



Volkshochschule
Amrum e. V.

Programm 2025/26



Inhaltsverzeichnis

Über die Volkshochschule Amrum e. V.....	2
Friesisch für Fortgeschrittene (aus dem Öömring-Kurs 2024/25)	3
Deutschkurs „In Deutschland zu Hause“	3
Englischkurs	4
Spanisch: Erste Grundlagen	5
Spanisch für Fortgeschrittene	6
Biografisches Schreiben.....	7
VHS-Buch-Club	8
Amrumer Stilleben.....	9
Winterpflanzen im Aquarell.....	10
Einführung in die Illustration.....	11
Willy Robert Huth auf Amrum	12
Dorfspaziergang auf den Spuren der „Nebeler Sommerkolonie“ um Willy Robert Huth.....	12
Kunsthistorischer Spaziergang	13
Gitarrenkurs	13
VHS meets Likedeeler	14
Herbstlichen Türkranz binden	15
Adventskranz binden.....	15
Stricken – für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen	16
Socken stricken	17
Energetische Selbstfürsorge	18
Taekwondo.....	19
Laufen für Anfänger:innen	20

Inhalt

Yin Yoga – tiefe Entspannung.....	21
Schulung Gesunde Ernährung: „Entdecke die Kraft der gesunden Ernährung“	22
Darmgesundheit: „Darmgesunde Ernährung“	23
Fermentationskurs „Gemüse fermentieren“	24
Ess(Stamm)Tisch Umsetzung zu Hause.....	25
Einführung in die Welt des Tees	26
White Dinner	27
Vortrag: Künstliche Intelligenz	28
Vortrag: So as det weesen.....	28
Naturschutz auf Amrum – warum eigentlich? Ein Blick hinter die Kulissen.....	29
Filmvorführung: „Tagebuch einer Biene“	31
Das Leben der Honigbiene	32
Die 10 schönsten Damenopfer	33
Patiencen legen – Meditation mit Karten.....	34
VHS-Flohmarkt.....	35
Doppelkopf	35
Sommerschule	36
Fahrt ins Museum Kunst der Westküste in Alkersum/Föhr	37
Fahrt zum Emil-Nolde-Museum.....	37
Fahrt zur NordArt.....	38
Fahrt zum Weingut Waalem (Föhr)	39
Mach mit bei uns!.....	40
Kurse der VHS Insel Föhr e. V.	40

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

die Amrumer Volkshochschule e. V. (VHS) ist nicht nur ein Ort der Weiterbildung auf vielen Gebieten, sondern auch ein Ort der Zusammenkunft von Einheimischen und Gästen, um einander besser kennenzulernen und Geselligkeit und Frohsinn zu aktivieren. Raus aus Einsamkeit und Langeweile, um miteinander zu reden und Spaß zu haben. Und um dabei Neues zu erlernen und zu verstehen. Wir haben wunderbare Dozentinnen und Dozenten, die diese Gemeinschaft fördern und stärken. Ob jung oder alt – alle helfen tatkräftig mit, unser Inselleben zu verschönern und dabei auch unser Miteinander zu fördern.

Wenn Ihr das vorliegende neue Programm durchlest, werdet Ihr feststellen, dass die Amrumer VHS viele geäußerte Wünsche erfüllt und breites Wissen vermittelt. Und sicher ist auch für Euch etwas Interessantes dabei. Meldet Euch am besten gleich an!

Wer noch einen Kurs, Workshop, Vortrag o. Ä. für die VHS-Saison 2025/2026 anbieten möchte, kann dies jederzeit gerne nachreichen. Bitte meldet Euch dann bei uns, dem Vorstand der VHS (Matthias Theis, Tel.: 96 84 20) oder per E-Mail m.theis-amrum@web.de).

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).

Friesisch für Fortgeschrittene (aus dem Öömrang-Kurs 2024/25)

Dieser Kurs findet nur unter Vorbehalt statt.

Dozent: Klaus „Jesse“ Jessen

Termine: November, Dezember 2025, Januar 2026

Zeit: donnerstags 17:30–19:00 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Kursgebühr: 50 Euro

Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Klaus „Jesse“ Jessen, Tel.: 0171/49 11 328, gerne auch per WhatsApp oder E-Mail: jesse.steenodde[at]gmail.com

Deutschkurs „In Deutschland zu Hause“

Deutsch für den Alltag. Wir lernen Deutsch sprechen und schreiben.

Dozentin: Liane Kurfürst

Termine: 10 Abende nach Absprache

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mind. 6 Personen

Kursgebühr: 50 Euro

Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Liane Kurfürst, Tel.: 96 88 297 oder 0160/906 762 17

Englischkurs

Freies Sprechen für Fortgeschrittene. Wir lernen, wie einfach es ist, die englische Sprache zu sprechen, zu schreiben, sowie sie gerne mit Leichtigkeit zu nutzen.

Dozentin: Liane Kurfürst

Termine: 10 Abende nach Absprache

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mind. 6 Personen

Kursgebühr: 50 Euro

Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Liane Kurfürst, Tel.: 96 88 297 oder 0160/906 762 17



Spanisch: Erste Grundlagen

¡Bienvenidos! Hast du Lust, die spanische Sprache von Grund auf zu lernen? In unserem Anfänger:innen-Spanischkurs tauchen wir Schritt für Schritt in die Welt der Sprache und Kultur ein. Gemeinsam lernen wir einfache Gespräche zu führen, nützliche Redewendungen im Alltag zu nutzen und einen ersten Einblick in Grammatik und Wortschatz zu bekommen – ganz ohne Vorkenntnisse.

Komm vorbei und entdecke, wie viel Spaß Spanisch machen kann. ¡Vamos a aprender juntos!

Dozent: Daniel Perez Giralda

Termine: dienstags, zehn Abende ab
04.11.2025

Zeit: 18:30–20:00 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mind. 6 Personen

Kursgebühr: 50 Euro

Verbindliche Anmeldung bei:

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





Spanisch für Fortgeschrittene

¡Hola! Lust auf mehr Spanisch? Du hast schon ein bisschen Spanisch gelernt und möchtest dich sicherer fühlen beim Sprechen, Verstehen und Schreiben? Dann ist unser Spanischkurs für Teilnehmende mit Vorkenntnissen genau das Richtige für dich! Gemeinsam frischen wir Grammatik und Wortschatz auf, üben viel Konversation und entdecken dabei spannende Themen aus der hispanischen Welt. Ganz ohne Druck, dafür mit viel Spaß und praktischen Tipps für Alltag, Reisen und mehr.

Also: Komm vorbei, mach mit und bring dein Spanisch aufs nächste Level – ¡te esperamos!

Dozent: Daniel Perez Giralda

Termine: dienstags, zehn Abende ab
Februar 2026

Zeit: 18:30–20:00 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mind. 6 Personen

Kursgebühr: 50 Euro

Verbindliche Anmeldung bei:

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

Biografisches Schreiben

Sie sind neugierig, was Ihr Leben zu erzählen hat? Sie möchten in der Adventszeit auch wieder mehr bei sich selbst ankommen, sich zum Ausklang des Jahres einmal nur den eigenen Wünschen und Anliegen zuwenden? Sie haben einfach Lust zu schreiben und kommen nur immer nicht dazu?

Mein Kursangebot richtet sich alle Schreibfreudigen, die sich gemeinsam mit anderen auf eine kreative Reise durch die eigene Lebenslandschaft begeben möchten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mit Schreibimpulsen zu vielfältigen biografischen Themen lade ich Sie ein in einer 30-minütigen Schreibzeit zunächst ihre eigenen Worte zu Papier zu bringen. Anschließend darf vorgelesen werden, und wer mag, erhält – wertschätzende – Rückmeldungen zum eigenen Text.

Kursleitung: Sibylle Burghard

Termine & Zeit: 30.11.2025, 15:00–18:00 Uhr, und 01.–04.12.2025, jeweils 19:00–21:30 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mind. 6, max. 10 Personen

Kursgebühr: 120 €

Mitbringen: eigene Schreibutensilien (Stift und Papier oder Notebook)

Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Sibylle Burghard, Mobil: 0176/845 90 105, E-Mail: post[at]sibylle-burghard.de



VHS-Buch-Club

Bücher öffnen Welten – wir eröffnen sie uns gemeinsam.

Du liest gern und möchtest dich mit anderen über Bücher austauschen? Im VHS-Buch-Club treffen wir uns einmal im Monat, um klassische und aktuelle Literatur aus allen Genres zu besprechen, Gedanken auszutauschen und neue Perspektiven zu entdecken.

Vorkenntnisse brauchst Du keine – nur Freude am Lesen. Bist Du dabei?

Leitung: Liane Kurfürst und Dörte Zumholz

Termine: nach Absprache (kann sofort losgehen!), 1 x monatlich

Ort: nach Absprache

Gebühr: Spende für die VHS

Mitbringen: ein Buch pro Monat

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei:

Liane Kurfürst, Tel.: 0160/906 762 17 oder
Dörte Zumholz, bitte nur per WhatsApp:
0178/890 79 62

Amrumer Stilleben

Ein Malkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Amrumer:innen und Gäste, Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Gibt es ein Motiv, das Sie schon immer gerne malen wollten? Ein persönliches Erinnerungsstück, einen Strandfund oder Dinge, die zu malen Sie sich alleine nicht so recht zutrauen? Ob Sie persönliche Schätze aus der hintersten Schublade, Sahnetörtchen, Früchte, rostige Nägel oder Treibholz auswählen: Mit viel handwerklicher Unterstützung, technischen Tricks und professionellen Aquarell-Methoden gelingt Ihr Wunschbild nach Ihrem ganz eigenen Motiv.

Etwas Kompositionslehre und Farbenlehre sind ebenfalls Teil des Kurses.

Kursleitung: Anna Susanne Jahn

Termine: Freitag, 23.01., Samstag, 24. 01.2026

Zeit: jeweils 15:00–18:00 Uhr

Ort: Atelier im alten Pastorat, Smäswai 4, Nebel

Gebühr: 75 € (inkl. edles Aquarellmaterial und Getränke)

Mitbringen: 1–2 Lieblingsobjekte aller Art (bis 20x30 cm)

Weitere Informationen und verbindliche

Anmeldung bei: Anna Susanne Jahn,

Tel.: 96 84 88



Foto: Anna Susanne Jahn

Winterpflanzen im Aquarell

Ein Malkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene, Amrumer:innen und Gäste, Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren.

Kahle oder im warmen Zimmer vorgetriebene Zweige, frühe Zwiebelblumen, Rinden und Moos, Treibhausblumen oder getrocknete Gräser vom letzten Herbst: Sie alle dienen als winterliche Motive für unsere Pflanzenstudien. Mit Bleistift und Aquarellfarbe, unterstützt durch viele handwerkliche Tricks und technische Feinheiten, erkunden wir die Schönheiten winterlicher Pflanzenporträts. Etwas Kompositionslehre und Farbenlehre sind ebenfalls Teil des Kurses.

Kursleitung: Anna Susanne Jahn

Termine: Freitag, 27.02., Samstag, 28.02.2026

Zeit: jeweils 15:00–18:00 Uhr

Ort: Atelier im alten Pastorat, Smäswai 4, Nebel

Gebühr: 75 € (inkl. edles Aquarellmaterial und Getränke)

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung 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: 20.–22.02.2026

Zeit: 13:00–16:00 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Teilnehmende: mind. 6 Personen, ab 15 Jahren

Gebühr: 75 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[at]felix-karweick.de

Willy Robert Huth auf Amrum

Besuch der Kunst-Sonderausstellung im Öömrang Hüs

Leitung: Astrid Thomas-Niemann

Termin: voraussichtlich Mai 2026

Treffpunkt: Öömrang Hüs, Nebel

Gebühr: Spende für den Öömrang Ferian i.f.

Verbindliche Anmeldung bei:

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

Dorfspaziergang auf den Spuren der „Nebeler Sommerkolonie“ um Willy Robert Huth

Leitung: Astrid Thomas-Niemann

Termin: nach Ansprache ab Mitte Juli 2026

Dauer: ca. 1,5 Std.

Strecke: ca. 1,5 km

Treffpunkt: Bäckerei Claussen, Waasterstigh 25,
Nebel

Gebühr: 10 €

Verbindliche Anmeldung bei:

Astrid Thomas-Niemann, Tel.: 0151/4126 37 39
oder per WhatsApp

Kunsthistorischer Spaziergang

Auf den Spuren der „Klassischen Moderne“ in Wittdün.

Leitung: Astrid Thomas-Niemann

Termin: August 2026

Zeit: 17:00 Uhr

Dauer: ca. 1,5 Std.

Strecke: ca. 1,5 km

Treffpunkt: Seezeichenhafen, Steenodde

Gebühr: 10 Euro

Verbindliche Anmeldung bei:

Astrid Thomas-Niemann, Tel.: 0151/4126 37 39
oder per WhatsApp

Gitarrenkurs

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

Kursleitung: Margarete Pyhan

Termine: montags, 12., 19., 26.01.2026 und
02.02.2026

Zeit: 18:00–19:00 Uhr

Ort: Kindergarten, Feederhuugam 1, Nebel

Gebühr: 40 €

Mitbringen: eigene Gitarre

Verbindliche Anmeldung bei:

Margarete Pyhan, Tel.: 0170/388 64 11



VHS meets Likedeeler

Klavierkonzert von Klassik bis Moderne mit Alexander John – ein fortwährender Dialog zwischen Struktur und Freiheit. Die vertrauten Klänge des Klaviers verbinden sich mit elektronischen Texturen zu einem Erlebnis, das nicht nur gehört, sondern gefühlt werden will. In seinen Klanglandschaften öffnet er Räume, in denen sich Zuhörende verlieren und wiederfinden können, getragen von der Intimität des Moments und der Tiefe des Klangs. Für „junge“ Leute bis 99 Jahre!

Einen Vorgeschmack gibt es hier:

www.youtube.com/@alexanderjohnmusic/videos

Termin: 19.03.2026

Beginn: 17:30 Uhr (Essen), 19:00 Uhr (Konzert)

Ort: Restaurant Likedeeler, Steenodde

Teilnehmende: mind. 30, max. 40 Personen

Kosten: werden rechtzeitig bekanntgegeben

Weitere Informationen und verbindliche

Anmeldung bei: Sonja Oppermann,
[info\[at\]likedeeler-amrum.de](mailto:info@likedeeler-amrum.de)

Herbstlichen Türkranz binden

Gestalten mit Natur, aus Zweigen, Blättern, Früchten, Muscheln oder Seetang: So entsteht ein individueller Herbstkranz kreativ, stimmungsvoll und ganz nach Geschmack.

Kursleitung: Dörte Zumholz

Termine: nach Absprache im September 2025

Zeit: 19:00 Uhr

Ort: Obere Wandelbahn 10, Wittdün

Gebühr: 30 €

Mitbringen: Naturmaterialien, Rosenschere, ggf. alte Kränze

Weitere Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Dörte Zumholz, Mobil: 01788/90 79 62 oder per WhatsApp

Adventskranz binden

(Folgetermin zum Kurs „Herbstlichen Türkranz binden“)

Kursleitung: Dörte Zumholz

Termin: Termin nach Absprache im November 2025

Zeit: 19:00 Uhr

Ort: Obere Wandelbahn 10, Wittdün

Gebühr: 30 €

Mitbringen: nach Absprache

Weitere Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Dörte Zumholz, Mobil: 01788/90 79 62 oder per WhatsApp

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.

Kursleitung: Lydia Klös

Termin: mittwochs, 5 Termine ab 01.10.2025

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Ort: Kiefernweg 2, Wittdün

Teilnehmende: mind. 5, max. 10 Personen

Gebühr: 40 €

Mitbringen: Gute Laune, Wolle und Strick-nadeln nach Absprache

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Lydia Klös, Tel.: 968 77 96 oder 0151/74 24 78 24 oder E-Mail: Kloes-Berlin[at]t-online.de



Foto: Lydia Klös

Socken stricken

Wer schon etwas Übung im Stricken hat und gerne lernen möchte, wie man Socken strickt, ist herzlich willkommen. Wir üben dabei das Stricken in Runden wahlweise mit dem Nadelspiel oder, wer nicht mit 5 Nadeln stricken mag, dem „CraSyTrio“ oder der Rundstricknadel („Magic Loop“). Auch für die Ferse und Spitze stehen zwei Varianten zur Wahl.

Kursleitung: Lydia Klös

Termin: dienstags, 5 Termine ab 30.09.2025

Zeit: 19:00–20:30 Uhr

Ort: Kiefernweg 2, Wittdün

Teilnehmende: mind. 5, max. 10 Personen

Gebühr: 40 €

Mitbringen: Gute Laune, Strumpfwolle und Stricknadeln nach Absprache

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Lydia Klös, Tel.: 968 77 96 oder 0151/74 24 78 24 oder E-Mail: Kloes-Berlin[at]t-online.de





Energetische Selbstfürsorge

Tipps, Tricks und Tools inklusive Meditationsideen für zu Hause.

Merkst du gerade, wie das Leben dich herausfordert und du mit dem Chaos im Außen, aber auch in dir überfordert bist? Interessiert es dich, wieder mehr bei dir zu sein, deine eigene Mitte zu spüren und mit den Dingen im Außen und in dir besser umgehen zu können?

In diesen fünf Terminen bekommst du Tools an die Hand, um mit all den Herausforderungen besser umgehen zu können. In gemeinsamen Übungen und Meditationsreisen lernst du, wie du Tools zu Hause im Alltag anwendest und immer mehr in dein Leben integrierst.

Kursleitung: Ingrid Schmanke

Termin: dienstags, 11.11., 09.12.2025,
13.01., 17.02., 17.03.2026

Zeit: 19:00–20:15 Uhr

Ort: Feederhuugam 1, Nebel

Gebühr: 125 € oder 25 € pro Termin

Weitere Informationen und verbindliche

Anmeldung bei: Ingrid Schmanke,

Tel.: 01520/902 85 64 oder

E-Mail: info[at]ingridschmanke.de

Taekwondo

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

Kursleitung: Margarete Pyhan

Termine: dienstags, 03., 10., 17., 24.11.2025

Zeit: 18:00–19:00 Uhr

Ort: Kindergarten, Feederhuugam 1, Nebel

Gebühr: 40 €

Mitbringen: Sportkleidung mit Bewegungsfreiheit. Es wird barfuß geübt.

Verbindliche Anmeldung bei: Margarete Pyhan,
Tel.: 0170/388 64 11



Laufen für Anfänger:innen

Raus aus der Tür und anfangen zu laufen: Wo kann es einfacher sein, mit dem Joggen anzufangen, als auf einer kleinen Insel?

Strecke ist am Anfang knapp 2 km mit Gehpausen zwischendurch, bei Trainingsfortschritten kann diese auch verlängert werden.

Ob Gesundheitsfürsorge, Fitnesssteigerung oder einfach, um den Kopf frei zubekommen. Hier geht es darum, herauszufinden, ob man sich mit diesem Hobby anfreunden kann, einen Einstieg und eventuell sein eigenes Lauftempo zu finden.

Kursleitung: Thomas Kaffer

Termin: je 8 x sonntags, 12.10.–30.11.2025, auch bei Regen

Zeit Kurs 1: 08:00 Uhr

Zeit Kurs 2: 19:00 Uhr

Dauer: etwa eine halbe Stunde

Teilnehmende: max. 8 Personen

Treffpunkt: Kreuzung Strunwai/Tanenwai, Nebel

Kursgebühr: 50 € pro Kurs

Mitbringen: Wohlfühlkleidung, Jogginghose, Turnschuhe. Atmungsaktive Kleidung ist natürlich praktisch, aber nicht nötig – in diesem Kurs wird kein Extremsport praktiziert.

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Thomas Kaffer,
Tel.: 0152/ 378 590 63

Yin Yoga – tiefe Entspannung

Lass dich mitnehmen in diese sanfte Form des Yoga, das tiefe Schichten erreicht, sowohl in den Muskeln, in den Faszien als auch in der Entspannung. Yin setzt keine besondere Beweglichkeit oder Kondition voraus und unterstützt dich auf dem Weg zu dir selber.

Die Asanas (Yoga-Haltungen) öffnen, energetisieren und lassen dich ankommen.

Yin Yoga ist auch ein guter Ausgleich zu Fitness, Krafttraining und Body-Workout.

Yin Yoga orientiert sich u. a. an den Meridianen der Chinesischen Medizin und gleicht diese aus.

In diesem Winter finden zwei Yin-Yoga-Tage statt. Sie haben jeweils ein Thema und sind gemeinsam oder unabhängig voneinander buchbar. Die Yogasequenzen werden in Atemübungen (Pranayama) und Meditation eingebettet.

Kursleitung: Anna Grütte

Termine: samstags, 25.01. und 08.02.2026

Zeit: jeweils 11:00–17:00 Uhr

Ort: AmrumSpa, Wittdün

Teilnehmende: mind. 6, max. 12 Personen

Gebühr: 75 Euro pro Tag

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

Schulung Gesunde Ernährung: „Entdecke die Kraft der gesunden Ernährung“

Basiskurs – geeignet für ALLE!

Sei dabei und lass dich in der interaktiven Schulung inspirieren, wie einfach der erste Schritt in einen gesünderen Alltag, mit mehr Wohlbefinden und Kraft, sein kann.

- ▶ Präventionskurs (auch für Kinder- und Familienernährung)
- ▶ Basis für die anti-entzündliche Ernährung
- ▶ Basiskurs für bestehende Diagnosen wie, Diabetes mellitus, gastrointestinale Erkrankungen, Allergien, Neurodermitis, Adipositas, Frauengesundheit,
- ▶ Voraussetzung für Kurs „Darmgesundheit“

Kursleitung: Alina Pipke (Diätassistentin, Adipositastrainerin, Ernährungsfachkraft in der Allergologie)

Termine: 14. und 15.11.2025,
12. und 13.02.2026; weitere Termine möglich

Zeit: 18:00–20:00 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Gebühr: 10 € pro Abend

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Alina Pipke,
Tel.: 0151/174 22 999

Darmgesundheit: „Darmgesunde Ernährung“

Aufbaukurs für Teilnehmende des Basiskurses „Entdecke die Kraft der gesunden Ernährung“.

Ab Geburt werden wir von zahlreichen Mikroorganismen besiedelt, die direkt oder indirekt einen Einfluss auf unseren Körper haben können. Aber wie können sie einen positiven Einfluss auf meine Gesundheit haben?

- ▶ Aufbaukurs Prävention (auch für Kinder- und Familienernährung)
- ▶ Aufbaukurs für bestehende Diagnosen.

Kursleitung: Alina Pipke (Diätassistentin, Adipositastrainerin, Ernährungsfachkraft in der Allergologie)

Termine: 20. und 21.11.2025, 19. und 20.02.2026; weitere Termine möglich

Zeit: 18:00–20:00 Uhr

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Gebühr: 10 € pro Abend

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Alina Pipke,
Tel.: 0151/174 22 999





Fermentationskurs „Gemüse fermentieren“

Fermentationskurs für Anfänger und die, die es schon immer mal ausprobieren wollten! Komm vorbei und überzeuge dich, wie einfach mit sicheren Handgriffen darmgesunde Lebensmittel herzustellen sind.

Kursleitung: Alina Pipke (Diätassistentin, Adipositastrainerin, Ernährungsfachkraft in der Allergologie)

Termine:

22.11.2025, 16–17:30 Uhr und 18:30–20:00 Uhr
21.02.2026, 16–17:30 Uhr und 18:30–20:00 Uhr
weitere Termine möglich

Ort: Lehrküche Fachklinik Satteldüne,
Tanenwai 32, Nebel

Gebühr: 10 € pro Abend, zzgl. ca. 15 € für
Material- und Lebensmittelkosten

**Weitere Informationen und verbindliche
Anmeldung bei:** Alina Pipke,
Tel.: 0151/174 22 999



Ess(Stamm)Tisch Umsetzung zu Hause

Hilfestellung bei der Umsetzung der Ernährungsempfehlungen. In diesem Kurs beantworte ich all deine Fragen zur Umsetzung der darmgesunden Ernährung und weiteren ernährungsrelevanten Ansätzen, die du in deinem Alltag verfolgst.

30 Min. Stammtisch + 20 Min. Einzelsetting auf Wunsch

Kursleitung: Alina Pipke (Diätassistentin, Adipositastrainerin, Ernährungsfachkraft in der Allergologie)

Termine: nach Absprache

Ort: Öömrang Skuul, Nebel

Gebühr: nach Absprache

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Alina Pipke,
Tel.: 0151/174 22 999

Einführung in die Welt des Tees

Wegen des hohen Interesses bieten wir noch einmal an: 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: Donnerstag, 19.02.2026

Zeit: 18:00 Uhr, Dauer etwa 2 Stunden

Ort: Amrumer Teekontor, Inselstr. 13b, Wittdün

Teilnehmende: max. 10 Personen

Gebühr: 10 €

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Annette oder Karsten Kirchner, gerne per E-Mail: [info\[at\]amrumerteekontor.de](mailto:info[at]amrumerteekontor.de) oder Tel.: 542 (AB)



White Dinner

Wer es 2025 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: 17.06.2026, bei gutem Wetter (bitte unsere Website unter „Aktuelles“ 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\[at\]web.de](mailto:m.theis-amrum[at]web.de)

Vortrag: Künstliche Intelligenz

Vortrag und Beispiele von Fabiene Holz vom Institut für Qualitätsentwicklung Schleswig-Holstein (IQSH), Kiel

Leitung: Fabiene Holz

Termin: Februar 2026 (Näheres zu einem späteren Zeitpunkt online unter „Aktuelles“, www.vhs-amrum.de/aktuelles)

Infos und Anmeldung: Ute Feddersen-Hansen, Tel.: 0177/287 83 80

Vortrag: So as det weesen

Auch in diesem Jahr bieten wir einen sehr interessanten Vortrag an zum Thema „Wie war das Leben auf Amrum eigentlich früher?“. Alle Informationen dazu (inkl. Vortragende:n) geben wir rechtzeitig auf unserer Website (unter „Aktuelles“, www.vhs-amrum.de/aktuelles) bekannt!



Naturschutz auf Amrum – warum eigentlich? Ein Blick hinter die Kulissen

Was brauchen unsere Küstenvögel wirklich? Wie läuft das mit den Robben am Strand? Und was soll die Landschaftspflege eigentlich genau erreichen?

In diesem Kurs werfen wir einen entspannten Blick vor die eigene Haustür. Es geht um Hintergründe, praktische Beispiele und darum, warum all die Maßnahmen der Zählungen, Kartierungen und Landschaftspflege auch für uns Insulaner:innen wichtig sind. Ohne Fachchinesisch – aber mit viel anschaulichem Wissen und Raum für Austausch und Fragen.

An vier Terminen im Februar und März 2026 stellt der Öömrang Ferian i.f. zusammen mit Expert:innen vor, was der Naturschutz auf Amrum leistet und was diese Maßnahmen bewirken. Dabei 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 April und Mai 2026 erleben wir die Amrumer Natur zusammen live. Wir schauen uns an, wie Naturschutzprojekte umgesetzt werden. Wir tauchen ein in die Welt unserer geflügelten Nachbarn und schauen uns ausgewählte Naturräume mit ihrer Flora und Fauna genauer an. Denn es gibt viel zu entdecken, manches winzig klein, aber mit großer Bedeutung für die Vielfalt der Insel.

Vorträge mit Raum zum Austausch

4 x 90 Min. über den Amrumer Naturschutz zu den Themen: Warum Naturschutz? Robbenmanagement auf Amrum, Vogelwelt auf Amrum, Landschaftspflegeprojekte auf Amrum.

Termine: mittwochs, 11.02., 25.02., 4.03., 11.03.2026

Zeit: jeweils 19:00–20:30 Uhr

Ort: Pottwal-Ausstellung, Naturzentrum des Öömrang Ferian i.f., Norddorf

Gebühr: 20 € für alle 4 Vorträge zusammen oder bei Einzelbuchung 6 € pro Vortrag

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Karen Heidemann, Tel.: 1635, Mobil: 0151/428 77 337

Exkursionen

3 x 120 Min.: Exkursion zu Gebieten mit landschaftspflegerischen Projekten, die Vogelwelt am Kniephaken, vegetationskundliche Exkursion.

Leitung: Karen Heidemann und Referent:innen

Termine: Mittwoch, 15.04.2026, 17:00–19:00 Uhr, Sonntag, 26.04.2026, 11:00–13:00 Uhr, Samstag, 30.05.2026, 16:00–18:00 Uhr.

Orte: nach Absprache

Gebühr: 15 € für alle 3 Exkursionen zusammen oder bei Einzelbuchung 6 € pro Exkursion

Weitere Informationen und verbindliche Anmeldung bei: Karen Heidemann, Tel.: 1635, Mobil: 0151/428 77 337



Filmvorführung: „Tagebuch einer Biene“

Dokumentarfilm und anschließende Frage-runde zu den Bienen.

In „Tagebuch einer Biene“ folgen wir der abenteuerlichen Reise einer einzigen Biene von ihrer Geburt (bzw. dem Schlupf) bis hin zur Gründung eines neuen Bienenvolks. Drei Jahre Dreharbeiten mit der neuesten Makrokamera-technik und eine spezielle Nachbearbeitung ermöglichen eine einmalige Bildsprache, die ganz neue Einblicke in die Welt der Bienen erlaubt – ohne dabei unwissenschaftlich zu werden. Erzählt wird diese Geschichte von **Anna Thalbach** als „Winterbiene“ und ihrer Tochter **Nellie Thalbach**, die den Part der „Sommerbiene“ übernimmt. Willkommen im großen Drama der kleinen Blütenstaub-sammlerinnen!

Leitung: Michael Pyhan

Termin: Dienstag, 13.01.2026

Zeit: 19 Uhr

Ort: Kindergarten, Feederhuugam 1, Nebel

Gebühr: 15 €

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

Das Leben der Honigbiene

Erklärung anhand eines Schaubienenkastens, bei dem wir direkt in ein kleines Bienenvolk hineinsehen können.

Leitung: Michael Pyhan

Termin: Donnerstag, 16.07.2026
(nur bei schönem Wetter)

Zeit: 11:30 Uhr

Ort: Schaubienenkasten direkt vor der Mühle Bertha, Uasterstigh 34, Süddorf

Gebühr: 15 €

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



Die 10 schönsten Damenopfer

Ein Kurs für Schachbegeisterte mit Grundkenntnissen.

Waghalsig, überraschend, oft genial: Das Damenopfer gehört zu den eindrucksvollsten Motiven im Schach.

In diesem Kurs entdecken wir gemeinsam die Schönheit solcher und anderer Kombinationen, üben und diskutieren eigene Spielideen und Strategien.

Vielleicht nicht nur nebenbei gibt es die Gelegenheit, andere Schachfreunde kennenzulernen und die Freude am Spiel zu teilen.

Kursleitung: Rainer Ewen

Termin: nach Absprache

Zeit: 15:00–16:30 Uhr

Ort: nach Absprache in Wittdün

Gebühr: 30 €

Anmeldung und Terminwunsch ab sofort bei:
Rainer Ewen, Tel.: 0174/213 78 42 (gerne auch per WhatsApp)





Patiencen legen – Meditation mit Karten

Selbstbestimmt, spielerisch, alltagstauglich. Patiencen legen hilft abzuschalten, sich zu erden und innerlich aufzuräumen, um den Kopf frei zu bekommen und sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Klare, einfache Regeln treffen auf unbegrenzte Möglichkeiten. So entsteht Raum für Ruhe, Ordnung und Kreativität. Eine ideale Alternative bei Schietwetter, Schlafproblemen oder einfach zum Runterkommen zwischendurch.

Kursleitung: Dörte Zumholz

Termine: sonntags, 15. und 21.09.2025

Zeit: 15:00–16:30 Uhr

Ort: Obere Wandelbahn 10, Wittdün

Gebühr: 20 €

Weitere Informationen und verbindliche

Anmeldung bei: Dörte Zumholz,

Tel.: 01788/90 79 62 oder per WhatsApp

VHS-Flohmarkt

Unser schöner Sommerflohmarkt findet auch 2026 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 2026; Termin wird kurzfristig (da wetterabhängig) auf der Website unter „Aktuelles“ (www.vhs-amrum.de/aktuelles) bekanntgegeben

Ort: Smäswai 7, Nebel

Unkostenbeitrag: Spende für die VHS

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

Doppelkopf

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

Mit: Matthias Theis

Termin: ab Januar 2026

Ort: nach Absprache bei Anmeldung

Gebühr: 20 Euro

Verbindliche Anmeldung und Terminabsprache bei: Matthias Theis, Tel.: 96 84 20 oder Mobil: 0171/14 67 455, auch per WhatsApp

Sommerschule

In der 1. Ferienwoche der Sommerferien 2026 gibt es wieder eine Woche lang täglich zweistündige Angebote für Amrumer Jugendliche zwischen 10 und 18 Jahren. Genauere Infos dazu gibt es rechtzeitig auf unserer Website unter „Aktuelles“.

Hast du Lust, junge Insulaner:innen für dein berufliches oder persönliches Themenfeld (von A wie Angeln oder Anrühren bis Z wie Zweirad-reparieren oder Zeichnen) zu interessieren oder sogar zu begeistern? Dann melde dich gern mit deiner Idee/deinem Angebot bei Ute Feddersen-Hansen!

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 unserer Website für eventuelle Änderungen (www.vhs-amrum.de/aktuelles).

Organisation: Eckhard Pagels

Fahrt: März 2026

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 für eventuelle Änderungen (www.vhs-amrum.de/aktuelles).

Organisation: Eckhard Pagels

Termin: Termin wird noch bekanntgegeben/Juni 2026

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: Ute Feddersen-Hansen

Termin: Sommer 2026

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. Fährfahrkarten, wie gewohnt, bitte selbst besorgen.

Informationen, Terminabsprache und verbindliche Anmeldung bei: Ute Feddersen-Hansen,
Tel.: 96 82 72 oder 0177/287 83 80





Fahrt zum Weingut Waalem (Föhr)

Wir fahren im Herbst nach Föhr zum Weingut Waalem. Dort erhalten wir eine Führung durch das Weingut und die Räumlichkeiten sowie eine Verkostung. Bitte beachtet dazu die Rubrik „Aktuelles“ auf unserer Website (www.vhs-amrum.de/aktuelles).

Organisation: Gaby Theis

Termin: wird nach Abschluss der Planung rechtzeitig bekanntgegeben

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

Kosten: werden nach Abschluss der Planung rechtzeitig bekanntgegeben

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

Mach mit bei uns!

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 oder wie am Bild benannt