



AMTSKULTURRING LANGBALLIG e.V.

**Kultur-
Angebote
im
Amt Langballig**

2016 / 2017

Omnibusbetrieb Nissen Nordballig



Senioren nach Wacken?

Klar! Am 06.08.2016 machen wir eine Nachmittagsfahrt. Abfahrt 13:00 Uhr ab Nordballig zum Wackengelände. Nur mal zum Gucken. Spaziergang durch's Dorf ist nicht möglich. Anschließend Kaffee und Kuchen in Breiholz.

Kosten pro Person **26,- €**

Redeformer Hengstparade auf dem Landgestüt Redefin am 18. September 2016

Mit dem Bus fahren wir um **08:00 Uhr** ab Nordballig. Gegen **11:00 Uhr** treffen wir im Landgestüt Redefin ein. Erleben Sie einzigartige Glanzstücke und genießen Sie Aufführungen, die Sie sonst nirgendwo sehen. Anspruchsvolle Reiterei, rasante Hengste und höchste Fahrkunst in einem der schönsten Gestüte Deutschlands. Seit Beginn der Paraden im Jahr 1935 kamen knapp 1 Million Zuschauer zu den Redeformer Hengstparaden.

Ein besonderes Highlight für die Kinder:
das EDEKA-Kinderland.

Mit einem Karussell, Ponyreiten und einer Hüpfburg ist selbst für die Kleinsten bei den Hengstparaden gesorgt.

Beginn der Vorstellung um **13:00 Uhr**,
Rückfahrt nach Ende der Vorstellung um **17:30 Uhr**.

Leistungen: Omnibusanmietung, Eintritt PK 2
Kaffee / Tee am Omnibus

Fahrpreis pro Person:

30 bis 44 Personen

48,- €

Buchung bzw. Anmeldung:

**Nissen · Nordballig · Tel. 0 46 36 - 16 18
oder per E-Mail: info@nissen-nordballig.de.**

Neukirchener Weg 16 · 24989 Nordballig
Telefon 0 46 36 - 16 18 · www.nissen-nordballig.de

AMTSKULTURRING

Langballig e.V.

Kulturangebot 2016/2017

Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

irgendwie habe ich das Gefühl, als hätte ich das letzte Vorwort erst geschrieben, als wären wir gerade mit der vergangenen Planung des Kulturprogramms fertig geworden. Nein, so ist es nicht. Das letzte Vorwort schrieb ich vor einem Jahr und das neue Kulturprogramm ist auch bereit für Sie.

Da wir uns immer sehr viele Gedanken machen, bevor wir unsere neuen Ideen zum Drucker geben, wäre ich sehr glücklich, wenn so manche Veranstaltung nicht am Besuchermangel scheiterte. Auch wenn ich mich wiederhole – **wir planen für Sie!**

In diesem Jahr können wir Sie leider nicht mit einem Konzert-Highlight erfreuen, aber im Frühjahr 2017 wird die **BIG BAND der Universität Flensburg** ein Gastspiel geben. Im Herbst 2016 findet aber wieder der **„Tag des offenen Ateliers“** statt mit neuen Künstlerinnen und Künstlern.

Die alljährliche Fahrt zum Weihnachtsmarkt möchten wir Ihnen auch diesmal nicht vorenthalten. Wir werden nach Lübeck fahren.

Daneben wird es wieder unsere bewährten Kurse – und ganz besonders interessante Kochkurse – geben.

Die plattdeutsche Gesprächsrunde im Landschaftsmuseum Angeln – Unewatt - läuft weiter. Die beiden Referenten würden sich über noch mehr Resonanz freuen.

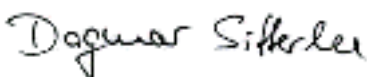
Im September veranstalten wir in Zusammenarbeit mit dem Landschaftsmuseum einen Nachmittag unter dem Motto: **„Lieder und Texte aus fremden Ländern“**.

Und was gibt es sonst noch? Schauen Sie in das neue Programmheft. Es ist für jeden etwas dabei.

Wie in jedem Jahr möchte ich mich bei all denen bedanken, die unsere Arbeit in unterschiedlichster Form unterstützen!

Für neue Ideen sind wir jederzeit dankbar. Wenden Sie sich an die Geschäftsleitung des Amtskulturringes.

Ihre



Inhaltsverzeichnis

	Seite/n
Vorstand	5
Tagesreisen/Exkursionen	6
Einzelveranstaltungen/Ausstellungen/Konzerte	6 - 9
Sprachen/Bildung/Gesellschaft	10 - 11
EDV / Multimedia	12
Bewegung	13 - 14
Gesundheit / Ernährung / Körperpflege / Psychologie und anderes	14 - 18 und 23 - 26
Teilnahmebedingungen	19 + 22
Terminkalender Einzelveranstaltungen	20 + 21
Musikalisches	27
Künstlerische Gestaltung/Basteln/Werken	27 - 29
Textiles Werken	29
Wassersport/Pkw-Training/Fahrrad	30
Eltern-/Mutter-/Vater – Kind – Kurse	30 - 31
Dozentenverzeichnis	32 - 33
Vereine und Verbände (Ansprechpartner)	34 - 37
Anmeldeformular	38



AMTS- APOTHEKE

Karen Junker

**Süderende 3b - 24977 Langballig
Telefon 0 46 36 / 15 07 - Fax 10 81**

Öffnungszeiten:

Montag	8.00 - 13.00 Uhr	und	14.00 - 18.30 Uhr
Dienstag	8.00 - 13.00 Uhr	und	14.00 - 18.30 Uhr
Mittwoch	8.00 - 13.00 Uhr	und	14.00 - 18.00 Uhr
Donnerstag	8.00 - 13.00 Uhr	und	14.00 - 18.30 Uhr
Freitag	8.00 - 13.00 Uhr	und	14.00 - 18.00 Uhr
Samstag	8.30 - 12.30 Uhr		

**www.amts-apotheke-langballig.de
E-Mail: amts_apotheke@t-online.de**

Vorstand des Amtskulturringes Langballig e.V.

Vorsitzende:

Dagmar Sitterlee, Grundhoffelder Str. 2, Grundhof,
Tel.: 0 46 36 / 83 94

Stellvertretende Vorsitzende:

Rosemarie Mohr, Sonnholm 16, Westerholz, Tel.: 0 46 36 / 9 74 43

Kassenwart:

Uwe Carstensen, Neue Str. 9, Dollerup, Tel.: 0 46 36 / 1 80 85

Geschäftsstelle:

Amt Langballig/Bürgerbüro

Süderende 1, 24977 Langballig

Tel.: 0 46 36 / 88 80 oder FAX: 0 46 36 / 88 37

E-Mail: amtskulturring@langballig.de

Ansprechpartnerinnen:

- Jutta Franzen – Geschäftsführerin AKL -
- Maren Erichsen
- Stefanie Maas
- Christel Petersen
- Inke Tedt

BeisitzerInnen:

Ulrike Issel, Munkbrarup, Tel.: 0 46 31 / 44 17 97

Andrea Rauchhaus, Munkbrarup, Tel.: 0 46 31 / 87 23

Gisela Mager-Wunder, Grundhof, Tel.: 0 46 36 / 97 92 655

Birgitt Senge, Grundhof, Tel.: 0 46 36 / 13 49

Claus Erichsen, Dollerup, Tel.: 0 46 36 / 6 99

Maja Petersen, Grundhof, Tel.: 0 46 36 / 97 69 85

Birgit Direnga, Westerholz, Tel.: 0 46 36 / 1 80 91

Margret Koppenhagen, Munkbrarup, Tel.: 0 46 31 / 72 83

Jugendvertreter; z.Zt. nicht besetzt

Amtsvorsteher des Amtes Langballig:

Peter-Wilhelm Jacobsen, Dollerup

Und zum Schluss eine Bitte:

Wir sind Gäste in den Schulen, Gemeindehäusern usw. Wir weisen darauf hin, dass das Rauchen in den Räumen nicht gestattet ist. Helfen Sie mit, dass das Mobiliar nach dem Unterricht auf die alten Plätze gerückt wird.

Zusätzlich möchten wir darauf hinweisen, dass das Rauchen auch auf dem Schulgelände der Schulen untersagt ist.

Kursleiter/Kursleiterinnen gesucht

Möchten Sie Ihr umfangreiches Fachwissen anderen Menschen zugänglich machen?

Der Amtskulturring Langballig sucht immer qualifizierte und kompetente Dozentinnen und Dozenten, die Spaß daran haben, mit anderen Menschen in gemütlicher Atmosphäre zu arbeiten.

Melden Sie sich bitte bei der Geschäftsstelle.

Tagesreisen des AKL

Besuch des Weihnachtsmarktes

in der Hansestadt Lübeck

Am **Freitag, dem 02. Dezember 2016**, bietet der Amtskulturring Langballig eine Fahrt zum Weihnachtsmarkt in die Hansestadt Lübeck. Wir beginnen mit einem Besuch des Kunsthandwerkermarktes im Heiligen-Geist-Hospital. Wir sind als Gruppe angemeldet, somit vermeiden Sie lange Wartezeiten.

Abfahrt: 8.00 Uhr ab Amt Langballig

Rückfahrt: ca. 17.00 Uhr ab Lübeck

Kosten: ca. 25,00 Euro

(Die Fahrt findet nur statt, wenn mind. 30 Personen teilnehmen).

Anmeldungen erforderlich bis zum 15.11.2016.

Museumsbesuche/Kunstaussstellungen

Der Amtskulturring plant wieder verschiedene Museen/ Kunstausstellungen zu besuchen. Die Besuche werden aus den Angeboten der Museen ausgewählt und rechtzeitig bekannt gegeben. Weitere Informationen entnehmen Sie der Tagespresse und dem Amtsboten.

Einzelveranstaltungen/ Ausstellungen

Lieder und Texte aus fremden Ländern

Am **Sonntag, dem 11. September 2016** um 15.00 Uhr veranstaltet der Amtskulturring Langballig e.V. in Zusammenarbeit mit dem Landschaftsmuseum Angeln - Unewatt - einen Bunten Nachmittag im Marxenhaus. Der Frauensingkreis des Amtskulturrings und der Chorus Piccolo nehmen uns mit einem Blumenstrauß aus Liedern und Texten aus fremden Ländern mit auf die Reise.

Vortrag „Erste Hilfe bei Kindernotfällen“

Wenn das eigene Kind erkrankt oder sich verletzt, haben Eltern oft Angst etwas falsch zu machen. Dieser Vortrag soll die Angst nehmen und den Eltern die Sicherheit geben, in solchen Situationen richtig zu handeln.

Dr. med. Christina K u p e r, Langballig

Der Vortrag findet am **Mittwoch, dem 21. September 2016**, 19.30 Uhr im Ev. Kindergarten Langballig, Asmus-Remmer-Weg 2 in 24977 Langballig statt.

1 Termin – 5,00 Euro

Tag des offenen Ateliers

Wollten Sie schon immer wissen, wie und wo unsere Künstler im Amt Langballig arbeiten?

Dann laden wir Sie auch in diesem Kulturjahr herzlich ein zu einem „Tag des offenen Ateliers“ am

Sonntag, dem 25. September 2016,

von 11.00 bis 18.00 Uhr.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte dem Amtsboten, unseren Plakaten und Flyern.

Stadtführung

Rote Straße, das Schmuckkästlein Flensburgs

Schnuckelige Höfe und Histörchen, kein weiter Weg, aber Geheimtipp, mit einer kleinen Rumprobe und Besuch des kleinen Rummuseums. Die Stadtführung findet am **Mittwoch, dem 28. September 2016** mit Frau Ruth R o l k e statt.

Treffen: 14.00 Uhr, Südermarkt vor der Nikolaiapotheke.

Anmeldeschluss ist der **10.09.2016** · 1 Termin – 7,00 Euro

Die Stadtführung kann nur mit mind. 12 Personen stattfinden. (max. 20 Personen) und endet am Nordermarkt.

Vortrag „Sagen Sie NEIN oder TSCHÜSS“

Informationsveranstaltung für

lebensältere Menschen

Was können Sie selbst tun gegen Kriminalität in und um Ihr Haus. Herr Claus-Peter H o l z, Kappeln, Sicherheitsberater, gibt viele Tipps.

Diese Veranstaltung findet

am **Mittwoch, dem 05. Oktober 2016** um 19.30 Uhr

im Bürgerhaus Grundhof statt.

Vortrag „Insel der Kontraste am schönsten Ende der Welt“

Abenteuer Neuseeland im Wohnmobil: Die Reise beginnt in Christchurch auf der Südinsel, führt über Queenstown und dem Milford Sound zu den Neuseeländischen Alpen mit türkisfarbenen Gletscherseen und dem majestätischen Mount Cook. Weiter geht es auf der Nordinsel mit dem Tongariro Nationalpark und seinen drei Vulkanen, den Thermalgebieten um Rotorua und Whakarewarewa, bevor die Reise am nördlichsten Punkt Neuseelands, dem Cape Reinga, ausklingt. Fantastische Landschaften, paradisische Natur, Robben, Wale und Delfine – das Urlaubsziel schlechthin!

Dienstag, 11. Oktober 2016, 19.00 Uhr

Bürgerhaus Grundhof

André P f l a n z, Husby (www.pflanz-on-tour.de)

1 Termin – 5,00 Euro

Vortrag „Patientenverfügung“

Rechtsanwalt und Notar Dr. Jörg W. K l o s e wird am **Mittwoch, dem 16. November 2016**, von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr im Bürgerhaus Grundhof die Unterschiede zwischen Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung vorstellen und deren Vor- und Nachteile aufzeigen, sowie die richtige Form dieser Vollmachten erläutern.

1 Termin – 5,00 Euro

Vortrag „Emotionale Heilung in der Traditionellen Chinesischen Medizin“ für den Alltag“

mit Dr. Dieter S c h m i d t, Glücksburg, am

Mittwoch, dem 23. November 2016, 19.30 Uhr,

Bürgerhaus Grundhof

1 Termin – 5,00 Euro

Ausstellung „Lebendiges Zeichnen“

Die Kursteilnehmerinnen und Teilnehmer des Kurses „Lebendiges Zeichnen“ werden in der Zeit vom **25. November bis 16. Dezember 2016** ihre Werke im Amt Langballig – großer Sitzungssaal, ausstellen. Besucher haben die Möglichkeit diese während der Öffnungszeiten (montags bis freitags von 13.00 – 17.00 Uhr und samstags von 10.00 – 13.00 Uhr) das Bürgerbüro zu besuchen. Die Eröffnung findet am **Freitag, dem 25. November 2016**, um 16.00 Uhr im Amtshaus Langballig - großer Sitzungssaal, statt. (Sollte eine Veranstaltung im Sitzungssaal stattfinden, ist die Ausstellung geschlossen!)

Themen – Tag: „Los-lassen, abgeben können, geschehen lassen“

Dieser Samstag ist ein Angebot für Menschen, die sich mit dem Thema „Los-lassen“ befassen möchten und wir beschäftigen uns u.a. mit: Verantwortung übernehmen müssen oder wollen, Verpflichtung die Ansprüche anderer erfüllen zu müssen usw. , wir können wieder lernen, abzugeben und darauf vertrauen, dass Andere eigene Lösungen finden können. Im gemeinsamen Gesprächsaustausch ergeben sich oft neue Sichtweisen sowie neue Blickwinkel und Lösungsmöglichkeiten. Durch Entspannungsmöglichkeiten lassen wir uns dabei unterstützen.

Samstag, 21. Januar 2017, 10.00 - 13.00 Uhr · 1 Termin - 20,00 €
Margret M a n g e l s e n, Sterup · Pater-Daniel-Haus, Grundhof

Öffne dich neuen Sichtweisen und lass dich vom Leben überraschen!!! Anmeldungen erforderlich!

(Außerhalb der Teilnehmerbedingungen)

BIG BAND der Universität Flensburg

zu Gast beim Amtskulturring.
Am Mittwoch, 08. Februar 2017, 19.00 Uhr im Landgasthaus Streichmühle gibt die BIG BAND der Universität Flensburg ein Gastspiel. Sie sind herzlich willkommen!

Highlight

Vortrag „Dämmen Sie Ihr Haus!“

Auch wenn Sie gehört haben: **Dämmen ist teuer und schlecht fürs Gebäude! Wände können nicht mehr atmen! Gedämmte Häuser schimmeln! Dämmung amortisiert sich nicht!** - Solche und andere Meldungen zur Wärmedämmung sind unwahr und verunsichern sanierungswillige Hausbesitzer. Es herrscht angesichts der steigenden Energiekostendiskussion Ratlosigkeit. Welche Maßnahmen sind denn nun sinnvoll? - In diesem Vortrag werden die größten Irrtümer zur Gebäudesanierung entkräftet. Kompetent und unabhängig!

Der Vortrag ist dank der Projektförderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Technologie (BMWi) **kostenfrei** und findet in Zusammenarbeit mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V. statt.

Am Donnerstag, dem 16.02.2017, um 19.00 Uhr,
Feuerwehrgerätehaus/Bürgerhaus Ringsberg, unter Leitung von
Herrn Dipl. Ing. Peter S ö n n i c h s e n, Energieberater.

Vortrag „Testament richtig aufgesetzt!

– Erben und Vererben“

Rechtsanwalt und Notar Dr. Jörg W. K l o s e wird am **Mittwoch, dem 08. März 2017** von 19.00 bis ca. 21.00 Uhr im Bürgerhaus Grundhof auf wichtige Details hinweisen.

1 Termin – 5,00 Euro

Termin

Mitgliederversammlung 2017

des Amtskulturringes Langballig e.V.

am Mittwoch, dem 29. März 2017, 20.00 Uhr,

im Amt Langballig, großer Sitzungssaal

Vortrag „Nahrungsergänzungsmittel – gesund durch Pillen und Pulver“

Das Geschäft um Nahrungsergänzungsmittel ist riesig - jede Woche werden die Produktpaletten und Anwendungsgebiete breiter. Für nahezu jedes vermeintliche Problem wird eine Lösung angeboten:

Durch die Einnahme bestimmter Nahrungsergänzungsmittel sollen Knochen, Augen und Gelenke profitieren, die Leistungsfähigkeit gesteigert oder Wechseljahresbeschwerden gelindert werden. Aber sind diese Produkte für gesunde Verbraucherinnen und Verbraucher wirklich notwendig oder geht es auch anders?

In diesem durch das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft geförderten Vortrag werden die rechtlichen Rahmenbedingungen sowie die Vor- und Nachteile von Nahrungsergänzungsmitteln verdeutlicht.

Abschließende Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigen, dass es auch tatsächlich anders – nämlich ohne Nahrungsergänzungsmittel – geht.

Montag, 03. April 2017, 18.30 – 20.00 Uhr

Kathrin G l a s e r – S c h m i d t k e (Ökotrophologin),
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein, im großen Sitzungssaal,
Amt Langballig, Süderende 1, 24977 Langballig
Anmeldung erforderlich bis zum 22.03.2017!

1 Termin – 5,00 Euro

Interessante und neue Kurse / Einzelveranstaltungen aus dem Kulturangebot:

- Lesekreis – Gegenwartsliteratur
- Lesen und Schreiben
- Lernen Sie Ihr Smartphone kennen
- Selbstverteidigung für Frauen
- Eine kleine Auszeit...
- Offener Stricktreff

Sprachen/Bildung/Gesellschaft

1. **Hobbyfotografie**

Die Foto - AG trifft sich jeden 1. Dienstag im Monat um 19.00 Uhr in der Grundschule Munkbrarup (Achtung neuer Veranstaltungsraum) unter Leitung von Stephan P e t e r s, Flensburg. Der erste Abend findet am Di., 06.09.2016, statt. 4 Abende (Teilnehmergeb.: 13,60 Euro) von September bis Dezember 2016 und 6 Abende (Teilnehmergeb.: 20,40 Euro) von Januar bis Juni 2017

2. **Lesekreis – Gegenwartsliteratur**

Beim ersten Treffen suchen wir gemeinsam ein Buch aus (Vorschläge aus der Gruppe gewünscht), das bis zum nächsten Treffen gelesen wird. Die Treffen finden alle zwei Monate statt. Di., 06.09.2016 , 18.30 – 20.00 Uhr Station L – Alter Bahnhof Langballig Renate K o l z, Mittelangeln 5 Termine - 11,00 Euro

3. **Lesen und Schreiben**

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen deutscher Herkunftssprache, die besser lesen und schreiben lernen möchten. Mi., 28.09.2016, 17.15 – 18.45 Uhr Hildegard N i t s c h k e, Munkbrarup Grundschule Munkbrarup 10 Termine – 34,00 Euro (zuzügl. Kosten für Kopien und Lehrmaterial) Gerne können Sie Kontakt mit der Referentin aufnehmen, Tel.: 04631/2717. Der Kurs kann bereits ab drei Teilnehmerinnen/Teilnehmern stattfinden.

4. **Lesen und Schreiben**

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen deutscher Herkunftssprache, die besser lesen und schreiben lernen möchten. Mi., 11.01.2017, 17.45 – 18.45 Uhr Hildegard N i t s c h k e, Munkbrarup Grundschule Munkbrarup 12 Termine – 40,80 Euro (zuzügl. Kosten für Kopien und Lehrmaterial) Gerne können Sie Kontakt mit der Referentin aufnehmen, Tel.: 04631/2717. Der Kurs kann bereits ab drei Teilnehmerinnen/Teilnehmern stattfinden.

Busverbindungen/Linie 1605

(Munkbrarup Nordstraße):

Flensburg → Richtung Kappeln
16.45 18.00 19.00 20.45 Uhr

Kappeln → Richtung Flensburg
17.05 18.05 19.25 21.28 Uhr

(Änderungen möglich, Fahrplan, Stand 12/ 2015)

- 5. Englisch Fortgeschrittene**
 Mi., 21.09.2016, 20.00 – 21.15 Uhr
 Michael C a t o n, Westerholz
 Amt Langballig, großer Sitzungssaal
 12 Termine – 34,00 Euro (zuzügl. Kosten für Kopien und Lehrmaterial) - Quereinsteiger willkommen
- 6. Englisch Anfänger**
 Mi., 21.09.2015, 18.30 – 19.45 Uhr
 Michael C a t o n, Westerholz
 Amt Langballig, großer Sitzungssaal
 12 Termine – 34,00 Euro (zuzügl. Kosten für Kopien und Lehrmaterial) - Quereinsteiger willkommen
- 7. Englisch Fortgeschrittene**
 Mi., 18.01.2017, 20.00 – 21.15 Uhr
 Michael C a t o n, Westerholz
 Amt Langballig, großer Sitzungssaal
 12 Termine – 34,00 Euro (zuzügl. Kosten für Kopien und Lehrmaterial) - Quereinsteiger willkommen
- 8. Englisch Anfänger**
 Mi., 18.01.2017, 18.30 – 19.45 Uhr
 Michael C a t o n, Westerholz
 Amt Langballig, großer Sitzungssaal
 12 Termine – 34,00 Euro (zuzügl. Kosten für Kopien und Lehrmaterial) - Quereinsteiger willkommen
- 9. Vertell doch mol!**
 Klönrunn för Plattschnacker oder Lüt, de dat mol probiern wüllt to lustige oder ok ernste Themen.
 Do., 15.09.2016, 17.00 – 18.30 Uhr
 Nikolaus H a n s e n, Langballig und
 Hans Ulrich K a l l s e n, Dollerup
 Landschaftsmuseum Angeln, Verwaltungsgebäude
 6 Termine - 20,40 Euro
 Der Kurs findet in Zusammenarbeit mit dem Landschaftsmuseum Angeln – Unewatt statt.
- Bridge vom Anfänger zum Turnierspieler ein Kartenspiel für jede Altersstufe!**
- 10. Anfänger**
 Di., 06.09.2016, 10.00 – 11.30 Uhr
- 11. Fortgeschrittene Anfänger**
 Di., 01.11.2016, 10.00 – 11.30 Uhr
- 12. Fortgeschritten**
 Di., 10.01.2017, 10.00 – 11.30 Uhr
- 13. Fortgeschritten II**
 Di., 21.02.2017, 10.00 – 11.30 Uhr
- 14. Turnierspieler**
 Di., 25.04.2017, 10.00 – 11.30 Uhr
 Gemeindehaus Munkbrarup
 Jeweils mit Gerd B r a t s c h k e, Glücksburg
 Je 8 Termine – 27,20 Euro (Lernmaterial je Kurs 5,00 Euro für Kopien)

EDV / Multimedia

15. Lernen Sie Ihr Smartphone kennen!

Smartphone für Seniorinnen und Senioren für Anfänger (max. 8 TeilnehmerInnen)

Sie lernen am eigenen Smartphone (bitte keine I-Phones von Apple) die Grundfunktionen kennen, dazu gehört die Auswahl von geeigneten Verträgen und/oder Smartphones, alles Rund um die Einstellungen, Telefonieren, Herunterladen von Apps, Whatsapp, Facebook, SMS, Fotografieren und vieles mehr.

Dieser Kurs ist besonders geeignet für Teilnehmer mit wenigen oder gar keinen Kenntnissen.

Der Kurs findet mit max. 8 Personen statt. Bitte achten Sie darauf, dass Ihr Handy nicht älter als 2-3 Jahre ist, da die Entwicklung der letzten Zeit großen Einfluss auf die Einsatzmöglichkeiten und Geschwindigkeit der heutigen Handys genommen hat.

Mo., 07., Di. 08. und Mi. 09.11.2016, 9.00 – 12.30 Uhr

Joachim S c h u l z, Flensburg

Grundschule Munkbrarup

3 Termine – 34,20 Euro

Anmeldung erforderlich bis zum : 27.10.2016

16. Lernen Sie Ihr Smartphone kennen!

Smartphone für Seniorinnen und Senioren Aufbau-seminar (max. 8 TeilnehmerInnen)

1. Online Tickets (Flug, Bahn, Kino über „Wallet“
2. Speicherung und Fotografieren von Kundenkarten
3. Scannen Barcode und QR Codes
4. E-Mails schreiben und erhalten
5. Spezielle Apps wie Übersetzungsprogramme, Lexika etc.
6. Radio und Fernsehen übers Handy

Mo., 28. und Di. 29.11.2016, 9.00 – 12.30 Uhr

Joachim S c h u l z, Flensburg

Grundschule Munkbrarup

2 Termine – 22,80 Euro

Anmeldung erforderlich bis zum : 17.10.2016

17. Lernen Sie Ihr Smartphone kennen!

Smartphone für Seniorinnen und Senioren für Anfänger (max. 8 TeilnehmerInnen)

Mo., 23., Di. 24. und Mi. 25.01.2017, 9.00 – 12.30 Uhr

Joachim S c h u l z, Flensburg

Grundschule Munkbrarup

3 Termine – 34,20 Euro

Anmeldung erforderlich bis zum : 10.01.2017

18. Lernen Sie Ihr Smartphone kennen!

Smartphone für Seniorinnen und Senioren Aufbau-seminar (max. 8 TeilnehmerInnen)

Mo., 13. und Di. 14.02.2017, 9.00 – 12.30 Uhr

Joachim S c h u l z, Flensburg

Grundschule Munkbrarup

2 Termine – 22,80 Euro

Anmeldung erforderlich bis zum : 30.01.2017

Bewegung

19. **Fit und entspannt ins Wochenende für Frauen 60+**

Do., 08.09.2016, 9.00 – 10.00 Uhr
Rita F e l i c i u s – B o h l , Flensburg
Feuerwehrgerätehaus Ringsberg · 15 Termine – 33,00 €

20. **Fit und entspannt ins Wochenende für Frauen 60+**

Do., 12.01.2017, 9.00 – 10.00 Uhr
Rita F e l i c i u s – B o h l , Flensburg
Feuerwehrgerätehaus Ringsberg · 14 Termine – 30,80 €

21. **Fit und entspannt ins Wochenende für Frauen 60+**

Do., 27.04.2017, 9.00 – 10.00 Uhr
Rita F e l i c i u s – B o h l , Flensburg
Feuerwehrgerätehaus Ringsberg · 12 Termine – 26,40 €

22. **Schonende Gymnastik (für Frauen ab 50 Jahren)**

Do., 13.10.2016, 9.30 – 10.30 Uhr
Rosemarie K u p f e r , Wees
Kommunale Begegnungsstätte „Zum Birkhof“, Wees
10 Termine – 22,00 Euro · Bitte mitbringen: eine Iso-Matte

23. **Schonende Gymnastik (für Frauen ab 50 Jahren)**

Do., 05.01.2017, 9.30 – 10.30 Uhr
Rosemarie K u p f e r , Wees
Kommunale Begegnungsstätte „Zum Birkhof“, Wees
10 Termine – 22,00 Euro · Bitte mitbringen: eine Iso-Matte

24. **Square - Dance**

(Vorkenntnisse erforderlich)
„Square-Dance ist der ideale Sport, um körperlich und geistig fit zu bleiben.“
Mi., 28.09.2016, 17.30 - 19.00 Uhr, 14-tägig
Dorit N i e l s e n , Munkbrarup
St. Laurentius-Wohnanlage, Munkbrarup
10 Termine - 34,00 Euro

25. **Rückenschule**

Die Übungen aus der Rückenschule beugen Rückenbeschwerden vor und dienen der Verbesserung von Haltungsschwächen, gleichzeitig wird der Rücken geschont.
Do., 08.09.2016, 10.30 – 11.30 Uhr
Rita F e l i c i u s – B o h l , Flensburg
Bürgerhaus Grundhof · =15 Termine – 33,00 Euro
Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

26. **Rückenschule**

Do., 12.01.2017, 10.30 – 11.30 Uhr
Rita F e l i c i u s – B o h l , Flensburg
Bürgerhaus Grundhof · 26 Termine – 57,20 Euro
Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

27. Rückenschule

Die Übungen aus der Rückenschule beugen Rückenbeschwerden vor und dienen der Verbesserung von Haltungsschwächen, gleichzeitig wird der Rücken geschont.
Fr., 09.09.2016, 9.30 – 10.30 Uhr
Rita F e l i c i u s – B o h l, Flensburg
Bürgerhaus Grundhof · 14 Termine – 30,80 Euro
Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

28. Rückenschule

Fr., 13.01.2017, 9.30. –10.30 Uhr
Rita F e l i c i u s – B o h l, Flensburg
Bürgerhaus Grundhof · 25 Termine – 55,00 Euro
Bitte eine Gymnastikmatte und ein Handtuch mitbringen.

29. Fit durch Tanzen

Folklore, internationale Tänze, Mixer usw.
Di., 20.09.2016, 19.30 – 20.30 Uhr, 14-tägig
Helga C a r s t e n s e n, Dollerup
Bürgerhaus, Grundhof · 5 Termine – 23,00 Euro
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

30. Frauentanzkreis

(Neueinstieg ist möglich)
Do., 22.09.2016, 19.45 – 21.15 Uhr, 14-tägig
Dorit N i e l s e n , Munkbrarup
St. Laurentius-Wohnanlage, Munkbrarup
10 Termine - 34,00 Euro

31. Selbstverteidigung für Frauen

Ein Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Frauen (ab 16 Jahren). Sie lernen Grenzen zu setzen und „NEIN“ zu sagen.
Mo., 31.10.2016, 19.00 – 20.30 Uhr
Pater-Daniel-Haus, Grundhof
Jens-Uwe B o y s e n, Harrislee
8 Termine – 36,80 Euro
Bitte mitbringen: rutschfeste Schuhe, bequeme Kleidung, Getränke

Gesundheit/Ernährung/Körperpflege/ Psychologie und anderes

32. Kraftquelle Yoga

(max.10 Teiln., zur Zeit Warteliste)
Durch sanfte und doch kraftvolle Körperübungen, verbunden mit dem Atem, schöpfen wir Kraft und erlangen gleichzeitig Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit, um den Alltag besser zu meistern.
Mo., 05.09. – 12.12.2016 (nicht in den Herbstferien)
18.30 – 20.00 Uhr
Annegret U. E i c h h o l z, Yogalehrerin BDY/EYU, Dollerup
Kindergarten Langballig
10 Termine – 46,00 Euro (zuzügl. Kosten für Kopien)
Bitte mitbringen: eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.

- 33. Kraftquelle Yoga**
(max. 10 Teiln., zur Zeit Warteliste)
Mo., 09.01. – 03.04.2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Annegret U. E i c h h o l z, Yogalehrerin BDY/EYU, Dollerup
Kindergarten Langballig · 12 Termine – 55,20 € (zuzügl.
Kosten für Kopien) · Bitte mitbringen: eine Decke, ein
kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.
- 34. Kraftquelle Yoga**
(max. 10 Teiln., zur Zeit nur Warteliste)
Mo., 10.04. – 17.07.2017, 18.30 – 20.00 Uhr
Annegret U. E i c h h o l z, Yogalehrerin BDY/EYU, Dollerup
Kindergarten Langballig · 12 Termine – 55,20 € (zuzügl.
Kosten für Kopien) · Bitte mitbringen: eine Decke, ein
kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.
- 35. Kraftquelle Yoga**
(max. 10 Teiln. zur Zeit Warteliste)
Mi., 07.09. – 07.12.2016 (nicht in den Herbstferien),
10.00 – 11.30 Uhr
Annegret U. E i c h h o l z, Yogalehrerin BDY/EYU , Dollerup
Bürgerhaus Grundhof · 12 Termine – 55,20 Euro
Bitte mitbringen: eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme
Kleidung und warme Socken.
- 36. Kraftquelle Yoga**
(max. 10 Teiln. zur Zeit Warteliste)
Mi., 11.01. – 15.03.2017, 10.00 – 11.30 Uhr
Annegret U. E i c h h o l z, Yogalehrerin BDY/EYU, Dollerup
Bürgerhaus Grundhof · 10 Termine – 46,00 Euro (zuzügl.
Kosten für Kopien) · Bitte mitbringen: eine Decke, ein
kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.
- 37. Kraftquelle Yoga**
(max. 10 Teiln. zur Zeit Warteliste)
Mi., 22.03 – 24.05.2017, 10.00 – 11.30 Uhr
Annegret U. E i c h h o l z, Yogalehrerin BDY/EYU, Dollerup
Bürgerhaus Grundhof · 10 Termine – 46,00 Euro
Bitte mitbringen: eine Decke, ein kleines Kissen, bequeme
Kleidung und warme Socken.
- 38. Kraftquelle Yoga**
(max. 10 Teiln. zur Zeit Warteliste)
Mi., 31.05. – 19.07.2017, 10.00 – 11.30 Uhr
Annegret U. E i c h h o l z, Yogalehrerin BDY/EYU, Dollerup
Bürgerhaus Grundhof · 8 Termine – 36,80 Euro (zuzügl.
Kosten für Kopien) · Bitte mitbringen: eine Decke, ein
kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken.
- 39. Im Einklang mit Körper, Geist und Seele
durch Yoga**
Mi., 07.09.2016, 19.00 – 20.30 Uhr
Renate H u n d e r t m a r k, Esgrus
Kommunale Begegnungsstätte/Seniorenwohnanlage
zum Birkhof, Wees
14 Termine – 64,40 Euro
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinkwasser,
Isomatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

40. Im Einklang mit Körper, Geist und Seele durch Yoga

Mi., 11.01.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Renate H u n d e r t m a r k, Esgrus

Kommunale Begegnungsstätte „Zum Birkhof“, Wees
12 Termine – 55,20 Euro

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinkwasser,
Isomatte, evtl. Decke und kleines Kissen

41. Im Einklang mit Körper, Geist und Seele durch Yoga

Mi., 26.04.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Renate H u n d e r t m a r k, Esgrus

Kommunale Begegnungsstätte „Zum Birkhof“, Wees
12 Termine – 55,20 Euro

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinkwasser,
Isomatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

42. Yoga mit Sabine

Mo., 10.10.2016, 18.00 – 19.30 Uhr

Sabine D a n i e l s e n, Langballig

Kommunale Begegnungsstätte „Zum Birkhof“, Wees
8 Termine – 36,80 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinkwasser,
Isomatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

43. Yoga mit Sabine

Mo., 16.01.2017, 18.00 – 19.30 Uhr

Sabine D a n i e l s e n, Langballig

Kommunale Begegnungsstätte „Zum Birkhof“, Wees
10 Termine – 46,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinkwasser,
Isomatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

44. Yoga mit Sabine

Mo., 08.05.2017, 18.00 – 19.30 Uhr

Sabine D a n i e l s e n, Langballig

Kommunale Begegnungsstätte „Zum Birkhof“, Wees
8 Termine – 36,80 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinkwasser,
Isomatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

45. Eine kleine Auszeit...

Wer kennt nicht das Gefühl „im Stress“ zu sein?

In diesem Kurs wollen wir durch bewusste Atem- und Entspannungstechniken bei uns ankommen, das Nervenkostüm beruhigen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Wir energetisieren den Körper, um Verspannungen und Blockaden zu lösen. Eine tiefe Entspannung bringt uns zur Ruhe und verhilft uns, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Do., 08.09.2016, 18.30 – 20.00 Uhr

Anja G i e b e l s t e i n, Munkbrarup

Kindergarten Langballig

10 Termine – 46,00 Euro

Bitte mitbringen:

Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk

46. Eine kleine Auszeit...

Wer kennt nicht das Gefühl „im Stress“ zu sein?

In diesem Kurs wollen wir durch bewusste Atem- und Entspannungstechniken bei uns ankommen, das Nervenkostüm beruhigen und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Wir energetisieren den Körper, um Verspannungen und Blockaden zu lösen. Eine tiefe Entspannung bringt uns zur Ruhe und verhilft uns, wieder ins Gleichgewicht zu kommen.

Do., 12.01.2017, 18.30 – 20.00 Uhr

Anja G i e b e l s t e i n, Munkbrarup

Kindergarten Langballig

10 Termine – 46,00 Euro

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, Kissen, warme Socken, Getränk

T'ai - Ji Quan und Qi Gong – was ist das eigentlich?

Vielleicht haben Sie sich diese Frage auch schon einmal gestellt? Die Übungen sind bis ins hohe Alter und auch in Rekonvaleszenzzeiten durchführbar.

Die Dehnungsübungen und sanften Bewegungsformen verhelfen zu vertiefter Atmung und bewusster Wahrnehmung der Körperempfindungen. Die Muskulatur wird gestärkt, die Gelenke werden entlastet und beweglicher. Sie führen außerdem zu Entspannung und Gelassenheit. Mit zunehmender Übung gelingt es auch, das „Ji“ zu spüren. Es wird mit Lebensenergie, Odem und/oder Luft übersetzt und bewegt sich auf sogenannten Energieleitbahnen, den Meridianen, durch den Körper. Bei der Durchführung der Übungen werden des Weiteren Vorstellungskraft und Geist geschult und dadurch Konzentration und Gedächtnis gestärkt.

47. Qi Gong und T'ai – Chi (max. 12 Teiln.)

Heilgymnastische Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TMC), geeignet für jedes Alter

Mi., 28.09.2016, 19.30 – 21.00 Uhr

Waltraut B e r k n e r, Munkbrarup

St. Laurentiuswohnanlage, Munkbrarup

10 Termine - 46,00 Euro

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Der Kurs ist fortlaufend, ein Neueinstieg ist jederzeit möglich!

48. Qi Gong und T'ai – Chi (max. 12 Teiln.)

Heilgymnastische Übungen aus der traditionellen chinesischen Medizin (TMC), geeignet für jedes Alter

Mi., 18.01.2017, 19.30 – 21.00 Uhr

Waltraut B e r k n e r, Munkbrarup

St. Laurentiuswohnanlage, Munkbrarup

10 Termine - 46,00 Euro

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe.

Der Kurs ist fortlaufend, ein Neueinstieg ist jederzeit möglich!

49. **T'ai - Chi - Qi Gong Entspannung**

(max. 12 Teiln.)

Atem- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Harmonisierung von Körper und Geist.

Fr., 30.09.2016, 10.00 – 11.30 Uhr

Maren S i e b e l – M o g k, Niesgrau

St. Laurentiuswohnanlage, Munkbrarup

10 Termine - 46,00 € · Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe. Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind willkommen. - fortlaufender Kurs -

50. **T'ai - Chi - Qi Gong Entspannung**

(max. 12 Teiln.)

Atem- und Bewegungsübungen aus der traditionellen chinesischen Medizin zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Harmonisierung von Körper und Geist.

Fr., 20.01.2017, 10.00 – 11.30 Uhr

Maren S i e b e l – M o g k, Niesgrau

St. Laurentiuswohnanlage, Munkbrarup

10 Termine - 46,00 € · Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe. Teilnehmerinnen und Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind willkommen. - fortlaufender Kurs -

Autogenes Training

Autogenes Training ist den meisten Menschen ein Begriff. In unserer heutigen Gesellschaft sind Zeitdruck, Stress und permanente Hektik immer häufiger die Ursache für psychische Erkrankungen und auch physische Krankheiten.

Darum ist es der erste Schritt, diese Ursachen zu minimieren. Oft ist das im Alltag aber nicht möglich. Dann ist es in jedem Fall wichtig, einen Ausgleich zu finden. Im schlimmsten Fall endet anhaltender Stress in psychischen Erkrankungen wie Schwindel, Depressionen und Burn-out.

Dieser andauernde Zustand geistiger und emotionaler Erschöpfung resultiert aus permanentem negativen Stress und führt langfristig zu völliger Erwerbsunfähigkeit.

Deshalb ist es umso wichtiger, sich regelmäßig eine Auszeit zu nehmen und richtig zu entspannen.

51. **Autogenes Training**

Autogenes Training ist eine Entspannungsmethode, die auf Autosuggestion basiert. Der Berliner Psychiater Johannes Heinrich Schultz hat sie aus der Hypnose weiterentwickelt und 1932 erstmals in dem Buch „Das autogene Training“ veröffentlicht. Autogenes Training hat heute viele Anhänger und seine Wirksamkeit wurde in vielen Studien nachgewiesen.

Di., 13.09.2016, 18.00 – 19.00 Uhr

Kindergarten Langballig

Robert J o n a s, Gelting

10 Termine – 22,00 Euro

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Trinkwasser, Isomatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

Teilnahme- und Geschäftsbedingungen (TGB)

§ 1 Geltung

Die TGB in der jeweils geltenden Fassung sind Bestandteil des mit der Anmeldung zu einer Veranstaltung geschlossenen Teilnahmevertrages. Erhalt und Kenntnisnahme werden mit der Anmeldung bestätigt.

§ 2 Anmeldung zur Teilnahme

Eine Anmeldung zu den Veranstaltungen kann durch Anmeldeformular (im Kulturangebot auf der letzten Seite), formlos schriftlich, per Fax, telefonisch u. ä. bei der Geschäftsstelle des Amtskulturringes Langballig e. V. (AKL), Süderende 1, 24977 Langballig (Tel.: 04636/8880, FAX: 04636/8837, E-mail: amtskulturring@langballig.de) erfolgen. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der Gebühren und möglicher Nebenkosten. Der AKL behält sich vor, bei einzelnen Veranstaltungen eine schriftliche Anmeldung zu fordern.

§ 3 Abmeldung/Kündigung durch Teilnehmerinnen/Teilnehmer (TN) vor Veranstaltungsbeginn/Erstattung der Gebühren

Die Abmeldung/Kündigung vor Veranstaltungsbeginn geschieht schriftlich oder mündlich. Die Abmeldungen müssen mind. 1 Woche vor Veranstaltungsbeginn bei der Geschäftsstelle erfolgen. Es gilt das Datum des Eingangs bei der Geschäftsstelle. Andernfalls ist die volle Teilnehmergebühr fällig.

Kündigung durch Teilnehmer/-in nach Veranstaltungsbeginn/Erstattung der Gebühren

Bei Kündigung nach einer Veranstaltung bleibt die Gesamtsumme der Teilnehmergebühr fällig. Rückzahlungen sind ausgeschlossen, sofern die vereinbarte Leistung erbracht wird. Unregelmäßige Teilnahme oder Fernbleiben ersetzen nicht die Kündigung und heben die vertragsgemäße Zahlungsverpflichtung nicht auf.

§ 4 Teilnahmebeschränkungen

Der AKL kann für einzelne Veranstaltungen Beschränkungen festsetzen. (z. B. Höchst-/Mindestteilnehmerzahl, Höchst-/Mindestalter, bestimmte Gruppen). Die Zulassung zu einzelnen Veranstaltungen kann in sachlich begründeten Fällen verwehrt oder an gebotene Voraussetzungen geknüpft werden. Im Übrigen geschieht die Zulassung in der Reihenfolge der Anmeldung.

§ 5 Ermäßigung

Jugendlichen und Auszubildenden bis zum vollendeten 18. Lebensjahr sowie Schülerinnen und Schülern – ausschließlich aus dem Amtsbereich Langballig – wird eine Ermäßigung von 50 % gewährt.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer können nach Vorlage eines Sozialpasses die Kurse des Amtskulturringes Langballig kostenlos in Anspruch nehmen, dieses gilt auch für die Kinder- und Jugendkurse. Für Vorträge, Exkursionen und Fahrten können keine Ermäßigungen gewährt werden. Für die Nebenkosten gibt es ebenfalls keine Ermäßigungen.



Amtskulturring Langballig e.V.

Datum	Tag	Zeit	Was
11.09.2016	SO	15.00	Lieder und Texte aus fremden L In Zusammenarbeit mit dem Landschaftsmuseum Angeln - Unewatt
21.09.2016	MI	19.30	Vortrag „Erste Hilfe bei Kindernotfällen“
25.09.2016	SO		Tag des offenen Ateliers
28.09.2016	MI	14.00	Stadtführung Flensburg „Rote Straße, das Schmuckkästlein Flensburg“
05.10.2016	MI	19.30	Vortrag „Sagen Sie NEIN oder TSCHÜSS“
11.10.2016	DI	19.00	Vortrag „Insel der Kontraste am schönsten Ende der V
16.11.2016	MI	19.00	Vortrag „Patientenverfügung“
23.11.2016	MI	19.30	Vortrag „Emotionale Heilung in der Chinesische Med mit Dr. Dieter Schmidt, Glücksburg
25.11. bis 16.12.2016			Ausstellung „Lebendiges Zeichnen“ Eröffnung: Fr., 25. November 2016, 16.00 Uhr
02.12.2016	FR		Besuch Weihnachtsmarkt der Hansestadt Lübeck
21.01.2017	SA	10.00	Themen – Tag: „Los-lassen, abgeben können, geschehen lass
08.02.2017	MI	19.00	BIG BAND der Universität Flensburg
16.02.2017	DO	19.00	Vortrag „Dämmen Sie Ihr Haus!“ in Zusam mit der Verbraucherzentrale
08.03.2017	MI	19.00	Vortrag „Testament richtig aufgesetzt – Erben und V
29.03.2017	MI	20.00	Mitgliederversammlung AKL
03.04.2017	MO	18.30	Vortrag „Nahrungsergänzungsmittel – gesund durch Pillen und Pulver“
25.11.2017	SA	20.00	„Nur Mut!“ Sarah Hakenberg, Kabarettistin und Autorin



Terminkalender

Einzelveranstaltungen

2016 / 2017

	Seite	Ort
ndern	6	Landschaftsmuseum Angeln - Unewatt
	6	Ev. Kindergarten Langballig
	6	
s"	7	Treffen: 14.00 Uhr, Südermarkt vor der Nikolaiapotheke
	7	Bürgerhaus Grundhof
Welt"	7	Bürgerhaus Grundhof
	7	Bürgerhaus Grundhof
izin"	7	Bürgerhaus Grundhof
	8	Amt Langballig – großer Sitzungssaal
t	6	Abfahrt: 8.00 Uhr Amt Langballig
sen"	8	Pater-Daniel-Haus, Grundhof
y	8	Landgasthaus Streichmühle
menarbeit	8	Feuerwehrgerätehaus Ringsberg
erben!"	9	Bürgerhaus Grundhof
	9	Amt Langballig - großer Sitzungssaal
	9	Amt Langballig – großer Sitzungssaal
	-	Grundhof-Krug



Den Sozialpass erhalten Sie bei der „bequa“ in der Nikolaistraße 3 in Flensburg, wenn Sie Leistungsempfänger nach dem SGB II oder XII sind.

Alle Teilnehmergebühren und eventuelle Material- und Nebenkosten werden direkt an die Referenten gezahlt.

§ 6 Fälligkeit der Gebühren und Zahlungsweise

Die im Kulturangebot angegebenen Teilnehmergebühren sind am ersten Kurstag in voller Höhe zu entrichten. Es gibt keine Probestunden. Die Gebührenkalkulation beruht auf einer Zahl von acht TN. In Ausnahmefällen kann ein Kurs auch bei einer geringeren Teilnehmerzahl stattfinden, wenn die Teilnehmer/-in das Entgelt entrichten, welches dem Gebührenaufkommen von mindestens 8 Teilnehmern entspricht.

Die TG wird direkt von den Dozenten entgegengenommen und an den Amtskulturring Langballig weitergeleitet.

Sonstige Gebühr

Zusätzliche Gebühren (z. B. für Bücher, für Arbeits- und Verbrauchsmaterial, für die Benutzung von Geräten, für Sonderleistungen jeglicher Art, für Prüfungsgebühren) werden neben der TG erhoben. Sie werden grundsätzlich im Programmheft angekündigt.

§ 7 Rückstände und Mahnungen

Bei Rückstand in der Zahlung der Gebühren und sonstigen Forderungen des Amtskulturrings werden eingehende Zahlungen auf die Rückstände verrechnet. Für jede Mahnung wird eine Bearbeitungsgebühr von 3,50 Euro erhoben.

§ 8 Absage und Abbruch von Veranstaltungen/Erstattung von Gebühren

Der AKL kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall von Dozenten oder anderer triftiger Gründe eine Veranstaltung vor Beginn absagen oder vor Beendigung abbrechen. Bei Absage werden gezahlte Gebühren erstattet. Bei Abbruch geschieht eine schriftliche Mitteilung; Gebühren sind bis zu diesem Zeitpunkt fällig, überzahlte werden erstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen. Sonstige Gebühren (Nebenkosten) werden nur dann erstattet, wenn daraus noch keine Verpflichtungen gegenüber Dritten begründet worden sind.

§ 9 Haftung

Der Amtskulturring Langballig e. V. haftet gegenüber Dritten (Referentinnen/Referenten, Teilnehmerinnen/Teilnehmern) nicht für irgendwelche Schäden (z. B. Unfall- oder Sachschäden, Eigentumsverlusten etc.).

Die Teilnahme erfolgt auf eigene Gefahr!

§ 10 Benutzerordnung

Der TN erkennt die jeweils geltende Hausordnung genutzter Liegenschaften an.

§ 11 Gültigkeit

Falls Teile der Teilnahme- und Geschäftsbedingungen ungültig sind, beeinträchtigt das nicht die anderen Vorgaben oder den mit der Anmeldung geschlossenen Teilnehmervertrag.

52. Autogenes Training

Di., 17.01.2017, 18.00 – 19.00 Uhr

Kindergarten Langballig

Robert J o n a s, Gelting

10 Termine – 22,00 Euro

Bitte mitbringen:

bequeme Kleidung, Trinkwasser, Isomatte, evtl. Decke und kleines Kissen.

Bei Bedarf kann der Kurs fortgeführt werden.

53. Mit Achtsamkeit den eigenen Körper wahrnehmen,

von den Füßen bis zum Kopf die kleinen Details erspüren, kann ein wunderbarer Weg sein, wieder aufmerksamer mit uns selbst umzugehen.

Durch das innere Beobachten des Atems und der Körperempfindungen lernen wir, mehr bei uns zu bleiben und entwickeln eine gute Grundlage für Achtsamkeit.

Übungen u.a. aus dem Qi-Gong, Shiatsu u. Atem-Yoga finden Anwendung.

Do., 27.10.2016, 19.00 - 20.30 Uhr

Margret M a n g e l s e n, Sterup

Haus Nordangeln, Langballig

3 Termine - 13,80 Euro

54. Mit Achtsamkeit den eigenen Körper wahrnehmen,

von den Füßen bis zum Kopf die kleinen Details erspüren, kann ein wunderbarer Weg sein, wieder aufmerksamer mit uns selbst umzugehen.

Durch das innere Beobachten des Atems und der Körperempfindungen lernen wir, mehr bei uns zu bleiben und entwickeln eine gute Grundlage für Achtsamkeit.

Übungen u.a. aus dem Qi-Gong, Shiatsu u. Atem-Yoga finden Anwendung.

Di. 01.11.2016, 9.30 - 11.00 Uhr

Margret M a n g e l s e n, Sterup

Pater-Daniel-Haus, Grundhof

3 Termine – 13,80 Euro

55. Erste Hilfe

Mit diesem Kurs qualifizieren Sie sich als Ersthelfer und erhalten eine entsprechende Bescheinigung. Diese wird auch für den Führerschein anerkannt.

Der Kurs findet in Kooperation mit dem DRK und der BG statt.

Ferner erlernen Sie die Handhabung eines Defibrillators.

Sa., 11.02.2017, 09.00 – 18.00 Uhr

Hans N e a n d e r, Grundhof

(Ausbilder beim Deutschen Roten Kreuz)

Amt Langballig, großer Sitzungssaal

1 Termin – 35,00 Euro

(Keine Ermäßigung möglich!)

Bitte mitbringen: Getränke etc.

56. Fasten für Gesunde

nach Hildegard von Bingen

Nach bewährtem Konzept werden Sie durch den freiwilligen Verzicht auf die übliche reichhaltige Ernährung Ihren Stoffwechsel entlasten. Dabei muss niemand hungern; wärmende Fastensuppen geben Energie. Die regelmäßigen Treffen ermöglichen Ihnen ein sicheres und erfolgreiches Fasten. Dieses beginnt mit drei Entlastungs-, sechs Suppen- und drei Aufbau Tagen, während dieser Zeit finden 7 Fastengruppentreffen statt, zuvor trifft sich die Gruppe zu einer Vorbereitung.

Vorbereitungstreffen: So., 02.10.2016, 17.30 Uhr

Fastengruppentreffen: Di., 04.10., Mi., 05.10., Fr., 07.10., So., 09.10., Di., 11.10., Mi., 12.10. und Do., 13.10.2016
jeweils von 17.30 – 19.00 Uhr

Feuerwehrgerätehaus Dollerup

Tamara G r a f, Westerholz

8 Termine – 36,80 Euro (zuzügl. Lebensmittelumlage, Fastenskript und Einstiegs paket)

Verbindliche Anmeldungen erforderlich bis zum
24.09.2016

57. Alte regionale Rezepte mal neu gekocht

Mo., 07.11.2016, 18.30 – 22.30 Uhr

Peter H o l s t, Dollerup

Landgasthaus Streichmühle,

An der Nordstraße 1, 24989 Dollerup

1 Termine – 10,20 Euro (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

58. Tapas auf Nordische Art aus heimischen Produkten

Mo., 21.11.2016, 18.30 – 22.30 Uhr

Peter H o l s t, Dollerup

Landgasthaus Streichmühle,

An der Nordstraße 1, 24989 Dollerup

1 Termine – 10,20 Euro (zuzüglich Lebensmittelumlage)

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben

59. Linsenvielfalt in allen Farben: Die guten ins Töpfchen....

Die kleinen Hülsenfrüchte sind nicht nur für Vegetarier eine wertvolle Eiweiß- und Nährstoffquelle, sondern spielen auch in vielen Küchen der Welt eine wichtige Rolle zur Ernährungssicherung. Die Vereinten Nationen ernannten daher 2016 zum „Internationalen Jahr der Hülsenfrüchte“. Ein guter Anlass die wertvollen Powerpakete einmal von verschiedenen kulinarischen Seiten kennenzulernen: ob klassisch-deftig als Linsensuppe oder aromatisches indisches Dhal, als würzige Beilage, Basis für Brotaufstriche und Dips oder in originellen Salaten..... Lassen Sie sich überraschen, welche Vielfalt in Linsen steckt.

Do., 24.11.2016, 18.00 – 22.00 Uhr

Susanna S c h w a r k, Kelkheim

Grundschule Munkbrarup, Schulküche

1 Termin - 11,20 € (zuzügl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 €)

60. Drunter und Drüber:

ein Abend für Brot und Brotaufstriche

An diesem Abend backen wir uns schnelles Brot, leckere Knabberstangen und Knäckebrot nach einfachen Rezepten und bereiten dazu verschiedene süße und herzhafte Dips und Brotaufstriche zu. Eine gute Gelegenheit, verschiedene Geschmacksrichtungen und Rezepte kennenzulernen und zu verkosten. Die meisten Rezepte sind schnell und einfach gemacht und stecken nebenbei noch voller gesunder Zutaten.

Do., 29.09.2016, 18.00 – 22.00 Uhr

Susanna S c h w a r k, Kelkheim

Grundschule Munkbrarup, Schulküche

1 Termin – 11,20 Euro

(zuzügl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 Euro)

Bitte mitbringen: wenn vorhanden eigenen Pürierstab o.ä. Gerät zum Zerkleinern, Geschirrtuch, Schürze, kleines Gefäß für Kostproben, Getränk nach Wahl.

61. Schnelle Kleinigkeiten für den Feierabend

Lassen Sie uns gemeinsam verschiedenste Rezeptideen ausprobieren und verkosten, die folgendes gemeinsam haben: sie sind unkompliziert und rasch zubereitet, enthalten gesunde, vollwertige Zutaten ohne Fertigprodukte, sind überwiegend vegetarisch, teils auch vegan, aber vor allem eins: lecker.

Di. 07.03.2017, 18.00 – 22.00 Uhr

Susanna S c h w a r k, Kelkheim

Grundschule Munkbrarup, Schulküche

1 Termin – 11,20 Euro (zuzügl. Lebensmittelumlage ca. 8,00 Euro)

62. Workshop „Indisch Kochen“

(max. 12 Teiln.)

Anfangen werden wir mit einer Einführung in die Welt der indischen Gewürze und gelassenen Kochkunst. Anschließend werden wir ein köstliches Menü zubereiten. Am Ende erhält jeder eine Rezeptzusammenstellung.

Fr., 03.03.2017, 14.00 – 18.00 Uhr

Sumeet S e h g a l, Kappeln

Grundschule Munkbrarup, Schulküche

1 Termin – 22,40 Euro

(zuzügl. Lebensmittelumlage ca. 10,00 – 12,00 Euro)

Bitte mitbringen: Schürze, kleine Behälter für Kostproben

63. Rund um die Kartoffel!

(max. 12 Teiln.)

Wir kochen und backen rund um die Kartoffel. Raffinierte und leckere Rezepte aus der vegetarischen Vollwertküche warten auf Sie.

Di., 13.09.2016, 18.00 – 22.00 Uhr.

Maren P e r k o w s k i, Sörup

Grundschule Munkbrarup, Schulküche

1 Termin – 11,20 Euro (zuzügl. Lebensmittelumlage)

Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben.

- 64. Von früh bis spät!**
(max. 12 Teiln.)
Wir kochen und backen vom Frühstück bis zum Abendessen
vegetarische und leckere Rezepte aus der Vollwertküche.
Mi., 02.11.2016, 18.00 – 22.00 Uhr
Maren P e r k o w s k i, Sörup
Grundschule Munkbrarup, Schulküche
1 Termin – 11,20 Euro (zuzügl. Lebensmittelumlage)
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben
- 65. Picknick! (max. 12 Teiln.)**
Was ist ein Ausflug ohne ein leckeres Picknick? Wir berei-
ten leckere und vegetarische Köstlichkeiten aus der vital-
stoffreichen Vollwertküche zu.
Di., 09.05.2017, 18.00 – 22.00 Uhr.
Maren P e r k o w s k i, Sörup
Grundschule Munkbrarup, Schulküche
1 Termin – 11,20 Euro (zuzügl. Lebensmittelumlage)
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben
- 66. Von früh bis spät! (max. 12 Teiln.)**
Wir kochen und backen vom Frühstück bis zum Abendessen
vegetarische und leckere Rezepte aus der Vollwertküche.
Di., 14.02.2017, 18.00 – 22.00 Uhr
Maren P e r k o w s k i, Sörup
Grundschule Munkbrarup, Schulküche
1 Termin – 11,20 Euro (zuzügl. Lebensmittelumlage)
Bitte mitbringen: Schürze, Behälter für Kostproben
- 67. Kochen für Männer**
Die Kochgruppe trifft sich unter der Leitung von Herrn
Ralf B o h l, Glücksburg, in der Grundschule Munkbrarup,
Schulküche. Gäste sind herzlich willkommen. Eine Anmel-
dung ist jedoch erforderlich!
Je Abend – 9,00 Euro Teilnehmergebühren (zuzügl.
Lebensmittelumlage)
Do., 22.09.2016, 18.30 – 22.00 Uhr
- 68. Kochen für Männer**
Do., 17.11.2016, 18.30 – 22.00 Uhr
- 69. Kochen für Männer**
Do., 15.12.2016, 18.30 – 22.00 Uhr
- 70. Kochen für Männer**
Do., 19.01.2017, 18.30 – 22.00 Uhr
- 71. Kochen für Männer**
Do., 23.02.2017, 18.30 – 22.00 Uhr
- 72. Kochen für Männer**
Do., 23.03.2017, 18.30 – 22.00 Uhr
- 73. Kochen für Männer**
Do., 18.05.2017, 18.30 – 22.00 Uhr
- 74. Kochen für Männer**
Do., 15.06.2017, 18.30 – 22.00 Uhr
- 75. Kochen für Männer**
Do., 20.07.2017, 18.30 – 22.00 Uhr

Musikalisches

76. Offenes Singen - Frauensingkreis

Do., 08.09.2016, 19.30 - 21.00 Uhr

Gisela S c h m i d t , Langballig

Bürgerhaus, Grundhof

Dieser Kurs ist offen für alle Frauen und Mädchen, die Lust am Singen haben.

77. Naturhornblasen

Mi., 14.09.2016, 20.00 - 21.30 Uhr

Mandi-Rose W a r g e n a u - H a h n , Steinbergkirche

Den Veranstaltungsort gibt Frau Wargenau-Hahn bekannt.

20 Termine – 68,00 Euro

78. Jagdhorn- und Parforcehornblasen für

Fortgeschrittene

Do., 15.09.2016, 19.45 - 21.15 Uhr

Mandi-Rose W a r g e n a u - H a h n , Steinbergkirche

Landgasthaus Streichmühle

15 Termine – 51,00 Euro

Künstlerische Gestaltung/ Basteln/Werken/Haus

79. Offener Stricktreff

In gemütlicher Runde gemeinsam in der kalten Jahreszeit kreativ sein. Wir treffen uns, um zu Stricken, zu Häkeln, zu Filzen oder... Neues zu entdecken. Jeder ist willkommen, ob Anfänger oder geübter Stricker.

Erstes Treffen: Do., 08.09.2016, danach jeweils immer der 2. Donnerstag im Monat (bis 09.03.2017) ab 19.00 Uhr

Veranstaltungsort: Süderfeld 16, Grundhof

Gabriele S c h u l z e , Grundhof

7 Termine – 11,90 Euro

80. Lebendiges Zeichnen (für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)

Was ich nicht wahrnehme, kann ich nicht zeichnen.

Dieser Kurs hilft, die Wahrnehmung zu schulen und die Hand zu lockern. Ziel ist es, das, was man sieht, auf das Papier zu bringen und eine eigene Linienführung und Ausdrucksform zu entwickeln.

Mitmachen kann jede/r, die/der zeichnerisches Talent entwickeln oder bisherige Grenzen überspringen möchte. Ein Neueinstieg ist in jedem Kurs möglich.

Do., 22.09.2016, 19.00 – 20.30 Uhr

Sigrid Maria M ö l l e r , Künstlerin, Langballig

Grundschule Langballig

9 Termine - 30,60 Euro

Bitte einen Skizzenblock mindestens DIN A 4 und verschiedene Bleistiftstärken (HB - 2B – 5B) und einen Grafitstift 8B mitbringen.

81. Lebendiges Zeichnen (für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)

Do., 12.01.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Sigrid Maria M ö l l e r, Künstlerin, Langballig

Grundschule Langballig · 6 Termine - 20,40 Euro

Bitte einen Skizzenblock mindestens DIN A 4 und verschiedene Bleistiftstärken (HB - 2B – 5B) und einen Graphitstift 8B mitbringen. Wenn genügend Interesse besteht, kann daraus eine fortlaufende Gruppe werden.

82. Lebendiges Zeichnen (für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)

Do., 23.02.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Sigrid Maria M ö l l e r, Künstlerin, Langballig

Grundschule Langballig · 6 Termine - 20,40 Euro

Bitte einen Skizzenblock mindestens DIN A 4 und verschiedene Bleistiftstärken (HB - 2B – 5B) und einen Graphitstift 8B mitbringen. Wenn genügend Interesse besteht, kann daraus eine fortlaufende Gruppe werden.

83. Lebendiges Zeichnen (für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)

Do., 27.04.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Sigrid Maria M ö l l e r, Künstlerin, Langballig

Grundschule Langballig · 6 Termine - 20,40 Euro

Bitte einen Skizzenblock mindestens DIN A 4 und verschiedene Bleistiftstärken (HB - 2B – 5B) und einen Graphitstift 8B mitbringen. Wenn genügend Interesse besteht, kann daraus eine fortlaufende Gruppe werden.

84. Lebendiges Zeichnen - Arbeiten in der Natur

(für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet)

Do., 15.06.2017, 19.00 – 20.30 Uhr

Sigrid Maria M ö l l e r, Künstlerin, Langballig

Treffpunkt: Grundschule Langballig · 5 Termine - 17,00 €

Bitte einen Skizzenblock mindestens DIN A 4 und verschiedene Bleistiftstärken (HB - 2B – 5B) und einen Graphitstift 8B mitbringen.

Wenn genügend Interesse besteht, kann daraus eine fortlaufende Gruppe werden.

85. Töpfern – Glasieren – Fertig!

Torsten Rottschäfer zeigt Ihnen, wie einfach töpfern ist und wie schnell man zu einem schönen Ergebnis kommt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Raum! Von Schalen, Gartenfiguren und Weihnachtswichteln, Sie können sich entscheiden.

Ton ist ein lebendiger Werkstoff, ein ursprünglicher dazu und lässt sich sehr gut verarbeiten.

Sa., 17.09.2016, 15.00 – 18.00 Uhr

Torsten R o t t s c h ä f e r, Wanderup

Feuerwehrgeräte-/Bürgerhaus Langballig (hinter dem Amtshaus)

2 Termine – 15,80 € · (zuzügl. Material- und Brennkosten)

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Werkzeug

- 86. Floristik-Kurs „Herbstfarben“**
 Wilde Herbstkreationen für dein Zuhause
 Mo., 26.09.2016, 18.30 – 20.30 Uhr
 Inke P l i t t, „Blumen Rosenrot“ Langballig
 Grundschule Langballig
 1 Termin – 6,80 Euro (zuzügl. Materialkosten)
 Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer
- 87. Floristik-Kurs „ Lichterglanz im Advent“**
 Leuchtende Ideen in der Vorweihnachtszeit
 Mo., 14.11.2016, 18.30 – 20.30 Uhr
 Inke P l i t t, „Blumen Rosenrot“ Langballig
 Grundschule Langballig
 1 Termin – 6,80 Euro (zuzügl. Materialkosten)
 Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer
- 88. Floristik-Kurs „Winterzauber“**
 Winterliche Deko für Tisch und Tür
 Mo., 20.02.17, 18.30 – 20.30 Uhr
 Inke P l i t t, „Blumen Rosenrot“ Langballig
 Grundschule Langballig
 1 Termin – 6,80 Euro (zuzügl. Materialkosten)
 Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer
- 89. Floristik-Kurs „Bunte Ostereierei“**
 „Osternester“ und andere Anregungen zum Fest
 Mo., 13.03.17, 18.30 – 20.30 Uhr
 Inke P l i t t, „Blumen Rosenrot“ Langballig
 Grundschule Langballig · 1 Termin – 6,80 Euro (zuzügl. Materialkosten) Bitte mitbringen: Gartenschere, Messer

Textiles Werken

- 90. Nähen für Anfänger und Wiedereinsteiger**
 Mi., 02.11.2016, 19.-00 – 21.00 Uhr
 Elisabeth D e u b a c h, Dollerup
 Schulstr., Dollerup · 8 Termine – 54,40 Euro
 Bitte mitbringen. Nähmaschine, Verlängerungskabel,
 Stoffe und Nähutensilien
- 91. Wollige Adventsdeko**
 Mit der Nadel oder Waser und Seife entsteht Schönes und
 Schmückendes
 Uschi S t r e h l o w, Grundhof,
 Di., 15.11.2016, 19.00 – 21.30 Uhr
 Landgasthaus Bönstrup, Alte Dorfstr. 46 in Grundhof
 1 Termin – 5,60 Euro
 (zuzügl. Materialkosten)
 Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher
- 92. Lustige Oster- und Frühlingsdeko**
 Wir filzen fröhliche Begleiter für die Frühlingszeit
 Uschi S t r e h l o w, Grundhof,
 Mi., 08.02.2017, 19.00 – 21.30 Uhr
 Landgasthaus Bönstrup, Alte Dorfstr. 46 in Grundhof
 1 Termine – 5,60 Euro (zuzügl. Materialkosten)
 Bitte mitbringen: 2 Frotteehandtücher

Wassersport/Pkw-Training/Fahrrad

93. Sportbootführerschein See

Mo., 09.01.2017, 20.00 - 22.00 Uhr

Matthias J e s s e n, Maasbüll

Gemeindehaus Munkbrarup · 12 Termine – 55,20 Euro
(zuzügl. Nebenkosten für die praktische Ausbildung, für
Lernmittel und Prüfung ca. 220,00 Euro)

ELTERN-/ MUTTER - KIND - KURSE

Kinder- und Jugendkurse

*Kindern und Jugendlichen bis zum vollendeten 18. Lebens-
jahr – ausschließlich aus dem Amtsbereich Langballig – wird
eine Ermäßigung von 50 % gewährt.

94. Vorweihnachtliche Stimmung im Stall....

Friedliche Weihnachtsstimmung für die ganze Familie
(für Kinder von 3 – 10 J. geeignet). Die Geschichte von
Tomte Tummetott (Astrid Lindgren) wird erzählt und er-
lebt, Tiere gefüttert und den Spuren von Tomte gefolgt.

Do., 01.12.2016, 19.30 - ca. 20 Uhr, anschl. klingt der Abend
mit Keksen und Apfelpunsch aus. Bitte warm anziehen!

Jördis N i s s e n, Kreuzweg 2 in Westerholz,

1 Termin – 9,20 Euro je Erw./Kind*

95. Töpfern – Glasieren – Fertig!

Torsten Rottschäfer zeigt Ihnen und Ihren Kindern, wie
einfach töpfern ist und wie schnell man zu einem schönen
Ergebnis kommt. Lassen Sie Ihrer Kreativität freien Raum!
Von Schalen, Gartenfiguren und Weihnachtswichteln, Sie
können sich entscheiden. Ton ist ein lebendiger Werkstoff,
ein ursprünglicher dazu und lässt sich sehr gut verarbeiten.

Sa., 08.10.2016, 15.00 – 18.00 Uhr

Torsten R o t t s c h ä f e r, Wanderup

Feuerwehrgerätehaus/Bürgerhaus Langballig

(hinter dem Amtshaus)

2 Termine – 15,80 €* (zuzügl. Material- und Brennkosten)

Bitte mitbringen: wenn vorhanden, Werkzeug

96. Yoga für Kinder "Schnupperkurs"

(von 7 bis 10 Jahren)

Viele Kinder verstehen heute meistens mehr von ihrem
Computer und ihrem Handy als von ihrem eigenen Kör-
per. Yoga ist mehrere tausend Jahre alt und gerade das
kreative facettenreiche Kinderyoga hilft spielerisch und
ohne Leistungsdruck, sich und seinen Körper bewusster
wahrzunehmen. Mit seinen meditativen Elementen und
Techniken und den witzigen Körperübungen (Asanas) ist
es nicht nur gut für den Körper, sondern auch für Seele
und Geist und schafft Entspannungsasen. Kinderyoga
verbessert mit der Zeit wissenschaftlich nachweisbar Mo-
torik, Sozialverhalten und Konzentration.

Mi., 07.09.2016, 16.00 – 17.00 Uhr

St. Laurentiuswohnanlage, Munkbrarup

Anette P e t e r s e n, Munkbrarup · 2 Termine – 4,40 €*
Bitte mitbringen: Decke, Kissen

97. Was bringt uns der Herbst

(Für Kinder ab 5 Jahren, max. 8 Teiln.)

Bunte, leckere Rezeptideen, kinderleicht zubereitet

Do. 29.09.2016, 16.00 bis 18.00 Uhr

Britta H e n n i n g s e n, Dollerup

Kindergarten Langballig

1 Termin – 5,60 Euro* (zuzügl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Dosen

98. Pasta – selbstgemacht

(Für Kinder von 10 bis 15 Jahren, max. 10 Teiln.)

Aus eigener Herstellung, Spaghetti, Ravioli, Pesto und mehr

Di., 04.10.2016, 16.00 bis 19.00 Uhr

Britta H e n n i n g s e n, Dollerup

Grundschule Munkbrarup

1 Termin – 7,90 Euro* (zuzügl. Materialkosten)

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Dosen

99. Backen für Halloween

(Für Kinder von 10 bis 15 Jahren, max. 10 Teiln.)

Gruselige Backideen – ob Monsterkekse, Skelettmuffins oder Mumien-Cookies – lasst euch überraschen

Do, 13.10.2016, 16.00 bis 18.30 Uhr

Britta H e n n i n g s e n, Dollerup

Grundschule Munkbrarup

1 Termin – 6,80 Euro* (zuzügl. Materialkosten 2,00 Euro)

Bitte mitbringen: Schürze, verschließbare Dosen

100. Krümelmonster!

(Für Kinder ab 5 Jahren, max. 8 Teiln.)

Kekse backen und verzieren, kinderleicht und kunterbunt

Di., 22.11.2016, 16.00 – 18.00 Uhr

Britta H e n n i n g s e n, Dollerup

Kindergarten Langballig

1 Termin – 5,60 Euro*

Bitte mitbringen: Lebensmittelkosten 3,00 Euro) Schürze, verschließbare Dose

Kunsthhaus Kobs

Bilderrahmen:

Wir rahmen Ihre Bilder.

TRADITIONELL - INDIVIDUELL - INNOVATIV

Auf Wunsch Beratung bei Ihnen zu Hause.

Hol- und Bringservice für große Bilderrahmen.

Künstlerbedarf:

Alles was Sie zum Malen brauchen.

Keilrahmen, Pinsel, Acryl-, Öl-, Aquarellfarben, Blöcke u.v.m.

www.art-material-kobs.de

Ausacker

Detlef Kobs

Osterdorf 15, Tel. 04634-9156

Dozentenverzeichnis

Berkner, Waltraut – Qi Gong u. T'ai-Chi Quan

St. Laurentiusweg 18, 24960 Munkbrarup, Tel.: 04631/1231

Bohl, Ralf - Kochen für Männer

Flensburger Str. 14a, 24960 Glücksburg, Tel.: 04631/440631

Boysen, Jens-Uwe - Selbstverteidigung

Helenenweg 5 A, 24955 Harrislee, Tel.: 0461/71680

Bratschke, Gerd – Brigde

Sandwichhof 2, 24960 Glücksburg, Tel.: 04631/3287

Carstensen, Helga – Gesund und fit durch Tanzen

Neue Str. 9, 24989 Dollerup, Tel.: 04636/18085

Caton, Michael – Englisch

Erich-Heckel-Weg 3, 24977 Westerholz, Tel.: 04636/9796880

Danielsen, Sabine – Kundalini Yoga

Unterstr.27 A, 24977 Langballig

Deubach, Elisabeth – Nähen

Schulstr., 24989 Dollerup

Eichholz, Annegret U. – Hatha Yoga

Neukirchener Weg 16 c, 24989 Dollerup, Tel.: 04636/9771197

Felicius-Bohl, Rita – Fit und entspannt/Rückenschule

Johannisstr. 24e, 24937 Flensburg, Tel.:0170/5253045

Gieselstein, Anja – Entspannung

Siegmum 5, 24960 Munkbrarup, Tel.: 04631/1416

Glaser-Schidtke, Kathrin (Ökotrophologin)

- Verbraucherzentrale

Graf, Tamara – Fasten · www.tamaragraf.de

Hansen, Nikolaus – Plattdütsch

Grüner Weg 13 A, 24977 Langballig

Henningsen, Britta – Kochen für Kinder

Neukirchener Weg 13, 24989 Dollerup

Holst, Peter – Kochen

Landgasthaus Streichmühle, An der Nordstr. 1, 24989 Dollerup,
Tel.: 04636/265

Holz, Claus-Peter - Sicherheitsberater

Hundertmark, Renate - Yoga

Große Straße 0, 24402 Esgrus

Jessen, Matthias – Sportbootführerschein

Langelück 14, 24975 Maasbüll, Tel.: 04634/931024

Jonas, Robert – Autogenes Training

Goosend 1 A, 24395 Gelting, Tel.: 046343/1866295

Kallsen, Hans Ulrich – Plattdütsch

Terkelstoft 13, 24989 Dollerup

Kaske-Kuper, Dr. Christina – Erste Hilfe bei Kindernotfällen

Lothronn 34, 24977 Langballig

Klose, Dr. Jörg W. – Patientenverfügung/Testament

Engelsbyer Str. 30, 24943 Flensburg, Tel.: 0461/318640

Kolz, Renate – Lesekreis

Nackholz 11, 24986 Mittelangeln, Tel.: 04633/8819

Kupfer, Rosemarie – schonende Gymnastik

Am Moor 2, 24999 Wees, Tel.: 04631/2979

Mangelsen, Margret –

Zur Schweiz 6a, 24996 Sterup, Tel.: 04637/9421

Möller, Sigrid Maria – Zeichnen

Unterstr. 8 c, 24977 Langballig, Tel.: 04636/9796199

Neander, Hans – Erste Hilfe

Mühlengrund 8, 24977 Grundhof, Tel.: 04636/1450

Nielsen, Dorit - Volkstanz

Lilledamm 7, 24960 Munkbrarup, Tel.: 04631/7227

Nissen, Jördis – Weihnachten im Stall

Kreuzweg 2, 24977 Westerholz, OT Dollerupholz, Tel: 04636/355

Nitschke, Hildegard – Lesen und Schreiben

An der Kirche 14, 24960 Munkbrarup, Tel.: 04631/2717

Perkowski, Maren – Kochen

Angelner Str. 4, 24966 Sörup, Tel.: 04635/1628

Peters, Stephan - FotoAG

Birkenhof 66, 24944 Flensburg, Tel.: 0461/32493

Petersen, Anette - Kinderyoga

Rimmstr. 8, 24960 Munkbrarup, Tel.: 04631/623580

Pflanz, André – Vortrag Neuseeland

info@pflanz-on-tour.de

Plitt, Inke – Floristikmeisterin „Blumen Rosenrot“

Osterlücke 52, 24977 Langballig, Tel.: 04636/976024

Rolke, Ruth – Stadtführungen

Solitüder Str. 96, 24944 Flensburg, Tel.: 0461/34836

Rottschäfer, Torsten - Töpfern

Westerweg 4 a, 24997 Wanderup, Tel.: 04606/965717

Schmidt, Dr. Dieter – Chinesische Medizin

Parkklinik, Ruhetaler Weg 2A, 24960 Glücksburg (Ostsee)
Tel.: 04631/441188

Schmidt, Gisela - Offenes Singen

Grüner Weg 13 A, 24977 Langballig, Tel.: 04636/626

Schulz, Joachim – Smarthphone · Flensburg

Schulze, Gabriele – Stricken

Süderfeld 16, Grundhof, Tel.: 04636/976025

Schwark, Susanne – Kochen

Teresenstr. 45, 65779 Kelkheim

Sehgal, Sumeet - Indisch Kochen · Kappeln

Siebel-Mogk, Maren – T'ai Chi – Qi Gong

Röhrmooser Weg 16, 24395 Niesgrau, Tel.: 04632/7273

Sitterlee, Dagmar – Exkursionen zu Kunstausstellungen

Grundhoffelder Str. 2, 24977 Grundhof, Tel.: 04636/8394

Sönnichsen, Dipl. Ing. Peter – Verbraucherzentrale

Strehlow, Uschi - Filzen

Dorfstr. 46, 24977 Grundhof, Tel.: 04636/9771133

Wargenau-Hahn, Mandi-Rose - Jagdhornblasen

Pommernweg 9, 24972 Steinbergkirche, Tel.: 04632/7515

Vereine und Verbände im Amt Langballig (AnsprechpartnerIn)

Landfrauenverein Grundhof

Karen Brunkert-Andresen, Tel.: 04636/1570
www.landfrauenverein-grundhof.de

LandFrauenVerein Munkbrarup und Umgebung

www.landfrauen-munkbrarup.de

Evang.-Luth. Kirchengemeinde Grundhof

Pastor Arne Gerundt

Holnisser Weg 9, 24977 Grundhof, Tel.: 04636/261
E-mail: gerundt.grundhof@t-online.de

Pastorin Susanne Ulrichsen, An der Kirche 3, 24960 Munkbrarup
Tel: 04631/8714, Fax 04631/3782

Kirchenbüro: Maren Gerundt, Holnisser Weg 9,
24977 Grundhof, Tel.: 04636/261, Fax: 04636/976519
Bürozeit: Dienstag u. Donnerstag 8.00 bis 11.00 Uhr

Kirchendiener und Friedhofsgärtner: Christian Möller
Klüft 10, 24977 Langballig, Tel.: 0170/2009141

Ev. Kindergarten, Asmus-Remmer-Weg 2, 24977 Langballig
Tel.: 04636/8212 · www.kindergarten-langballig.de

Besuchen Sie uns im Internet.

Auch die Kirchengemeinde Grundhof ist jetzt im Internet zu finden. Auf der Seite des Kirchenkreises Schleswig-Flensburg (www.kirchenkreis-schleswig-flensburg.de) finden Sie unter der Rubrik „Kirchengemeinden“ das Feld „Bezirk Angeln“. Dort klicken Sie einfach den Ort „Grundhof“ an.

Arbeitskreis Kirchspielchronik Grundhof

Rudolf Schlüter, Holnisser Weg - Alte Schule -, 24977 Grundhof,
Tel.: 04636/572

Kirchspiel-Archiv-Munkbrarup

www.archiv-munkbrarup.de

Frenz Stüdtje, Mühlenstr. 12, 24960 Munkbrarup, Tel.: 04631/2500,
Tel.: 04631/44091 (Archiv)
Archivar: Walter Brogmus, Tel.: 04631/7898
Email: av-munkbrarup@versanet.de

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Munkbrarup

Pastorin Susanne Ulrichsen

An der Kirche 3, 24960 Munkbrarup, Tel: 04631-623538

Pastor Norbert Siemen, Am Thingplatz 18, 24960 Glücksburg,
(für den Bereich Wees) Tel.: 04631/3678, Fax: 04631/440689

Bürozeiten: Mo. und Do. von 8.00 bis 12.00 Uhr
Tel: 04631/8714, Fax 3782 Email: kgm-munkbrarup@versanet.de

Küster und Friedhofswart, Bernd Petersen, 0151/12 80 26 01

Laurentius Kindergarten, Haustraße 1, 24999 Wees: Christel Hansen, Tel.: 04631/7876 / Fax 441878
kita-munkbrarup@evkitawerk.de

Mühlenverein Munkbrarup e. V.

www.muehle-munkbrarup.de · www.graepenmuehle.de

Christel Pagel, Auberg 6, 24960 Munkbrarup, Tel.: 04631/3595

Gleichstellungsbeauftragte des Amtes Langballig

Birgit Detlefsen, Langballig, Tel.: 04636/18030

Grundschule Munkbrarup - Offene Ganztagschule (OGS) -

Die Offene Ganztagschule der Grundschule Munkbrarup bietet in der Trägerschaft des Amtes Langballig intensive Betreuungsmöglichkeiten (ab 7.00 Uhr und nach dem Unterricht ab 12.30 bis 15.30 Uhr).



Nach dem Mittagessen geht es an die Hausaufgaben.

Wer schon fertig ist, schnappt auf dem Pausenhof noch ein bisschen frische Luft, bevor er/sie die vielen verschiedenen Nachmittagsangebote wahrnimmt: Kinder dürfen Instrumente erlernen, Schwimmen gehen, lesen, kochen, tanzen oder sich in den Turnhallen sportlich betätigen. Diese Angebote finden von Montag bis Donnerstag jeweils in den Betreuungszeiten bis max. 15.30 Uhr statt. Freitags wird bis 14.30 Uhr gemeinsam fröhliche Zeit verbracht. (weitere Infos: <http://www.grundschule-munkbrarup.de>)

DRK Ortsverein Langballig

Manfred Clausen, Sonnholm 104, 24977 Westerholz,
Tel.: 04636/751

Kleiderkammer im Amt Langballig

Inge Schober (04636/8185), donnerstags 14.00 - 16.00 Uhr geöffnet.

Seniorenachmittag Grundhof: Elke Hansen (04636/296)

Wassergymnastik

Silke Schreiber (04636/1002)

Tanzkreis

Helga Carstensen
(04636/18085)

Wandergruppe

Annie Schliwski (04631/7070)

Blutspenden

Christa Sass (04636/1452)

Heimatverein der Landschaft Angeln

www.heimatverein-angeln.de

Eduard Büll, Haffstr. 33, 24989 Dollerup, Tel.: 04636/8338

Kirchspiel Munkbrarup

Inge Bauer, An der Kirche 4, 24960 Munkbrarup, Tel.: 04631/1350

Kirchspiel Grundhof

Heinz Petersen, Lothronn 5, 24977 Langballig, Tel.: 04636/8643

**Männerchor des Grundhofer
Gesangvereins von 1857 e. V. und Kinderchor**
www.grundhofergesangverein.de
Peter-Dietrich Jürgensen, Hauptstr. 7,
24989 Dollerup, Tel.: 04636/8475

Chorgemeinschaft Dollerupholz-Westerholz
Britta Knof-Steidtmann, Zu den Lücken 4,
24977 Westerholz, Tel.: 04636/1561

tonart Grundhof
Matthias Gemp, Küsterlücke 4, 24943 Flensburg,
Tel.: 0461/1689888

Blasorchester Langballig
Ute Kahnert, Unterstr. 11 a, Langballig, Tel.: 04636/1864905

Nordangler Speeldeel
Wilhelm van de Loo, Breitenstein 17, Dollerup, Tel.: 04636/979966

**Sozialverband Deutschland e. V.
Partner in sozialen Fragen**
Kreisverband Schleswig-Flensburg
Wilhelm Ziergöbel, 24977 Langballig, Tel.: 04636/662

Touristikverein „Amt Langballig / Ostsee“ e.V.
Stefan Jepsen, Westerholz (Vorsitzender)
Geschäftsstelle: Süderende 1, 24977 Langballig
Tel.: 0 46 36 / 88 80, FAX: 0 46 36 - 8837
E-mail: tourismus@langballig.de
Internetadresse: www.langballig-tourismus.de

Freiwillige Feuerwehr Westerholz
Ortswehrführer: Lars Renken, Westerholz,
Tel.: 04636/1766 oder Mobil: 0175-4542603

Yachtclub Langballigau e.V.
Email: info@ycll.de · Internet: www.ycll.de

Schützenverein Ulstrup
Herbert Jurijczuk, Kiefernweg 70, 24944 Flensburg,
Tel.: 0461/61462

Naturschutzverein im Amt Langballig e.V.
Dr. Detlef Reise, Grönholm 27, 24999 Wees, Tel.: 04631/2613

Munkbrarup - Freizeit e.V.
Hans-Joachim Thadewaldt, Philipp-Lassen-Koppel 28, 24943
Flensburg, mobil : 0172/4559967, email: Thadewaldt@t-online.de

Landjugendgruppe Grundhof
www.laju-grundhof.de

The Sound Taps e. V.

Tatjana Naue, Neukirchener Weg 3, 24989 Dollerup,
Tel: 04636/188958

Square Dance Club Angeln

„The Dancing Northstars e. V.“

Manfred Thomsen, Nübelfeld 72, 24972 Steinbergkirche,
OT Quern, Telefon: 04632/87439

Kulturstiftung

des Kreises Schleswig-Flensburg

Suadicanistr. 1, 24837 Schleswig
Tel.: (046 21) 96 01 12, Fax: (0 46 21) 96 01 23
Mail: kulturstiftung@schleswig-flensburg.de
Internet: www.schleswig-flensburg.de



KREISMUSIKSCHULE SCHLESWIG-FLENSBURG

**KULTURSTIFTUNG DES
KREISES SCHLESWIG-FLENSBURG**

Sekretariat Schleswig der Kreismusikschule
Suadicanistr. 1, 24837 Schleswig,
Tel. 04621-960 118 – Fax: 04621-960 130
Email KMS@schleswig-flensburg.de
www.kms-schleswig-flensburg.de



Turnverein Grundhof von 1911 e. V.

www.tvgrundhof.de

Ocke Börnsen, Dorfstr. 16, 24977 Grundhof, Tel.: 04636/9771043

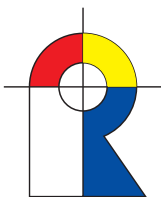
TSV Munkbrarup

www.tsv-munkbrarup.de

Hans-Joachim Thadewaldt, Philipp-Lassen-Koppel 28, 24943
Flensburg, mobil 0172/4559967, E-mail: Thadewaldt@t-online.de

DRUCKEREI MICHA RUDOLPH

über 30 Jahre · Meisterbetrieb



Neuer Weg 2 a · 24392 Norderbrarup

Telefon (0 46 41) 13 70

Telefax (0 46 41) 98 62 744

E-Mail: micha-rudolph@t-online.de

Unsere Internetseite
befindet sich im Umbau.

Anmeldung

Zu folgenden Kursen melde ich mich an:

Kurs Nr.	Bezeichnung/Text	Kursbeginn

(Name)

(Vorname)

(Wohnort)

(Straße)

(Telefon-Nr., FAX:)

(E-Mail Adresse)

Die Teilnahmebedingungen erkenne ich an.

_____, den _____ 2016

(Unterschrift)

Nah. Persönlich. Vor Ort.



Kirsten Nickel, Filialleiterin in Langballig

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Persönlich – erleben Sie Nähe,
Menschlichkeit und Vertrauen.
Wir beraten Sie verständlich
ohne Fachchinesisch. Versprochen!

VR Bank Flensburg-Schleswig eG
Hauptstraße 7
24977 Langballig
Tel.: 04636 97960-0

www.vrbank-fl-sl.de



VR Bank
Flensburg-Schleswig eG



Lächeln ist einfach.

nospa ● 200



nospa.de

**Wenn einem der Finanzpartner in jeder
Situation mit einem Kredit helfen kann.**

Sparkassen-Privatkredit

 **Nord-Ostsee
Sparkasse**