

BEREICH GESUNDHEIT



Yogalates | Kurs-Nr. 25-301-100-3

Yogalates verbindet die kräftigende Wirkung aus dem Pilates mit den entsprechenden Aspekten aus dem Yoga. Für Anfänger gut geeignet.

Start: Donnerstag, 18.09.2025 | 18 – 19:15 Uhr im DGH Groß Timmendorf

9 x bis 27.11.2025 (Keine Kurse in den Herbstferien = 23.10. + 30.10.)

Kosten: € 78,75/€ 70,87 für Mitglieder

Relax-Yoga (Kurs ausgebucht)

Lassen Sie uns gemeinsam mit Yoga- und Atemübungen den Tag ausklingen. Die achtsam ausgesuchten Yogaübungen stärken sanft die Muskulatur und lösen Verspannungen.

Wassergymnastik (Kurse ausgebucht)

Wassergymnastik für Frauen im Schwimmbad des Maritim Seehotels in Timmendorfer Strand.



NIA – getanzte Lebensfreude

Kurs-Nr. 25-303-200-3

Nia ist ein ganzheitlicher gelenkschonender Fitnessstanz. Es vereint unterschiedliche Tanz-

und Kampfkünste mit Entspannung und Körperbewusstsein.

Start: Freitag, 26.09.2025 | 17 – 18 Uhr in der OGT Sporthalle

6 x bis 28.11.2025 (Keine Kurse am 03.10., 24.10. und 07.11., 28.11.)

Kosten: € 42/€ 37,80 für Mitglieder



Lange Nacht der Demokratie

Am 02. Oktober beteiligt sich KK/VHS Timmendorfer Strand an der „Lange Nacht der Demokratie“.

Und am 03. Oktober gibt es die Aktion

„Mitmachen. Mitreden. Mit dir.“

Nähere Einzelheiten dazu demnächst in der Tagespresse, auf unserer Homepage und in Social Media.



Timmendorfer Platz 10
23669 Timmendorfer Strand

info@vhs-timmendorfer-strand.de

Tel. 0700 0700 11 44



www.vhs-timmendorfer-strand.de

VERANSTALTUNGSORTE
IN TIMMENDORFER STRAND

Strohdachhaus

Timmendorfer Platz 9/ Ecke Saunaring

Grund- und Gemeinschaftsschule

Timmendorfer Strand Europaschule

Poststraße 36 a-c

Ostsee-Gymnasium Timmendorfer Strand

Am Kuhlbrook 1

Dorfgemeinschaftshaus Groß Timmendorf

Dorfstraße 30, Groß Timmendorf

Altes Rathaus

Gemeindebücherei

Timmendorfer Platz 10

TREFFPUNKTE IN NIENDORF/OSTSEE

Niendorfer Hafen

Parkplatz Vogelpark

Haus des Kurgastes



Herzlich willkommen!

Programm

Herbst 2025

GESELLSCHAFT

SPRACHEN

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG / KOCHEN

KULTUR UND GESTALTEN

NATUR

IT / MEDIEN

VERANSTALTUNGEN



BEREICH SPRACHEN

Spanisch Konversation | Kurs-Nr. 25-422-300-3

Ein Spanisch-Kurs für Interessierte mit guten Vorkenntnissen.
Start: Montag, 15.09.2025 | 9 – 10:30 Uhr im Strohdachhaus
9 x bis 24.11.2025 (Keine Kurse in den Herbstferien = 20.10. + 27.10.)
Kosten: € 81/€ 72,90 für Mitglieder

Englisch Konversation | Kurs-Nr. 25-406-100-3

In diesem Kurs haben Sie die Möglichkeit, freie Konversation in entspannter Atmosphäre zu aktuellen Themen und Alltagssituationen zu üben.
Start: Dienstag, 16.09.2025 | 18 – 19:30 Uhr im Strohdachhaus
10 x bis 02.12.2025 (Keine Kurse in den Herbstferien = 21.10. + 28.10.)
Kosten: € 90/€ 81 für Mitglieder

Französisch für Fortgeschrittene | Kurs-Nr. 25-408-200-3

In dieser seit langem bestehenden Runde steht die Konversation in entspannter Atmosphäre im Vordergrund.
Start: Donnerstag, 25.09.2025 | 9:30 – 11 Uhr im Strohdachhaus
7 x bis 27.11.2025 (Keine Kurse am 18.9., 16.10. bis 30.10.)
Kosten: € 63/€ 56,70 für Mitglieder

BEREICH GESELLSCHAFT

Geistig fit? Ganzheitliches Gedächtnistraining (Kurse ausgebucht)

Wie Sie im Alltag Ihrem Gedächtnis auf die Sprünge helfen, wird in diesem Kurs spielerisch trainiert. Merkfähigkeit, Konzentration, logisches Denken, Wortfindung und Formulierung werden geübt.

BEREICH ERNÄHRUNG / KOCHEN



Kochen bei Diabetes – Genuss ohne Verzicht

Kurs-Nr. 25-305-100-2

Entdecke einfache und köstliche Rezepte, die den Blutzucker sanft im Gleichgewicht halten, ohne auf Geschmack zu verzichten!
Mitwoch, 17.09.2025 | 17 – 20 Uhr in der Schulküche/GGS Strand
Kosten: € 22/€ 19,80 für Mitglieder + Lebensmittelumlage



Tapas – Spanien auf dem Teller | Kurs-Nr. 25-305-100-3

Gemeinsam bereiten wir eine bunte Mischung kleiner Köstlichkeiten zu – perfekt für einen geselligen Abend voller mediterraner Aromen.
Mitwoch, 05.11.2025 | 17 – 20 Uhr in der Schulküche/GGS Strand
Kosten: € 22/€ 19,80 für Mitglieder + Lebensmittelumlage

BEREICH VERANSTALTUNGEN



Wein + Käse | Kurs-Nr. 25-305-200-1 + 25-305-200-2

Unsere Sommelière führt Sie in die Welt des Weins und vermittelt Wissenswertes über Herkunft der Weine, lagen- und sortentypische Charakteristika der Rebsorten und vieles mehr. Bei der gemeinsamen Verkostung erspüren wir die Merkmale der verschiedenen Weine und runden dieses Geschmackserlebnis mit passenden laktosefreien Käsesorten ab. Ein genussvoller Abend erwartet die Teilnehmerinnen und Teilnehmer.
Freitag, 17.10.2025 | 18:30 – 20:30 Uhr im Strohdachhaus
Freitag, 14.11.2025 | 18:30 – 20:30 Uhr im Strohdachhaus
Kosten: € 47/€ 42,30 für Mitglieder

BEREICH KULTUR UND GESTALTEN



Malen mit Pastellkreide „Spiegelung am See“

Kurs-Nr. 25-207-500-5

In diesem Kurs malen wir mit hochwertigen Softpastellkreiden ein Landschaftsmotiv und wollen die abendliche Stille an einem Seeufer festhalten. Der Workshop ist sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene geeignet.
Samstag, 20.09.2025 | 10 – 13 Uhr im Strohdachhaus
Kosten: € 35/€ 31,50 für Mitglieder + Materialpauschale: € 15



Malen mit Acryl „Bäume im Herbst“

Kurs-Nr. 25-207-410-4

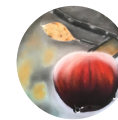
Zunächst gestalten wir den Hintergrund und die Bäume. Dann spachteln wir die Blätter an den Bäumen und auf dem Weg in herbstlichen Farben.
Samstag, 11.10.2025 | 12 – 14:30 Uhr im Strohdachhaus
Kosten: € 35/€ 31,50 für Mitglieder + Materialpauschale: € 15



Fotoworkshop „Geheimnisse eines Ostsee-Fotografen“

Kurs-Nr. 25-211-100-1

In diesem Workshop finden und fotografieren wir zunächst Motive im teilweise noch pittoresken Niendorfer Hafen und entlang der Bucht auf der Strandpromenade. Im Anschluss sucht jede/er eines seiner Fotos aus, die dann mit einem Bildbearbeitungsprogramm unter Anleitung des erfahrenen Dozenten optimiert werden.
Samstag, 18.10.2025 | 10 – 14 Uhr, Treffpunkt: Hafen-Info, dann über die Strandpromenade zum Strohdachhaus
Kosten: € 40/€ 36 für Mitglieder + Materialpauschale: € 15



Malen mit Pastellkreide „Der letzte Apfel am Baum“

Kurs-Nr. 25-207-500-6

In diesem Kurs malen wir in drei Stunden mit hochwertigen Softpastellkreiden eine Nahaufnahme vom „letzten Apfel am Apfelbaum“.
Samstag, 15.11.2025 | 10 – 13 Uhr im Strohdachhaus
Kosten: € 35/€ 31,50 für Mitglieder + Materialpauschale: € 15



Acryl + Serviettentechnik „Kostbare Austern und Muscheln“

Kurs-Nr. 25-207-410-5 | Anmeldefrist bis zum 07.11.2025

Was aussieht wie eine kostbare Porzellanschale für Ringe, ist eine liebevoll gestaltete echte Austernschale. Diese gestalten wir individuell mit Serviettentechnik und Kleber von innen oder auch zusätzlich von außen.
Samstag, 22.11.2025 | 12 – 14:30 Uhr im Strohdachhaus
Kosten: € 35/€ 31,50 für Mitglieder + Materialpauschale: € 18

BEREICH NATUR



Naturspaziergang: Artenreiche Aalbeek-Niederung – Vielfalt der Flora und Fauna | Kurs-Nr. 25-110-100-1

Unser heimisches Naturschutzgebiet wollen wir bei einem geführten Spaziergang unter der fachkundigen Führung von Konrad Zinke näher kennenlernen und wertschätzend erleben. Der Naturspaziergang findet im Rahmen der landesweiten Aktionswoche „Biologische Vielfalt“ statt. Bitte beachten Sie: Festes Schuhwerk wird empfohlen. Hunde dürfen leider nicht mitkommen.
Samstag, 27.09.2025 | 14 – 15:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Vogelpark
Kosten: € 5/€ 4,50 für Mitglieder

BEREICH IT / MEDIEN



Smartphone Individual-Training für Seniorinnen, Senioren und alle Interessierten | Kurs-Nr. 25-501-224-1 ff / 25-501-225-1 ff

Bei diesem Einzel-Training erklärt und trainiert unser Dozent mit Ihnen genau das, was Sie bezüglich der Bedienung Ihres Smartphones können möchten. Darum findet dieses Angebot ausschließlich auf Nachfrage statt!
Einzeltermine: Mittwoch, 14 – 15 Uhr und 15 – 16 Uhr an folgenden Tagen: 17.09., 01.10., 15.10., 05.11., 19.11., 03.12.
34,00 / 30,60 Euro