: 04651-8519266





Programmbereichsleitung EDV  
**Thomas Grote**



Telefonische Beratung: montags 13 - 15 Uhr  
Tel.: 04841 / 8359 - 40  
E-Mail: [grote@vhs-husum.de](mailto:grote@vhs-husum.de)

### Die EDV Ausstattung der VHS

Die EDV-Ausbildung erfolgt an acht Einzelarbeitsplätzen ausgestattet mit einem aktuellen Notebook, aktueller Software Windows 10, MS Office 2010, Adobe CS5 Programmen. Der Schulungsraum verfügt über WLAN Internetzugang, Beamer und Whiteboard.

**Da die Arbeitsplätze begrenzt sind, sollten Sie sich möglichst früh anmelden!**

## Computer • Drucker • Zubehör Smartphone-Reparaturen



PapierHaus Voss  
Tinnerstraße 11  
25980 Sylt/Westerland  
[info@vossylt.de](mailto:info@vossylt.de)



Tel. 04651-98 68-0  
Fax 04651-98 68-48  
[www.vossylt.de](http://www.vossylt.de)  
[facebook.com/ComTeam](https://facebook.com/ComTeam)

5



## Samsung Smartphone

### Android Smartphones in der Praxis mit Samsung Galaxy Handys



Wenn Sie Ihr Android Smartphone in Ruhe kennenlernen möchten, ist dieser Kurs genau richtig. Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten und 5 Milliarden installierten Apps das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät zu konfigurieren und im Internet mit WLAN zu surfen.

Inhalte:

Bildschirme organisieren und anordnen, Einstellungen, Widgets, das Adressbuch, Sicherheit, Einbindung des Gerätes in das WLAN, Internet, Apps und wo bekomme ich sie her, Fotografieren und Filmen.

Die Erklärungen basieren auf dem Android-Betriebssystem und eignen sich nicht für iPhone/WindowsPhone Benutzer.

Bitte bringen Sie Ihr Samsung Galaxy Smartphone mit. (VOLL AUFGELADEN !)

Es sind nur wenige Plätze vorhanden, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Samsung Galaxy Smartphone mit Android 4.x oder neuer, ein Google-Konto (E-Mailadresse und Passwort sollten bekannt sein)!

Weitere Fragen über die Kursinhalte können Sie dem Dozenten gerne unter der Telefonnummer 0178 6159 100 stellen.

9 UStd., Entgelt: 54,00 €, Stephan Pyka

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

**5 5121** Beginn: Mo - Mi, 15.01.18 - 17.01.18, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 x

**5122** Beginn: Mo - Mi, 18.06.18 - 20.06.18, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 x





### Einführung in den Computer für Senioren und Anfänger

Sie haben einen Computer mit dem Betriebssystem Windows 7,8 oder 10? Sie haben Angst aus Unwissenheit etwas zu verstellen oder kaputt zu machen?

Sie finden auf Ihrem Computer nichts wieder (Briefe, Fotos)?

Keiner hat Zeit Ihnen in Ruhe die Grundlagen im Umgang mit dem Computer beizubringen?

Die Fotos Ihrer Enkelkinder werden Ihnen per E-Mail geschickt?  
Kursinhalt:

Umgang mit Maus und Tastatur, Kurze Einweisung in das Betriebssystem Windows, Umgang mit Dateien und Ordnern (Windows Explorer), Grundlagen der Textverarbeitung (Briefe schreiben) mit Microsoft Word, Unterwegs im Internet und der Umgang mit Suchmaschinen, Gefahren durch Viren, Trojaner & Co, allgemeine Vorsichtsmaßnahmen, Versenden/Empfangen von E-Mails ohne und mit Anhang (z.B. Fotos)

Achtung: Zentraler Treffpunkt am 1. Abend ist vor dem Haupteingang des Gymnasiums Sylt, Tonderner Straße 12 in Westerland. Es sind nur wenige Plätze vorhanden, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.

Weitere Fragen über die Kursinhalte können Sie dem Dozenten gerne unter der Telefonnummer 0178 6159 100 stellen.

42 UStd., Entgelt: 176,40 €, Stephan Pyka

Veranstaltungsort: Gymnasium, AV Raum

**5142** Beginn: Mo / Mi, 06.11.17 - 20.12.17, 18:30 - 20:45 Uhr, 14 x

**5143** Beginn: Di / Mi, 17.04.18 - 05.06.18, 18:30 - 20:45 Uhr, 14 x

5

### Einführung in den Computer Intensivkurs

Inhalt wie Kurs 5142.



Durch den wöchentlich 3 Mal stattfindenden Unterricht, (Montag - Mittwoch) ist ein intensiveres Lernen möglich!

Achtung: Zentraler Treffpunkt am 1. Abend ist vor dem Haupteingang des Gymnasiums Sylt, Tonderner Straße 12 in Westerland. Es sind nur wenige Plätze vorhanden, bitte melden Sie sich daher frühzeitig an.

Weitere Fragen über die Kursinhalte können Sie dem Dozenten gerne unter der Telefonnummer 0178 6159 100 stellen.

Veranstaltungsort: Gymnasium, AV Raum

**5144** 36 UStd., Entgelt: 151,20 €, Stephan Pyka

**Beginn:** Mo - Mi, 05.02. - 05.03.18, 18:30 - 20:45 Uhr, 12 x



## Cloud Anwendungen



### Cloud Anwendungen

Nutzen Sie ausgewählte Daten und Dateien da, wo Sie sie brauchen.

Auf dem Smartphone, Notebook, PC oder Tablet können Sie die Cloud als Datensicherung verwenden oder einzelne Dateien Ihren Freunden zur Verfügung stellen.

Am Beispiel von Dropbox richten Sie bereits im Kurs Ihre persönliche Cloud für Daten oder Notizen kostenlos ein. Außerdem erfahren Sie, wie Sie eine alternative Cloud einrichten, bei der die Daten nicht auf fremden Servern, sondern auf Ihrer Festplatte liegen und dennoch überall verwendet werden können.

Sie können für die Konfiguration Ihr eigenes Notebook oder Tablet mitbringen oder die vorhandenen Laptops unserer Kursräume nutzen.

Maximal 8 Teilnehmer möglich! Bitte melden Sie sich deshalb frühzeitig an.

Voraussetzungen für diesen Kurs: Grundlagen im Umgang mit dem Computer, Tablett oder Smartphone sollten vorhanden sein. Weitere Fragen über die Kursinhalte können Sie dem Dozenten gerne unter der Telefonnummer 0178 6159 100 stellen.

6 UStd., Entgelt: 42,00 €, Stephan Pyka

Veranstaltungsort: Gymnasium, AV Raum

**5161** Beginn: Sa, 27.01.18, 12:00 - 17:00 Uhr

**5162** Beginn: Sa, 03.03.18, 12:00 - 17:00 Uhr

**5163** Beginn: Sa, 02.06.18, 12:00 - 17:00 Uhr

5

### Die Volkshochschule sucht ständig qualifizierte Lehrkräfte

Es muss nicht immer eine Lehrbefähigung oder ein Hochschulabschluss sein. Wir erwarten neben Fachkompetenz vor allem Offenheit und Kommunikationsfähigkeit.

**Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!**



## Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

Programmbereichsleitung  
**Hans-Peter Schweger**

Telefonische Beratung:  
Tel.: 04841 / 8359 - 10

E-Mail: [schweger@vhs-husum.de](mailto:schweger@vhs-husum.de)



## Ausbildereignungsprüfung



### Ausbildung der Ausbilder

Es werden Kenntnisse in Arbeits- und Berufspädagogik vermittelt, die zur Begleitung junger Menschen auf den Berufsabschluss nötig sind.

Es wird zielgerichtet und praxisnah in folgenden Handlungsfeldern unterrichtet:

Ausbildungsvoraussetzungen prüfen und Ausbildung planen, Ausbildung vorbereiten und bei der Einstellung von Auszubildenden mitwirken, Ausbildung durchführen, Lernen fördern, Ausbildung abschließen.

Abschluss: Ausbildungereignungsprüfung vor der Industrie- und Handelskammer (zzgl. Prüfungsgebühr 180 Euro an die IHK).

Der IHK-Abschluss wird bei der Meisterprüfung (Teil IV) anerkannt.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

**5001** 96 UStd., Entgelt: 549,00 €, Dozententeam

**Beginn:** Mo, 12.02. - Mo, 02.03.18, 9:00 - 16:00 Uhr, 12 x  
(montags - freitags, täglich)

5

Es gibt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden von der VHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, überbelegt ist oder ein Termin sich geändert hat.



## Persönlichkeitstraining



### Grundkurs - Kommunikation Wochenende

Vortrag, Rede, Ansprache, Formulierungen, Abbau von Hemmungen/Lampenfieber, Umgang mit der Stimme, Körpersprache.  
Veranstaltungsort: Holzhaus am Schulzentrum

5901

12 UStd., Entgelt: 68,00 €, Torsten Bentfeld

**Beginn:** Fr, 16.03., 18:30 - 21:45 Uhr + Sa, 16.03.2018, 10-17 Uhr

### Konfliktmanagement



Wer mag schon Konflikte? Aber wo Menschen zusammen leben, sind Konflikte ganz normal! Sie erlernen die Grundlagen der Konflikttheorie und üben den Umgang und die zielführende Kommunikationsweise.

Veranstaltungsort: Holzhaus am Schulzentrum

5902

8 UStd., Entgelt: 50,00 €, Jutta Nissen-Rix

**Beginn:** Sa, 25.11.17, 9:30 - 16:00 Uhr

### Persönlichkeitstraining



Vielen Menschen fällt es schwer, klar und deutlich "nein" zu sagen. Dafür gibt es viele Gründe und innere und äußere Faktoren. Aber wer immer ja sagt, ist bald unzufrieden und fühlt sich ausgenutzt. Wir wollen an diesem Tag üben, wie man sich freundlich und bestimmt abgrenzt. Die richtige Balance zu finden zwischen Geben und Nehmen erleichtert Ihnen das Leben!

Veranstaltungsort: Holzhaus am Schulzentrum

5903

8 UStd., Entgelt: 50,00 €, Jutta Nissen-Rix

**Beginn:** Sa, 20.01.18, 9:30 - 16:00 Uhr

5

### Lesen und Schreiben ohne Angst

In diesem Kurs werden deutschsprachige Teilnehmer/innen sicher im Umgang mit der Schriftspache. Buchstaben, Laute und Wörter werden gelesen und geschrieben. Wer Grundkenntnisse besitzt, übt das Lesen und Schreiben einfacher Sätze und kleiner Texte. Auch für fortgeschrittene Teilnehmer/innen, die ihre Kenntnisse auffrischen und verbessern wollen. Bitte nutzen Sie die Möglichkeit einer kostenlosen und vertraulichen Beratung unter 04841/ 835960

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum

6711

14 UStd., Entgelt: 14,00 €, Mandy Thieme

**Beginn:** Di, 07.11.17, 18:30 - 20:00 Uhr, 7 x



## Fortbildung für Lehrkräfte



### **Burnout-Prävention für Lehrkräfte**

Eine Fortbildung für Berufseinsteiger und Fortgeschrittene: Auch wenn das Thema "Burnout" in weiter Ferne scheint, ist es für Lehrkräfte ratsam, sich Strategien anzueignen, mit denen eine permanente Überlastungssituation verhindert werden kann. Dieses Seminar zeigt Wege auf, wie der Grad der eigenen Gefährdung erkannt und eingeschätzt werden kann. Es werden Strategien vermittelt, wie Resilienzen gefördert werden und ein Selbstschutz aufgebaut wird. Darüber hinaus setzen sich die Teilnehmenden mit dem Thema "Rollenvielfalt" und den damit verbundenen Herausforderungen sowie mit Entspannungsübungen, die bequem in den Alltag eingebaut werden können, auseinander. Es werden auch Fallballspiele aus der Gruppe exemplarisch analysiert und bearbeitet.

(Anerkannt durch das IQSH als Fortbildungsveranstaltung Dritter)

Veranstaltungsort: VHS Raum im Schulzentrum

**6901** 6 UStd., Entgelt: 58,00 €, Dörthe Kröger

**Beginn:** Sa, 11.11.17, 13:00 - 17:30 Uhr



### **Konfliktmanagement und Konfliktmoderation**

Elterngespräche, Kollegengespräche, Schülergespräche: Lehrkräfte sind täglich mit potenziellen Konfliktsituationen konfrontiert. Wie aber erkenne ich den Konflikt, wo liegen seine Ursachen und welche Folgen könnte der Konflikt haben? Die Teilnehmenden lernen in dieser Fortbildung, ihre Wahrnehmung zur Vermeidung der Eskalation zu schärfen und bekommen Lösungsmöglichkeiten für unterschiedlichste Situationen an die Hand. Gemeinsam werden Wege entwickelt, wie Konfliktgespräche zielgerichtet geplant und durchgeführt werden können. Hierbei wird mit Beispielen aus der Gruppe gearbeitet.

(Anerkannt durch das IQSH als Fortbildungsveranstaltung Dritter)

Veranstaltungsort: Holzhaus am Schulzentrum

**6902** 6 UStd., Entgelt: 58,00 €, Dörthe Kröger

**Beginn:** Sa, 09.06.18, 13:00 - 17:30 Uhr

5

### **Die Volkshochschule sucht ständig qualifizierte Lehrkräfte**

Es muss nicht immer eine Lehrbefähigung oder ein Hochschulabschluss sein. Wir erwarten neben Fachkompetenz vor allem Offenheit und Kommunikationsfähigkeit.

**Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!**

Programmbereichsleitung

**Ascan Dieffenbach**

Tel.: 04841 / 8359 - 90

Fax.: 04841 / 8359 - 58

E-Mail: [dieffenbach@vhs-husum.de](mailto:dieffenbach@vhs-husum.de)



### Mit frischem Wind - Schreibwerkstatt für Jugendliche

Die Autorin Elisabeth Melzer-Geissler wird an diesem Wochenende Jugendliche beratend begleiten, ihre Erfahrungen, Träume, Zweifel, Auseinandersetzungen, Lebensfreude und Entdeckerlust phantasievoll in eigene Kurztexte zu verwandeln. Die jeweilige Form wird jede/r selbst finden. Anregungen dazu können von allen Teilnehmenden mitgebracht, draußen und drinnen gesucht und miteinander ausgetauscht werden. Voraussetzung: Offenheit füreinander und Schreiblust. Unsere Erfindungen (die am Wochenende entstandenen Texte) werden in einer festlichen Veranstaltung mit Musik am Samstag um 16.00 Uhr öffentlich präsentiert. ([www.elisabethmelzergeissler.de](http://www.elisabethmelzergeissler.de))

13 UStd., Entgelt: 69,00 €, Elisabeth Melzer-Geissler

Veranstaltungsort: Holzhaus am Schulzentrum

**6911 Beginn:** Fr, 09.02., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa, 10.02., 10:00 - 17:00 Uhr

**6912 Beginn:** Fr, 25.05., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa, 26.05., 10:00 - 17:00 Uhr

**6913 Beginn:** Fr, 06.06., 15:00 - 18:00 Uhr, Sa, 07.06., 10:00 - 17:00 Uhr

**25980 Sylt**  
**Friedrichstr.17**  
**Tel.: 04651/7210**  
**Fax: 04651/98265**





## Schulabschlüsse an der VHS Husum

### **Erster allgemeiner Schulabschluss (ESA) (früher: Hauptschulabschluss)**

Für Jugendliche und Erwachsene, die nicht alle Klassen der Regelschule durchlaufen und ohne Abschluss verlassen haben. Die Teilnehmer müssen zum Zeitpunkt der Prüfung mindestens 16 Jahre alt sein. Unterrichtet werden die Fächer: Deutsch, Geschichte, Erdkunde, Mathematik, Biologie. Insgesamt ca. 400 Unterrichtsstunden.

Der Lehrgang dauert 10 Monate, Unterricht jeweils Di, Mi und Do, 18:00 - 21:15 Uhr, die Prüfung findet im Frühjahr 2018 statt.

Entgelt pro Teilnehmer: 60,00 Euro monatlich

Informationsabend am 05.09.2017! Dozententeam

**Veranstaltungsort: Husum, Schobüller Str 38 - 40**

**6001 Beginn:** 05.09.17 - 20.12.17, 18:00 - 21:15 Uhr, 40 x

### **Mittlerer Bildungsabschluss (MSA) (früher: Realschulabschluss)**

Ein neuer Vorbereitungskurs ist in den Osterferien gestartet. Der Unterricht findet an vier Abenden in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Physik, Biologie, Erdkunde und Geschichte statt.

Ein Einstieg ist noch möglich! Voraussetzungen sind der Hauptschulabschluss und 17 Jahre Mindestalter. Der Unterricht findet von Mo bis Do, 17:30 - 20:45 Uhr statt. 95,00 Euro monatlich über 27 Monate. Prüfung Frühjahr 2019.

**Veranstaltungsort: Husum, Schobüller Str 38 - 40**

**6002 Beginn:** Mo, 04.09.17, 17:30 - 20:45 Uhr

**HIER ZUHAUSE.  
SYLTER BRAUSE.**

Wir sind hier:  
[WWW.SYLTER-BRAUSE.DE](http://WWW.SYLTER-BRAUSE.DE) [FACEBOOK.COM/SYLTERBRAUSE](https://www.facebook.com/sylterbrause) [INSTAGRAM #SYLTERBRAUSE](https://www.instagram.com/sylterbrause)



# Fortbildung an der Volkshochschule Husum

## Berufliche Weiterbildung

### Weiterbildung zum/zur pädagogisch-psychologischen Berater/in



Der Kurs vermittelt professionelle Gesprächstechniken und eine professionelle beraterische Haltung. Das Konzept verbindet das notwendige theoretische Wissen mit praxisbezogenem Training, welchem zeitlich der größte Raum gewidmet wird. Dabei wird den drei Grundhaltungen der Beratung – Akzeptanz, Empathie und Kongruenz – während der 18-monatigen Ausbildung besondere Aufmerksamkeit geschenkt.

Die Weiterbildung richtet sich an Menschen, die in pädagogischen, therapeutischen oder wirtschaftlichen Zusammenhängen tätig sind. Sie erhöhen ihre kommunikative und psychologische Kompetenz, um dadurch gezielter auf die Wünsche, Bedürfnisse und Argumente ihrer Gesprächspartner einzugehen, sie zu fördern und problemorientiert unterstützen zu können. Bei wachsendem Bedürfnis nach individueller Beratung kommt die Ausbildung damit einem steigenden Fachkräftebedarf nach. Zielgruppe: Personen, die in pädagogisch-psychologischen, sozialen und wirtschaftlichen Arbeitsfeldern (Beratung, Erziehung, Bildung, Betreuung, Pflege, Therapie, Training, Personalentwicklung, etc.) beruflich tätig sind oder werden wollen; die über keine oder wenige Vorkenntnisse verfügen und die Techniken der Beratung grundständig lernen wollen wie Lehrer, Erzieher, Heilpädagogen, Sozialpädagogen, Ärzte, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten. Die Weiterbildung umfasst 17 Wochenenden (Freitag/Samstag) im Zeitraum von 18 Monaten. Nach erfolgreichem Abschluss der Weiterbildung erhalten die Teilnehmenden ein von der VHS Husum in Kooperation mit der Advanced Studies Association (ASA) der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) ausgestelltes Zertifikat.

**S1300** Informationsabend: 4. Juni 2018, 19:00 Uhr

**T1300** Entgelt: 2800,00 €, Ralf Paulsen

**Beginn:** Fr, 28.09.18, 14:45 Uhr, 17 Wochenenden (Fr/Sa)

#### Ralf Paulsen

Psychologischer Berater, Lehrer in Zusammenarbeit mit der Advanced Studies-Assoziation der Philosophischen Fakultät der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel





### Lehrgang zum/zur **Alltagsbetreuer/in** nach § 43b SGB XI



Dieser Lehrgang eignet sich optimal für Menschen, die über eine hohe soziale Kompetenz, Empathiefähigkeit, hohe Belastbarkeit verfügen und sich gerne mit Menschen mit demenzbedingten Fähigkeitsstörungen, psychischen Erkrankungen, geistigen Behinderungen oder körperlichen Beeinträchtigungen beschäftigen wollen. Zu den Aufgaben einer Betreuungskraft gemäß § 43b SGB XI gehören die Begleitung und Aktivierung der Pflegebedürftigen z.B. beim Malen, Basteln, Kochen Backen, Spaziergehen. Der Lehrgang findet berufsbegleitend statt und schließt mit einem Zertifikat ab. Weitere Informationen: [www.vhs-husum.de](http://www.vhs-husum.de)  
Am Infoabend erhalten Sie zu folgenden Themen Auskunft: Teilnahmevoraussetzungen, Kursinhalte, Praktika, Prüfungen, Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten, Aussicht auf Arbeit, Fortbildungen, usw.

Infoabend: Mi, 10.01.18, 18:00 - 19:00 Uhr (mit Anmeldung)

**3090** 160 UStd., Entgelt: 520,00 €, Astrid Trolley

**Beginn:** Fr, 26.01.18, 13:15 Uhr, 27 x (freitags und ggf. samstags)

## Fortbildung für **Alltagsbetreuer/innen** nach § 43b SGB

### Kommunikation – mal anders



"Ich will zu meinem Mann!" Was verbirgt sich hinter diesem einfachen Satz aus dem Mund einer demenzkranken Frau, deren Mann vor vielen Jahren verstorben ist?

Kommunikation – verbal und nonverbal – ist der Grundstock jeder menschlichen Beziehung. Beachtet man einige Grundregeln, funktioniert das Miteinander meist reibungslos. Im Beruf des Alltagsbetreuers ist es besonders wichtig, sich sowohl mit diesen Regeln als auch ihrer Missachtung gut auszukennen. Ein Gespräch aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten ist nicht immer einfach, aber erlernbar. Nur so kann man hinter das "Gesagte" schauen und Argumente auf Augenhöhe finden.

8 UStd., Entgelt: 39,00 €, Kirsten Speck

**30942** Beginn: Sa, 28.10.17, 9:30 - 16:15 Uhr

**30943** Beginn: Sa, 10.02.18, 9:30 - 16:15 Uhr



## Fortbildung an der Volkshochschule Husum

### Fortbildung für Alltagsbetreuer/innen nach § 43b SGB

#### Diagnose- und Therapiemöglichkeiten der Demenzerkrankungen



Es werden die wichtigsten Demenzformen gekennzeichnet und nach pathologischen Ursachen unterschieden. Es soll ein Einblick in Diagnose- und Therapiemöglichkeiten bis hin zu Verlaufskontrollen und Vorbeugemaßnahmen gegeben werden. Hierbei wird insbesondere die Stellung von Pflegepersonal und Angehörigen im Therapiekonzept hervorgehoben. Das Zertifikat des Grundkurses Integrative Validation (IV) nach Richard zusammen mit diesem Kurs berechtigt zum Besuch des IV-Aufbaukurses.

**3091** 8 UStd., Entgelt: 85,00 €, Anke Kröhnert-Nachtigall  
**Beginn:** Mi, 08.11.17, 9:00 - 16:30 Uhr

#### Grundkurs Integrative Validation



Die Betreuung und Begleitung von demenzerkrankten älteren Menschen gehört zu den schwierigsten und anspruchsvollsten Aufgaben in Kranken- und Pflegeeinrichtungen. Zunehmend gelingt es nicht mehr, mit diesen Menschen Kommunikation und Interaktion auf der uns vertrauten Inhaltsebene zu gestalten. Hier stellt sich die Frage: Wie finden wir Zugang zu den Wirklichkeitswelten dieser Menschen?

Die "Integrative Validation" begegnet diesen Menschen, indem deren subjektive Gefühle und Antriebe wahrgenommen und angesprochen werden. Angst und Stress können dadurch vermindert, ein auf die Ressourcen und Bedürfnisse der Menschen mit Demenz bezogener Umgang kann entwickelt werden.

**3092** 16 UStd., Entgelt: 160,00 €, Anke Kröhnert-Nachtigall  
**Beginn:** Di/Mi, 20. - 21.03.18, 9:00 - 16:30 Uhr

#### Finale Begleitung



Finale Begleitung Sterbender, der Umgang mit Angehörigen und dabei sich selbst nicht vergessen: Wie gelingt das? Welche Möglichkeiten haben Alltagsbegleiter, um die Angehörigen zu begleiten und das ganze Team zu unterstützen?

8 UStd., Entgelt: 39,00 €, Kirsten Speck

**30930** **Beginn:** Fr, 20.10.17, 9:30 - 16:15 Uhr

**30932** **Beginn:** Sa, 27.01.18, 9:30 - 16:15 Uhr



## Fortbildungen für Lehrkräfte / IQSH\*



### Reflexion, Fallbesprechung

Im Berufsalltag innehalten, über die Arbeit, die Betreuten, die Angehörigen, die Kollegen und vor allem über sich selbst nachdenken, positive wie negative Erlebnisse reflektieren und neue Kraft aus der Reflexion schöpfen sind wesentliche Aspekte bei der Arbeit der Alltagsbegleiter.

8 UStd., Entgelt: 39,00 €, Kirsten Speck

**30937 Beginn:** Sa, 21.10.17, 9:30 - 16:15 Uhr

**30938 Beginn:** Sa, 03.02.18, 9:30 - 16:15 Uhr



### Konfliktmanagement

Wo Menschen sich täglich begegnen, sich Arbeitsabläufe permanent verändern, die Anforderungen an den Einzelnen und die Teams zunehmen, da bleiben Spannungen, Unstimmigkeiten und Konflikte nicht aus. Ein konstruktiver Umgang mit ihnen trägt aber dazu bei, die Chancen auf Verbesserung kreativ und positiv für alle Beteiligten zu nutzen. Fortbildung für zusätzliche Betreuungskräfte gemäß den Richtlinien nach §43b SGB XI.

8 UStd., Entgelt: 39,00 €, Kirsten Speck

**30944 Beginn:** Fr, 27.10.17, 9:30 - 16:15 Uhr

**30945 Beginn:** Sa, 17.02.18, 9:30 - 16:15 Uhr

## Fortbildungen für Lehrkräfte / IQSH\*



### Konfliktmanagement und Konfliktmoderation

Elterngespräche, Kollegengespräche, Schülergespräche: Lehrkräfte sind täglich mit potenziellen Konfliktsituationen konfrontiert. Wie aber erkenne ich den Konflikt, wo liegen seine Ursachen und welche Folgen könnte der Konflikt haben? Die Teilnehmenden lernen in dieser Fortbildung, ihre Wahrnehmung zur Vermeidung der Eskalation zu schärfen und bekommen Lösungsmöglichkeiten für unterschiedlichste Situationen an die Hand. Gemeinsam werden Wege entwickelt, wie Konfliktgespräche zielgerichtet geplant und durchgeführt werden können.

\*Anerkannt durch das IQSH als Fortbildungsveranstaltung Dritter.

6 UStd., Entgelt: 45,00 €, Dörthe Kröger

**69504 Beginn:** Sa, 18.11.17, 9:00 - 13:30 Uhr

**69505 Beginn:** Mi, 20.06. + Do, 21.06.18, 18:00 - 20:15 Uhr



## Fortbildung an der Volkshochschule Husum

### Fortbildungen für Lehrkräfte / IQSH\*

#### **Burnout-Prävention für Lehrkräfte**



Eine Fortbildung für Berufseinsteiger und Fortgeschrittene: Auch wenn das Thema "Burnout" in weiter Ferne scheint, ist es für Lehrkräfte ratsam, sich Strategien anzueignen, mit denen eine permanente Überlastungssituation verhindert werden kann. Dieses Seminar zeigt Wege auf, wie der Grad der eigenen Gefährdung erkannt und eingeschätzt werden kann. Es werden Strategien vermittelt, wie Resilienzen gefördert werden und ein Selbstschutz aufgebaut wird. Darüber hinaus setzen sich die Teilnehmenden mit dem Thema "Rollenvielfalt" und den damit verbundenen Herausforderungen sowie mit Entspannungsübungen, die bequem in den Alltag eingebaut werden können, auseinander. Es werden auch Fallballspiele aus der Gruppe exemplarisch analysiert und bearbeitet.

\*Anerkannt durch das IQSH als Fortbildungsveranstaltung Dritter.  
6 UStd., Entgelt: 45,00 €, Dörthe Kröger

**69501** Beginn: Mi, 22.11. + Do, 23.11.17, 18:00 - 20:15 Uhr

**69502** Beginn: Sa, 16.06.18, 9:00 - 13:30 Uhr

#### **Onlinetools für den Unterricht**



In immer mehr Klassenzimmern findet sich heutzutage die Möglichkeit, das Internet zu nutzen. Vielen Lehrern und Dozenten ist das Potential, das der Zugang zum Internet aus den Klassenzimmern bietet, nicht immer deutlich. Viel zu oft wird er ausschließlich für Rechercheaufgaben verwendet, dabei bietet das Internet viele Möglichkeiten, den Unterricht zu optimieren und abwechslungsreicher zu gestalten. In vielen Fällen genügt es bereits, wenn die Teilnehmenden ein Smartphone haben.

In dieser Fortbildung werden kostenlose Onlinetools für den Unterricht vorgestellt und von den Teilnehmenden selbst ausprobiert. Ziel ist es, ihnen dabei einen guten Überblick über die Onlinetools sowie Tipps und Tricks zum Einsatz dieser Programme zu geben. Teilnahmevoraussetzung: Sicherer Umgang mit dem PC

\*Anerkannt durch das IQSH als Fortbildungsveranstaltung Dritter.  
4 UStd., Entgelt: 30,00 €, Jan Hittig

**51006** Beginn: Do, 14.09.17, 16:00 - 19:00 Uhr

**51007** Beginn: Do, 08.02.18, 16:00 - 19:00 Uhr



## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

### Was eine Kinderzeichnung verrät – Teil I Die bildnerische Entwicklung im Kindesalter und ihre Besonderheiten



Die Kinderzeichnung ist ein Spiegelbild kognitiver Prozesse der kindlichen Wahrnehmung und des Denkens, sie zeigt eine deutliche Beziehung zur Intelligenzentwicklung. Aber auch die emotionale Reife und das emotionale Gleichgewicht lassen sich aus der Kinderzeichnung ablesen. Wir werden uns mit der bildnerischen Entwicklung befassen, uns mit Besonderheiten in Kinderzeichnungen auseinandersetzen und fragen, was Kinder bei ihren Darstellungen bewegt. Anhand vieler typischer Zeichnungen werden wir uns auch mit Bildern junger Flüchtlinge auseinandersetzen. Ein Workshop für Mitarbeiter/innen, die mit Kindern in der Altersstufe 0 bis 10 Jahre arbeiten.

Silke Junge, 9:00 - 16:00 Uhr

**30001 Beginn:** Sa, 20.01.18, Entgelt: 69,00 €

### Was eine Kinderzeichnung verrät – Teil II Gestaltungsprozesse mit Kinder initiieren und begleiten



In diesem zweiten Kurs werden wir uns vor allem damit befassen, unterschiedliche Materialien zu erkunden und Projekte für bildnerisches Gestalten in den verschiedenen Altersstufen zu entwickeln. Hinzu kommen Überlegungen zur Raum- und Materialausstattung, wie Kinder an Kunst herangeführt werden können und Archivierung der kindlichen Werke. Dieser Workshop richtet sich an Mitarbeiter/innen, die mit Kindern in der Altersstufe 0 bis 10 Jahre arbeiten.

Silke Junge, 9:00 - 16:00 Uhr

**30002 Beginn:** Sa, 27.01.18, Entgelt: 69,00 €

### Die Volkshochschule sucht ständig qualifizierte Lehrkräfte

Es muss nicht immer eine Lehrbefähigung oder ein Hochschulabschluss sein. Wir erwarten neben Fachkompetenz vor allem Offenheit und Kommunikationsfähigkeit.

**Bitte melden Sie sich, wenn Sie Interesse haben!**



## Fortbildung an der Volkshochschule Husum

### Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte



#### Frühpädagogik – Kinder bis zu drei Jahren in der KiTa

Kleine Kinder haben andere Bedürfnisse als größere. Professionelle Arbeit mit Kindern unter drei Jahren erfordert besondere Angebote und Tätigkeitsmerkmale.

Inhalte dieser Weiterbildung sind:

- Es war einmal: Die Krippe als Notbehelf
- Bildung von Anfang an - Bilden, Erziehen, Betreuen
- Entwicklung von Kleinstkindern; Motorik, Wahrnehmung, Denken, Sozialkompetenz
- Wie lernen Kinder unter drei Jahren?
- Innenräume und Außengelände: Unterteilung, Ausstattung
- Spiel- und Materialvielfalt für Sinne und Lernbedürfnisse

Diese Weiterbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte und Tagespflegepersonen im Umgang mit Kindern bis zu drei Jahren.  
Dr. Inga Bodenbug, 9:00 - 16:00 Uhr

**30004 Beginn:** Fr, 22.09.17 und Sa, 23.09.17, Entgelt: 144,00 €

#### Der Umgang mit verhaltensauffälligen Kindern im KiTa Alltag



Die Integration von verhaltensauffälligen Kindern ist ein wichtiger Teil pädagogischer Arbeit. Sehr häufig sind Kinder in der Gruppe, die durch ihre Verhaltensweise und/oder Entwicklungsverzögerung besondere Aufmerksamkeit benötigen.

Inhalte dieser Weiterbildung sind:

- Verhaltensauffälligkeiten – was ist darunter zu verstehen?
- Erklärungsmodell für frühkindliche Aggressionen
- besondere Bedürfnisse traumatisierter Kinder
- Hauen, beißen, kratzen, zerstören im Alter bis zu drei Jahre
- Vorschläge zur Stressprävention im Team und in der Zusammenarbeit mit Eltern

Diese Weiterbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte und Tagespflegepersonen.

Dr. Inga Bodenbug, 9:00 - 16:00 Uhr

**30006 Beginn:** Fr, 17.11.17 und Sa, 18.11.17, Entgelt: 144,00 €

Es gibt keine schriftliche Anmeldebestätigung. Sie werden von der VHS benachrichtigt, wenn der Kurs ausfällt, überbelegt ist oder ein Termin sich geändert hat.





## Fortbildungen für pädagogische Fachkräfte

### Mit Eltern im Gespräch – Umgang mit Kritik und Beschwerden



Wer hört schon gern Beschwerden? In der KiTa Arbeit hat man es immer wieder mit Unzufriedenheit und den unterschiedlichsten Erwartungsvorstellungen der Eltern zu tun.

Inhalte dieser Weiterbildung sind:

- Ohne Eltern läuft nichts: Transparenz, Aktionen, Hilfen für Eltern
- Unterschied zwischen elterlicher Bindung und professioneller Beziehung
- Beschwerdemanagement - was ist das?
- Kommunikationsstörungen zwischen Erwachsenen und Kleinstkindern - Entstehung, Bedeutung, Unterstützungsmöglichkeiten
- Konfliktgespräch: Rahmenbedingungen, Verlauf, Effektivitätsprüfung
- systematisches Arbeiten mit dem Familienbrett

Diese Weiterbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte und Tagespflegepersonen.

Dr. Inga Bodenburg, 9:00 - 16:00 Uhr

**30008 Beginn:** Fr, 16.02.18 und Sa, 17.02.18, Entgelt: 144,00 €

### Räume in frühpädagogischen Einrichtungen kreativ umgestalten



Der Raum nimmt wesentlich Einfluss auf die kindliche Entwicklung. Inhalte dieser Weiterbildung sind:

- Welchen Input braucht das kindliche Gehirn?
  - Bewegung als Motor für die Entwicklung von Selbstbewusstsein, Lernen und Denken
  - Raumgliederung und Raumteilungsprinzipien
  - Spielzeug und Materialangebot für die eigene Einrichtung
- Diese Weiterbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte und Tagespflegepersonen.

Dr. Inga Bodenburg, 9:00 - 16:00 Uhr

**30010 Beginn:** Fr, 15.06.18 und Sa, 16.06.18, Entgelt: 144,00 €

## Index

<b>A</b>		<b>H</b>	
Acrylmalerei	18	Holzfällerkurs	14
Alltagsbetreuer	53	<b>I</b>	
Alphabetisierung	47	Immobilienrecht	10
Android	42	Integrationskurs	33
Aqua-Gymnastik	31	Internetkriminalität	13
Ausbilder	45	Italienisch	40
Autogenes Training	24	<b>J</b>	
Auto Selbsthilfe	14	Junge VHS	50
<b>B</b>		<b>K</b>	
Bernsteinatelier	20	Kinderzeichnung	57
Berufliche Weiterbildung	52f	KiTa	58
Burnout	56	Kommunikation	46, 53
<b>C</b>		Konfliktmanagement	55
Cloud Anwendungen	44	<b>L</b>	
<b>D</b>		LandArt	18
Demenz	54	Lesen und Schreiben für	
Deutsch als Fremdsprache	33	Erwachsene	47
Druckgrafik	21	Literaturmatinee	15f
<b>E</b>		<b>M</b>	
EDV	43	Malen	17f
Einbürgerungstest	36	Mediation	10
Einkommenssteuer	13	<b>O</b>	
Englisch	37	Onlinetools für Lehrkräfte	56
Enkaustik	17	<b>P</b>	
Entspannung	29	PC-Kurse	43
Erb- und Testamentsrecht	12	Portugiesisch	39
<b>F</b>		Progressive	
Fasten	30	Muskelentspannung	23
Französisch	38		
Frauenbiografien	15f		
Frühpädagogik	58f		

## Index

<b>S</b>		<b>U</b>	
Schreibwerkstatt	50	Urban Sketching	19
Schulabschluss nachholen	51		
Senioren	42	<b>V</b>	
Smartphone	42	Vorsorgevollmacht	11
Smovey	28		
Spanisch	42	<b>W</b>	
Speckstein	20	Weben	19
Stressmanagement	26	WORD	43
<b>T</b>		<b>Y</b>	
Tanzen	30	Yoga	27
Ton Modellieren	21		
		<b>Z</b>	
		Zeichnen	18



... und das Erlernete gleich vor Ort anwenden!

Alte Tonnenhalle 25992 List  
Telefon 04651 – 83 62 23 Fax 04651 – 83 62 240  
[www.syltkontor.de](http://www.syltkontor.de) [info@syltkontor.de](mailto:info@syltkontor.de)

## Unsere Veranstaltungsorte

Schulzentrum Sylt, VHS Raum	Sonderburger Str. 10, Westerland
Schulzentrum Sylt, Holzhaus	Sonderburger Str. 10, Westerland
Gymnasium, VHS Raum	Eingang Tonderner Str. 12, Westerland
Gymnasium, AV-Raum	Eingang Hoyerweg, Westerland
St. Nicolai Schule, Aula	St. Nicolai-Str. 6, Westerland
St. Nicolai Schule, Werkraum	St. Nicolai-Str. 6, Westerland
Alte Post, Seminarraum	Stephanstr. 6, Westerland
Sylt Bibliothek	Stephanstr. 6, Westerland
Alte Post, Eingang Sylter Archiv, Fraktionsraum	Stephanstr. 6, Westerland
Boy-Lornsen-Schule, Werkraum	Boy-Peter-Eben-Weg 2, Tinnum
Boy-Lornsen-Schule, Sporthalle	Boy-Peter-Eben-Weg, Tinnum
Lebenshilfe Sylt	Bastianstraße 22a, Westerland
Sylter Welle	Strandstraße 32, Westerland



## Kreativ- und Bastelbedarf

**PapierHaus Voss**  
**Bastelbedarf, Farben, Perlen,**  
**Papier, Rahmen, Passepartouts**

**Voss Tabak & Papier**  
**Künstlerbedarf, Farben,**  
**Pinsel, Staffeleien, Papier...**

**Tinnumer Str. 11 • Westerland**  
**Tel. 04651-98 68-0**

**Strandstraße 4 • Westerland**  
**Tel. 04651-83 66 04**

**info@vosssylt.de • www.vosssylt.de • facebook.com/VossSylt**

## Unsere Veranstaltungsorte



Liebe Sylterinnen und Sylter,

ein größeres Angebot an spannenden Kursen, die Möglichkeit, Ihre Wunschveranstaltung einfach und schnell online zu buchen – ein Jahr ist unsere Kooperation mit der Volkshochschule Husum erst alt, aber sie trägt schon reiche Früchte.

Doch selbst wenn wir sicher schon einiges erreicht haben, wir wollen noch besser werden.

Deshalb lassen Sie uns wissen, welche Themen Sie interessieren, oder welchen Kurs Sie gemeinsam mit uns anbieten wollen.

Denn so vielfältig unser Angebot bereits ist – vom Sprachkurs über das Holzfäller-Seminar bis zum Gymnastik-Workshop – wir wollen weiter wachsen.

Unser Angebot an Kursen erweitert sich ständig, daher sind nicht alle Kurse in unserem Programmheft abgedruckt. Den aktuellen Überblick finden Sie aber jederzeit in unserer vhsApp, auf unserer Homepage „VHS Sylt.de“ und natürlich auch in den Sylter Medien.

Damit dies alles möglich ist, eine Bitte: Wenn Sie ihren Wunschkurs entdeckt haben, denken Sie daran, sich rechtzeitig und fristgemäß anzumelden.

In diesem Sinne grüßt Sie herzlich

Ihre

VHS Sylt



**vhsApp**

- Kurssuche
- Lernbegleiter
- Übungsvideos

alle Kurse unserer VHS in Ihrer Hosentasche

QR-Code scannen

Kostenlos erhältlich in den App-Stores

Erhältlich in  

[www.vhsApp.mobi](http://www.vhsApp.mobi)




Zurücklehnen und  
genießen mit Ihren  
Zeitungen und  
Magazinen von der  
Insel für die Insel.



Auch als  
ePaper  
erhältlich  
auf [shz.de](http://shz.de)



# Vodafone **GIGACUBE**

DAS GAB'S  
NOCH NIE



**Informier  
Dich jetzt  
im Shop**



**Vodafone**  
Power to you

**Wir freuen uns auf  
Deinen Besuch**

Vodafone Business  
Premium Store Sylt  
Elisabethstr.5  
25980 Sylt/OT Westerland

