



Volkshochschule
Horst e.V.

www.vhs-horst.de

Wo
LERNEN
Spass
macht



**Programm
Frühjahr 2026**



Hans-Otto Nöhren
1. Vorsitzender



Helga Reck
2. Vorsitzende



Irene Pätzold
Leiterin



Cornelia Dreyer
Stellvertretende Leiterin



Julia Böwig
Kassenwartin
& Buchhaltung



Katja Behrensen
STAFF/EO-Kurse
& Anzeigenvertrieb



Frauke Köhncke
ehrenamtl. Mitarbeiterin

Vorwort

Liebe VHS Mitglieder, liebe Horster,

unsere neue Broschüre für das Frühjahrssemester der VHS Horst wird weiterhin als Druck mit Verteilung an die Haushalte in unserem Amtsbezirk erstellt. Wir werden dies auch noch möglichst lange parallel zur digitalen Version durchführen. Viele Volkshochschulen im Umkreis arbeiten längst ausschließlich mit der digitalen Information.

Nun ist unser langjähriger Ersteller und Betreuer unseres Heftes, Herr Frank Bock, in den wohlverdienten Ruhestand gegangen. Wir danken nochmals herzlich für die gute Zusammenarbeit.

Eine wesentliche Änderung wird in Zukunft sein, dass durch die Erstellung unserer neuen Internetseite die Kursbuchungen künftig übersichtlicher und einfacher werden. Auch finden Sie Informationen unserer Gruppen „Baukultur“, „Ortsarchiv“ und „Cantico Chor“ auf der VHS Seite.

Im Vorwege zur Horster Woche 2026 vom 18.6. bis 21.6.2026 wird im Mai der Film zur 750 Jahr Feier von 1984 gezeigt. Hier erkennen Sie sicher noch viele bekannte Gesichter.

Gut etabliert hat sich auch der Chor „Cantico“ in der VHS Horst. Er bereichert die Musikszene in unserer Gegend erheblich. Die plattdeutsche Kultur wird bei uns durch VHS Initiativen und Zusammenarbeit mit dem Heimatbund Schleswig Holstein immer sichtbarer.

Schauen Sie auch in die Horst App. Sie finden dort eventuelle Restplätze, Hinweise auf Veranstaltungen und vieles mehr.

Seien Sie neugierig auf unser neues Programm.

Hans-Otto Nöhren
1. Vorsitzender

Helga Reck
2. Vorsitzende



Inhaltsverzeichnis | Allgemeine Informationen

Vorwort	3
Gesellschaft • Leben	5
Musik • Kultur • Theater	10
Digitales • EDV • Internet	21
Sprachen	22
Exkursionen	23
Gesundheit • Bewegung • Ernährung	26
Kochen • Backen	45
Kreativkurse	48
Der plattdeutsche Herbst	19
Vereine im Kreis Steinburg	50
Dozenten gesucht	54
Chorleben in Horst	55
Teilnahmebedingungen	56
Volkshochschulen im Kreis Steinburg	58
Mitgliedsantrag	59

Volkshochschule Horst e. V.

Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins

Geschäftsstelle der VHS:

Vereinshaus „Op de Host“, Schulstr. 1b, 25358 Horst

Tel. 0 41 26 / 39 65 52, Fax 0 41 26 / 39 69 38

E-Mail: info@vhs-horst.de • Internet: <https://vhs-horst.de>



Bürozeiten: Di. 9.00 – 11.00 Uhr sowie Do. 9.00 – 11.00 Uhr und 16.00 – 18.00 Uhr

Zum Semesterbeginn – zwischen dem 12. und 15.1.2026 – ist das Büro stärker besetzt:

Mo. – Do. 9.00 – 12.00 Uhr und Do. 16.00 – 18.00 Uhr

Am 8.1.2026 bleibt die Geschäftsstelle geschlossen.

In den Ferien der öffentlichen Schulen bleibt die Geschäftsstelle geschlossen.

Bankverbindungen:

Sparkasse Westholstein:

IBAN: DE87 2225 0020 0060 0042 69 BIC: NOLADE21WHO

Volksbank Horst:

IBAN: DE60 2219 1405 0047 0474 60 BIC: GENODEF1PIN

1. Vorsitzender: Hans-Otto Nöhren

2. Vorsitzende: Helga Reck

Leiterin: Irene Pätzold

Kassenwartin: Julia Böwig

weitere Vorstandsmitglieder: Jörn Plöger, Frauke Köhncke,

Maike Ahrendt, Cornelia Dreyer

Hinweis: Unser Heft richtet sich in gleichem Maße an alle Personen jeglichen Geschlechtes. Um die Informationen übersichtlich zu gestalten, haben wir dazu bewusst an manchen Stellen auf unterschiedliche Formen verzichtet.

Impressum

Herausgeber:

VHS Horst e.V.

25358 Horst

Redaktion:

VHS Horst e.V.

Anzeigen:

Katja Behrensen

Layout & Satz:

Nicole Nöhren

www.fietedeichgraph.de

Auflage: 3.000 Exemplare



Arbeitsgruppe Horster Ortsarchiv

Die Arbeitsgruppe hat sich zur Aufgabe gemacht, das Horster Ortsarchiv auf- und immer weiter auszubauen. Alle ortsgeschichtlich Interessierte sind stets herzlich eingeladen, sich mit eigenen Ideen in die Gruppe einzubringen. Die Arbeitsgruppe bietet mit der Unterhaltung des Ortsarchivs eine wichtige Möglichkeit, die Geschichte unseres Ortes oder einzelner Personen aus Horst zu erschließen. Mit unterschiedlichen Aktionen und Ausstellungen trägt das Ortsarchiv einen wichtigen Teil zum kulturellen Leben in Horst bei.

Die Arbeitsgruppe Horster Ortsarchiv sammelt Dokumente, Fotos, Drucksachen – kurz alles, was mit der Horster Geschichte und seinen Bewohnern zu tun hat. Mitarbeit ist ausdrücklich erwünscht.

Aktuell wird an folgenden Themen gearbeitet:

- Vorbereitung unserer Aktivitäten zur Horster Woche 2026

Gerne bearbeitet das Ortsarchiv auch Themen, die an die Arbeitsgruppe herangetragen werden.

261-125

Rolf Biehl
Frank Bock
Elly Böttger
Margrit Bunge
Michael Krueger
Ute Lührs
Hans-Otto Nöhren
Petra Nöhren
Werner Schlüter
Renate Wolf

Öffnungszeiten:
Jeden Freitag
9.30 – 11.30 Uhr und
jeden ersten Dienstag im
Monat 19.00 – 20.00 Uhr

Vereinshaus „Op de Host“
Schulstraße 1b, 25358 Horst

www.horster-ortsarchiv.de
info@horster-ortsarchiv.de

Tel. 04126-396962
(während der Öffnungszeiten)
Keine Gebühr

Aus dem Horster Ortsarchiv

Auf dem Horster Adventsmarkt 6. und 7.12.2025 stellte das Horster Ortsarchiv das Geschäftsleben von Händlern in der Bahnhofstraße in vielen Bildern aus vergangenen Zeiten dar.

Die gesamte Ausstellung ist auch auf der homepage des Ortsarchives unter www.ortsarchiv-horst.de zu sehen





261-126

Werner Schlüter
Dr. Holger Reimers

Samstag, 6. Juni 2026
von 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt:
Parkplatz Fitnessstudio
Schulstr. 1d
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr: € 5,- vor Ort zu
bezahlen – möglichst passend

Gesellschaft • Leben

Veranstaltung der BauKultur - „Modernes Leben in historischen Häusern mit Charme“

Alte Gebäude in Horst als Kulturgut, als „Bild“ unserer Ortsge-
schichte wahrzunehmen, ist das Anliegen der BauKultur Horst.
Verbunden damit ist die Bewahrung von historischen Häusern.

Da man nur schätzen kann, was man kennt, lädt die BauKultur
Horst zu Hausbesichtigungen ein. Um zu zeigen, wie es sich lebt
in historischen Häusern mit Charme.

In diesem Frühjahr besteht die Möglichkeit, das Ortsbild prägende
Fachhallenhaus am Markt 7 von außen und innen kennen zu
lernen. Dabei erfährt der Besucher etwas über die Bauform,
sowie Baugeschichte dieses ehemaligen Handwerkerhauses.
Auch über die historische Nutzung und das einstige und heutige
Leben der Bewohner in diesem Haus wird erzählt.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch von
Fragen und Gedanken bei Kaffee und Kuchen.

Viele Besucher werden überrascht sein, wie komfortabel und
modern eine junge Familie in einem Haus mit Charme aus der
Mitte des 18. Jahrhunderts lebt.





Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung. Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Eine Pflegesituation in der Familie wirft für die Angehörigen viele Fragen auf:

- Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause?
- Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung?
- Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Wie bekomme ich sie?
- Was kann ich tun, wenn die Wohnung umgebaut werden muss?
- Was macht man dann in dieser Zeit mit dem/der Pflegebedürftigen?
- Welche Entlastung gibt es für Angehörige?
- Wie kann ich Pflege & Beruf vereinbaren?

Und, und, und ...

Bringen Sie auch gern Ihre Fragen mit!

Ihre Anmeldung erfolgt bitte über die „Angehörigen Schule Hamburg“ an info@angehoerigenschule.de, Tel.: 040 - 25 76 74 5 - 0, oder bei uns. Im letzteren Fall leiten wir die Daten von Ihnen an die Angehörigenschule weiter.

261-130

Die Angehörigenschule
aus Hamburg
Martin Moritz

Montag, 18. Mai 2026
17.00 - 20.00 Uhr

Vereinshaus „Op de Host“
EG Raum 2
Schulstr. 1b
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr: Keine

Mit uns fahren Sie richtig!

Wenn Sie noch keinen Führerschein haben oder als Führerscheininhaber eine Auffrischung oder Erweiterung machen möchten, sind Sie bei uns richtig.



Kontakt: 04126 / 26 44

Horst • Barmstedt • Kiebitzreihe • Klein Nordende • Elmshorn



261-135

Mitarbeitende des
Wasserwerks

Mittwoch, 11. März 2026
13.00 - 15.30 Uhr

Wasserwerk Horstmühle
Treffpunkt: Eingang am Tor

1 Veranstaltung
Gebühr: keine

Teilnahme nur mit Anmeldung.
Max. Teilnehmerzahl: 15 Pers.

Gesellschaft • Leben

Führung im Wasserwerk Horstmühle

Nach 5 Jahren der Planungszeit und 3-jähriger Bauzeit wurde im Juli 2022 das neue Wasserwerk Horstmühle in Betrieb genommen. Nachdem über wenige Wochen ein Parallelbetrieb mit dem Bestandswasserwerk durchgeführt wurde, erfolgte Ende September 2022 die Abschaltung des „alten“ Wasserwerkes.

Die Besucher haben die Möglichkeit, sich das neue Wasserwerk anzuschauen und sich den Aufbereitungsprozess erklären zu lassen.

Es wird um festes Schuhwerk und wegen der Innentemperatur (unter 20°C) um nicht zu leichte Kleidung gebeten.

Außerdem wird darauf hingewiesen, dass die Führung nicht barrierefrei ist und man darauf eingestellt sein muss, längere Zeit zu stehen.



BADMINTON IST UNSERE LEIDENSCHAFT

VICTOR ist als globale Marke in rund 100 Ländern weltweit vertreten und damit einer der führenden Hersteller von Indoor Sportartikeln (Badminton, Squash, Tennis). Seit 2019 ist unser Hauptsitz in Europa in Horst.

Viele Badminton und Squash Spielerinnen und Spieler aus den Top 10 der Welt setzen auf unsere Produkte, darunter Anders Antonsen (World No. 2*) und Gregoria Tunjung (World No. 6*).

Wie jedes erfolgreiche Unternehmen, zeichnen wir uns neben den Produkten insbesondere durch unsere motivierten Mitarbeiter aus. Seit über 30 Jahren sind wir anerkannter Ausbildungsbetrieb und stolz darauf, die Mehrzahl der Azubis auch nach Abschluss für uns zu gewinnen. Wir freuen uns ebenso über neue Praktikanten, die uns kennenlernen wollen.

*Beste Karriereplatzierung

VICTOR Europe GmbH
Marie-Curie-Allee 4 | 25358 Horst
04126 - 98530 | info@victor-europe.com
www.victor-europe.com



AUTOSERVICE HORST

Ihre Fachwerkstatt für alle Marken



- Unfallinstandsetzung
- Reparaturen
- TÜV HU/AU
- Inspektion



- Kfz-Elektrik
- Bremsen-Service
- Lackierung
- Reifenservice

Tel. 04126 - 1250 Fax 04126 - 1848
Elmshorner Str.23 25358 Horst

Zimmerei
Dachdeckerei



Kai Kelting

GmbH

25358 Horst | Am Bahnhof 21

Tel. 04126 - 38 180 | www.kai-kelting.de

- Zimmererarbeiten
- Holzrahmenbau
- Lohnabbund
- Elementfertigung

- Dachdeckerarbeiten
- Abdichtungstechnik
- Dachentwässerung
- Fassaden



261-210

Axel Quast
Musikdirektor

Donnerstags,
18.00 – 19.30 Uhr
Beginn: 8. Januar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
EG Raum 5
Schulstr. 1b
25358 Horst

Fortlaufend
Gebühr: € 25,- monatlich
per Lastschrift
(Kündigungsfristen siehe
Teilnahmebedingungen Punkt 7 d)

261-230

Wladimir Ney
Marion Elm

Mittwoch, 27. Mai 2026
19.00 – 21.00 Uhr

Vereinshaus „Op de Host“
OG Raum 10
Schulstr. 1b
25358 Horst

Gebühr: € 10,-

Anmeldung bei der VHS Horst
mit Sitzplatzgarantie
Abendkasse (eventuell Steh-
platz)

Die Räumlichkeiten sind nicht
barrierefrei.

Cantico Chor

Haben Sie Freude an Musik und Lust mit netten Menschen
gemeinsam zu singen?

Dann werden Sie Teil im neu gegründeten Cantico Chor
der VHS Horst e.V.!

Unter der ebenso kompetenten wie feinfühligen Leitung von
Musikdirektor Axel Quast (www.axel-quast.de) werden wir uns
einmal in der Woche treffen und verschiedene Stücke aus den
Bereichen Klassik bis Pop einstudieren. Wenn wir Lust haben
steht öffentlichen Konzerten nichts im Wege.

Zu Beginn singen wir Melodien aus dem Bereich Filmmusik
und Musical.

Jeder ist willkommen, egal welchen Alters. Notenkenntnisse
sind nicht erforderlich, Freude an der Musik und am Gesang
ist entscheidend!

Sing mit

Ein neues Projekt der VHS Horst

Wir freuen uns auf einen Singabend mit dem bekannten Pianisten
Wladimir Ney und Chorleiterin Marion Elm.

Es werden Texte von bekannten Pop Songs, Schlagern und
Gassenhauern an die Wand projiziert und gemeinsam gesungen.
Eine gute Stimmung ist garantiert.





Klavierunterricht

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Nur Einzelunterricht, jede Woche 45 Min. oder 30 Min.
in der Schulzeit am Nachmittag.

Gebühr: Siehe Teilnehmerbedingungen Punkt 7
(Ermäßigung für Jugendliche aus dem Amtsbezirk Horst:
Siehe Teilnehmerbedingungen Punkt 8)

Die verbindliche Anmeldung über die VHS Horst e.V. ist jederzeit möglich.



Gitarrenunterricht

Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene
in der Kleingruppe oder im Einzelunterricht

Der Inhalt des Unterrichts orientiert sich im Wesentlichen an den Spielfertigkeiten und Wünschen der Teilnehmer.

Eigene Bücher können gerne mitgebracht werden.

Gebühr: siehe Teilnahmebedingungen Punkt 7
(Ermäßigungen für Kinder und Jugendliche aus dem Amtsbezirk Horst: siehe Teilnahmebedingungen Punkt 8)

Die verbindliche Anmeldung über die VHS Horst e.V. ist jederzeit möglich.



261-214

Barbara-Elisabeth Gentzen
Klavierlehrerin

Kurstage
dienstags und donnerstags

Beide Kurse sind fortlaufend.
Terminabsprache mit der Dozentin,
Tel.: 0176 84522656

Ort: Jacob-Struve-Schule
Musikraum EG
Heisterender Weg 19
25358 Horst

261-216

Christian Kleinke

Kurstag mittwochs

Terminabsprache mit dem Dozenten,
Tel.: 0151 27558527

Ort:
Betreute Grundschule
Altgebäude OG
Schulstraße 1
25358 Horst



261-211

Cornelia Dreyer
Blockflötenspielerin

Kurstage
Montag bis Donnerstag

Termine nach Absprache
mit der Dozentin,
Tel.: 0160 92382346

Ort:
Pappelallee 36a
25358 Horst

Flötenunterricht

In diesem Kurs erlernen Kinder ab 6 Jahren und Erwachsene Grundkenntnisse zum Spielen auf der Blockflöte.

Egal ob im Einzelunterricht (30 Minuten pro Woche) oder in einer Kleingruppe (45 Minuten pro Woche bis zu 2 Kinder oder 2 Erwachsene), Blockflöte spielen macht Spaß!

Die Blockflöte ist perfekt, um ein Instrument zu erlernen. Die Grundlagen wie Notenlesen und Rhythmus werden so für jedes andere Instrument gelegt. Schon nach der ersten Unterrichtsstunde können die Teilnehmenden mit einem Erfolgserlebnis nach Hause gehen und ein Lied mit einem Ton vorspielen.

Mit der Zeit werden daraus Lieder wie z. B. Kuckuck, Summ Summ Summ oder das freche Pumuckellied. Um das Lesen von Noten weiter zu verbessern, gibt es nach jeder Unterrichtsstunde eine kleine Hausaufgabe.

Einstieg jederzeit möglich!

Gebühr: Einzelunterricht € 50,- monatlich
Gruppenunterricht € 45,- monatlich

Ermäßigung für Kinder und Jugendliche aus dem Amtsbezirk
Horst: Siehe Teilnehmerbedingungen Punkt 8.





Bierfassfinish

Irische und Schottische Whiskys welche ein Finish in ehemaligen Bierfässern erhalten haben.

Am heutigen Abend verkosten Sie sechs Abfüllungen aus Irland und Schottland. Allen gemeinsam ist das Finish in IPA und Stout Bierfässern.

Hier präsentiert jede einzelne Abfüllung den typischen Charakter des jeweiligen Bierfasses.

Auch für den Liebhaber von rauchigen Whiskys ist etwas dabei. Genießen Sie diese unterschiedlichen Whiskys.

Da sechs Whiskys ausgeschenkt werden, organisieren Sie bitte Ihre Heimfahrt.

Zu den Whiskys wird Wasser und Brot gereicht.

Hinweis: Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-220

Holger Blüher
Whiskyexperte

Freitag, 6. Februar 2026
19.00 - 21.15 Uhr

Vereinshaus „Op de Host“
Unterer Mehrzweckraum
Schulstr. 1b
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr: € 35,-

Vom Grain - über Sherry- zum Portcask

Am heutigen Abend erfahren Sie etwas über die unterschiedlichen Herstellungsmöglichkeiten sowie Finishing eines Whiskys.

Sie erleben dabei wie man aus Wasser oder New Make ein wunderbar farbliches Gemisch unter Verwendung von Zuckerkulör herstellen kann. Sie werden von dem Ergebnis überrascht sein. Wir besprechen und probieren unterschiedliche Whiskys dabei. Genießen Sie diese unterschiedlichen Whiskys.

Da fünf Whiskys ausgeschenkt werden, organisieren Sie bitte Ihre Heimfahrt.

Zu den Whiskys wird Wasser und Brot gereicht.

Hinweis: Die Teilnahme ist ab 18 Jahren möglich.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-221

Holger Blüher
Whiskyexperte

Freitag, 20. März 2026
19.00 - 21.15 Uhr

Vereinshaus „Op de Host“
Unterer Mehrzweckraum
Schulstr. 1b
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr: € 33,-



261-218

Heinz Pfingsten

Donnerstag, 19. März 2026
19.00 - 21.30 Uhr

Weinhaus Pfingsten
Salzstraße 2
25524 Itzehoe

1 Veranstaltung
Gebühr: € 29,-

Weintasting

Tauchen Sie ein in die Welt des Weins.
In gemütlicher Atmosphäre im schönen Weinhaus Pfingsten
in Itzehoe!
Bei unserem Kurs erfahren Sie u. a. spannendes über Weine mit
Alkohol und auch alkoholfreie Weine, das Weingesetz und die
Herstellung verschiedener Weinarten.
Es werden 6 Weine in verschiedenen Geschmacksrichtungen
probiert - von lieblich, halbtrocken bis hin zu trocken.
Präsentiert werden Ihnen eine spannende Mischung aus Rot-,
Weiß- und Roséweinen, die Sie auf eine geschmackliche Reise
mitnehmen. Genießen Sie dazu Brot und Käse, die den Abend
perfekt abrunden. Ideal für Weinliebhaber und alle, die ihre
Weinkenntnisse vertiefen möchten.

Bitte sorgen Sie für eine sichere Heimfahrt!

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

Ihre Spezialisten für Bodenbeläge und Raumausstattung.



**Bodenbeläge
Ballerstädt**

-10% Sonnen &
Insektenschutz
Aktion



Parkettböden • Vinyl Design Beläge
Teppichböden • Linoleum • PVC Beläge
Insektenschutz • Jalousien • Plissees

Hochwertige handwerkliche Qualität seit 1980

www.Bodenbelaege-Ballerstaedt.de

Horster Viereck 4 in 25358 Horst - Telefon: 04126 - 2102



TANGO ARGENTINO KURS

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Tango Argentino - die sinnlichste Form der Zweisamkeit.

Wir unterrichten seit 1996 die klassische „tango de salon“ Tanzart. Wenige wissen, dass der Argentinische Tango nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik besteht. Eine natürliche Bewegung für jedes Alter geeignet. Unser Schwerpunkt liegt auf einer entspannten, körperechten Haltung, das richtige Atmen, das lockere Stehen und Gehen, mit einem besonderen Augenmerk auf die Rückenmuskulatur und freie Bandscheibe. Auf einer unterhaltsamen Art werden die Grundlagen des Paartanzes in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos, lösen Sie sich vom Alltagsstress!

Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Bitte Tanzschuhe oder auch bequeme Schuhe mitbringen. Für die Damen ist ein Absatzschuh (5 - 7 cm) vorteilhaft. Die Sohlen sollten Drehungen möglich machen, also relativ glatt sein. Weitere Informationen unter www.tangonido.eu.

261-225

Nina und Dobri Gjurkov

<http://tangonido.eu/>

Dienstags, 18.30 – 20.30 Uhr
Beginn: 20. Januar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Raum 10 OG
Schulstr. 1b
25358 Horst

10 Abende
Gebühr pro Person: € 180,-

Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.





261-265

Susanne Gripp

Autorin

Dienstag, 10. März 2026

18.00 - 20.00 Uhr

Vereinshaus „Op de Host“

EG Raum 5

Schulstr. 1b

25358 Horst

1 Veranstaltung

Gebühr: € 10,-

Lesung mit Susanne Gripp – von heiter bis hochspannend

Fühlen sie sich herzlich eingeladen zur diesjährigen Lesung mit Susanne Gripp.

Sie schreibt mit Begeisterung querbeet durch die Genres und Dank ihres großen Talents spricht sie damit ein breites Publikum an. Sie veröffentlicht bereits seit 2020 mehrere Bücher, die eine große Leserschaft begeistert.

Die Autorin liest unter anderem aus ihrem im November 2025 erschienenen Buch „Das Auto hat Schuld“ vor.

Das erste AUTObiografische Buch von Susanne Gripp.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum Austausch und um den Erwerb ihrer Bücher/ihres Buches, auf Wunsch auch vor Ort handsigniert.

Getränke gegen eine Geldspende für die Kinderbetreuung unserer Sprachkurse.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

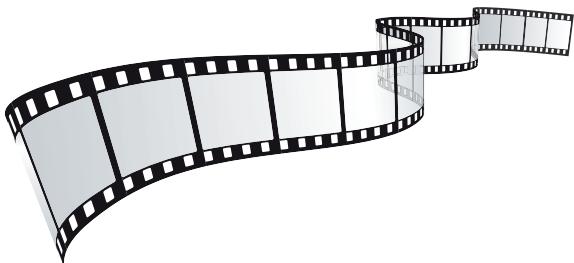




Der Filmabend 750 Jahre Horst

Das große Fest des 750-jährigen Bestehen der Gemeinde Horst wurde 1984 zwei Wochen lang ausgiebig gefeiert.

Die VHS Horst zeigt den Film dieser Festtage, auf dem sich bestimmt noch viele Horster wiedererkennen werden.



261-255

Donnerstag, 28. Mai 2026
19.00 Uhr

Multifunktionsraum der
Jacob-Struve-Schule
Heisterender Weg 19
25358 Horst

Kostenbeitrag: € 10,-
VHS Mitglieder: € 8,-

Rund ums Tier

Mobile Tierheilpraxis für Groß- und Kleintiere & Mobile Tierbetreuung
in Horst und Umgebung

(von Itzehoe bis Elmshorn und von Glückstadt bis Lentföhrden)



Foto:grafikplusfoto@fotolia.de

Adresse Praxis: **Rund ums Tier**
Langenkamp 38, 25358 Horst,
Tel 01525 – 53 14 401,
info@rundumtier-thp.de
www.tierheilpraktiker-rundumtier.de
Inhaberin: Stephanie Franke
Tierheilpraktikerin, Dipl. Biologin

Ihr verlässlicher und kompetenter Partner für den perfekten Service und beste Ergebnisse!

netSoftec

professionelle Softwarelösungen & Datentechnik

Wir betreuen Unternehmen im IT-Bereich

Die IT ist in allen Unternehmen ein sehr sensibler und existenzieller Bereich. Die Ressourcen sind die Grundlage in fast jedem Geschäft und unbedingt vertraulich zu behandeln.

Wir bieten Ihnen an, als 100%ig zuverlässiger und kompetenter Partner, uns an Ihre Seite zu stellen.

netSoftec GmbH & Co. KG
Bahnhofstr. 12, 25358 Horst
Telefon +49 4126 439 994-0
Email info@netsoftec.com
Internet www.netsoftec.com

Plattdüütsch ist cool!

- 
- A cartoon illustration of a superhero boy with a red cape and a blue suit. He has a smiling face, large eyes, and a small orange 'S' emblem on his chest. He is pointing upwards with his right hand and holding a white rectangular sign with a black border in his left hand. The sign contains a bulleted list of words in German. In the background, there are five diverse children looking up at the superhero. The scene is set against a blue sky with white clouds and a body of water.
- Platt snacken
 - Spelen
 - Singen
 - Plattdüütsch toluustern

Das war der plattdeutsche Herbst rund um die VHS Horst

Im letzten Herbst fanden eine Vielzahl von niederdeutschen Veranstaltungen statt, an denen die VHS Horst oft entscheidend beteiligt war.

- „De plattdüütsche Krink“ findet 14-tägig im Vereinshaus statt. Hier schnacken Muttersprachler, Anfänger und Fortgeschrittene unkompliziert miteinander.
- Jeden Mittwoch Nachmittag gibt es in der Betreuung der Horster Grundschule eine plattdeutsche Stunde mit Spiel und Spaß.
- Am 21.9.25 gab es um 17 Uhr in der Horster St.Jürgen Kirche einen gut besuchten plattdeutschen Gottesdienst, der am 15.3.2026 wiederholt werden soll.
- Am 10.10.25 besuchte uns „Heiner de Plattsnacker“ aus Ostholstein mit launigen Geschichten und seiner Treckfiedel zu einem gelungenen Nachmittag im Muschelsaal des Glückstädter Wasmer Palais.
- „Eenfach so“ nannte sich der Auftritt von Werner Schröder mit besinnlichen plattdeutschen Geschichten und Matthias Menzel mit plattdeutschen Liedern in der Lutherkirche Elmshorn am 19.10.25
- Am 5.11.25 gab es nun schon zum zweiten Mal einen Abend mit den „Rappelsnuten“ aus Westerhorn mit einem niederdeutschen Theaterstück und einem „Platt- Quizz“ der VHS Horst.
- Am 11.11.25 veranstaltete die VHS mit dem Seniorenbeirat Horst einen Filmnachmittag mit dem alten Film der ehemaligen VHS Laienspielgruppe „Opa warrt verköfft“ als Auftakt einer plattdeutschen Filmreihe.
- „Tiedentörn“ hier machten Eltern und Großeltern mit ihren Kindern eine plattdeutsche Ralley durch das Lägerdorfer Heimatmuseum am 12.11.25
- Die mehrfach ausgezeichnete niederdeutsche Autorin Christa Heise-Batt aus Norderstedt besuchte uns am 26.11.25 im Vereinshaus und trug eindrucksvolle Geschichten aus ihren Werken vor.
- „Schölers lest platt“ – bei diesem landesweiten Vorlesewettbewerb unterstützen wir Kinder der Grundschule „Op de Host“ beim Lesetraining. Anfang 2026 wird ein Horster Sieger nominiert. Wir hoffen, dass ein Horster Schüler dann in der Landesauswahl weiter kommt.
- Weiterhin beabsichtigt die VHS Horst, sich aktiv an der Projektwoche der Grundschule vom 1.6. bis zum 5.6.2026 zu beteiligen. Wir versuchen ständig, möglichst vielen Kindern den Zugang zur plattdeutschen Sprache zu ermöglichen.

*Wir leben
Gemeinwohl!*



HORSTER BRANDGILDE

Versicherungsverein a.G. seit 1557

Die Horster - eine für alle!

*Persönliche Beratung
in allen Versicherungsfragen.*

Alle Beiträge sind
Jahresbeiträge inkl.
Versicherungssteuer
und Gebühren.

Hausratversicherung ab 40,65 €
Bsp.: 35.000,- € Versicherungssumme

Gebäudeversicherung 260,00 €
Bsp.: Gebäudewert 341.600,- € (16.000,- M)

Privat-Haftpflichtversicherung ab 39,00 €
Bsp.: 10 Mio. € Deckungssumme, Single-Tarif

*Spezial-
Konditionen für
Junge Leute!*

info@horster-brandgilde.de · www.horster-brandgilde.de

Telefon 04121/649099-0



Mein Smartphone verstehen

- Kurs für Einsteiger (Android Betriebssystem)

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, gerne älteren Semesters, die ihr Smartphone besser verstehen wollen.

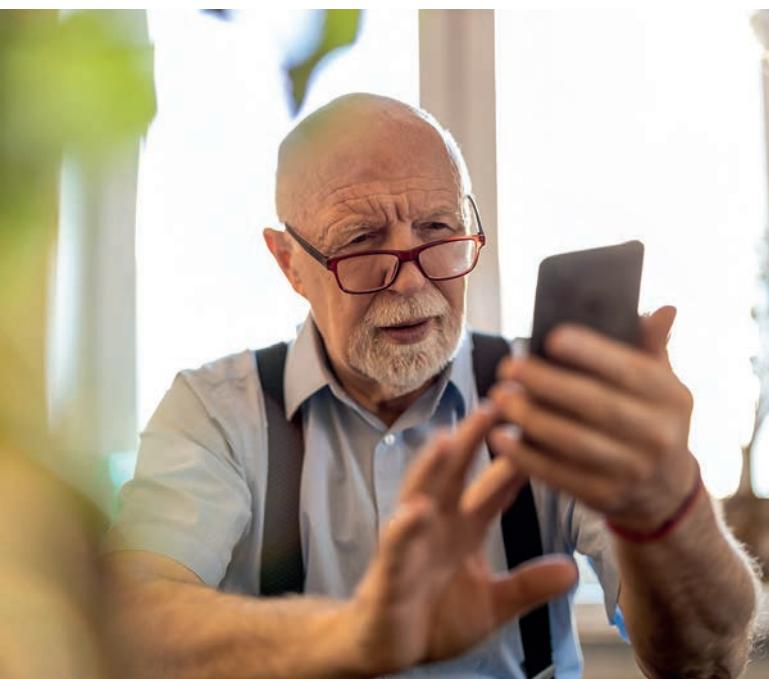
Während des Kurses werden die grundlegenden Themen für einen sicheren Umgang mit dem Smartphone vermittelt.

- An-/Ausschalten; Neustart
- Sprache; Schrift und Schriftgröße
- Klingeltöne und Lautstärke
- Helligkeit
- Kontakte einrichten, bearbeiten, löschen
- Bildschirmtimeout und Sperrbildschirm
- Mobile Daten; W-lan (Internet)
- Bilder
- Individuelle Beratung

Themen, die am ersten Tag des Kurses nicht geschafft werden, werden entsprechend am zweiten Tag behandelt. Grundsätzlich ist der zweite Tag als Review/Wiederholung des ersten Tages und als Fragen/ Antworttag gedacht.

Bitte bringen Sie Ihr Smartphone und Schreibzeug mit.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.



261-305

André Berteit

Dienstags, 17:30 - 19:30 Uhr
Beginn: 14. April 2026

Vereinshaus „Op de Host“
EG Raum 2
Schulstr. 1b
25358 Horst

2 Veranstaltungen
Gebühr: € 35,-



Sprachen

261-401

Christian Essewanger

Vereinshaus „Op de Host“

EG Raum 2

Schulstr. 1b

25358 Horst

mehrere Veranstaltungen

Gebühr pro Person: € 144,-

Spanisch in der Kleingruppe

Dieser Kurs ist ausgebucht!

Möchten auch Sie einen Spanischkurs bei uns besuchen,
dann melden Sie sich bitte bei uns.

Wir nehmen Sie unverbindlich mit auf die Warteliste.

261-410

Hans-Otto Nöhren

Mittwochs, 16.30 - 18.00 Uhr

Beginn: 14. Januar 2026

Vereinshaus „Op de Host“

EG Raum 2

Schulstr. 1b

25358 Horst

8 Veranstaltungen

Wer kommt, spendet € 3,-

De plattdütsche Krink

Wir möchten die plattdeutsche Sprache lebendig halten.

Unser Krink findet in der Regel 14-tägig in gemütlicher Runde statt. Es wird erzählt, diskutiert, gespielt, gelernt und Kaffee getrunken.

Aus unserem Kreis finden sich auch immer wieder Mitstreiter, die den Grundschulkindern in spielerischer Form die plattdeutsche Sprache näherbringen. Anfänger sind willkommen.

Termine:

14.1., 28.1., 11.2., 25.2., 25.3., 22.4., 20.5., 24.6.2026



The advertisement features a purple header with the text "BLUMENHAUS Hachmann SEIT 1922". Below the header are four circular images: one showing a variety of flowers, another showing a greenhouse interior, a third showing a close-up of a bouquet, and a fourth showing the interior of a flower shop with staff members. The contact information at the bottom includes the address "INH. FRANK WOHLERS HORSTHEIDER WEG 3 25358 HORST", the phone number "TEL/FAX: 04126-1253", and the website "WWW.BLUMENHAUS-HACHMANN.DE".



De plattdüütsche Utfohrt

Es ist eine Ausfahrt in das Haselauer Heimatmuseum geplant. Wir treffen uns um 15.30 Uhr zu Fahrgemeinschaften auf dem Parkplatz des Vereinshauses. Um 16 Uhr empfängt uns das plattdeutsche Urgestein Gerd Richert und der Museumsleiter Rolf Hermann in Haselau, Haseldorfer Chaussee 50 a.

Dort hält Gerd Richert in seiner launigen Art einen kleinen Vortrag über die Besonderheiten der Haseldorfer Marsch.

Anschließend zeigt uns Rolf Hermann die Sonderausstellung „Stormfloot vör föftig Johrn in de Haseldörper Masch“.

Ein Austausch der Besucher und Museumsmacher auf platt oder Hochdeutsch über die Museumsexponate beschließt die Veranstaltung.

261-502

Hans-Otto Nöhren
hans-otto@otto-noehren.de

Mitwoch, 25. Februar 2026
ab 15.30 Uhr
mit Fahrgemeinschaften
vom Parkplatz des
Vereinshauses „Op de Host“

(Alternativ Direktfahrer:
Haseldorfer Chaussee 50 a
25489 Haselau)

Kostenbeitrag: € 10,-
VHS Mitglieder: € 8,-

Wi besökt den „5. Hamborger Plattdüütsch Dag“

Der plattdeutsche Rat der Stadt Hamburg organisiert nun schon zum 5. Mal diesen besonderen Tag. Hier wird alles, was die plattdeutsche Kultur zu bieten hat, in mehr als 40 Veranstaltungen präsentiert.

Sie können Yared Dibaba, Matthias Stührwold, Werner Mommsen und viele weitere plattdeutsche Größen bei ihren Lesungen treffen. Plattdeutsche Musik, Theater, Diskussionen und viele weitere Aktionen versprechen einen unvergesslichen Tag.

Die plattdeutsche Initiative der VHS Horst möchte hier dabei sein. Wir planen eine gemeinsame Anfahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Auch eigene Anreise ist möglich.

Die VHS erhebt hier keine Kursgebühren. Die anfallenden Bahnkosten werden vor Ort umgelegt.

Nach Anmeldung bei der VHS Horst werden Informationen und der Veranstaltungskalender zugestellt.

261-503

Hans-Otto Nöhren
hans-otto@otto-noehren.de

Samstag, 18. April 2026

Treffen am Bahnhof Horst
Horstheider Weg 149
25358 Horst
um 10.15 Uhr
Keine Gebühr



Sichere Heizung.



Schöne Bäder.

OTTO NÖHREN & SOHN
GmbH & Co. KG

Bahnhofstraße 9
25358 Horst/Holstein

Tel. 0 41 26 / 14 55
Fax 0 41 26 / 17 89

info@otto-noehren.de
www.otto-noehren.de



Entdecke die Welt der Wildpflanzen

Essbare Wildpflanzen und Wildkräuter sind vielfältig einsetzbar, sie schmecken in der Küche, sind als Tee verwendbar oder in der Volksheilkunde. Mit ihren unterschiedlichen Geschmacksrichtungen bereichern Sie unsere Küche und versorgen uns gleichzeitig mit wertvollen Nährstoffen.

Wildpflanzen sind rund ums Jahr interessant und bieten von Wurzeln, Blättern, Blüten bis hin zu Früchten eine unendliche Vielfalt.

Bei dem Wildpflanzen und Wildkräuterrundgang lernst du Vielfältigkeit und Geschmäcker, Einsatzgebiete und Wissenswertes unserer heimischen Wildpflanzen kennen.

Um eine breite Vielfalt an essbaren Wildpflanzen und Pflanzen für den Naturgarten zeigen zu können, wurden systematisch immer mehr Pflanzen ergänzt. So ist es möglich, zu jederzeit unterschiedlichste Wildpflanzen selber zu finden und dann zu probieren.

Die Wildkräuterrundgänge in der UnkrautLiebe sind ein Erlebnis das alle Sinne anspricht. Je nach Jahreszeit ändern sich die Wildpflanzen die im Mittelpunkt stehen und zu probieren sind.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-510

Stephanie Wiermann
www.unkraut-liebe.de

Donnerstag, 9. April 2026
15.00 - 17.00 Uhr

„Unkraut-Liebe“
Horstheider Weg 143
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr pro Person: € 24,-



**WIR.
WAAGEN.
ZUKUNFT.**

Seit über 100 Jahren ein
Schwergewicht im Waagenbau.

 STEENBOCK

STEENBOCK Waagen- und Maschinenfabrik GmbH

Fon 04126 / 3924-0
Mail info@steenbock.de

Horstheider Weg 169
25358 Horst

WWW.STEENBOCK.DE



261-601

Siegfried Venske

Freitags, 17.00 - 19.00 Uhr
Beginn: 20. März 2026

Bouleplatz am
Vereinshaus „Op de Host“
Schulstr. 1b
25358 Horst

3 Abende
Gebühr: € 20,-

Schnupperkurs Boule Spiel

Dieser „Schnupperkurs“ ermöglicht uns, die Grundlagen des Spiels kennen zu lernen, die Handhabung der Kugeln zu erproben und die wichtigsten Bewegungsabläufe zu üben.

Dabei wird das Spiel in den Vordergrund gestellt.

Wir vermitteln Spaß an einem Sport der mit zunehmender Beliebtheit bei Jung und Alt wahrgenommen wird.

Boule/Petanque wird auf jedem Boden gespielt (Artikel 5 der Spielregel). Die Kugeln sind vorhanden.

Wir treffen uns bei jedem Wetter zu den angegebenen Terminen auf dem Boule-Platz am Vereinshaus in Horst.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.



NEU: Bioimpedanzanalyse
Erhalten Sie ein besseres Verständnis
Ihres Stoffwechsels-
durch die Messung von
Grundumsatz, Muskel- und Fettanteil.



SARAH SCHMIDT
Naturheilkunde und Ernährung

Ernährung als Medizin

Leiden Sie unter
Verdauungsproblemen,
Erschöpfung oder
hormonellen Beschwerden?

Ich unterstütze Sie dabei,
die Ursachen zu erkennen und
mit gezielter Ernährung
Ihr Wohlbefinden zu stärken.



Meine Leistungen

- ➲ Ganzheitliche Anamnese und Beratung
- ➲ Individuelle Ernährungstherapie
- ➲ Darmgesundheit und
- ➲ Mikrobiomanalyse
- ➲ Mikronährstofftherapie
- ➲ Begleitung bei chronischen Erkrankungen

NATÜRLICH. GANZHEITLICH. WIRKSAM.

Zentrum für die Frau
Heinrich-Hertz-Str. 18-32
25336 Elmshorn
0176/63130171
kontakt@hp-sarahschmidt.de

Weitere Informationen auf meiner Homepage www.hp-sarahschmidt.de

Wohlbefinden GbR alternative Heilmethoden & Naturimpressionen

Ina Greffenius

*Ich biete Ihnen Unterstützung bei
Schmerzen/Erschöpfung/Entspannung.*

Breite Straße 28, 25361 Krempe
0 48 24 / 14 80 - 0152 53 79 22 45
Termine nach Vereinbarung

Bodo Greffenius

*Verwöhnen Sie Ihre Seele mit
Fotografien aus der Natur und
Postkarten der besonderen Art.*

Atelier Breite Straße 28, 25361 Krempe
0 48 24 / 14 80





261-620

Gabriele Stammerjohann
Heilpraktikerin

Mittwochs, 15.00-16.30 Uhr
Beginn: 4. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
OG Raum 10
Schulstr. 1b
25358 Horst

12 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 108,-



Qigong Fortgeschrittene

Qigong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Gesundheitsübungen, die einen Teil der traditionellen chinesischen Medizin bilden. Allen Übungen gemeinsam ist die Kombination von meist langsamen Bewegungen, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit.

Spezielle Übungen zielen darauf ab, das Qi - übersetzt mit „Lebensenergie“

- im Körper zu harmonisieren,
- Krankheiten entgegen zu wirken,
- Spannungen zu lösen und auf diese Weise geistige Konzentration und innere Ruhe wieder zu erlangen.

In diesen Kursen wird Gabriele Stammerjohann, zertifizierte Heilpraktikerin, ausgebildet in traditioneller chinesischer Medizin, Sie in das Nei Yang Gong und in die chinesische Kunst der Bewegung und damit auch in die chinesische Philosophie einführen.

Die Zertifizierung erfolgte nach den Richtlinien der Krankenkasse.

Bitte mitbringen: Isomatte und Decke.

Hinweis: Bei einer Teilnahme von mindestens 80% sind zertifizierte Kurse in der Regel durch die Krankenkasse erstattungsfähig. Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.



Qigong Anfänger

Qigong ist ein Sammelbegriff für eine Vielzahl verschiedener Gesundheitsübungen, die einen Teil der traditionellen chinesischen Medizin bilden. Allen Übungen gemeinsam ist die Kombination von meist langsam Bewegungen, Atmung und geistiger Aufmerksamkeit.

Spezielle Übungen zielen darauf ab, das Qi - übersetzt mit „Lebensenergie“

- im Körper zu harmonisieren,
- Krankheiten entgegen zu wirken,
- Spannungen zu lösen und auf diese Weise geistige Konzentration und innere Ruhe wieder zu erlangen.

In diesen Kursen wird Gabriele Stammerjohann, zertifizierte Heilpraktikerin, ausgebildet in traditioneller chinesischer Medizin, Sie in das Nei Yang Gong und in die chinesische Kunst der Bewegung und damit auch in die chinesische Philosophie einführen.

Die Zertifizierung erfolgte nach den Richtlinien der Krankenkasse.

Bitte mitbringen: Isomatte und Decke.

Hinweis: Bei einer Teilnahme von mindestens 80% sind zertifizierte Kurse in der Regel durch die Krankenkasse erstattungsfähig. Bei Fragen wenden Sie sich bitte direkt an Ihre Krankenkasse.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-622

Gabriele Stammerjohann
Heilpraktikerin

Mittwochs, 16.45-18.15 Uhr
Beginn: 4. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
OG Raum 10
Schulstr. 1b
25358 Horst

12 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 108,-

Akupunktur/Chinesische Medizin

**Gabriele
Stammerjohann**

Heilpraktikerin

Bahnhofstraße 4
25358 Horst

Tel. 0 41 26-39 31 71

www.naturheilkunde-stammerjohann.de

*Klassische Akupunktur, trad. chin. Heilmassage, trad. chin. Kräutermedizin,
med.-therapeutisches Qigong (Bewegungstherapie), Raucherentwöhnung,
Schmerztherapie und Allergien, Mitglied der AGTCM*



261-628

Sandra Böge
Zumba®Trainerin/Instructor

Montags, 19.15-20.15 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

8 Abende
Gebühr pro Person: € 60,-



261-627

Sandra Böge
Zumba®Trainerin/Instructor

Montags, 19.15-20.15 Uhr
Beginn: 13. April 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

10 Abende
Gebühr pro Person: € 75,-

Gesundheit • Bewegung • Ernährung

Zumba® - I

Zumba® - ein Tanzprogramm für alle, die Spaß an schneller Bewegung zur Musik haben.

Mit den Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen wie Salsa, Bachata, Merengue, Reggaeton und auch Aerobic-Elementen, wird jede Stunde zu einem Erlebnis purer Lebensfreude. Es ist keine Tanzerfahrung nötig, die Chores werden vom Trainer/ Instructor angezeigt und du kannst dich einfach mitreißen lassen.

Das Niveau ist anpassbar und du kannst die Schrittfolgen mit weniger oder mehr Intensität durchführen und bringst einfach so viel Power ein, wie es deine Kondition zulässt.

Es ist zwar ein Cardio-Workout und man kommt ins Schwitzen, aber bei der guten Stimmung vergisst du die Anstrengung ganz leicht und freust dich schon auf das nächste Mal.

Mit jeder Stunde verliert man mehr Hemmungen und wird automatisch schneller - glaube mir!

Bitte in Sportkleidung und mit geeigneten Sportschuhen für die Halle kommen. Etwas zum Trinken macht in jedem Fall Sinn und wer möchte kann auch ein kleines Handtuch mitnehmen.

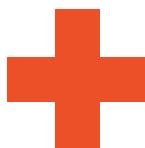
Ich freue mich auf dich!

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

Zumba® - II

Kursbeschreibung siehe oben beschriebenen Kurs Nr. 261-628

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.



Die Erste Hilfe Kurse im Herbstsemester 2025 waren sehr begehrt.
Weitere Angebote sind für das Herbstsemester 2026 geplant.



Rückenkurs - Bewegen statt Schonen – jetzt auch am Vormittag!

In diesem Kurs geht es darum, etwas Gutes für deinen Rücken zu tun und dabei auch noch Spaß zu haben.

Durch gezielte und abwechslungsreiche Übungen wird die Kraft und Beweglichkeit deiner Muskulatur erhalten und verbessert. Fehlhaltungen und Rückenschmerzen können vermieden oder verringert werden.

Ich zeige dir, wie du deine Rückenmuskulatur aufbauen und stärken kannst. Du wirst merken, wie sich deine Haltung und Beweglichkeit verbessern und du dich insgesamt fitter und wohler fühlst.

Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder Anfänger bist – jeder ist herzlich willkommen! Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu einem gesunden und starken Rücken zu begleiten.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung und ein Getränk

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-629

Kerstin Siemering
Lizenzierte Fitnesstrainerin

Freitags, 10.00 –11.00 Uhr
Beginn: 13. Februar 2026

Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Vereinshaus „Op de Host“
Schulstr. 1b
25358 Horst

11 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 77,-

Praxis für Physiotherapie



Ina Bentz

Schulstraße 32
25358 Horst (Holstein)

Tel.: 0 41 26 . 39 65 66
Fax: 0 41 26 . 39 65 74

Stark für Ihren Körper.



261-632

Kerstin Siemering
Lizenzierte Fitnessstrainerin

Mittwochs, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: 11. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

15 Veranstaltungen
Gebühr: € 105,-



Rückenkurs - Bewegen statt Schonen -AUSGEBUCHT-

In diesem Kurs geht es darum, etwas Gutes für deinen Rücken zu tun und dabei auch noch Spaß zu haben.

Durch gezielte und abwechslungsreiche Übungen wird die Kraft und Beweglichkeit deiner Muskulatur erhalten und verbessert. Fehlhaltungen und Rückenschmerzen können vermieden oder verringert werden.

Ich zeige dir, wie du deine Rückenmuskulatur aufbauen und stärken kannst. Du wirst merken, wie sich deine Haltung und Beweglichkeit verbessern und du dich insgesamt fitter und wohler fühlst.

Egal, ob du bereits Erfahrung hast oder Anfänger bist - jeder ist herzlich willkommen! Ich freue mich darauf, dich auf deinem Weg zu einem gesunden und starken Rücken zu begleiten.

Bitte mitbringen: Matte, Sportkleidung und ein Getränk

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.



Elektrotechnik · Photovoltaiktechnik · Informationstechnik

Gewerbestraße 1-1a · 25358 Horst

Tel.: 0 41 26 / 22 41 · Fax: 0 41 26 / 20 81

E&E Mielke GmbH · www.eem.de · info@eem.de



Bodyfit in Horst

Bodyfit – ein ganzheitliches Gesundheitstraining mithilfe gezielter Bewegungs- und Entspannungsprogramme, das dich leistungsfähiger für den Alltag macht.

Einfache wechselnde Übungen, die alle Muskelgruppen stärken, Beweglichkeit und Koordination fördern.

Die passende Musik dabei steigert die Freude und erhöht die Aktivität. Und – egal wie fit du bist, in der Gruppe mit netten Leuten trainiert es sich leichter!!!

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, Sportkleidung und ein Getränk

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-634

Kerstin Siemering
Lizenzierte Fitnesstrainerin

Mittwochs, 18.00-19.00 Uhr
Beginn: 11. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

15 Abende
Gebühr pro Person: € 105,-

Bodyfit in Kiebitzreihe

Spaß und Fitness – ein Gesundheitssport mit einfachen, immer wechselnden Übungen, die alle Muskelgruppen stärken, Beweglichkeit und Koordination fördern. Belohnt wird man mit einem angenehmen Körpergefühl.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch, bequeme Kleidung, Sportschuhe und ein Getränk.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-636

Kerstin Siemering
Lizenzierte Fitnesstrainerin

Freitags, 17.00-18.00 Uhr
Beginn: 13. Februar 2026

KiebitzHuu
OG mit Fahrstuhl
Schulstr. 65, Kiebitzreihe

14 Abende
Gebühr pro Person: € 98,-

 **Baasch**
Maschinen & Service

Schulstraße 37 | 25358 Horst | Tel.: 04126 - 39 23-0 | Fax: 04126 - 39 23-39
E-Mail: info@baasch-maschinen.de | www.baasch-maschinen.de

*Landtechnik & Motorgeräte
Beratung - Verkauf - Service*



Praxis für Physiotherapie

Birgit Karl - Physiotherapeutin

Wir sind eine neurologisch-orthopädisch arbeitende Praxis und ausgerichtet auf die Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates für

- Erwachsene
- Kinder
- Säuglinge



Brunsholt 2 - 25358 Sommerland

Tel. 04126 – 2804

www.physiotherapie-sommerland.de

Borowski
Bäder mit Ideen
Heizungen mit System
Meisterbetrieb seit 1996

Dorfstraße 48
25364 Westerhorn
www.borowski-baeder.de

Telefon 0 41 27 / 9 22 29
Telefax 0 41 27 / 9 22 30
info@borowski-baeder.de



Pilates am Vormittag - I

Pilates ist ein ausgewogenes Trainingskonzept. Das Hauptmerkmal dieser langsam und kontrollierten Übungen liegt auf der Stärkung der tiefliegenden Muskeln der Körpermitte. Dies ist die Grundlage für effektive und kraftvolle Bewegungen.

Ausgeführt mit bewusster Atmung und Konzentration trainieren wir die Tiefenmuskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke stabilisiert. Die Rumpfkraft wird gestärkt, der Bauch wird flacher und der Rücken bekommt die Kraft, die er für den täglichen Einsatz braucht. Darüber hinaus fördert Pilates das Gleichgewichtsgefühl, Koordinationsfähigkeit, sowie die Körperwahrnehmung. Pilates verhilft Ihnen zu einer besseren Haltung und zu mehr Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Eine Matte, ein Redondo Ball und ein Getränk.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-645

Constanze Krohn
Lizenzierte Pilates- und
Yogakurslehrerin

Mittwochs, 9.00–10.30 Uhr
Beginn: 4. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

8 Vormittage
Gebühr pro Person: € 72,-

Pilates am Vormittag - II

Pilates ist ein ausgewogenes Trainingskonzept. Das Hauptmerkmal dieser langsam und kontrollierten Übungen liegt auf der Stärkung der tiefliegenden Muskeln der Körpermitte. Dies ist die Grundlage für effektive und kraftvolle Bewegungen.

Ausgeführt mit bewusster Atmung und Konzentration trainieren wir die Tiefenmuskulatur, die unsere Wirbelsäule und Gelenke stabilisiert. Die Rumpfkraft wird gestärkt, der Bauch wird flacher und der Rücken bekommt die Kraft, die er für den täglichen Einsatz braucht. Darüber hinaus fördert Pilates das Gleichgewichtsgefühl, Koordinationsfähigkeit, sowie die Körperwahrnehmung. Pilates verhilft Ihnen zu einer besseren Haltung und zu mehr Beweglichkeit.

Bitte mitbringen: Eine Matte, ein Redondo Ball und ein Getränk.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-646

Constanze Krohn
Lizenzierte Pilates- und
Yogakurslehrerin

Mittwochs, 9.00–10.30 Uhr
Beginn: 15. April 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

11 Vormittage
Gebühr pro Person: € 99,-



261-649

Maren Rüpk
Pilateslehrerin
Lizenziert vom DTB

Freitags, 15:55 - 16:55 Uhr
Beginn: 23. Januar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b, 25358 Horst

10 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 70,-

Mit Pilates ins Wochenende - I

Frei nach Joseph Pilates: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Die Pilatesmethode ist ein System aus Dehn – und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.
Bitte mitbringen: Matte, Socken und ein Getränk.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-650

Maren Rüpk
Pilateslehrerin
Lizenziert vom DTB

Freitags, 17.00 - 18.00 Uhr
Beginn: 23. Januar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b, 25358 Horst

10 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 70,-

Mit Pilates ins Wochenende - II

Frei nach Joseph Pilates: „Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Die Pilatesmethode ist ein System aus Dehn – und Kräftigungsübungen. Mit diesem Körpertraining werden die Muskeln gestärkt und geformt, die Haltung verbessert, Flexibilität und Gleichgewicht erhöht und Körper und Geist vereint.

Bitte mitbringen: Matte, Socken und ein Getränk.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

Jan- Philipp Paltins e.K.

Elbmarschen Apotheke

Horster Viereck 1 • 25358 Horst

Tel. 04126– 393101 Fax. 04126– 393102



Kundalini Yoga für dich!

Bringe mehr Vitalität, Gelassenheit und Lebensfreude in dein Leben, fördere deine eigene Kraft und innere Stabilität, um den Herausforderungen in Alltag und Beruf besser gewachsen zu sein.

Kundalini Yoga ist eine dynamische und doch sehr meditative Yogaform und eine wundervolle Technik, um

- bei sich selbst anzukommen
- tiefe Entspannung zu erfahren und
- das Wohlbefinden von Körper, Seele und Geist zu stärken.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

Bitte mitbringen: Ein Getränk, eine Matte, eine Decke zum Einkuscheln, ggfs. ein kleines Kissen.

Während der Laufzeit pausiert der Kurs zwei Wochen, der genaue Zeitraum wird noch bekannt gegeben.

Dieser Kurs kann in 2 Raten bezahlt werden.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-651

Marina Janne
Yogalehrerin

Donnerstags, 19.00-20.30 Uhr
Beginn: 5. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b, 25358 Horst

16 Abende
Gebühr pro Person: € 140,-



Allein die
Liebe

findet überall einen Weg,
durch Feuer, durch Wasser
und Nordlandschnee.

Longos von Lesbos



JOHANNES
KONETZNY
BESTATTUNGEN



04121-93 444 Elmshorn



www.bestattungen-konetzny.de



261-655

Maria Kluvetasch
Hatha Yogalehrerin

Montags, 9.00 - 10:30 Uhr
Beginn: 2. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

7 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 64,-

Hatha Yoga am Morgen – Energie und innere Balance – I

Starte mit Achtsamkeit und neuer Kraft in den Tag.
Durch sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen und das bewusste Halten klassischer Yogahaltungen stärkst du deinen Körper, förderst deine Beweglichkeit und findest innere Ruhe. Die Verbindung von Atem und Bewegung hilft, Spannungen zu lösen und Gelassenheit zu entwickeln.

Eine abschließende Entspannung rundet jede Stunde ab und lässt dich gestärkt und zentriert in den Tag gehen.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung geeignet.

Bitte eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-657

Maria Kluvetasch
Hatha Yogalehrerin

Montags, 9.00- 10:30 Uhr
Beginn: 13. April 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

9 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 82,-

Hatha Yoga am Morgen – Energie und innere Balance – II

Starte mit Achtsamkeit und neuer Kraft in den Tag.
Durch sanfte Dehnungen, fließende Bewegungen und das bewusste Halten klassischer Yogahaltungen stärkst du deinen Körper, förderst deine Beweglichkeit und findest innere Ruhe. Die Verbindung von Atem und Bewegung hilft, Spannungen zu lösen und Gelassenheit zu entwickeln.

Eine abschließende Entspannung rundet jede Stunde ab und lässt dich gestärkt und zentriert in den Tag gehen.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Teilnehmende mit Yoga-Erfahrung geeignet.

Bitte eine Yogamatte und eine Decke mitbringen.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.



Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung -

Die FELDENKRAIS-METHODE®, benannt nach ihrem Begründer, dem Physiker Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) ist eine Lernmethode für Körper und Geist, die gleichermaßen von Profis wie Sportlern, Tänzern und Schauspielern, als auch von Laien, egal welchen Alters, Geschlechts oder Statur betrieben wird.

Hier kommt es nicht darauf an, spezielle Körperzonen zu trainieren, sondern sich die Art der Bewegung bewusst zu machen und zu entdecken, wie leicht und individuell die Bewegungen ausgeführt werden können, immer mit der Frage nach dem mühelosesten Weg unter Ausnutzung der Schwerkraft, wie sind unsere Bewegungsmuster, wie können wir Gewohntes neu erleben. Ich leite die Stunden-Bewegungslektionen, die meist eine knappe Stunde dauern, verbal an, ausgerichtet nach der Zusammensetzung und den Bedürfnissen der Gruppe.

Die Methode ist frei von Ehrgeiz, die Bewegungen sind meist einfach, wenn auch nicht immer ohne Anstrengung und geeignet für alle Altersgruppen und nicht nur für Frauen :)).

Sie bringt Bewegungsfreude und Leichtigkeit in unseren Alltag, hilft uns unsere Körperwahrnehmung, die Konzentrationskraft auf spielerische Art zu erhöhen und fördert dadurch die Koordination und das Gleichgewicht. Ganz nebenbei verschwinden häufig auch Rückenschmerzen jeder Art.

Bringt bitte eine Matte mit und Neugier.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-659

Dr. Constanze Böttcher
Zertifizierte
Feldenkraislehrerin

Dienstags, 18.00 – 19.00 Uhr
Beginn: 3. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

12 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 96,-

Elektro Glashoff

Elektroinstallation
Kundendienst
Beleuchtungstechnik
Telefonanlagen
Sat-Anlagen
Solaranlagen

Dorfstraße 22 · 25335 Neuendorf

Tel. 04128/942226 · Mobil 0171/7425783

Fax 04128/942227



261-663

Silke Richter
Zertifizierte
Feldenkraislehrerin

Montags, 18.45 – 19.45 Uhr
Beginn: 26. Januar 2026
7 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 70,-

261-664

Silke Richter
Zertifizierte
Feldenkraislehrerin

Montags, 18.45 – 19.45 Uhr
Beginn: 13. April 2026
8 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 80,-

Beide Kurse:
Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b, 25358 Horst

261-667

Ilse Steenfatt
LifeKinetik® Trainerin

Montags, 17.30 – 18.30 Uhr
Beginn: 2. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b, 25358 Horst

12 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 70,-

Feldenkrais - Bewusstheit durch Bewegung -

Feldenkrais - „Bewusstheit durch Bewegung“ Feldenkrais ist eine Lernmethode. Benannt nach dem Physiker Dr. Moshe Feldenkrais.

In diesem Kurs werden die Teilnehmer sprachlich angeleitet kleine Bewegungen am Boden auszuführen.
Sie lernen Bewegungen zu erforschen und wahrzunehmen, wo im Körper die Bewegung beginnt, welche Körperteile beteiligt sind und was sie dabei spüren.

Sie lernen außerdem, achtsam mit sich umzugehen. Es spielt keine Rolle, ob es körperliche Beeinträchtigungen gibt.
Jeder kann sein Bewegungsrepertoire erweitern, wodurch viele Alltagsbewegungen leichter auszuführen sind, oder vorhandene Schmerzen weniger werden oder gänzlich verschwinden.

Zu diesem Kurs sind alle eingeladen mitzumachen, egal welchen Alters oder Geschlechts.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

Dual-Task-Training - LifeKinetik®

Ein innovatives Trainingskonzept, das Körper und Geist in Einklang bringt. Ein Training, das alltägliche Situationen simuliert. Senkt das Sturzrisiko: Verbesserung der Koordination in komplexen Situationen, Erhöhung der Stabilität, besonders bei älteren Menschen.

Trainiert kognitive Fähigkeiten:

- Aufmerksamkeitsleistung und andere kognitive Fähigkeiten werden gestärkt
- Stressabbau und Förderung des Wohlbefindens
- Spaß und Abwechslung im Training

Komm vorbei und erlebe es selbst!

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.



Stuhl- und Sitzgymnastik

Dieser Kurs ist für Menschen mit Bewegungseinschränkungen, Senioren aller Altersstufen und auch nach REHA-Maßnahmen geeignet.

In einer geselligen Runde wollen wir mit leichter Gymnastik im Sitzen unsere Beweglichkeit verbessern. Der Muskelaufbau und die Kräftigung der Gelenke werden hierbei gefördert.

Durch gezielte Übungen werden Verspannungen gelockert, die Durchblutung verbessert und Schmerzen positiv beeinflusst. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

Bitte Socken oder Gymnastikschuhe mitbringen.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

Rückenfit

Dieser Kurs richtet sich an alle, die ihre Rückenmuskulatur gezielt kräftigen und Rückenbeschwerden vorbeugen möchten.

Jede Stunde bietet ein abwechslungsreiches Programm mit einem speziellen Schwerpunkt, wie zum Beispiel Halswirbelsäule, Lendenwirbelsäule oder Rotationsübungen.

Durch gezielte Kräftigungs-, Dehn- und Mobilisationsübungen wird die allgemeine Fitness gesteigert und die Rückengesundheit langfristig verbessert.

Freuen Sie sich auf ein Training, das sowohl Spaß macht als auch effektiv ist. Egal ob Anfänger oder Fortgeschrittener, dieser Kurs bietet für jedes Fitnesslevel passende Übungen. Melden Sie sich an und tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Sportschuhe, Handtuch, Matte und ein Getränk nach Wahl.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-671

Romy Grimm

Dienstags, 10.00 - 11.00 Uhr
Beginn: 3. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
EG Raum 5
Schulstr. 1b, 25358 Horst

15 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 93,-
Gebühr Mitglieder: € 90,-

261-681

Sandra Zekavica
Wirbelsäulentrainerin

Dienstags, 19.15-20.15 Uhr
Beginn: 10. Februar 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b, 25358 Horst

10 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 70,-





261-686

Susann Thiele
Fitnessstrainerin

Freitag, 17. April 2026
von 18.00 - 20.15 Uhr

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr pro Person: € 21,-

Workshop – Stuhl-Workout für den Alltag

Willkommen auf der Reise zum Stuhl-Workout. Nimm Dir an diesem Tag Zeit für Dich und komme mit Freunden zusammen, um diese Sportart kennenzulernen. Sie ist für alle gedacht, die auf eine sichere Art und Weise ein neues Workout erlernen wollen.

Beim Stuhl-Workout wird ein Stuhl als primäres Hilfsmittel verwendet, so dass die Übungen leicht zugänglich sind und jeder aktiv mitmachen kann. Diese Form der Gymnastik ist perfekt für alle – unabhängig von Alter oder Fitnessniveau –, die ihre körperliche Gesundheit verbessern und gleichzeitig ihre Muskeln kräftigen und flexibel machen wollen. Durch regelmäßiges Üben wird nicht nur der Körper gestrafft, sondern das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel deutlich verbessert. Begleitet von der richtigen Atemtechnik kann diese Praxis leicht in den Alltag integriert werden.

Bitte mitbringen: 1 Yogamatte, 1 Handtuch, Getränk und bequeme Sportkleidung.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

SAUBERKEIT BRINGT LEBEN

E.A.K REINIGUNG

e.a.k.reinigung@gmail.com www.eakreinigung.de 0157 57245527

WIR SIND EIN PROFESSIONELLES REINIGUNGSUNTERNEHMEN,
DAS KLINIKEN, BÜROS, WOHNUNGEN, FIRMEN, TREPPENHÄUSER USW.
ZUVERLÄSSIG SAUBER HÄLT. MIT SORGFALT, QUALITÄT UND HERZ.



Workshop - Faszientraining für den Alltag

In diesem Faszien-Workshop erfährst du, wie du mit gezielten Übungen und Techniken die Elastizität und Flexibilität Deines Bindegewebes verbessern kannst.

Faszientraining ist eine spezielle Trainingsmethode, die darauf abzielt, die Faszien, die Muskeln, Organe und andere Strukturen im Körper umhüllen, zu mobilisieren, zu dehnen und zu stärken. Du lernst, wie man Verspannungen verklebter Faszien wieder lösen kann.

Der Kurs vermittelt praxisnahe Methoden, um Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern. Das Programm ist so gestaltet, dass es ohne Probleme sowohl von Anfängern als auch Fortgeschrittenen zu Hause durchgeführt werden kann.

Du wirst langfristig deine Körperwahrnehmung schärfen und deine Beweglichkeit verbessern.

Bitte mitbringen: 1 Yogamatte, 1 Faszienrolle 30 cm, 1 Handtuch, Getränk und bequeme Sportkleidung.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-687

Susann Thiele
Fitnesstrainerin

Samstags, 10.00-12.15 Uhr
Beginn: 6. Juni 2026

Vereinshaus „Op de Host“
Fitnessraum, 1. OG Raum 7
Schulstr. 1b
25358 Horst

2 Veranstaltungen
Gebühr pro Person: € 42,-



Vertrauensmann

» **Dirk Auermann**

Versicherungsfachmann (BWV)

Elmshorner Str. 60, 25358 Horst

» **04126 3963800**

auermann@itzehoer-vl.de

Itzehoer
Versicherungen
... und gutV

BESUCHE UNS!



Hier geht es zu
Click & Collect



Bäckerei Balzer GmbH & Co KG

Horster Viereck 4 · 25358 Horst



www.baeckerei-balzer.de





Bowls & Dips - I

Wir wollen an diesem Abend Bowls zubereiten und dazu leckere Dips ausprobieren.

Eine Bowl ist ein vollständiges Gericht aus verschiedenen Zutaten wie Gemüse, Obst, Nudeln oder Reis. Aber auch Fleisch und Fisch können eingesetzt werden.

Die Bowl kann sowohl kalt als auch warm verzehrt werden. Bitte denkt an ein Getränk und an Behälter für die übrig gebliebenen Köstlichkeiten.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-701

Dorthe Kerutt
Diplom Oecotrophologin

Mittwoch, 18. März 2026
18.00 - 21.15 Uhr

Jacob-Struve-Schule
EG Lehrküche
Heisterender Weg 19
25358 Horst

1 Abend
Gebühr pro Person: € 35,-

Bowls & Dips - II

Wir wollen an diesem Abend Bowls zubereiten und dazu leckere Dips ausprobieren.

Eine Bowl ist ein vollständiges Gericht aus verschiedenen Zutaten wie Gemüse, Obst, Nudeln oder Reis. Aber auch Fleisch und Fisch können eingesetzt werden.

Die Bowl kann sowohl kalt als auch warm verzehrt werden. Bitte denkt an ein Getränk und an Behälter für die übrig gebliebenen Köstlichkeiten.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-702

Dorthe Kerutt
Diplom Oecotrophologin

Mittwoch, 10. Juni 2026,
18.00 - 21.15 Uhr

Jacob-Struve-Schule
EG Lehrküche
Heisterender Weg 19
25358 Horst

1 Abend
Gebühr pro Person: € 35,-



Sommer u. Söhne GmbH
Bauunternehmungen

*Der
Bau renovierer!
seit 1931*

Horstheider Weg 11-13

25358 Horst

Tel. 04126 / 390 900

Fax 04126 / 2076

www.sommer-soehne.de · info@sommer-soehne.de

A N • A U S • U M • N E U B A U T E N



Kochen • Backen

261-711

Reinhard Frick
Hobbybäcker

Samstag, 9. Mai 2026
10.00 - 14.00 Uhr

Jacob-Struve-Schule
EG Lehrküche
Heisternder Weg 19
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr pro Person: € 28,-

261-720

Mürvet Aydogan
Hobbyköchin
aus Leidenschaft

Sonntag, 26. April 2026
14.00 - 18.00 Uhr

Jacob-Struve-Schule
EG Lehrküche
Heisternder Weg 19
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr pro Person: € 39,-

Brotbacken – Kreative Ideen für Ihr Brot

An diesem Vormittag werden wir gemeinsam Brot mit Sauerteigansatz backen. Erfahren Sie alles Wissenswerte über diese traditionelle Brotbackweise und erleben Sie wie Ihr Brot „reift“. Der Sauerteigansatz braucht Zeit zum Gären, um ihn verwenden zu können, deshalb bringt Herr Frick selbstangesetzten Sauerteig für jeden Teilnehmer mit. Im Kurs wird bevorzugt Mehl aus regionalem und kontrolliertem Anbau verwendet.

Jeder wird sein eigenes Brot mit nach Hause nehmen können. Bitte bringen Sie einen Behälter für den eventuellen Rest vom Sauerteig mit.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

Die türkische Küche - Gemeinsam kochen, backen und genießen

Die türkische Küche ist vielfältig und hat durch ihre schmackhaften Zutaten viele leckere Speisen zu bieten. Kochen und backen sie gemeinsam neue und alltagstaugliche Gerichte, probieren sie klassische Rezepte und landestypische Gewürze. Frische und regionale Zutaten sind uns allen wichtig. Sie werden bevorzugt im Kurs verarbeitet. Themen wie Nachhaltigkeit und Resteverwertung ist heutzutage ein Muss und wird besprochen. Bitte bringen sie ihre eigene Aufbewahrungsbox mit, so können sie eventuelle Reste mit nach Hause nehmen.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

Viva Nails

Bahnhofstr. 14
25358 Horst

Tel. 0412 69 62 98 34

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr.: 9.00 - 19.00 Uhr
Sa.: 9.00 - 14.00 Uhr

Auch ohne Termin sind Sie herzlich Willkommen



Orientalische Küche

Die orientalische Küche ist vielfältig. Jede Provinz hat ihre eigenen Gerichte sowie ihre kulinarischen Stile und Traditionen. Neben dem Kochen wird Frau Partovi Interessantes und Wissenswertes über das Leben und die Kultur aus ihrem Heimatland erzählen.

Die Liste der Rezepte, Vorspeisen und Desserts ist umfangreich. Verschiedene Kräuter und Früchte finden ihre Verwendung. Die meisten Gerichte sind eine Kombination aus Reis nach „iranischer Art“. Knoblauch wird großzügig verwendet, ebenso Fleisch, Zwiebeln, Gemüse und Nüsse. Gewürze wie Safran, getrocknete Limetten, Zimt und Petersilie werden schonend gemischt und in speziellen Speisen verwendet.

Bitte mitbringen: ein eigenes Getränk, Behälter für evtl. übriggebliebene Köstlichkeiten und wenn vorhanden eine Schürze.

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

Syrische Küche - Entdecke die Aromen Syriens!

Tauche ein in die Vielfalt der syrischen Küche - von würzigen Fleischgerichten bis hin zu raffinierten vegetarischen Spezialitäten.

Gemeinsam kochen wir traditionelle Rezepte und erfahren mehr über die Kultur, die dahinter steckt.

Was dich erwartet:

- Authentische syrische Rezepte
- Frische Zutaten & aromatische Gewürze
- Gemeinsames Kochen und Genießen in gemütlicher Atmosphäre

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

261-722

Maryam Partovi
Ehrenamtskoordinatorin
des Amtes Horst-Herzhorn

Freitag, 17. April 2026
17.30 - 21.30 Uhr

Jacob-Struve-Schule
EG Lehrküche
Heisterender Weg 19
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr pro Person: € 35,-

261-724

Toulin Wazzan
Ranim Karah Hamoudeh

Freitag, 8. Mai 2026
17.00 - 21.00 Uhr

Jacob-Struve-Schule
EG Lehrküche
Heisterender Weg 19
25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr pro Person: € 39,-



261-801

Susann Thiele
Make-up Coach

Mittwoch, 4. März 2026
17.00 - 21.00 Uhr

Vereinshaus „Op de Host“
unterer Mehrzweckraum
Schulstr. 1b, 25358 Horst

1 Veranstaltung
Gebühr pro Person: € 32,-

Kreativkurse

Schminken kann so einfach sein

In diesem praxisnahen Schminkkurs entdecken Sie, wie einfach es ist, Ihre natürliche Schönheit mit wenigen Handgriffen zu unterstreichen. Ob für den Alltag, das Büro oder besondere Anlässe - Sie lernen Schritt für Schritt, welche Techniken, Farben und Produkte zu Ihnen und Ihrem Typ passen.

Der Kurs richtet sich an Erwachsene ohne Vorkenntnisse, die Lust haben, sich selbstbewusst und typgerecht zu schminken - ganz ohne Stress oder stundenlanges Üben.

Kleingruppe: 5 - 6 Teilnehmende

Bitte überweisen Sie die Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.

**FRAU &
BERUF**

**Wir beraten Sie kostenlos und vertraulich
zu Themen rund um den Beruf ...**

- Beruflicher Wiedereinstieg und Vereinbarkeit
- Berufliche Neu-/Umorientierung
- Bewerbungsstrategien
- Vorfeldberatung Selbständigkeit
- Ausbildung in Teilzeit
- Weiterbildung
- Fördermöglichkeiten

Beratungsstellen FRAU & BERUF in Dithmarschen und Steinburg

Beratungsbüro 25746 Heide
Große Westerstraße 8
 0481 - 68 37 69 - 0

Beratungsbüro 25524 Itzehoe
Viktoriastraße 17
 04821 - 403028-54

frauundberuf@eg-westholstein.de

FRAU & BERUF steht in Trägerschaft der Entwicklungsgesellschaft Westholstein mbH und ist Teil des Landesprogramms Arbeit 2021 – 2027, finanziert aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds und des Landes Schleswig-Holstein.



Kofinanziert von der
Europäischen Union

SH
Schleswig-Holstein
Der echte Norden



Bahnhofstr. 3 · 25358 Horst
Tel. 0 41 26 - 39 69 505 · Fax 39 69 506
info@reisetreff-horst.de

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Regina Seifert
Beratungsstellenleiterin
Am Markt 1
25358 Horst

☎ 0179/266 78 25
✉ regina.seifert@vlh.de



Der Seniorenbeirat Horst (Holstein)

Wir wollen unterstützen

Im September 2025 hat der Seniorenbeirat in seiner ersten Senioren Vollversammlung Rechenschaft über seine bisherige Arbeit abgelegt. Die vergangenen 15 Monate waren geprägt von einer Reihe von Aktivitäten und Veranstaltungen.

Eine unserer wichtigsten Aktivitäten war das Starten einer Seniorenbefragung zu verschiedenen Themen, wie z.B. zur Infrastruktur und den Kulturangeboten unserer Gemeinde. Nach Auswertung der Rückläufer haben wir zum Thema Infrastruktur eine Wegeschau, zu den genannten Straßenschäden, u.ä. durchgeführt. Die dabei festgestellten Mängel wurden dokumentiert und als Eingabe in den Umwelt- und Wegeausschuss der Gemeinde gegeben. Diese Eingabe wurde in einer Sitzung besprochen und Termine zur Bearbeitung der Einzelprobleme festgelegt.

Die Rückmeldungen zu Kulturthemen wurden ebenfalls in einer Sitzung des Kulturausschusses präsentiert. Hier flossen auch Erkenntnisse und Themen aus den beiden Treffen mit Vereinen, Verbänden, der Kirche und Gemeindevertretung ein.

Diese Treffen hatten das Ziel einer Abstimmung schon vorhandener Angebote sowie Bildung von Synergieeffekten als Basis für die Erweiterung vorhandener und Koordination neuer Angebote. Ein drittes Treffen findet im November 2025 statt.

Im Mai starteten wir mit einer Auftaktveranstaltung zum Thema Digitalkompetenz. Auch das war ein Thema aus der Seniorenbefragung. Eine Anregung aus dieser Veranstaltung war die Etablierung eines regelmäßigen Treffens, um Anregungen und Probleme zum Thema, Smartphone, Tablet usw. besprechen zu können. Das haben wir gerne aufgenommen und dann im August mit dem 1. Technik-Café gestartet. Das 2. Treffen fand im Oktober statt. Das 3. Treffen ist für Dezember geplant. Im November gab es eine Veranstaltung mit der Polizeidirektion Itzehoe unter dem Titel „Tricks der Dieb und Betrüger“. Auch hier wird u.a. auf das Thema Internetsicherheit eingegangen.

In Zusammenarbeit mit der VHS fand ebenfalls im November der 1. Horster Filmabend statt. Es wurde ein plattdeutsches Theaterstück der ehemaligen Laienspielgruppe Horst gezeigt. In Planung für Anfang 2026 ist eine Informationsveranstaltung zu den Themen Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Erbrecht, Pflege, Trauerbegleitung u.ä.

Wir sind für Sie da: In öffentlichen Sitzungen des Seniorenbeirates und Sprechstunden, die jeden 3. Dienstag im Monat stattfinden, informieren wir über Beratungs- und Unterstützungsangebote für den Alltag sowie aktuelle Themen.

Die Termine der geplanten Senioren-Veranstaltungen sowie wichtige Adressen und Telefonnummern finden Sie immer aktuell in unseren Schaukästen an der Kirche und im Amt Horst-Herzhorn sowie in der Horster Orts-App.

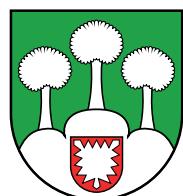
Anschrift: Seniorenbeirat der Gemeinde Horst (Holstein)

Vereinshaus „Op de Host“, Schulstraße 1b, 25358 Horst

Telefon: +49 (0) 4126 93 83 840

E-Mail: seniorenbeirat@horst-holstein.de

Web-Site: www.amt-horst-herzhorn.de



Repair Café in Horst

In Horst gibt es auch 2026 wieder die ehrenamtliche Reparaturhilfe „Repair Café Horst“. Nicht alles, was einen Defekt aufweist, muss gleich in die Tonne. Vieles kann mit kleinem Aufwand repariert und weitergenutzt werden. Das vermeidet Müll – ganz im Sinne der „Zero Waste“-Initiative. Nicht jeder fühlt sich in der Lage, etwas eigenhändig zu reparieren. Die ehrenamtlichen Helfer unterstützen mit Sachverstand die Besucher bei der Reparatur. Das Angebot der Reparaturhilfe umfasst dabei Bereiche wie Fahrräder, elektrische Geräte, einige Haushaltsgeräte, Textilien, Holzarbeiten und vieles mehr. Die Besucher bringen einen defekten Gegenstand mit und füllen an der Rezeption einen Laufzettel aus. Anschließend werden die Arbeiten an die Reparateure verteilt. Dann wird der Reparaturversuch gemeinsam mit den Besuchern angegangen. Gängige Werkzeuge sind in der Regel vor Ort, sollte Spezialwerkzeug erforderlich sein, ist eine Absprache vorab sinnvoll. Häufig sind für die Reparatur auch Ersatzteile erforderlich, die von den Besuchern mitgebracht werden sollten. Gerne kann rechtzeitig mit den Veranstaltern Kontakt aufgenommen werden, wenn dabei Unterstützung benötigt wird. Konnte durch eine erfolgreiche Reparatur die Lebenszeit eines geliebten Gegenstands verlängert werden, ist die Freude groß. Ein Umsonst-Flohmarkt ergänzt die Veranstaltung. Der Besuch des Repair Cafés wird schließlich mit Kaffee und Kuchen zu einem angenehmen Erlebnis. Das Angebot ist für die Besucher grundsätzlich kostenlos. Wer mag, kann das Repair Café gerne mit einer Spende unterstützen.

Das Repair Café Team sucht noch Helfer und Reparateure. Meldet euch gerne vorab!

Die Veranstaltung findet im Erdgeschoss der Räume des Horster Vereinshauses „Op de Host“, Schulstr. 1b, 25358 Horst statt.

Termine:

Samstag, den 28.2.2026, 25.4.2026, 13.6.2026 und 26.9.2026 von 13:00 bis 16:00 Uhr.

Veranstalter ist: Repair Café Horst / Zero Waste Itzehoe e.V.

Kontakt: Sebastian Mrozek, repaircafe-horst@gmx.de



Werk- und Objektschutz
Mobile Sicherheitsdienste
Empfangsdienste
Veranstaltungsschutz
Sicherheitsberatung
Sicherheitstechnik
Notrufzentrale

Am Markt 1 · 25358 Horst (Holstein)
Tel. 04126-3 96 60-0 · www.wsd-service.de

JANNE & BUSCH

KÄLTEREISEERVICE GMBH

Kälteanlagen



Wärmepumpen

25358 Horst · Gewerbestr. 11 · Tel. 04126/2372

HOLGER LEFENAU



Landmaschinen
Fachbetrieb

Steinstraße 10
25364 Hörnerkirchen

Landmaschinen

Klärtechnik

Gartengeräte

Vermietung von:

Vakuumwagen 12m3

Tandem 14 m3

Stallungsstreuer 8 + 10 to

Tel.: 04127/92103

Fax: 04127/92104

Die örtlichen Inserenten in
unserer Broschüre tragen
maßgeblich zur Finanzie-
rung unserer Arbeit bei.
Wir danken dafür
herzlich!



Ihr Pflegedienst
vor Ort

PFLEGEAMBULANZ HORST GmbH

Heimstraße 11 - 25358 Horst

Telefon (0 41 26) 6 92

E-mail: info@pflegeambulanz-horst.de

www.pflegeambulanz-horst.de

Wussten Sie schon ???

Alle 14 Tage ist im Vereinshaus „Op de Host“ donnerstags von 15 bis 16.30 Uhr die mobile Spielothek zu Gast.

Hier finden Sie eine große Auswahl interessanter Spiele zur kostenlosen Ausleiheung.

Notieren Sie folgende Termine:

15.1.26, 29.1.26, 12.2.26, 26.2.26,
12.3.26, 23.4.26, 07.5.26, 21.5.26,
4.6.26, 18.6.26

www.spielothek-mobile.de



**HAUSTECHNIK
SOMMERLAND**

Axel Kleemiß

Meisterfachbetrieb Heizung

Kamerland 10 • 25358 Sommerland

Tel. 0 41 26 / 608

www.haustechnik-sommerland.de • kontakt@haustechnik-sommerland.de

NOTDIENST

Oel - Gasheizung
Brennwerttechnik
Instandsetzung
Sanitärtechnik
Solartechnik
Wartung
Lüftung
Klima

KS Autoservice

Inhaber Kai Schüder

Gewerbestraße 2

25358 Horst/Holstein

Tel.: 04126/39 66 800

Fax: 04126/39 66 801

Kfz Meisterbetrieb

Reparaturen aller Fabrikate

ksautoservice@t-online.de



Gemeinsinn vermehren – Wissen lehren!



Wir suchen Dozentinnen und Dozenten für sämtliche Fachbereiche, insbesondere für DIY Kurse, PC Kurse und Sprachen.

Bitte nehmen Sie Kontakt mit uns auf, wenn Sie uns behilflich sein können.

Möchten Sie bei uns einen Kurs leiten? Vermissen Sie „Ihren“ Kurs?
Dann melden Sie sich bitte bei uns in der Geschäftsstelle oder nutzen Sie unser Online-Formular unter: www.vhs-horst.de

Wir freuen uns auf Sie!



Volkshochschule
Horst e.V.

Das Chorleben in Horst

Mit dem Angebot offenes Singen am 19.11.2025 beschritt die VHS Horst Neuland.

Viele Menschen in unserer Region lieben das gemeinschaftliche Singen. Es gibt zur Zeit bei der evangelischen Kirchengemeinde eine aktive Kantorei. Auch der neue Kantor, Chris Merkel, will einerseits dort beständig weitermachen, weiterhin aber durch Angebote wie den Projektchor mit einem Musical, der Gründung einer Jugendband u.a. neue Akzente setzen.

Die Chorleiterin Marion Elm leitet schon seit über 30 Jahren die Horster Liedertafel sowie seit 25 Jahren den Gospelchor „whats up“.

Der Musikdirektor Axel Quast begann Anfang Oktober 2025 als Kursleiter in der VHS den gemischten Chor „Cantico“. Auch hier ist ein guter Zulauf von singbegeisterten Menschen zu verzeichnen.

Der Horster Jugendchor sowie der Horster Frauenchor wurden leider im letzten Jahr aufgelöst.

Das offene Singen wurde gut angenommen und die Besucher wünschten einen weiteren Termin für so eine unverbindliche Veranstaltung, die allen viel Spaß bringt.

Besuchen Sie unsere diesjährige Veranstaltung „Sing mit“ am 27.5.2026 von 19.00–21.00 Uhr.
Kurs 261-230, Seite 10



Anmeldung zu den Kursen / Teilnahmebedingungen / Widerrufsbelehrung

Bitte sofort anmelden - auch für später beginnende Kurse - persönlich, telefonisch oder per Mail in unserer Geschäftsstelle in der Schulstraße 1b in Horst, Tel. (0 41 26) 39 65 52.
Anmeldungen über das Internet: <https://vhs-horst.de>.

Teilnahmebedingungen:

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die nachstehenden Bedingungen an:

1. In der Regel werden nur Kurse mit mindestens 8 Teilnehmern durchgeführt. Gehen weniger Anmeldungen ein, so muss der Kursus ausfallen, es sei denn, die Teilnehmer sind bereit, eine höhere Kursgebühr zu zahlen. Gegebenenfalls sorgt der/die Kursleiter/in bei der ersten Unterrichtsveranstaltung für eine entsprechende Beschlussfassung. Bei Ausfall des Kurses werden die eingezahlten Gebühren zurückgestattet.

Bei Kursen mit begrenzter Teilnehmerzahl werden die Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

2. Anmeldungen sind verbindlich!

Abmeldungen spätestens eine Woche vor Kursbeginn, andernfalls ist die volle Gebühr fällig!

3. Bei regelmäßiger Teilnahme an berufsbildenden Kursen kann nach Abschluss eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden. Über die Bedingungen zum Erwerb von Zertifikaten - zum Beispiel in Sprachkursen - unterrichten die Kursleiter/innen.

Teilnahmebescheinigungen zur Vorlage bei den Krankenkassen sind für Mitglieder frei, Nichtmitglieder zahlen € 2,-.

4. Für die Teilnehmer an VHS-Kursen besteht Körper- und Sachdeckungsschutz ausschließlich im Rahmen der Satzung des Kommunalen Schadenausgleichs Schleswig-Holstein. Weitere Ansprüche seitens der Teilnehmer/innen sind ausdrücklich ausgeschlossen.

5. Mit der Anmeldung wird dem Veranstalter die Erlaubnis erteilt, während der Veranstaltung Foto- und Filmaufnahmen zu machen und diese Aufnahmen im Zusammenhang mit der Veranstaltung für die Öffentlichkeitsarbeit und die Dokumentation, analog und digital, zu verwenden.

6. Teilnahmegebühr: Die von Ihnen zu zahlende Teilnahmegebühr ergibt sich aus der Kursankündigung im Semesterprogramm. **Bitte überweisen Sie Ihre Kursgebühr erst nach dem 1. Kurstag.** Einzahlungen bitte unter Angabe der Kurs-Nr. auf eines unserer Bankkonten bei der Sparkasse Westholstein oder Volksbank Horst (die Bankverbindungen finden Sie auf Seite 4 in diesem Heft).

7. Bedingungen für den Instrumentenunterricht:

a) Zahlungen werden grundsätzlich im Sepa-Lastschriftmandat durchgeführt. Der Lastschriftzug erfolgt spätestens bis zum 10. eines Monats für den laufenden Monat. Im Textfeld des Einzuges sind gemäß Sepa-Richtlinien unsere Gläubiger-ID und ihre Mandatsnummer aufgeführt.

b) Die Unterrichtsbeiträge sind Jahresentgelte. Sie werden in 12 gleichen Monatsraten berechnet und per SEPA-Lastschriftmandat eingezogen. Vom Schüler nicht wahrgenommene Stunden sind gebührenpflichtig. Auf Veranlassung des Lehrers ausgefallene Stunden werden nachgeholt. Sollte dies in besonderen Fällen nicht möglich sein, so erfolgt eine entsprechende Rückerstattung der Gebühren.

c) Soll der Unterricht von Semester zu Semester weiter erfolgen, so brauchen Sie nichts zu veranlassen.
d) Wünschen Sie keine Fortsetzung des Unterrichts, so muss die Kündigung in schriftlicher Form unter Einhaltung einer **Frist von 6 Wochen zum Quartalsende** erfolgen.

Kündigungstermine: 31.3./30.6./31.8./31.12.

e) Die Gebühren betragen:

1. für Einzelunterricht bei einer Unterrichtsstunde (45 Min.) wöchentlich - pro Monat € 95,00
2. für Unterricht in einer Zweiergruppe (45 Min.) wöchentlich - pro Monat € 63,00 pro Person
3. für Einzelunterricht bei 30 Min. wöchentlich - pro Monat € 65,00

8. Jugendvolkshochschule

Die unten aufgeführten Gemeinden im Amtsreich Horst-Herzhorn fördern den Besuch der meisten Kurse der VHS für Jugendliche und Kinder. (siehe Kursbeschreibung).

	Gruppe	Einzelunterricht
Horst	50 %	25 %
Altenmoor	50 %	25 %
Hohenfelde	75 %	--
Kiebitzreihe	50 %	25 %
Sommerland	50 %	25 %

Danach werden Kinder und Jugendliche bis 18. Jahre von den oben genannten Gemeinden gefördert. Die Förderung erfolgt nur bei regelmäßiger Teilnahme, ansonsten ist die vollständige Gebühr zu entrichten. Errechnen Sie sich anhand der o. g. Prozentzahlen Ihre spezifische Kursgebühr und überweisen Sie dann bitte diese ermäßigte Gebühr unter Angabe des Geburtsdatums Ihres Kindes bzw. mit dem Vermerk „Kindergeldanspruch“.

Widerrufsbelehrung

9. Widerrufsrecht

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, eMail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs.

Der Widerruf ist zu richten an:

Volkshochschule Horst e. V., Schulstraße 1b, 25358 Horst (Holst.)

Fax: 0 41 26 - 39 69 38, Mail: info@vhs-horst.de

Widerrufsfolgen

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z. B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen (z. B. Gebrauchsvorteile) nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren beziehungsweise herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

Besondere Hinweise

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Hinweis zum Datenschutz: Die vorgeschriebenen Datenschutzbestimmungen, die wir selbstverständlich einhalten, finden Sie im Internet unter: www.vhs-horst.de

Volkshochschulen im Kreis Steinburg

VHS Brockstedt

Leiterin: Heike Stange, Sparkassenweg 10b, 24616 Brokstedt, Tel. 04324-786

VHS Glückstadt

Leiterin: Fr. Borwieck, Wasmer-Palais, Königstr. 36, 25348 Glückstadt,
Tel. und Fax 04124-81079

VHS Hohenlockstedt

Leiterin: Cornelia Flamma, Kieler Str. 49, 25551 Hohenlockstedt; www.vhs-holo.de

VHS Itzehoe

Leiterin: Meike Stölten, Georg Löck-Str. 1, 25524 Itzehoe,
Tel. 04821-80408314

VHS Kellinghusen

Leiter: Axel Pietsch, Danziger Str. 40, 25548 Kellinghusen, Tel. 04822-376730

VHS Schenefeld

Leiterin: Sandra Reese, Amt Schenefeld, Holstenstr. 42 – 48, 25560 Schenefeld

VHS Krempe

Leiterin: Dr. Maria Meiners-Gefken, Nordwall 15-17, 25361 Krempe, Tel. 04824-38122

VHS Wilster

Leiterin: Sabine Kolz, Klosterhof 31, 25554 Wilster; www.vhs-wilster.de

VHS Münsterdorf mit Lägerdorf

Team der VHS: Kirchenstraße 7, 25587 Münsterdorf; www.vhs-muensterdorf.de

Werden Sie Mitglied des Vereins Volkshochschule Horst

Als Mitglied haben Sie folgende Vorteile:

- Bei einer Vielzahl von Kursen erhalten Sie eine Ermäßigung (siehe Kursbeschreibung).
- Bei Mitgliederversammlungen sind Sie wahl- und stimmberechtigt.
- Teilnahmebescheinigungen erhalten Sie kostenlos. Sie sparen 2 Euro.
- Bequemer Bankeinzug des Mitgliedsbeitrags.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 9,50 EUR.

Die Kündigung der Mitgliedschaft muss bis spätestens zum 30. September eines jeden Jahres schriftlich erfolgen.

Mitgliedsantrag

Hiermit beantrage ich die Mitgliedschaft im Verein Volkshochschule Horst.

An die Volkshochschule Horst e.V., Schulstraße 1b, 25358 Horst

Name, Vorname	_____
Geburtsdatum	_____
PLZ/Wohnort	_____
Straße/Haus-Nr.	_____
Telefon	_____
E-Mail	_____

Jahresbeitrag 9,50 €

SEPA Lastschriftmandat	Ich ermächtige die VHS Horst e.V., Zahlungen mittels Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der VHS Horst e.V. auf mein Konto gezogene Lastschrift einzulösen.
Gläubiger-Idnr.: DE26VHS00000310968	Der Mitgliedsbeitrag wird spätestens zum 30.3. eines jeden Jahres eingezogen.
Mandatsreferenznr.: (wird separat mitgeteilt)	

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Zahlungsart: Wiederkehrende Zahlung.

Vor- u. Nachname (Kontoinhaber)	_____
Straße/Haus-Nr.	_____
PLZ/Wohnort	_____

IBAN	<input type="text"/>
BIC	<input type="text"/>



„Ihr Vor-Ort-Versicherer!“

Ganz in Ihrer Nähe,
wenn es darauf ankommt.

Boldt, Möller & Stahnke
Schulstr. 60
25335 Elmshorn
Tel. 04121/1511
elmshorn.tornesch
@provinzial.de

PROVINZIAL