



An den folgenden Orten in Leezen können Sie unsere Programmangebote wahrnehmen:

1. Budörphus am Dorfplatz » Klangschalen
Hans-Jacob Möller Straße » Theaterfahrten
2. Schulzentrum » Wirbelsäulengymnastik
Schulstraße 8 » Einstieg ins Laufen
» Smartphone
3. Sporthalle Bark » Computer
Birkenweg 25 » Landfrauen Leezen

www.vhsleezen.de



Klangschalen und Meditation - Workshop

Dieser Workshop steht ganz im Zeichen von Klängen, Entspannung und Energie. Entdecken Sie die Faszination der tragenden Töne und schöpfen Sie Kraft für ihren Alltag. Genießen Sie die Entspannung und gehen Sie mit auf Fantasiereisen begleitet von den Klängen der Klangschalen. Nach innen lauschen und schauen, was geschieht. Bitte bequeme Kleidung und Woldecke mitbringen.

Kurs Nr.:	II9140
Leitung:	Katrin Staack
Termin:	Fr. 11. November
Zeit:	10.00 - 14.00 Uhr
Ort:	VHS Leezen Schulzentrum
Preis:	32,- € 3,20 € Ermäßigung mit der vhs card



vhs Theaterfahrten



Für die Spielzeit 2017/2018 „Leben spielen!“ des Ernst-Deutsch-Theaters in Hamburg bieten wir Ihnen auch weiterhin das beliebte Theaterabonnement an. Neben den Eintrittskarten erhalten Sie einen bequemen Bustransfer von Bad Segeberg und Leezen nach Hamburg in angenehmer Gesellschaft.

Nähere Informationen erhalten Sie in der vhs Bad Segeberg bei Frau Stolten unter Tel.: 04551 9663-0.

Die Abfahrt- und Haltestellen sind außer in Bad Segeberg auch in Klein Rönkau und Leezen. Neben den beliebten und bekannten Schauspielen ist die Atmosphäre in Deutschlands größtem Privattheater immer eine Reise nach Hamburg wert.

Gesundheit

Wirbelsäulengymnastik

Zur Vorbeugung von Rückenschmerzen werden funktionelle, rückengerechte Übungen zur Kräftigung, Dehnung, Mobilisation und Stabilisierung der Muskelgruppen rund um die Wirbelsäule angeboten. Bewusste Haltung und Bewegungen werden ebenfalls vermittelt.

A-KURS

Kurs Nr.: II9133
Beginn: Di. 12. September
Zeiten: 18.00 - 19.00 Uhr

A-KURS

JJ9133
Di. 9. Januar 2018
18.00 - 19.00 Uhr

Kurs Nr.: II9135
Beginn: Mi. 13. September
Zeiten: 19.00 - 20.00 Uhr

JJ9135
Mi. 10. Januar 2018
19.00 - 20.00 Uhr

B-KURS

Kurs Nr.: II9134
Beginn: Di. 12. September
Zeiten: 19.00 - 20.00 Uhr

B-KURS

JJ9134
Di. 9. Januar 2018
19.00 - 20.00 Uhr

Kurs Nr.: II9136
Beginn: Mi. 13. September
Zeiten: 20.00 - 21.00 Uhr

JJ9136
Mi. 10. Januar 2018
20.00 - 21.00 Uhr

Leitung: Margrit Mohr
Ort: VHS Leezen Sporthalle Bark
Dauer: 10 Abende
Preis: 39,- € **3,90 € Ermäßigung mit der vhs card**



Einstieg ins Laufen

Du suchst einen Einstieg ins Laufen, weißt aber nicht, wie Du sinnvoll beginnen sollst. Hier bekommst Du die Grundlagen vermittelt. Ziel ist es, innerhalb von 10 Wochen 30 Minuten am Stück laufen zu können, dabei Spaß zu haben und Gewicht zu reduzieren.

Kurs Nr.: II9114
Leitung: Axel Mester
Beginn: Fr. 15. September
Dauer: 10 Nachmittage
Zeiten: 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: VHS Leezen Schulzentrum
Preis: 48,- € **4,80 € Ermäßigung mit der vhs card**

Smartphone für Alle

INTENSIVKURS

Wenn Sie wissen wollen, was man außer telefonieren noch alles mit dem Smartphone machen kann, dann ist dieser Kurs genau der Richtige für Sie. Erklärt werden die grundlegende Bedienung sowie die wichtigsten Funktionen wie persönliches Adressbuch, SMS, Internet, WLAN, Apps und vieles andere mehr. Für Smartphone-Neulinge. Max. 6 Teilnehmer.

Kurs Nr.: II9199
Leitung: Stefan Hoch
Termine: Mi. 15. / Do. 16. November
Dauer: 2 Nachmittage
Zeiten: 14.00 - 17.00 Uhr
Ort: VHS Leezen Budörphus
Preis: 64,- € **6,40 € Ermäßigung mit der vhs card**



Windows 10



INTENSIVKURS

Sie haben ein neues Notebook oder Tablet mit Windows 10 erworben und merken: es hat sich einiges geändert. Erfahren Sie die wichtigsten Neuerungen und viele Tipps zur einfacheren Bedienung. An zwei Nachmittagen erhalten Sie die Gelegenheit dies in einer kleinen intensiven Gruppe von max. 8 Teilnehmern zu realisieren. PC-Grundkenntnisse erforderlich. Bitte eigenes Gerät mitbringen!

Kurs Nr.: II9198
Leitung: Stefan Hoch
Termine: Mo. 13. - Di. 14. November
Dauer: 2 Nachmittage
Zeiten: 13.30 - 17.30 Uhr
Ort: VHS Leezen Budörphus
Preis: 76,- € **7,60 € Ermäßigung mit der vhs card**

Landfrauen Leezen

Der LandFrauenVerein Leezen u.U. e.V. wurde am 3.2.1987 von Frauen aus Leezen und Umgebung gegründet. Unsere Mitglieder sind Frauen aus allen Lebensbereichen und Altersgruppen. Wir gehören dem Landfrauenverband Schleswig-Holstein an und sind Teil der größten Frauenvereinigung im Lande. Willkommen sind uns alle Frauen, die sich informieren möchten, die Kreativität mitbringen, die gute Gemeinschaft lieben oder die einfach nur mit uns fröhlich sein wollen.

Erleben Sie im LandFrauenVerein Leezen Fachvorträge, praktische Kurse, Ausstellungen, Theaterbesuche, Tagesfahrten mit Besichtigungen sowie Reisen ins In- und Ausland.

Ganz besonders setzen wir uns für die Gesundheitsvorsorge und Ernährung ein. Unterstützung finden wir dabei von Fachärzten und Ernährungsberaterinnen.



www.landfrauen-leezen.de

So. 10. - Mi. 13. September 2017
Kurzreise Eifel - Dreiländereck Geplant ist diese Reise für unsere LandFrauen und Gäste. Das ****Hotel Seemöwe in Simmerath ist idyllisch am Obersee der Rurtalsperre gelegen. Eine Reiseleitung wird uns die Nordeifel, Monschau und das Dreiländereck Belgien-Niederlande-Deutschland bei der Rundfahrt zeigen. Auch ein Besuch der belgischen Chocolaterie Jaques in Eupen gehört dazu wie auch eine Stadtführung in Aachen und weitere interessante Stopps. Der Reisepreis beträgt € 319,- p. P. im DZ, HP, Gäste + € 30,- .

Das ausführliche Reiseprogramm in der Rubrik Aktuelles Programm unter www.landfrauen-leezen.de.

**Die besondere Geschenkidee -
schenken Sie einen
Gutschein für ein**

**Schnupperjahr
als Gast bei den
Landfrauen Leezen**



Edda Reimers, Kundenberaterin, Christel Fahrenkrog, Geschäftsstellenleiterin, Alina Griese, Serviceberaterin, Ann-Christin Beckmann, Kundenberaterin

Großes Ansehen verdient man sich nicht mit großen Boni sondern mit großem Einsatz für die Kunden.



Stabilität, Unabhängigkeit, Nähe – diese Werte machen uns zu Ihrem zuverlässigen Partner für alles, was mit Geld zu tun hat.

Kundencenter Leezen
Hamburger Str. 30, 23816 Leezen, Tel.: 04552/96-0

Wir machen den Weg frei.

Raiffeisenbank eG
Leezen
www.rbleezen.de

