

Programm

**November 2017
bis April 2018**

Gesundheit, Bewegung

Kultur – Musik

Sprachkurse

Beruf – EDV

Kreativität – Gestalten

Kulturelle Highlights

VHS Fotografie Workshops

Ernährung

Ratgeber

Monatskalender

VHS Reisen



Telefonische Bürozeit dienstags 15:00-16:30 Uhr

Telefon (0 46 81) 74 72 93

www.vhs-foehr.de · vhs-foehr@web.de

Kreativität – Gestalten

Malnachmittag – Freies Malen

monatliche Veranstaltung

Anmeldung/Infos bei Maggy Fischer 04681-4200

Jede/r kann malen und seine Kreativität entwickeln. Die Gruppe und die Dozentin inspirieren und helfen bei der Umsetzung der eigenen Kreativität. Vorkenntnisse im Malen sind nicht nötig. Das Ziel des freien Malen nach Motiven ist, zufrieden mit dem eigenen Werk zu sein.

Mit Spaß und Freude wird gemeinsam daran gearbeitet. Bitte Malutensilien mitbringen! Am 1. Termin entscheiden die Teilnehmer den Wochentag an dem wir uns treffen.

Termin: Mo. 6.11.2017, 16 Uhr

Ort: Badestr. 111, Wyk, VHS Unterrichtsraum

Gebühr: 7 € (für 2 Std. pro Nachmittag) (ab 8 TN)

Illustrationen – Ausdruck der eigenen Kreativität

monatliche Veranstaltung / jeden 2. Mo.

Dieser Kreativkurs eröffnet einen kleinen Einblick in die zahlreichen, faszinierenden und vielen einfachen Möglichkeiten der Illustration. Illustrationen bereichern Fotoalben, Chroniken und vieles mehr. Karten für besondere Gelegenheiten lassen sich selbst gestalten. Eine Auswahl wird gezeigt und dann geht es los. Gestalten kann jeder.

Infoveranstaltung am Montag, 8.1.2018, 16 Uhr

Ort: Badestr. 111, Wyk, VHS Unterrichtsraum

Dozentin: Maggy Fischer (Tel. 4200)

Gebühr: wird am Infonachmittag festgelegt

Stricken ist IN – Stricken für Jung & Junggebliebene

monatliche Veranstaltung

Anmeldung/Infos bis Do. vor Kursbeginn 0151-55889658

Overknees, Socken, Schal, Beans....

Schon mal eine Stricknadel in der Hand gehabt? Stricken bedeutet Entspannung. Gemeinsames Stricken für Anfänger/innen und Experten. Der „Strickvirus“ infiziert jeden! Bitte Strickutensilien mitbringen!

Terminabsprachen am 1. Sa.

Termin: Sa. 11.11.2017

Zeit: samstags, 14:30 - ca. 16 Uhr

Ort: WDR-Galerie, Am Fähranleger 1

Dozentin: Paula Petersen

Gebühr: 5 € (ab 8 TN) pro Verant.

Aquarell- Workshop „Das Biikefeuer brennt“

Einzelveranstaltung

Anmeldung/ Infos bis Mi. vor Kursbeginn unter 0045-26296466

Wir malen die Übergänge zwischen Himmel und Meer, sodass der Himmel ein Biikefeuer wird! Materialien, Japanpapier und Aquarellfarben werden von der Dozentin mitgebracht (bis 10 € pro Person)

Termin: So. 25.2.2018

Zeit: 13:00 - 17:00 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Helle Binding,

Kunstdozentin bei der Nolde Stiftung Seebüll

Gebühr: 20 € (ab 8 TN)

VHS Fotografie Workshops

Einstieg in die digitale (Spiegelreflex-) Fotografie

Einzelveranstaltung

Anmeldung/Infos bei Jörg Schmidt unter 0174-1898094

Fotografieren in der Vollautomatik ist keine Kunst. Die Möglichkeiten einer Kamera lassen sich meistens aber erst ausreizen, wenn man versteht sie manuell zu bedienen. In diesem Kurs lernen wir digitale Kameras von der technischen Seite als Grundlage kennen.

Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit Speicherkarte und geladenem Akku und unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera

Termin: Sa. 18.11.2017, 10-12 Uhr & 13:30-16:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozent: Jörg Schmidt, www.jows-fotografie.de

Gebühr: 25 € (ab 8 TN)

Einführung in die abstrakte Fotografie

Einzelveranstaltung

Anmeldung/Infos bei Petra Hoppe unter 0173-8303915

Wir finden und gestalten Bilder, die Sehgewohnheiten brechen, interpretieren Gesehenes ganz anders und reizen die Möglichkeiten unserer Kamera aus.

Bitte mitbringen: Kamera, die manuelle Einstellungen zulässt, Wechselobjektive, volle Akkus, leere Speicherkarten, Bedienungsanleitung, wetterangepasste Kleidung. Falls vorhanden: Filter, Stativ. Ein Laptop zum Betrachten und elementaren Bearbeiten der Bilder ist sinnvoll.

Termin: So. 19.11.2017, 10-12 Uhr &
13:30 - max. 16:30 Uhr Fotoexkursion

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Petra Hoppe

Gebühr: 25 € (ab 8 TN)

Einführung in die Nacht- und Restlichtfotografie

Einzelveranstaltung

Anmeldung/Infos bei Jörg Schmidt unter 0174-1898094

Die Nacht- und Restlichtfotografie bietet die Möglichkeit Motive in ein ganz spezielles Licht zu tauchen und erstrahlen zu lassen. In diesem Workshop lernen wir alles, was zu beachten ist, um unter diesen Bedingungen mit beeindruckenden Aufnahmen nach Hause zu kommen. Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit Speicherkarte und geladenem Akku sowie Stativ, ggf. Fernauslöser und kleine Taschen- oder Stirnlampe und unbedingt Bedienungsanleitung der Kamera

Termin: Sa. 9.12.2017, 14-16 Uhr Theorie;
16-18 Uhr Fotoexkursion im weihnachtlichen Wyk,
z.B. auf dem Weihnachtsmarkt Friesenmuseum

Ort: WDR Galerie (Treffpunkt 14 Uhr)

Dozent: Jörg Schmidt, www.jows-fotografie.de

Gebühr: 25 € (ab 8 TN)



Menschen fotografieren

Einzelveranstaltung

Anmeldung/Infos bei Petra Hoppe unter 0173-8303915

Das Porträt steht in diesem Workshop im Mittelpunkt, aber auch andere Perspektiven sind willkommen. Wir fotografieren uns selbst, uns gegenseitig, einzeln in der Natur oder im geschlossenen Raum. Bitte mitbringen: Kamera, die ggf. manuelle Einstellungen zulässt, volle Akkus, leere Speicherkarten, Bedienungsanleitung, falls vorhanden: Fernauslöser und Stativ, Kleidung – gerne auch zum Wechseln. Ein Laptop zum Betrachten und elementaren Bearbeiten der Bilder ist sinnvoll.

Termin: Fr. 9.2.2018
Zeit: 14:30 - max. 18:30 Uhr Theorie & Fotoexkursion
Ort: WDR Galerie
Dozentin: Petra Hoppe
Gebühr: 20 € (ab 8 TN)

Langzeitbelichtungen am Tage

Einzelveranstaltung

Anmeldung/Infos bei Jörg Schmidt unter 0174-1898094

Bei Langzeitbelichtungen denkt man zuerst an Nachtfotografie, weil dabei häufig nicht genug Licht vorhanden ist ... Langzeitbelichtungen können aber auch ein Mittel sein um Bildern etwas Besonderes zu verleihen. Bitte mitbringen: eigene Spiegelreflex-, Bridge- oder Systemkamera mit Speicherkarte und geladenem Akku sowie Stativ und ggf. Fernauslöser, außerdem ND-Filter mit dem Filterdurchmesser für das eigene Objektiv, ggf. können ein paar Filter verliehen werden, dazu müssen wir aber im Vorfeld die Durchmesser der Filtergewinde kennen. Unbedingt auch an die Bedienungsanleitung der Kamera denken

Termin: Sa. 10.2.2018; 10-12 Uhr Theorie und
ab 13:30 - max. 16:30 Uhr Fotoexkursion
Zeit: 14:30 - max. 18:30 Uhr Theorie & Fotoexkursion
Ort: WDR Galerie
Dozent: Jörg Schmidt, www.jows-fotografie.de
Gebühr: 25 € (ab 8 TN)

Gesundheit, Bewegung

Stressbewältigung mit Autogenem Training

6 Abende

Anmeldung/Infos 04681/3845

Eine auf Auto-Suggestion basierende Entspannungsmethode, die beruhigend, lösend und regenerierend auf Körper, Geist und Seele wirkt.

Beginn: Mo. 19. 2. 2018
Zeit: 18.30-19.30 Uhr
Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum
Dozentin: Margot Tramm
Gebühr: 30 € (ab 6 TN)



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

6 Abende

Anmeldung/Infos unter 04681/3845

PME, eine leicht erlernbare aktive Entspannungsmethode, mit der man in stressigen Zeiten locker bleibt und z.B. Ängste abbauen, leichter ein- und durchschlafen, Burn-out vermeiden kann.

Beginn: Mo. 8.1.2018
Zeit: montags, 18.30 - 19.30 Uhr
Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum
Dozentin: Margot Tramm
Gebühr: 30 € (ab 6 TN)

Yoga für Körper, Geist & Seele

je 10 Veranstaltungen (Ganzjahreskurse)

Anmeldung/Infos bei der Kursleiterin 04681-748118

Dozentin: Rosie Berkemeier
Gebühr: 45,00 € (ab 8 TN), für VHS-Mitglieder
55,00 € (ab 8 TN), für Nichtmitglieder

Dienstagskurs:

Zeit: 18.30 - 20:00 Uhr
Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum

Mittwochskurse:

Kurs 1: 14.30 - 16:00 Uhr
Kurs 2: 16.30 - 18.00 Uhr
Ort: Gemeindehaus / St. Nicolai

Donnerstagskurs:

Zeit: 18.30 - 20:00 Uhr
Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum

Yoga für Rücken, Schulter und Nacken

10 Veranstaltungen (Ganzjahreskurs)

Anmeldung/Infos bei der Kursleiterin 04681-570482

Zeit: Mi. 18:15 - 19:45 Uhr
Ort: WDR-Gebäude; VHS-Yogaraum
Dozentin: Heidi Mylin, BDY
Gebühr: 45,00 € (ab 8 TN), für VHS-Mitglieder
55,00 € (ab 8 TN), für Nichtmitglieder

Einfach Yoga!

Wochenendveranstaltung

Anmeldung/ Infos unter 0171-4104592

Keine Bewegungsform hat in den vergangenen Jahren mehr Aufmerksamkeit erfahren als Yoga. In diesem Workshop werden die Yoga-Grundlagen in Theorie und Praxis vermittelt, die einzelnen Bewegungen erarbeitet und eine sichere Ausführung mit viel Spaß vermittelt.

Termin: Sa. 17.3.2018; 9:30-12:30 Uhr & 14-16:30 Uhr
So. 18.3.2018; 10-12:30 Uhr
Ort: WDR-Gebäude, VHS Yogaraum
Dozentin: Susan Müller-Paulsen (Trainerin, Yogalehrerin)
Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Qigong „Liangong, Kap I-III“

8 Abende – Kurs 1

Anmeldung bis Mo. vor Kursbeginn unter 04681-7489816

Qigong als Präventionskurs, im Einklang mit Körper, Geist und Seele. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Beginn: Mi. 25.10.2017
Zeit: mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Dozentin: Cornelia Cropp
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Qigong „Atem des Drachen und „Yi Jin Jing“

8 Abende – Kurs 2

Anmeldung bis Mo. vor Kursbeginn unter 04681-7489816

Yi Jin Jing, Gesundheitsübungen für Muskeln und Gelenke. Geeignet für Anfänger und Fortgeschrittene.

Beginn: Mi. 10.1.2018
Zeit: mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Dozentin: Cornelia Cropp
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Meditatives Tanzen

Einzelveranstaltungen / samstags

Anmeldung/Infos 04681/3845

„Komm in den Kreis und tanze mit.“

Leicht erlernbare Tänze aus verschiedenen Kulturen.

Termine: 18.11./16.12.2017; Termine für 2018 bei der Doz. erfragen
Zeit: jeweils 16:00 - 17:30 Uhr
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
Dozentin: Margot Tramm
Gebühr: 5 €; pro Veranstaltung (ab 8 TN)

Achtsamkeit im Zwischenraum

Einzelveranstaltung

Anmeldung/ Infos 04683-963187, www.inselschreibwerkstatt-blog.de

Ein Zwischenraum, hindurchzuschauen: Gespräche und kleine Übungen zur Achtsamkeit im Alltag. In der alltäglichen Achtsamkeit wie auch in der Meditation geht es manchmal um den Zwischenraum: Den Zwischenraum zwischen Ein- und Ausatmen, den Raum zwischen zwei Gedanken, den Raum zwischen dem Wahrnehmen und dem Reagieren.

In dieser Veranstaltung gibt es kleine Übungen und Gespräche, die helfen können, diesen Zwischenraum für sich wahrzunehmen und zur Entspannung zu nutzen. Bitte dicke Socken und bequeme Kleidung mitbringen, evtl. eine Decke.

Termin: Fr. 2.3.2018
Zeit: 16 - 19 Uhr
Ort: WDR Galerie
Dozentin: Claudia Fuchs
Gebühr: 15 € (ab 8 TN)

„Fitness-cocktail“-Faszienfitness, Beckenbodengymnastik, Rückenschule

Einzelveranstaltung – Workshop

Anmeldung/ Infos unter 04681-2419

Finden Sie heraus, was Ihnen gut tut, was Spaß macht, was wichtig für Ihren Körper ist und beginnen Sie in der Folgeweche einen für Sie geeigneten Kurs

Termin: Sa. 4.11.2017
Zeit: 10:00 -12:00 Uhr
Ort: WDR Galerie
Dozentin: Michaela Harder
Gebühr: 10 € (ab 8 TN)

Faszienfitness

6 Nachmittage (Verlängerung möglich)

Anmeldung/Infos 04681-2419

Erlernen von wirkungsvollen Übungen mit Faszienrolle zur Lockerung der Muskeln und Faszien (Faszien – lat. Bänder, Bindegewebe, das den ganzen Körper durchzieht und Muskelfasern, Gefäße und Organe umhüllt), zur Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule sowie zur sanften Stabilisation des gesamten Körpers

Beginn: Mo. 6.11.2017
Zeit: montags, 16:00 - 17:00 Uhr
Ort: Body & Soul, Badestr., Wyk
Gebühr: 40 € (ab 8 TN)
Dozentin: Michaela Harder

Beckenbodengymnastik

6 Nachmittage (Verlängerung möglich)

Anmeldung/Infos 04681-2419

Einfache BB-Übungen im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen; Arbeit mit Atem und Stimme; Entwickeln eines täglichen BB-Trainings

Beginn: Di. 7.11.2017
Zeit: dienstags, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Body & Soul, Badestr., Wyk
Gebühr: 40 € (ab 8 TN)
Dozentin: Michaela Harder

Rücken Fit

6 Nachmittage (Verlängerung möglich)

Anmeldung/Infos 04681-2419

Wer kennt das nicht? Durch falsche Haltung, Fehl- oder Überbelastungen schmerzt der Rücken. Die Folge sind häufig muskuläres Ungleichgewicht und Verspannungen. In diesem Kurs werden mit gezielten Übungen die Wirbelsäule mobilisiert und die Rücken-, Bauch- und Hüftmuskulatur gekräftigt.

Beginn: Do. 9.11.2017
Zeit: donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Body & Soul, Badestr., Wyk
Gebühr: 40 € (ab 8 TN)
Dozentin: Michaela Harder

Ernährung

Kochen leicht gemacht

4 Einzelveranstaltungen

Anmeldungen bis Do. vor den Veranstaltungen 0170- 6012653

Jahreszeitliches Kochvergnügen mit Martina Fuchs

- 1. Termin:** Di. 7.11.2017; 17:30 - ca. 21:30 Uhr
„Herbstgenuss“ – herbstliche Gerichte zubereitet mit dem Thermomix
- 2. Termin:** Do. 16.11.2017; 17:30 - ca. 21:30 Uhr
„Weihnachten steht vor der Tür!“ – weihnachtliche Speisen zubereitet mit dem Thermomix
- 3. Termin:** Di. 27.2.2018; 17:30 - ca. 21:30 Uhr
„Leichte Küche zu Ostern!“ – zubereitet mit dem Thermomix
- 4. Termin:** Do. 8.3.2018; 17:30 - ca. 21:30 Uhr
„Der Sommer kommt bestimmt!“ – sommerliche Rezepte zubereitet mit dem Thermomix
- Ort:** Schulzentrum Wyk, Rebbelstieg
Dozentin: Martina Fuchs, Kochfachfrau für Kochen mit dem Thermomix
Gebühr: 15 € pro Kochabend;
zzgl. max. 10 € Materialkosten (ab 8 TN)

Thanksgiving Dinner

Einzelveranstaltung

The very special Cooking Event. Keine Englischkenntnisse erforderlich!

Termin: Do. 22.11.2017, 17:00 - ca. 21:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Wyk, Rebbelstieg

Infostunde & Anmeldung: Mo. 2.11.2017; 17:30 Uhr; WDR- Galerie
max. 12 TN - jeder Teilnehmer lädt einen Gast zum Essen ein.

Kochen macht Spaß

Einzelveranstaltungen

Anmeldung & Infos bis Sa. vor den Veranstaltungen unter 04681-8237

- 1. Termin:** Mi. 17.1.2018 ; 17:00 - ca. 21:30Uhr
Einfache Gerichte für Zuhause im Handumdrehen
Anregungen, Tipps und neue Ideen
- 2. Termin:** Mi. 31.1.2018; 17:00 - ca. 21:30 Uhr
Alte Gerichte aus Schleswig-Holstein neu entdeckt
- Ort:** Schulzentrum Wyk, Rebbelstieg
Dozentin: Silke Volta, Ernährungsfachfrau
Gebühr: 15 € pro Kochabend,
zzgl. max. 10 € Materialkosten (ab 8 TN)

Cocktailabend für Backenthusiasten

Einzelveranstaltung

Anmeldung/ Infos bis Sa. 10.3.2018 unter 0151-21512318

Stimmen Sie sich auf den Backabend „Backen macht glücklich“ mit Stefan Füchsel bei exotischen Cocktails ein. Besprechung des Ablaufes des Backabends in der Folgeweche

Termin: Di. 13.3.2018

Zeit: 18:30 - ca. 20:00 Uhr

Ort: Alt Wrixumer Hof, Wrixum

Gebühr: 5 €

Backen macht glücklich

Einzelveranstaltung

Anmeldung/ Infos bis Sa. 17.3.2018 unter 0151-21512318

Entdecken Sie Ihr persönliches Backtalent und Ihre Backfreude!

Als Einstimmung (+ alle Infos) darauf nehmen Sie am „Cocktailabend für Backenthusiasten“ teil!

Termin: Mi. 20.3.2018
Zeit: 17:00 - ca. 21:30 Uhr
Ort: Alt Wrixumer Hof
Dozent: Stefan Füchsel (Café Alt Wrixumer Hof)
Gebühr: wird am Infoabend festgelegt

Ernährungsvorträge: „Gesund und Aktiv durch das Jahr“

Einzelvorträge/ sonntags

1. Termin: So. 14.1.2018; 16 -17:30 Uhr
Emotionales Essen – bei Kummer, Stress und Überforderung maßlos essen und sich mit dem Gewicht nicht mehr wohlfühlen

2. Termin: Termin wird am 14.1.2018 bekannt gegeben; 16-17:30 Uhr
Stoffwechselkur – Wissenswertes über die Aufgaben von Mineralien und Vitaminen im menschlichen Körper

Ort: WDR Galerie, Wyk
Dozentinnen: Sabine Hirsch und Karin Möller-Petersen (Ernährungsberaterin)
Gebühr: 5 € pro Veranstaltung (ab 8TN)

Sprachkurse

Arabisch - Grundkurs II

8 Abende (Verlängerung möglich)

Erweitern Sie Ihre im Sommerkurs und in der Vergangenheit erworbenen Grundkenntnisse.

Beginn: Mi. 1.11.2017
Zeit: mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Jugendzentrum am Heymann Parkplatz, Wyk
Dozentin: Ahmed Shik
Gebühr: 35 € (ab 8 TN)

Dänisch – Grundkurs II

8 Abende

Anmeldung und Infos unter 0151-50482934

Dänisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, die sie gerne auffrischen und erweitern möchten. Wir erlernen die Grundlagen der dänischen Sprache und Redewendungen typischer Alltags- und Urlaubssituationen.

Beginn: Mo. 5.2.2018
Zeit: montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Vyk Danske Skole, Feldstr.
Dozentin: Sarah Stemmer-Kräber, Lehrerin Vyk Danske Skole
Gebühr: 35 € (ab 8 TN)

Deutsch als Fremdsprache

Infos zu unseren laufenden Kursen erhalten Sie dienstags von 15-16:30 Uhr unter Tel: 04681-747293 oder schreiben Sie uns eine Nachricht/Mail vhs-foehr@web.de

Sie möchten gerne von Anfang an richtig Deutsch lernen oder - Sie möchten Ihr Deutsch verbessern, endlich Fehler loswerden. Gerne können sie auch an einem unserer Intensivkurse teilnehmen.

Infostunde: Do. 9.11. 2017, 17:30 Uhr

Ort: WDR-Galerie (Eingang Innenhafen)

English for Seniors

15 Vormittage / mornings

Enjoy a relaxing morning with a bit of English !

Beginn: Mo. 13.11.2017

Zeit: montags, 10 - 11:30 Uhr

Ort: Seniorenheim, Wyk
(Rebbelstieg)

Gebühr: 50 € (ab 8 TN)

Englisch am Vormittag – „English in the morning“

15 Vormittage / mornings

Start the day with a bit of English – Grammatik gewürzt mit leichter Konversation

Beginn: Di. 14.11.2017

Zeit: dienstags, 10-11:30 Uhr

Ort: Friesenmuseum / Wyk

Gebühr: 60 € (ab 8 TN)

English Conversation

12 Abende / evenings

Reading, talking, discussing about interesting topics from all over the world

Beginn: Di. 9. 1.2018

Zeit: 19-20:30 Uhr

Ort: Jugendzentrum / Wyk

Gebühr: 50 € (ab 8 TN)

English in the evening

15 Abende / evenings

We read short stories, articles, talk about everyday topics and revise English grammar.

Beginn: Do. 2.11.2017

Zeit: donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Jugendzentrum, Wyk

Gebühr: 60 € (ab 8 TN)

Französisch „Encore le Français !“

15 Abende

Anmeldung/ Infos unter 8937

Auffrischung und Vertiefung der Konversationsfähigkeiten durch Lektüre, Rollenspiele, Partnerübungen sowie Übungen zur Wiederholung wesentlicher Bereiche der Grammatik.

Beginn: Mi. 1.11.2017

Zeit: mittwochs, 18-19:30 Uhr

Ort: Badestraße 111, Wyk – VHS-Unterrichtsraum

Dozentin: Michelle Dubois

Gebühr: 60 € (ab 8 TN)

Französisch „Bon voyage“

15 Abende

Anmeldung/ Infos unter 8937

Französisch für den Alltag und die Reise mit Muße und ohne Zeitdruck lernen.

Beginn: Mo. 6.11.2017

Zeit: montags, 10-11:30 Uhr

Ort: Badestraße 111, Wyk – VHS-Unterrichtsraum

Dozentin: Michelle Dubois

Gebühr: 60 € (ab 8 TN)

Friesisch „Fering“

Informationsabend zur Einteilung der Kurse mit Enken Tholund und Kerrin Ketels.

Zeit: Mi. 1.11.2017, 20 Uhr

Ort: Grundschule Süderende

Kursbeginn: am Mi. 9.11.2016

Dozentin: E. Tholund (T.: 04683/963689)

Dozentin: K. Ketels (T.: 04683/419)

Gebühr: wird am Infoabend bekanntgegeben

Buonasera Italia!- Grundkurs II

8 Abende (Verlängerung möglich)

Anmeldung/ Infos 0151- 26737292

Italienisch für die Reise, den Urlaub nach Italien. Erweitern Sie Ihre Italienischkenntnisse! Redewendungen typischer Urlaubssituationen, kommunikative Übungen und grammatikalische Grundkenntnisse werden in angenehmer Atmosphäre erlernt.

Lehrbuch (wie im letzten Jahr) wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

Beginn: Di. 9.1.2018

Zeit: dienstags, 18:30-20 Uhr

Ort: Badestraße 111, VHS - Unterrichtsraum

Dozentin: Runa Reck

Gebühr: 32 € (ab 8 TN)

Spanisch ¡Hola! – Anfängerkurs

12 Abende

Anmeldung/Infos 04681-641

Grundlegende Spanischkenntnisse mit einem Muttersprachler erwerben Sie trainieren den täglichen Sprachgebrauch, sicheres Sprechen und Verstehen. Lehrbuch wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Beginn: Mi. 1.11.2017

Zeit: mittwochs, 17:30 - 19 Uhr

Ort: VHS-Unterrichtsraum, Badestraße 111, Wyk

Dozent: William Restrepo

Gebühr: 50 € (ab 8TN)

Spanisch ¡Hablamos Español! – Mittelstufe I

8 Abende (Verlängerung möglich)

Anmeldung/Infos 04681-641

Für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Auffrischung, Wiederholung und Vertiefung der sprachlichen Grundlagen. Lehrbuch wird bei Anmeldung bekannt gegeben.

Beginn: Do. 1.2.2018

Zeit: donnerstags, 18:30 - 20 Uhr

Ort: VHS-Unterrichtsraum, Badestraße 111, Wyk

Dozent: William Restrepo

Gebühr: 35 € (ab 8TN)

Kultur – Musik

Föhr erzählt

monatl. Veranstaltung / samstags

Föhrer – Einheimische und „Neu- föhrer“, Jung und Alt erzählen von Vergangenheitem und Gegenwärtigem auf Green Eilun.

- 1. Termin:** Ralf Brodersen – „Persönlichkeiten aus Süderende“
2. Termin: Joachim Taege – „Historische Grabsteine auf dem Friedhof St. Laurentii in Süderende“
3. Termin: Volkert Faltings – „Kapitänsschulen auf Föhr“
4. Termin: Georg Quedens (Amrum) – „Von Insel zu Insel“
5. Termin: Sabine Nielsen – „Tante Friedas Freude an Bestattungen“

1. Termin:	Sa. 18.11.2017	WDR-Galerie
2. Termin:	Sa. 2.12.2017	WDR-Galerie
3. Termin:	Sa. 27.1.2018	WDR-Galerie
4. Termin:	Sa. 24.2.2018	WDR-Galerie
5. Termin:	Sa. 10.3.2018	WDR-Galerie
Zeit:	jeweils 16-17:30 Uhr	
Gebühr:	5 € pro Veranstaltung (ab 8 TN)	

Föhrer Lesestunde

Veranstaltungsreihe / samstags

Föhrer Schriftsteller lesen aus ihren Werken

Dieses Winterhalbjahr wird die Föhrer Lesestunde jedoch mit einer Lesung aus der nach 80 Jahren entdeckten Erzählung von F. Scott Fitzgerald „Die Perle und der Pelz“, vorgelesen von Karima Meynköhn, eröffnet.

- 1. Termin:** F. Scott Fitzgerald, „Die Perle und der Pelz“, vorgelesen von Karima Meynköhn
2. Termin: Die Föhrerin Sabine Nielsen liest aus ihrem Werk „Ein bisschen Heimat im Gepäck“
3. Termin: Die Wahlföhrerin Claudia Fuchs liest aus ihrem noch unveröffentlichten Inselroman mit dem Arbeitstitel „Am Hafen stand Tanta Klärchen“
4. Termin: Jörg Thiessen liest aus seinem zweiten, am 8.9.2017 erschienenen, Föhrroman „Den Stürmen zum Trotz“- die Geschichte geht weiter

1. Termin:	Sa. 25.11.2017	WDR-Galerie
2. Termin:	Sa. 20.12.2017	WDR-Galerie
3. Termin:	Sa. 3.2.2018	WDR-Galerie
4. Termin:	Sa. 3.3.2018	WDR-Galerie
Zeit:	jeweils 16-17:30 Uhr	
Gebühr:	5 € pro Veranstaltung (ab 8 TN)	



Literaturcafé

monatliche Veranstaltung / samstags

Bei Tee & Keksen Autoren & ihre Werke kennen lernen, Hintergrundinformationen erfahren & Leseanregungen mit nach Hause nehmen.

1. Termin: „Northanger Abbey“ – Zum 200. Todestag von Jane Austen, dem weiblichen Shakespeare.
2. Termin: Marilyn Robison „Gilead“, das Lieblingsbuch Barak Obamas und ihr früher Erfolgsroman von 1980 „Housekeeping“
3. Termin: Buch wird im Internet & Inselboten bekanntgegeben
4. Termin: Buch wird im Internet & Inselboten bekanntgegeben

- | | | |
|------------|---|-------------|
| 1. Termin: | Sa. 4.11.2017 | WDR-Galerie |
| 2. Termin: | Sa. 13.1.2018 | WDR-Galerie |
| 3. Termin: | Sa. 10.2.2018 | WDR-Galerie |
| 4. Termin: | Sa. 24.3.2018 | WDR-Galerie |
| Zeit: | jeweils 16-17:30 Uhr | |
| Gebühr: | 5 € pro Veranstaltung, incl. Tasse Tee & Keksen (ab 8 TN) | |

VHS Filmabende – Lassen Sie sich überraschen!

monatliche Veranstaltung / mittwochs

Englische Originalfilme mit dt. Untertiteln. Die Filme werden im Inselboten, auf der VHS Internetseite und auf Facebook bekanntgegeben.

- Termine: 8.11.2017 / 24.1. / 28.2. / 21.3.2018
Zeit: Mittwoch 19:00 - ca. 21 Uhr
Ort: WDR Galerie
Gebühr: 5 € pro Veranst. (ab 8 TN)

Wissen macht klug

Montagsreihe

Interessante Vorträge zu verschiedenen Themen aus Gesellschaft, Politik, Kultur und Medizin

1. Termin: **Karima Meynköhn**
„Aufs Maul geschaut“ – Luthers einzigartiger Einfluss auf die deutsche Sprache.
2. Termin: **Reinhard Jannen**
„Sturmfluten – Strandungen – Strandrecht“ auf Föhr und Amrum
3. Termin: **Hanna Wichmann & Edwin Becker-Wichmann**
„Was ist heute christlich?“
4. Termin: **„Was ist COPD?“ - Was verbirgt sich hinter diesen Buchstaben? Martin Leibl**, Facharzt für Innere Medizin und Pneumologie, ärztliche Leitung Nordseeklinik Westfalen, spricht über diese an 4. Stelle stehenden Lungenerkrankung der „WHO (=World Health Organisation)-TOP-TEN“ Liste der Zivilisationskrankheiten unserer Zeit.
5. Termin: **Harald Bickel**
„Künstlerische Fotografie mit der Drohne“
Arbeitsweise, Rahmenbedingungen und Beispiele;
Ausblick auf die nächste Ausstellung (Aug./Sep.)

Termine / Veranstaltungsorte siehe nächste Seite →

1. Termin:	Mo. 27.11.2017	WDR-Galerie
2. Termin:	Mo. 22.1.2018	Fering Stiftung Alkersum
3. Termin:	Mo. 19.2.2018	WDR-Galerie
4. Termin:	Mo. 5.3.2018	WDR-Galerie
5. Termin:	Mo. 23.4.2018	WDR-Galerie
Zeit:	jeweils 17-18:30 Uhr	
Gebühr:	5 € je Veranstaltung (ab 8 TN)	

Nordfriesischer Lebensraum – VHS-Reihe über Land & Leute

Vortragsreihe

- 1. Termin: Theodor Storm – sein Leben ein Gedicht?**
Haben Sie Lust auf Storm? Mit einem Vortrag feiern wir das Jubiläumsjahr 2017, in dem der 200. Geburtstag des großen norddeutschen Dichters gefeiert wird. **Inge Wolff** schildert Ihnen die ganz besonderen Momente seines Lebens, illustriert sie mit ausgesuchten Fotos, Bildern, Dokumenten und liest seine bedeutendsten Gedichte.
- 2. Termin: „Ist der Schleswig-Holsteinische Heimatbund noch zeitgemäß?“**
Jörn Biel, Präsident des SH-Heimatbundes, spricht über die Entstehungsgeschichte, den Werdegang, die heutigen Tätigkeiten des nun 70-jährigen Bundes.
- 3. Termin: „Wasser - Element des Lebens: Die Trinkwasserversorgung der Insel Föhr.“**
Hark Ketelsen, der Geschäftsführer des Wasserbeschaffungsverband Föhr, gibt Einblicke und steht Rede und Antwort.
- 4. Termin: „Nordsee- Mordsee“** das immerwährende Thema an der Küste: Sturmfluten, Küstenschutz, Landgewinnung: Der Amrumer Heimat- und Naturforscher **Georg Quedens** spricht über das Leben, die Gefahren und die dramatische Natur im nordfriesischen Wattenmeer

1. Termin:	Sa. 30.12.2017; 16-17:30 Uhr
2. Termin:	Sa. 20.1.2018; 16-17:30 Uhr
3. Termin:	Sa. 17.2.2018; 16-17:30 Uhr
4. Termin:	Sa. 17.3.2018; 16-17:30 Uhr
Ort:	WDR Galerie
Gebühr:	5 € je Verantst. (ab 8 TN)

Schreibwerkstatt: Skrupelloses Schreiben

Einzelveranstaltung

Anmeldung/ Infos 04683-963187, www.inselschreibwerkstatt-blog.de

Eine dreistündige Schreibwerkstatt, in der manche Möglichkeiten des Schreibens als Lebenskunst entdeckt werden können. Um das Schreiben für sich selber als Kraftquelle zu nutzen, ist manchmal ein wenig Skrupellosigkeit vonnöten... Wir üben das!

Bitte bringen Sie Ihre Schreibsachen mit.

Termin:	Sa. 6.1.2018
Zeit:	16 - ca.19 Uhr
Ort:	WDR Galerie
Dozentin:	Claudia Fuchs
Gebühr:	15 € (ab 8 TN)

Meditatives Schreiben zu Kraftquellen-Bildern

Einzelveranstaltung

Anmeldung/ Infos 04683-963187, www.inselschreibwerkstatt-blog.de

Zur Inspiration und Konzentration beim Schreiben wie beim Meditieren ist es manchmal gut, ein Objekt zu haben: ein inneres oder äußeres Bild. Besonders geeignet sind immer Ansichten aus der Natur, die Ruhe und Inspiration zugleich vermitteln. In dieser Veranstaltung nutzen wir einige meiner Kraftquellen-Bilder, das sind Fotos von Blättern und Blüten im Morgentau, zum Meditieren und Schreiben. Bitte bringen Sie Ihre Schreibsachen mit.

Termin: Fr. 2.2.2018
Zeit: 16 - 19 Uhr
Ort: WDR Galerie
Dozentin: Claudia Fuchs
Gebühr: 15 € (ab 8 TN)

Experimentelle Literaturwerkstatt – schreiben einmal anders

Einzelveranstaltung

Anmeldung/Info während der VHS-Bürozeiten Di. 15-16:30 Uhr

Nicht mit herkömmlichen Schreibutensilien wie Feder, Bleistift oder am Notebook, werden Gedanken in Wörter gefasst, sondern mit Schere und Klebestift schreiben/ dichten wir, „schicken wir Wörter auf die Reise“, lassen uns von unserer eigenen versteckten Kreativität überraschen.

Aus alten Zeitungen/ Zeitschriften schneiden wir Wörter aus, die uns gefallen oder auch missfallen, uns ins Auge stechen. Wir verfassen spontane, uns selbst erstaunende, manchmal nicht Sinn machende oder gerade deshalb sehr wertvolle Texte.

Diese völlig entspannende „Suche nach Wörtern“ ist wie Kopfyoga.

Termin: Fr. 23.3.2018
Zeit: 16:00 - ca. 17:30 Uhr
Ort: WDR Galerie
Dozentin: K.M.
Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Philosophie des Mittelalters

Veranstaltungsreihe im Januar, Februar & März 2018

Im Philosophiekurs wollen wir uns diesmal nicht mit „Wendepunkten“ beschäftigen, sondern eine einzige Epoche genauer unter die Lupe nehmen: Das „Mittelalter“. Drei der wichtigsten Philosophen jener Zeit sollen nacheinander mit ihrem Lebenswerk zur Sprache kommen und sich unserer gemeinsamen Diskussion stellen.

- 1. Abend:** Anselm von Canterbury – Was bedeutet eigentlich „Scholastik“?
- 2. Abend:** Thomas von Aquin – Die Summe als Synthese von Glaube und Wissen
- 3. Abend:** Wilhelm von Ockham – Wozu braucht man in der Philosophie ein Rasiermesser?

Zeit: freitags, 18 - 19:30 Uhr
Termine: 19.1. / 23.2. / 16.3.2018
Ort: WDR-Galerie
Dozent: Joachim Aulinger
Gebühr: 5 € pro Abend (ab 8 TN)

Robert Schumann

Vortragsreihe Februar & März 2018 / donnerstags

4 Abende zu je 2 Stunden mit Musikbeispielen und abschließendem Klavierkonzert.

- 1. Abend:** Einführung: Biographie und Werke im Überblick.
Klaviermusik I: Album für die Jugend, Kinderszenen
- 2. Abend:** Lieder und Liederzyklen, u.a. nach Rückert, Eichendorff und Heine
- 3. Abend:** a) Klaviermusik II: u.a. Papillons, Fantasiestücke, Carnaval
b) die Streichquartette op. 41
- 4. Abend:** a) Orchesterwerke, Klavierkonzert a-Moll, die Symphonien
b) Einführung in das abschließende Klavierkonzert am
23. März 2018, 16 Uhr (nähere Infos unter der Rubrik „Kulturelle Highlights“)

Zeit: donnerstags, 19:00 - 21:00 Uhr

Termine: 8.2. / 22.2. / 8.3. / 15.3.2018

Ort: Schulzentrum / Rebbelstieg (Musikraum)

Dozent: Martin Bruchwitz (Telefon 2798)

Gebühr: 7 € pro Abend (ab 8 TN)

Schach dem Videogame

monatliche Veranstaltung

Keine Anmeldung nötig / Infos Di. zw. 15:00-16:30 unter 04681-747293

Das uralte Brettspiel ist populärer denn je: Es boomt an Schulen, im Internet und sogar im Boxring. Selbst Comic-Held Homer Simpson hat sein Talent entdeckt.

Deshalb wollen auch wir, wie schon vor Jahren, eine Schach-AG für Jung und Junggebliebene, für Anfänger und Schachexperten, ins Leben rufen. Ganz entspannt die Magie dieses weltweit bekannten Brettspieles erlernen, auffrischen oder einfach in der Gemeinschaft, und nicht am Computer, das Hobby pflegen und anderen vom eigenen Können etwas vermitteln. Sollten Sie ein Schachspiel zu Hause haben, bringen Sie es bitte mit!

Termin: bitte telefonisch erfragen

Ort: WDR Galerie

Gebühr: Schüler bis 16 frei, Spende von erwachsenen TN erbeten

Beruf – Technik

Tastenschreiben heute

10 Veranstaltungen

Anmeldung/Infos bei der Dozentin unter 0151-55889658

Einführung in die Tastaturbedienung. Das blinde Bedienen der PC-Tastatur ist im Zeitalter von E-Mail und Internet unerlässlich.

Beherrschung der Buchstabenreihe und Großschreibung; fehlerarme Eingabe von Texten, Bedienung der Funktionstasten.

Beginn: Mi. 10.1.2018

Zeit: mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Wyk / Rebbelstieg

Dozentin: Paula Petersen

Gebühr: 40 € (ab 8 TN)

Computerkurse

Einzelveranstaltungen

ab Januar 2018 werden verschiedenen Computer-Workshops stattfinden. Infos dazu auf unserer Internetseite, auf Facebook und im Insleboten.

Kulturelle Highlights

Afternoon Tea with a bit of music

Einzelveranstaltung

Sehnsucht nach der weiten Welt - Musik auf Kreuzfahrtschiffen, Lounge & Folk. **Emilia Marienfeld**: Violine & Klavier, **Birgit Wildeman**: Klavier

Termin: Mi. 7.2.2018;
16:00 - ca. 17:30 Uhr

Ort: Café Aquamarin / Strandpromenade, Wyk
Gebühr: 5 € (incl. cup of coffee / tea & piece of cake)

Blue Hour at the Seaside in Winter

Einzelveranstaltung / Konzertstunde

Entre chien et loup (franz. für blue hour). Eine musikalische Reise nach Frankreich. „Une soirrée charmant“ avec compositions du Période Impressioniste, Romantique et la Moderne de Claude Debussy, Gabriel Fauré, Eric Satie, Frédéric Chopin, Maurice Ravel, Nadia Boulanger. „Duo L’Oiseau bleu“: **Tomke Castan**: Oboe und Englisch Horn, **Birgit Wildeman**: Klavier

Termin: So. 4.3.2018
Zeit: 16:00 - ca. 17:30 Uhr

Ort: Café Aquamarin / Strandpromenade, Wyk
Gebühr: 5 €

Klavierkonzert

Einzelveranstaltung

Klavierkonzert mit der **Konzertpianistin Hyelee Clara Chang**, Lübeck (Juillard Precollege, New York; Hochschule für Musik und Darstellende Kunst, Frankfurt a. Main; Musikhochschule Lübeck; Steinway Förderpreis; etc.). Sie spielt Werke u.a. von Schumann, Brahms und Beethoven

Termin: Fr. 23.3.2018; 16 Uhr
Ort: Kurgartensaal Wyk, Sandwall
Gebühr: Eintritt frei.
Spende erbeten

Bilderflut- Nordfriesische Impressionen

Einzelveranstaltung

Anmeldung/Infos bei Jörg Schmidt unter 0174-1898094

Es wird ein besonderer Insel - Abend: ruhige fast träumerische Bilder von Amrum Föhr und dem nahegelegenen Festland untermalt mit sanfter Musik. Die Musik kommt vom bekannten Inselkünstler Hauke Nissen, die Fotos von den Veranstaltern der „Föhrer Tage der Fotografie“ Petra Hoppe und Jörg Schmidt.

Termin: So. 11.2.2018, 17-19 Uhr
Ort: WDR Galerie
Gebühr: 5 € (ab 8 TN)



„Blickwinkel Malerei: Bilder von vier Föhrer Händen – eingefangen und festgehalten“

Ausstellung 28.3.2018-7.4.2018

Ausstellung der beiden autodidaktischen Malerinnen **Inge Moritz** und **Birgit Wagner**. Abstraktes und gegenständliches, festgehalten auf Leinwand von 2 Föhrer Malerinnen. Die Arbeiten der beiden Autodidakten sind geprägt von der Schönheit der Insel Föhr, aber nicht eingeeignet, sondern führen weiter bis hin zu abstrakten Impressionen.

Eröffnung: 27.3.2018; 17:30 Uhr – Vernissage mit den Künstlerinnen

Offen: tägl. 14-18 Uhr

Ort: WDR Galerie

Gebühr: Eintritt frei

Nordfriesische Impressionen – meditative Fotografien von Petra Hoppe und Jörg Schmidt

Ausstellung 20.5.2018-26.5.2018

Eröffnung: 20.5.2018; 17 Uhr – Vernissage mit den Fotografen

Offen: tägl. 15:30-17:45 Uhr – Fotograf/in ist anwesend

Ort: WDR Galerie

Gebühr: Eintritt frei (Spende)

Ratgeber

Unser Gedächtnis – Massenspeicher im Gehirn oder Phänomen des „Wandernden Geistes“?

Einzelveranstaltung

Ein Vortrag über und Tipps zu Konzentration, Durchhaltevermögen, Erinnerungsvermögen, Vergesslichkeit.

Termin: Fr. 9.2.2018

Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Karima Meynköhn

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

„Depression- nur eine Entzündung im Kopf?“ Ist die Krankheit körperlicher als vermutet?

Einzelveranstaltung

Termin: Mo. 12.2.2018

Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozentin: Dr. med. Karin Ziegler

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Alternativmedizin: Osteopathie- hilft es wirklich oder ist es nur Scharlatanerie?

Einzelveranstaltung

Ein Vortrag über diese Heilkunde als sinnvolle Ergänzung der Schulmedizin, ihre Entstehung, Struktur und Funktion, Grenzen, Behandlungs-, Diagnose- und Therapiekonzepte.

Termin: Fr. 5.1.2018

Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: WDR Galerie

Dozent: Afanassiy Rychko (Physiotherapeut in der Osteopathie-Praxis Ronny Lange, Wyk)

Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Alternativmedizin „Jedes Symptom ist eine Botschaft“

Einzelveranstaltung

Metamedizin verstehen, Quantenheilung- neumodischer Kram oder ur-altes Wissen?

Termin: Fr. 16.2.2018
Zeit: 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: WDR Galerie
Dozentin: Angelika Regner (T.: 0171-3644815)
Gebühr: 5 € (ab 8 TN)

Shiatsu und Herzmeditation für Frauen

Wochenendveranstaltung

Anmeldung/ Infos bis Mi vor der Veranstaltung unter 04681-4268

Shiatsu ist eine alte, aus Japan kommende Fingerdruckmassage.

Sie beruht auf der Vorstellung von Meridianen (Energiebahnen), die den ganzen Körper durchziehen und für unseren Energiefluss Verantwortung tragen. Ist Energie blockiert, so spüren wir das als Verspannung oder Stress bis hin zum Schmerz. Themenschwerpunkte: Migräne, Esstörungen, Menstruationsbeschwerden, Probleme in den Wechseljahren.

Herzmeditation bedeutet im heilenden Dialog und Kontakt mit dem eigenen Herzen stehen, um innere Kraftquellen und Potentiale für sich selbst und für das Leben mit anderen zu erschließen. Schritt für Schritt wird daserspüren der eigenen Herzensbedürfnisse und eine wohltuende Schulung des Herzens erfahren.

Beide Entspannungsmethoden werden an diesem Wochenende mit Christine Blum, gemäß ihrer jahrelangen Erfahrung als Therapeutin, im Einklang miteinander erläutert und für den Alltag geübt.

Termin: Sa. 13.1.2018; 15:00-18 Uhr
So. 14.1.2018; 11:00-13 Uhr
Ort: Zentrum für Klang, Bewegung und Stille,
Strandstr. 18, Wyk
Dozentin: Christine Blum
Gebühr: 25 € (ab 8 TN)

Reisen mit der VHS Föhr

Auch dieses Kursjahr sind Reisen mit der VHS Föhr geplant. Ein Infonachmittag wird dazu im November stattfinden.

Näheres zum Infonachmittag (Datum / Uhrzeit / Veranstaltungsort) erfragen Sie bitte unter der Telefonnummer (0 46 81) 74 72 93 zu den Bürozeiten der VHS Föhr (Di. 15:00 - 16:30 Uhr)



Kooperation mit der VHS Amrum

Ab diesem Wintersemester 2017/18 arbeiten die VHS Insel Föhr und die VHS Amrum in bestimmten Angebotsbereichen, wie zum Beispiel Einzelveranstaltungen in Kultur und Gesundheit, zusammen.

Die VHS Insel Föhr hat viele Samstag- und Wochenendveranstaltungen zeitlich so organisiert, dass Amrumer Teilnehmer mit der letzten Fähre der WDR von Föhr nach Amrum zurückfahren können.

Die VHS Amrum hat interessante Reisen in ihrem Winterprogramm, an denen auch sehr herzlich Föhler teilnehmen können. Blättern Sie bitte gerne im Kursangebot der VHS Amrum und melden Sie sich dort bei Interesse an!

Werden Sie VHS-Mitglied

Durch eine Mitgliedschaft (10 € im Jahr) können Sie die Arbeit der VHS unterstützen. Weitere Informationen zu einer VHS-Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Internetseite unter www.vhs-foehr.de.



Monatskalender

Hier finden Sie eine Übersicht über die Starttermine der einzelnen Kurse. Die genauen Informationen über Kursinhalte, Zeiten, Dozenten etc. entnehmen Sie bitte den Kursbeschreibungen auf den vorherigen Seiten.



Oktober 2017

Qigong „Liangong, Kap I-III“
ab Mi. 25.10.2017

November 2017

Arabisch - Grundkurs II
ab Mi. 1.11.2017

Französisch „Encore le Français !“
ab Mi. 1.11.2017

Friesisch „Fering“
Mi. 1.11.2017 (Infoabend)

Spanisch ¡Hola! – Anfängerkurs
ab Mi. 1.11.2017

English in the evening
ab Do. 2.11. 2017

Literaturcafé
Sa. 4.11.2017

**„Fitness-cocktail“-Faszienfitness,
Beckenbodengymnastik,
Rückenschule**
Sa. 4.11.2017

Französisch „Bon voyage“
ab Mo. 6.11.2017

Faszienfitness
ab Mi. 6.11.2017

Malnachmittag – Freies Malen
ab Mo. 6.11.2017

Beckenbodengymnastik
ab Di. 7.11.2017

Kochen leicht gemacht
Di. 7.11.2017

VHS Filmabend
Mi. 8.11.2017

Deutsch als Fremdsprache
ab Do. 9. 11. 2017 (Infostunde)

Rücken Fit
ab Do. 9.11.2017

**Stricken ist IN – Stricken für jung
& junggebliebene**
ab Sa. 11.11.2017

English for Seniors
ab Mo. 13.11.2017

Englisch am Vormittag
ab Di.14.11.2017

Kochen leicht gemacht
Do. 16.11.2017

Föhr erzählt
Sa. 18.11.2017

**Einstieg in die digitale (Spiegel-
reflex-) Fotografie**
Sa. 18.11.2017

Meditatives Tanzen
18.11.2017

**Einführung in die abstrakte
Fotografie**
So. 19.11.2017

Yoga für Körper, Geist & Seele
Ganzjahreskurse (Di, Mi, Do)

**Yoga für Rücken, Schulter und
Nacken**
Ganzjahreskurs (Mi)

Thanksgiving Dinner
Mi. 22.11.2017

Föhrer Lesestunde
Sa. 25.11.2017

Wissen macht klug
Mo. 27.11.2017

Dezember 2017

Föhr erzählt

Sa. 2.12.2017

Einführung in die Nacht- und Restlichtfotografie

Sa. 9.12.2017

Meditatives Tanzen

Sa. 16.12.2017

Führer Lesestunde

Sa. 20.12.2017

Nordfriesischer Lebensraum – VHS-Reihe über Land & Leute

Sa. 30.12.2017

Januar 2018

Alternativmedizin: Osteopathie- hilft es wirklich oder ist es nur Scharlatanerie

Fr. 5.1.2018

Schreibwerkstatt: Skrupelloses Schreiben

Sa. 6.1.2018

Illustrationen – Ausdruck der eigenen Kreativität

Mo. 8.1.2018 (Infoveranstaltung)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

ab Mo. 8.1.2018

English Conversation

ab Di. 9.1.2018

Buonasera Italia!- Grundkurs II

ab Di. 9.1.2018

Qigong „Atem des Drachen und „Yi Jin Jing“

ab Mi. 10. 1.2018

Tastenschreiben heute

ab Mi. 10.1.2018

Literaturcafé

Sa. 13.1.2018

Shiatsu und Herzmeditation für Frauen

Sa. 13.1.2018 & So. 14.1.2018

Ernährungsvortrag: „Gesund und Aktiv durch das Jahr“

So. 14.1.2018

Kochen macht Spaß

Mi. 17.1.2018

Philosophie des Mittelalters

Fr. 19.1.2018

Nordfriesischer Lebensraum – VHS-Reihe über Land & Leute

Sa. 20.1.2018

Wissen macht klug

Mo. 22.1.2018

VHS Filmabend

Mi. 24.1.2018

Föhr erzählt

Sa. 27.1.2018

Kochen macht Spaß

Mi. 31.1.2018

Februar 2018

Spanisch ¡Hablamos Español! – Mittelstufe I

ab Do. 1.2.2018

Meditatives Schreiben zu Kraftquellen-Bildern

Fr. 2.2.2018

Führer Lesestunde

Sa. 3.2.2018

Dänisch – Grundkurs II

ab Mo. 5.2.2018

Afternoon Tea with a bit of music

Mi. 7.2.2018;

Robert Schumann

Do. 8.2.2018

Menschen fotografieren

Fr. 9.2.2018

Unser Gedächtnis – Massenspeicher im Gehirn oder Phänomen des „Wandernden Geistes“?

Fr. 9.2.2018

Literaturcafé

Sa. 10.2.2018

Langzeitbelichtungen am Tage

Sa. 10.2.2018

Bilderflut- Nordfriesische Impressionen

So. 11.2.2018

„Depression- nur eine Entzündung im Kopf?“

Mo. 12.2.2018

Alternativmedizin „Jedes Symptom ist eine Botschaft“

Fr. 16.2.2018

Nordfriesischer Lebensraum – VHS-Reihe über Land & Leute

Sa. 17.2.2018

Stressbewältigung mit Autogenem Training

ab Mo. 19. 2. 2018

Wissen macht klug

Mo. 19.2.2018

Robert Schumann

Do. 22.2.2018

Philosophie des Mittelalters

Fr. 23.2.2018

Föhr erzählt

Sa. 24.2.2018

Aquarell- Workshop „Das Biikefeuer brennt“

So. 25.2.2018

Kochen leicht gemacht

Di. 27.2.2018

VHS Filmabend

Mi. 28.2.2018

März 2018

Achtsamkeit im Zwischenraum

Fr. 2.3.2018

Führer Lesestunde

Sa. 3.3.2018

Blue Hour at the Seaside in Winter

So, 4.3.2018

Wissen macht klug

Mo. 5.3.2018

Kochen leicht gemacht

Do. 8.3.2018

Robert Schumann

Do. 8.3.2018

Föhr erzählt

Sa. 10.3.2018

Cocktailabend für Backenthusiasten

Di. 13.3.2018

Robert Schumann

Do. 15.3.2018

Philosophie des Mittelalters

Fr. 16.3.2018

Nordfriesischer Lebensraum – VHS-Reihe über Land & Leute

Sa. 17.3.2018

Einfach Yoga!

Sa. 17.3.2018 & So. 18.3.2018

Backen macht glücklich

Mi, 20.3.2018

VHS Filmabend

Mi. 21.3.2018

Experimentelle Literaturwerkstatt – schreiben einmal anders

Fr. 23.3.2018

Klavierkonzert

Fr. 23.3.2018

Literaturcafé

Sa. 24.3.2018

Wissen macht klug

Mo. 26.3.2018

„Blickwinkel Malerei: Bilder von vier Führer Händen – eingefangen und festgehalten“

Ausstellung 28.3. - 7.4.2018

April 2018

Wissen macht klug

Mo. 23.4.2018

Mai 2018

Nordfriesische Impressionen – meditative Fotografien von Petra Hoppe und Jörg Schmidt

Ausstellung 20.5. - 26.5.2018



VHS Insel Föhr e.V.

25938 Wyk auf Föhr

Telefon (0 46 81) 74 72 93

(Bürozeit: Di. 15:00 - 16:30 Uhr)

vhs-foehr@web.de

www.vhs-foehr.de



Vielen Dank!

Wir danken allen unseren Unterstützern ganz herzlich für Ihre Spende.

Mit freundlicher Unterstützung von:



Klinik Westfalen
Reha-Klinik am Meer



LANDHAUS ALTES PASTORAT



MYLIN®



Insel-Apotheke
Föhr

Föhr-Amrumer Bank eG



RACKMERS HOF
Zeit für Besonderes

privatsache
SCHÖNE DINGE NUR FÜR MICH

expert
BOETIUS

Goldschmiede Engeland



ATLANTIS
HOTEL AM MEER

CAFÉ
Alt Wissumer Hof

Bohn & S.
KÜCHE & TAFEL

Nord-Ostsee
Sparkasse

Föhr
Friesische Karibik.

PERFEKTION IN HOLZ
WELLINGERHOFF
TISCHLERMEISTER

Lützen
schiffsgastro.de
Ihr Serviceteam
an Bord.

Urlaubs-Service
Föhr

KORF 3705

DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN

Body & Soul
Dipl. Spl. Michaela Harder



Praxis für Osteopathie
Ronny Lange



Wyker
Buchhandlung

HANSEN
MATTHIAS HANSEN
TISCHLEREI

Frischemarkt
Lars Schmidt