



Volkshochschule
Amrum e. V.

Programm 2024/25



Inhaltsverzeichnis

Über die Volkshochschule Amrum e. V.....	2
Öömrang – Amrumer Friesisch für Anfänger:innen	3
Englisch – Freies Sprechen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene	3
Spanisch: Erste Grundlagen	4
Spanisch für Fortgeschrittene	5
In Deutschland zu Hause: Grundkurs „Deutsch für den Alltag“	5
Impro-Theater Schnupperkurs	6
Tanzen: Standard und Latein.....	6
Gitarrenkurs	7
Mit den Augen zu verschlingen: gemalte Köstlichkeiten.....	8
Amrumer Stillleben: Strandgut und andere Fundstücke	9
Einführung in die Illustration.....	10
Auf den Spuren der Moderne I	11
Auf den Spuren der Moderne II	11
Auf den Spuren der Moderne III	12
Besuch der Ausstellung „Die Nebeler Sommerkolonie“	12
Stricken – für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen	13
Filz-Minis mit Naturmaterial.....	14

Inhalt

Tee: schwarz, grün, langweilig? Ganz im Gegenteil!	15
White Dinner	16
Kochen mit Claudia.....	17
Kochen mit Eckhard.....	17
Qigong	18
Taekwondo.....	19
Yin Yoga und Meditation	19
Meditationsreihe „Stress – mir doch egal“	20
Ashtanga-Intro	21
Das geheime Leben der Honigbienen	22
Naturschutz – mal nur für uns Amrummer:innen.	23
Vortrag: So wiar det	25
Vortrag: Stress – mir doch egal	25
Aktienclub	26
Doppelkopf	26
VHS-Flohmarkt.....	27
Sommerschule	28
Fahrt ins Museum Kunst der Westküste in Alkersum/Föhr	29
Fahrt zum Emil-Nolde-Museum.....	30
Fahrt zur NordArt.....	31
Mitmachen!	32
Kurse der VHS Insel Föhr e. V.	32

Liebe Amrumerinnen und Amrumer, liebe Gäste und Freunde der VHS,

auch in diesem Jahr können wir wieder ein besonders buntes und interessantes Programm anbieten. Das Interesse an unserer kleinen Amrumer Volkshochschule wächst stetig und mit ihm auch das Kursangebot – vielen Dank an alle, die die Kurse anbieten und die durch ihre Teilnahme zum Erhalt unseres Vereins beitragen. Wir sind sehr stolz darauf, in diesem Herbst/Winter 2024/2025 wieder neue Dozent:innen gewonnen zu haben, die mit ihrem Fachwissen und Können das Leben auf Amrum bereichern.

Früher konnten wir nur im Herbst, Winter und Frühjahr Kurse anbieten. Jetzt aber bieten wir auch Kurse in den Sommermonaten an. Beispiele dafür sind die junge VHS/Sommerschule, der Qigong-Kurs am Strand und Tagesfahrten zu Museen und Ausstellungen in der näheren Umgebung.

Wer noch einen Kurs, Workshop, Vortrag o. Ä. für die VHS-Saison 2024/2025 anbieten möchte, kann dies jederzeit gerne nachreichen. Bitte meldet Euch dann bei uns, dem Vorstand der VHS (Matthias Theis, Tel.: 04682/96 84 20) oder per E-Mail m.theis-amrum@web.de).

Wir hoffen, es ist für alle etwas Spannendes und Lehrreiches im neuen Kursprogramm dabei – wir freuen uns darauf, Euch und Sie alle dort wiederzusehen!

Mit lieben Grüßen

der Vorstand der VHS Amrum e. V.

Matthias Theis

Ute Feddersen-Hansen

Nicole Ingwersen

Gabriele Theis

Über die Volkshochschule Amrum e. V.

Die Volkshochschule Amrum e. V. (VHS) ist eine gemeinnützige Bildungseinrichtung und eine Einrichtung zur Erwachsenenbildung. Sie soll die Menschen durch bezahlbare Weiterbildungsangebote beim lebenslangen Lernen unterstützen. Ihre Angebote stehen allen Menschen offen, mit und ohne Behinderung, unabhängig von Alter, Geschlecht, Religion, Weltanschauung, Herkunft, sozialem Status oder Bildungsabschluss. Die VHS wurde 1977 gegründet und zählt z. Zt. über 120 Mitglieder.

Teilnahme an den Angeboten

An den Angeboten der VHS kann teilnehmen, wer über 15 Jahre alt ist. In Einzelfällen kann auch ein höheres oder niedrigeres Mindestalter festgesetzt werden.

Bei der VHS unterrichten

Unterrichten darf, wer Kenntnisse und Fähigkeiten hat, die andere nicht haben, und wer Freude daran hat, das eigene Wissen anderen weiterzugeben.

Mitglied werden

Mitglied der Volkshochschule Amrum e. V. kann jeder Mensch werden, der das 16. Lebensjahr vollendet hat. Die Aufnahme als Mitglied ist beim Vorstand des Vereins zu beantragen (s. a. www.vhs-amrum.de).

Öömrang – Amrumer Friesisch für Anfänger:innen

Dieser Kurs findet nur unter Vorbehalt statt.

Dozent: Klaus „Jesse“ Jessen

Termine: ab Januar 2025

Zeit: donnerstags 17:30–19:00 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mindestens 10 Personen

Kursgebühr: 50 Euro

Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Klaus „Jesse“ Jessen, Tel.: 0171/49 11 328

Englisch – Freies Sprechen für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Wir lernen, wie einfach es ist, die englische Sprache zu sprechen und sie gerne und mit Leichtigkeit zu nutzen.

Dozent: Klaus „Jesse“ Jessen

Beginn: ab Januar/Februar 2025

Zeit: 19:00 Uhr

Teilnehmende: mindestens 6 Personen

Kursgebühr: 50 Euro

Verbindliche Anmeldung, Termin- und Ortsabsprache bei: Klaus „Jesse“ Jessen, Tel.: 0171/49 11 328

Spanisch: Erste Grundlagen

Hola, bienvenido! In diesem Kurs lernen wir in entspannter Atmosphäre erste Grundlagen der spanischen Sprache. U. a. lernen wir, uns vorzustellen, einfache Fragen zu stellen oder Alltagsvokabular. Wir werden ebenfalls interessante Aspekte der spanischen Kultur entdecken.

Dozent: Daniel Perez Giralda

Termine: dienstags, zehn Abende ab
05.11.2024

Zeit: 18:00–19:30 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mindestens 6 Personen

Kursgebühr: 50 Euro

Verbindliche Anmeldung bei:

Daniel Perez Giralda, Tel.: 0176/3291 95 57
(auch per WhatsApp)



Spanisch für Fortgeschrittene

Para los participantes que quieren continuar con la expresion oral en un nivel facil. lecturas sencillas, ejercicios hablados, juegos o informacion sobre Espana y su cultura.

Dozent: Daniel Perez Giralda

Termine: freitags, zehn Abende ab 08.11.2024

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mindestens 6 Personen

Kursgebühr: 50 Euro

Verbindliche Anmeldung bei:

Daniel Perez Giralda, Tel.: 0176/3291 95 57
(auch per WhatsApp)

In Deutschland zu Hause:

Grundkurs „Deutsch für den Alltag“

Für Anfänger:innen und noch nicht sichere Sprecher:innen. Wir lernen Deutsch sprechen und schreiben und machen mit Lektion 5, „Schritt für Schritt in Alltag und Beruf“, weiter.

Dozentin: Liane Kurfürst

Beginn: zehn Abende ab 07.11.2024

Zeit: 19:30 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mindestens 6 Personen

Kursgebühr: 50 Euro

Verbindliche Anmeldung bei: Liane Kurfürst,
Tel.: 04682/968 82 97 oder mobil: 0160/9067 62
17

Impro-Theater Schnupperkurs

Dieser Kurs ist erst angedacht: Theaterspielen ohne Regie und Drehbuch – geht das?

Im Improvisationstheater geht es darum, aus dem Moment, aus der Inspiration, aus den Aktionen und Reaktionen der Mitspielenden eine Geschichte zu formen. Mit einfachen Übungen werden wir uns dem Erfinden von Figuren und Szenen annähern und Geschichten frei erfinden.

Dozent: Christian Baumelt

Termine: ggf. fünf Abende, nach Absprache

Teilnehmende: mindestens 6 Personen

Kursgebühr: 60 Euro

Weitere Informationen bei: Christian Baumelt,
Tel.: 0151/5464 73 32

Tanzen: Standard und Latein

Wie lange ist die letzte Tanzstunde her? Egal! Wir starten mit den Basics der klassischen Tänze. An sechs Abenden werden wir uns mit den Grundsritten der bekanntesten Tänze zu aktueller Musik eintanzen.

Dozent: Christian Baumelt

Termine: montags, fünf Abende, 04., 11., 18., 25. 11. sowie 02., 09.12.2024

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Ort: Gemeindesaal im Badeland, Wittdün

Teilnehmende: mindestens 6 Personen

Kursgebühr: 70 Euro

Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Christian Baumelt, Tel.: 0151/5464 73 32

Gitarrenkurs

Gitarre spielen lernen für Kinder und Erwachsene. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Margarete Pyhan

Termin: vier Montage, ab 06.01.2025

Zeit: 18:00–19:00 Uhr

Ort: Kindergarten, Feederhuugam 1, Nebel

Gebühr: 40 Euro

Mitbringen: eine eigene Gitarre

Verbindliche Anmeldung bei:

Margarete Pyhan, Tel.: 0170/388 64 11





Mit den Augen zu verschlingen: gemalte Köstlichkeiten

Ein Aquarellkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Kursleitung: Anna Susanne Jahn

Termine: zwei Nachmittage, Freitag, 17. + Samstag, 18.01.2025

Zeit: 15:00–18:00 Uhr

Ort: Galerie im Alten Pastorat, Smäswai 4, Nebel

Teilnehmende: 4–8 Personen

Gebühr: 75 Euro, Künstlermaterial und Getränke werden gestellt

Verbindliche Anmeldung und nähere Einzelheiten bei: Anna Susanne Jahn, Tel.: 96 84 88

Amrumer Stilleben: Strandgut und andere Fundstücke

Aus Strandgut, Gartenfunden, Pflanzen und anderen Schätzen komponieren wir ganz individuelle Amrumer Stilleben. Wir beobachten Formen und Licht auf verschiedenen Oberflächen, erforschen Farbkontraste und lernen handwerkliche Methoden der Aquarellmalerei kennen. Etwas Farbenlehre und Bildkomposition werden im Kurs ebenfalls Thema sein.

Ein Aquarellkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Kursleitung: Anna Susanne Jahn

Termine: zwei Nachmittage, Freitag, 14. + Samstag, 15.02.2025

Zeit: 15:00–18:00 Uhr

Ort: Galerie im Alten Pastorat, Smäswai 4, Nebel

Teilnehmende: 4–8 Personen

Gebühr: 75 Euro, Künstlermaterial und Getränke werden gestellt

Verbindliche Anmeldung und nähere Einzelheiten bei: Anna Susanne Jahn, Tel.: 96 84 88



Einführung in die Illustration

Illustrare (aus dem Lateinischen) bedeutet so viel wie: „Etwas ans Licht bringen“. Ein Illustrator, eine Illustratorin schafft Bildwerke, die u. a. Textinhalte verdeutlichen und Zusammenhänge erklären sollen. Nicht umsonst rührt der geläufige Begriff „Bildung“ vom Bild her. Die Palette der Möglichkeiten ist hierbei sehr vielfältig. Kinderbücher, Abenteuerromane, Sachbücher, Theaterplakate, Zeitschriften und Bedienungsanleitungen; alle wollen illustriert, also mit Bildern versehen sein. (Und das sind bei weitem noch nicht alle!) Auch der mal- und zeichentechnische Spielraum ist hier nahezu unbegrenzt. Anhand einfacher Beispiele möchte der Maler und Illustrator Felix Karweick den Teilnehmenden einen Einstieg in dieses schöne und vielseitige Fachgebiet künstlerischer Gestaltung ermöglichen, um das, was im Dunkeln liegt, sichtbar zu machen. Lasst uns gemeinsam ein Licht auf etwas werfen!

Kursleitung: Felix Karweick

Beginn: ca. Mitte Februar 2025

Zeit: 13:00–16:00 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mindestens 6 Personen, ab 15 Jahren

Gebühr: 50 Euro

Mitbringen: Grundarbeitsmaterial wird gestellt; eigenes Mal- und Zeichenwerkzeug darf gerne mitgebracht werden

Informationen, Terminabsprache & verbindliche Anmeldung bei: Felix Karweick,

Tel.: 0173/76 56 825 oder

E-Mail: info@felix-karweick.de

Auf den Spuren der Moderne I

Spaziergang zu Motiven der Klassischen Moderne (Modersohn-Becker, Pechstein, Huth, Jaenisch u. a.)

Kursleitung: Astrid Thomas-Niemann

Termin: Anfang März 2025

Dauer: ca. 1,5 Std.

Strecke: ca. 2 km

Treffpunkt: Jesses Kiosk, Steenodde

Gebühr: 10 Euro

Verbindliche Anmeldung bei:

Astrid Thomas-Niemann, Tel.: 0170/499 82 13
oder per WhatsApp unter 0151/4126 37 39

Auf den Spuren der Moderne II

Dorfspaziergang „Verlorene Generation?“ (Die „Nebeler Sommerkolonie“ um W. R. Huth)

Kursleitung: Astrid Thomas-Niemann

Termin: Woche nach Pfingsten (Juni 2025)

Dauer: ca. 1,5 Std.

Strecke: ca. 1,5 km

Treffpunkt: Bäckerei Claussen, Nebel

Gebühr: 10 Euro

Verbindliche Anmeldung bei:

Astrid Thomas-Niemann, Tel.: 0170/499 82 13
oder per WhatsApp unter 0151/4126 37 39

Auf den Spuren der Moderne III

Radtour von der Nachkriegsmoderne in die Gegenwart (u. a. Huth, Jaenisch, Brockmann, Schwarz, Flaggenkunst)

Kursleitung: Astrid Thomas-Niemann

Termin: August 2025

Dauer: ca. 2 Std.

Strecke: ca. 3 km

Treffpunkt: Mühle, Nebel

Gebühr: 10 Euro + Eintritt Mühle (5 Euro)

Mitbringen: eigenes Fahrrad

Verbindliche Anmeldung bei:

Astrid Thomas-Niemann, Tel.: 0170/499 82 13
oder per WhatsApp unter 0151/4126 37 39

Besuch der Ausstellung „Die Nebeler Sommerkolonie“

Kunsthistorische Führung: „Huth & Friends“

Kursleitung: Astrid Thomas-Niemann

Termin: voraussichtlich 2. Jahreshälfte 2025

Dauer: ca. 2 Std.

Strecke: ca. 3 km

Treffpunkt: Öömrang Hüs, Nebel

Gebühr: Spende für den Öömrang Ferian i.f.

Mitbringen: eigenes Fahrrad

Verbindliche Anmeldung bei:

Astrid Thomas-Niemann, Tel.: 0170/499 82 13
oder per WhatsApp unter 0151/4126 37 39

Stricken – für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

Wer Lust hat, Stricken zu lernen oder nach langer Zeit damit wieder anfangen möchte, ist herzlich willkommen. Der Kurs vermittelt zunächst einfache Grundlagen des Strickens, die wir etwas einüben. Anschließend wagen wir uns an einen Kragenschal, der im Winter schön warm hält und sich auch prima als Weihnachtsgeschenk eignet. Weitere Projekte folgen in Absprache und nach den Fertigkeiten der Kursteilnehmenden.

Kursleitung: Lydia Klös

Termine: 10 x mittwochs vom 06.11.–18.12.2024 sowie vom 08.–22.01.2025

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mind. 5–max. 8 Personen

Gebühr: 50 €

Mitbringen: Gute Laune, Wolle und Stricknadeln nach Absprache

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Lydia Klös,

Tel.: 968 77 96 oder mobil: 0151/7424 78 24



Filz-Minis mit Naturmaterial

Mit etwas Filzwolle und Naturmaterialien lassen sich mit Hilfe einer Filznadel ohne großen Aufwand kleine Dekorationen für die Herbst- und Winterzeit herstellen. Wir filzen kleine Eicheln, Bucheckern, Pilze, Hagebutten, Mäuschen, wer mag auch Vogelhäuschen oder Marienkäfer, und erlernen so die Technik des Nadelfilzens.

Kursleitung: Lydia Klös

Termine: 3 x dienstags, 06., 13. und 20.11.2024

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mind. 5 – max. 10 Personen

Gebühr: 40 € zuzüglich Umlage für Filzwolle, Filznadeln und Filzunterlage

Mitbringen: Gute Laune, gerne etwas getrocknetes Naturmaterial in Form von Eichel- und Bucheckernhütchen, kleinen Rindenstücken, Rosenzweigen, Moos so weit vorhanden. Wer hat, auch gern Alleskleber, Filzwolle, Filznadeln und Filzunterlage.

Weitere Informationen und verbindliche

Anmeldung bei: Lydia Klös,

Tel.: 968 77 96 oder mobil: 0151/7424 78 24

Tee: schwarz, grün, langweilig? Ganz im Gegenteil!

Ein kleiner Einstieg in die Teekunde: Welche Teesorten gibt es? Wie bereiten wir welche Sorte richtig zu? Gibt es einen Unterschied zwischen Teein und Koffein? Warum hält uns Grüntee länger wach als Kaffee? Schwarztee mit Milch, Rum und/oder Kandis? War es das? Nein, Teerezepte ganz abseits des Üblichen.

Kursleitung: Annette Kirchner – Teesommelière (IHK), Karsten Kirchner – Teesommelier (IHK)

Termin: 20.02.2025

Zeit: 18:00–20:00 Uhr

Ort: Amrummer Teekontor, Inselstr. 13, Wittdün

Kursgebühr: 10 Euro

Verbindliche Anmeldung bei: Annette und Karsten Kirchner, Tel.: 542 oder E-Mail: info@amrumerteekontor.de



White Dinner

Wer es 2024 verpasst hat, kann dieses schöne Event jetzt wieder erleben: unser White Dinner für Einheimische.

Es wäre schön, wenn ihr passend zur Tradition des White Dinner/Dîner en blanc mindestens ein sichtbares weißes Kleidungsstück tragen würdet (Bluse/Hemd, Kleid, Hut oder Ähnliches).

Der Strand wird anschließend natürlich wieder so sauber hinterlassen, wie wir ihn vorfinden, denn wir räumen noch am selben Abend alles wieder weg.

Termin: 17.06.2025, bei gutem Wetter (bitte unsere Website beachten: www.vhs-amrum.de/aktuelles)

Zeit: 18:00 Uhr

Ort: Strand Nebel

Unkostenbeitrag: Spende für die VHS

Mitbringen: ein Lieblingsgericht als Spende fürs Buffet (z. B. Salat, Kuchen, Käseplatte, Wurstplatte, Brot/Baguette oder Nachspeise) und eigenes Geschirr (Teller, Besteck, Glas/Trinkbecher). Getränke gibt es bei Kalle zu kaufen.

Weitere Informationen & verbindliche Anmeldung bei: Ute Feddersen-Hansen,
Tel.: 96 82 72 oder 0177/287 83 80, oder
Gaby und Matthias Theis, Tel.: 96 84 20 oder
E-Mail: m.theis-amrum@web.de

Kochen mit Claudia

Claudia wird das diesjährige Thema ihres Kochkurses noch bekanntgeben. Bitte beachtet dazu die Rubrik „Aktuelles“ auf der Website (www.vhs-amrum.de/aktuelles) für eventuelle Änderungen.

Kursleitung: Claudia Böge

Termin: nach Absprache

Ort: Küche der Öömrang Skuul, Nebel

Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Claudia Böge,
Tel.: 0171/53 45 282

Kochen mit Eckhard

Auch Eckhard wird das Thema seines Kochkurses noch bekanntgeben. Bitte beachtet dazu die Rubrik „Aktuelles“ auf der Website (www.vhs-amrum.de/aktuelles) für eventuelle Änderungen.

Kursleitung: Eckhard Pagels

Termin: nach Absprache

Ort: Küche der Öömrang Skuul, Nebel

Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Eckhard Pagels,
Tel.: 0175/635 20 23, gerne auch per WhatsApp

Qigong

Ob eine Sache gelingt, erfährst Du nicht, wenn Du darüber nachdenkst, sondern erst, wenn Du es ausprobierst. Qigong zeigt uns, daß wir ein Teil der Natur sind und in stetiger Wandlung. Dies zu spüren, macht Freude und gibt Kraft. Mit den langsamen, weichen und tänzerischen Bewegungen der 18 Übungen des TaijiQigong, in Verbindung mit dem Atem, innerer Spannkraft und Konzentration aktivieren wir die Selbstheilungskräfte, unterstützen Heilungsprozesse und stabilisieren unsere Gesundheit. Der Übungsablauf erfolgt langsam und schrittweise, im Sitzen oder Stehen und ist so für alle Altersgruppen gut geeignet. Vorkenntnisse im Qigong sind nicht erforderlich.

Kursleitung: Sabine Kugler

Termin: dienstags, zehn Abende ab dem 01.10.2024

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Ort: Oktogon im Badeland, Wittdün

Kursgebühr: 75 Euro

Information, Terminabsprache & verbindliche Anmeldung bei: Sabine Kugler,
Tel.: 0171/32 53 747, gerne auch per WhatsApp



Taekwondo

Einführung in die koreanische Kampfkunst für Kinder und Erwachsene. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Kursleitung: Margarete Pyhan

Termin: vier Dienstage, ab 04.11.2024

Zeit: 18:00–19:00 Uhr

Ort: Kindergarten, Feederhuugam 1, Nebel

Kursgebühr: 40 Euro

Mitbringen: Sportkleidung mit Bewegungsfreiheit. Wir üben barfuß.

Verbindliche Anmeldung bei:

Margarete Pyhan, Tel.: 0170/388 64 11

Yin Yoga und Meditation

Yin Yoga ist ein sanftes Yoga, das tiefe Gewebeschichten und Faszien erreicht und die Meridiane harmonisiert. Kombiniert mit tibetischen Meditations- und Atemübungen entspannen und erfrischen die Sessions gleichermaßen. Yin Yoga ist für Einsteiger:innen und Geübte geeignet. Die Sessions sind einzeln und als Block buchbar.

Kursleitung: Anna Grütte

Termine: 01. und 15.02.2025

Zeit: 11:00–17:00 Uhr

Ort: AmrumSpa, Wittdün

Gebühr: 75 Euro pro Tag

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Anna Grütte, Tel.: 0175/764 14 62

Meditationsreihe „Stress – mir doch egal“

Wie bleibe ich in meiner Kraft und Ruhe?
Meditation und/oder Ashtanga Yoga

Worum geht es heute?

- Ruhe oder Bewegung?
- I Am Yoga Nidra, eine Praxis des NICHTS TUN
- mehr als nur entspannen
- Ashtanga-Yoga, eine Praxis für jede:n
- athletisch oder sanft und angepasst
- integrierte kleine kurze Meditationspraxis
- ohne Vorkenntnisse

Was bringt mir das?

- gemeinsame und unterscheidende Benefits

Kursleitung: Elisabeth Büttner-Schwab

Termine: montags, 25.11., 02., 09., 16.12.2024

Zeit: 19:00–20:00 Uhr

Ort: Parinama, Strunwai 14, Norddorf

Teilnehmende: max. 10

Gebühr: 59 €

Weitere Informationen und verbindliche

Anmeldung bei: Elisabeth Büttner-Schwab,

Tel.: 0171/551 76 13 oder per E-Mail:

elisabeth@parinama.earth



Ashtanga-Intro

Einführung in das Ashtanga Yoga.

Kursleitung: Elisabeth Büttner-Schwab

Termine: samstags, 04., 11.2024,
18., 25.01. und 01.02.2025

Zeit: 07:00–08:30 Uhr

Ort: EilunFit, Norddorf

Teilnehmende: max. 12

Gebühr: 75 €

**Weitere Informationen und verbindliche
Anmeldung bei:** Elisabeth Büttner-Schwab,
Tel.: 0171/551 76 13 oder per E-Mail:
elisabeth@parinama.earth





Das geheime Leben der Honigbienen

Wissenswertes über das Leben der Honigbienen. Praktische Einblicke an einem Schaubienenstand. Hier können wir direkt in ein Bienenvolk hineinsehen. Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Menschen mit Bienen- oder Wespengiftallergie können nicht an der Veranstaltung teilnehmen.

Kursleitung: Michael Pyhan

Termin: 24.06.2025 (nur bei schönem Wetter) oder 01.07.2025

Zeit: 18:00–19:00 Uhr

Ort: Mühle Süddorf, Uasterstigh 34, Nebel

Kursgebühr: 10 Euro

Mitbringen: Neugierde

Verbindliche Anmeldung bei: Michael Pyhan,
Tel.: 0170/388 64 00

Naturschutz – mal nur für uns Amrumer:innen

Die Natur lieben fast alle auf Amrum oder stört sie die eine oder den anderen vielleicht auch? Was brauchen die vielen, anderorts selten gewordenen Vogelarten und Pflanzengemeinschaften wirklich, um dauerhaft bei uns zu überleben, und warum lohnt es sich, sie zu schützen? Was wird bereits für ihren Schutz getan und ist das überhaupt sinnvoll? An vier Terminen im Februar 2025 stellen Expert:innen aus den Verbänden vor, was der Naturschutz auf Amrum bereits leistet und was diese Maßnahmen bewirken. Im anschließenden Klönschnack gibt es die Gelegenheit, gemeinsam über die Amrumer Natur zu plaudern, ihre Faszination zu teilen und sich über Ideen und persönliche Anliegen in entspannter Atmosphäre auszutauschen.

Im Exkursionsteil im März erleben wir die Amrumer Natur zusammen live und in Farbe, hier und da mit dem Blick aus einer wissenschaftlichen Brille. Anderorts wechseln wir die Perspektive und schauen uns an, wie unsere geflügelten Nachbarn unsere Insel wahrnehmen. Wir schauen auch unter Wasser, wie sich das Leben vor Amrum für die Säugetiere der Nordsee gestaltet und wo wir mit den Tieren schon Berührungspunkte haben. Auch auf die Amrumer Pflanzenwelt und das Watt werfen wir einen genaueren Blick. Denn auch hier gibt es viel zu entdecken. Manches winzig klein, aber mit großer Bedeutung für die Vielfalt der Insel.

Vorträge mit Klönschnack (Februar 2025)

4x90 Min., davon je 45 Min. Vortrag + 45 Min. Klönschnack über den Amrumer Naturschutz: z. B. Brutvogelkartierung auf Amrum, Landschaftspflege auf Amrum, Neophyten auf Amrum, Robbenmanagement auf Amrum

Exkursionen (März 2025)

4x120 Min. Exkursionen: z. B. botanische Exkursion, Vogelexkursion zur Amrumer Odde oder zum Kniephaken, Experiment in der Wattwerkstatt Wittdün; Walschutzgebiet/Schweinswale vor Amrum: Exkursion in Gedanken unter Wasser (Veranstaltungsort: Pottwal-Ausstellung)

Kursleitung: Anna Kienitz und Referent:innen

Termine:

Vorträge mit Klönschnack:

mittwochs, 05., 12., 19. und 26.02.2025,
jeweils 16:30–18:00 Uhr

Exkursionen:

mittwochs, 05., 12., 19., 26.03.2025,
jeweils 15:00–17:00 Uhr

Zeit: 11:00–17:00 Uhr

Ort: nach Absprache

Kursgebühr: 20 Euro pro Kurs

Weitere Informationen und verbindliche

Anmeldung bei: Anna Kienitz, Tel.: 04682/1635
oder mobil: 0151/7007 53 91,

E-Mail: AnnaKienitz@naturzentrum-amrum.de

Vortrag: So war det ...

Auch in diesem Winter bieten wir einen Vortrag zum Thema „So war das früher mal auf Amrum“ an. Vortragende:n sowie Ort und Termin geben wir rechtzeitig auf unserer Website (unter „Aktuelles“) bekannt.

Vortrag: Stress – mir doch egal

Wie bleibe ich in meiner Kraft und Ruhe?
Meditation und / oder Ashtanga Yoga

Worum geht es heute?

- Ruhe oder Bewegung?
- I Am Yoga Nidra, eine Praxis des NICHTS TUN
- mehr als nur entspannen
- Ashtanga Yoga, eine Praxis für jede:n
- athletisch oder sanft und angepasst
- integrierte kleine kurze Meditationspraxis
- ohne Vorkenntnisse

Was bringt mir das?

- gemeinsame und unterscheidende Benefits

Bei hoher Nachfrage kann es einen zweiten Termin geben.

Vortrag: Elisabeth Büttner-Schwab

Termin: 07.11.2024

Zeit: 19:00–ca. 20:00 Uhr

Ort: Gemeindesaal im Badeland, Wittdün

Gebühr: Spende für die VHS

Weitere Informationen und verbindliche

Anmeldung bei: Elisabeth Büttner-Schwab,

Tel.: 0171/551 76 13 oder per E-Mail:

elisabeth@parinama.earth

Aktienclub

Hier können sich Interessierte über Aktien austauschen. Es werden ein paar Tools für eine bessere Aktienausswahl vorgestellt und Erfahrungen ausgetauscht. Vielleicht haben Teilnehmer:innen den Wunsch nach einem ständigen Austausch – ggf. Aktienstammtisch gründen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kursleitung: Michael Pyhan

Termin: montags, 06., 13. und 20.01.2025

Zeit: 18:00–19:30 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Kursgebühr: 45 Euro

Mitbringen: Fragen zu einzelnen Aktien

Verbindliche Anmeldung bei: Michael Pyhan,
Tel.: 0170/388 64 00

Doppelkopf

Wir lernen das interessante Kartenspiel „Doppelkopf“ kennen und zu spielen.

Mit: Matthias Theis

Termin: ab Januar 2025

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Gebühr: 20 Euro

Verbindliche Anmeldung und Terminabsprache bei: Matthias Theis, Tel.: 96 84 20



VHS-Flohmarkt

Unser schöner Sommerflohmarkt findet auch 2025 wieder statt! Alles Schöne oder Nützliche, das zu schade zum Wegwerfen ist und andere vielleicht noch glücklich macht, könnt ihr hier bei uns verhöckern!

Termin: August 2025; Termin wird kurzfristig (da wetterabhängig) auf der Website (unter „Aktuelles“) bekanntgegeben

Ort: Smäswai 7, Nebel

Unkostenbeitrag: Spende für die VHS

Anmeldung bei: Gaby und Matthias Theis,
Tel.: 96 84 20

Sommerschule

Während der Sommerferien 2025 gibt es erneut eine Woche lang täglich zweistündige Angebote für Amrumer Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren. Genauere Infos gibt es später auf unserer Website unter „Aktuelles“.

Wer Lust hat, etwas aus seinem beruflichen oder persönlichen Themenfeld (von A wie Angeln bis Z wie Zeichnen) anzubieten, kann sich gern bei Ute Feddersen-Hansen melden.

Unkostenbeitrag: nach Absprache; Bezahlung in bar, passend vor Ort, bei dem jeweiligen Termin

Angebote und Informationen bei:

Ute Feddersen-Hansen, Tel.: 96 82 72 oder 0177/287 83 80





Fahrt ins Museum Kunst der Westküste in Alkersum/Föhr

Wir planen wieder eine Fahrt ins Alkersum-Museum. Mit Führung und Shuttle-Bus. Bitte beachtet dazu die Rubrik „Aktuelles“ auf der Website (www.vhs-amrum.de/aktuelles) für eventuelle Änderungen.

Organisation: Eckhard Pagels

Fahrt: März 2025

Gebühr: nach Umlage (wird auf der Fähre eingesammelt); Fährfahrkarte bitte selbst rechtzeitig besorgen

Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Eckhard Pagels,
Tel.: 0175/635 20 23, gerne auch per WhatsApp

Fahrt zum Emil-Nolde-Museum

Wir planen wieder eine Fahrt zum Emil-Nolde-Museum in Seebüll. Bitte beachtet dazu die Rubrik „Aktuelles“ auf der Website (www.vhs-amrum.de/aktuelles) für eventuelle Änderungen.

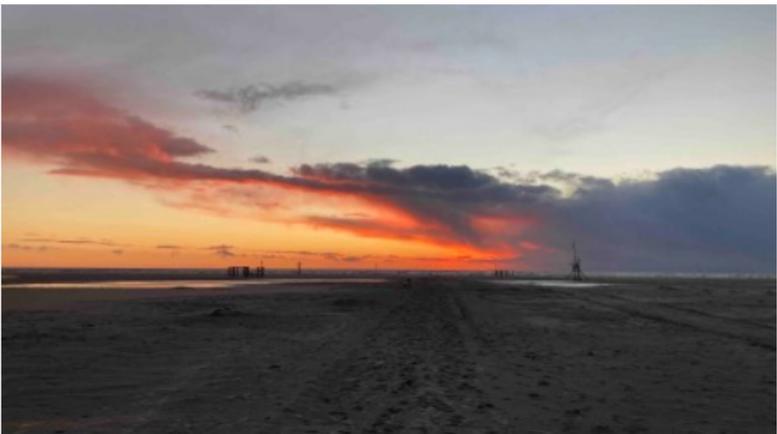
Organisation: Eckhard Pagels

Termin: erste Junihälfte 2025

Fahrt: wird nach Abschluss der Planungen rechtzeitig auf der Website bekanntgegeben

Kosten: Auto-Transfer Dagebüll-Seebüll und Museumseintritt werden auf alle umgelegt; Fährfahrkarten bitte selbst besorgen

Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Eckhard Pagels,
Tel.: 0175/635 20 23, gerne auch per WhatsApp





Fahrt zur NordArt

Wir planen eine Fahrt zur internationalen Kunstausstellung NordArt. Bitte beachtet dazu die Rubrik „Aktuelles“ auf unserer Website (www.vhs-amrum.de/aktuelles).

Organisation: Eckhard Pagels

Termin: zwischen Juni und Oktober 2025

Fahrt: wird nach Abschluss der Planungen rechtzeitig auf der Website bekanntgegeben

Kosten: Fahrtkosten ab Dagebüll hin und zurück sowie Eintritt für die NordArt werden umgelegt und auf der Fähre eingesammelt. Fahrfahrkarten, wie gewohnt, bitte selbst besorgen.

Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Eckhard Pagels,
Tel.: 0175/635 20 23, gerne auch per WhatsApp

Mitmachen!

Hast du Lust bekommen, auch einen Kurs, einen Workshop, einen Vortrag o. Ä. in der Amrumer Volkshochschule anzubieten?

Wir freuen uns immer über neue Ideen und Angebote! Denn die Volkshochschule lebt von Menschen, die ihr Wissen gerne weitergeben, und von denen, die gerne Neues lernen.

Melde dich sehr gerne jederzeit mit deinem Vorschlag bei dem Vorstand der VHS (Matthias Theis, Tel.: 96 84 20 oder per E-Mail: m.theis-amrum@web.de)!



Kurse der VHS Insel Föhr e. V.

Die Volkshochschule Insel Föhr e. V. veröffentlicht ihr Kurs-Programm auf www.vhsfoehr.de. Bei Interesse an einer Kursteilnahme meldet euch bitte direkt dort an!



Impressum

Volkshochschule Amrum e. V.

Matthias Theis (1. Vorsitzender)

Smäswai 7

25946 Nebel auf Amrum

Telefon: 04682 – 96 84 20

E-Mail: m.theis-amrum@web.de

Website: www.vhs-amrum.de

Layout: Birte Vogel

Fotos: Birte Vogel, Anna Susanne Jahn,

Ute Feddersen-Hansen