



Herbst 2018

Sonderheft „Aktiv älter werden“

SENIOREN- UND PFLEGE-EINRICHTUNG HAUS HOG'N DOR HOMFELDT OHG



Inh./GF Magret & Martina Homfeldt

WESTERRÖNFELD • NORDERSTEDT • NEUMÜNSTER

GEMEINSAM FÜR IHR WOHLBEFINDEN



24534 Neumünster

EL: Nadine Jakobsen

PDL: Vanessa Schüler

Klaus-Groth-Straße 37

Tel. 0 43 21 / 2 00 46 0

Fax 0 43 21 / 2 00 46 184

nms@haushogndor.de

Unsere Pflegeangebote:

- Kurzzeitpflege
- Vollstationäre Pflege
- Geschützter Demenzbereich
- Pflege von Beatmungspatienten
- Aufnahme div. Krankheitsbilder

- Urlaubs- und Verhinderungspflege
- Aufnahme aller Pflegegrade
- Chorea Huntington
Wohngruppe in NMS

Unsere Dienstleistungen:

- Frühstücks- und Abendbrotbuffet
- 2 bis 3 Mittagsmenüs
- Kaffee & Kuchen
- Spätmahlzeiten
- Festsalon im Hause
- Fußpflege

- Inhouse Wäscherei
- Beratungen in Behörden-Angelegenheiten u.v.m.
- Restaurant & Café
FRIESENSTUBE
- Festsaal
bis zu 150 Personen

Fordern Sie unverbindlich unsere Informationsbroschüre an!

www.haushogndor.de





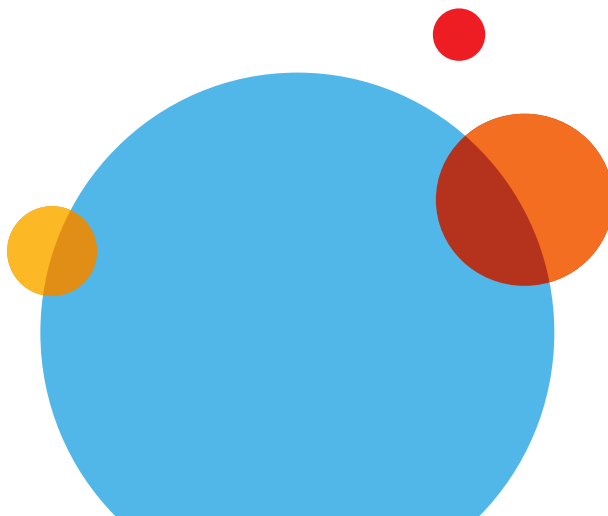
Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer,

als Volkshochschule planen wir unser Programm nach dem Grundsatz der Offenheit: alle sollen die Möglichkeit haben, bei uns Angebote zu besuchen und so ein Leben lang von Lernmöglichkeiten profitieren. Wir möchten Ihnen allen damit immer wieder neue Türen öffnen, hinter denen Sie Interessantes, Schönes und Nützliches entdecken.

Wir hoffen, dass wir Ihnen so immer auch eine Anregung geben, selbst offen zu sein und zu bleiben, dass Sie andere Menschen bei uns kennen lernen, Kontakte knüpfen und sich bei uns im Haus treffen. Im Vordergrund unserer Angebote im Programm „Aktiv älter werden“ stehen die Lust am gemeinsamen Lernen ohne Leistungsdruck, ebenso der Austausch untereinander. Eine kompetente und verständliche Vermittlung der Lerninhalte durch erfahrene Dozentinnen und Dozenten ist immer unser Anspruch.

Unsere Tür steht Ihnen offen. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Björn Otte
und das vhs-Team



Geschäftsstelle:
Gartenstraße 32
24534 Neumünster
Tel. 04321 70769-0
Fax: 04321 41996-99
Internet:
www.vhs-neumuenster.de
E-Mail:
info@vhs-neumuenster.de

Das Semester beginnt
am 10. Sept. 2018





vhs Geschäftszeiten:

Montag bis Freitag 10:00 – 12:00 Uhr
zusätzlich nachmittags:
Dienstag 14:00 – 17:00 Uhr
Donnerstag 16:00 – 19:00 Uhr

Anmeldung und Beratung zu
Kursangeboten und Vorträgen
Telefon 04321 70769-0

**Weitere Informationen finden Sie
auf unserer Homepage:
www.vhs-neumuenster.de**

Zeichenlegende

-  **BU** Bildungsfreistellungsveranstaltungen
(Bildungsurlaub)
-  **V** Vorträge
-  **NEU** Kurse, die erstmalig
angeboten werden
-  **M** Muße-Kurse: Freies Lerntempo
(besonders für Ältere geeignet)

Inhaltsverzeichnis

	Gesellschaft	5
	Kultur	9
	Gesundheit	15
	EDV	18
	Sprachen	22

Zusätzliche Veranstaltungsorte:

Begegnungszentrum in Faldera
Wernershagener Weg 41 c
24537 Neumünster

Impressum

Herausgeber:
Kiek in AöR Bereich Volkshochschule
Verantwortlich für den Inhalt:
Dr. Björn Otte
Koordination und Schlussredaktion:
Marianne Harms
Foto Titel: © araraadt /AdobeStocks
Foto Innenteil:
© Gudrun Aschenbach (S. 7)

Satz, Druck und Anzeigen:
sh:z, Schleswig-Holsteinischer
Zeitungsverlag GmbH & Co.KG



Gesellschaft

10008

Impulsvortrag „Auf zu neuen Horizonten ...“ – Vorbereitung auf die nachberufliche Zukunft

Der Blick auf den bevorstehenden Ruhestand löst unterschiedliche Fragen und Reaktionen aus. Chance oder Krise? Späte Freiheit? Und was dann? Dieser Impulsvortrag greift die Themen, die beim Übergang in die nachberufliche Phase entstehen, auf und entwickelt individuelle Perspektiven, damit dieser bedeutsame und zuweilen auch zwiespältige Prozess gelingt.

Marianne Harms

Freitag, 25.1.2019, 16:00–19:30 Uhr
Volkshochschule, 17,00 €

NEU 10009

Ressourcenmanagement im Ehrenamt – ein Impulsworkshop für Mitarbeiter/-innen im Ehrenamt

Wieder mal zu schnell „ja, das schaff' ich noch“ gesagt? Gerade ehrenamtliche und freiwillige Mitarbeiter geraten hier schnell in die „Klemme“. In diesem Workshop werden Strategien entwickelt, die Sie als Ehrenamtliche schützen. Was machen Sie in Konflikten? Wie gehen Sie mit schwierigen Situationen um? Wie viel Zeit können Sie investieren? Wie schaffen Sie es, mit gutem Gewissen auch einmal „Nein!“ zu sagen? In anstrengenden und über-

fordernden Situationen benötigen Ehrenamtliche Handlungsstrategien, um eine gute Selbstfürsorge zu entwickeln und sensibel für ihre Bedürfnisse zu werden: Damit ehrenamtliches Engagement Freude und Gewinn für alle Beteiligten bleibt!

Susanne Buchholz

Mittwoch, 26.9.2018, 15:00–18:00 Uhr
Volkshochschule, 18,20 €

V 10211V

Festsitzender Zahnersatz durch dentale Implantate

Ein herausnehmbarer Zahnersatz ist für viele Patienten heute nicht mehr akzeptabel. Die Verwendung von im Knochen fest eingeeilten dentalen Implantaten stellt hier zunehmend eine hervorragende Alternative dar, um einen festsitzenden Zahnersatz zu ermöglichen. Diese bedeutet für die Patienten ein deutliches Plus an Lebensqualität. Im Rahmen des Vortrages werden verschiedene Techniken dargestellt, die auch bei hochgradigem Knochenabbau die Versorgung mit dentalen Implantaten erlauben. Möglichkeiten der Sofortversorgung und Alternativen zur Entnahme patienteneigener Knochen- transplante werden diskutiert.

Prof. Dr. Dr. Jörg Wiltfang, Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie
Mittwoch, 26.9.2018, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule, 5,00 €



V 10214V

Evolutionäre Medizin: Kampf gegen Antibiotikaresistenzen

Antibiotikaresistenzen breiten sich derzeit mit großer Geschwindigkeit bei menschlichen Krankheitserregern aus. Einige Infektionen lassen sich deswegen schon gar nicht mehr behandeln. Antibiotikaresistenzen werden bereits zu den größten Gefahren für die öffentliche Gesundheit gezählt. Was kann man dagegen tun?

Ein zentrales Problem liegt in der Entstehung und Ausbreitung der Resis-

tenzen, also in der Art und Weise, wie die Krankheitserreger evolvieren und sich an Antibiotika anpassen. Dieser Aspekt wird bei vielen Krankheitserregern nur unzureichend verstanden. Die vorgetragenen Überlegungen werden mit Hilfe aktueller Untersuchungsergebnisse veranschaulicht.

Prof. Dr. Hinrich Schulenburg,
Zoologisches Institut
Mittwoch, 9.1.2019, 19:30–21:00 Uhr
Volkshochschule, 5,00 €

Ihr Partner für Pflege



Ambulanter Pflegedienst
Hausnotrufdienst
Tagespflege
Beratung

 04321 - 92 110 · www.pflegedienst-hellrung.de





V 11501V

**Herbstspaziergang im Stadtpark
Neumünster – Bäume kennen
und lieben lernen**

Ob einheimisch oder fremdländisch: Beeindruckend große und prächtige Exemplare verschiedener Baumarten schmücken den Park. In der Vegetationsphase der Fruchtreife und der beginnenden Herbstfärbung zeigen die Bäume nicht nur eine ihrer schönsten Seiten, sie lassen sich auch gut bestimmen. Bitte denken Sie an wetterangepasste Kleidung und Schuhe, ggf. Fernglas

Gudrun Aschenbach

Sonntag, 30.9.2018, 14:00–16:00 Uhr

Treffpunkt: Geerdsstraße,

24537 Neumünster,

Waldparkplatz am Anfang der

Geerdsstraße (Luftballon)

Exkursion, 7,00 €

für Kinder und Jugendliche

(bis 16 Jahre) kostenfrei

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert. Wir bitten um telefonische Anmeldung unter 04321 70769-0.

11515

Elbspaziergang – von den Deichtorhallen zu den Landungsbrücken

Wir starten an den Deichtorhallen, dem früheren Blumengroßmarkt. Unser Weg führt uns an den Kontorhäusern der 1920er Jahre und der Kaiserzeit entlang, auf der anderen Seite des Zollkanals begleiten uns die Backsteinbauten der Speicherstadt. Die Katharinenkirche liegt ebenso auf unserem Weg wie die Reimerstwiete und die Deichstraße, in der wir uns anschauen, wie Hamburg früher einmal ausgesehen hat. Am Baumwall werfen wir einen Blick auf die Elbphilharmonie und spazieren dann über die (inzwischen hoffentlich fertige) neue Hochwasserschutzpromenade bis zu den Landungsbrücken. Wenn noch Zeit ist, steigen wir noch auf den „Stintfang“, eine ehemalige Bastion der früheren Stadtbefestigungsanlagen, auf der seit 1953 die Jugendherberge steht: super Ausblick – Hamburg pur!

Johann Peter Nissen

Freitag, 31.8.2018, 10:30–17:00 Uhr

Treffpunkt: 10:30 Uhr in der vhs

(Fahrt mit Kleinbus nach Hamburg)

Exkursion, 35,00 €, Eine schriftliche

Anmeldung ist erforderlich.



V 11611V

„Damit im Notfall alles geordnet ist ...“

Haben Sie im Notfall wichtige Papiere griffbereit? Wie sieht ein Notfall-Ordner aus?

Im Verlauf des Lebens sammeln sich große Mengen wichtiger persönlicher Unterlagen an: Versicherungs- und Rentenunterlagen, Kaufbelege, Geburts- und Heiratsurkunden, Patientenverfügung, Testament u.a.m. Um bei Bedarf bestimmte Dokumente schnell zu finden, ist auch im privaten Bereich eine gut organisierte Ablage- und Ordnerstruktur sehr wichtig. In diesem Impulsvortrag lernen Sie, wie Sie wichtige Dokumente in einem „Notfall-Ordner“ zusammenstellen können, damit Sie bzw. Ihnen nahestehende Personen bei Bedarf die benötigten Unterlagen schnell finden können.

Petra Todt

Donnerstag, 2.11.2018,
10:00–12:00 Uhr

Begegnungszentrum Faldera,

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €

+ 5,00 € für Material (bitte direkt bei der Kursleitung bezahlen).

Max. 12 Teilnehmer/-innen.

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert. Telefonische Anmeldung unter 04321 70769-0 erforderlich.

V 11610V

Vortrag: Bestattungsvorsorge – was ist das?

Viele Menschen nennen es Vorsorgevertrag. Allerdings gehört einiges mehr dazu, als nur einen Vertrag zu erklären und unterschreiben zu lassen. Durch eine umfassende Beratung mit Fragen wie „Was kostet meine Beerdigung?“ und „Wer bezahlt meine Beerdigung?“ nehmen Sie Ihren Angehörigen ein gutes Stück Verantwortung und Sorgen ab. In diesem Vortrag geht nicht um das Abschließen eines Vertrages, sondern um Information und Lösungsfindung, mit der SIE einverstanden und zufrieden sein können.

Andreas Kliche

Mittwoch, 7.11.2018, 15:00–17:15 Uhr
Volkshochschule

8,00 €, > 65 Jahre 6,00 €. Gebühr beinhaltet, Kaffee, Tee und Kuchen.

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert. Wir bitten um telefonische Anmeldung unter 04321 70769-0.



Die vhs
Neumünster
unterstützt das
Projekt „Kulturtafel“
mit der kostenfreien
Teilnahme an Vortrags- und
Veranstaltungsangeboten.
Kontakt: Telefon 0152 58641939
oder
kulturtafel-nms@web.de



Kultur

Vorträge / Exkursionen

Literatur / Sprache

V 20002VJ

Immer wieder sonntags ...

Lesung über Friedrich von Schiller – Leben und Werk

„Man liebt nur, was einen in Freiheit setzt.“

Friedrich Schiller (1759–1805) ist neben Goethe der wichtigste Dichter des Sturm und Drang und der deutschen Klassik. Das Interesse an seinem Werk, seiner Leidenschaft und rebellischen Vitalität bleibt bis heute ungebrochen. Friedrich Hebbel meinte: „Die ‚Jungfrau von Orleans‘ ist Schillers höchste bewusste Konzeption, wie ‚Die Räuber‘ seine höchste unbewusste. Friedrich Schiller gilt als der bedeutendste deutsche Dramatiker und auch als Lyriker war er sehr erfolgreich. Seine Balladen waren lange Zeit aus dem Schulunterricht nicht wegzudenken.

Karl-Heinz Langer

Sonntag, 27.1.2019, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert. Eine telefonische Anmeldung bei der vhs unter Tel. 04321 70769-0 wird bis spätestens 26. Januar (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten sind gegebenenfalls noch an der Tageskasse vor Veranstaltungsbeginn erhältlich.

V 20003V

Immer wieder sonntags ...

Unter dem Weihnachtsbaum – Weihnachtliches von und über Theodor Storm

Theodor Storm liebte die christlichen Feste, besonders das Weihnachtsfest. Schon Wochen vor dem Fest standen die Abende im Hause Storms im Zeichen des bevorstehenden Festes. Tauchen auch Sie ein in die wunderbare Vorweihnachtszeit des Theodor Storm. Entdecken Sie „Tante Moritz“ oder den „Landvogt“ und staunen über Tragant oder vergoldete Eier und ihre Bedeutung im Weihnachtsbaum. Darüber hinaus erfahren Sie Literarisches und Amüsantes über das Weihnachtsfest im 19. Jahrhundert und über den großen norddeutschen Dichter und seine Liebe dazu.

Karl-Heinz Langer

Sonntag, 2.12.2018, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert. Eine telefonische Anmeldung bei der vhs unter Tel 04321 70769-0 wird bis spätestens 30. November (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten sind gegebenenfalls noch an der Tageskasse vor Veranstaltungsbeginn erhältlich.



V 20006V

Immer wieder sonntags ...

**Een plattdüütschen Nahmeddag
na dat Motto: „Vun de Olsch mit
de Lüüch un Herrn Grabowski“**

Vergnögte Geschichten, Döntjes und
Leeder to'n mitsingen!

Inge Rohwer

Sonntag, 28.10.2018, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule,

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr
beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort
kassiert. Eine telefonische Anmeldung bei der
vhs unter Tel. 04321 70769-0 wird bis 26. Ok-
tober (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten sind
gegebenenfalls noch an der Tageskasse vor
Veranstaltungsbeginn erhältlich. Bei Bedarf
kann für gehbehinderte Menschen aus Neu-
münster ein Transportdienst gestellt werden
(bitte unbedingt bis zum 22. Oktober telefo-
nisch über die vhs anfordern: 04321 70769-0.

Kunstgeschichte / Architektur

V 20013V

Immer wieder sonntags ...

**„Das Paradies der Sehnsucht –
Leben und Werk von Paul Gauguin**

Obwohl Paul Gauguin (1848–1903) erst
spät sein Hobby zum Beruf machte,
ist er ein bahnbrechender Künstler der
Moderne geworden. Mit der Flächigkeit
seiner Bilder und seiner Abkehr von der
naturgetreuen Wiedergabe beeinflusste
er maßgeblich die Kunstentwicklung
des 20. Jahrhunderts.

Dr. Hans Thomas Carstensen

Sonntag, 18.11.2018, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr
beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine telefonische Anmeldung bei der vhs unter
Tel. 04321 70769-0 wird bis spätestens 16.
November (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten
sind gegebenenfalls noch an der Tageskasse
vor Veranstaltungsbeginn erhältlich.

V 20015VJ

Immer wieder sonntags ...

**Die Macht der Farben im Alltag
und in der Kunst**

Ob am Arbeitsplatz, in der eigenen
Wohnung aber speziell auch in der
Kunst, Farben haben eine Wirkung auf
unser Empfinden. Sie sprechen eine
Sprache und lösen etwas bei uns aus.
Von ihnen geht eine geheime Macht
aus. Der bebilderte Vortrag verdeut-
licht, wie sehr wir alle in erstaunlich
hohem Maße von der geheimnisvollen
Macht der Farben im Alltag und in der
Kunst beherrscht werden, aber auch,
wie wir sie für uns nutzen können.

Wilhelm Bühse

Sonntag, 3.2.2019, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr
beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine telefonische Anmeldung bei der vhs unter
Tel. 04321 70769-0 wird bis spätestens 2. Fe-
bruar (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten sind
gegebenenfalls noch an der Tageskasse vor
Veranstaltungsbeginn erhältlich.



V 20017V

Immer wieder sonntags ...

Die geheime Sprache der Malerei

In den vielfältigen Themen der Malerei der Renaissance und des Barocks, bis hin zur Kunst des 19. und 20. Jahrhunderts finden wir sehr oft gemeinsame Elemente, egal aus welchem Land oder aus welcher Schule der Maler kommt, die sich stets oft wiederholen. Gemeint sind hier z. B. ein Lamm, Hunde, Engelscharen, Münzen auf einem Tisch, ein Totenschädel oder auch Löwen in idyllischen Landschaften. Sie dienen nicht als reine Dekoration in den Bildern; sie sind Symbole, die in gekürzte Form, die Aussage des Künstlers vervollständigen. In diesem Vortrag werden Bilder aus sehr verschiedene Epochen betrachtet, exemplarisch analysiert, erklärt und zum Sprechen gebracht.

Dr. Esther Morales–Cañadas
Sonntag, 23.9.2018, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule
8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine telefonische Anmeldung bei der vhs unter Tel. 04321 70769-0 wird bis spätestens 21. September (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten sind gegebenenfalls noch an der Tageskasse vor Veranstaltungsbeginn erhältlich.

V 20019VJ

Immer wieder sonntags ...

Geschichte der Villenarchitektur

In diesem Vortrag soll der Frage nachgegangen werden, wie die Bauform der Villa entstanden ist und wie sie von der Antike bis ins 20. Jahrhundert den jeweiligen wirtschaftlichen, politischen und sozialen Veränderungen angepasst wurde. Für die bürgerliche Villen-Kultur des 19. und 20. Jahrhunderts besitzen wir einige repräsentative Beispiele vor Ort, so dass ein Seitenblick auf die Villenarchitektur in Neumünster natürlich nicht fehlen darf. Die Entwicklung des Villenbaus war von Anfang an eng verknüpft mit deren Einfügung in die umgebende Landschaft bzw. mit der Schaffung zugehöriger Gartenanlagen – auch dieser Aspekt soll berücksichtigt werden.

Dr. Anette Falkenberg
Sonntag, 10.2.2019, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule
8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine telefonische Anmeldung bei der vhs unter Tel. 04321 70769-0 wird bis spätestens 8. Februar (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten sind gegebenenfalls noch an der Tageskasse vor Veranstaltungsbeginn erhältlich.



Kulturgeschichte

V 20021VJ

Immer wieder sonntags ...

Blüte und Zerfall des kulturellen Zusammenlebens von Christen, Juden und Moslems am Beispiel Spaniens

Anfang des 8. Jahrhunderts kamen Araber nach Südspanien (Al'Andalus), zogen z. T. nach Nordosten weiter und blieben bis zur Vertreibung durch die katholischen Könige im 15. Jahrhundert. In dieser Zeit lebten Moslems, Christen und Juden überwiegend harmonisch zusammen. Die Städte besaßen Kirchen, Synagogen und Moscheen. Bildung war für die drei religiösen Gruppen in gleichem Maße frei zugelassen. Das soziale Leben dieser drei Kulturen in dieser Blütezeit wird vorgestellt, die über neun Jahrhunderte den Charakter des heutigen Spaniens prägten und dient gleichzeitig als Beispiel einer multikulturellen und friedlichen Gesellschaft für die Gegenwart.

Dr. Esther Morales-Cañadas
Sonntag, 20.1.2019, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine telefonische Anmeldung bei der vhs unter Tel. 04321 70769-0 wird bis spätestens 18. Januar (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten sind gegebenenfalls noch an der Tageskasse vor Veranstaltungsbeginn erhältlich.

Stadtgeschichte

V 20031V

Immer wieder sonntags ...

Neumünster in historischen Reiseberichten um 1800

Tuchmacherstadt, Pferdestadt, Verkehrsknotenpunkt – Neumünster hat im Laufe seiner jahrhundertealten Geschichte viele Betitelungen erfahren. Genau in der Mitte Holsteins gelegen, wurde es auch immer wieder von Reisenden im wahrsten Sinne „erfahren“, erkundet und beschrieben.

Dieser Vortrag lädt ein, sich auf ihre Spuren zu begeben. Er gibt Einblick in Reisealltag und Reiserouten um 1800, Landschaftswahrnehmung, Stadtbeschreibungen bis hin zu Skizzierungen eines „Nationalcharakters“ des Holsteiners in einem Zeitalter des Umbruchs.

Dr. Maike Manske
Sonntag, 4.11.2018, 14:30–16:30 Uhr
Volkshochschule

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine telefonische Anmeldung bei der vhs unter Tel. 04321 70769-0 wird bis spätestens 2. November (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten sind gegebenenfalls noch an der Tageskasse vor Veranstaltungsbeginn erhältlich.



V 20035V

Immer wieder sonntags ...

**Aus dem Leben meiner
Großmutter: eine historische
Biografie aus Neumünster**

Meine Großmutter Alma Rix wurde 1894 als Tochter eines Strumpfwirkermeisters aus Einfeld und einer thüringischen Katholikin in der aufstrebenden Industriestadt Neumünster geboren. Wie ihre Kindheit und Jugend dort nach dem frühen Freitod der Mutter verliefen und wie die deutsche Geschichte immer wieder weitgreifenden Einfluss auf ihr Leben nahm, hat sie in späteren Jahren aufgeschrieben. Ich möchte Ihnen von diesen Erinnerungen erzählen und diese zum Anlass nehmen, einen Blick auf die Lebensbedingungen in Neumünster zur Zeit der Jahrhundertwende zu werfen.

Dr. Anette Falkenberg

Sonntag, 11.11.2018, 14:30–16:30 Uhr

Volkshochschule

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Eine telefonische Anmeldung bei der vhs unter Tel. 04321 70769-0 wird bis spätestens 9. November (12:00 Uhr) benötigt. Restkarten sind gegebenenfalls noch an der Tageskasse vor Veranstaltungsbeginn erhältlich.

Musikgeschichte

V 20041V

**Musikstadt Wien:
Fin de Siècle – Vortrag mit
Klangbeispielen und Bildern**

In Kooperation mit der
Stadtbücherei Neumünster

Die ehemalige Kaiserstadt Wien kann auf eine rund 150 Jahre währende reiche Musikkultur zurückblicken, die nur in der Zeit nach den napoleonischen Kriegen vorübergehend in einen „Dornröschenschlaf“ verfiel. Danach erlebte die Stadt durch die musikalische Spätromantik eine zweite, „herbstliche“ Blüte, die allerdings um die Wende zum 20. Jahrhundert zu welken begann. Der Vortrag wird versuchen, den musikalischen Umbruch dieser Zeit mit Hilfe von Klangbeispielen und Bildern zu vergegenwärtigen.

Dr. Gero Ehlert

Donnerstag, 27.9.2018,

15:00–17:00 Uhr

Stadtbücherei Neumünster,

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr beinhaltet Kaffee und Tee.

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert. Telefonische Anmeldung wird benötigt unter Tel. 04321 70769-0 (vhs) oder Tel. 04321 407636 (Stadtbücherei)



Kurse und Seminare

Kunstgeschichte

20501

Die Botschaft der Bilder: Was will der Maler uns damit sagen?

Oftmals sagt ein Bild viel mehr, als man wirklich sieht. Mal finden sich diese Geheimnisse, Botschaften und Geschichten in den dargestellten Objekten wieder, mal sind es die Formen und Farben, mal ist es die Anordnung der Figuren, durch die der Maler seine Aussagen verschlüsselt. Erleben Sie die Malerei mit einem geschärften Blick und lassen Sie Bilder neu zu Ihnen sprechen. Bitte mitbringen: ein Heft und Schreibzeug.

Dr. Esther Morales-Cañadas
donnerstags, ab 25.10.2018,
15:00–16:30 Uhr, 6 x
Volkshochschule, 47,20 €, Kleingruppe

Malen

20521

Malen macht Freude: Kunstwerkstatt am Vormittag

Für Einsteiger/-innen und Fortgeschrittene bietet dieser Kurs die Möglichkeit, verschiedene Zeichen- und Maltechniken (außer Ölmalerei) zu erlernen oder zu vertiefen. Alle Stilrichtungen, alle Mischtechniken sind möglich. In jeder mit Wasser vermalbaren Technik

(Aquarell, Acryl, Gouache, Dispersion etc.) kann gearbeitet werden. Jede Zeichentechnik (Kohle, Bleistift, Kreide etc.) kann erlernt werden.

Bitte mitbringen: u. a. einen Aquarellblock, -pinsel, -farben, Bleistifte, Radiergummi, Anspitzer, Wasserbehälter, Küchenrolle.

Kay Prinz
mittwochs, ab 12.9.2018,
10:00–13:00 Uhr, 12 x
Auch in den Ferien (17.10.)!
Volkshochschule, 130,60 €

Tanz

NEU 20924J

Stepptanz 55 plus für Anfänger/-innen mit und ohne Vorkenntnisse

Der Kurs richtet sich an alle, die im Alter neugierig sind und etwas Neues ausprobieren wollen. Die Basisschritte des Stepptanzes werden beim Erlernen gleich zu tänzerischen Kombinationen zusammengesetzt, so dass schnell eine ganze Choreografie zustande kommt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und saubere Halbschuhe mit einer glatten Sohle (ideal: Ledersohle, bitte keine Gummisohle).

Regina Jungclaus
Samstag, 19.1.2019, 26.1.2019,
2.2.2019, 10:00–12:00 Uhr
Volkshochschule, 31,80 €, Kleingruppe



Gesundheit

HINWEIS

Die vhs ist kein Ort für Therapie. In einigen Veranstaltungen können Sie verschiedene Heilverfahren zum Teil auch praktisch kennenlernen. Dies dient nur der Information oder der Hilfe zur Selbsthilfe und kann weder eine Behandlung ersetzen noch zum Behandeln anderer befähigen. Wenn Sie nicht sicher sind, ob ein Kurs für Sie geeignet ist, bieten wir Ihnen im Vorfeld individuelle Beratung an, ggf. sollten Sie, wenn Sie sich in Behandlung befinden, mit Ihrer Therapeutin/ Ihrem Therapeuten über die Teilnahme an diesem Kurs sprechen. In unseren Kursen sind Sie für sich selbst verantwortlich und bestimmen selber Ihre Grenzen.

Vortrag 30010V

Ernährungsprobleme im Alter und wie ich sie löse

Übergewicht, Verdauungsprobleme, Mangelsituationen und vieles mehr. Vor diese Herausforderungen müssen sich speziell ältere Menschen stellen. Eine studierte Ernährungsberaterin zeigt, wie es dazu kommt und worauf man mit zunehmendem Alter besonders achten muss, damit man lange gesund und fit bleibt. Im Anschluss besteht die Möglichkeit Fragen zu stellen.

Ann-Kristin Panknin

Samstag, 22.9.2018, 14:30–16:00 Uhr
Volkshochschule

8,00 €, > 65 Jahre: 6,00 €. Gebühr beinhaltet Kaffee, Tee und Kuchen.

Der Eintritt wird bei der Veranstaltung vor Ort kassiert. Wir bitten um telefonische Anmeldung unter 04321 70769-0.

30108

Dem Gedächtnis auf die Sprünge helfen – wie kommt das Schnitzel auf die Lampe?

Es gibt kein schlechtes Gedächtnis, nur ein untrainiertes. Dieser Workshop bietet eine vergnügliche Vorstellung des ganzheitlichen Gedächtnistrainings, die zum Mitmachen animieren soll. Alle Übungen erfolgen ohne Zeitlimit und Leistungsdruck, sondern sollen vor allem Spaß machen.

Birgit Wriedt

Samstag, 17.11.2018, 10:00–14:30 Uhr

Volkshochschule, 26,80 €

Materialkosten für Kursunterlagen in Höhe von 2,00 € sind bei der Kursleitung zu bezahlen.

Yoga

30135

Yoga für Senioren für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Dieses Angebot richtet sich speziell an Senioren, die mit ausgewählten Übungen aus dem Hatha-Yoga ihre Beweglichkeit verbessern möchten. Besonderes Augenmerk legen wir auf die Beweglichkeit der Wirbelsäule, damit Alltagsbewegungen, wie z. B. der Schulterblick beim Auto- und Radfahren, möglich bleiben oder aber wieder möglich werden. Die Übungen sind für Anfänger/-innen geeignet, aber auch geübte Yogis heißen wir herzlich



willkommen!

Bitte mitbringen: Decke, Kissen und dicke Socken.

Karin Jendritzka
mittwochs, ab 12.9.2018,
9:00–10:00 Uhr, 12 ×
auch in den Ferien (17.10.)!
Volkshochschule, 62,60 €, Kleingruppe

Selbstverteidigung

30208

Auch im Alter kann man sich wehren! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Senioren
(Kompaktkurs am Wochenende)

Der Kompaktkurs richtet sich an Seniorinnen und Senioren, um Ängste abzubauen und um sich im Notfall verteidigen zu können. Denn wer selbstbewusst auftritt, wird nach wissenschaftlichen Studien nicht so schnell zum Opfer. Erlernt werden leichte Verteidigungstechniken. Diese Techniken brauchen nicht viel Kraft, müssen aber mehrmals geübt werden, um gezielt eingesetzt werden zu können und Angreifende schnell außer Gefecht zu setzen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenturnschuhe

Renald Wolf
Sonntag, 28.10.2018, 14:00–16:30 Uhr
Volkshochschule, 18,30 €, Kleingruppe

Bewegung / Fitness

30232

Über 55 und fit!

Ein Angebot für alle ab 55, die einen Neu- oder Wiedereinstieg in Gymnastik mit Musik suchen, um ihre Fitness zu erhalten oder wiederzugewinnen. Die Gymnastik ist besonders darauf abgestimmt, die Kondition zu verbessern, die Beweglichkeit zu erhalten und besondere Problemzonen (Bauch, Rücken, Schultern und Oberschenkel) zu trainieren.

Bitte mitbringen: Gymnastikkleidung und Turnschuhe.

Anke Paulsen
dienstags, ab 11.9.2018,
10:30–11:30 Uhr, 15 ×
Volkshochschule, 55,00 €

WICHTIG!

Wenn nicht anders angegeben, brauchen Sie für die Gesundheits- und Fitnesskurse Gymnastik- / Sportbekleidung, feste (Hallen)Turnschuhe, ein Handtuch und ausreichend Getränke!



30233

Fitness- und Relax-Mix 55 plus

In diesem Kurs können Sie und Er über 55 aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun. Körperliche und geistige Fitness zu flotter Musik, danach Kräftigung des gesamten Körpers und die ersten „Zipperlein“ können damit beseitigt werden. Mit einer kleinen Entspannung zum Schluss, tritt dann das Wohlbefinden ein.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Sportschuhe, ein Handtuch.

Anke Paulsen

mittwochs, ab 12.9.2018,

10:30–11:30 Uhr, 15 ×

Auch in den Ferien (17.10.)!

Volkshochschule, 78,00 €, Kleingruppe

30237

Fitness 50 plus

Ein Fitnessprogramm für Sie und Ihn im besten Alter. Eine Kombination aus Ausdauer- und Muskelaufbauübungen sowie eine Ganzkörperstabilisation warten in dieser Stunde auf Sie. Das Verbessern der Problemzonen (Bauch, Beine, Po, Arme) durch die Zunahme an Muskelmasse und einer Erhöhung der Muskelspannung sorgt für ein strafferes Aussehen des Körpers und ein positives Körpergefühl. Gleichzeitig regt das Training den Stoffwechsel an und sorgt für Fettverbrennung. In dieser Stunde arbeiten wir abwechselnd mit verschiedenen Kleingeräten

und natürlich mit viel Spaß und Musik!
Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, feste Turnschuhe und Getränke.

Silke Staben

donnerstags, ab 13.9.2018,

10:30–11:30 Uhr

Auch in den Ferien (18.10.)!

Volkshochschule, 55,00 €

Wassergymnastik

30273

Wassergymnastik für Ältere

Das Wasser trägt Sie und macht die Bewegung leichter. In diesem Kurs wird auf Kondition und die individuelle Belastbarkeit besondere Rücksicht genommen. Ziel der Übungen ist es, die Muskulatur zu kräftigen und die Beweglichkeit zu erhalten und zu verbessern. 30 Minuten nonstop – danach Zeit für individuelles Ausschwimmen oder Weiterschwitzen im eigenen Tempo, aber auch in eigener Verantwortung.

Auch für Nichtschwimmer/-innen.

Christin Rode

montags, ab 10.9.2018,

15:00–16:00 Uhr, 12 ×

Auch in den Ferien!

Haus Berlin, 85,40 €, Kleingruppe



EDV

Sie sind sich nicht sicher, welcher Kurs für Sie der Richtige ist? Lassen Sie sich durch die vhs beraten.

Beratung EDV-Kurse

Dr. Björn Otte

Donnerstag, 28.8.2018,

10:30 – 12:00 Uhr

Volkshochschule, kostenlos

Dort können Sie sich persönlich von der guten Ausstattung überzeugen und, wenn Sie möchten, mit einem Einstufungstest oder über persönliche Beratung herausfinden, welcher Kurs für Sie der richtige ist. Weitere Beratungen sind nach telefonischer Absprache möglich.

Die mit **M** markierten Kurse sind frei im Lerntempo. Hier treffen sich Interessierte, die sich beim Erkunden der PC-Welt Zeit lassen wollen. Die Kurse richten sich überwiegend an Senioren/-innen, aber auch Jüngere, die gern etwas langsamer lernen möchten, sind uns herzlich willkommen. Wer möchte, kann in allen Muße-Kursen gern seinen eigenen Laptop mitbringen und an diesem arbeiten. Vorteilhaft für die nachfolgenden Kurse sind erste Maus- und Tastaturkenntnisse.

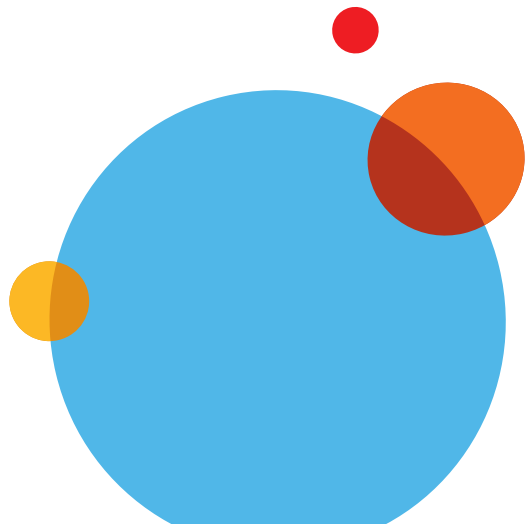
M 50101

Erste Schritte am Computer mit Muße (Grundkurs)

In diesem Kurs werden die grundlegenden Arbeitsschritte im weit verbreiteten Betriebssystem Windows erklärt und eingeübt. Der Kurs ist besonders für ältere Teilnehmerinnen und Teilnehmer geeignet, die einen Computer besitzen, der mit Windows arbeitet. Aber auch „jüngere“ Teilnehmende, die ihre Kenntnisse für den Beruf benötigen, werden hier viele nützliche Hilfen finden.

Voraussetzung: keine Vorkenntnisse erforderlich

Rainer Anhalt
montags und mittwochs,
12./17./19./24./26.9.2018,
14:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 85,20 €,
inkl. USB-Stick





M 50102

**Erste Schritte am Computer mit
Muße (Fortgeschrittene)**

Vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse und lernen Sie viele hilfreiche Details, die Ihnen den Umgang mit dem PC erleichtern. Hierzu zählen u.a. die Funktionen des Windows Explorers, um Ordnersysteme zu erstellen.

Voraussetzungen: Grundkurs „Erste Schritte am PC“ (oder Vergleichbares) mit Windows.

Rainer Anhalt

montags und mittwochs,
8./10./15./17.10.2018, 14:00–17:00 Uhr
In den Herbstferien! Volkshochschule, 70,00 €, inkl. USB-Stick

M 50103

**Erste Schritte am Computer mit
Muße: Internet-Nutzung und
Internet-Sicherheit**

In vielen Haushalten gibt es mittlerweile WLAN. Doch kaum jemand weiß um die Risiken, die durch den Betrieb eines WLANs entstehen. Wir wollen helfen, diese zu erkennen und Fehler zu beheben. Dieser Kurs behandelt die Nutzung und den Betrieb des Internets und die damit verbundenen Sicherheitsthemen. Nach einer technischen Einführung in Aufbau und Betrieb von LAN/WLAN zu Hause werden u.a. Browser, Recherche im Internet mit Suchmaschinen, Downloads, E-Mails, Sicherheit im Online-Banking,

Lösungen für
mehr Lebensqualität
im Alltag



Kostenlose Beratung zu:

- Reha-Produkten
- Wohnraumanpassung
- Kauf und Finanzierungsmodellen
- Kostenübernahme durch den Kostenträger

o.t.n

orthopädie.technik.nord

Wendenstraße 1
24539 Neumünster
Telefon 0 43 21 - 97 94 49
www.o-t-n.de

vertrauenswürdige Seiten behandelt.
Voraussetzungen: sicherer Umgang mit Maus und Tastatur und grundlegende Kenntnisse des Betriebssystems Windows.

Rainer Anhalt

montags und mittwochs,
22./24./29.10./5.11.2018,
14:00–17:00 Uhr, Volkshochschule,
70,00 €, inkl. USB-Stick



M 50104

Senioren Extra: Windows 10 mit Muße

Der Umgang mit dem Startmenü von Windows 10, den Apps sowie dem Browser Edge sind mit wenig Aufwand zu erlernen. Genau hier setzt dieser Kurs an. Am Ende des Kurses haben Sie alle notwendigen Informationen, um sicher und problemlos mit diesem Betriebssystem arbeiten zu können. Dieser Kurs ist für Umsteiger/-innen gedacht. Die Teilnehmer/-innen sollten über Kenntnisse im Umgang mit Maus und Tastatur verfügen. Ggf. kann am eigenen Laptop gearbeitet werden. Bitte stellen sie dann sicher, dass die Programmmodule installiert sind.

Rainer Anhalt
montags und mittwochs,
7./12./14./19.11.2018,
14:00–17:00 Uhr
Volkshochschule, 70,00 €,
inkl. USB-Stick

M 50107

Computer mit Muße (Grundlagen)

Dieser Kurs vermittelt Sicherheit im Umgang mit dem PC auf der Basis von Windows 10. Sie lernen den Unterschied zwischen Hard- und Software kennen, können die Benutzeroberfläche Ihres PCs einrichten und können mit der Fenstertechnik von Windows umgehen. Das sichere Ablegen und Wiederfinden von Daten gehört ebenso

dazu, wie erste Schritte mit der Textverarbeitung Word zu machen. Auch bekommen Sie eine Vorstellung vom Internet, lernen mit einem Browser umzugehen und sicher im Netz zu surfen.

Peter Hanke
Dienstag–Donnerstag,
23.–25.10.2018, 9:00–12:15 Uhr
Volkshochschule, 54,80 €,
inkl. USB-Stick

M 50108

Computer mit Muße: Arbeiten mit Word

Sie lernen den Eröffnungsbildschirm von Word und seine einzelnen Elemente kennen und nach Ihren Wünschen einzustellen. Außerdem werden die neuen Menübänder im Einzelnen vorgestellt, die Ihnen eine vielfältige Gestaltung Ihres Word-Dokuments ermöglichen. Dazu gehören: das Erstellen von Briefen, Einladungen, Tabellen und Collagen. Sie fügen Fotos und Grafiken ein und bearbeiten diese kreativ innerhalb des Programms. Außerdem gehören das Abspeichern in verschiedenen Dateiformaten mit dem Explorer von Word sowie die Einstellung des Speicherortes auf Ihrem Computer dazu.

Peter Hanke
Montag, Dienstag und Donnerstag
29.10.–1.11.2018, 9:00–12:15 Uhr
Volkshochschule, 46,60 €



M 50109

Computer mit Muße: Powerpoint-Präsentationen erstellen

Was früher die Diashow war, ist heute eine Präsentation mit PowerPoint.

Sie lernen zunächst die Programmoberfläche mit ihren Menüs näher kennen und damit umzugehen. Gleichzeitig probieren Sie anhand vieler praktischer Beispiele die verschiedenen Techniken der Gestaltung einer Präsentation aus

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows 7 oder Windows 10 und der Umgang mit einer Textverarbeitung (MS Office 2010 u. jünger)

Peter Hanke
Montag–Mittwoch,
12.–14.11.2018, 9:00–12:15 Uhr
Volkshochschule, 46,60 €

M 50110

Computer mit Muße: Internet und E-Mails

Zunächst wird eine Vorstellung vermittelt, was das Internet überhaupt ist und wie es funktioniert. Als Zweites werden die verschiedenen Kommunikationsmöglichkeiten im Internet näher betrachtet: Surfen zum Einkaufen, als Recherche oder zum Onlinebuchen von Reisen oder Konzerten, E-Mails schreiben und lesen, senden und empfangen mit und ohne Anhänge. Auch das Einfügen von Internetinhalten in WORD, um Infos in verschiedenen Da-

teiformaten zu erstellen, gehört dazu. Ebenso wird Ihnen die Vorstellung der Suchmaschinen Google und StartPage und ihre Möglichkeiten vermittelt sowie die genauere Betrachtung der beiden Internetbrowser Edge und Mozilla Firefox und ihre unterschiedliche Zielsetzungen bei der Erstellung von Werbe-Profilen der User (Nutzer). Ein wichtiger Punkt werden auch die vielfältigen Gefahren sein, die im Internet lauern, und wie man sich am besten dagegen schützt.

Peter Hanke
Montag–Freitag,
3.–7.12.2018, 9:00–12:15 Uhr
Nicht am Do, 6.12.!
Volkshochschule, 61,80 €

M 50116J

EDV-Grundlagenwissen mit Muße: Ordnung am PC

Inhalt: Ordnerstruktur, Dateiablage, Windows-Updates, Microsoft-Konto, Programme installieren und deinstallieren etc.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse (entsprechend Grundlagenkurs 50107)

Peter Hanke
Montag–Mittwoch,
21.–23.1.2019, 9:00–12:15 Uhr
Volkshochschule, 54,80 €,
inkl. USB-Stick



Computertreff mit Muße

Dieser Treffpunkt dient zum freien, entspannten Arbeiten mit dem Computer. Gemeinsam üben, wiederholen, Neues dazulernen, Erfahrungen austauschen, Fragen stellen und lösen. Insofern bestimmen Sie auch die Auswahl der gewünschten Themen mit. Angesprochen werden also alle Bereiche, die bei dem Umgang mit dem PC auftauchen, von Anwendungsprogrammen wie Word bis hin zur sicheren Internetnutzung. Um neu in die Gruppe einzusteigen, sollten Sie fortgeschrittene Kenntnisse am PC haben, ohne Expertin/Experte sein zu müssen.

M 50120

Peter Hanke
montags, 17.9./22.10./5.11./19.11./
10.12.2018/7.1./28.1.2019,
8:30–11:45 Uhr
Volkshochschule, 94,00 €

M 50122

Peter Hanke
donnerstags, 13.9./18.10./15.11./
6.12.2018/10.1./24.1./7.2.2019,
8:30–11:45 Uhr
Auch am 18.10. (Herbstferien)!
Volkshochschule, 94,00 €,
ab 6 Personen

Eine Übersicht aller
Sprachkurse (auch der
Muße-Kurse) finden Sie im
Gesamtprogramm der vhs –
www.vhs-neumuenster.de
oder Informationen
unter Telefon
04321 70769-0



Sprachen

Kurse mit Muße

Bei uns können Sie viele Sprachen vormittags in Ruhe Schritt für Schritt erlernen – ohne Zeit-, Leistungs- und Konkurrenzdruck und in angenehmer Gruppenatmosphäre. So bringt das Lernen Freude und ist zugleich auch sinnvoll und effektiv.

Einstufungsberatung Sprachkurse (alle Sprachen)

Dr. Björn Otte

Donnerstag, 23.8.2018,

17:30–19:00 Uhr

Volkshochschule, kostenlos

Anmeldung für Kurse an der Volkshochschule Neumünster

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an

vhs-Kurs

<input type="radio"/> 1	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
<input type="radio"/> 2	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
<input type="radio"/> 3	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____
<input type="radio"/> 4	Kurs-Nr. _____	Kurstitel _____	Gebühr _____

Kursteilnehmer

Vorname _____	Nachname _____
Straße _____	PLZ/Ort _____
Telefon tagsüber _____	E-Mail _____
Geburtstag _____	Geschlecht <input type="radio"/> männlich <input type="radio"/> weiblich

Zahlung per Rechnung Zahlung per Lastschrift SEPA-Lastschriftmandat liegt bereits vor

Wir bitten Sie, die gewählte Zahlart in einem Semester nicht zu wechseln.

Antrag auf Ermäßigung als:

- Schüler/-in
- Student/-in
- Auszubildende/-r
- Wehr-/Zivildienstleistender
- Schwerbehinderter ab 80 %
- Au Pair
- Inhaber des NMS-Passes

Die entsprechenden **Nachweise** müssen **mit der Anmeldung vorgelegt** oder als Kopie beigelegt werden, spätestens jedoch 14 Tage vor Kursbeginn. **Eine nachträgliche Ermäßigung** der Entgelte ist **nicht möglich**. Die Anmeldung wird nicht bestätigt. Sie erhalten nur dann eine Nachricht, wenn ein Kurs nicht stattfindet.

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Teilnahme-Bedingungen der vhs Neumünster an.

Ort, Datum, Unterschrift(en)