

Programm ***2019 / 2020***

**Volkshochschule Sylt
Stephanstr. 6
25980 Sylt OT Westerland
Tel.: 04651 851-266
Fax: 04651 851-9266
E-Mail: mail@vhs-sylt.de
www.vhs-sylt.de**

**Geschäftszeiten:
Di - Do 09:00 - 12:00 Uhr**

**Alle Kurse auch online auf
www.vhs-sylt.de**

Inhaltsverzeichnis

Das Programm der VHS Sylt:	ab Seite
Vorworte	4
Ansprechpartner/-innen	3, 6
Geschäftsbedingungen	56
Datenschutzerklärung	58
Gesellschaft - Politik - Umwelt	8
Kultur - Gestalten	12
Gesundheit	20
Sprachen	
- Deutsch als Fremdsprache	30
- weitere Fremdsprachen	36
Arbeit - Beruf	
- EDV-Anwendungen	40
- Berufliche Weiterbildung	46
Junge VHS	48
Schulabschlüsse - Grundbildung	47
Auszug Programm VHS Husum	49
Stichwortverzeichnis	60
Veranstaltungsorte	62



Titelbild:
Sylt, Strandabschnitt Rantum Mitte

„Das schönste Hobby, um für einen Moment die Zeit anzuhalten.“

Ulli Gritzan, www.syltpics.de

Anschrift / Bankverbindung

Geschäftsstelle der Volkshochschule Sylt
Ansprechpartnerin: Antje Grass

Stephanstr. 6
25980 Sylt OT Westerland
Tel.: 04651 851-266
Fax: 04651 851-9266
E-Mail: mail@vhs-sylt.de

Geschäftszeiten:
Di - Do 09:00 - 12:00 Uhr

Bankverbindung:

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

Vorwort

Liebe Sylterinnen und Sylter, liebe Gäste und Freunde der Volkshochschule Sylt,

fühlen Sie sich sehr herzlich Willkommen und eingeladen zum Semester 2019 / 2020 der Volkshochschule Sylt.

Es erwartet Sie auch in diesem Semester wieder ein neues, interessantes und bildungsreiches Programm, das Ihnen viel Abwechslung unter anderem in den Wintermonaten auf Sylt bietet und eine echte Alternative zum Sofa daheim ist.

Lassen Sie sich von den nachfolgenden Seiten des Programmheftes inspirieren und finden Sie in der Kursvielfalt, was Sie schon immer einmal erlernen oder wissen wollten. Gerne wecken wir Ihre Neugierde, den Weg zu neuen Horizonten zu beschreiten – Ein Weg für Sie zu Kreativität, Bewegung, Wissen und Wissenswertem.

Von Günther Jauch stammt das Zitat: „Bildung lässt sich nicht downloaden.“ Ich kann nur sagen: wie wahr. Diese Worte sprechen für das Lernen an einer Bildungsstätte wie der Volkshochschule Sylt. Und gratis dazu bieten wir Ihnen zudem, Ihre freie Zeit mit Menschen zu verbringen, die gerne in guter Gesellschaft ihr Wissen erweitern und ihrer Leidenschaft nachgehen möchten.

Ein besonderer Dank gilt unseren Dozenten/-innen, ohne die diese Form der Bildung nicht möglich wäre. Mit Freude und großem Engagement sind diese guten Seelen ein wesentliches Fundament der Volkshochschule Sylt.

Wenn auch Sie Interesse haben uns als Dozent/-in zu unterstützen oder wenn Sie jemanden kennen, dann zögern Sie nicht uns anzusprechen. Um noch einmal auf Günther Jauchs Zitat zurückzukommen, dass Bildung sich nicht downloaden lässt.... mit einer Ausnahme, das Programm für das Semester 2019/2020 finden Sie selbstverständlich unter www.vhs-sylt.de alles andere erleben Sie bei der Volkshochschule Sylt im realen Leben, so wie den Weg zu neuen Horizonten.



Nikolas Häckel
Schulverbandsvorsteher
Schulverband Sylt als Träger der Volkshochschule Sylt



Vorwort

Wandel der Anforderungen

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück“. Dieser Ausspruch stammt von Benjamin Britten, dem großen englischen Komponisten. Damit hat er nicht nur das lebenslange Lernen begründet, sondern auch eine existenzielle Legitimation von Volkshochschulen geliefert.

Die Volkshochschulen feiern in diesem Jahr ein rundes Jubiläum – 100 Jahre. 1919 war das Jahr, in dem die Weimarer Republik sich konstituierte und Volkshochschulen als Weiterbildungseinrichtungen in öffentlicher Verantwortung gegründet wurden. Seit dieser Zeit bieten Volkshochschulen ein bedarfsorientiertes Lernprogramm an. Die Anforderungen haben sich mit den Bedürfnissen der Gesellschaft verändert. Der Computer hat einfache Arbeitsprozesse übernommen, vieles andere an Routinen kann vom Kunden selbst ausgeführt werden, wie z.B. Bestellen, Buchen, Einchecken. Heute braucht die Berufswelt Mitarbeiter/innen für komplexe Aufgaben, für professionelle Interaktionen mit Menschen anderer Interessenlagen und die Aussicht, immer neue Aufgaben bewältigen zu müssen. Mitarbeiter/innen müssen heute persönlich höher entwickelt sein.

Während vor 100 Jahren noch der Frontalunterricht vorherrschte, sprechen wir heute von „Erweiterten Lernwelten“, Lernarrangements, wie „World Café“ oder „Barcamps“, die auch in den Volkshochschulen angewendet werden. Die Digitalisierung ermöglicht technisch andere Unterrichtsformen und -hilfen. In vielen Unterrichtsräumen haben Smartboards und Activepanels die Kreidetafeln verdrängt. Im Unterricht werden zunehmend die Möglichkeiten der VHS-Cloud eingesetzt. In der Öffentlichkeitsarbeit nutzt man selbstverständlich die „sozialen Medien“, um beachtet zu werden. Dem Kursbuch auf bedrucktem Papier wird nur noch eine geringe Bedeutung für die Zukunft prognostiziert.

Wie bekommen wir nun den persönlich höher entwickelten Mitmenschen? Elternhaus und Frühkindliche Erziehung müssen den Anfang machen. Schulen und Universitäten müssen mitziehen. Aber auch Volkshochschulen müssen sich mit Persönlichkeitsbildung beschäftigen.

Das hier vorgelegte Programm der Volkshochschulen in Nordfriesland soll diesen Anforderungen entsprechen.

Hans-Peter Schweger
Vorsitzender der VHS Husum

Im August 2019

Ansprechpartner/- innen

Programmverantwortung

Hans-Peter Schweger

Tel. 04841 8359-10

schweger@vhs-husum.de

Direktor der VHS Husum

Schulabschlüsse, Arbeit und Beruf,
Gesellschaft, Politik**Ascan Dieffenbach**

Tel. 04841 8359-90

dieffenbach@vhs-husum.de

Junge VHS, Lernförderung für Schüler
und Schülerinnen**Lydia Schillerwein**

Tel. 04841 8359-30

schillerwein@vhs-husum.de

Bewegung, Ernährung

Annika Brodersen

Tel. 04841 8359-25

brodersen@vhs-husum.de

Gesundheit und Entspannung

Eszter Lovas

Tel. 04841 8359-80

lovas@vhs-husum.de

Weiterbildung im Gesundheitswesen,
Kultur**Susanne Weber-Nehl**

Tel. 04841 8359-70

weber-nehl@vhs-husum.de

Deutsch als Fremdsprache, Integration,
Einbürgerung**Jochen Dasecke**

Tel. 04841 8359-60

dasecke@vhs-husum.de

Sprachen, Alphabetisierung

Kirsti Thiessen

Tel. 04841 8359-20

thiessen@vhs-husum.de

stellvertretende VHS-Leiterin
Fachbereich EDV / IT**Adelheid Stöhrmann****Reiner von Ahlfen**

Tel. 04841 8359-50

stoehrmann@vhs-husum.de

vonahlfen@vhs-husum.de

Verwaltungsleitung / Kassenführung

Volkshochschule Husum

Schobüller Straße 38 - 40, 25813 Husum

Telefon: 04841 8359-0

Telefax: 04841 8359-58

E-Mail: mail@vhs-husum.de

Internet: www.vhs-husum.de

Mo - Do 09:00 - 17:30 Uhr, Fr 09:00 - 12:00 Uhr



Hier wirst Du beraten!

- Hochbau
- Tiefbau
- Garten- u. Landschaftsbau
- Innenausbau
- Fliesen
- Bauelemente
- Fachmarkt

Gehlsen Baustoffe GmbH & Co. KG

Silwai 5

25980 Sylt / Ortsteil Tinum

Tel. 04651 - 9838 -0

Internet: <http://www.gehlsen-sylt.de>





Programmbereichsleitung

Hans-Peter Schweger



Beratung:

Tel.: 04841 8359-10

E-Mail: schweger@vhs-husum.de

100 Jahre Volkshochschule

In der Weimarer Reichsverfassung von 1919 heißt es in Artikel 148, Absatz 4: "Das Volksbildungswesen, einschließlich der Volkshochschulen, soll von Reich, Ländern und Gemeinden gefördert werden." Erstmals in der deutschen Geschichte erhielt Volksbildung Verfassungsrang, und zwar als ein Grundrecht, und Volkshochschulen wurden als beispielhafte Einrichtungen ausdrücklich erwähnt. Es liegt daher nahe, in der Weimarer Verfassung die "Geburtsurkunde" der Volkshochschule zu sehen. Dies war auch auf Sylt zu beobachten. Hartmut Schiller, Historiker und Leiter der Akademie am Meer, Klappholtal, berichtet über die Geschichte der Volkshochschule.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum
2 UStd., Entgelt: frei, Hartmut Schiller



1010 Beginn: Fr, 20.09.19, 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
2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Dr. Oliver Brandl

1051 Beginn: Di, 11.02.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Bestatten und Bestattungsvorsorge



Es wird über die verschiedenen Bestattungsarten informiert, über Bestattungsvorsorge und mögliche Kosten. Mitwirkend ist das Bestattungshaus Moritzen/Krüger.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum
2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Wolfgang Krüger

1056 Beginn: Mi, 27.11.19, 18:30 - 20:00 Uhr



Recht



Von der Vorsorgevollmacht zur Patientenverfügung

Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder andere Umstände in die Situation geraten, dass er nicht mehr selbständig Wünsche äußern 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.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum
2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Dr. Oliver Brandl

1052 Beginn: Di, 03.03.20, 18:00 - 19:30 Uhr



PAULSEN & PAULSEN
IMMOBILIEN

Die Spezialisten für den erfolgreichen Verkauf Ihrer Sylter Immobilie!



Ben und Michael Paulsen
Paulsen & Paulsen Immobilien Sylt
Bismarckstr. 14 | 25980 Sylt/Westerland

Tel. 04651 - 350 48 50
Mobil 0163 - 883 666 3
E-Mail office@paulsen-sylt.de

www.immobilien-sylt.de



„DIE MAKLER, DENEN DIE SYLTER VERTRAUEN.“



Steuerabrechnung / Gesellschaft



Elektronische Einkommensteuerabrechnung mit Elster

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

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

1054 Beginn: Do, 12.03. + 19.03.20, 18:30 - 20:00 Uhr

Gedanken verloren / Unthinking

Eine Aufbruchgeschichte in Worten, Fotografien und Pianoklängen. Christof Jauernig, ehemaliger Analyst einer Unternehmensberatung aus Frankfurt am Main, hatte genug, brach aus dem Hamsterrad aus, schmiss seinen Job und reiste ein halbes Jahr lang mit dem Rucksack durch Südostasien, ohne Plan für danach. Jetzt nimmt er seine Gäste mit auf diese Reise, aber auch auf seinen inneren Weg, heraus aus der Sinnkrise, hinein in eine neue Verbindung mit sich selbst und in die Schönheit des Moments.

Zu einer großen Auswahl projizierter Reisefotografien rezitiert er Texte, die unterwegs entstanden sind, untermalt von seinen eigens hierfür eingespielten Piano-Improvisationen.

Ein stimmungsvoller, höchstpersönlicher Abend, der zum Innehalten einlädt und von einer ausführlichen Fragerunde abgeschlossen wird. Mit freundlicher Unterstützung der Sylt Bibliothek.

Weiterführende Informationen: www.unthinking.me

Veranstaltungsort: Alte Post, Sylt Bibliothek

3 UStd., Entgelt: 10,00 €, Christof Jauernig

1080 Beginn: Mi, 20.11.19, 19:00 - 20:40 Uhr

"GUT"-SCHEIN

Die VHS Sylt stellt auch Gutscheine aus. Sie können Bildung in Form von Kursen für die Familie, Freunde und Bekannte oder auch gemeinsame Kurserlebnisse verschenken.



Auto-Selbsthilfekurs / Holzfällerkurs



Auto-Selbsthilfekurs

Unter fachkundiger Anleitung erfahren die Teilnehmenden, 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.

Autos dürfen von den Teilnehmenden mitgebracht werden, damit die entsprechenden Arbeiten am eigenen Auto geübt werden können. Auch Fahranfänger sind willkommen.

Veranstaltungsort: Autohaus Nielsen, Industrieweg 17, Westerland 4 UStd., Entgelt: 12,00 €, Christopher Pforr

1160 Beginn: Sa, 09.11.19, 10:00 - 12:30 Uhr



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.

Zur Teilnahme erforderlich sind: gesundheitliche Eignung und die vollständige persönliche Schutzausrüstung (Helm, Jacke, Hose, Schuhe, Handschuhe) inkl. der eigenen Motorsäge.

Den Teilnehmenden wird der fachgerechte Umgang mit der Motorsäge bescheinigt. Forstwirt Hans-Uwe Schnack (Schleswig-Holsteinische Landesforsten)

Veranstaltungsort: VHS Husum, Schobüller Str. 38-40, Raum B1; Praxisteil im Schobüller Wald

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

1117 Beginn: Sa, 15.02.20, 07:30 - 16:30 Uhr



Weltreise durch Wohnzimmer

Programmbereichsleitung
Eszter Lovas

Beratung:
Tel: 04841 8359-80
E-Mail: lovas@vhs-husum.de



Weltreise durch Wohnzimmer*



In Husum leben Menschen aus ca. 50, in Nordfriesland aus weit über 100 verschiedenen Ländern. Mit der "Weltreise durch Wohnzimmer" gibt es einen Eindruck von acht verschiedenen Ländern aus erster Hand – bei einer Anreise von ein paar Minuten mit dem Auto, Bus, Fahrrad oder zu Fuß. Unsere "Reiseleiter/innen" freuen sich, "Reiselustige" für zwei Stunden als ihre Gäste in ihrem Wohnzimmer zu begrüßen. Sie zeigen persönliche Fotos, und vielleicht geben sie ihnen auch einen Hauch Fernweh mit. Eines ist sicher: Die Teilnehmenden werden bei jedem der Reiseleiter/innen die Liebe zur "alten Heimat" spüren. Sie bekommen bei der ersten Reise einen Reisepass und können, wenn sie mehr als eine Reise buchen, Stempel sammeln. Die Reiseleiter/innen stempeln den Reisepass bei der Einreise in ihr Wohnzimmer. Die genaue Adresse wird den Teilnehmenden vier Tage vor Reiseantritt mitgeteilt. Die Plätze sind begrenzt, lange zu zögern lohnt nicht! (Mehr Informationen gibt es auf www.weltreisedurch.de und auf der VHS-Homepage.) Jeweils 2,7 UStd., Entgelt: 10,00 € / Abend

- 2402 Beginn:** Sa, 05.10.19, Afghanistan (Husum)
 - 2403 Beginn:** Sa, 02.11.19, Armenien (Husum)
 - 2404 Beginn:** Sa, 07.12.19, Somalia (Friedrichstadt)
 - 2405 Beginn:** Sa, 11.01.20, Rumänien (Garding)
 - 2406 Beginn:** Sa, 01.02.20, Senegal (Haselund)
 - 2407 Beginn:** Sa, 07.03.20, Syrien, Nord (Husum)
 - 2408 Beginn:** Sa, 04.04.20, Syrien, Damaskus (Wester-Ohrstedt)
 - 2409 Beginn:** Sa, 09.05.20, Brasilien (Sylt OT Westerland)
- Reisedauer jeweils 18:00 - 20:00 Uhr. Eigenanreise.
(Fahrgemeinschaften in Absprache 4 Tage vor Beginn möglich.)

*Anmeldung über die VHS Husum: www.vhs-husum.de



Schreiben / Literaturmatinee



Kreative Schreibwerkstatt

"Ich erzähl Dir meinen Traum" – verborgene Schätze heben und sie lustvoll mit anderen teilen. Die Schreibwerkstatt richtet sich an alle Menschen, die einen Traum, eine Vision haben, jedoch noch immer Ängste und Zweifel haben, ihren Traum zu realisieren. Das kreative Schreiben hilft ihnen, sich selbst besser kennenzulernen und zu sich und ihren Ideen zu stehen, ihre Stärken und Schwächen zu betrachten, ohne zu werten oder zu urteilen.

Veranstaltungsort: Alte Post, Eingang Sylter Archiv 1.OG links, Fraktionsraum

12 UStd., Entgelt: 80,00 €, Andrea Niendorf

2100 **Beginn:** So, 17.11.19, 11:00 - 20:00 Uhr

2101 **Beginn:** So, 29.03.20, 11:00 - 20:00 Uhr



Sylter Walfang – der Beginn des goldenen Zeitalters

Das Leben eines Sylters vom Schiffsjungen zum Walfangkommandeur ist eine Zeitreise ins Jahr 1620. Ohne moderne Navigationssysteme segelten damals Walfangschiffe ins Arktische Eismeer, jagten in kleinen Ruderbooten die Riesen der Ozeane und riskierten dabei ihr Leben. Kamen sie im Herbst mit vollem Laderaum zurück, brachten sie den ersten Wohlstand auf die karge und bitterarme Insel. Bei diesem Vortrag erfahren die Teilnehmenden mehr über die abenteuerlichen Reisen von Sylter Männern und den tapferen Frauen der Insel.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

2,7 UStd., Entgelt: 10,00 €, Corinna Dreyer-Vizzi

2200 **Beginn:** So, 10.11.19, 11:30 - 13:30 Uhr

2202 **Beginn:** Sa, 22.02.20, 14:00 - 16:00 Uhr



Matinee: Katharina von Bora

Wer war die Nonne, die der ehemalige Mönch Martin Luther zu seiner Frau machte? Zwar ist von ihrer Hand nur ein Brief erhalten, dafür umso mehr von Luther an sie und über sie. Auch Zeitzeugen, vor allem die unzähligen Besucher ihres gastfreien Hauses, zeichnen in ihren Schriften ein recht plastisches Bild von ihr und auch ihren sechs Kindern. Der Vortrag widmet sich dem Wesen und Wirken der "Lutherin" als Ehefrau, Mutter, Gastgeberin, Landfrau, Hauswirtschafterin, Krankenpflegerin, Mitdenkerin und ihrer Bedeutung für Luthers reformatorisches und theologisches Werk. Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

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

2215 **Beginn:** So, 26.01.20, 11:30 - 13:00 Uhr



Literaturmatinee

Matinee: Astrid Lindgren



Wer ist nicht mit ihren Büchern, ihrer Fantasie und ihren Geschichten groß geworden und hat sich mit ihren Figuren identifiziert? Sie war bereits zu Lebzeiten eine Legende für Kinder und Erwachsene. Dennoch: Astrid Lindgrens Erfolg und die ihr zuteil gewordenen Ehrungen können den Blick auf Leben und Werk leicht verstellen. In ihrem wirklichen Leben war lange nicht alles "Bullerbü".

Die Matinee möchte auch aufgrund neuer Erkenntnisse ein differenziertes Bild der weltberühmten Autorin zeichnen. Sie selbst suchte Trost und Zuversicht in ihren literarischen Entwürfen einer glücklichen Kindheit und trat zeitlebens für Kinderrechte, Frieden und Gerechtigkeit ein.

Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

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

2216 Beginn: So, 09.02.20, 11:30 - 13:00 Uhr

Matinee: Bertha von Suttner



Die »Friedens-Bertha« hatte schon ein bewegtes Leben geführt, bevor sie 1889 ihren Antikriegsroman "Die Waffen nieder" veröffentlichte. Über Nacht wurde er ein Welterfolg, allein bis 1905 erreichte er 37 Auflagen und wurde in 16 Sprachen übersetzt. Entsprechend plötzlich war Bertha von Suttner berühmt und wurde zur wichtigsten Aktivistin der Friedensbewegung, zur »Friedens-Bertha«, wie die deutschnationalen Kreise sie damals abschätzig nannten. Sie organisierte Friedensaufrufe, ließ Flugblätter und Broschüren drucken, um zu internationaler Solidarität aufzurufen und Feindbilder abzubauen. Sie nahm an internationalen Kongressen in Bern, Antwerpen und Hamburg teil und war 1899 an den Vorbereitungen zur ersten Haager Friedenskonferenz beteiligt.

Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

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

2217 Beginn: So, 01.03.20, 11:30 - 13:00 Uhr

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



Kunstgeschichte

Das Geheimnis der Höhle – Leonardo da Vinci, weltberühmt und unbekannt (anlässlich seines 500. Todestags)



Leonardo da Vinci ist als Maler der Mona Lisa einer der berühmtesten Künstler aller Zeiten, obwohl nur wenige Ölgemälde erhalten sind. Seine Schriften und Zeichnungen zur Naturforschung konnten zu seinen Lebzeiten nur wenige. Leonardo war zwar davon besessen, die Geheimnisse der Natur aufzudecken, doch seine eigene Person hat er immer mit einem geheimnisvollen Schleier umgeben. Und an seinem Lebensende kamen ihm auch immer mehr Zweifel, ob es wirklich wünschenswert sei, die Natur vollkommen zu ergünden und sie damit zu entzaubern.

Anmeldung erforderlich.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Dr. Hans Thomas Carstensen

2301 Beginn: Di, 19.11.19, 18:00 - 19:30 Uhr

Gefangen im Stein – Leben und Werk von Michelangelo



Schon von seinen Zeitgenossen wurde er ehrfürchtig "Der Göttliche" genannt: Michelangelo Buonarroti – Bildhauer, Maler, Architekt, Dichter und Schöpfer unsterblicher Kunstwerke wie den berühmten Deckenfresken in der Sixtinischen Kapelle oder dem monumentalen David in Florenz. Doch trotz der Verehrung, die ihm entgegengebracht wurde, war Michelangelo ein zutiefst unglücklicher Mensch, der unter Selbstzweifeln, Depressionen und Verfolgungsängsten litt. Hinter der rastlosen Suche nach der göttlichen Schönheit verbirgt sich auch seine Verzweiflung über die eigene irdische Unzulänglichkeit. Um dieser Unzulänglichkeit zu entfliehen, schuf er erschütternde Meisterwerke, die uns heute eine Ahnung von göttlicher Größe vermitteln.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Dr. Hans Thomas Carstensen

2302 Beginn: Di, 10.03.20, 18:00 - 19:30 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!



Schach / Malen

Schach!



Dieser Schachkurs bietet jedem die Gelegenheit, dieses faszinierende Strategiespiel kennenzulernen oder seine Grundkenntnisse zu erweitern. Auch Kinder und Jugendliche sind willkommen. Fortsetzung möglich.

Bitte mitbringen: Schachbrett mit Figuren (falls vorhanden)

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Labor

15 UStd., Entgelt: 55,00 €, Kathleen Edith Schulz

2400 Beginn: Fr, 08.11.19, 18:15 - 20:30 Uhr, 5 x



Aquarell-Malkurs



Dieser Kurs ist u. a. auch ein Einsteigerkurs zum Kennenlernen. Auf einfache Weise werden Aquarellstifte zum Einsatz gebracht. Man schraffiert mit diesen besonderen Stiften und löst die hochwertigen Farben mit Wasser auf. Geeignete Übungen wecken Kreativität und Lust auf mehr!

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Labor

10 UStd., Entgelt: 45,00 €, Kathleen Edith Schulz

2504 Beginn: Mi, 06.11.19, 18:15 - 19:45 Uhr, 5 x

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. Fortsetzungskurse möglich.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Labor

21 UStd., Entgelt: 94,50 €, Andrea Schneider

2506 Beginn: Di, 29.10.19, 17:15 - 19:30 Uhr, 7 x



Häkeln / Spinnen

Häkeln für Anfänger



In diesem Workshop können Kinder ab 10 Jahren das Häkeln erlernen. Bitte Baumwollgarn in gewünschter Farbe und passende Häkelnadeln mitbringen. Fortsetzungskurse möglich.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum
3 UStd., Entgelt: 16,00 €, Birgit Holmes

2625 Beginn: Sa, 09.11.19, 14:00 - 16:15 Uhr

2626 Beginn: Sa, 11.01.20, 14:00 - 16:15 Uhr

Handspinnen



"Spinne, spinne Rädchen, spinne goldene Fädchen." Es entspannt und erfreut mit schnell sichtbaren Ergebnissen: das alte Handwerk Spinnen.

Grobe Fäden, feine Fäden, Zwirne, knallbunte Effektgarne – die Möglichkeiten sind so unendlich wie der Lebensfaden der Ariane. Los geht's mit der Vorbereitung: "kadieren-kämmen", spinnen mit dem Spinnstock/Wirtel. Dann ran ans moderne Spinnrad. Am Ende abwickeln und den fertigen Strang bewundern. Bitte mitbringen: Bettlaken oder Decke, Schürze, Geduld.

Zzgl. geringer Materialkosten nach Bedarf (vor Ort zu entrichten).

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum
16,7 UStd., Entgelt: 72,00 €, Corinna Dreyer-Vizzi

2630 Beginn: Do, 07.11.19, 18:30 - 21:00 Uhr, 5 x

2631 Beginn: Do, 30.01.20, 18:30 - 21:00 Uhr, 5 x



**Bastelbedarf • Farben • Perlen • Papier
Rahmen • Passepartouts • Leinwandbilder**

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

Voss Tabak & Papier • Strandstraße 4 • Westerland
Tel. 04651-83 66 04

**Künstlerbedarf • Farben • Pinsel • Staffeleien
Papier • und vieles mehr**



info@vossylt.de • www.vossylt.de





Schneidern und Nähen

Schneidern für Anfängerinnen und Anfänger



Genäht werden einfache Kleidungsstücke wie Hemd bzw. Bluse, einfache Hose oder Rock. Zu Beginn gibt es eine kurze Material- bzw. Stoffeinführung. Für Anfänger ohne Vorkenntnisse wird empfohlen, den im Hinblick auf Trage- und Pflegeeigenschaften geeigneten Stoff erst nach der Material- und Stoff-Einführung am ersten Kurstag zu erwerben. Der Kurs wendet sich ausdrücklich an Anfänger (gerne auch männlich), da der Kursleiter ausgebildeter Herrenmaßschneider ist. Bitte mitbringen: Maßband, Schere, Stecknadeln, Nadeln, Garn, Schneiderkreide, Schnittmuster für gewünschtes Kleidungsstück (Größe beachten!), ggf. Fingerhut und Heftgarn sowie die eigene Nähmaschine.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, Raum für Textiles Gestalten

25 UStd., Entgelt: 120,00 €, Frank Sahlmann

2644 Beginn: Di, 05.11.19, 17:00 - 20:45 Uhr, 5 x

2645 Beginn: Di, 11.02.20, 17:00 - 20:45 Uhr, 5 x

Crashkurs: Weihnachtsnähen



In diesem Kurs können Kleidungsstücke (Shirts, Krawatten, Blusen, Blazer) oder Dekorationsartikel, wie Taschen, Tischdecken oder Kissen speziell für die kommenden Festtage verändert werden. Bitte mitbringen: zu veränderndes Projekt, ggf. Stoff, Reißverschluss, Nieten, Einlage, Futterstoff, Dekoration, weihnachtliche oder gewünschte Stoffe für Applikationen, Knöpfe, dekorative Bänder oder Effektgarne, weiter Maßband, Schere, Stecknadeln, Nadeln, Garn, Schneiderkreide, ggf. Fingerhut und Heftgarn, gerne die eigene Nähmaschine.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, Raum für Textiles Gestalten

8 UStd., Entgelt: 40,00 €, Frank Sahlmann

2646 Beginn: So, 17.11.19, 10:00 - 16:30 Uhr

Änderungsschneiderei – Workshop für jedermann



Es wird geändert, was das (Näh)zeug hält: Reparaturen, kleine Änderungen, Kleidungsstücke enger machen, kürzen, Reißverschlüsse tauschen, Löcher und Risse beseitigen. Bitte mitbringen: zu verändernde Projekte, Maßband, Schere, Stecknadeln, Nadeln, Garn, Schneiderkreide, ggf. Fingerhut, Heftgarn, Knöpfe, Fixiereinlage oder neuer Reißverschluss, auf Wunsch gerne die eigene Nähmaschine.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, Raum für textiles Gestalten

8 UStd., Entgelt: 40,00 €, Frank Sahlmann

2647 Beginn: So, 08.03.20, 10:00 - 16:30 Uhr



Schmuck selber gestalten / Fotografieren



Edlen Schmuck selber schmieden

Schon in der ersten Stunde kann ohne Vorkenntnisse unter fachkundiger Anleitung ein Ring aus Silber oder Gold hergestellt werden. Die Teilnehmenden erlernen die wichtigsten Techniken des Goldschmiedens: Sägen, Biegen, Feilen, Lötten und die Oberflächenbearbeitung. Jeder Teilnehmende hat seinen eigenen Arbeitsplatz mit eigenem Werkzeugset und kann zwei Schmuckstücke herstellen – auf Wunsch auch mit Edelsteinen. Bitte mitbringen: Skizzenblock, Arbeitskleidung.

Zzgl. Materialkosten: ca. 50,00 € – 150,00 € oder mehr. Die Kosten für Edelmetalle und -steine richten sich nach dem individuellen Verbrauch und werden nach Gewicht vor Ort abgerechnet.

Bitte beachten: 14 Tage vor Kursbeginn Kontaktaufnahme mit der Kursleiterin zwecks Materialabsprache.

Anmeldung bis 15.10.19. Eine kostenlose Stornierung nach dieser Frist ist nicht möglich.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Werkraum

18 UStd., Entgelt: 130,00 €, Mareile Hintze

2660 Beginn: Fr, 01.11.19, 15:30 - 18:30 Uhr, 3 x



Schnupperkurs Fotografie – ich kenne meine Kamera

Sie haben eine digitale Kompaktkamera und wissen nur ungenau, was Sie alles damit machen können. Begriffe wie Auflösung, Blende, Zeit, Weißabgleich, Brennweiten, Schärfentiefe und Dateiformat werden in diesem Kurs erläutert. Bei der fotografischen Praxis lernen die Teilnehmenden wichtige Grundlagen kennen, und mit einfachen Techniken sollen fotografisch gute Bilder entstehen. Anmeldung bis 09.02.20.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

8 UStd., Entgelt: 74,00 €, Gabriele Schwark

2700 Beginn: Mi, 09.10.19, 11:00 - 17:00 Uhr, 1 x

2701 Beginn: Mi, 11.12.19, 11:00 - 17:00 Uhr, 1 x

2702 Beginn: Mi, 22.01.20, 11:00 - 17:00 Uhr, 1 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!



Gesundheit

Programmbereichsleitung für Gesundheit,
Bewegung und Ernährung

Lydia Schillerwein

Beratung:

Tel.: 04841 8359-30

E-Mail: schillerwein@vhs-husum.de



Programmbereichsleitung für Gesundheit,
Entspannung und Yoga

Annika Brodersen

Beratung:

Tel.: 04841 8359-25

E-Mail: brodersen@vhs-husum.de



Hauptgeschäft

Zum Fliegerhorst 20

25980 Sylt/OT Tinum

Tel: 04651 / 22378

www.raffelhueschen-sylt.de

Weitere Filialen

Westerland

- Friedrichstr. 24
- Kjeistr. 17
- Strandstr. 19
- Norderstr. 42
- Heideweg 2
- Lorenz-de-Hahn/Ecke Falkenweg
- Industriegeweg 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



Trampolin für sich entdecken

In diesem Workshop werden Übungen auf dem Bellicon, einem kleinen Trampolin, vorgestellt. Alle Muskelgruppen, das Herz-Kreislauf-System und die Lymphe werden angeregt, Gleichgewicht und Koordination trainiert und Entspannung geübt. Dieser Workshop ist geeignet für alle Anfänger/innen sowie trainierte Körper. Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

2 UStd., Entgelt: 12,00 €, Birgit Götzenberger

3230 Beginn: Sa, 02.11.19, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x

3231 Beginn: Sa, 18.01.20, 15:00 - 16:30 Uhr, 1 x



Boxworkout

Das Workout zum Durchboxen und Auspowern! Boxen ist ein ganzkörperorientiertes Training, bei dem es um die Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten mithilfe von Elementen aus dem Boxsport geht. Diese Einheit setzt sich u.a. aus Einzel- und Partnerübungen und Übungen an Schlagpolstern zusammen.

Für Erwachsene jeden Alters geeignet. Es werden keine Erfahrungen im Boxen vorausgesetzt.

Veranstaltungsort: Boy-Lornsen-Schule, Tinnum, Sporthalle
1,7 UStd., Entgelt: 7,00 €, Annika Brodersen

3150 Beginn: Sa, 25.01.20, 16:30 - 17:45 Uhr, 1 x

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

Wir helfen mit Ihrer Hilfe.



Information:

Dörte Lindner-Schmidt

Tel. 04651 201930

www.sylter-tafel.de

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



Wir bewegen Sylt



INTERSPORT®

Sport Haß & Sohn Inh. Oliver Haß e.K.
Maybachstr. 10 · 25980 Sylt / OT Westerland
Telefon 04651/2991128 · Fax 04651/2997184



Yoga

Kundalini Yoga



Kundalini Yoga ist ein dynamisches, mit dem Atem verbundenes Yoga, abgerundet mit Entspannung und Meditation.

Ziel ist es, die eigene Lebensenergie zu wecken und eine verbesserte Beweglichkeit, starke Nerven, emotionales Gleichgewicht sowie ein widerstandsfähiges Immunsystem zu erlangen. So können die Teilnehmenden dem Alltag gelassener begegnen.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, bei Bedarf werden die Yogahaltungen selbstverständlich angepasst.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Wolldecke.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Aula

10 UStd., Entgelt: 40,00 €, Katrin Thies

3170 Beginn: Mo, 07.10.19, 18:00 - 19:30 Uhr, 5 x

Yoga und Detox



In unserem Alltag gibt es immer mehr Energieräuber und belastende Umweltfaktoren. Insofern ist es wichtig, den Körper bei seiner Entgiftung zu unterstützen und das Energiekonto durch Entspannungsmethoden wieder auszugleichen. An diesem Tag können durch effektive Übungen Entgiftung und Entspannung gezielt angeregt werden. Das Immunsystem wird zudem gestärkt. Die Teilnehmenden gönnen sich eine Auszeit vom Alltag und genießen die wohltuende Wirkung des Yogas. Verschiedene Yogahaltungen können die Stressreduktion, Beweglichkeit, Gelassenheit und Konzentration sowie das Wohlbefinden fördern.

Bitte mitbringen: Yogamatte und Wolldecke.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

5,3 UStd., Entgelt: 36,00 €, Birgit Borowski

3175 Beginn: So, 26.04.20, 14:00 - 18:00 Uhr, 1 x

„GUT“-SCHEIN

Die VHS Sylt stellt auch Gutscheine aus. Sie können Bildung in Form von Kursen für die Familie, Freunde und Bekannte oder auch gemeinsame Kurserlebnisse verschenken.



Aquagymnastik / Fußreflexzonenmassage

Aquagymnastik



Sport treiben im Wasser stärkt Herz und Kreislauf, kräftigt die Muskulatur und 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.

In der Kursgebühr ist die Saunabenutzung enthalten.

Veranstaltungsort: Rantum, BSW Dünenhotel

Sonja Bertram

- 3220 Beginn:** Mi, 02.10.19, 18:30 - 19:00 Uhr, Entgelt: 48,00 €, 6 x
3221 Beginn: Mi, 02.10.19, 19:30 - 20:00 Uhr, Entgelt: 48,00 €, 6 x
3222 Beginn: Mi, 13.11.19, 18:30 - 19:00 Uhr, Entgelt: 48,00 €, 6 x
3223 Beginn: Mi, 13.11.19, 19:30 - 20:00 Uhr, Entgelt: 48,00 €, 6 x
3224 Beginn: Mi, 12.02.20, 18:30 - 19:00 Uhr, Entgelt: 40,00 €, 5 x
3225 Beginn: Mi, 12.02.20, 19:30 - 20:00 Uhr, Entgelt: 40,00 €, 5 x
3226 Beginn: Mi, 01.04.20, 18:30 - 19:00 Uhr, Entgelt: 48,00 €, 6 x
3227 Beginn: Mi, 01.04.20, 19:30 - 20:00 Uhr, Entgelt: 48,00 €, 6 x

Fußreflexzonenmassage für den Hausgebrauch



Die Fußreflexzonenmassage kann eine Möglichkeit darstellen, die körpereigene Lebensenergie anzuregen und zu reaktivieren. Am Fuß finden alle Bereiche des Körpers ihre zugeordneten Zonen, die sogenannten Reflexzonen. Mittels einer speziellen Druckpunkt-massage des ganzen Fußes wird der gesamte Körper fein und differenziert erreicht. Diese Massage der Füße kann den Körper entspannen und die Seele zum Klingen bringen. Die Entwicklung der inneren Kraft wird gefördert, und ein seelisches und körperliches Wohlbefinden stellt sich ein. Fußreflexzonenmassage wird beispielsweise unterstützend bei Rückenbeschwerden, Verdauungsproblemen, Kopfschmerzen sowie Erkältungen eingesetzt.

An den vier Abenden lernen die Teilnehmenden die wichtigsten Reflexzonen und die inhaltlichen Zusammenhänge in Theorie und Praxis kennen, so dass sie zu Hause in der Lage sind, diese Reflexzonenmassage präventiv anzuwenden.

Bitte mitbringen: Zwei Woldecken oder eine Yogamatte, eine Wolldecke, ein kleines Kopfkissen und ein Paar warme Wollsocken.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

8 UStd., Entgelt: 40,00 €, Jutta Elisabeth Richter

- 3181 Beginn:** Mi, 04.03.20, 19:00 - 20:30 Uhr, 4 x



Resilienz – die innere Widerstandskraft stärken

Warum schaffen manche Menschen es, schwerste Krisen scheinbar unbeschadet zu überstehen, während andere schon an kleinen Dingen fast zu Grund gehen? Das Zauberwort heißt "Resilienz" – die Kraft, Krisen zu meistern und daraus gestärkt hervorzugehen. Resilienz ist veränderbar. Sie kann mal mehr oder mal weniger vorhanden sein und wir selbst können sie stärken und "erlernen". Welche Übungen uns dabei helfen und was Resilienzfaktoren sind, wird an diesem Abend mit Hilfe vieler praktischer Übungen gemeinsam erarbeitet.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum
2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Carola Hellwig

3197 Beginn: Di, 04.02.20, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x



Die Seele wecken und Starken entdecken

Welche Interessen haben die Menschen? Musik, Sport, Malerei, Garten, Handwerk usw. Jeder hat sein "Inneres Kind" und das möchte "spielen". Dazu braucht es Beachtung und Freiheit. Unser Alltag verschüttet unsere vielfältigen Wünsche und Träume, das macht mutlos. Es muss doch noch mehr geben! Die Teilnehmenden lernen ihr eigenes "Inneres Kind" kennen und lassen sich inspirieren. Die Dozentin stellt ein 12-Wochen-Programm vor, das die Teilnehmenden allein und nebenbei machen können. "Achtsam mit sich selbst werden, eigene Stärken und Interessen entdecken."

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum
4 UStd., Entgelt: 21,00 €, Corinna Dreyer-Vizzi

3140 Beginn: So, 16.02.20, 10:30 - 14:30 Uhr, 1 x



Wege zum Glück

Wir alle streben nach Glück in unserem Leben. Doch was macht uns eigentlich glücklich? Können wir selbst für mehr Glücksmomente in unserem Leben sorgen und wenn ja, wie ist das möglich? Und was ist Glück überhaupt? Gibt es das ultimative Glück, oder sind es vielmehr die kleinen Glücksmomente des Alltags, die erstrebenswert sind? Und welchen Einfluss haben die Körper- und Geisteshaltung auf das eigene Glück? Die Teilnehmenden erfahren, was glückliche Menschen auszeichnet und welchen Einfluss sie selbst auf ihr persönliches Glück haben.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum
2 UStd., Entgelt: 10,00 €, Carola Hellwig

3198 Beginn: Di, 24.03.20, 19:00 - 20:30 Uhr, 1 x



Tanz

Bauchtanz-Workshop für Mutter mit Kindern



Dieser Kurs ist für Mütter, die zusammen mit ihren Kindern (6-10 Jahre) Bauchtanz kennenlernen wollen. Es werden ein paar Grundschritte, Bewegungen, Drehungen, Schlangenarme und einiges mehr erlernt. Mit einer Entspannungsphase werden die Unterrichtsstunden beendet. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Aula
6 UStd., Entgelt: 24,00 €, Ann-Kathrin Priebe

3232 Beginn: Di, 05.11.19, 16:30 - 18:00 Uhr, 3 x

3233 Beginn: Di, 03.03.20, 16:30 - 18:00 Uhr, 3 x

Gesellschaftstanz für Anfänger



Dieser Kurs richtet sich an alle Paare, die noch keine Tanzerfahrungen haben bzw. diese mal wieder auffrischen möchten. Im Verlauf des Kurses werden wir aus dem Bereich Latein Cha-Cha-Cha, Rumba, Samba und Jive üben; aus dem Bereich Standard Langsamer und Wiener Walzer, Tango und Quickstep.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, Forum
5,3 UStd., Entgelt: 28,00 €, Elena Vaychik

32740 Beginn: Fr / Sa, 24.01. - 25.01.20, 17:00 - 19:00 Uhr

Discofox Biike Spezial



Der Disco-Fox ist deshalb so beliebt, weil man ihn überall tanzen kann. In diesem Kurs können Sie den Tanz neu erlernen, alte Kenntnisse auffrischen und neue Figuren dazulernen. Ein Kurs voller fetziger Musik und viel, viel Üben!!! Mitmachen kann jeder im Alter von 9 bis 99 Jahren, mit oder ohne Partner.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, Forum
6,7 UStd., Entgelt: 35,00 €, Elena Vaychik

32741 Beginn: Sa / So, 15.02. - 16.02.20, 16:00 - 19:00 Uhr

Salsa für Anfänger



Von wegen unterkühlter nordischer Charme: der heiße Rhythmus von Salsa Musik und Salsa Tanz kommt auf Sylt richtig gut an! Salsa ist eine Mischung vieler Tänze wie Son, Rumba, Mambo, Cha-Cha-Cha und Rock 'n' Roll. Salsa ist der zeitgenössische Ausdruck karibischer Lebensfreude und Bewegtheit und kann einzeln, als Paar- oder als Gruppentanz (Casino) getanzt werden. In diesem Workshop werden Grundkenntnisse vermittelt.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, Forum
6,7 UStd., Entgelt: 35,00 €, Elena Vaychik

32742 Beginn: Sa / So, 07.03. - 08.03.20, 16:00 - 18:00 Uhr



Tanz



Ballroomfitness – Modern Line Dance

In diesem Tanzworkshop fühlen sich auch Anfänger wohl. Erlern werden eine Kombination aus Latein-Tanzstilen wie Mambo, Cha-Cha-Cha, Salsa, Jive, Boogie, Rumba, Merengue und Bachata sowie Standard-Tanzstile wie Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Discofox, Foxtrott, Slowfox, Tango und vieles mehr. Weitere Schwerpunkte sind: Kalorienverbrennung durch Ballroomtanzen, Koordinationstraining, Muskel- und Ausdauertraining, Motivation und Energie für Bewegung und Selbstvertrauen. Ballroom Fitness wird ohne Partner getanzt.

Veranstaltungsort: Schulzentrum, Forum

4 UStd., Entgelt: 20,00 €, Elena Vaychik

32743 Beginn: Fr / Sa, 08.11. - 09.11.19, 17:00 - 18:30 Uhr

32744 Beginn: Fr / Sa, 24.04. - 25.04.20, 17:00 - 18:30 Uhr



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





Ernährung

Thermomix und die Varomaküche



An diesem Abend werden wir gesunde und köstliche Gerichte speziell für das Dampfgaren mit dem Varoma zubereiten. Ein ganzes Menü in kurzer Zeit. Ob süß oder herzhaft, für jeden wird etwas dabei sein. Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich für diese Kochart interessieren oder mehr Erfahrung sammeln möchten. Im Kurs arbeiten wir mit dem Thermomix 5 + 6. Alle Interessierten und/oder Besitzer der Vorgängermodelle sind auch herzlich willkommen.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Schulküche (UG)

4 UStd., Entgelt: 28,00 €, Daniela Nissen

3701 Beginn: Di, 10.09.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Thermomix kocht Suppe, Eintopf, Brot und Dips



Die ganze Welt aus einem Topf. Wärme von innen für die kalte Jahreszeit.

Verschiedene Suppen und Eintöpfe werden zubereitet und dazu frisches Brot oder Brötchen gebacken. Alles, was dem Suppenkasper schmeckt. Ein paar Dips passend zum Brot bereiten wir auch noch zu. Im Kurs arbeiten wir mit dem Thermomix 5 + 6. Alle Interessierten und/oder Besitzer der Vorgängermodelle sind auch herzlich willkommen.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Schulküche (UG)

4 UStd., Entgelt: 28,00 €, Daniela Nissen

3702 Beginn: Do, 24.10.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Thermomix zaubert Weihnachtsgeschenke



In diesem Kurs werden Geschenke für den Adventskalender, Nikolaus oder Weihnachten produziert. Es werden Salze & Zucker, Liköre, Marmeladen, Karamellbonbons und Wellnessgeschenke hergestellt. Bitte bringen Sie Verpackungen für Ihre Geschenke mit. Im Kurs arbeiten wir mit dem Thermomix 5 + 6. Alle Interessierten und/oder Besitzer der Vorgängermodelle sind auch herzlich willkommen.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Schulküche (UG)

4 UStd., Entgelt: 28,00 €, Daniela Nissen

3703 Beginn: Do, 12.12.19, 19:00 - 22:00 Uhr



Ernährung



Fit mit dem Thermomix

Fit und satt mit dem Thermomix: Das neue Jahr beginnt, und wie jedes Jahr stehen auf der Liste: abnehmen und gesunde Ernährung. Mit dem Thermomix ist das möglich. Wir kochen leichte Gerichte, die satt machen..Im Kurs arbeiten wir mit dem Thermomix 5 + 6. Alle Interessierten und/oder Besitzer der Vorgängermodelle sind auch herzlich willkommen.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Schulküche (UG)

4 UStd., Entgelt: 28,00 €, Daniela Nissen

3704 Beginn: Do, 16.01.20, 19:00 - 22:00 Uhr



Thermomix Mannerabend

In gemütlicher Herrenrunde werden Liköre, Saucen & Dips, Brot und ein deftiges Fleischgericht zubereitet und gekostet.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Schulküche (UG)

4 UStd., Entgelt: 28,00 €, Daniela Nissen

3705 Beginn: Fr, 28.02.20, 19:00 - 22:00 Uhr



Kochkurse auf Sölring & Platt

Diese Workshops eignen sich auch für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse. Während des gemeinsamen Kochens werden Ausdrücke und Redewendungen rund um das Thema Essen vermittelt. Ziel ist es, die regionale Küche in Verbindung mit dem ursprünglichen Sprachgebrauch für die Verwendung im Alltag zu vermitteln. An jedem Kurstermin wird ein anderes Menü zubereitet.

Veranstaltungsort: Schule St. Nicolai, Schulküche (UG)

4 UStd., Entgelt: 24,00 €, Tineke Heck/Birgit Hussel

3706 Beginn: Fr, 08.11.19, 17:30 - 20:30 Uhr

3707 Beginn: Fr, 15.11.19, 17:30 - 20:30 Uhr

3708 Beginn: Fr, 22.11.19, 17:30 - 20:30 Uhr

3709 Beginn: Fr, 29.11.19, 17:30 - 20:30 Uhr

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

Sie erleichtern der Volkshochschule Sylt die Arbeit, indem Sie eine Abbuchungsermächtigung erteilen.



Deutsch als Fremdsprache

Programmbereichsleitung

Susanne Weber-Nehl

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



Beratung:

Tel.: 04841 8359-70 (Di bis Do, 09:00 -12:00 Uhr)

E-Mail: 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

bestehen aus einem Sprachkursanteil von 600 bis 1200 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs von 100 Unterrichtsstunden. Sie enden mit dem „Deutsch-Test für Zuwanderer“ (DTZA2-B1) und dem Test „Leben in Deutschland“ (LiD). Sie werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert. Zugang zum Integrationskurs haben vom BAMF berechnete und von der Ausländerbehörde, dem Jobcenter und dem Sozialzentrum verpflichtete Personen. Selbstzahler können eventuell auf Anfrage teilnehmen.

Mehr Informationen zu Integrationskursen in verschiedenen Sprachen finden Sie im Internet auf der Seite www.bamf.de (Willkommen in Deutschland, Deutsch lernen, Integrationskurse).

Bitte bringen Sie zur Anmeldung mit:

- Original-Berechtigung/Verpflichtung zur Teilnahme am Integrationskurs (Ausländerbehörde, BAMF, Jobcenter, Sozialzentrum)
- aktuellen Bescheid über Arbeitslosengeld II oder Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Wohngeldbescheid
- Meldebescheinigung der Gemeinde
- Ausweisdokument
- Sprachzeugnis, falls vorhanden



Sprachkurssystem und Sprachprüfungen

Das Kurssystem orientiert sich an den Vorgaben des Europarats, dem gemeinsamen europäischen Referenzrahmen für Sprachen, und basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2), die allen Einrichtungen in Europa, die Sprachunterricht durchführen, als Grundlage dienen. Die Stufen geben vor, was die Lernenden können, wenn sie die betreffende Lernstufe erreicht haben und welche Abschlüsse möglich sind.

E I N S T U F U N G S B E R A T U N G	A1 Stufe 1	Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.	Grundkenntnisse
	A2 Stufe 2	Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.	
	B1 Stufe 3	Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.	Gute Sprachkenntnisse
	B2 Stufe 4	Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.	
	C1 Stufe 5	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
	C2 Stufe 6	Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.	



Deutsch als Fremdsprache

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

Alle Kurse beginnen im August auf dem jeweiligen Sprachniveau und werden in den folgenden Monaten fortgesetzt.

Deutsch als Fremdsprache B2

Martina Ressel, Di und Do 18:45 - 20:15 Uhr

Lehrbuch: Aspekte neu (B2), Klett Verlag

Veranstaltungsort: Gymnasium, Sprachraum 1.OG, Raum 103

440-0 Beginn: Di / Do, 20.08.19 - 12.09.19, 8 x 2 UStd., 40,00 €

440-1 Beginn: Di / Do, 22.10.19 - 05.12.19, 13 x 2 UStd., 65,00 €

440-2 Beginn: Di / Do, 07.01.20 - 13.02.20, 12 x 2 UStd., 60,00 €

440-3 Beginn: Di / Do, 25.02.20 - 23.04.20, 12 x 2 UStd., 60,00 €

440-4 Beginn: Di / Do, 05.05.20 - 18.06.20, 13 x 2 UStd., 65,00 €

Deutsch als Fremdsprache A2.2 / B1

Christiane Retzlaff, Mo und Mi, 17:45 - 19:15 Uhr

Lehrbuch: Schritte plus Neu 5

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum, R06

441-0 Beginn: Mo / Mi, 05.08.19 - 23.09.19, 13 x 2 UStd., 65,00 €

441-1 Beginn: Mo / Mi, 28.10.19 - 09.12.19, 13 x 2 UStd., 65,00 €

441-2 Beginn: Mo / Mi, 13.01.20 - 26.02.20, 13 x 2 UStd., 65,00 €

441-3 Beginn: Mo / Mi, 02.03.20 - 29.04.20, 12 x 2 UStd., 60,00 €

441-4 Beginn: Mo / Mi, 06.05.20 - 24.06.20, 13 x 2 UStd., 65,00 €

Deutsch als Fremdsprache A2

Mandy Thieme, Mo und Do, 10:00 - 11:30 Uhr

Lehrbuch: Linie 1, A2

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum, R06

443-0 Beginn: Mo / Do, 12.08.19 - 23.09.19, 13 x 2 UStd., 65,00 €

443-1 Beginn: Mo / Do, 28.10.19 - 12.12.19, 13 x 2 UStd., 65,00 €

443-2 Beginn: Do / Mo, 09.01.20 - 20.02.20, 13 x 2 UStd., 65,00 €

443-3 Beginn: Mo / Do, 24.02.20 - 27.04.20, 13 x 2 UStd., 65,00 €

443-4 Beginn: Mo / Do, 04.05.20 - 22.06.20, 13 x 2 UStd., 65,00 €

Anmeldung über das Internet ist nicht möglich!

Bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle der VHS Sylt oder per

Email an mail@vhs-sylt.de



Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache A1.2,

Dorothee Witte, Mo und Mi, 18:30 - 20:00 Uhr

Lehrbuch: Schritte plus Neu 2

Veranstaltungsort: Gymnasium, Geo-Raum, R03

- 446-0 Beginn:** Mo / Mi, 12.08.19 - 23.09.19, 13 x 2 UStd., 65,00 €
446-1 Beginn: Mi / Mo, 23.10.19 - 09.12.19, 13 x 2 UStd., 65,00 €
446-2 Beginn: Mo / Mi, 13.01.20 - 26.02.20, 13 x 2 UStd., 65,00 €
446-3 Beginn: Mo / Mi, 09.03.20 - 11.05.20, 13 x 2 UStd., 65,00 €
446-4 Beginn: Mo / Mi, 25.05.20 - 24.06.20, 9 x 2 UStd., 45,00 €

Deutsch als Fremdsprache A1

Martina Ressel, Di und Mi, 09:30 - 11:00 Uhr

Lehrbuch: Schritte plus Neu 1

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum, R06

- 448-0 Beginn:** Di / Mi, 20.08.19 - 11.09.19, 8 x 2 UStd., 40,00 €
448-1 Beginn: Di / Mi, 22.10.19 - 04.12.19, 14 x 2 UStd., 70,00 €
448-2 Beginn: Di / Mi, 07.01.20 - 12.02.20, 12 x 2 UStd., 60,00 €
448-3 Beginn: Di / Mi, 25.02.20 - 22.04.20, 12 x 2 UStd., 60,00 €
448-4 Beginn: Di / Mi, 05.05.20 - 17.06.20, 14 x, 2 UStd., 70,00 €

Deutsch als Fremdsprache A1

- 445-0** Ein neuer Sprachkurs für Anfänger am Abend ist in Planung. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei der VHS Sylt.

Lesen und Schreiben für Ungeübte

Mandy Thieme, Fr, 18:45 - 19:45 Uhr

Für alle, die schon lesen und schreiben können, sich aber noch sehr unsicher fühlen.

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum, R06

- 449-0 Beginn:** Fr, 06.12.19 - 24.01.20, 5 x 1,33 UStd., 35,00 €
449-0 Beginn: Fr, 30.01.20 - 28.02.20, 5 x 1,33 UStd., 35,00 €

Sie erleichtern der Volkshochschule Sylt die Arbeit, indem Sie eine Abbuchungsermächtigung erteilen.

Anmeldung über das Internet ist nicht möglich!

Bitte melden Sie sich in der Geschäftsstelle der VHS Sylt oder per
Email an mail@vhs-sylt.de



Einbürgerung / Prüfungen

Einbürgerungstest

Entgelt: 25,00 €, Anmeldeschluss: fünf Wochen vor dem Test.
Informationen unter www.bamf.de

- 404-EB1 Beginn:** Mi, 18.09.19, 15:00 Uhr, Husum
- 404-EB2 Beginn:** Mi, 04.12.19, 15:00 Uhr, Husum
- 404-EB3 Beginn:** Mi, 04.03.20, 15:00 Uhr, Husum
- 404-EB4 Beginn:** Mi, 03.06.20, 15:00 Uhr, Husum
- 404-EB5 Beginn:** Do, 07.11.19, 14:00 Uhr, Sylt OT Westerland
- 404-EB6 Beginn:** Do, 04.06.20, 14:00 Uhr, Sylt OT Westerland
- 404-EB7 Beginn:** Do, 13.02.20, 14:00 Uhr, Leck

Der Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ) A2-B1

ist die richtige Sprachprüfung für die Einbürgerung in Deutschland.

Entgelt: 110,00 €,
Anmeldeschluss: sechs Wochen vor dem Prüfungstermin.

Prüfung: DTZ A2-B1 in Husum

- 404-P01 Beginn:** Sa, 31.08.19, 09:00 - 16:30 Uhr, Husum
- 404-P02 Beginn:** Sa, 09.11.19, 09:00 - 16:30 Uhr, Husum
- 404-P03 Beginn:** Sa, 14.12.19, 09:00 - 16:30 Uhr, Husum
- 404-P04 Beginn:** Sa, 07.03.20, 09:00 - 16:30 Uhr, Husum
- 404-P05 Beginn:** Sa, 06.06.20, 09:00 - 16:30 Uhr, Husum

Prüfung: DTZ A2-B1 in Westerland auf Sylt

- 404-P07 Beginn:** Fr, 08.11.19, 09:30 - 17:00 Uhr, Sylt OT Westerland
Anmeldeschluss: 01.10.2019
- 404-P08 Beginn:** Sa, 09.05.20, 09:30 - 17:00 Uhr, Sylt OT Westerland
Anmeldeschluss: 01.04.2020

Prüfung: telc Deutsch B2 in Husum

Entgelt: 150,00 €,
Anmeldeschluss: sechs Wochen vor dem Prüfungstermin

- 404-P11 Beginn:** Sa, 30.11.19, 08:30 - 17:00 Uhr, Husum
- 404-P12 Beginn:** Sa, 13.06.20, 08:30 - 17:00 Uhr, Husum

Informationen zu den Sprachprüfungen unter www.telc.net

Anmeldung über das Internet ist nicht möglich.

Anmeldeformulare für die Sprachprüfungen und den Einbürgerungstest finden Sie auf der Homepage der VHS Husum oder in der Geschäftsstelle der VHS Sylt.



Friedrichstr. 7
25980 Westerland
Tel: 04651 / 22609
Email: info@sylt-buch.de

Strandstr. 25
25996 Wenningstedt-Braderup
Tel: 04651 / 9364709
Email: wenningstedt@sylt-buch.de





Sprachen

Programmbereichsleitung für Sprachen
Jochen Dasecke

Beratung:

Tel.: 04841 8359-60

E-Mail: dasecke@vhs-husum.de



Englisch

Englisch für Anfänger/innen

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen.

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum, R06

12 UStd., Entgelt: 42,00 €, Ana Atanasova

460 Beginn: Di, 05.11.19, 19:00 - 20:30 Uhr, 6 x

Englisch am Vormittag

Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit guten Grundkenntnissen. Basiswissen in Grammatik wird erwartet, kann jedoch bei Bedarf auch aufgefrischt werden. Im Mittelpunkt stehen 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, Eingang Sylter Archiv 1.OG links, Fraktionsraum

16 UStd., Entgelt: 56,00 / 70,00 €, Harald Struve

461 Beginn: Mi, 30.10.19, 10:00 - 11:30 Uhr, 8 x

462 Beginn: Mi, 15.01.20, 10:00 - 11:30 Uhr, 10 x

English-Refresher / A2

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmende, die ihre früher erworbenen Englischkenntnisse auffrischen möchten. Sprechen, Hören und Verstehen stehen im Vordergrund. Dieser Auffrischkurs ist für Wiedereinsteiger und neue Teilnehmende und wird auf Sprachniveau A2 fortgeführt.

Veranstaltungsort: Alte Post, Eingang Sylter Archiv 1.OG links, Fraktionsraum

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

466 Beginn: Mi, 23.10.19, 18:00 - 19:30 Uhr, 6 x



Französisch

Französisch Starterkurs

In diesem Kurs werden den Teilnehmenden die Grundlagen der französischen Sprache von Anfang an näher gebracht. Vorstellen, Begrüßen, Verabschieden, einfache Redewendungen und Sätze, Fragen sowie Zahlen.

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum, R06

16 UStd., Entgelt: 56,00 €, Mandy Thieme

490 Beginn: Do, 09.01.20, 18:15 - 19:45 Uhr, 8 x

Französisch

für fortgeschrittene Anfänger/innen 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 weiterentwickeln, intensiv grammatische Fragen klären und das freie Sprechen üben. Allons, au travail!

Beratung und Information über die Kursleiterin: 04651 5146, ab 20 Uhr

Veranstaltungsort: Raum wird bei Anmeldung bekannt gegeben

12 UStd., Entgelt: 49,00 €, Heidrun Tschacksch

492 Beginn: Mi, 06.11.19, 20:00 - 21:30 Uhr, 6 x

493 Beginn: Mi, 15.01.20, 20:00 - 21:30 Uhr, 6 x

Sie erleichtern der Volkshochschule Sylt die Arbeit, indem Sie eine Abbuchungsermächtigung erteilen.

Bücher bestellen?



WhatsApp

ganz einfach unter

0175/7859073

Die passende Kurs-Lektüre finden Sie bei uns im **BuchHaus VOSS**. Oder bestellen Sie gleich per **Whats App** und holen die **Bücher** in einer Filiale ab.



Friedrichstraße 27 • 25980 Westerland
Tel.: 04651-83 56 252 • buchhaus@vossylt.de
www.buchhaus-voss.de
facebook.com/BuchhausVoss



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 die Teilnehmenden wichtige Redewendungen, die Ihnen erste kleine Dialoge ermöglichen. Im Vordergrund stehen die italienische Aussprache und das Sprechen einfacher Sätze so wie das Verstehen kurzer Hör- und Lesetexte. Lernmaterial wird zur Verfügung gestellt.

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum, R06

13 UStd., Entgelt: 59,00 €, Giuliana Attolini

481 Beginn: Fr, 08.11.19, 17:00 - 20:00 Uhr + Sa, 09.11.19, 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 Wochenendkurs möglich und empfehlenswert für Interessierte, die nach einer längeren Lernpause "wieder von vorn" anfangen möchten. Lernmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

20 UStd., Entgelt: 92,00 €, Giuliana Attolini

482 Beginn: Mo - Fr, 11.11.19 bis 15.11.19, 17:00 - 20:00 Uhr, 5 x

"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. Lernmaterial ist in der Kursgebühr enthalten.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

10 UStd., Entgelt: 49,00 €, Giuliana Attolini

483 Beginn: Mo - Fr, 11.11.19 bis 15.11.19, 10:00 - 11:30 Uhr, 5 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!



Spanisch / Plattdeutsch

Spanisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

Der Kurs wendet sich an Personen, die schon geringe Vorkenntnisse haben. Ziel des Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können.

Veranstaltungsort: Gymnasium, Klassenzimmer, 1.OG, Raum 104
20 UStd., Entgelt: 80,00 €, Alfonso Montesinos

450 Beginn: Mo, 16.09.19, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

Spanisch für fortgeschrittene Anfänger/innen

Der Kurs wendet sich an Personen, die schon Vorkenntnisse haben. Ziel des Lehrgangs ist es, die Teilnehmenden in die Lage zu versetzen, einfache Alltagssituationen sprachlich bewältigen zu können.

Veranstaltungsort: Gymnasium, Klassenzimmer, 1.OG, Raum 104
20 UStd., Entgelt: 90,00 €, Alfonso Montesinos

452 Beginn: Di, 17.09.19, 18:15 - 19:45 Uhr, 10 x

"Vivan las vacaciones!"

Spanisch Kompaktkurs für den Urlaub.



Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse geeignet. Dieser Touristenkurs bietet einen leichten und unterhaltsamen Einstieg in Sprache und Kultur und bereitet optimal auf die nächste Reise in ein spanischsprachiges Land vor. Fortsetzung nach Absprache möglich.

Veranstaltungsort: Gymnasium, Klassenzimmer, 1.OG, Raum 104
13,7 UStd., Entgelt: 49,00 €, Alfonso Montesinos

455 Beginn: 16.01. - 18.01.20, Do / Fr, 18:00 - 20:30 Uhr und
Sa, 09:00 - 14:15 Uhr, 3 x

Mit Platt op Kurs



Gesucht werden Plattsnacker oder solche, die es werden wollen. Geboten werden Döntjes, Lieder und Geschichten, Vokabular und Redewendungen sowie ein Überblick über die Geschichte des Plattdeutschen.

Willkommen sind sowohl Wiedereinsteiger/innen als auch Anfänger/innen.

Veranstaltungsort: Gymnasium, VHS Raum, R06
8 UStd., Entgelt: 39,00 €, Gesa Michaelsen

495 Beginn: Sa, 11.01. + 25.01.19, 14:00 - 17:00 Uhr, 2 x



Elektronische Datenverarbeitung

Programmbereichsleitung EDV
Kirsti Thiessen



Beratung:
Tel.: 04841 8359-20
E-Mail: thiessen@vhs-husum.de

Die EDV-Ausstattung der VHS

Die EDV-Ausbildung erfolgt an acht Einzelarbeitsplätzen, ausgestattet mit einem aktuellen Notebook, aktueller Software Windows 7, 8 und 10, MS Office 2016 und Adobe CS5 Programmen. Der Schulungsraum verfügt über WLAN, Beamer und Whiteboard.

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

Computer • Drucker • Zubehör Smartphone-Reparaturen




terra
PREMIUM
PARTNER

PapierHaus Voss
Tinnumer Straße 11
25980 Sylt/Westerland
info@vossylt.de



Tel. 04651-98 68-0
Fax 04651-98 68-48
www.vossylt.de
facebook.com/ComTeam



iPhone in der Praxis

Das iPhone ist ein Tausendsassa geworden und als persönlicher Assistent nicht mehr wegzudenken.

Es ist viel mehr als nur ein mobiles Telefon. Es spielt Musik und Videos ab, ist eine Spielkonsole, dient der Kommunikation via Internet und ist in der Lage, einem an fast jedem Ort einen Zugang zum Internet mit all dessen Möglichkeiten zu verschaffen. Und mit tausenden von "Apps" wird aus dem iPhone schnell ein Schweizer Taschenmesser.



Inhalte: Grundlagen und Bedienung, Einführung zu Apple-ID und Touch-ID, Mitteilungszentrale und das Kontrollzentrum, Kennenlernen von Siri, Einrichten von Kontakten und Kalender, Internet to go, Apps finden, Tipps und Tricks für die tägliche Nutzung.

Das behandelte Betriebssystem ist iOS 11/12, bitte bringen Sie Ihr voll aufgeladenes iPhone selbst mit.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

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

5120 Beginn: Mo - Mi, 13.01.20 - 15.01.20, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 x

Android Smartphones in der Praxis

– 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.



Kursinhalt: Bildschirme organisieren und anordnen, Einstellungen, Widgets, das Adressbuch, Sicherheit, Einbindung des Gerätes in das WLAN, Internet, Apps und woher bekommt man sie, Fotografieren und Filmen.

Voraussetzung: Samsung Galaxy Smartphone mit Android 4.x oder neuer, ein Google-Konto (E-Mailadresse und Passwort sollten bekannt sein)! Die Erklärungen basieren auf dem Android-Betriebssystem und eignen sich nicht für iPhone/WindowsPhone-Benutzer. Bitte bringen Sie Ihr voll aufgeladenes Samsung Galaxy Smartphone mit.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

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

5121 Beginn: Mo - Mi, 27.01.20 - 29.01.20, 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 mit und ohne Anhang (z.B. Fotos).

Veranstaltungsort: Gymnasium, AV Raum, PCR 1 / R04

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

5142 Beginn: Mo / Di, 04.11.19 - 17.12.19, 18:30 - 20:45 Uhr, 14 x

5143 Beginn: Di / Mi, 04.02.20 - 18.03.20, 18:30 - 20:45 Uhr, 14 x

Datensicherung bevor es zu spät ist*



Von der Geburts- oder Heiratsurkunde haben Sie ebenso eine Kopie angefertigt, wie von Ihren Versicherungspolicen, um für den Fall aller Fälle gewappnet zu sein.

Aber was ist mit all den Fotos, Videos, Briefen und all den anderen digitalen Daten, die auf Ihrem Computer gespeichert sind? Was ist, wenn der Computer plötzlich nicht mehr will, die Festplatte Defekte aufweist oder ein Virus alle Daten unbrauchbar macht? Eine professionelle Datenrettung kann schnell mehrere tausend Euro kosten und eine Garantie, dass alles wieder hergestellt werden kann, gibt es nicht. Was also tun? Vorbeugen ist immer noch der einfachste und günstigste Weg, diesen Gefahren entgegenzuwirken.

Kursinhalt: wichtige Daten auf einfache Art und Weise in Sicherheit bringen, Unterschied zwischen einem Backup und einem Image, automatische Sicherung digitaler Daten.

Veranstaltungsort: Gymnasium, AV Raum, PCR 1 / R04

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

5144 Beginn: Mo - Mi, 25.05.20 - 27.05.20, 18:30 - 20:45 Uhr, 3 x

***Achtung:** Zentraler Treffpunkt am ersten Abend ist vor dem Haupteingang des Gymnasiums Sylt, Tonderner Straße 12 in Westerland.



Einstieg in Excel 2010*

Der Kurs vermittelt Ihnen einen sicheren Umgang mit Excel, sodass Sie Zahlen in Tabellenform, rechnerisch und übersichtlich erfassen, in grafische Darstellung umsetzen und in ansprechender Weise betexten und attraktiv gestalten können.

Kursinhalt: Den Cursor durch die "Tabellenlandschaft" bewegen; einzelne Zellen und Zellgruppen markieren; Zahleneingabe, Zellbeschriftungen sowie deren Formatierung; in einer Tabelle mit Zahlen rechnen; Durchführung von Berechnungen mit einfachen Formeln; Tabellendaten innerhalb einer Tabelle kopieren und verschieben; grafische Wiedergabe von Tabellendaten in Form von beschrifteten Diagrammen; Bilder und Zeichnungen in eine Excel-Tabelle einfügen. *Voraussetzung:* Grundlagen in Windows, mathematisches Verständnis.

Veranstaltungsort: Gymnasium, AV Raum, PCR 1 / R04
18 UStd., Entgelt: 84,00 €, Stephan Pyka

5150 Beginn: Mo / Mi, 20.04.20 - 06.05.20, 18:30 - 20:45 Uhr, 6 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
westerland@provinzial.de





PC – fortgeschrittene Anwender



Computerkurs für fortgeschrittene Anwender*

Sie haben einen Computer mit dem Betriebssystem Windows 10 und möchten am Computer mehr als nur die Grundfunktionen nutzen?

Kursinhalt: den Desktop und das Startmenü personalisieren, Programme aus dem Internet herunterladen, Programme richtig installieren und auch richtig deinstallieren, eine zusätzliche E-Mail-Adresse einrichten, ein E-Mail-Programm einrichten, es muss nicht immer Geld kosten, MS Office Online einrichten und nutzen, auch Computer brauchen Pflege – kleine Computerwartung.

Voraussetzung: Sie verfügen über das Grundwissen, welches in den Computer-Grundkursen vermittelt wurde und Sie sind sicher im Umgang mit dem PC (erhöhtes Lerntempo). Bitte bringen Sie keine eigenen Geräte mit!

Maximal 6 Teilnehmer möglich! Bitte melden Sie sich deshalb frühzeitig an. Bringen Sie bitte Schreibutensilien mit.

Veranstaltungsort: Gymnasium, AV Raum, PCR 1 / R04

24 UStd., Entgelt: 108,00 €, Stephan Pyka

5151 Beginn: Di und Mi, 02.06. + 03.06.20, 18:30-20:45 Uhr und
Mo + Mi, 08.06. - 24.06.20, 18:30-20:45 Uhr

Sie erleichtern der VHS-Sylt die Arbeit, indem Sie eine Abbuchungsermächtigung erteilen.



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



Cloudspeicher*



Nutzen Sie ausgewählte Daten und Dateien dort, wo Sie diese brauchen. Auf dem Smartphone, Notebook, PC oder Tablet können Sie die Cloud als Datensicherung verwenden oder Ihren Freunden einzelne Dateien zur Verfügung stellen.

Kursinhalt: 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 der eigenen 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.

Voraussetzung: Grundlagen im Umgang mit dem Computer, Tablet oder Smartphone.

Veranstaltungsort: Gymnasium, AV Raum, PCR 1 / R04
6 UStd., Entgelt: 42,00 €, Stephan Pyka

5161 Beginn: Mo, 11.05.20, 18:30 - 20:45 Uhr, 2 x



Martin Bergien/pixelio.de

***Achtung:** Zentraler Treffpunkt am ersten 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 Interessierte dem Dozenten gerne unter der Telefonnummer 0178 6159100 stellen.



Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge

Programmbereichsleitung

Hans-Peter Schweger



Beratung:

Tel.: 04841 8359-10

E-Mail: 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 200,00 Euro an die IHK). Der IHK-Abschluss wird bei der Meisterprüfung (Teil IV) anerkannt.

Veranstaltungsort: Alte Post, Seminarraum

104 UStd., Entgelt: 549,00 €, Dozententeam

5001 Beginn: Mo - Fr, 10.02. - 14.02.20, 9:00 - 16:00 Uhr

Mo - Fr, 24.02. - 28.02.20, 9:00 - 16:00 Uhr

„GUT“-SCHEIN

Die VHS Sylt stellt auch Gutscheine aus. Sie können Bildung in Form von Kursen für die Familie, Freunde und Bekannte oder auch gemeinsame Kurserlebnisse verschenken.

Schulabschlüsse

Vorbereitung auf den Ersten Allgemeinen Schulabschluss (ESA)

Für Jugendliche und Erwachsene, die entweder nicht alle Klassen der Regelschule durchlaufen oder die Schule ohne Abschluss verlassen haben. Die Teilnehmenden müssen zum Zeitpunkt der Prüfung mindestens 16 Jahre alt sein. Unterrichtet werden die Fächer: Deutsch, Geschichte, Erdkunde, Mathematik, Biologie. Der Lehrgang dauert 10 Monate, Unterricht ist jeweils von Dienstag bis Donnerstag, 17:45 - 21:00 Uhr, die Prüfung findet im Frühjahr 2020 statt.

Veranstaltungsort: VHS Husum, Schobüller Str. 38-40, 25813 Husum
400 UStd., Entgelt: 60,00 € monatlich, Dozententeam

- 6001** **Beginn:** Di - Do, 03.09.19, 17:45 - 21:00 Uhr, 10 Monate
Informationsabend am 03.09.19 um 18:00 Uhr

Realschulabschluss – Vorbereitung auf den Mittleren Bildungsabschluss (MSA)

Vorbereitungskurs – berufsbegleitend – in den Fächern Deutsch, Englisch, Mathematik, Physik, Biologie, Erdkunde und Geschichte. Voraussetzungen sind der Hauptschulabschluss (Erster Allgemeiner Schulabschluss) und ein Mindestalter von 17 Jahren. Der Unterricht findet von Montag bis Donnerstag, 17:45 - 21:00 Uhr statt. Veranstaltungsort: VHS Husum, Schobüller Str. 38-40, 25813 Husum
1200 UStd., Entgelt: 95,00 € monatlich, Dozententeam

- 6002** **Beginn:** Mo - Do, 12.08.19, 17:45 - 21:00 Uhr, 21 Monate
Informationsveranstaltung: 12.08.2019 um 17:30 Uhr





Junge VHS

Programmbereichsleitung
Ascan Dieffenbach

..



Beratung:

Tel.: 04841 8359-90

E-Mail: dieffenbach@vhs-husum.de

Sylter Filmstudio – Kreativlabor für Jugendliche

Das Filmstudio der Volkshochschule Sylt bietet Kindern und Jugendlichen zwischen 10 und 18 Jahren kostenlos die Möglichkeit, in den Herbstferien mit Profis einen eigenen Film über die Ringfibel von Morsum zu drehen. Die Teilnehmenden entwickeln als Gruppe ihr eigenes Werk: Sie entscheiden, wie ihr Film aussehen soll, schreiben ein richtiges Drehbuch und ein Storyboard. Sie planen und bauen Kulissen und Modelle, sie stellen Kostüme zusammen und drehen richtige Realfilmsequenzen. Im Anschluss folgen Trickfilm-Dreharbeiten. Zum Einsatz kommt Filmtechnik mit Spezialeffekten und visuellen Effekten. Dafür arbeiten die Teilnehmer mit Kameras, Stativen, Tontechnik, Lichttechnik und Greenscreen. Sie werden außerdem schauspielerisch geschult. Das Resultat wird ein anspruchsvoller Film mit Real- und Trickfilmelementen. Dabei bringt jeder seine Ideen und Stärken mit ein und darf sich am Ende über einen eigenen Film freuen. Den Film bekommen die Teilnehmenden inklusive Making-of nach Abschluss des Projektes zur Verfügung gestellt – so kann er Verwandten, Freunden und Bekannten gezeigt werden. Mehr Informationen unter 04841 8359-90. Veranstaltungsort: Sylt, Morsum, Morsum Hüs

6901 Zeitraum: Mo - Fr, 25.09.19 - 30.09.19, täglich 9:00 - 16:00 Uhr





Lehrgang zum/zur Alltagsbetreuer/in

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 möchten. 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
Der Lehrgang wird nur dann gestartet, wenn die Mindestteilnehmerzahl bis 31.12.2019 erreicht ist.

160 UStd., Entgelt: 720,00 €, Kirsten Speck und Dozententeam
3090 Beginn: 07.02.20 - 15.05.20, Fr, 13:15 - 18:15 + Sa, 09:30 - 14:30, 27 x

Informationsveranstaltung / Lehrgang Alltagsbetreuer

An diesem Abend erhalten die Teilnehmenden Auskunft über den Lehrgang zur/zum Alltagsbetreuer: Teilnahmevoraussetzungen, Kursinhalte, Praktika, Prüfung, Kosten und Finanzierungsmöglichkeiten, Aussicht auf Arbeit, Fortbildungen, usw. Informieren Sie sich bitte vorab schon auf unserer Homepage (Gesundheit/ Weiterbildung) und unter www.bildungspraemie.info
Die Veranstaltung ist kostenlos, um eine Anmeldung bitten wir dennoch, damit wir besser planen können.

1,3 UStd., Entgelt: frei, Kirsten Speck

3090-INFO: Fr, 13.12.19, 18:00 - 19:00 Uhr

Fortbildung für Alltagsbetreuer/innen nach § 43b SGB XI



Grundkurs Integrative Validation

16 UStd., Entgelt: 160,00 €, Anke Kröhnert-Nachtigall

3092 Beginn: Mi, 01.04. + Do, 02.04.20, 09:00 - 16:30 Uhr



Basale Stimulation in der Pflege

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Margit Lenko

30942 Beginn: Do, 17.10.19, 09:30 - 16:15 Uhr



Expertenstandards

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Kirsten Speck

30943 Beginn: Mo, 14.10.19, 09:00 - 16:00 Uhr

30944 Beginn: Mo, 30.03.20, 09:00 - 16:00 Uhr



Teamentwicklung

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Kirsten Speck

30945 Beginn: Di, 15.10.19, 09:00 - 16:00 Uhr

30946 Beginn: Di, 31.03.20, 09:00 - 16:00 Uhr



Work-Life-Balance

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Kirsten Speck

30947 Beginn: Mi, 16.10.19, 09:00 - 16:00 Uhr

30948 Beginn: Mi, 01.04.20, 09:00 - 16:00 Uhr



Gewalt in der Pflege?

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Kirsten Speck

30949 Beginn: Do, 17.10.19, 09:00 - 16:00 Uhr

30950 Beginn: Do, 02.04.20, 09:00 - 16:00 Uhr



Trauer

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Kirsten Speck

30951 Beginn: Fr, 18.10.19, 09:00 - 16:00 Uhr

30952 Beginn: Fr, 03.04.20, 09:00 - 16:00 Uhr



Demenz ist nicht gleich Alzheimer

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Margit Lenko

30953 Beginn: Fr, 08.11.19, 09:30 - 16:15 Uhr



Beschäftigung von Männern mit Handicap

In der Kursgebühr sind 6,00 € Materialkosten enthalten.

8 UStd., Entgelt: 61,00 €, Iris Junghans

30954 Beginn: Sa, 09.11.19, 09:30 - 16:30 Uhr



Psychomotorische Angebote mit dem Rollator

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Anke von Werder

30955 Beginn: Fr, 29.11.19, 09:30 - 16:30 Uhr



Bewegung und Tanz im Sitzen

Bitte Sportkleidung, dicke Socken oder weiche Hausschuhe mitbringen.

8 UStd., Entgelt: 55,00 €, Sonja Schulz

30956 Beginn: Sa, 18.04.20, 09:30 - 16:15 Uhr



Heterogenität und Inklusion

In diesem Modul lernen Sie, die Begriffe Inklusion, Integration und Heterogenität zu unterscheiden. Sie lernen, dass Inklusion nicht auf die Einbeziehung von Menschen mit Behinderung allein abzielt, sondern dass allen Menschen gesellschaftliche Teilhabe ermöglicht werden soll. Zudem reflektieren Sie die Gestaltung Ihres Ganztagsangebotes unter Berücksichtigung der eigenen Grenzen im Umgang mit heterogenen Gruppen. Gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeiten Sie spezifische Handlungsmöglichkeiten, die inkludierend wirken. Zusätzlich werden Sie befähigt, andere Professionen in ihre Arbeit einzubeziehen und sich Unterstützung aus der Institution Schule sowie der Kommune oder dem Land zu organisieren. Das Zusatzmodul Heterogenität & Inklusion baut systematisch auf dem Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Ganztagschulen auf. Daher ist dieses Modul nur für Absolvent/innen des Zertifikatskurses buchbar.

In Zusammenarbeit mit:

SERVICEAGENTUR

ganztätig lernen.

SCHLESWIG-HOLSTEIN

7805 Beginn: Fr / Sa, 13.10. - 14.10.19, 15:00 - 20:00 / 09:00 - 16:00 Uhr

Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Ganztagschulen: Modul 1 – 4



Der Zertifikatskurs bietet fachliches und methodisches Knowhow, Reflexionsmöglichkeiten zur eigenen Rolle und kreative Problemlösungstechniken für die berufliche Praxis.

Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss ist die Teilnahme an den Modulen I bis IV sowie an der abschließenden Präsentation (Modul V). Weitere Info unter www.vhs-husum.de und www.sh.ganzttaegig-lernen.de

14 UStd., Entgelt: 65,00 €, Dörthe Kröger

Modul I – Arbeitsfeld Ganztagschule

7805-1 Beginn: Fr / Sa 06.09. - 07.09.19, 16:00 - 20:00 / 09:00 - 16:30 Uhr

Modul II – Kommunikation und Gesprächsführung

7805-2 Beginn: Fr / Sa 27.09. - 28.09.19, 16:00 - 20:00 / 09:00 - 16:30 Uhr

Modul III – Kommunikation und Konfliktmanagement

7805-3 Beginn: Fr / Sa 18.10. - 19.10.19, 16:00 - 20:00 / 09:00 - 16:30 Uhr

Modul IV – Pädagogik und Lernen

7805-4 Beginn: Fr / Sa 01.11. - 02.11.19, 16:00 - 20:00 / 09:00 - 16:30 Uhr



Burnout-Prävention für Lehrkräfte*



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. Diese Fortbildung 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. Darüberhinaus erlernen die Teilnehmenden Entspannungsübungen, die bequem in den Alltag eingebaut werden können. Es werden Fallbeispiele aus der Gruppe analysiert und bearbeitet.

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

69501 Beginn: Sa, 09.11.19, 09:00 - 13:30 Uhr

Konfliktmanagement und Konfliktmoderation für Lehrkräfte*



Eltern-, Kollegen-, 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 anhand von eigenen Fallbeispielen, ihre Wahrnehmung zur Vermeidung der Eskalation zu schärfen und bekommen Lösungsmöglichkeiten an die Hand. Gemeinsam werden Wege entwickelt, wie Konfliktgespräche zielgerichtet geplant und durchgeführt werden können.

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

69503 Beginn: Sa, 18.01.20, 09:00 - 13:30 Uhr

Vernetzungstreffen Rechenschwache*



Lehrkräfte, Psychologen und Lerntherapeuten treffen sich zum Informationsaustausch über Rechenschwäche. Für alle Beteiligten kommen immer wieder dieselben Fragen auf, über die gesprochen und diskutiert werden soll: Wie geht welche Institution mit Kindern um, wenn eine Rechenschwäche vermutet wird? Welche Verfahren können bei der Diagnose angewandt werden? Wer führt sie durch? Wie sehen mögliche Förderkonzepte aus und welche Probleme gibt es bei der Umsetzung? Wie kann ein sinnvoller Nachteilsausgleich ermöglicht werden? Ein Themenschwerpunkt wird in einer gesonderten Einladung mitgeteilt.

2 UStd., Entgelt: frei, Hans-Joachim Engel/Ascan Dieffenbach

69511 Beginn: Mo, 10.02.20, 19:00 - 20:30 Uhr



Vortrag: "Die Lehse-Rechtschreibstörunk in dea Kinda- und Jugendzüchatri"*



Der Vortrag bietet eine Auseinandersetzung mit der Diagnose und Behandlung von Kindern und Jugendlichen mit einer Lese- und/oder Rechtschreibstörung (LRS/Legasthenie). Karin Sauer, Diplom-Pädagogin und Entwicklungspsychologin an der Schleswiger Helios-Klinik, Abteilung Kinder- und Jugendpsychiatrie, erläutert, warum Kinder mit LRS/Legasthenie, einem höheren Risiko ausgesetzt sind, psychische Auffälligkeiten bis hin zu schweren depressiven Entwicklungen zu entwickeln. Sie präsentiert Diagnose- sowie Therapiemöglichkeiten und spricht gleichzeitig Lehrkräfte aller Schulformen sowie Eltern und Betroffene an.
2 UStd., Entgelt: 09,00 €, Karin Sauer

69520 Beginn: Do, 23.04.20, 18:00 - 19:30 Uhr

Fehler korrigieren im DaZ-Unterricht. Oder lieber nicht?*



Ob Fehler im mündlichen Ausdruck korrigiert oder toleriert werden sollen, hängt von vielen Faktoren ab. Eine entscheidende Rolle spielen dabei die im Spracherwerb natürlichen Stadien der Fehlerproduktion, die weder Kinder noch Erwachsene überspringen können. Diese Stadien lassen sich im Fremdsprachenunterricht gut erkennen und werden genauer untersucht und reflektiert.
4 UStd., Entgelt: 30,00 €, Eszter Lovas

40480 Beginn: Mo, 14.10.19, 14:00 - 17:00 Uhr

40481 Beginn: Fr, 03.01.20, 14:00 - 17:00 Uhr

Anforderungen für die DaZ-Stufen A2 bis B2*



Die Prüfungsanforderungen für Deutsch als Zweitsprache und den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen mit der Unterrichtspraxis in Einklang zu bringen, ist das Ziel dieses Seminars. Welche produktiven Fertigkeiten und welche Aspekte in Grammatik und Lexik unterscheiden A2 von B1 und B1 von B2? Eine ganz praktische Betrachtung. Für Lehrkräfte ohne Prüferlizenz.*
5 UStd., Entgelt: 38,00 €, Eszter Lovas

40482 Beginn: Sa, 19.10.19, 10:00 - 14:00 Uhr

40483 Beginn: Fr, 07.02.20, 14:00 - 18:00 Uhr

* anerkannt durch das Institut für Qualitätsentwicklung an Schulen Schleswig-Holstein (IQSH) als Fortbildungsveranstaltung Dritter



Sushi und Winterkuche

Sushi trifft Nordsee



Sushi-Rollen mal mit typisch nordischen Zutaten. Matjes & Co geben dem asiatischen Trendfood einen neuen Dreh und machen Lust auf Meer. Sylvia Schillerwein

3724 Beginn: Mi, 22.01.20, 18:00 - 21:30 Uhr, Entgelt: 36,00 €

Sommer in mediterranien



Mit viel Gemüse, etwas Fisch und Fleisch, mit Pasta, Couscous und Pide, mit Kräutern, Wein und Käse wird in die kulinarische Urlaubssaison gestartet.

Sylvia Schillerwein

3728 Beginn: Mi, 29.04.20, 18:00 - 21:30 Uhr, Entgelt: 30,00 €

Burgervariationen selbstgemacht



Lust auf außergewöhnliche und deftige Hamburger? Fisch, Fleisch, Geflügel und Gemüse lecker zubereitet, zwischen zwei Scheiben verschiedenartigen Gebäcks gelegt und mit einer guten Sauce versehen - Burger können so vielfältig und schmackhaft sein.

Maria Popescu-Thomsen

3746 Beginn: Do, 20.02.20, 18:00 - 21:30 Uhr, Entgelt: 30,00 €

Grillen: Fisch und Meeresfrüchte



Verschiedene Grillmethoden und Garzeiten kennenlernen und köstliche Marinaden für Forelle, Dorade, Scampi & Co zubereiten. Dazu leckere Beilagen und alles ganz ohne Fleisch.

Maria Popescu-Thomsen

3747 Beginn: Mo, 23.03.20, 18:00 - 21:30 Uhr, Entgelt: 30,00 €

„GUT“-SCHEIN

Die VHS Sylt stellt auch Gutscheine aus. Sie können Bildung in Form von Kursen für die Familie, Freunde und Bekannte oder auch gemeinsame Kurserlebnisse verschenken.

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

www.fisch-blum-sylt.de



BLUM
Fisch-Spezialitäten

Fisch macht glücklich!



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

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 bis **4 Tage vor dem 1. Termin**, 6 - 8 Teilnehmer schriftlich per Anmeldekarte oder online 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 VHS im Kreis NF **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 Kursteilnehmenden 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 2019 und Frühjahr 2020 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.

Datenschutzerklärung

Datenerhebung, Speicherung und Speicherzweck

Die im Rahmen der Anmeldung erhobenen und verarbeiteten personenbezogenen Daten werden durch die Volkshochschule Sylt ausschließlich zu Zwecken der Anmeldung und für die in diesem Zusammenhang anfallende Korrespondenz mit Ihnen verwendet. Ihre Daten werden selbstverständlich nicht an Dritte weitergegeben.

Speichernde Stelle

Bei der Nutzung des Internetangebots werden die oben genannten Daten durch die verantwortliche Stelle der Volkshochschule Sylt gespeichert.

Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, ggf. Geburtsdatum) kann kein Vertrag geschlossen werden. Für besondere Kurse, z.B. Integrationskurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem und Ihrem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers können Sie uns ein SEPA-Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben.

Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Den Widerruf können Sie uns über jedweden Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

Datenschutzerklärung

Weitergabe Ihrer Daten

Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer, an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein.

Kontaktaufnahme

Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegen.

Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung außer ggf. zulässiger Postwerbung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet, beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

datenschutz@vhs-husum.de

Index

A		F	
Achtsamkeit	25	Filmprojekt f. Kinder	48
Acrylmalerei	16	Fortbildung für Lehrkräfte	ab 51
Änderungsschneiderei	18	Fotografie	19
Alltagsbetreuer	ab 49	Französisch	37
Android	41	Frauenbiografien	ab 13
Ansprechpartner	3 + 6	Fußreflexzonenmassage	22
Aquagymnastik	24		
Aquarellieren	16	G	
Ausbilder	46	Geschäftsbedingungen	56
Auto Selbsthilfe	11	Gesellschaftstanz	ab 26
		Gesundheitsbildung	ab 20
		Grillen	54
		Grundbildung	47
B		H	
Ballroomfitness	27	Häkeln	17
Bauchtanz	26	Handspinnen	17
Betreuungsrecht	8	Handykurse	41
Berufliche Weiterbildung	ab 49	Holzfällerkurs	11
Bewegung	ab 20		
Bestattungsvorsorge	8		
Boxen	21		
		I	
C		Immobilienrecht	8
Cloudspeicher	45	Inhaltsverzeichnis	2
Computerkurse	ab 40	Integrationskurs	30
für Senioren / Anfänger	42	iPhone	41
für Fortgeschrittene	44	Italienisch	38
D		J	
Datenschutzerklärung	58	Junge VHS	48
Datensicherung	42		
Demenz	50	K	
Deutsch als Fremdsprache	32	Kochen	ab 28 + 54
Deutschtest f. Zuwanderer	34	Kreatives	16
Discofox	26	Kreatives Schreiben	13
		Kunstgeschichte	15
		Kundalini Yoga	23
E		L	
EDV	40	Lesen und Schreiben für	
Einbürgerungstest	34	Erwachsene	34
Einkommenssteuer m. "Elster"	10	Literaturmatinee	ab 13
Englisch	36		
Entspannung	25		
Erster Allg. Schulabschluss	47		
Excel	43		

Index

M		Spinnen	17
Malen	16	Stressmanagement	25
Mittlerer Schulabschluss	47		
		T	
N		Tango	26
Nähen	18	Tanzen	ab 26
		Thermomix	28
P		Trampolin	21
Patientenverfügung	9		
PC-Kurse	ab 40	U	
Plattdeutsch	39	Überlassungsverträge	8
Plattdeutsch kochen	29	Unthinking	10
		V	
R		VHS – 100 Jahre	8
Recht	8	Vorsorgevollmacht	9
Resilienz	25	Vorwort	ab 4
		W	
S		Walfang	13
Salsa	26	Weihnachtsgeschenke	28
Schach	16	Weihnachtsnähen	18
Schmuck herstellen	19	Weltreise durch Wohnzimmer	12
Schneidern	18	Winterküche	28
Schreiben	13		
Schulabschlüsse	47	Y	
Seele wecken	25	Yoga	23
Senioren	42		
Smartphone	41	Z	
Sörling Kochkurse	29	Zeichnen	16
Sushi	54		
Spanisch	39		

„GUT“-SCHEIN

Die VHS Sylt stellt auch Gutscheine aus. Sie können Bildung in Form von Kursen für die Familie, Freunde und Bekannte oder auch gemeinsame Kurserlebnisse verschenken.

Unsere Veranstaltungsorte



Unsere Veranstaltungsorte

Unsere Veranstaltungsorte

Schulzentrum Sylt, Sonderburger Str. 10, Westerland

- Raum für Textiles Gestalten

Gymnasium Sylt, Tonderner Str. 12, Westerland

- VHS Raum R06
- Klassenzimmer 1.OG / R104
- Sprachraum 1.OG / R103
- Kunstraum KUR 3 / R01
- Geo-Raum / R03
- AV-Raum PCR 1 / R04 (Eingang Hoyerweg, Westerland)

Schule St. Nicolai, St. Nicolai-Str. 6, Westerland

- Aula (3.OG)
- Labor (EG)
- Schulküche (UG)
- Werkraum (UG)

Alte Post, Stephanstr. 6, Westerland

- VHS Geschäftsstelle (Eingang Tourismus Zentrale)
- Seminarraum (Eingang Tourismus Zentrale)
- Fraktionsräume 1.OG (Eingang Sylter Archiv)
- Sylt Bibliothek (Eingang Stephanstr. 6 b)

Boy-Lornsen-Schule, Boy-Peter-Eben-Weg 2, Tinum

- Sporthalle (Eingang beim Rasenplatz)

BSW Dünenhotel, Hörnummer Str. 10, Alt-Rantum



Schule St. Nicolai



Gymnasium Sylt



VHS in der Alten Post

Ferienkalender Sylt

	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli
1Do	1So	1Di	1Fr	1So	1Mi	1Sa	1So	1Mi	1Mi	1Fr	1Mo	1Mi
2Fr	2Mo	2Mi	2Sa	2Mo	2Do	2So	2Mo	2Do	2Do	2Sa	2Di	2Do
3Sa	3Di	3Do	3So	3Di	3Fr	3Mo	3Di	3Fr	3Fr	3So	3Mi	3Fr
4So	4Mi	4Fr	4Mo	4Mi	4Sa	4Di	4Mi	4Sa	4Sa	4Mo	4Do	4Sa
5Mo	5Do	5Sa	5Di	5Do	5So	5Mi	5Do	5So	5So	5Di	5Fr	5So
6Di	6Fr	6So	6Mi	6Fr	6Mo	6Do	6Fr	6Mo	6Mo	6Mi	6Sa	6Mo
7Mi	7Sa	7Mo	7Do	7Sa	7Di	7Fr	7Sa	7Di	7Di	7Do	7So	7Di
8Do	8So	8Di	8Fr	8So	8Mi	8Sa	8So	8Mi	8Mi	8Fr	8Mo	8Mi
9Fr	9Mo	9Mi	9Sa	9Mo	9Do	9So	9Mo	9Do	9Do	9Sa	9Di	9Do
10Sa	10Di	10Do	10So	10Di	10Fr	10Mo	10Di	10Fr	10Fr	10So	10Mi	10Fr
11So	11Mi	11Fr	11Mo	11Mi	11Sa	11Di	11Mi	11Sa	11Sa	11Mo	11Do	11Sa
12Mo	12Do	12Sa	12Di	12Do	12So	12Mi	12Do	12So	12So	12Di	12Fr	12So
13Di	13Fr	13So	13Mi	13Fr	13Mo	13Do	13Di	13Fr	13Mo	13Mi	13Sa	13Mo
14Mi	14Sa	14Mo	14Do	14Sa	14Di	14Fr	14Sa	14Di	14Di	14Do	14So	14Di
15Do	15So	15Di	15Fr	15So	15Mi	15Sa	15So	15Mi	15Mi	15Fr	15Mo	15Mi
16Fr	16Mo	16Mi	16Sa	16Mo	16Do	16So	16Do	16So	16Do	16Sa	16Di	16Do
17Sa	17Di	17Do	17So	17Di	17Fr	17Mo	17Di	17Fr	17Fr	17So	17Mi	17Fr
18So	18Mi	18Fr	18Mo	18Mi	18Sa	18Di	18Mi	18Sa	18Sa	18Mo	18Do	18Sa
19Mo	19Do	19Sa	19Di	19Do	19So	19Mi	19Do	19So	19So	19Di	19Fr	19So
20Di	20Fr	20So	20Mi	20Do	20Mo	20Do	20Di	20Fr	20Mo	20Mi	20Sa	20Mo
21Mi	21Sa	21Mo	21Do	21Sa	21Di	21Fr	21Mi	21Sa	21Di	21Do	21So	21Di
22Do	22So	22Di	22Fr	22So	22Mi	22Sa	22Do	22So	22So	22Di	22Fr	22Mo
23Fr	23Mo	23Mi	23Sa	23Mo	23Do	23So	23Di	23Fr	23Do	23Sa	23Di	23Do
24Sa	24Di	24Do	24So	24Di	24Fr	24Mo	24Di	24Fr	24Fr	24So	24Mi	24Fr
25So	25Mi	25Fr	25Mo	25Mi	25Sa	25Di	25Mi	25Sa	25Sa	25Mo	25Do	25Sa
26Mo	26Do	26Sa	26Di	26Do	26So	26Mi	26Do	26So	26So	26Di	26Fr	26So
27Di	27Fr	27Mo	27Mi	27Do	27Mo	27Do	27Di	27Fr	27Mo	27Mi	27Sa	27Mo
28Mi	28Sa	28Mo	28Do	28Sa	28Di	28Fr	28Mi	28Sa	28Di	28Do	28So	28Di
29Do	29So	29Di	29Fr	29So	29Mi	29Sa	29Do	29So	29So	29Di	29Fr	29Mo
30Fr	30Mo	30Mi	30Sa	30Mo	30Do	30So	30Di	30Fr	30Do	30Sa	30Di	30Do
31Sa		31Do		31Di	31Fr		31Di			31So		31Fr