



**Programm 2011 / 2012**

# **Amtskulturring Steinbergkirche**

## **Ortskulturring Esgrus**

Kulturangebote  
in den Gemeinden Ahneby, Esgrus,  
Niesgrau, Quern, Steinberg,  
Steinbergkirche, Sterup

Inhalt:

Sport, Spiel und Musik  
Wasser, Wetter und Natur  
Selbsthilfe und Recht im Alltag  
Beruf und Datenverarbeitung  
Sprachen und Literatur  
Kunst und Kreativität  
Essen und Trinken  
Gesund und fit  
Sonstige Kurse und Veranstaltungen

# Notizen für AKR Steinbergkirche

---

# Liebe Mitbürgerinnen, liebe Mitbürger!

---

**Herzlichen Dank für das rege Interesse an unseren Angeboten!**

Wir freuen uns, dass das Programm der Kulturringe bei Ihnen wieder so großen Anklang gefunden hat. Aus diesem Grunde waren wir auch jetzt bemüht, ein breites und interessantes Angebot für Sie zu finden. Dieses Programmheft beinhaltet wieder Angebote für ein ganzes Jahr (2.Halbjahr 2011 u. 1.Halbjahr 2012).

Um eine noch bessere Organisation, reibungsloseren Ablauf und Durchführung zu gewährleisten, bitten wir Sie, **sich unbedingt zu den Kursen und Vorträgen anzumelden!**

Möglich ist die Anmeldung auch per E-Mail: [ruth.holst@schule.landsh.de](mailto:ruth.holst@schule.landsh.de)

Tel.: 04632 / 15 45, täglich von 7.00 - 7.30 Uhr und von 10.30 Uhr – 12.30 Uhr

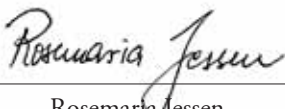
Teilnehmer, die sich nicht per Mail, unter der o.a. Telefonnummer oder persönlich im Geschäftszimmer des AKR angemeldet haben, können unter Umständen bei ausgelasteten Kursen nicht berücksichtigt werden. Außerdem ersparen Sie sich die Anfahrt zu Veranstaltungen die ggf. mangels Anmeldungen nicht stattfinden können. Wir bitten Sie, gerade bei Kinderkursen eine gewisse Kontinuität einzuhalten. Es ist recht schwierig in der Arbeit mit Kindern ein gutes Konzept aufzubauen, wenn Ihr Kind sehr unregelmäßig erscheint. Bitte überlassen Sie Ihre Kinder der Kursleitung, es sei denn, es sind spezielle Eltern-Kind-Kurse. Des Weiteren bitten wir Sie, die **Teilnehmergebühr** am ersten Abend eines Kurses zu entrichten. Die Kursleiter sind berechtigt, die Beträge zu kassieren. Sie haben aber auch die Möglichkeit, uns einen vorgefertigten Überweisungsträger zu unterschreiben. Alles Weitere ersehen Sie aus den Geschäftsbedingungen.

**Bitte beachten Sie auch die Angebote des Ortskulturringes Esgrus im hinteren Teil dieses Programmheftes!**

Sehr gerne nehmen wir jederzeit Anregungen und Wünsche zu Kursen und Themen für Einzelveranstaltungen entgegen und werden uns bemühen, diese zu realisieren.

Nun wünschen wir Ihnen weiterhin viel Spaß, Freude und Erfolg an den von Ihnen besuchten Kursen und Veranstaltungen!

Mit freundlichen Grüßen



---

Rosemaria Jessen  
( Vorsitzende )



---

Ruth Holst  
( Geschäftsführerin )

# Amtskulturring Steinbergkirche e.V.

---

**Vorsitzende:** Rosemaria Jessen, Steinbergholz 27a,  
24972 Steinberg, Telefon: 0 46 32 / 1545

**Geschäftsstelle:**  
Geschäftsführerin: Ruth Holst, im Schulgebäude der Grundschule Steinbergkirche  
Hattlundmoor 15, 24972 Steinbergkirche, Tel.: 0 46 32 / 15 45  
E-Mail: [ruth.holst@schule.landsh.de](mailto:ruth.holst@schule.landsh.de)

**Geschäftszeiten:** Montag - Freitag von 07.00 Uhr - 07.30 und von 10.30 – 12.30 Uhr  
Während der Schulferien gibt es keine geregelten Bürozeiten.

**Bankverbindung:** Nord-Ostsee-Sparkasse Steinbergkirche  
Kontonummer: 23014580                      BLZ: 217 500 00

## **Vorstandsmitglieder:**

Vorsitzende:	Rosemaria Jessen
stellv. Vorsitzende:	Monika Diehl
Geschäftsführerin:	Ruth Holst
Kassenwart:	Uwe Hansen

## **BeisitzerInnen:**

Kirche und Soziales:	Mathilde Plathe, Steinberg
Stellvertreterin:	Margit Petersen, Steinberg
Kunst und Kultur:	Uwe Wendrich, Steinbergkirche
Stellvertreter:	Günter Völkel , Steinbergkirche
Jugend und Sport:	Birgit Nissen, Roikier
Stellvertreter:	Anita Zetzsche, Steinbergkirche

Herbstferien 2011:	10.10.2011 - 22.10.2011
Weihnachtsferien 2011/12	23.12.2011 - 06.01.2012
Frühjahrs-/Osterferien 2012	30.03.2012 - 13.04.2012
Sommerferien 2012	25.06.2012 - 04.08.2012

# Geschäftsbedingungen:

---

**Anmeldung:** Anmeldungen zu den Kursen und Veranstaltungsreihen werden von unserem Büro telefonisch, mündlich oder schriftlich entgegengenommen. Die Teilnahme an einem Kurs ergibt sich aus der Reihenfolge der Anmeldungen, eine frühe Anmeldung ist daher unbedingt anzuraten. Die telefonische Anmeldung ist bereits verbindlich und wird bei Kursbeginn durch das Eintragen in die Teilnehmerliste schriftlich bestätigt.

**Kurse mit verbindlicher Anmeldung:** Telefonische, mündliche und schriftliche Anmeldungen sind verbindlich. Für einige Kurse im Programmheft ist eine verbindliche Anmeldung notwendig. Es ist jeweils ein Termin angegeben, der **unbedingt eingehalten werden muss**.

**Gebühren:** Die Kursgebühr beträgt in der Regel 3,00 € je Doppelstunde (90min). Bei Benutzung besonderer Einrichtungen oder bei Kursen mit Teilnehmerbegrenzung kann sie höher liegen. Die Gesamtgebühr eines Kurses ist bei der Kursbeschreibung aufgeführt.

**Ermäßigung:** Schüler, Studenten, sowie Empfänger von Arbeitslosengeld I und II erhalten **bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung 25 %** auf die Teilnehmergebühren, sofern 8 Vollzahler die Veranstaltung besuchen.

**Rücktritt und Gebührenerstattung:** Der Amtskulturring kann wegen mangelnder Beteiligung, Ausfall eines Kursleiters oder anderer Gründe einen Kurs ausfallen lassen. Bei vollem Ausfall werden die Gebühren ganz, bei Ausfall im laufenden Kurs anteilig erstattet. Der Rücktritt eines Teilnehmers muß mind. 4 Werktage vor Kursbeginn erfolgen, da von der Anmeldung das Zustandekommen eines Kurses abhängt. Wir weisen nochmals darauf hin, dass auch eine telefonische Anmeldung verbindlich ist. Bei Nichterscheinen, ohne vorherige Abmeldung, ist der AKR berechtigt, mind. 50 % der Teilnehmergebühr zu verlangen. Die Zahlung der Kursgebühr ist immer für den gesamten Kurs fällig und kann nicht im Einzelnen stundenweise gezahlt werden.

**Teilnehmerzahl:** Sie beträgt in der Regel mindestens **8 Personen**. In Ausnahmefällen kann ein Kurs auch mit einer minderen Teilnehmerzahl stattfinden, wenn die Teilnehmer **Entgelte entrichten**, die dem Gebührenaufkommen von mindestens **8 Teilnehmern** entsprechen. **Teilnahmebescheinigungen und Quittungen** werden auf Wunsch nach Beendigung eines Kurses ausgestellt.

**Haftung:** Der Amtskulturring übernimmt für KursleiterInnen und TeilnehmerInnen **keinerlei Haftung** bei Schäden, Unfällen, Wegeunfällen und Verlusten, welcher Art sie auch sein mögen. Es wird angeraten, die Garderobe möglichst mit in den Unterrichtsraum zu nehmen.

**Und zum Schluss eine riesengroße Bitte:** Bedenken Sie bitte, dass wir nur Gäste in den Schulen, im Gemeindehaus und der Alten Schule Norgaardholz sind.

Wir bitten Sie um Verständnis dafür, dass Rauchen in den Räumen nicht gestattet ist. Helfen Sie mit, dass das Mobiliar nach dem Unterricht auf die alten Plätze gerückt wird und die Tafeln gesäubert werden.

Haben Sie Lust beim Amtskulturring Steinbergkirche zu unterrichten? Bitte sprechen Sie uns an, wenn Sie Interesse haben, als freier MitarbeiterIn bei uns in der Erwachsenenbildung tätig zu sein.

Die Geschäftsführung

# Bewegung, Sport, Spiel und Musik

---

## Fit durch Sport, Spiel und Spaß: I. Gruppe

Gymnastik, Körperschulung, Tanz und Spiele für Kinder von 4 - 6 Jahren!

Neuer Block:

Dienstag	13. September 2011	13.45 - 14.45 Uhr	10 Nachmittage	20,- €
Dienstag	28. Februar 2012	13.45 - 14.45 Uhr	10 Nachmittage	20,- €

Grundschule Steinbergkirche

Übungsleiterin: Frau Klatt

## Fit durch Sport, Spiel und Spaß: III. Gruppe

Kinder von 1-3 Jahren – Mutter und Kind

Dienstag	13. September 2011	13.45 – 14.45 Uhr	10 Nachmittage	20,- €
Dienstag	28. Februar 2012	13.45 – 14.45 Uhr	10 Nachmittage	20,- €

Grundschule Steinbergkirche

Übungsleiterin: Johanna Leo, Grundhof

## Fit durch Sport, Spiel und Spaß: II. Gruppe

Gymnastik, Körperschulung, Tanz und Spiele für Kinder ab 7 Jahren!

Neuer Block

Dienstag	13. September 2011	14.45 – 15.45 Uhr	10 Nachmittage	20,- €
Dienstag	28. Februar 2012	14.45 – 15.45 Uhr	10 Nachmittage	20,- €

Grundschule Steinbergkirche

Übungsleiterin: Frau Klatt

Die Kurse sind fortlaufend.

Anmeldungen unter Geschäftsstelle des AKR, 04632 / 1545

## Nordic-Walking

Sie haben Rückenprobleme? Sie wollen Ihrem Körper etwas GUTES tun? Sie wollen sich sportlich bewegen? Dann ist Nordic-Walking genau das Richtige.

Anfänger

Dienstag	23. August 2011	16.15 – 17.15 Uhr	8 Nachmittage	16,- €
Dienstag	27. März 2012	16.15 – 17.15 Uhr	8 Nachmittage	16,- €

Kontrollkurs – Fortgeschrittene

Dienstag	23. August 2011	17.30 – 18.30 Uhr	4 Abende	8,- €
Dienstag	27. März 2012	17.30 – 18.30 Uhr	4 Abende	8,- €

Treffpunkt: jeweils Parkplatz an der Dänischen Schule Hatthund

Kursleiterin: Frau Klatt

Anmeldung unter Geschäftsstelle des AKR, 04632 / 1545

# Bewegung, Sport, Spiel und Musik

---

## Stark im Kreuz - das Rückentraining

Erlernen Sie unter fachlicher Anleitung Übungen, um die Muskulatur zu dehnen und zu kräftigen. Handgeräte, wie Therabänder, kleine Hanteln und Muskelaufbaugeräte, unterstützen den Trainingseffekt. Das ist Coaching für Ihren Rücken!

Mittwoch	21. September 2011	16.00 – 17.00 Uhr oder		44,- €
Freitag	23. September 2011	19.30 – 20.30 Uhr		44,- €
Mittwoch	15. Februar 2012	16.00 – 17.00 Uhr oder		44,- €
Freitag	17. Februar 2012	19.30 – 20.30 Uhr		44,- €

Im Studio Volker Sohr in Brunsholm

Kursleiter: Krankengymnast und Rückenschullehrer Volker Sohr, Brunsholm  
( Rückerstattung der Krankenkasse möglich )

## Sturzprophylaxe

Stolpern oder Ausrutschen sind mit Abstand die häufigsten Unfallursachen im Haushalt. Das Risiko von Stürzen mit schweren Schädigungen nimmt im Alter steil zu. Um die Muskelkraft aufzubauen und das Gleichgewicht zurückzugewinnen wurde an der Universität Ulm eine „Sturzprophylaxe“ entwickelt.

Freitag	23. September 2011	18.30 – 19.30 Uhr	8 Abende	40,00 €
Freitag	17. Februar 2012	18.30 – 19.30 Uhr	8 Abende	40,00 €

Im Studio Volker Sohr in Brunsholm

Kursleiter: Krankengymnast und Rückenschullehrer Volker Sohr, Brunsholm

## Gymnastik - Frauen jeden Alters

Montag	15. August 2011	14.00 - 15.30 Uhr	10 Nachm.	30,00 €
Montag	13. Februar 2012	14.00 - 15.30 Uhr	10 Nachm.	30,00 €

Turnhalle der Grundschule Steinbergkirche

Übungsleiterin: Luise Wramann-Halandt, Wees

Interessierte Damen haben immer die Möglichkeit, in die laufenden Semester einzusteigen.

## Bewegtes Abnehmen

Gesundes Abnehmen – aktiv gegen Übergewicht – in Form bleiben durch Fettreduzierung und Herzkreislauftraining. Beginn nach Absprache per sofort oder ab Herbstsemester 2011/ Frühjahrssemester 2012. Krankengymnast und Rückenschullehrer Volker Sohr, Training – Therapie in Brunsholm.

Weitere Auskünfte über Volker Sohr Tel: 04637 / 1221

# Bewegung, Sport, Spiel und Musik

---

## Clogging – Stepptanz zum Kennenlernen

Es macht viel Spaß! Es macht viel Lärm! Es klappert unter den Schuhen bereits bei der geringsten Bewegung auch ohne Bodenberührung. Clogging verbindet verschiedene Elemente aller Stepptanzarten miteinander zu einem schwungvollen Tanz. Einen Tanzpartner braucht man nicht. Man kann es alleine, zu zweit oder am besten mit mehreren und synchron tun. Es ist geeignet für Jung und Alt, denn

**Clogger bleiben locker.**

Dienstag, 28. Februar 2012 19.30 – 21.30 Uhr 5 Abende 24,- €

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiterin: Tatjana Naue, Streichmühle

Wochentag, Datum und Uhrzeit können nach Absprache geändert werden.

Anmeldung erforderlich unter 04632 / 1545

## 7 Wonders – Ein neuartiges Brett- und Kartenspiel

Kenne ich nicht...! Ist es so wie *Siedler von Catan*...? Macht es Spaß...?

Nicht fragen, sondern selbst probieren! Nach der Spielmesse in Essen 2011 möchte ich die neuesten, aber auch nicht mehr so neue Brettspiele vorstellen und natürlich auch mit Ihnen ausprobieren. Als Sammler bringe ich meine eigenen Spiele mit, und Sie schauen und spielen was Ihnen gefällt. Vielleicht bringt Sie das auf die Idee, wieder einmal zum Geburtstag oder zu Weihnachten ein Brettspiel zu verschenken.

Wichtig ist, dass Jung und Alt gemeinsam spielen, Gewinnen und Verlieren ist dabei nebensächlich!

Montag, 07. November 2011 ab 19.30 Uhr ca. 2 Std. 1 Abend 7,- €

Grundschule Steinbergkirche

Leiter: Dietrich Terasa, Steinbergkirche · Anmeldung unter 04632 / 1545

## Modernes Spielen ohne Stromanschluss – moderne Brettspiele

Das Eintauchen in eine andere Welt bringt am Computer Spaß – schöner ist es aber von Angesicht zu Angesicht. Durch die Computerspiele angeregt, sind die Brettspiele in den letzten Jahren vielfältiger und komplexer geworden.

Die Highlights der letzten Jahre werden wir spielerisch kennenlernen:

Kommunikative Spiele um Begriffe und Vorlieben; kooperative Spiele um Pandemie-Bekämpfung oder die Artus-Sage; Rennspiele mit Pferden, Schlittenhunden oder Fregatten; Entwicklungsspiele in der Steinzeit oder auf Mallorca; Würfel- und Bluffspiele im Wilden Westen; Schatzsuche auf Tobago oder Tätersuche im Orientexpress und viele mehr; selbst Brettspiele um Fußball(welt)meisterschaften fehlen nicht.

Montag, 14. November 2011 19.30 – 21.30 Uhr 5 Abende 20,- €

Montag, 20. Februar 2012 19.30 – 21.30 Uhr 5 Abende 20,- €

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiter: Dietrich Terasa, Steinbergkirche · Anmeldung unter: 04632 / 1545

# Wasser, Wetter und Natur

---

## **Ausbildung für das beschränkt gültige Betriebszeugnis ( SRC )**

Diese Ausbildung startet bei ausreichender Teilnehmerzahl im Herbstsemester 2011 oder im Frühjahrsemester 2012.

Interessierte melden sich bitte an unter Telefon 04632 / 1545 oder direkt bei dem Ausbilder, Hans-Peter Weiß, 04602 / 235. Infos: [www.seefunk-weiss.de](http://www.seefunk-weiss.de)

## **Ausbildung zum amtlichen Sportbootführerschein Binnen**

Kurse werden bei ausreichender Teilnehmerzahl im November 2011 stattfinden.

## **Ausbildung zum amtlichen Sportbootführerschein See**

Kurse werden bei ausreichender Teilnehmerzahl ab Januar 2012 stattfinden.

**Anmeldung für beide Scheine unbedingt erforderlich:**

**Ausbilder: Klaus Bösselmann, Gelting-Hebrohy 15, Tel.: 04643 / 18283**

## **Segeln:**

### **Opti-Schnupperkurse für Kinder von 6 – 12 Jahren**

Die Segelergemeinschaft Steinberghaff e.V. plant in den schleswig-holsteinischen Ferien einen 1- wöchigen Schnupper – Optikurs an.

Bei Interesse bitte nachfragen bei:

Dietrich Jockusch, Tel: 04632 / 875229 oder 0171 / 4845013 oder [d.jockusch@t-online.de](mailto:d.jockusch@t-online.de)

## **Mein Garten – was kann ich daraus machen?**

Sie haben einen Garten und möchten ihn in Teilen oder im Ganzen verändern? Oder Sie sind im Besitz eines neu erworbenen Gartens und dieser soll neu gestaltet werden? In diesem Kurs geht es um Planung, Ideen, Anregungen und Durchführung der Gartengestaltung.

1. Abend: Vorstellung Ihres Gartens, Problemstellung und allgemeine Informationen zur Gartenplanung. 2. – 4. Abend: Im Gespräch und anhand von Bildern, Büchern u.a.m. werden wir die Ideen, Anregungen und Tipps zu Papier bringen.

Donnerstag, 22. September 2011      19.30 – 21.30 Uhr      4 Abende      24,- €

Im Hause Eidinger, Flensburger Str. 47, 24966 Sörup

Kursleiterin: Karin Eidinger, Sörup

Anmeldung erforderlich unter: 04632 / 1545 oder bei Frau Eidinger 04635 / 2826

# Selbsthilfe und Recht im Alltag

---

## Tipps und Tricks rund um die Panne!

Panne!? – Selbst ist die Frau!! Auch Männer, Jugendliche und Führerscheinneulinge sind herzlich eingeladen!

Dienstag, 01. November 2011 19.00 Uhr 1 Abend ca. 2 Std. 7,- €

Dienstag, 06. März 2012 19.00 Uhr 1 Abend ca. 2 Std. 7,- €

Im Autohaus Hans-Peter Bruhn, An der Nordstraße in Steinbergkirche

Leitung: Hans-Peter Bruhn, Steinbergkirche Anmeldung: 04632 / 1545 u. 04632 / 487

## Selbstverteidigung – für Kinder ab 9 Jahren

Donnerstag, 15. September 2011 17.15 – 18.15 Uhr 10 Nachm. 20,- €

Donnerstag, 16. Februar 2012 17.15 – 18.15 Uhr 10 Nachm. 20,- €

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiter: Marc Petersen, Flensburg

Anmeldung unter 04632 / 1545

## Selbstverteidigung – für Jugendliche von 14 – 16 Jahren

Donnerstag, 15. September 2011 18.30 – 19.30 Uhr 10 Abende 20,- €

Donnerstag, 16. Februar 2012 18.30 – 19.30 Uhr 10 Abende 20,- €

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiter: Marc Petersen, Flensburg

Anmeldung unter 04632 / 1545

## Selbstverteidigung – für Frauen

Donnerstag, 15. September 2011 19.30 – 21.00 Uhr 10 Abende 30,- €

Donnerstag, 16. Februar 2012 19.30 – 21.00 Uhr 10 Abende 30,- €

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiter: Marc Petersen, Flensburg

Anmeldung unter 04632 / 1545

## Mietrecht und Straßenverkehrsrecht

Beide Themen können im Herbstsemester 2011 bzw. im Frühjahrsemester 2012 bei ausreichender Teilnehmerzahl angeboten werden.

Referent: RA Ralf Tervooren, Niesgrau

Anmeldung unter: 04632 / 1545

## Testament – Vorsorgevollmacht – Betreuungsverfügung

Der Beginn dieses Vortrages richtet sich nach der Vielzahl der Anmeldungen. Beginn und Veranstaltungsort werden bei Anmeldung bekanntgegeben.

Anmeldung unter 04632 / 1545

# Beruf und Datenverarbeitung

---

## Windows – für Kids

Dieser Kurs soll den Schülerinnen und Schülern vermitteln, was der Rechner (wenn er mal nicht spielen mag) noch so alles leisten kann. Wir erstellen Ordner und Dateien. Wir lernen Speichern auf der Festplatte und dem USB-Stick. Wir schreiben, verändern und verschönern Briefe. Wir erstellen kleine Tabellen. Das Einfügen von Bildern und Symbolen in Schriftstücke als sinnvolle Ergänzung schulischer Hausaufgaben wird ebenfalls vermittelt. Kindgerechter, sicherer Einstieg in und verantwortungsvoller Umgang mit dem Internet. Dieser Kurs ist vorgesehen für Schüler/innen der Klasse 5, 6 und 7.

Dienstag, 24. Januar 2012 16.30 – 18.00 Uhr 6 Nachm. 18,- €

Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup

Kursleiter: Jürgen Pallasch, Sterup

Anmeldung unter AKR 04632 / 1545

## Homepage per Hand erstellen – mit HTML und CSS 1.0

Eine eigene Homepage kann man heute schon in kürzester Zeit mit der Maus „zusammenklicken“ – ohne die nötigen Kenntnisse in HTML und CSS.

Wer jedoch die laufende Kontrolle und individuelle Gestaltungsmöglichkeiten haben möchte, kommt um die Kenntnis der dahinter stehenden Sprachen nicht herum.

In diesem Kurs werden Grundlagen gelegt. Man benötigt dazu keine spezielle und teure Software, sondern wir werden mit kostenlosen Programmen eine ansprechende eigene Homepage gestalten.

Mittwoch, 09. November 2011 19.30 – 21.30 Uhr 8 Abende 54,- €

Mittwoch, 08. Februar 2012 19.30 – 21.30 Uhr 8 Abende 54,- €

Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup

Kursleiter: Dietrich Terasa, Steinbergkirche

Anmeldung unter: 04632 / 1545



# Beruf und Datenverarbeitung

---

## Windows – für Einsteiger und Wiederholer

Einstieg in PC-Kenntnisse. Was kann mein Rechner eigentlich für mich tun? Erstellen von Ordnern und Dateien im Windows – Explorer. Wie speichere ich Dateien in selbst erstellten Ordnern, auf der Festplatte oder auf dem USB – Stick? Schreiben und vielseitiges Umgestalten von Briefen, Karten und Adressaufklebern.

Einstieg in das World-Wide-Web. Einrichten und Arbeiten mit dem Internet-Browser (Firefox). Sicherer Umgang mit dem Internet.

Dienstag,	18. Oktober 2011	19.00 – 20.30 Uhr	6 Abende	30,00 €
Donnerstag,	20. Oktober 2011	16.30 – 18.00 Uhr	6 Nachm.	30,00 €
Donnerstag,	26. Januar 2012	16.30 – 18.00 Uhr	6 Nachm.	30,00 €

Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup

Kursleiter: Jürgen Pallasch, Sterup

## Digitale Bildbearbeitung – für Einsteiger

Wie bekomme ich meine digitalen Aufnahmen auf meinen Rechner? Sinnvolles Archivieren von Bildern und Video-Clips sowie unkomplizierte Bildbearbeitung werden unterrichtet. Dazu gehören das Optimieren, Verschönern, Verkleinern auf E-Mail-Niveau, Bildausschnitte erstellen und vieles mehr

Dienstag,	18. Oktober 2011	16.30 – 18.00 Uhr	6 Nachm.	30,00 €
Dienstag,	24. Januar 2012	19.00 – 20.30 Uhr	6 Abende	30,00 €

Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup

Kursleiter: Jürgen Pallasch, Sterup



# Beruf und Datenverarbeitung

---

## Digitale Bildbearbeitung – für Fortgeschrittene und Erstellen von PowerPoint-Präsentationen

Erweiterte Bildbearbeitung in zwei Ebenen als sinnvolle Ergänzung zum Einsteigerkurs. Erstellen von DIA-Shows mit Hintergrundmusik und Speichern auf externen Datenträgern zur Präsentation auch am Fernsehgerät. Arbeiten mit PowerPoint bis zur Erstellung anspruchsvoller Präsentationen. Dieser Kurs ist vorgesehen für Absolventen des Einsteigerkurses und Personen mit erweiterten PC-Kenntnissen.

Donnerstag, 20. Oktober 2011	19.00 – 20.30 Uhr	6 Abende	40,00 €
Donnerstag, 26. Januar 2012	19.00 – 20.30 Uhr	6 Abende	40,00 €

Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule

Kursleiter: Jürgen Pallasch, Sterup – Assistenz: Tania Kösling

## Einkommenssteuererklärung selber erstellen

Wer sich bisher nicht traute seine Steuererklärung selbst zu erstellen, kann in diesem Kurs das Erstellen und Übermitteln seiner persönlichen Steuererklärung erlernen.

Kenntnisse im Umgang mit dem PC wären von Vorteil.

Bei diesem Kurs handelt es sich **nicht** um eine steuerliche Beratung.

Freitag, 20. April 2012	19.00 – 21.00 Uhr	3 Abende	15,00 €
-------------------------	-------------------	----------	---------

Veranstaltungsort wird Anmeldung bekanntgegeben.

Kursleiterin: Ute Paulick-Nissen, Quern

Anmeldung unter: 04632 / 1545



# Sprachen und Literatur

---

## Englisch – Anfänger

Der Kurs beginnt im Herbstsemester 2011 sowie im Frühjahrsemester 2012 bei ausreichender Teilnehmerzahl. Beginn und Uhrzeit werden bei Anmeldung bekanntgegeben.

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiterin: Nina Schuischel, Steinbergkirche · Anmeldung unter 04632 / 1545

## Englisch Crashkurs – Anfänger

### Fit für den Urlaub

In diesem Kurs lernen Sie wie Sie sich in einem englischsprachigen Land zurechtfinden, wenn Sie z.B. den Bahnhof, ein bestimmtes Hotel, eine Tankstelle oder eine Autowerkstatt suchen sowie ein Restaurant und wissen dann, was Sie hier zu Essen und zu Trinken bestellen können.

Kursbeginn ist im Herbstsemester 2011 bzw. Frühjahrsemester 2012 bei ausreichender Teilnehmerzahl. Evtl. kann der Crashkurs auch an einem Wochenende stattfinden.

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiterin: Nina Schuischel, Steinbergkirche · Anmeldung unter 04632 / 1545

## Englisch am Vormittag

### Teilnehmer mit geringen Kenntnissen

Montag,	05. September 2011	10.00 – 11.30 Uhr	10 Vorm.	30,00 €
Montag,	16. Januar 2012	10.00 – 11.30 Uhr	10 Vorm.	30,00 €

Gemeindezentrum Steinbergkirche

Kursleiter: Mick Caton, Langballig · Anmeldung unter 04632 / 1545

## Englisch: Let`s Talk – have fun

Abbau von Sprachbarrieren – Auffrischen und Vertiefen bereits vorhandener Sprachkenntnisse anhand leichter Lektüre. Im Anschluss an diese Kurse ist im Frühjahr 2012 eine Exkursion ins Englische Theater nach Hamburg geplant.

Dienstag,	23. August 2011	17.30 – 19.00 Uhr	10 Abende	30,00 €
Dienstag,	23. August 2011	19.15 – 20.45 Uhr	10 Abende	30,00 €
Dienstag,	06. März 2012	17.30 – 19.00 Uhr	10 Abende	30,00 €
Dienstag,	06. März 2012	19.15 – 20.45 Uhr	10 Abende	30,00 €

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiterin: Dagmar Kuhlmann, Glücksburg

# Sprachen und Literatur

---

## Spanisch – Grundstufe I

Montag,	19. September 2011	17.45 – 19.15 Uhr	12 Abende	36,- €
Montag,	30. Januar 2012	17.45 – 19.15 Uhr	15 Abende	45,- €

Grundschule Steinbergkirche  
Kursleiter: Kurt Josuttis, Husby, Anmeldung unter: 04632 / 1545 und 04634 / 315

## Spanisch – Anfänger

Montag,	19. September 2011	19.30 – 21.00 Uhr	12 Abende	36,- €
Montag,	30. Januar 2012	19.30 – 21.00 Uhr	15 Abende	45,- €

Grundschule Steinbergkirche  
Kursleiter: Kurt Josuttis, Husby Anmeldung unter: 04632 / 1545 und 04634 / 315

## Dänisch – Anfänger

Der Kurs wird bei ausreichender Teilnehmerzahl im Frühjahrsemester 2012 angeboten.  
Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup  
Kursleiterin: Matina Keshavarz, Sterup · Anmeldung unter: 04632 / 1545

## Dänisch – Fortgeschrittene

Der Kurs wird bei ausreichender Teilnehmerzahl im Frühjahrsemester 2012 angeboten.  
Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup  
Kursleiterin: Matina Keshavarz, Sterup · Anmeldung unter: 04632 / 1545

## Französisch – Anfängerkurs am Vormittag

Donnerstag,	22. September 2011	10.00 – 11.30 Uhr	10 Vormittage	30,00 €
Donnerstag,	16. Februar 2012	10.00 – 11.30 Uhr	10 Vormittage	30,00 €

Kursleiterin: Pascale Belle, Mohrkirch  
Clubheim der TSG Scheersberg, Hattlundmoor 11, 24972 Steinbergkirche  
Anmeldung unter 04632 / 1545

## Italienisch – Teilnehmer mit und ohne Kenntnisse

Der Kurs startet bei ausreichender Teilnehmerzahl im Herbstsemester 2011 oder im Frühjahrsemester 2012. Anmeldungen sind unbedingt erforderlich.  
Beginn wird bei Anmeldung bekanntgegeben.  
Veranstaltungsort: Grundschule Steinbergkirche

# Sprachen und Literatur

---

## Literatur am Abend

Wir lesen und besprechen an 6 Abenden Neues vom Büchermarkt oder was uns beschäftigt zu ausgewählten Themenkreisen. Es handelt sich hierbei um Taschenbücher.

Am 1. Abend stellt Ihnen Frau Inge Pikull in gemütlicher Runde, bei Tee und Gebäck, einige Bücher, deren Autoren, den Themenkreis und den Inhalt vor. An folgenden Abenden können die Bücher, die das größte Interesse geweckt haben, gelesen und dann gemeinsam besprochen werden.

Folgende Tage werden wahlweise angeboten: Montag, Mittwoch oder Donnerstag jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr. Der Beginn richtet sich nach der Vielzahl der Anmeldungen.

Wenn die Wahl auf einen bestimmten Abend gefallen ist, kann sofort begonnen werden.

Vorherige Anmeldung ist darum unbedingt notwendig unter 04632 / 1545

Sitzungssaal des Amtes Geltinger Bucht in Steinbergkirche

Leitung: Ingeborg Pikull, Steinbergkirche

## Kunst und Kreativität

---

### Kunst in der Schule

**Ein Angebot für Grundschüler, künstlerisch tätig zu sein in den Bereichen:**

**Malen** (Aquarell, Kreide, deckende Farben)

**Textil** (Filzen, Nähen, Sticken)

**Arbeiten mit Speckstein**

**Arbeiten mit Ton**

**Holzarbeiten**

Die Schülerinnen und Schüler können hierbei ihre Fantasie und Vorstellungskräfte entwickeln, Geschicklichkeit und Ausdauer erwerben, in absehbarer Zeit einen Erfolg erringen und Freude am Tun erleben.

Kursleiterin: Mathilde Plathe, GS-Lehrerin, auch für Kunst und Werken

Päd. Organisationsberaterin, Ganzheitliche Lernförderung, Klang- und Entspannungspädagogik, Legasthenie-/Dyskalkulietraining.

Die Zeiten für das Angebot könnten jeweils im Anschluss an den Unterricht 12.00 Uhr, 13.00 Uhr oder 14.00 Uhr sein. Genaue Termine sowie die Kosten werden bei Anmeldung besprochen. Aus diesem Grund ist die Anmeldung erforderlich unter Telefon 04632 / 1545 oder bei Frau Plathe 04632 / 7105

# Kunst und Kreativität

---

## Mal- und Zeichenkurse für Anfänger und Fortgeschrittene

In diesem Kurs kann mit verschiedenem Mal- und Zeichenmaterial gearbeitet werden wie z.B. Aquarell, Pastell, Acryl, Bleistift, Buntstift, Kohle, Graphit, Rötel usw.

Es werden Landschaften, Blumen, Stilleben gemalt sowie frei gearbeitet auch nach eigenen Ideen. Bitte vorhandenes Mal- und Zeichenmaterial, Fotos und andere Vorlagen mitbringen.

Montag,	29. August 2011	19.00 – 21.30 Uhr	10 Abende	50,- €
Montag,	16. Januar 2012	19.00 – 21.30 Uhr	10 Abende	50,- €

Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup

Kursleiterin: Karin Hansen, Scheersberg

Anmeldungen unter: 04632 / 1545 oder bei Karin Hansen, 04632 / 876143

## Malen mit Pastellfarben

Wir erlernen die Landschaftsmalerei und andere Motive mit Pastellfarben.

Mittwoch,	28. September 2011	19.30 – 21.00 Uhr	6 Abende	18,- €
Mittwoch,	29. Februar 2012	19.30 – 21.00 Uhr	6 Abende	18,- €

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiter: Adelbert von Deyen, Landschaftsmaler und Künstler, Gintoft

Anmeldung unter: 04632 / 1545

## Herstellung herbstlicher Dekorationen mit natürlichen Materialien

Montag,	10. Oktober 2011	18.30 – 20.30 Uhr	1 Abend	10,- €
---------	------------------	-------------------	---------	--------

Im Blumengeschäft „von Inken“, Groß Quern 36, 24972 Quern

Leiterin: Inken Seehusen-Hansen, Quern

Mitbringen von Arbeitsmaterialien (Heißkleber, Rosenschere, Blumenschere usw.) ist erwünscht

Das verbrauchte Material wird gesondert abgerechnet.

Anmeldungen unter: 04632 / 1545

## Kennenlernen und Pflege eines Klaviers

Im Herbstsemester 2011 bzw. im Frühjahrsemester 2012 kann ein Vortrag oder ein Kursus bei ausreichender Teilnehmerzahl angeboten werden.

Leitung: Stefan Hinterkopf, Gelting

Anmeldungen unter: 04632 / 1545

# Kunst und Kreativität

---

## **Keramikmalerei – für Kinder ab 5 Jahren (kein Porzellanmalen)**

Die Keramikmalerei ist kinderleicht und alles was Ihr an Material braucht, halten wir für Euch bereit.

Donnerstag, 17. November 2011 17.30 – 18.30 Uhr 1 Abend 4,- €

Donnerstag, 29. März 2012 17.30 – 18.30 Uhr 1 Abend 4,- €

Grundschule Steinbergkirche

Leitung: Holger Strahl, Fa. Paint Pots, Satrup · Anmeldung unter: 04632 / 1545

## **Keramikmalerei – Jugendliche und Erwachsene**

Die Keramikmalerei ist kinderleicht und schnell zu lernen. Material, wie Rohware und Farben, ist zum Materialkostenpreis von 13,- € vorhanden.

Donnerstag, 17. November 2011 18.45 – 20.15 Uhr 1 Abend 6,- €

Donnerstag, 29. März 2012 18.45 – 20.15 Uhr 1 Abend 6,- €

Grundschule Steinbergkirche

Leitung: Holger Strahl, Fa. Paint Pots, Satrup

Die Bemalung der Keramiken kann nach eigenen Vorstellungen gestaltet werden. Auch als Geschenk eine tolle Idee. Anmeldung unter: 04632 / 1545

## **Holzschnitzen**

In diesem Kurs wird von einem Holzbildhauermeister die fachliche Begleitung beim Verwirklichen eigener Ideen geboten. So umfasst der Unterrichtsinhalt das einfache Werkstück, sowie fortgeschrittene Arbeiten, je nach den Fertigkeiten des Teilnehmers. Es ergibt sich eine lebendige Mischung unterschiedlichster Anregungen.

Montag, 12. September 2011 19.00 – 21.00 Uhr 8 Abende 32,- €

Montag, 27. Februar 2012 19.00 – 21.00 Uhr 8 Abende 32,- €

Heinrich-Andresen-Schule, Sterup

Kursleiter: Holzbildhauermeister Thorsten Büttner, Satrup · Anmeldung: 04632 / 1545

## **Bildnerisches Gestalten**

### **Ein Weg der Erfahrung im schöpferischen Ausdruck und persönlichem Wachstum**

Mit einer kleinen Gruppe möchte ich im Atelier mit unterschiedlichen Farbmitteln und Collagen auf eine persönliche Entdeckungsreise gehen. Mit Neugierde innere Bilder, Sehnsüchte und Träume spielerisch Gestalt werden lassen um Vertrauen in den eigenen Ausdruck zu bekommen.

Wenn Sie das Angebot anspricht, setzen Sie sich bitte mit der Leiterin Renate Maria Grzimek wegen Terminabsprachen telefonisch in Verbindung, 04632 / 1021.

Dauer: 2,5 Stunden. Kosten: 25,- € incl. Malmittel und Zeichenpapier.

Der Einstieg ist jederzeit und ohne künstlerische Vorkenntnisse möglich.

Bildungsstätte und Atelier Alte Schmiede, Groß Quern 3, 24972 Quern

Leitung: Renate Maria Grzimek, Bildende Künstlerin, Kunsttherapeutin, Mitglied im BBK (Berufsverband Bildende Künstler seit 1971).

# Kunst und Kreativität

---

## Vortrag über Edward Hopper ( 1882-1967 )

Edward Hopper gilt als der bedeutendste Maler des amerikanischen Realismus. Seine in kühler Farbgebung gehaltenen realistischen Bilder weisen auf die Einsamkeit des modernen Menschen hin. Er gilt als Chronist der amerikanischen bzw. westlichen Zivilisation. In seinen klassischen Landschaftsbildern zeigt er Leuchttürme, Dünen und die raue Landschaft Neuenglands. Natur und Zivilisation treffen häufig in einem Spannungsfeld aufeinander.

In dem Vortrag von Michael Tretbar wird er die Aspekte anhand von ausgewählten Bildern Hoppers näher beleuchten, das Besondere und Faszinierende an der Malerei Hoppers herausarbeiten und auf sein Leben eingehen.

Mittwoch, 02. November 2011	19.00 – 20.30 Uhr	1 Abend	8,- €
Mittwoch, 25. April 2012	19.00 – 20.30 Uhr	1 Abend	8,- €

Grundschule Steinbergkirche

Leitung: Michael Tretbar, Maasholm-Bad

## Nähkursus –

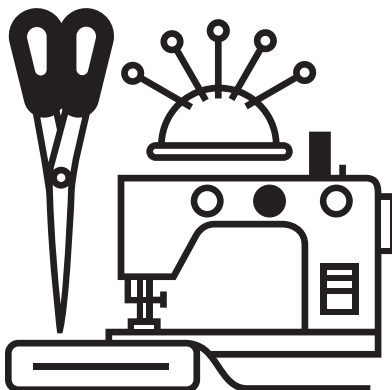
### TeilnehmerInnen ohne und mit Kenntnissen:

Mittwoch, 21. September 2011	19.30 – 22.00 Uhr	8 Abende	40,- €
Mittwoch, 01. Februar 2012	19.30 – 22.00 Uhr	8 Abende	40,- €
Donnerstag, 22. September 2011	19.30 – 22.00 Uhr	8 Abende	40,- €
Donnerstag, 02. Februar 2012	19.30 – 22.00 Uhr	8 Abende	40,- €

Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup

Kursleiterin: Schneidermeisterin Monika Schröder, Steinberg

Anmeldung unter: 04632 / 1545



# Essen und Trinken

---

## Die Herbstküche – Frisches vom Feld auf den Tisch

Was koche ich mit Kohl, Rüben, Rote Bete, Möhren, Kartoffeln & Co?

Donnerstag, 29. September 2011	18.30 – 22.00 Uhr	1 Abend	7.- €
			plus Lebensmittelumlage
Donnerstag, 10. November 2011	18.30 – 22.00 Uhr	1 Abend	7.- €
			plus Lebensmittelumlage

Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup

Kursleiterin: Christiane Wolfram, Quern, Gesundheitsberaterin GGB

Bitte Behälter für Kostproben mitbringen.

## Osterbrunch

Donnerstag, 08. März 2012	18.30 – 22.00 Uhr	1 Abend	7.- €
			plus Lebensmittelumlage
Donnerstag, 15. März 2012	18.30 – 22.00 Uhr	1 Abend	7.- €
			plus Lebensmittelumlage

Heinrich-Andresen-Gemeinschaftsschule, Sterup

Kursleiterin: Christiane Wolfram, Quern, Gesundheitsberaterin GGB

Bitte Behälter für Kostproben mitbringen

## Unkräuter genießen

Das oftmals so ungern gesehene Unkraut kann gezielt für die Küche sowie für die Gesundheit verwendet werden. Es werden kleine Kostproben gereicht.

Bitte Schreibunterlagen mitbringen.

Donnerstag, 10. Mai 2012	19.30 – 21.00 Uhr	1 Abend	7.- €
--------------------------	-------------------	---------	-------

Grundschule Steinbergkirche  
Referentin: HP Martina Erichsen, Glücksburg



# Gesund und fit

---

## **Stress: - wie entsteht er - was bewirkt er - wann brauchen wir ihn - wann macht er krank - was kann jeder dagegen tun?**

Fast jeder benutzt täglich Formulierungen wie: „Bin heute im Stress“ oder „Dieser Stress macht mich noch ganz krank“. Auf diesem Informationsabend werden Sie etwas darüber erfahren wie Stress entsteht, welche Krankheiten er auslösen kann und vor allen Dingen, wie Sie sich vor den schädigenden Folgen schützen können.

Donnerstag, 22. September 2011 18.30 Uhr 1 Abend 8,- €  
Grundschule Steinbergkirche · Referentin: HP Doris Schiftner, Glücksburg

## **Hypnose**

Hypnoseähnliche Zustände erleben wir alle jeden Tag. Wer hat nicht schon über einem spannenden Buch seine Umwelt vergessen oder beim Denken an das vergangene Wochenende auf dem Weg zur Arbeit plötzlich erstaunt festgestellt, dass er schon am Ziel war und das Auto ganz allein den Weg gefunden hat.

Über die Geschichte der Hypnose und ihre Möglichkeiten möchte Frau Schiftner Sie gerne informieren.

Donnerstag, 29. September 2011 18.30 Uhr 1 Abend 8,- €  
Grundschule Steinbergkirche · Referentin: HP Doris Schiftner, Glücksburg

## **Gartentherapie**

Jeder der einen Garten hat, weiß um seine heilende Wirkung. Was für eine Freude es ist, wenn die ersten, noch ganz kleinen und zarten Sämlinge aus dem Boden sprießen. Wie schön ist es, das Wunder der sich öffnenden Knospe miterleben zu dürfen. Manchmal bedarf es nur einer Hand voll Erde und einer Pflanze, um sein Leben wieder besser in den Griff zu bekommen.

Die heilsame Kraft der Natur lässt sich auf vielfältige Weise nutzen. Gartentherapie ist eine Form davon. Lassen Sie Frau Schiftner darüber berichten.

Zusätzlich besteht die Möglichkeit, einen neu angelegten Therapiegarten zu besuchen.

Donnerstag, 26. April 2012 18.30 Uhr 1 Abend 8,- €  
Grundschule Steinbergkirche  
Referentin: HP Doris Schiftner, Glücksburg

## **Infoabend über Homöopathie, Allopathie, Biochemie und andere alternative Heilmethoden**

An diesem Abend sollen die Unterschiede der einzelnen Therapien sowie Medikationen näher beleuchtet werden.

Donnerstag, 19. April 2012 18.30 Uhr 1 Abend 8,- €  
Grundschule Steinbergkirche  
Referentin: HP Doris Schiftner, Glücksburg

# Gesund und fit

---

## Tai - Chi und Qi – Gong:

Montag,	26. September 2011	10.00 – 11.30 Uhr	8 Vorm.	40,- €
Montag,	20. Februar 2012	10.00 – 11.30 Uhr	8 Vorm.	40,- €

Die Termine finden 14tägig statt

Niesgrau, Röhrmooser Weg 16

Kursleiterin: Maren Siebel-Mogk, Niesgrau

## Vortrag über Grundaspekte der Geomantie:

**Wasseradern – elementare Energien – Verwerfung und Gitternetze**

Donnerstag,	10. November 2011	19.30 Uhr	1 Abend	8,- €
-------------	-------------------	-----------	---------	-------

Grundschule Steinbergkirche

Referent: Geomant Hans Hansen, Nieby

## Yoga – Atem – und Entspannungsübungen

Montag,	05. September 2011	17.45 – 19.15 Uhr	5 Abende	15,- €
Dienstag,	06. September 2011	17.45 – 19.15 Uhr	5 Abende	15,- €
Montag,	31. Oktober 2011	17.45 – 19.15 Uhr	5 Abende	15,- €
Dienstag,	22. November 2011	17.45 – 19.15 Uhr	5 Abende	15,- €
Montag,	30. Januar 2012	17.45 – 19.15 Uhr	5 Abende	15,- €
Dienstag,	24. Januar 2012	17.45 – 19.15 Uhr	5 Nachm.	15,- €

Die Kurse sind bis zu den Sommerferien 2012 jeweils fortlaufend.

Grundschule Steinbergkirche

Kursleiterin: Doris Hoffmann

Pro Kurs begrenzte Teilnehmerzahl. Anmeldung unter: 04632 / 1545

## Vortrag über Landschaftsengel und Wesen der Natur

Donnerstag,	08. März 2012	19.30 Uhr	1 Abend	8,- €
-------------	---------------	-----------	---------	-------

Grundschule Steinbergkirche

Referent: Geomant Hans Hansen, Nieby

## Geheimrezept „Glück“

Was kann ich selbst tun in meinem Leben, um Glück und Gesundheit anzuziehen? Wir alle wollen gesund alt werden. Ist es Schicksal oder was kann ich selbst für mich tun?

Mit wertvollen Gesundheitstipps und vielen praktischen Übungen, wollen wir dem Glück eines Jeden auf die Sprünge helfen.

Mittwoch,	07. September 2011	19.30 Uhr	1 Abend	8,- €
-----------	--------------------	-----------	---------	-------

Referentin: Inga Jeß, Quern

Bei Interesse und auf Wunsch kann eine Vortragsreihe oder ein Kurs angeboten werden.

Anmeldung unter: 04632 / 1545

# Gesund und fit

---

## Heilmethoden Querbeet

Anregungen und Tipps den eigenen Weg zu mehr Wohlbefinden zu entdecken. Welchen Stellenwert kann Homöopathie, traditionelle chinesische Medizin haben? Welchen die westliche Medizin? Was kann Gesundheit - Lebensfreude beeinträchtigen? Wie Abhilfe schaffen? Bei vielen Interessenten kann das eine oder andere Thema ermittelt und zu einem späteren Zeitpunkt vertieft werden.

Donnerstag, 03. November 2011 ab 19.00 Uhr 1 Abend 8,- €

Grundschule Steinbergkirche

Referent: Physiotherapeut Markus Buck, Steinberg · Anmeldung unter: 04632 / 1545

## Heilmethoden Querbeet Vertiefung

Hierbei wird das Thema aus dem Vortrag vom 03. November 2011 vertieft

Donnerstag, 02. Februar 2012 ab 19.00 Uhr 1 Abend 8,- €

Grundschule Steinbergkirche

Referent: Physiotherapeut Markus Buck, Steinberg · Anmeldung unter: 04632 / 1545

## Gesichtsgymnastik

Die Falten der Gesichtsmuskulatur sowie das Doppelkinn können durch fleißiges Üben straffer werden oder sogar verschwinden.

Bitte einen Standspiegel für den Tisch sowie gute Laune und Schreibunterlagen mitbringen

Donnerstag, 19. April 2012 19.30 – 21.00 Uhr 1 Abend 8,- €

Grundschule Steinbergkirche

Referentin: HP Martina Erichsen, Glücksburg

## Schüssler Salze

Die Mineralstofftherapie nach Dr. Schüssler ist eine ganzheitliche Heilmethode, die Körper, Geist und Seele umfasst. An 2 Abenden werden die 12 Salze der Grundreihe vorgestellt, um diese für den Eigenbedarf sicher anzuwenden.

Bitte Schreibunterlage mitbringen.

Donnerstag, 27. Oktober 2011 19.30 – 21.30 Uhr 2 Abende 16,- €

Grundschule Steinbergkirche

Referentin: HP Martina Erichsen, Glücksburg

# Gesund und fit

---

## Wind und Wasser – Was hat das mit Wohnen zu tun?

Als Schleswig-Holsteiner sind uns Wind und Wasser relativ vertraut.

„Feng Shui“ dagegen muss wohl so ein neumodischer „Spökelkram“ sein.....

Feng Shui heißt nichts anderes als Wind und Wasser und ist eine alte chinesische Wissenschaft vom Leben mit den natürlichen Kräften. Um die Grundbegriffe und darum, wie Sie diese Erkenntnisse für sich nutzen können, soll es an diesem Abend gehen.

Dienstag, 08. November 2011 ab 19.00 Uhr 1 Abend 8,- €

Grundschule Steinbergkirche

Referentin: Silja Jensen, Sterup Anmeldung unter: 04632 / 1545

## Wohlfühl-Wohn-Farben

Werden Sie unabhängig von Moden und Trends, setzen Sie Ihre eigenen Trends, finden Sie Ihre persönlichen Wohlfühlfarben! Sie werden unterschiedliche Farbtheorien kennen lernen, etwas über die Wirkung der Farben im Raum und auf den Menschen erfahren und einen ganz persönlichen Zugang zu den Farben, mit denen Sie sich umgeben, bekommen.

Dienstag, 31. Januar 2012 ab 19.00 Uhr 1 Abend 8,- €

Grundschule Steinbergkirche

Referentin: Silja Jensen, Sterup Anmeldung unter: 04632 / 1545

## Psychosomatik

Rückenschmerzen, Hauterkrankungen, Darmerkrankungen und andere chronische Krankheiten. Was will uns unser Körper damit sagen und was können wir dagegen tun?

Mittwoch, 07. März 2012 ab 19.30 Uhr 1 Abend 8,- €

Grundschule Steinbergkirche

Referentin: Inga Jeß, Quern Anmeldung unter 04632 / 1545

## Wenn Kinder trotzen

Ein Abend für Eltern – Wie kann ich mich stärken, das Kind besser verstehen und damit umgehen.

1. Abend Information –

2. Abend Theorie und Praxis

Dieser Vortrag findet bei ausreichender Teilnehmerzahl im Oktober oder November 2011 statt. Genauer Termin wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

Veranstaltungsort: Grundschule Steinbergkirche, Kosten: pro Abend 8,- €

Leitung: Mathilde Plathe, Steinberg, GS-Lehrerin, Ganzheitliche Lernförderung, Klang- und Entspannungspädagogik, Päd. Organisationsberaterin

# Gesund und fit

---

## Geburtsvorbereitung

„Ich bin schwanger!“ – Diese Erkenntnis löst vielleicht auch bei Ihnen eine Menge unterschiedlichster Gefühle und Fragen aus. Antworten auf alle Fragen, die Sie zum Thema Schwangerschaft, Säuglingspflege, Stillvorbereitung, Entbindung, Schmerzverarbeitung, Tragesysteme und vieles mehr haben, werden in ruhiger Atmosphäre vertrauensvoll beantwortet. Sie lernen andere Schwangere aus Ihrem Dorf oder aus der nahen Umgebung kennen, und so werden in dieser, so besonderen Zeit in Ihrem Leben schon Kontakte geknüpft, die für das Leben mit Ihrem Baby sehr wichtig sein können. Schon manche Freundschaft hat während eines Geburtsvorbereitungskurses begonnen. Atem- und Entspannungsübungen und Yoga werden Ihnen und Ihrem Kind helfen, miteinander „ins Gespräch“ zu kommen. Auf Wunsch biete ich gerne einen Auffrischkurs für Frauen an, die schon Mütter sind und den Kurs speziell als gemeinsame Zeit der Entspannung und Wahrnehmung mit ihrem ungeborenen Kind genießen wollen.

Mittwochs fortlaufend von 19.00 – 21.00 Uhr

Kursleiterin: Hebamme Anke Elisabeth Theede, NYC Yoga instructor

Telefon: 04632 / 8718139

/

Mobil: 0162 - 5367790

Die Kosten werden von Ihrer Krankenkasse bezahlt.

## Geburtsvorbereitung bei weiteren Kindern

Der Fokus liegt auf Entspannungsübungen - „Zeit für das ungeborene Baby“ - und gibt Antworten auf die Fragen, wie Geschwister auf das zu erwartende Familienmitglied vorbereitet werden können.

- Eine Auszeit aus den Alltag -

Kosten werden von der Krankenkasse übernommen. Der Einstieg ist fortlaufend möglich.

Kontakt und Anmeldung: Hebamme Anke Elisabeth Theede, 04632 / 8718139 und

Mobil: 0162-5367790

## Babymassagekurs

Ich möchte Ihnen neben der klassischen / indischen Babymassage vor allen Dingen die gezielten Massagebehandlungen aus der rhythmischen Massage vermitteln, mit denen Sie Ihrem Baby bei z.B. Einschlafstörungen, Bauchschmerzen und allgemeiner Unruhe helfen können. Sanfte Berührungen und der ruhige Rhythmus der Massage fördern die kognitive und emotionale Entwicklung Ihres Kindes. Die rhythmische Massage ist auch sehr für Frühgeborene geeignet.

Alter der Babys ab 6 Wochen bis ca. 6 Monate

Mittwochs 17.00 – 18.00 Uhr

Der Kursbeginn richtet sich nach der Anzahl der Anmeldungen.

Kursleiterin: Anke Elisabeth Theede, Therapeutin für rhythmische Massage und Hebamme.

Anmeldung unter: 04632 / 8718139 oder Mobil: 0162-5367790

# Gesund und fit

---

## Rückbildungsgymnastik und aufbauendes Beckenbodentraining

Durch die außerordentlichen Belastungen der Schwangerschaft hat sich Ihr Körper verändert. Um den Herausforderungen des Alltags mit Ihrem Kind gewachsen zu sein, ist es wichtig Energien zu tanken, um sich „fitter“ zu fühlen. Der Kurs umfasst ein komplettes Trainingsprogramm für: aufbauendes Beckenboden- und Bauchmuskeltraining; Wirbelsäule, Beine und Po werden wir ebenfalls „bearbeiten“.

Mittwochs 18.00 – 19.00 Uhr – 10 x je 1 Stunde

Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten, soweit Sie den Kurs bis zum vierten Monat nach der Entbindung begonnen und bis zum neunten Monat nach Entbindung abgeschlossen haben. Anmeldungen erforderlich 04632 / 8718139 oder Mobil: 0162 - 5367790

Kursleiterin: Hebamme Anke Elisabeth Theede,

## Vertiefendes Beckenbodentraining – für Jung und Alt

A: nach Geburten; diese Form empfiehlt sich erst im Anschluss an die Rückbildungsgymnastik und nach Abschluss der Stillzeit.

B: bei Senkungsbeschwerden und als Prophylaxe

C: bei bzw. gegen Blasenschwäche

D: Haltungsbeschwerden können verhindert bzw. verbessert werden.

E: für einen kräftigen Beckenboden

Weitere Auskünfte bei Kursleiterin: Hebamme Anke Elisabeth Theede, Quern

Telefon: 04632 / 8718139 oder Mobil: 0162 – 5367790

## Sprache, die gut tut

Sie fragen sich, warum Sie zwar gehört, aber nicht verstanden werden? Können Sie sich so ausdrücken, dass Sie erreichen, was Sie sich vorgestellt haben, ohne zu verletzen.

Die meisten Menschen wollen lieber die Welt, als sich selbst verändern. Dieser Kurs spricht sowohl diese Gruppe an, als auch die Gruppe derjenigen, die ihr persönliches Handlungspertoire erweitern möchten. Wir beschäftigen uns mit Fragen wie:

- Kann ich meine Wünsche und Bedürfnisse beim Namen nennen?
- Wie vertrete ich eigene Interessen und stärke gleichzeitig die Beziehungen?
- Wie verwandle ich Ärger und Wut in eine kraftvolle, verbindende Sprache?
- Wie begegne ich Hindernissen auf dem Weg zum Ziel?

Oft verbirgt sich hinter dem Gesagten mehr. Durch aktives Üben ergeben sich neben Irritationen und Missverständnissen eigene Entdeckungen, die Klarheit und Tatkraft bewirken. Sie erarbeiten sich nebenbei eine Einstellung und Handlungsweise, die zum lebendigen Wohlbefinden und unterstützendem Miteinander beitragen kann.

Samstag, 03. September 2011 15.00 – 18.00 Uhr 4 Nachm. 28,- €

Samstag, 28. Januar 2012 15.00 – 18.00 Uhr 4 Nachm. 28,- €

Jeder Kurs besteht aus vier aufeinander aufbauenden Treffen

Alte Schule Norgaardholz · Mediatorin: Kirsten Kathoff-Wrobel, Quern

# Gesund und fit

---

## **ADHS – Eine andere Sicht der Dinge**

Die Aufmerksamkeitsdefizit- / Hyperaktivitätsstörung (ADHS), bezeichnet eine im Kindesalter beginnende psychische Auffälligkeit.

Die Forschung erkennt mittlerweile an, dass ADHS nicht ausschließlich Kinder, sondern Menschen jeden Alters betreffen kann. Über die Ursache besteht nach wie vor Uneinigkeit. Die unter ADHS benannten Auffälligkeiten in der Wahrnehmung und im Verhalten, sind nicht nur für die Betroffenen eine Belastung im täglichen Leben; auch der Familie und dem gesamten Umfeld, Freunden, Lehrern und Kollegen, wird im Umgang mit diesen Besonderheiten viel abverlangt.

Der Vortrag **ADHS – eine andere Sicht der Dinge**, thematisiert neue Forschungen und andere Sichtweisen zu einer Störung, die sich zurzeit weltweit explosionsartig verbreitet. Für die Betroffenen bietet der Vortrag eine andere Sicht für die Wahrnehmung ihrer eigenen Fähigkeiten und neue Möglichkeiten einer Lösung. Für Menschen mit der Diagnose ADHS, genauso wie für deren Angehörige und Kontaktpersonen, werden neue Einsichten geliefert, die das Miteinander erleichtern können.

Dienstag, 04. Oktober 2011 ab 19.30 Uhr 1 Abend 10,- €

Grundschule Steinbergkirche

Referentin: Catja Weißenberger Dipl.-Päd. BDDP

## **Kompetenzen für Eltern – Ein guter Start für Kinder Zeit für Eltern und Kinder**

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit. Eltern stehen vor der Herausforderung den Bedürfnissen ihrer Kinder gerecht zu werden und zudem allen Anforderungen des Alltags zu entsprechen. Viele stehen vor einem Drahtseilakt, um einen sicheren Rahmen zu gewährleisten. So sind verschiedene soziale Entwicklungsphasen notwendig und bilden die Grundlage für die spätere Eigenständigkeit des Kindes. Der Aufbau von sozialen Fähigkeiten verläuft nicht autonom, sondern in Abhängigkeit zum sozialen Gefüge.

Neuere Forschungen unterstreichen die Bedeutung der frühkindlichen Entwicklung, zur Vorbeugung von Störfeldern. Im Kleinkindalter werden die Weichen für die Zukunft eines Kindes gestellt. Zu dieser Verantwortung gehört neben der Versorgung mit Essen und einem sicheren Schlafplatz, die emotionale Nähe und Geborgenheit.

In meinem Vortrag möchte ich gern die sensible Entwicklung im Kleinkindalter beleuchten, verbunden mit der Fragestellung, was kompetente Eltern tun können.

Was brauchen kompetente Kinder?

Wie können kompetente Eltern und andere enge Bezugspersonen Zeit gewinnen?

Das erfolgreiche Modell Mensch ist geprägt von seinen sozialen Fähigkeiten, die gelebt werden wollen. Aus Kindern können gesunde Erwachsene werden, dafür braucht es mehr als nur die Gene.

Dienstag, 08. November 2011 ab 19.30 Uhr 1 Abend 10,- €

Grundschule Steinbergkirche

Referentin: Catja Weißenberger Dipl.-Päd. BDDP

# Sonstige Veranstaltungen

---

## Den Alltag organisieren

Der Alltag hält fortwährend Herausforderungen bereit. Es gilt, den Überblick zu behalten und den verschiedenen Anforderungen gerecht zu werden. Es ist nicht immer leicht, alle Aufgaben rechtzeitig und zufrieden stellend zu erledigen und dabei das Ziel nicht aus den Augen zu verlieren. Es ist keine Seltenheit, dass Menschen auf Grund von steigenden Anforderungen den Überblick verlieren. Durch mangelnden Überblick entsteht im Gehirn ein Durcheinander und ein lösungsorientiertes Handeln ist nicht mehr zufrieden stellend möglich.

Das Tagesseminar vermittelt Hilfestellung im Umgang mit der Zeit. Das Ziel ist es den Alltag, mit Hilfe praxisnaher Techniken, wunschgemäß zu organisieren. Schwerpunkte sind:

### Tagesstruktur

**Das Ziel vor Augen:** - Aufgaben untergliedern  
- Prioritäten setzen

### Ein Gefühl für Zeit bekommen

Es werden Grundlagen für strukturiertes, zielgerichtetes Handeln gelegt. Den TeilnehmerInnen werden alltagstaugliche Techniken zur Schaffung einer Tagesstruktur, der Bewältigung von Aufgaben, verbunden mit der Fähigkeit Prioritäten zu setzen, nahe gebracht.

Es werden Übungen für die alltägliche Praxis zur Verfügung gestellt, die eine Verinnerlichung neuer Methoden ermöglichen.

Die Anwendungen neuer Techniken führt, gesteigert von einfachen Übungen bis zu letztendlich komplexen Situationen, zu einem positiven Trainingseffekt.

Samstag, 18. Februar 2012 10.00 – 16.00 Uhr 1 Tag 30,- €

Alte Schule Norgaardholz

Referentin: Catja Weißenberger Dipl.-Päd. BDDP

## Kribbeln im Bauch beim Amtskulturring Steinbergkirche:

### Didgeridoo

Das Blasinstrument der Ureinwohner Australiens kennen und spielen lernen. Der Kursleiter Knut Lütjohann, der schon weit mehr als 200 Interessierte jeden Alters an das Instrument herangeführt hat, bringt genügend Didgeridoos mit, so dass jeder die Gelegenheit hat, die neuen Klänge für sich zu entdecken. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Wer schon ein Didgeridoo besitzt, kann es gerne mitbringen.

Samstag, 05. November 2011 10.00 – 16.00 Uhr 1 Tag 30,- €

Samstag, 21. April 2012 10.00 – 16.00 Uhr 1 Tag 30,- €

Alte Schule Norgaardholz

Leitung: Knut Lütjohann, Wanderup

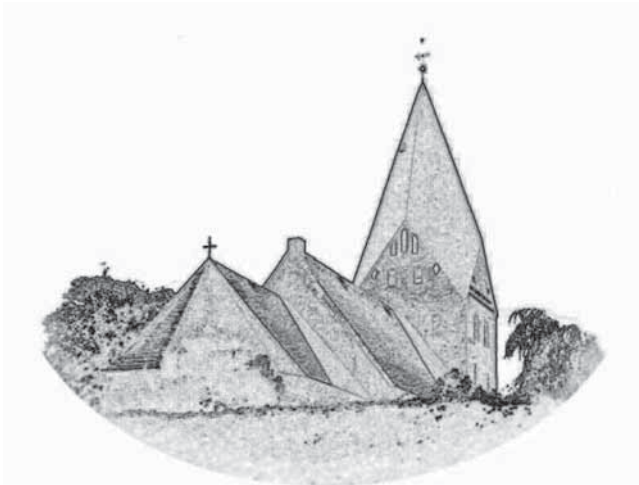
Im März 2012 ist ein Didgeridoo – Konzert angedacht. Termine und Veranstaltungsorten standen bei Drucklegung noch nicht fest. Sie werden rechtzeitig über die Presse informiert.

# Ortskulturring Esgrus

---

## Vorstandsmitglieder:

1. Vorsitzende	Kirsten Kock
stellvertr. 1. Vorsitzende	Maren Matzen
Kassenwartin	Heidi Ehlers
Schriftführerin	Svenia Wende
BeisitzerInnen	Dr. Martina Grützmacher
	Heike Lorenzen
	Bernd Sievers
	Hildegard Petersen



Für alle Kurse gilt eine Anmeldefrist (mit Ausnahme der angegebenen) bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn unter den Telefonnummern

**Kirsten Kock: 0 46 37 - 4 76 oder Maren Matzen: 0 46 37 - 12 56**

Für alle Kurse ohne feste Terminvorgaben erfahren Sie die genauen Termine rechtzeitig durch die Tagespresse.

# OKR Esgrus 2011 / 2012

---

## **Nordic Walking für Fortgeschrittene**

Di. 23.08.2011, 16.15 – 17.15 Uhr 8 x 1 Std. 16,00 €

Kindergarten Esgrusschauby

Leiterin: Frau Bianca Klatt, Quern

Anmeldung bis zum 16.08.2011

## **Tanzkurs für Jugendliche**

Standardtänze wie z.B. Walzer, Tango, Foxtrott oder Slowfox können in diesem Kurs erlernt werden.

Di. 30.08.2011, 18.30 – 20.00 Uhr 8 x 1,5 Std. 70,00 €

Gaststätte Grünholz

Leiter: Tanzschule Neben, Flensburg

Anmeldung bis zum 23.08.2011

## **Tanzkurs für Erwachsene s.o.**

Di. 30.08.2011, 20.00 – 21.30 Uhr 8 x 1,5 Std. 70,00 €

Gaststätte Grünholz

Leiter: Tanzschule Neben, Flensburg

Anmeldung bis zum 23.08.2011

## **Bodyforming**

Schwungvolles Ganzkörpertraining zur Kräftigung der gesamten Muskulatur. Förderung des Fettabbaus und zur Straffung von Bauch, Beinen und Po.

Mo. 12.09.2011, 20.00 – 21.00 Uhr 10 x 1 Std. 25,00 €

Mehrzweckhalle Bojum

Leiterin: Frau Annegret Petersen, Böel

Anmeldung bis zum 05.09.2011

## **Fit für die Woche**

Gymnastik für Frauen jeden Alters

Do. 15.09.2011, 14.00 – 15.30 Uhr 10 x 1,5 Std. 30,00 €

Mehrzweckhalle Bojum

Leiterin: Frau Annegret Petersen, Böel

Anmeldung bis zum 08.09.2011

## **Töpfern**

Töpferkurs für Kinder ab 6 Jahren mit und ohne Vorkenntnisse.

Do. 22.09.2011, 15.00 – 17.00 Uhr 6 x 2 Std. 18,00 €

Fr. 23.09. 2011, 15.00 – 17.00 Uhr 6 x 2 Std. 18,00 €

Feuerwehrmannschaftsraum Brunsholm

Leiter: Herr Torsten Rottschäfer, Wanderup

Anmeldung bis zum 15.09.2011

# OKR Esgrus 2011 / 2012

---

## Töpfern

Töpferkurs für Erwachsene.

Do. 22.09.2011, 19.00 – 22.00 Uhr 6 x 3 Std. 36,00 €

Fr. 23.09.2011, 19.00 – 22.00 Uhr 6 x 3 Std. 36,00 €

Feuerwehrmannschaftsraum Brunsholm

Leiter: Herr Torsten Rottschäfer, Wanderup

Anmeldung bis zum 15.09.2011

## Malwerkstatt

In gemütlicher Runde malen Anfänger und Fortgeschrittene, in zwei verschiedenen Kursen, nach Vorgaben oder eigenen Ideen.

Di. 13.09.2011, 09.00 – 11.30 Uhr 10 x 2,5 Std. 50,00 €

Mi. 14.09.2011, 19.10 – 21.40 Uhr 10 x 2,5 Std. 50,00 €

Gemeinderaum Esgrusschauby

Leiterin: Frau Dr. Martina Grützmacher, Brunsholm

Anmeldung bis zum 13.09.2011

## Literaturkreis

In vierwöchigen Abständen.

Beginnend mit: Tschingis Aitmatow „Dshamila“ und „Der erste Lehrer“.

Do. 22.09.2011, 18.30 – 20.00 Uhr 6 x 1,5 Std. 18,00 €

Gemeinderaum Esgrusschauby

Leiterin: Frau Annelies Gershoff und Frau Inge Pikull

Anmeldung bis zum 25.09.2011

## Yoga

Do. 29.09.2011, 18.00 – 19.00 Uhr 10 x 1 Std. 40,00 €

Gemeinderaum Esgrusschauby

Leiterin: Frau Dagmar Paeper, Wippendorf

Anmeldung bis zum 22.09.2011

## Energie begreifen - Anregungen für die Kommune und die eigenen 4 Wände

Fachkundige Führung durch das internationale Tagungszentrum, Powerpark und Naturerlebniszentrum Artefact in Glücksburg.

Sa. 08.10.2011 10.30 – 12.30 Uhr 7,00 €

Auf Wunsch können wir dort gemeinsam Mittag essen.

Leiter: Herr Werner Kiwitt, Glücksburg

Anmeldung bis zum 28.09.2011

# OKR Esgrus 2011 / 2012

---

## Nähen von Pullundern, Jacken und Westen aus Walkstoffen

Do. 27.10.2011,	19.00 – 20.30 Uhr	Infoabend		
Do. 03.11.2011,	19.00 – 21.30 Uhr			
Fr. 04.11.2011,	19.00 – 21.30 Uhr		6,5 Std.	20,00 € + Materialkosten

Bitte am 03.11. Nähmaschine mitbringen. Es besteht die Möglichkeit begonnene Sachen fertig zu stellen.

Gemeinderaum Esgrusschauby  
Leiterin: Frau Grunow, Neuberend  
Anmeldung bis zum 20.10.2011

## Fit in den Winter

Bewegung & Balance. Programm: Rückenschule, Nordic Walking, Walking, Pilates, Übung mit dem Theraband, Yoga, Qi - Gong, Entspannung.

Sa. 19.11.2011, 09.00 – 17.00 Uhr 30,00 €

Gemeinderaum Esgrusschauby  
Leiterin: Frau Dagmar Paeper, Wippendorf  
Anmeldung bis zum 12.11.2011

## RumTour durch die nördliche Altstadt

Stadtführung durch Flensburg

Fr. 25.11.2011, 16.00 – 17.30 Uhr 5,00 €

Abfahrt in Esgrusschauby beim Gemeinderaum 15.15 Uhr

Leiterin: Frau Gisela Mikolajewicz, Wees  
Anmeldung bis zum 18.11.2011

## Esgrus liest

Bürger von Esgrus stellen ein Buch vor, das zu ihren Lieblingsbüchern gehört und dem sie viele Leser wünschen.

Fr. 09.12.2011, 19.30 Uhr bis ? Uhr 5,00 €

Gemeinderaum Esgrusschauby  
Leiterin: Frau Annelies Gershoff, Esgrusschauby

## Esgrus liest

Schüler von Esgrus stellen ein Buch vor, das sie gern gelesen haben und das sie eventuell als Weihnachtsgeschenk empfehlen können. Außerdem wird es einen Büchertisch für Jugendbücher geben.

Do. 08.12.2011, 17.00 Uhr bis ? Uhr 5,00 €

Gemeinderaum Esgrusschauby  
Leiterin: Frau Annelies Gershoff, Esgrusschauby

# OKR Esgrus 2011 / 2012

---

## **Korbflechten mit frischer Weide**

In diesem Kurs können Rankgitter, Körbe und vieles mehr hergestellt werden. Bitte Gartenschere und einen Eimer mit Sand oder Erde mitbringen.

Sa. 18.02.2012, 10.00 – 13.00 Uhr 20,00 € inkl. Material

Sa. 18.02.2012, 13.00 – 16.00 Uhr 20,00 € inkl. Material

Halle der Firma Elektro Wende, Brunsholm

Leiterin: Frau Jane Enemark, Dänemark

Anmeldung bis zum 11.02.2012

## **Fit in den Frühling**

Bewegung und Balance.

Programm: Rückenschule, Nordic Walking, Walking, Pilates, Übungen mit dem Theraband, Yoga, Qi - Gong, Entspannung.

Sa. 03.03.2012, 09.00 – 17.00 Uhr 30,00 €

Gemeinderaum Esgrusschauby

Leiterin: Frau Dagmar Paeper, Wippendorf

Anmeldung bis zum 25.02.2012

## **15 JAHRE MALEN IN ESGRUS**

### **KUNSTAUSSTELLUNG der Malwerkstatt**

**unter der Leitung von Frau Dr. Martina Grützmaker**

Vom 31. Juli 2011 - 06. August 2011 täglich von 15.00 – 18.00 Uhr  
im Gemeinderaum in Esgrusschauby.

Für alle Kurse des OKR Esgrus gilt die angegebene Anmeldefrist bei  
Kirsten Kock · Tel.: 0 46 37 - 476 oder  
Maren Matzen · Tel.: 0 46 37 - 12 56 oder  
per E-Mail [kirsten-kock@t-online.de](mailto:kirsten-kock@t-online.de)

# Notizen für OKR Esgrus

---

# Mitglieder im Amtskulturring

---

## Vereine, Verbände und Institutionen

Angeliter Sommerkonzerte e. V.	Ellen Weißenberg
Betreute Grundschule Steinbergkirche e. V.	Mathilde Plathe
Bildungs- und Begegnungsstätte Atelier Alte Schmiede	Renate Maria Grzimek
Chorgemeinschaft Steinbergholz / Steinberg	Jacob Marquardsen
DLRG Norgaardholz e. V.	Heiko Marquardsen
DRK - Ortsverein Steinberg	Monika Diehl
Ev. - Luth. Kirchengemeinde Steinberg	Sascha Scholz
FC Rot-Weiß Sterup 99	Eric Browack
Ferienland Ostsee-Geltinger Bucht e. V.	Jörg Lempelius
Freiwillige Feuerwehr Grünholz	Fritz Lorenzen
Freiwillige Feuerwehr Steinbergholz	Heinz-Georg Hoeck
Freiwillige Feuerwehr Sterup	Hartwig Petersen
Galerie Wendrich	Ursula Wendrich
Gospelchor Steinbergkirche	Andrea Anderson
Grundschule Steinbergkirche	Andrea Keyser
Grundstein Neukirchen e. V.	Ester Greiffendorf
Heinrich-Andresen-Schule Sterup	Rolf Lausen
Jugendbeirat Sterup	Sarah Drobczyk, Patrick Böhme
Kirchspielarchiv Steinberg	Bernhard Asmussen
Landfrauen Servicebörse Angeln e. V.	vakant
Landfrauenverein Grünholz	Susanne Lorenzen
Landfrauenverein Scheersberg	Frauke Claußen
Ortskulturring Esgrus	Kirsten Kock
Posaunenchor Sterup	Heike Zerwas
Seglergemeinschaft Steinberghaff e. V.	Dietrich Jokusch
Singkreis Scheersberg	Wilhelm Lindemann
Sozialverband Deutschland e. V. OV Steinberg	Paul Hinsche
Square Dance Club Angeln	Manfred Thomsen
Tanzclub Angeln e. V.	Frank Meimerstorf
The Sound Taps-Clogging Club	Tatjana Naue
TSG Scheersberg	Anita Zetzsche
TSV Rundhof - Esgrus	Ralf Porath
TSV Sterup	Günter Braas
Verehrtsportgemeinschaft Sterup	Helmut Leiz

# Die Gemeinden des Amtskulturringes Steinbergkirche

Ahneby



Esgrus



Niesgrau



Quern



Steinberg



Steinbergkirche



Sterup



## und des Ortskulturringes Esgrus