

Bei Fragen, Kritik, oder Anregung schreibt uns eine  
Nachricht per postfach oder per E-mail

[kleineVHS@lehenhof.de](mailto:kleineVHS@lehenhof.de)

Viel Freude an den Kursen

wünschen Euch

Bettina, Ben, Krzysztof und Burkhard!

# KLEINE VOLKSHOCHSCHULE AM LEHENHOF

Camphill Dorfgemeinschaft Lehenhof e.V.

Kleine Volkshochschule

Lehenhof 2

88693 Deggenhausertal

Tel.: 07555 801 0

Fax: 07555 801 135

E-Mail: [info@lehenhof.de](mailto:info@lehenhof.de)

Web: [lehenhof.de/volkshochschule](http://lehenhof.de/volkshochschule)

Programm  
Januar bis Ostern 2020

Liebe Lehenhöfler,  
liebe Mitarbeiter und Freunde der Kleinen Volkshochschule!  
Hier dürfen wir Euch den neuen Heft der kleine VHS überreichen. Wir wünschen Euch eine gute Weihnachtzeit und guten Start ins neue Jahr!!

Frauke Römer bietet: Schreibwerkstatt/Kreatives Schreiben .  
Für das Malen haben wir eine neue Dozentin gefunden.  
Es gibt auch einen neuen Kurs für Senioren:**Musik, Bewegung und Märchen**

Immer noch dringend gesucht wird ein Trainer oder eine Trainerin oder ein Trainerteam für unsere Fußballer! Lokomotive Lehenhof setzt schon Rost an, das sollte nicht sein! Vlt Seminaristen oder Praktikanten hätten Mut und Lust?

Für das "Singen für Alle" werden Musik begeisterte Mitarbeiter/Innen gesucht! Wer würde gerne einmal in der Woche mit anderen zusammen singen? Mag jemand den Gesang mit Gitarre oder anderen Instrumenten begleiten?

Die Kurse beginnen nach den Weihnachtsferien, also ab 7.1.. In der Fasnet finden keine Kurse statt, also vom 20, bis zum 25.2., ebenso in der Karwoche.  
Bitte, liebe Kursleiter, respektiert die Kurs freien Zeiten!

Wie schon lange trägt der Dörfler Unterstützungsfond zu den Kosten der Kleinen Volkshochschule bei, so dass niemand mehr als 80.- € pro Tertial bezahlen muss, egal wie viele Kurse er belegt. Wiederum vielen Dank an alle Unterstützer des Unterstützungsfonds, die das durch ihre Spenden ermöglichen, denn ohne diese Hilfe könnten nicht so viele Kurse besucht werden.

Damit aber der Dörfler-Unterstützungsfonds nicht zu viel zahlen muss, können Kurse nur dann stattfinden, wenn es genügend Teilnehmer gibt um einen erheblichen Teil der Honorarkosten zu decken. Bei zu wenig Teilnehmern müssen leider Kurse ausfallen.

Viel Freude am Programm und den neuen Kursen wünschen euch  
**Bettina, Krzysztof, Ben und Burkhard**

## Tanzen im Sitzen

Wieder kommen Angelika und Gerhard um mit Euch am Montagabend Spaß zu haben!  
Der Kurs findet im Saal statt, montags von 16:45 bis 17:45.

Kostenbeitrag 40€

Nicht nur Rollstuhlfahrern macht Bewegung zu alten Schlagern oder Gerhards Akkordeon oder seiner Gitarre Freude!

## Danza Latino

mit unserer Tanz erfahrenen Seminaristin Leyla Kattan könnt Ihr weiter lateinamerikanische Tänze erlernen und üben!

Kostenbeitrag 5,-(donnerstags ?)

## Pilates

Ramona Utz führt diesen Kurs für Dörfler und Mitarbeiter weiter, um 19.00 am Mittwoch im Saal.

Die Kurskosten betragen 40,- €.

## Schwimmen

Karl-Eugen geht weiterhin mit euch zum Schwimmen, zwei Mal am Donnerstag, von 17.00 bis 18.00 und von 19.00 bis 20.00, ab der Bäckerei.

Kursbeitrag 40€

## Computer-Kurs

Wie gewohnt finden montags wieder zwei Computer-Kurse in Frickingen statt. Leider hat der Computerraum in Frickingen immer noch nur 5 PC - Plätze, es können also nur 5 Personen teilnehmen. Der Kurs für die Anfänger fährt um 16:30 Uhr an der Bäckerei ab, die Fortgeschrittenen werden dann um 17:30 abgeholt.

Die Teilnehmer, die schon dabei sind und weitermachen wollen, haben bis zum Sommer Vorrang vor Neuanmeldungen. Nach den Sommerferien gibt es dann wieder Plätze für Neue.

## Schreiben Lesen, Rechnen und Zeichnen lernen und üben

Peter Elbs kommt wieder und freut sich, mit euch zu arbeiten!



Er übt mit euch am Mittwoch um 17.00 in der Bibliothek.  
Kostenbeitrag 40 €.

## Trommeln

mit Krzysztof Zajac im Jung-Stilling-Hof. Der beliebte Rhythmus-Kurs läuft und läuft und läuft! Wie gewohnt Freitags um 17.00. Kostenbeitrag 5 €.

## Blasmusik

Volkmar von Bothmer und Wilfried Stotz unterrichten, wie gewohnt, die Freunde der Blasmusik; und sie werden immer besser!  
Die Blaskapelle trifft sich am Mittwochabend um 19.00 Uhr in der Holzklangwerkstatt.  
Der Kostenbeitrag beträgt 40,- €.  
Falls noch jemand mitspielen möchte, kann eventuell ein Blasinstrument vermietet werden.

## Der Glockenchor

findet weiterhin montags um 19.30 in der Bibliothek statt.  
Kostenbeitrag 5,- €



## Veeh-Harfe

Weiterhin kommt von der Musikschule Markdorf die Musikerin und Musikpädagogin Frau Andrea Diersch.

Dienstags, 19.00 in der Bibliothek, Kostenbeitrag 40€.

Leider sind schon alle Plätze belegt, keine Neuanmeldungen möglich. Aus Kostengründen können wir auch keinen zweiten Kurs anbieten. Wer dennoch das Veehharfenspiel erlernen möchte, kann einzeln oder in einer Kleingruppe bei Andrea Unterricht nehmen, unabhängig von der Kleinen Volkshochschule.

## Heilsames Singen

"Wir pflegen die therapeutischen Übungen nach Werbeck-Svärdström. Sie stärken das Immunsystem, lindern rheumatische und verhärtende Leiden, verbessern die Durchblutung

und befreien den Atem. Kanons und 1 - 2 stimmige Lieder ergänzen diese heilsame Singstunde, bei der jeder mitmachen kann, auch wenn die Stimme Pflegebedarf hat."  
Ihr merkt, das richtet sich auch an MitarbeiterInnen!

Unsere Sängergruppe trifft sich mit Sylvia Langhans weiterhin zum Üben am Donnerstagnachmittag um 17.00 Uhr in der ehemaligen Holzklangwerkstatt. Besonders Sopran- und Altstimmen sind sehr willkommen!  
Ein Beitrag von 40,00 € wird erhoben.

## Malen

Im Januar beginnt wieder ein Malkurs!!!

*Ich heiße Veronika Dellemann, bin 1963 geboren und Mutter von drei erwachsenen Töchtern, die alle die Waldorfschule besucht haben. Mein Grundberuf ist Intensiv- Krankenschwester und ich habe im Laufe meines Lebens viele weitere soziale, therapeutische, reiterliche, pädagogische und anthroposophische Ausbildungen/ Fortbildungen gemacht.*

*Hier in der kleinen VHS werde ich als Kunsttherapeutin Malkurse anbieten.*

*Ich freue mich sehr über diese schönen Aufgaben mit Ihnen!*

*Mit herzlichen Grüßen*

*Veronika Dellemann*



Wir werden mit Wasserfarben malen, aber auch andere Materialien ausprobieren. Formen und Farben sprechen unser Herz an und machen Freude. Auch Seminaristen etc. herzlich willkommen! Montags 19:00h Kostenbeitrag: 40€ im Sonnenblumenhaus unten.

## Bildnerisches

### Gestalten

mit Gerda Brüstle. dienstags, wie immer um 17.00 Uhr, im



neuen Atelier oben am Lehenhof in ehemaligen Holz-klangwerkstatt!!! mit gemeinsamem Abendessen.

Erst ab FEBRUAR!!!

Kurskosten 40 €

Es sind noch Plätze frei!

## Collagen

Krzysztof Zajac macht gern mit euch weiter!

Donnerstag, 19.00 im Jung-Stilling-Hof.

Kostenbeitrag 5 €.

## Schreib-Werkstatt

Die Frauke bittet an, ein Schreib-Werkstatt für alle die Freude am Schreiben haben. Kurs findet einmal im Monat an einem Samstagnachmittag. 18.01.2020 15:00 im Schopf. Weitere Termine werden gemeinsam vereinbart.

Kostenbeitrag 5€ im Schopf

## Fitness

mit Spaß für Gesundheit! Rashmi trainiert jetzt freitags mit euch, von 17.00 bis 18.00. im Kastanienhaus, um fit und gesund zu bleiben.

Mit viel Musik, Fitnessgeräten und Spaß!

Die Sportler treffen sich um 17.00 an der Bushaltestelle und laufen gemeinsam hoch.

## Volkstanz

mit Jan Degryse montags um 19.00 im Saal.

Kostenbeitrag 40 €

Tanzfreudige Mitarbeiter/Innen sind herzlich willkommen!



## Circus Krönchen

Unter der Anleitung von Johannes Hermann treffen sich unsere waghalsigen Akrobaten in gewohnter Weise an jedem Dienstagabend um 19.00 Uhr im Saal. Wie immer ist ein Kostenbeitrag von 40,00 € zu entrichten. Hilfe von Mitarbeitern ist sehr willkommen!

## Musik, Bewegung und

## Märchen

Wir machen Musik, sanfte Bewegungen, Finger- und Handklatschspiele und erzählen

Märchen. Treffpunkt: Ab 14. Januar dienstags 19 - 20 Uhr im Haus Sonnenblume

**Kursbeitrag 40,-Euro**

## Fußball

Wäre doch zu schade, wenn Lokomotive Lehenhof einrosten würde!

Wer mag trainieren, oder einfach nur spielen?

Kommt alle samstags um 15.00 auf den Fußballplatz! Wenn es kälter wird, sind Termine in der Halle möglich.

**Kostenbeitrag 5 €**