



Volkshochschule
Sachsenwald Reinbek • Wentorf • Oststeinbek

HAUPTSACHE



vielfalt entdecken



**FACHKRÄFTE & AZUBIS
AUS DER REGION FÜR DIE REGION!**

GOTTSBERG 
SCHLOSSEREI, STAHL- UND METALLBAU
SCHLISS- UND SICHERUNGSTECHNIK

Entdecken
Sie mit uns
die Welt der
Allergien!

Karriere? Können Sie bei uns machen.

Egal ob Sie gerade erst starten oder schon lange dabei sind – bei uns zählt, was Sie mitbringen. Und was wir gemeinsam daraus machen.

Seit über 50 Jahren setzen wir uns mit Wissen und Leidenschaft dafür ein, Allergikern mit unseren Allergen-Immuntherapien ein erfülltes Leben zu ermöglichen. Hierfür geben wir unseren Mitarbeiter:innen Freiraum, um ihre individuellen Fähigkeiten zu entfalten und sich gemeinsam mit uns weiterzuentwickeln.

Werden Sie Teil unseres Teams und schaffen Sie mit uns neue Perspektiven!

Jetzt bewerben!



Zur Karriereseite
von Allergopharma

Ein Unternehmen der Dermapharm Unternehmensgruppe



Simon Bauer
Leiter der Volkshochschule
Sachsenwald

HAUPTSACHE



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

steht Rot für die Liebe oder für Wut? Ist der erste Gedanke bei Blau Ruhe oder Sehnsucht? Die Bedeutung einer Farbe hängt oft vom individuellen Zugang ab. Doch eines ist sicher: Bunt ist lebendig, voller Zwischentöne und Überraschungen. Wer nur Schwarz und Weiß kennt verpasst all das, was dazwischenliegt – Perspektiven, Fantasie, Ideen, Begegnungen. Eine Reduktion auf Schwarz-Weiß, oder auf eine beliebige andere Farbkombination begrenzt die Wahrnehmung, bremst Neugier und Lernerpotential. Sie mindert Vielfalt, Komplexität, Beziehungsreichtum – und letztlich die Möglichkeit, bewusst Entscheidungen zu treffen.

Bunt hingegen bedeutet: Es gibt vieles, das unterschiedlich ist – und alles hat seinen Platz. Nicht trotz der Unterschiede, sondern gerade ihretwegen. Bunt ist das Gegenteil der Vereinfachung. Wer Vielfalt anerkennt, macht die Welt nicht kleiner, sondern begegnet ihr offen, neugierig und selbstbewusst.

Die VHS Sachsenwald hat den Auftrag, Bürgerinnen und Bürger zu unterstützen, die Welt zu verstehen – und dementsprechend zu handeln. Dazu nimmt sie die Buntheit der Welt ernst und macht sie zum Ausgangspunkt ihres Programms.

Aus diesem Programm möchte ich Ihnen zwei besondere Angebote vorstellen:

Am 2. Oktober heißt es in der Stadtbibliothek: Werbung für die Wahrheit. Thomas Laschyk, Gründer von volksverpetzer.de, liest aus seinem SPIEGEL-Bestseller über Fake News und Gegenstrategien.

Und im Rahmen des Bundesweiten Vorleseetags begrüßen wir hohen Besuch: Mark Lyndon liest am 20. November aus den Abenteuern von Sherlock Holmes – natürlich auf Englisch!

Wenn Sie sich für Farben im Wortsinn interessieren, besuchen Sie gern unsere Häuser in Reinbek und Oststeinbek. Im Frühsommer fanden in beiden Kommunen kreative Malevents statt, deren Resultate nun vor Ort ausgestellt sind.

Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich im Namen des VHS-Teams viel Freude mit dem neuen Programm – und noch mehr bei einem Kurs Ihrer Wahl – in Reinbek, Wentorf oder Oststeinbek.

Herzliche Grüße

Simon Bauer

Simon Bauer
VHS-Leiter

KURS-EMPFEHLUNGEN

252-10200	Werbung für die Wahrheit - Lesung	11
252-20105	Improtheater - Die Show	16
252-20344	Schmuckpapier herstellen	21
252-30053	Selbstverteidigung für Jugendliche	29
252-30152	Qi Gong der 18 Bewegungen	34
252-30229	Bodyforming	36
252-41100	Christmas around Europe	44
252-41001	Sherlock Holmes	44
252-41400	Hola Español	47
252-50027	Storytelling – und plötzlich hören alle zu	51

FOLLOW US

Bleiben Sie auf dem Laufenden und folgen Sie uns auf www.vhs-sachsenwald.de/newsletter/ und unseren Social-Media-Kanälen.



ZERTIFIZIERT NACH AZAV



www.vhs-sachsenwald.de

IMPRESSUM

Herausgeber: VHS Sachsenwald der Stadt Reinbek,
Klosterbergenstr. 2 A, 21465 Reinbek

Redaktion: Simon Bauer

Grafik: Pamela Burgarth

Titelbild/ Bilder im Heft: shutterstock, fotolia, pixabay, freepik, adobe

Anzeigenverwaltung: Constantin PR, Frauke Constantin

Druck: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co.KG

Auflage: 19.000 Exemplare

**DAS SEMESTER STARTET AM 22.09.2025
UND ENDET AM 23.01.2026**

EINFACH MAL

könnte ja ausprobieren,
GUT werden.

**Lust auf etwas Neues? Bereit ein Abenteuer zu starten?
Einfach mal etwas ausprobieren? könnte ja gut werden!**

Nutzen Sie die Probestunden. Ab dem 15. September stehen eine Woche lang jeden Tag spannende Kurse zur Auswahl. Ob Sprachen, Bewegung oder Kultur – für alle ist etwas dabei. Einfach anmelden und verborgene Talente entdecken. Ein Kurs kostet 6,00 Euro. Ein 3-Kurse-Paket kostet 15,00 Euro. Es kann nicht auf mehrere Personen aufgeteilt werden.

Probier dich aus-Woche

15. – 19.09.2025

MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG
		BODYFORMING 9:15 UHR	ENGLISCH A2/B1 10:00 UHR	
		PILATES & RÜCKEN 10:45 UHR	QI GONG 11:00 UHR	
AQUARELLMALEREI 14:00 UHR		CARDIO FITNESS 10:45 UHR		UPCYCLING 16:00 UHR
YIN-YOGA 17:00 UHR		TRAD. CHIN. MALEREI 11:30 UHR		
IMPROTHEATER 17:00 UHR		STEP & WORKOUT 11:35 UHR		
	FARBE, FORM, FREUDE 18:15 UHR	ENGLISCH B2/C1 18:00 UHR	ZEICHNEN LERNEN 18:00 UHR	
			SPANISCH A1.1 18:00 UHR	

Montag

Aquarellmalerei

Dongmei Lisowski

Aquarellmalerei begeistert durch ihre Leichtigkeit und Transparenz – perfekt, um faszinierende Landschaften mit lebendigen Farben und sanften Verläufen zu gestalten.

252-20201S

Montag, 15.09.2025, 14:00 – 16:15 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2

Yin-Yoga

Cindy Beier

Yin-Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yogas, die sich auf das Dehnen und Entspannen der tieferen Schichten des Körpers konzentriert.

252-30130S

Montag, 15.09.2025, 17:00 – 18:00 Uhr
Reinbek, VHS-Yogaraum

Improtheater

Eveline Weber

Neben Spielfreude und ein bisschen Mut helfen den Improspieler:innen eine Menge Handwerkszeug und Grundbegriffe – dieser Kurs führt in die ersten Geheimnisse gelungener Szenen ein.

252-20700S

Montag, 15.09.2025, 17:00 – 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 102

Dienstag

Farbe, Form und Freude

Ulf Ludzuweit

Kursleiter und Künstler Ulf Ludzuweit gibt zahlreiche Anregungen zum kreativen Umgang mit Stiften und Farben.

252-20205S

Dienstag, 16.09.2025, 18:15 – 20:30 Uhr
Reinbek, VHS-Atelier

Mittwoch

Bodyforming

Larissa Michel

Mit gezielten Kräftigungsübungen stärken wir die Muskulatur in Bauch und Beinen, Po und Rücken. Wir bauen Fett ab und bringen den Körper in Form.

252-30229S

Mittwoch, 17.09.2025, 9:15 – 10:30 Uhr
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

Cardio-Fitness und mehr

Inken Huth

Mit diesem ganzheitlichen Übungsprogramm fördern Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination.

252-30232S

Mittwoch, 17.09.2025, 10:45 – 11:30 Uhr
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

Pilates und Rücken

Larissa Michel

Kräftigen, strecken, dehnen – das tut dem Rücken gut. Das Pilatesstraining, angereichert mit klassischen Übungen für die Rückenmuskulatur, ist Balsam für die Wirbelsäule.

252-30116S

Mittwoch, 17.09.2025, 10:45 – 12:00 Uhr
Reinbek, VHS-Yogaraum

Traditionelle Chinesische Malerei

Dongmei Lisowski

Lassen Sie uns gemeinsam auf künstlerische Weise die Schönheit des Lebens und die Vielfalt traditioneller chinesischer Kunst entdecken und erleben.

252-20208S

Mittwoch, 17.09.2025, 11:30 – 13:00 Uhr
Reinbek, VHS-Atelier

Step und Workout Mix

Inken Huth

Es erwartet Sie ein umfassendes gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm. Beginnend auf dem Step gehen wir dann zu Übungen zur Förderung der Herz-Kreislauf-funktion sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit über.

252-30233S

Mittwoch, 17.09.2025, 11:35 – 12:20 Uhr
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

Englisch B2/C1

Dr. Kirsten Hansen-Langosch

Schnupperstunde für Teilnehmer:innen mit guten Sprachkenntnissen

252-41111S

Mittwoch, 17.09.2025, 18:00 – 19:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1

Donnerstag

Englisch A2/B1

Iris Abmayr

Schnupperstunde für Teilnehmer:innen mit Grundkenntnissen

252-41104S

Donnerstag, 18.09.2025, 10:00 – 11:00 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2

Qi Gong der 18 Bewegungen

Zsuzsanna Stüven

Das Qi Gong der 18 Bewegungen ist in den 1970er Jahren entstanden und verbindet sanfte und leicht erlernbare einzelne Bewegungen, die aus dem Taiji abgeleitet wurden. Probieren Sie es aus.

252-30152S

Donnerstag, 18.09.2025, 11:00 – 12:00 Uhr
Reinbek, VHS-Yogaraum

Spanisch A1.1

Xiomara Herrera Feregrino

Schnupperstunde für Anfänger:innen und Wiedereinsteiger:innen

252-41400S

Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 – 19:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 102

Zeichnen lernen

Christine Tolg-Brandenstein

Schnelle Skizze oder sorgfältige Abbildung, Landschaften, Menschen oder Architektur, schwarzweiß oder coloriert, naturgetreu oder kreativ kreiert – Zeichnen ist vielfältig.

252-20213S

Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Reinbek, VHS-Atelier

Freitag

Upcycling mit Drahtbügeln

Verena Müller

Schnuppern Sie Upcycling-Luft und hauchen Sie alten Drahtbügeln neues Leben ein: Hängewindlicht, Türkranz, Hängeregale oder individuelles Dekoobjekt, es ist so viel möglich!

252-20350S

Freitag, 19.09.2025, 16:00 – 17:00 Uhr
Reinbek, VHS-Atelier

Probier



1 Kurs für
6,00 EUR
3-Kurse-Paket für
15,00 EUR



- | | |
|--|---|
| <p> Aktuelles 2 – 10</p> <p>Probier dich aus, Auf einen Blick, Kurse in Wentorf und Oststeinbek, In eigener Sache</p> | <p> Deutsch 40 – 41</p> |
| <p> Gesellschaft 11 – 15</p> <p>Geschichte und Politik, Verbraucherfragen, Natürlich draußen, Persönliche Entwicklung, Philosophie und Naturwissenschaft, Reise und Länder</p> | <p> Fremdsprachen 42 – 48</p> <p>Kenntnisstufen, Sprachevents, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Schwedisch, Latein, Portugiesisch, Persisch, Chinesisch, Norwegisch, Arabisch</p> |
| <p> Kultur und Gestalten 16 – 27</p> <p>Kleine Bühne, Kulturgeschichte, Malen und Zeichnen, Textilwerkstatt, Kunsthandwerk, DIY, Literatur, Musik, Fotografie, Theater, Schloss Reinbek</p> | <p> Beruf und Digitales 50 – 53</p> <p>Weiterbildung für die OGS, Personale Kompetenzen, SAP, EDV im Beruf, Smartphones</p> |
| <p> Gesundheit und Fitness 28 – 39</p> <p>Gesundheitskurse auf einen Blick, Selbstverteidigung, Stress abbauen, Feldenkrais, Pilates, Yogalates, Yoga, Qi Gong und Taijiquan, Fit von Kopf bis Fuß, Tanz und Zumba, Aqua-Fitness, Essen und Trinken, Online-Vorträge</p> | <p> Kids & Teens</p> <p>Malschule, Wichtelwerkstatt, Comics & Mangas, Spielerisches Musizieren, Yoga, Herbstküche, Arabisch, Spiele programmieren</p> |
| | <p> Allgemeines 54 – 56</p> <p>Mediadaten, Kleingedrucktes, Anmeldeformular</p> |

Kursorte/Gebäude-Übersicht

21465 Reinbek

VHS-Haus Reinbek

Klosterbergenstraße 2 A

Freizeitbad Reinbek

Hermann-Körner-Straße 47

Grundschule Klosterbergen

Klosterbergenstraße 77

Grundschule Schönningstedt

Königstraße 1

Gymnasium Sachsenwaldschule

Schulstraße 19

Jürgen Rickertsen Haus

Schulstraße 7

Neuschönningstedt

Begegnungsstätte

Querweg 13

Gertrud-Lege-Schule

Querweg 4

21465 Wentorf

Alte Schule

Teichstraße 1

Gemeindebücherei Wentorf

Hauptstraße 14

Gemeinschaftsschule Wentorf

Achtern Höben 3

Rathaus Wentorf

Hauptstraße 16

22113 Oststeinbek

VHS-Haus Oststeinbek

Möllner Landstraße 24B

Begegnungsstätte Oststeinbek

Möllner Landstraße 24 a

Walter-Ruckert-Halle

Meessen 32

Anmeldung

Anmeldungen bearbeiten wir in der Reihenfolge ihres Eingangs. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung – per E-Mail oder postalisch. Bitte kontrollieren Sie diese auf ihre Richtigkeit.

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Näheres regelt unsere Satzung unter www.vhs-sachsenwald.de. Die wichtigsten Punkte finden Sie auf Seite 55.

Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn fällig und kann per **Sepa-Lastschriftmandat, mit EC-Karte** oder **bar** bei der Anmeldung bezahlt werden. Bei Absage Ihrerseits gelten die Stornobedingungen aus der VHS-Satzung.

Unser Anmeldeformular finden Sie auf Seite 56.

Die VHS Sachsenwald

VHS-Haus Reinbek

Klosterbergenstr. 2 A
21465 Reinbek

Telefon: 040/727 50-580

info@vhs-sachsenwald.de
www.vhs-sachsenwald.de

Öffnungszeiten

Montag: 09:00 – 12:30 Uhr

Dienstag: 09:00 – 12:30 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 09:00 – 12:30 Uhr
15:00 – 18:00 Uhr

Freitag: 09:00 – 12:30 Uhr

Das VHS-Team

Wir kümmern uns um Sie und um das Haus:



Torsten Lange

Mobil: 0151/628 000 93
hausmeister@vhs-sachsenwald.de

Leszek Salek

Mobil: 0151/549 931 45
hausmeister@vhs-sachsenwald.de

Ferien 2025/26

Herbst: 20.10. – 30.10.2025

Feiertag: 03.10. und 31.10.2025

Winter: 19.12.2025 – 06.01.2026

Die VHS-Häuser sind in den Ferien geschlossen, die Verwaltung nicht besetzt. Es finden (bis auf wenige Ausnahmen) keine Kurse statt.

Wir sind das Anmelde- und Servicebüro



Stevie Gerndt

gerndt@vhs-sachsenwald.de

VHS-Haus Oststeinbek

Möllner Landstr. 24 B
22113 Oststeinbek

Öffnungszeiten

Mittwoch:

09:00 – 12:00 Uhr



Frank Freitag

Tel.: 040/727 50-595
freitag@vhs-sachsenwald.de

Sabrina Niewrzella

Tel.: 040/727 50-581
niewrzella@vhs-sachsenwald.de

Wir planen Ihre Kurse:



Simon Bauer (VHS-Leiter)

Gesellschaft, Kunst und Gestalten,
Beruf und Digitales

Tel.: 040/727 50-590
bauer@vhs-sachsenwald.de

Angela Merino Martinez

Fremdsprachen, OGS

Tel.: 040/727 50-583
merino@vhs-sachsenwald.de

Julia Eggert

Gesundheit, Qualitätsmanagement

Tel.: 040/727 50-585
eggert@vhs-sachsenwald.de

Deutsch-Sprechstunde

jeden Dienstag
von 9:00 – 11:00 Uhr
in der VHS in Reinbek

deutsch@
vhs-sachsenwald.de

Simone Pander-Neuß

Deutsch und Integration

Tel.: 040/727 50-584
panderneuss@vhs-sachsenwald.de

NEWS

Karin Kretschmer & Pamela Burgarth verlassen die VHS-Sachsenwald

Mit einem lachenden und einem weinenden Auge



Karin Kretschmer geht in den wohlverdienten Ruhestand und wir danken ihr von Herzen für all die Jahre, in denen sie mit viel Engagement und Leidenschaft für uns und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer da war.

Über 20 Jahre lang war Karin Kretschmer ein wertvoller Teil unseres VHS-Teams. Sie war verantwortlich für den Kundenservice, die Theaterfahrten und Gebührenzahlungen und stand als verlässliche Ansprechpartnerin Kursleitenden und Besucherinnen und Besuchern gleichermaßen zur Seite. Ihre Freundlichkeit, ihre Genauigkeit und ihre Verbindlichkeit wurden stets sehr geschätzt.

Eine schöne Nachricht gibt es für alle, die an Theater- und Konzertfahrten teilnehmen: Karin Kretschmer wird diese Veranstaltungen weiterhin betreuen. Und so freuen auch wir aus dem VHS-Team uns, dass sie uns zumindest in dieser Hinsicht erhalten bleibt.



Pamela Burgarth verlässt uns aus privaten Gründen und zieht nach Hamburg. Sieben Jahre lang war Frau Burgarth ein geschätztes Mitglied unseres Teams.



Im Anmelde- und Servicebüro war sie für unsere Kunden da und hat maßgeblich am Erscheinungsbild der VHS mitgestaltet – Ob Programmheft, Flyer oder Plakate – sie war immer mit viel Herz und Kreativität dabei.

Als unsere Social-Media-Expertin hat sie mit ihrer Handschrift unsere Facebook- und Instagram-Kanäle geprägt.

Die Mitarbeit und der Einsatz beider haben unser Team bereichert, und wir werden sie sehr vermissen. Wir wünschen ihnen alles erdenklich Gute für ihre neuen Lebensabschnitte.



Sabrina Niewrzella stellt sich vor

„Hallo, ich bin die Neue!“

Sabrina Niewrzella ist seit dem 01. Juli 2025 Teil unseres Teams und arbeitet vor allem im Bereich Deutsch und Integration.

Sie wohnt in Reinbek, ist Mutter von zwei Kindern und verbringt ihre Freizeit gerne singend im Chor, außerdem besucht sie gerne Konzerte. Die Arbeit mit Menschen liegt ihr sehr am Herzen, und sie freut sich darauf, viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer und Interessierte an der VHS persönlich kennenzulernen. Bei organisatorischen Fragen, vor allem rund um Zahlungen sie ist für Sie da. Sie freut sich auf die gemeinsame Zeit und eine gute Zusammenarbeit!

Herzlich willkommen!

Mit Sabrina Niewrzella ist das VHS-Büro erst zur Hälfte wiederbesetzt. Zum Zeitpunkt der Drucklegung war noch unklar, wer außerdem zum Team stößt. Wir sind aber sicher, spätestens im Herbst wieder eine komplette Mannschaft zu haben.



Sommersalon in Reinbek

Das längste Bild Reinbecks...

...haben wir auf dem Reinbeker Sommersalon gemalt. Über 80 Malerinnen und Maler haben sich beteiligt und die 15 Meter Leinwand sind tatsächlich voll geworden. Abstrakt und gegenständlich, Streichzeichnungen und kleine Gemälde, das Werk ist so vielseitig wie die Besucherinnen und Besucher des Reinbeker Sommersalons. Und damit passt es wunderbar zu uns. **VIELEN DANK!**

Und wie ging es weiter: Nach dem Trocknen fügten wir die Leinwandstücke wieder zusammen, arbeiteten eine Hängevorrichtung ein und werden das Werk dann ab dem 2. September 2025 im VHS-Haus in Reinbek präsentieren.



Hier könnte Ihre Werbung stehen!



Wollen Sie mit Ihrem Unternehmen zukünftig auch in unserem Programmheft präsent sein? **Dann melden Sie sich gerne bei mir!**

Preislich starten wir bei einer 1-spaltigen Anzeige mit 165 Euro – die weiteren Details und Möglichkeiten können Sie den Mediadaten auf der Homepage der VHS Sachsenwald entnehmen.

Constantin PR, Frauke Constantin
constantin@constantin-pr.de
www.constantin-pr.de



CONSTANTIN PR
AUSGEZEICHNET VERNETZT

Stevie Gerndt neu in Oststeinbek



Wir freuen uns, dass wir seit Februar 2025 eine neue Mitarbeiterin in der Außenstelle Oststeinbek haben.

Stevie Gerndt ist 22, studiert im Hauptberuf Meteorologie und unterstützt uns mit 5 Stunden in der Woche im VHS-Haus Oststeinbek. Zu Ihren Aufgaben gehört die Betreuung des VHS-Büros mittwochs von 9 bis 12 Uhr und der Veranstaltungsservice vor allem bei Vorträgen.

Stevie Gerndt fühlt sich sehr mit Oststeinbek verbunden, sie hat früher schon ehrenamtlich für die Gemeindeverwaltung gearbeitet und ist jetzt unser „Bindeglied“ ins Rathaus.

VHS-Haus Oststeinbek

Möllner Landstr. 24 B
22113 Oststeinbek

Öffnungszeiten

Mittwoch: 09:00 – 12:00 Uhr

Unser kursangebot in Oststeinbek

Investieren in Wertpapiere

Sebastian Schindler

252-10301

Mittwoch, 15.10.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Alle Infos auf Seite 11

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Ingo Sell

252-10305

Dienstag, 30.09.2025, 18:00 – 20:00 Uhr
Alle Infos auf Seite 12

Rund um die Vollmacht

Anna von Knebel Doeberitz

252-10310

Dienstag, 04.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr
Alle Infos auf Seite 12

Orientierungskurs Demenz

Martin Moritz

Montag, 17.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Alle Infos auf Seite 12

Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung

Martin Moritz

Montag, 15.12.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Alle Infos auf Seite 12

Vogel-Safari am Steinfurths Diek

252-10405

Anika Rabeler

Samstag, 11.10.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Alle Infos auf Seite 13

Vogel-Safari Willinghusen

Anika Rabeler

252-10406

Samstag, 15.11.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Alle Infos auf Seite 13

Wildkräuterspaziergang

Britta Thiessen

252-10409

Dienstag, 23.09.2025, 9:00 – 10:30 Uhr
Alle Infos auf Seite 13

Kosmetika herstellen

Britta Thiessen

252-10410

Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 13:45 Uhr
Alle Infos auf Seite 13

Aquarellmalerei

Dongmei Lisowski

252-20201

Montag, 14:00 – 16:15 Uhr
Beginn: 22.09.2025, Ende: 08.12.2025
Alle Infos auf Seite 17

Aller Anfang ist Kritzeln

Daniela Greye

252-20214

Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr
Beginn: 25.09.2025, Ende: 11.12.2025
Alle Infos auf Seite 19

Architektur in Aquarell

Dongmei Lisowski

252-20221

Samstag, 20.09.2025, 10:00 – 14:30 Uhr
Alle Infos auf Seite 19

Kreatives aus Papier

Angelina Minne

252-20342

Mittwoch, 05.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Alle Infos auf Seite 21

Feierabendsingen

Melanie Wilde

252-20504

Montag, 22.09.2025, 17:30 – 18:15 Uhr

252-20505

Montag, 13.10.2025, 17:30 – 18:15 Uhr

252-20506

Montag, 17.11.2025, 17:30 – 18:15 Uhr

252-20507

Montag, 15.12.2025, 17:30 – 18:15 Uhr

252-20508

Montag, 19.01.2026, 17:30 – 18:15 Uhr
Alle Infos auf Seite 23

Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

252-30117

Montag, 11:15 – 12:15 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 17.11.2025

Alle Infos auf Seite 31

Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

252-30118

Dienstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 18.11.2025

Alle Infos auf Seite 31

Vinyasa Flow Yoga

Barbara Wiedemann

252-30121

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 06.10.2025, Ende: 08.12.2025

Alle Infos auf Seite 32

Yoga – Gruß an den Mond

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

252-30127**Mittwoch, 20:15 – 21:00 Uhr****Beginn: 24.09.2025, Ende: 26.11.2025****Alle Infos auf Seite 32****Kinder-Yoga**

Britta Kliem

252-30144K**Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr****Beginn: 07.10.2025, Ende: 14.10.2025****252-30145K****Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr****Beginn: 04.11.2025, Ende: 11.11.2025****252-30146K****Dienstag, 09.12.2025, 16:00 – 17:00 Uhr****Alle Infos auf Seite 33****Qi Gong für alle**

Melanie Wilde

252-30153**Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr****Beginn: 09.10.2025, Ende: 22.01.2026****Alle Infos auf Seite 34****Wirbelsäulen- und Aus-
gleichsgymnastik**

Kerstin Hönigschmid

252-30230**Mittwoch, 9:10 – 9:55 Uhr****Beginn: 24.09.2025, Ende: 14.01.2026****252-30231****Mittwoch, 10:00 – 10:45 Uhr****Beginn: 24.09.2025, Ende: 14.01.2026****Alle Infos auf Seite 36****Brush up your English –
Grund-/Mittelstufe A2/B1**

Iris Abmayr

252-41104**Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr****Beginn: 25.09.2025, Ende: 11.12.2025****Alle Infos auf Seite 44****English for Golden Agers –
Mittelstufe B1.2**

Iris Abmayr

252-41106**Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr****Beginn: 23.09.2025, Ende: 09.12.2025****Alle Infos auf Seite 44****Refresher English Course –
Mittelstufe B1.4**

Iris Abmayr

252-41107**Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr****Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025****Alle Infos auf Seite 45****Français à nouveau –
Eingangstufe A1.1/A1.2**

Ulrike Clasen

252-41200**Mittwoch, 11:45 – 13:15 Uhr****Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025****Alle Infos auf Seite 45****Persisch – Eingangsstufe A1.1**

Shakiba Nabizadeh

252-41602**Di, 18:00 – 19:30 Uhr****07.10., 14.10., 04.11., 11.11., 18.11.,****25.11., 02.12., 09.12.2025****Alle Infos auf Seite 48**

Marktfest Havighorst



Wir waren dabei:

Bei strahlendem Sonnenschein und warmen Temperaturen erlebten wir im Juni unsere Premiere auf dem Marktfest in Oststeinbek – ein unvergessliches Erlebnis! Mit Flyern, Kugelschreibern und spannenden Neuigkeiten zu den kommenden Herbstkursen stürzten wir uns voller Freude ins bunte Treiben.

Besonders schön war die kreative Malaktion, die VHS-Mitarbeiterin Stevie Gerndt und Kursleiterin Daniela Greye für die kleinen Künstler vorbereitet hatten. Das Motto: „Ein schöner Sommertag“. Es war toll zu sehen, wie die Kinder mit viel Begeisterung ihre kleinen Kunstwerke schufen.

Am Nachmittag entstanden über 60 bezaubernde Gemälde – ein echtes Gemeinschaftskunstwerk! Seinen Platz hat es im VHS-Haus in Oststeinbek gefunden. Dort erinnert es uns immer wieder an den schönen Tag.

Mehr Eindrücke und Geschichten gibt es auf unseren Social Media Kanälen. Wir freuen uns schon auf viele weitere gemeinsame Momente!

Unser Kursangebot in Wentorf

Über das Unendlich Große und Kleine

Prof. Dr. Thomas Schramm

252-10810

Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr

Weitere Infos auf Seite 14

Sehnsuchtsziel südliches Italien

Michael Stuka

252-19999

Mittwoch, 21.01.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Weitere Infos auf Seite 15

Aquarellmalerei: Landschaften in Licht und Farbe

Dongmei Lisowski

252-20207

Freitag, 9:00 – 11:15 Uhr

Beginn: 26.09.2025, Ende: 12.12.2025

Weitere Infos auf Seite 17

Lesekreis Wentorf

Dr. Brigitte Oels

252-20403

Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025

Weitere Infos auf Seite 22

Ukulele

Reiner Freund

252-20502

Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Beginn: 06.11.2025, Ende: 11.12.2025

Weitere Infos auf Seite 23

Aqua-Zumba®

Katja Friedemann

252-30270

Dienstag, 18:30 – 19:15 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

252-30271

Dienstag, 19:20 – 20:05 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

Weitere Infos auf Seite 38

Aqua-Fitness

Jochen Mesaros

252-30272

Dienstag, 20:10 – 21:10 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

Weitere Infos auf Seite 38

Wassergymnastik

Manfred Hirsch

252-30276

Mittwoch, 15:15 – 16:15 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 21.01.2026

Weitere Infos auf Seite 38

Let's get started – Eingangs-/Grundstufe A1.4/A2

Dr. Kirsten Hansen-Langosch

252-41101

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 09.10.2025, Ende: 08.01.2026

Weitere Infos auf Seite 44

Beyond small talk – Mittel-/Aufbaustufe B1/B2

Svea Thompson

252-41109

Donnerstag, 18:15 – 19:45 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 27.11.2025

Weitere Infos auf Seite 45

Mein Smartphone

Ausführlicher Einstiegskurs

Florian Paetzel

252-50405

Donnerstag, 9:00 – 12:00 Uhr

Beginn: 06.11.2025, Ende: 27.11.2025

Weitere Infos auf Seite 53

Kompetent, freundlich und fair!

DIE HAUSRÄUMER
Räumungen + Umzüge + Verkauf



Seit über 25 Jahren Ihr zuverlässiger Partner in der Region!



Räumungen

Fachgerechte und termintreue Abwicklung inkl. Wertanrechnung



Umzüge

Der Rundum-Service für Ihr neues Zuhause inkl. Resträumung



Verkauf

Schönes, Seltenes und Originelles aus Haushaltsauflösungen

Scholtzstr. 9 • 21465 Reinbek

Tel.: 040 - 711 43 440

www.die-hausraeumer.de

Öffnungszeiten Gebrauchtwarenladen

Mo. nur Büro besetzt, Di. + Do. 9 – 18 Uhr,

Mi. + Fr. 9 – 16 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr

**SIMON BAUER**

Programmbereich
Gesellschaft und Leben

Telefon 040/727 50-590
bauer@vhs-sachsenwald.de

**Übersicht**

- Geschichte und Politik
- Verbraucherfragen
- Natürlich draußen
- Persönliche Entwicklung
- Philosophie und Naturwissenschaft
- Reise und Länder

Geschichte und Politik

Einführung in die Ahnenforschung

Stefan Goitowski

Wo liegen meine Wurzeln und wie stelle ich eine Familienchronik auf? Fragen, auf die die Ahnenforschung Antworten gibt. Kursleiter Stefan Goitowski zeigt, wie Sie dabei auch den Computer sinnvoll einsetzen: bei der Recherche und der Aufbereitung der Ergebnisse.

252-10160

Dienstag, 18:00 – 20:15 Uhr

Beginn: 30.09.2025, Ende: 04.11.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

4 Treffen: 54,00 EUR, 9 Plätze

Wendepunkte in der Geschichte Reinbeks

Vortrag

Dr. Carsten Walczok

Einst ein einsames Kloster, heute die zweitgrößte Stadt im Kreis Stormarn – Reinbek hat eine lange und ungewöhnliche Geschichte. Stadtarchivar Dr. Carsten Walczok berichtet über markante Stationen, die Reinbeks Entwicklung überhaupt erst möglich machten.



Es geht um die Klostergründung und den Bau des Schlosses, um die Mühlen, die Eisenbahn und auch um das E-Werk, das seit 1899 den Ort mit Strom versorgt. Das Jahr 1974 brachte dann weitere Veränderungen ...

Vorverkauf in der VHS und unter www.vhs-sachsenwald.de, Restkarten an der Abendkasse

252-10170

Donnerstag, 09.10.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 108

1 Treffen: 6,00 EUR, 30 Plätze

Werbung für die Wahrheit

kosten-
frei

Thomas Laschyk liest aus seinem Spiegel Bestseller



Wir alle fallen auf Fake News herein. Sie kommen oft als gute Geschichten daher, die in unser Weltbild passen. Aber wie gehen wir damit um, dass rechtsextreme Parteien und gewisse Boulevard-Medien das systematisch nutzen, um Desinformation zu verbreiten? Wie verhindern wir, dass Fakten einfach keine Rolle mehr spielen? Thomas Laschyk zeigt, warum Fake News so erfolgreich sind und wie wir lernen können, Fakten genauso viral zu verbreiten. Wir alle können Teil der Lösung sein und für die Wahrheit kämpfen in einer Welt, in der Geschichten wichtiger sind als Belege.



Platzreservierungen in der Stadtbibliothek, in der VHS und unter www.vhs-sachsenwald.de, Restkarten an der Abendkasse

252-10200

Donnerstag, 02.10.2025, 19:30 – 21:00 Uhr

Reinbek, Stadtbibliothek, 100 Plätze

Verbraucherfragen

Investieren in Wertpapiere

Grundlagen

Sebastian Schindler

Langfristig betrachtet fallen seit Jahrzehnten die Zinsen, während gleichzeitig das Geld inflationsbedingt an Wert verliert. Deshalb ist es wichtig, sich aktiv um den Werterhalt und um den Vermögensaufbau zu kümmern.

Der Grundlagenkurs ist keine Anlageberatung, aber vermittelt wichtiges Fachwissen.

- Wie funktionieren Anleihen, Aktien, offene Investmentfonds und ETFs?
- Welche Möglichkeiten zur verlässlichen Informationsgewinnung gibt es?
- Wie kann eine persönliche Anlagestrategie aufgebaut sein?
- Wie kann diese Strategie günstig umgesetzt werden?

Kursleiter ist Sebastian Schindler. Er arbeitete 25 Jahre als professioneller Wertpapierhändler an der Börse, führte in einer Großbank zahllose Kundengespräche und interessiert sich leidenschaftlich für den Kapitalmarkt.

252-10301

Mittwoch, 15.10.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 2

1 Treffen: 18,00 EUR, 9 Plätze

252-10302

Samstag, 17.01.2026, 10:00 – 13:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 108

1 Treffen: 18,00 EUR, 12 Plätze



Die Vorträge sind dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale **kostenfrei**.

Strom erzeugen mit Photovoltaik

kostenfrei

Ingo Sell

Immer mehr Menschen nutzen bereits Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Auch mit relativ geringer Einspeisevergütung kann sich die Investition lohnen. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Ingo Sell gibt einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte.

252-10305

Dienstag, 30.09.2025, 18:00 – 20:00 Uhr Oststeinbek, VHS, Raum 2, 12 Plätze

Platzreservierungen in der VHS und unter www.vhs-sachsenwald.de, Restkarten an der Abendkasse.

Rund ums Eigenheim Förderprogramme optimal nutzen

kostenfrei

Ingo Sell

Sie modernisieren einen Altbau oder bauen neu? Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Ganz nebenbei senken Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien den Energieverbrauch und tragen so zur Wertsteigerung Ihres Hauses bei.

252-10306

Donnerstag, 16.10.2025, 18:00 – 20:00 Uhr Reinbek, VHS, Raum 108, 30 Plätze

Erben und Vererben

Vortrag

Anna von Knebel Doeberitz

Wie ist die gesetzliche Erbfolge? Ist ein notarielles Testament immer notwendig? Wie erhalte ich einen Erbschein?

Das Erbrecht birgt Überraschungen, aber schon mit etwas Grundwissen können Sie für sich und Ihre Verwandten fundierte Entscheidungen treffen und besser vorsorgen.

Vorverkauf in der VHS und unter www.vhs-sachsenwald.de, Restkarten an der Abendkasse

252-10309

Dienstag, 30.09.2025, 18:00 – 19:30 Uhr Reinbek, VHS, Raum 108 1 Treffen: 8,00 EUR, 30 Plätze

Rund um die Vollmacht

Vorsorge ganz praktisch

Anna von Knebel Doeberitz

Wer erhält Auskünfte vom Arzt? Wer hat Zugriff auf Konten? Wer kann über persönliche Belange entscheiden? General- und Vorsorgevollmachten regeln, was passieren soll und wer zuständig ist, wenn man nicht mehr für sich selbst entscheiden kann.

Vorverkauf in der VHS und unter www.vhs-sachsenwald.de, Restkarten an der Abendkasse

252-10310

Dienstag, 04.11.2025, 18:00 – 19:30 Uhr Oststeinbek, VHS, Raum 1 1 Treffen: 8,00 EUR, 12 Plätze



Anna von Knebel Doeberitz ist seit über 20 Jahren als Rechtsanwältin tätig. Als Notarin kennt sie die Schwierigkeiten, wenn Menschen handlungsunfähig werden und keine Vollmacht vorhanden ist.



kostenfrei

Orientierungskurs Demenz

Martin Moritz

Der Orientierungskurs Demenz bietet erste Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Und natürlich werden auch Ihre aktuellen Fragen geklärt.

Montag, 17.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr Oststeinbek, Begegnungsstätte 8 Plätze

Anmeldungen direkt an die Angehörigenschule unter 040/25767450 oder anmeldung@angehoerigenschule.de

Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung

Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?

Martin Moritz

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?

Montag, 15.12.2025, 18:00 – 21:00 Uhr Oststeinbek, Begegnungsstätte 12 Plätze

KONSTANT
IMMOBILIEN
VERKAUF • VERMIETUNG • VERWALTUNG

Ihr Makler



Hauke Timm & Team

☎ 040 725 84 80

Experte vor Ort –
verwurzelt in Wentorf

Klassische & Social Media
Vermarktung

Persönlich, engagiert und
ehrlich

Rundum-Service:
Aufwertung bis Abschluss

www.konstant-immo.de

Natürlich draußen

Vogel-Safari am Steinfurths Diek

Anika Rabeler

Naturspaziergang mit dem Schwerpunkt der gemeinsamen Beobachtung unserer heimischen Singvögel. Es gibt überall etwas zu entdecken!

Anika Rabeler ist zertifizierte NABU-Naturführerin.

252-10405

Samstag, 11.10.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Oststeinbek, Bushaltestelle Willinghusener Weg
1 Treffen: 9,00 EUR, 9 Plätze

Vogel-Safari Willinghusen

Anika Rabeler

Naturspaziergang mit dem Schwerpunkt der gemeinsamen Beobachtung unserer heimischen Singvögel. Es gibt überall etwas zu entdecken!

Anika Rabeler ist zertifizierte NABU-Naturführerin.

252-10406

Samstag, 15.11.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Glinde, Bushaltestelle Willinghusen, Bei den Tannen
1 Treffen: 9,00 EUR, 9 Plätze

Wildkräuterspaziergang

Britta Thiessen

Sehen, Fühlen, Schmecken: Rund um Wild- und Heilkräuter gibt es viel zu entdecken. Die Pflanzen sind nicht nur eine Wohltat für die Augen, zahlreiche von ihnen können den menschlichen Organismus vielfältig unterstützen.

Auf dem Spaziergang stellt Kursleiterin Britta Thiessen häufig vorkommende Wildpflanzen vor und geht auch auf die Verwendungsmöglichkeiten und Verarbeitung einzelner Pflanzen ein.

252-10409

Dienstag, 23.09.2025, 9:00 – 10:30 Uhr
Oststeinbek, Parkplatz Sportplatz
1 Treffen: 7,00 EUR, 9 Plätze

Kosmetika herstellen

Leben in, mit und von der Natur

Britta Thiessen

Kosmetika auf der Basis von gesundem Olivenöl und verfeinert mit heimischen Kräutern sind ein Wohlgenuss für Körper und Seele. Die vielseitigen Eigenschaften der heimischen Wildpflanzen entfalten ihre Wirkung. Do-it-yourself trifft auf traditionelles Wissen.

5,00 EUR für Materialien bitte mitbringen

252-10410

Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 13:45 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte
1 Treffen: 20,50 EUR, 9 Plätze

Waldbaden

Entschleunigen und Energie tanken

Diana Weyrauch

Verschiedene Studien beweisen, dass Aufenthalte im Wald positiv auf Psyche und Immunsystem wirken. Probieren Sie es aus. Im Wald lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die Natur und uns, wir nehmen bewusst wahr und entschleunigen. Dadurch erfahren wir Entspannung, Gelassenheit, innere



Ruhe und Wohlbefinden.

Diana Weyrauch, zertifizierte Naturführerin und Kursleiterin für Waldbaden, begleitet Sie durch den Wald.

252-10601

Samstag, 13.09.2025, 10:00 – 12:15 Uhr
Reinbek, Wald-Parkplatz/Bismarckstraße
1 Treffen: 15,00 EUR, 9 Plätze

Persönliche Entwicklung

Positive Psychologie

Mona Dyballa

Finden Sie heraus, was Sie für Ihr persönliches Glück und Wohlbefinden im Alltag (noch) benötigen.

Erhalten Sie einen ersten Einblick in die Positive Psychologie, auch Wissenschaft des gelingenden Lebens genannt. Diese 5 Säulen zur Steigerung des Wohlbefindens lernen Sie kennen:

- Positive Emotionen fördern
- Flow erleben & Stärken einsetzen
- Beziehungen bewusst gestalten
- Sinn im Leben erfahren
- Selbstwirksamkeit steigern

In Einzel- und Gruppenübungen, kurzen theoretischen Einheiten und beim Austausch in der Gruppe erhalten Sie wertvolle Impulse, wie Sie Ihren Alltag glücklicher und zufriedener gestalten können.

252-10602

Samstag, 11.10.2025, 9:00 – 17:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 107
1 Treffen: 40,50 EUR, 9 Plätze

Powerflow – Stress in Energie verwandeln

Einführung in eine energetische Sicht auf die Welt

Marlies Schimming

Powerflow ermöglicht es, sich selbst neu auszurichten und mentale/emotionale Blockaden zu lösen. Sie lernen:

- das Weltbild der 12-Dimensionen nach dem Physiker Burghard Heim,
- energetisierende Übungen für jeden Tag,
- Lösungen für „schwierige“ Situationen im Alltag,
- Gesprächssituationen entspannt zu meistern,
- die Körper- und Geistharmonie im Powerflow.

In der Veranstaltung werden neben den theoretischen Grundlagen viele Übungen zur Schärfung der eigenen Wahrnehmung angeboten.

252-10604

Samstag, 08.11.2025, 10:00 – 15:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 105
1 Treffen: 33,00 EUR, 9 Plätze

Aufräumen, aussortieren, sich von unnötigem Ballast trennen

Tania Feindt

Stapel von unsortierten Papieren auf dem Schreibtisch, der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten und die Küchenschublade ist „übervoll“. Kennen Sie das? Damit sind Sie nicht allein. Fast alle haben ein unaufgeräumtes Zimmer, vollgestopfte Regale oder einen überquellenden Keller.

Kursleiterin Tania Feindt vermittelt Ihnen Hintergrundwissen, Motivationshilfen für den Start und Tipps und Tricks, die Ordnung beizubehalten.

Unter anderem sind diese Inhalte vorgesehen:

- Wie fange ich an, aufzuräumen?
- Wie sortiere ich am besten aus?
- Faltmethoden für mehr Platz im Kleiderschrank

252-10606

Samstag, 17.01.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 24,00 EUR, 12 Plätze

Ihre Farben, Ihr Stil

Typberatung

Gabriele Pranger

Die richtigen Farben und der passende Stil unterstreichen Ihre positive Wirkung. Mit der Jahreszeitentypologie und Farbtüchern entwickeln Sie Ihren Farbtyp. Das ist der Ausgangspunkt, um die Ausstrahlung von Haut, Augen und Haaren harmonisch zu unterstützen.

12,00 EUR für Materialien bitte mitbringen

252-10614

Samstag, 27.09.2025, 14:00 – 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze

Stiltraining

Gabriele Pranger

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Figurenermittlung und Frisurgestaltung
- Kaschieren und Betonen
- Schnitte und Materialien
- Accessoires und Brillen

12,00 EUR für Materialien bitte mitbringen

252-10615

Sonntag, 12.10.2025, 12:00 – 16:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze



Make-up-Training

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger

Kleine Unebenheiten ausgleichen, Rötungen abdecken und die Schokoladenseite betonen: Make-up-Meisterin Gabriele Pranger gibt für jede Gesichts-, Augen- und Lippenform passende Tipps.

12,00 EUR für Materialien bitte mitbringen

252-10616

Samstag, 08.11.2025, 14:00 – 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze



Ich ... mal anders

Abend-Make-up und Theaterschminken

Gabriele Pranger

Entdecken Sie neue Facetten Ihrer Persönlichkeit und schlüpfen Sie mal in eine andere Rolle. Mit einem mondänen Abend-Make-up oder phantasievolem Theaterschminken beginnt die – zeitlich begrenzte – Veränderung. Sie werden sehen: Das macht Spaß und macht Lust auf mehr.

Zur idealen Workshop-Vorbereitung nehmen Sie vor Kursbeginn Kontakt mit Gabriele Pranger auf: g.pranger@web.de.

12,00 EUR für Materialien bitte mitbringen

252-10617

Sonntag, 07.12.2025, 12:00 – 16:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze

Beautypoint

Von der Hautanalyse bis zum kleinen Make-up

Gabriele Pranger

Wohlfühlen ist angesagt. Außerdem erfahren Sie Neues rund um die Hautpflege.

- Gezielte Anwendung, individuelle Anwendung
- Hautanalyse, Hautpflegeprogramm
- Masken, Seren alles zum Ausprobieren
- Erlernen einer Gesichtsmassage und ein kleines Make-up

12,00 EUR für Materialien bitte mitbringen

252-10618

Samstag, 17.01.2026, 14:00 – 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze



Philosophie und Naturwissenschaft

Buddhas Lehre. Eine Einführung

Vortrag mit Gespräch

Detlef Lafrentz

Immer wieder werden wir angezogen von der Ausstrahlung des Buddha, des Menschen Siddharta Gautama, der die vollkommene Erleuchtung gefunden hat. Er hat seine Lehre in 45 Jahren des Unterrichtens weitergegeben und damit in den letzten 2600 Jahren viele Millionen Menschen beeinflusst. Wer war der Buddha? Was ist der Kern seiner Lehre? Und warum ist sie heute aktueller denn je?

Vorverkauf in der VHS und unter www.vhs-sachsenwald.de, Restkarten an der Abendkasse

252-10805

Montag, 10.11.2025, 18:30 – 20:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108

1 Treffen: 8,00 EUR, 30 Plätze

Über das unendlich Große und Kleine

in Mathematik, Kunst und Philosophie

Prof. Dr. Thomas Schramm

Wie wird das Ewige, Zyklische, unendlich Nahe und Ferne in Raum und Zeit in der Kunst rezipiert? Kann man vernünftig über die Frage diskutieren, ob das Universum endlich oder unendlich groß ist? Sind der Raum und die Zeit kontinuierlich? Und: Ist das alles praktisch überhaupt relevant? Fern von finalen Antworten wollen wir zumindest den Fragen ein wenig näherkommen.

Vorverkauf in der Gemeindebücherei Wentorf und unter www.vhs-sachsenwald.de, Restkarten an der Abendkasse

252-10810

Mittwoch, 12.11.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Wentorf, Gemeindebücherei

1 Treffen: 8,00 EUR, 50 Plätze

Astronomie in der Sternwarte

Unser Platz im All

Dr. Matthias Hünsch

Die unvorstellbaren Weiten des Weltalls faszinieren Menschen seit jeher. Dr. Matthias Hünsch gibt einen Überblick über den Aufbau des Universums bis hin zu den fernsten Galaxien. Wenn es das Wetter zulässt, gestatten uns die Teleskope der Sternwarte einen tiefen Blick in das Weltall. Mit eigenen Augen gesehen ist das Universum am aufregendsten.

Kursleiter Dr. Matthias Hünsch ist Astrophysiker, Lehrer und stellvertretender Vorsitzender des Fördervereins Hamburger Sternwarte.

Den detaillierten Ankündigungstext finden Sie auf www.vhs-sachsenwald.de.

252-10815

Montag, 19:00 – 20:30 Uhr
Beginn: 13.10.2025, Ende: 17.11.2025
Besucherzentrum Sternwarte Bergedorf, August-Bebel-Str. 196

4 Treffen: 28,00 EUR, 20 Plätze

Reise und Länder

Amalfiküste

Ein Reisebericht

Michael Stuka

„Felsen und Meer“ – die Beschreibung ist im Kern richtig, wird der Amalfiküste trotzdem nicht gerecht. Wunderschöne Orte und fantastische Ausblicke entlang der 50 Kilometer langen Panoramastraße ziehen Jahr für Jahr Gäste aus aller Welt an. Weiter südlich lockt Sizilien. Das malerische Eiland vor dem „Zeh“ des italienischen Stiefels begeistert mit Mittelmeerklima, Charme, zahlreichen Buchten, azurblauem Wasser und vor allem mit viel Kultur.

Genießen Sie die Eindrücke des Hannoveraner Globetrotters. Der Reisebericht wird live kommentiert und ist mit Originalgeräuschen sowie einfühlsamer Musik hinterlegt.

Vorverkauf in der Gemeindebücherei Wentorf und unter www.vhs-sachsenwald.de, Restkarten an der Abendkasse

252-19999

Mittwoch, 21.01.2026, 18:00 – 19:30 Uhr

Wentorf, Gemeindebücherei

1 Treffen: 10,00 EUR, 50 Plätze





LIEBE AUF DEN ERSTEN SCHRITT!

SCHUHBODE

Wir gehen mit Ihnen!

Bergedorf | Geesthacht | Lagerverkauf in Wentorf | www.schuhbode.de  



SIMON BAUER
*Programmbereich
 Kunst und Kultur*
 Telefon 040/727 50-590
 bauer@vhs-sachsenwald.de

Übersicht

- Kleine Bühne
- Kulturgeschichte
- Malen und Zeichnen
- Textilwerkstatt
- Kunsthandwerk
- Do it yourself
- Literatur
- Musik
- Fotografie
- Theater
- Kids & Teens



Kleine Bühne

i
 Vorverkauf in der VHS und
 unter www.vhs-sachsenwald.de
 Restkarten an der Abendkasse

Mit Witz, Humor und guter Laune

Das neue Soloprogramm von Markus Maria Winkler

Markus Maria Winkler präsentiert witzige Balladen und lustige Gedichte von Joachim Ringelnatz und Christian Morgenstern, Wilhelm Busch, Annette von Droste-Hülshoff, Theodor Fontane, Hoffmann von Fallersleben und einigen anderen. Gewürzt wird sein amüsanter Program mit heiteren Anekdoten über die Literaten. Freuen Sie sich auf Humor, Komik und Satire. Prädikat: feinsinnig und humorvoll!

2025 feiert Markus Maria Winkler sein 28. Bühnenjubiläum.

252-20103
Freitag, 14.11.2025, 19:30 – 21:45 Uhr
Reinbek, VHS, Kleine Bühne
1 Treffen: 12,00 EUR, 50 Plätze



Improtheater

Die Show

Seit drei Jahren spielen die Mitglieder unserer Improtheater-Kurse miteinander: ein riesiger Spaß für alle! Zeit, die Impro-Talente auf die Bühne zu bringen. Denn egal, ob die Zombiapokalypse verhindert, die wahre Liebe gerettet oder einfach nur eine Paartherapie gemacht werden soll, überall lauert das Unerwartete.

Freuen Sie sich auf einen Abend voll Fantasie, Witz und Tempo.

252-20105
Freitag, 21.11.2025, 19:30 – 21:00 Uhr
Reinbek, VHS, Kleine Bühne
1 Treffen: 6,00 EUR, 50 Plätze

Kulturgeschichte

ZU ZWEIT AM WERK



Künstlerpaare in Malerei und Bildhauerei

Vortrag

Dr. Sibylle Aßmann

Auguste Rodin und Camille Claudel bilden wohl eines der berühmtesten Paare in der Kunstgeschichte, bleiben dabei jedoch bei Leibe nicht das einzige. Und nicht immer sind die Licht- und Schattenrollen so eindeutig verteilt wie bei diesem Künstlerpaar. Ob nun symbiotisch wie bei den Delaunays oder von Streit und Versöhnung geprägt wie bei Frida Kahlo und Diego Rivera, die Beziehungen von Künstlerpaaren bilden einen ganzen Kosmos aus Anziehung und Abneigung, Liebesbekundung und Aggression. Immer aber erwächst aus diesen Verbindungen großartige Kunst.

252-20107
Mittwoch, 15.10.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 8,00 EUR, 25 Plätze

Künstlerpaare in Architektur, Möbeldesign und mehr

Vortrag

Dr. Sibylle Aßmann

Architektur kann man nicht nur gemeinsam entwerfen (A. und A. Aalto), sondern auch gemeinsam verpacken (Christo und Jeanne Claude) und einrichten (Ch. und R. Eames). Es muss auch nicht immer das gleiche Betätigungsfeld sein, um eine künstlerische wie private Liaison einzugehen. So vielfältig die Paarbeziehungen sein können – von Inspiration über Eifersucht und Verzicht – so mannigfaltig ist die Kunst, die daraus entspringt.

252-20108
Mittwoch, 05.11.2025, 17:30 – 19:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 8,00 EUR, 20 Plätze

Malen und Zeichnen



Bitte mitbringen:

Alle Infos zu Ihrem Malkurs und den mitzubringenden Materialien erhalten Sie unter:

www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebesätigung.

Aquarellmalerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Dongmei Lisowski

Aquarellmalerei begeistert durch ihre Leichtigkeit und Transparenz – perfekt, um faszinierende Landschaften mit lebendigen Farben und sanften Verläufen zu gestalten. Egal, ob Sie erste Pinselstriche wagen oder Ihre Fähigkeiten erweitern möchten – mit praxisnahen Übungen und individueller Betreuung bringen Sie Ihre eigene Handschrift aufs Papier.

Das erwartet Sie:

- Grund- & Aufbautechniken der Aquarellmalerei
- Tipps für harmonische Farbübergänge und Komposition
- Kreativer Austausch in entspannter Atmosphäre

15,00 EUR für Material bitte mitbringen

252-20201

Montag, 14:00 – 16:15 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 08.12.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 105,00 EUR, 9 Plätze

252-20206

Mittwoch, 9:00 – 11:15 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025

Reinbek, VHS-Atelier

10 Treffen: 135,00 EUR, 9 Plätze

252-20207

Freitag, 9:00 – 11:15 Uhr

Beginn: 26.09.2025, Ende: 12.12.2025

Wentorf, Alte Schule, Clubraum II

8 Treffen: 98,40 EUR, 9 Plätze

OSTS-
TEINBEK

Schnupperstunde

Aquarellmalerei

Montag, 15.09.2025, 14:00 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3



Malen und Zeichnen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Ulrike Koether

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Kunst und bringen Sie frische Farben in Ihr Leben! Ob Sie gerade erst beginnen oder schon lange malen – Hauptsache, Sie haben Freude daran und Interesse, dazuzulernen.

Inspirierende Aufgabenstellungen, verschiedene Maltechniken, Übungen zum richtigen Umgang mit Perspektive, Licht und Schatten...

Kursleiterin Ulrike Koether bringt Abwechslung in den Kurs. Anfänger:innen erhalten umfassendes Grundlagenwissen und geeignete Übungen, fortgeschrittene Teilnehmer:innen profitieren von ihrer individueller Rückmeldung.

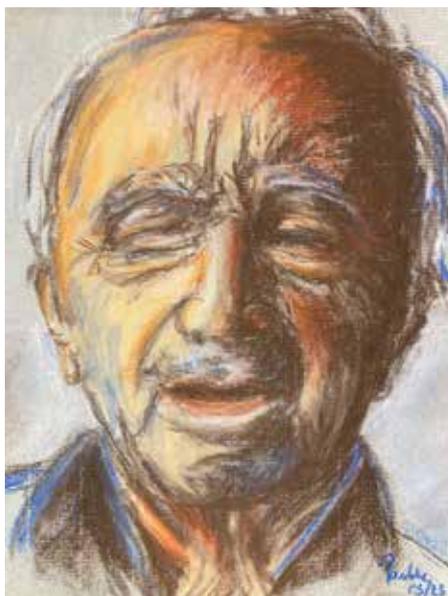
252-20202

Montag, 17:45 – 20:00 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 15.12.2025

Reinbek, VHS-Atelier

11 Treffen: 115,50 EUR, 10 Plätze



Malen am Morgen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Christel Godau

Beginnen Sie Ihren Tag auf eine kreative, entspannende Art! Unter der Leitung von Christel Godau lernen Sie unterschiedliche Maltechniken wie Aquarell, Acryl und Pastell kennen, üben den Umgang mit Farben und Perspektive und erhalten Tipps und Anregungen sowohl zu den klassischen Themen wie Stillleben, Landschaft oder Architektur als auch zu freier Komposition.

252-20204

Dienstag, 9:30 – 11:45 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 25.11.2025

Reinbek, VHS, Raum 111

8 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze

Farbe, Form und Freude

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Ulf Ludzuweit

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, ein Bild zu gestalten. Kursleiter und Künstler Ulf Ludzuweit gibt zahlreiche Anregungen zum kreativen Umgang mit Stiften und Farben. Neben Perspektiv- und Farbübungen beschäftigen sich die Teilnehmer:innen hauptsächlich mit unterschiedlichen Darstellungsmethoden von Stillleben und Landschaft.

252-20205

Dienstag, 18:15 – 20:30 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 16.12.2025

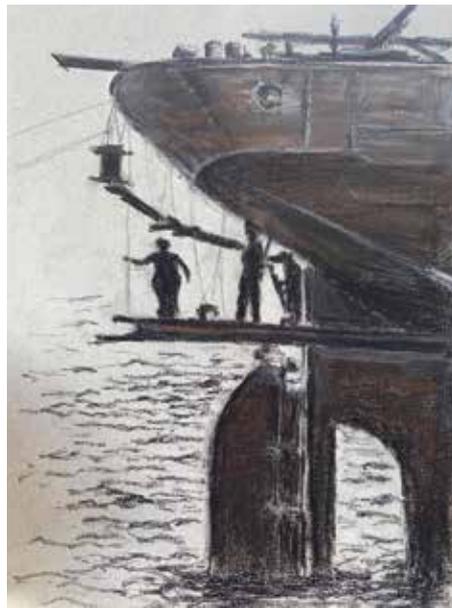
Reinbek, VHS-Atelier

11 Treffen: 148,50 EUR, 9 Plätze

Bitte mitbringen:

Alle Infos zu Ihrem Malkurs und den mitzubringenden Materialien erhalten Sie unter:

www.vhs-sachsenwald.de und in der **Anmeldebesätigung.**



Malen und Zeichnen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Ulrike Koether

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Kunst und bringen Sie frische Farben in Ihr Leben! Ob Sie gerade erst beginnen oder schon lange malen – Hauptsache, Sie haben Freude daran und Interesse, dazulernen.

Inspirierenden Aufgabenstellungen, verschiedene Maltechniken, Übungen zum richtigen Umgang mit Perspektive, Licht und Schatten... Kursleiterin Ulrike Koether bringt Abwechslung in den Kurs. Anfänger:innen erhalten umfassendes Grundlagenwissen und geeignete Übungen, fortgeschrittene Teilnehmer:innen profitieren von ihrer individueller Rückmeldung.

252-20210

Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 17.12.2025

Reinbek, VHS-Atelier

11 Treffen: 148,50 EUR, 9 Plätze

Europäische Kalligraphie

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Helga Hamann-Kunstleben

Wörtlich übersetzt bedeutet Kalligraphie die Kunst des schönen Schreibens. Der Name ist also im Kurs Programm. Anfänger:innen lernen und üben die Grundtechniken, Fortgeschrittene experimentieren mit neuen Materialien, ausgefallenen Malgründen und verschiedenen Schreibwerkzeugen. So entstehen originelle Textblätter, Grußkarten oder Lesezeichen – eine Freude für die Augen!

Die Kursleiterin stellt eine Vorlagensammlung für 3,00 Euro und besonderes Kalligraphie-Material zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

3,00 EUR für das Skript bitte mitbringen

252-20212

Donnerstag, 9:30 – 11:45 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 20.11.2025

Reinbek, VHS-Atelier

7 Treffen: 157,50 EUR, 6 Plätze

Zeichnen lernen

Kunstwerke aus Linien und Strichen
Christine Tolg-Brandenstein

Schnelle Skizze oder sorgfältige Abbildung, Landschaften, Menschen oder Architektur, schwarzweiß oder koloriert, naturgetreu oder kreativ kreierte – Zeichnen ist vielfältig. Trotzdem beruht alles letztendlich auf Linien und Strichen. Probieren Sie es aus, es macht Freude.

Kursleiterin Christine Tolg-Brandenstein zeichnet hauptsächlich Porträts, aber auch Architektur und Alltagsszenen. Sie leitet seit vielen Jahren Kurse für die VHS Sachsenwald und ist regelmäßig bei Ausstellungen in Wentorf und Reinbek vertreten.

252-20213

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 04.12.2025

Reinbek, VHS-Atelier

9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze

Schnupperstunde

Zeichnen lernen

Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3

Schnupperstunde

Farbe, Form und Freude

Dienstag, 16.09.2025, 18:15 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3

Traditionelle Chinesische Malerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Dongmei Lisowski

Mit traditionellen chinesischen Maltechniken bringen Sie lebendige, faszinierende Alltagsszenen zum Ausdruck. Lassen Sie uns gemeinsam auf künstlerische Weise die Schönheit des Lebens und die Vielfalt traditioneller chinesischer Kunst entdecken und erleben. Kursleiterin Dongmei Lisowski freut sich auf inspirierende Momente!

252-20208

Mittwoch, 11:30 – 13:00 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025

Reinbek, VHS-Atelier

10 Treffen: 150,00 EUR, 6 Plätze

Schnupperstunde

Chinesische Malerei

Mittwoch, 17.09.2025, 11:30 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3

Aller Anfang ist Kritzeln

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene
Daniela Greye

Sie lernen die Grundlagen zur Komposition, Perspektive sowie Farbenlehre und probieren sowohl unterschiedliche Arbeitsmaterialien als auch Techniken wie figürliches Zeichnen, Aquarellmalerei, Collagen oder Mixed-Media aus. Machen Sie mit beim kreativen Spaß, gemeinsam mit anderen Malbegeisterten, Bilder aller Art zu gestalten.

252-20214

Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 11.12.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 105,00 EUR, 8 Plätze

Waldweg

Christine Marquardt

Aufbau des Bildes „Waldweg“ Schritt für Schritt.

13,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20217

Freitag, 26.09.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze



Christine Marquardt

Grafik-Kommunikationsdesignerin
Künstlerin

In ihrem Grafik-Kommunikations-Design Studium entdeckte sie die Liebe und Techniken der Acryl-Malerei, die sie bis heute faszinieren. Sie verwandelt Farben in zeitgenössische Kunst. Impulsiv und intuitiv vermischen sich Acryl, Kohle und Pastellkreide, alles fließt in sich zusammen!

Mix Media Collage Portrait

Aus Farbschichten entsteht ein Bild

Christine Marquardt

Entwickeln Sie Ihren kreativen Flow beim abstrakten Malen. Acrylmalerei, aufgetragen mit Pinsel oder Spachtel, Filzstifte, Zeitungsausschnitte – erlaubt ist, was gefällt. Am Ende entsteht ein ganz individuelles, abstraktes Kunstwerk.

13,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20220

Freitag, 23.01.2026, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze

Spachteltechniken Abstrakt

Christine Marquardt

Christine Marquardt zeigt Ihnen verschiedene Techniken der Bildkomposition. Wir malen mit und ohne Pinsel mit unterschiedlichen Werkzeugen und probieren Spachteltechniken aus, mit denen sich Farben optimal miteinander kombinieren lassen. Daraus entstehen Figuren, Formen und Muster von einmaliger Ausdruckskraft. An einem Tag gestalten Sie mit leuchtenden Acrylfarben ein einzigartiges Kunstwerk auf Leinwand. Ideal auch für Beginner:innen!

13,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20219

Freitag, 14.11.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze



Streetart à la Banksy

Christine Marquardt

Banksy ist aus der modernen Street-Art nicht weg zu denken. Mit Hilfe der Stencil-Technik zeichnen Sie ein gewähltes Motiv vor. Bringen Sie gerne eine A4 Vorlage mit. Dann geht es ans Malen. Schritt für Schritt entsteht Ihr ganz individuelles Banksy-Kunstwerk.

13,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20218

Freitag, 10.10.2025, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze

Architektur in Aquarell

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dongmei Lisowski

Erleben Sie Architektur aus der Sicht einer erfahrenen Architektin! Kursleiterin Dongmei Lisowski zeigt Ihnen, wie Sie mit professionellem Blick skizzieren und die Feinheiten architektonischer Details in beeindruckenden Aquarellen festhalten. Lassen Sie sich von der langjährigen Erfahrung der Kursleiterin inspirieren!

252-20221

Samstag, 20.09.2025, 10:00 – 14:30 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 2

1 Treffen: 21,00 EUR, 9 Plätze



Bitte mitbringen:

Alle Infos zu Ihrem Malkurs und den mitzubringenden Materialien erhalten Sie unter:

www.vhs-sachsenwald.de und in der **Anmeldebesätigung.**



Handlettering

Mit Brushpens und Fineliner

Helga Hamann-Kunstleben

Tauchen Sie in die Welt der kreativen Buchstaben ein! Beim Handlettering können Sie bezaubernde Glückwunschkarten und Briefe per Hand schreiben und zeichnen, dabei nach Herzenslust Schriften kombinieren und mit Serifen, Blumen oder Deko-Elementen verzieren. Mithilfe von Brushpens und Fineliner erzielen Anfänger:innen schnell schöne Kontraste und Fortgeschrittene noch originellere Ergebnisse. Es entstehen Unikate mit einem besonderen Charme.

252-20227

Sonntag, 11.01.2026, 10:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 111

1 Treffen: 40,50 EUR, 9 Plätze

Wie funktioniert Perspektive?

Kunstworkshop

Ulf Ludzuweit

Unser räumliches Sehen gibt uns Orientierung – sei es beim Gehen, Auto- oder Fahrradfahren, bei sportlicher Betätigung oder im Sitzen. Welche Gesetzmäßigkeiten stehen aber hinter dem räumlichen Sehen?

In der Bildenden Kunst ist das die Perspektive, die Kursleiter Ulf Ludzuweit erklärt und anhand von praktischen Zeichenübungen ausprobieren lässt. Mit Beispielen aus der Malerei, Zeichnung, Grafik, in denen die Entwicklung zur perspektivischen Darstellung quasi bildhaft ablesbar ist, wird dieser Workshop abgerundet.

252-20230

Samstag, 22.11.2025, 10:00 – 15:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

1 Treffen: 31,50 EUR, 9 Plätze

Bitte mitbringen:



Alle Infos zu Ihrem Kurs und den mitzubringenden Materialien erhalten Sie unter:

www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebesätigung.

Linoleumdruck

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Olaf Jendert

Was anfänglich ein glattes Stück Linoleum war, wird nach und nach zur Druckplatte für ein kleines Kunstwerk.

Vorlage wählen, diese auf das Werkstück übertragen, Druckplatte schneiden und am Ende das Drucken – Kursleiter Olaf Jendert zeigt alle Schritte. Dann geht es ans Selbermachen. In seiner mobilen Druckerei bringt Olaf Jendert dazu alles mit: Druckpresse, Schneidewerkzeug, Vorlagen, Linoleumplatten, Farben, Papier und und und

15,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20238

Samstag, 11.10.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze



Textilwerkstatt

Kreatives Filzen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Katja Köhler

Filzen ist eine der ältesten Techniken der Textilerstellung überhaupt. Mit den eigenen Händen die farbige, lockere Wollfaser zum stabilen Filz zu verarbeiten, ist ein sinnliches Erlebnis. Katja Köhler zeigt wichtige Filztechniken, um nützliche und dekorative Stücke wie Hüte, Schmuck oder Krippenfiguren zu gestalten.

15,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20302

Samstag, 06.12.2025, 14:00 – 18:00 Uhr

Sonntag, 07.12.2025, 11:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

2 Treffen: 54,00 EUR, 9 Plätze

Selber nähen

Nähkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Gesa Steinrück

Möchten Sie gerne Nähen lernen? Haben Sie zu Hause eine Nähmaschine, die auf Arbeit wartet? Haben Sie ein Kleidungsstück angefangen, aber Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll? Lernen Sie die grundlegenden Fertigkeiten des Nähens und genießen Sie die angenehme, kreative Atmosphäre.

252-20304

Mittwoch, 18:45 – 21:00 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 26.11.2025

Reinbek, VHS, Raum 111

7 Treffen: 94,50 EUR, 8 Plätze

Selber nähen

Nähkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Gesa Steinrück

Möchten Sie gerne Nähen lernen? Haben Sie zu Hause eine Nähmaschine, die auf Arbeit wartet? Haben Sie ein Kleidungsstück angefangen, aber Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll? Lernen Sie die grundlegenden Fertigkeiten des Nähens und genießen Sie die angenehme, kreative Atmosphäre

252-20305

Mittwoch, 18:45 – 21:00 Uhr

Beginn: 03.12.2025, Ende: 28.01.2026

Reinbek, VHS, Raum 111

7 Treffen: 94,50 EUR, 8 Plätze

Kunsth Handwerk Ton – Holz – Papier

Keramiken selbst modellieren

Plastisches Gestalten mit Ton

Ulf Ludzuweit

Was kann alles aus einem Klumpen Ton entstehen? Ausprobieren! Ulf Ludzuweit zeigt Beispiele, gibt Hilfestellungen und vermittelt die Grundlagen des Keramikhandwerks. Ob phantasievoll, realistisch, niedlich oder stilisiert – damit lassen sich die meisten Objekte gut herstellen.

15,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20320

Mi, 17:00 – 20:00 Uhr

01.10., 15.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2025

Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, Keller, A111

6 Treffen: 132,00 EUR, 9 Plätze



Grünholzschnitzen im Herbst

Verena Müller

Das Schnitzen mit frischem, „grünen“ Holz ist eine alte Handwerkstechnik. Mit scharfem Messer, etwas Intuition und nur wenig Kraft arbeiten wir an und mit der natürlichen Form des Holzes. Heraus kommen kleine, individuelle Gebrauchsgegenstände, Accessoires oder Skulpturen. Dieses Mal liegt der Focus auf dem Schnitzen von Pilzen und Waldwesen. Auch freies, individuelles Arbeiten ist möglich. Natürlich ist auch Werkzeug zum Löffelschnitzen vorhanden.

Kinder unter 14 Jahren sind mit einer Begleitperson willkommen!

252-20332

Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 22,50 EUR, 9 Plätze

Kreatives aus Papier

Weihnachtsgeschenke selbst gefertigt

Angelina Minne

Individuelle Karten und kreative Verpackungen sind das I-Tüpfelchen jedes Geschenks. Aus besonderen Materialien und hochwertigem Papier, mit Schere, Stanze und Lineal entstehen persönliche Schätze, fast zu schön zum Verschenken. Im Workshop werden 2 bis 3 Kunstwerke gefertigt.

In der Gebühr ist umfangreiches Material in Höhe von 15,00 EUR inbegriffen.

252-20342

Mittwoch, 05.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 2

1 Treffen: 24,00 EUR, 6 Plätze

Bitte mitbringen:

Alle Infos zu Ihrem Kurs und den mitzubringenden Materialien erhalten Sie unter:

www.vhs-sachsenwald.de und in der **Anmeldebesätigung.**

Buchbinden – Leporello

Annegret Lieckfeldt

In wenigen Schritten zum eigenen Leporello. Alles was Sie dazu benötigen, ist Papier, Schere und Leim. Sie erhalten eine kurze theoretische Einführung in die Technik des Buchbindens. Anschließend erklärt Anne Lieckfeldt, wie ein kleines Leporello mit einem festen Cover (Einband) hergestellt wird. Solch ein Leporello ist ein tolles Geschenk zum Beispiel als Fotoalbum, für Urlaubserinnerungen oder für Gedichte.

10,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20345

Sonntag, 07.12.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 40,00 EUR, 9 Plätze



Schmuckpapier herstellen

Annegret Lieckfeldt

Papier, Tapetenkleister und Farben – das sind die Ausgangsmaterialien, um kunstvoll-kreatives Schmuckpapier herzustellen. Papier, das ein wirkliches Unikat ist. Kursleiterin Anne Lieckfeldt hat im Rahmen einer Schülerfirma lange Jahre Schmuckpapier hergestellt und auf Kunsthändlermärkten verkauft. Sie bringt in den Kurs jede Menge Material und vor allem die richtige Technik und tolle Ideen mit. Das Schmuckpapier kann als Geschenkpapier genutzt werden aber auch zur Herstellung von Buchbindearbeiten

10,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20344

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

1 Treffen: 40,00 EUR, 9 Plätze



wagschal
www.dahlia.de

Dahlien Floristik Grabpflege

Klosterbergenstraße 26 21465 Reinbek 040 / 722 16 22
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 9:00 - 17:30 Uhr, Sa. 9:00 - 12:30 Uhr

Do it Yourself

Schnupperstunde

DIY: Upcycling mit Drahtbügeln

Freitag, 19.09.2025, 16:00 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3

Wie kriege ich's repariert?

Tipps und Tricks in Theorie und Praxis

Verena Müller

Wie repariere ich den wackeligen Hocker? Wie entferne ich alte Farbe vom Holz? Womit frische ich die Holzoberfläche wieder auf? Kursleiterin Verena Müller, Tischlerin und Diplom-Produktgestalterin, erklärt Grundlagen und zeigt wichtige Reparatur-schritte ganz praktisch. Dazu bringen alle Teilnehmer:innen ein Klein-Möbelstück mit, anhand dessen Techniken und Möglichkeiten besprochen und gezeigt werden.

Werkzeuge und Material werden gestellt.

Bis 29.09. bitte der Kursleiterin Fragen und Wünsche (nach Möglichkeit mit Foto) mitteilen: verena.mueller-hamburg@gmx.de

5,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20352

Dienstag, 07.10.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 110

1 Treffen: 18,00 EUR, 9 Plätze

Vom Entwurf zum Möbelstück

Verena Müller

Der selbst entworfene Beistelltisch, passgenaues Eckregal oder ganz besondere, individuelle Möbelstücke. Da ist eigenständige Möbelplanung gefragt – und die vermittelt Verena Müller, ihres Zeichens Tischlerin und Diplom-Produktgestalterin. Am ersten Termin werden gemeinsam Entwurf, Bauplan und Einkaufsliste erstellt, am zweiten und dritten Termin wird gebaut. Wer keine eigenen Entwürfe hat, kann sich inspirieren lassen. Anfänger und Fortgeschrittene sind willkommen!

35,00 EUR für Verbrauchsmaterial bitte mitbringen

252-20354

Freitag, 07.11.2025, 17:00 – 19:00 Uhr

Samstag, 22.11.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Sonntag, 23.11.2025, 10:00 – 14:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

3 Treffen: 58,50 EUR, 9 Plätze



Bitte mitbringen:

Alle Infos zu Ihrem Kurs und den mitzubringenden Materialien erhalten Sie unter:

www.vhs-sachsenwald.de und in der **Anmeldebesätigung.**

Literatur

Lesekreis Wentorf

Dr. Brigitte Oels

Die Lese- und Gesprächskreise suchen weiter nach Tipps und Tricks, wie man sich Literatur erschließen kann, auch wenn sich Struktur, Sprache, Stil oder Inhalt erst einmal als schwer zugänglich erweisen. Wir reden hier über Geschichten, Romane, Theaterstücke und Gedichte. Dabei behandeln wir auch Stilmittel sowie den Zeitbezug. Das gemeinsame Gespräch soll dabei unser Leseverständnis, aber vor allem unser Lesevergnügen erhöhen.

252-20403

Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025
Wentorf, Rathaus

10 Treffen: 62,00 EUR, 12 Plätze

252-20404

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 11.12.2025
Neuschönningstedt, Begegnungsstätte, Raum 6

10 Treffen: 62,00 EUR, 12 Plätze

Literarische (Zeit-) Reise

Dr. Brigitte Oels

Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise durch die Literatur auf der Suche nach „starken“ Texten, die uns aus Zeit und Raum immer wieder neu ansprechen, die immer wieder zu neuer Befragung anregen, die Auskunft geben über Zeiten und Orte, aus denen sie stammen und darüber, warum und wie sie uns im Hier und Jetzt immer wieder neu bewegen. Und spüren auf, welche Spuren sie sonst noch so hinterlassen haben, in der Bildenden Kunst, in Musik, Theater, Film...

252-20407

Dienstag, 11:30 – 13:00 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 09.12.2025
Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze

252-20408

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025
Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze

Denken und Dichtung: Philosophie im Werk Hermann Hesses

Vortrag

Dr. Roland Daube

„Genau dort, wo die Bilder aufhören, fängt die Philosophie an.“ (Narziss zu Goldmund). Hermann Hesses Werk ist reich an wirkmächtigen philosophischen Gehalten, welche Antworten geben auf die wesentlichen Fragen menschlichen Daseins. Im Fokus dieses Vortrags kommen Romane wie Siddharta, Steppenwolf, Morgenlandfahrt, Glasperlenspiel, Narziss und Goldmund zur Sprache.

Den detaillierten Ankündigungstext finden Sie auf www.vhs-sachsenwald.de

252-20409

Mittwoch, 19.11.2025, 17:30 – 19:45 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 108

1 Treffen: 10,50 EUR, 30 Plätze

Kreative Schreibwerkstatt

Indira Wirths-Kosub

Kreatives Schreiben macht Freude, regt die Phantasie an, ist eine tolle Ausdrucksmöglichkeit, bereichert den Alltag... und macht am meisten in der Gruppe Spaß.

Indira Wirths-Kosub, Autorin und Hörspielproduzentin aus Wentorf, leitet die Schreibwerkstatt. Sie gibt abwechslungsreiche Schreibimpulse, hilft über „Blockaden“ und unterstützt alle Teilnehmer:innen in ihrer individuellen Schreib-Entwicklung.

252-20411

Montag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 29.09.2025, Ende: 15.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze



Fotografie

Foto-Walk über den größten Parkfriedhof der Welt

Denn alle Lust will Ewigkeit

Martina Franke

Lange und kurze Brennweiten, große und kleine Blenden, Belichtungszeiten anpassen oder vorweg wählen, Diagonalen und Vordergrund bauen, horizontal oder vertikal fotografieren, rule of thirds – an was man nicht alles denken soll, bevor auf den Auslöser gedrückt werden darf!

Wir wollen frisch erworbene oder tief schlummernde Fotokenntnisse bei einem Spaziergang über den Ohlsdorfer Friedhof anwenden. Die wunderschönen Skulpturen, prächtigen Rhododendren und gepflegten Grabanlagen bieten einen Vielzahl an Motiven, die dazu einladen in aller Ruhe die erlernten Techniken auszuprobieren und Bilder individuell aufzubauen.

Am Sonntag folgt die Ergebnisbesprechung in der VHS.

252-20601

Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 16:30 Uhr

Sonntag, 28.09.2025, 10:00 – 15:30 Uhr

Hamburg, Parkfriedhof Ohlsdorf, Hauptverwaltung (auf dem Friedhofsgelände)

2 Treffen: 108,00 EUR, 6 Plätze

Fotoworkshop: Wintermakro

Martina Franke

Wir begeben uns auf die Suche nach Motiven, die mit bloßem Auge nicht erkennbar wären. Tropfen mit ihren Spiegelungen, Geflechte, Rinden, Moose und Beeren. Mit Glück, bei Frost, Eis- oder Schneestrukturen – die Makrofotografie bietet überraschende Einsichten in die faszinierende Welt der kleinen Dinge. Wer mag, kann auch mit dem Handy fotografieren, sollte es eine MakroEinstellung haben.

252-20606

Samstag, 17.01.2026, 9:30 – 17:45 Uhr

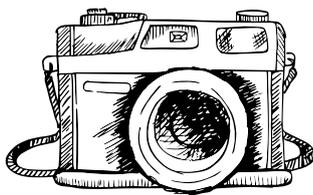
Reinbek, VHS, Raum 107

1 Treffen: 82,50 EUR, 6 Plätze

Bitte mitbringen:

Alle Infos zu Ihrem Kurs und den mitzubringenden Materialien erhalten Sie unter:

www.vhs-sachsenwald.de und in der **Anmeldebesätigung.**



Individuelles Fotobuch erstellen

Tageskurs zur CEWE Software

Florian Paetzel

Fotobücher vereinen das Beste aus der „neuen“ und der „alten“ Welt. Digital aufgenommene Fotografien verschwinden so nicht auf Speicherkarten oder in Cloud-Speichern, sondern finden ihren Weg in die aktuelle Form des Fotoalbums.

Kursleiter Florian Paetzel zeigt die Software, mit der Sie ein Fotobuch erstellen. Er gibt Tipps zur Gestaltung der Seiten und zur Anordnung der Fotos. Und er erklärt, wie Sie Ihr Fotobuch so gestalten, dass es ein liebevolles, individuelles Gesamtwerk wird.

Die Druckkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

252-20608

Samstag, 06.12.2025, 9:30 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 60,00 EUR, 6 Plätze

Theater

Improtheater – Grundkurs

Eveline Weber

Beim Improvisationstheater entstehen überraschende Geschichten aus dem Moment und in enger Zusammenarbeit mit Mitspieler:innen. Das macht es nicht nur zu einem riesigen Spaß, sondern auch zu einem tollen Weg mehr über Achtsamkeit, Storytelling und Teamplay zu lernen.

Neben Spielfreude und ein bisschen Mut helfen den Improspieler:innen eine Menge Handwerkszeug und Grundbegriffe – dieser Kurs führt in die Grundtechniken und ersten Geheimnisse gelungener Szenen ein. Das Angebot eignet sich für Einsteiger:innen aber auch für Menschen, die ihre Kommunikationsfähigkeit auf spielerische Weise verbessern möchten.

252-20700

Montag, 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 19.01.2026

Reinbek, VHS, Raum 102

13 Treffen: 117,00 EUR, 9 Plätze

Schnupperstunde

Improtheater

Montag, 15.09.2025, 17:00 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3

Improtheater – Neuer Club Reinbek

Eveline Weber, Stephanie Berger

Hobby, Sport oder Kunst? Oder alles zusammen? Improvisationstheater trainiert Körper und Geist, bietet Raum für den kreativen Ausdruck und fördert unsere Empathie, Achtsamkeit und Sinn für Humor – Eigenschaften, die uns im Leben Türen öffnen. Vor allem ist aber Improtheater eins: Ein riesiger Spaß vor und auf der Bühne!

Ohne Druck und ohne Script. In Wohlfühlatmosphäre widmen wir uns gemeinsam dem großen Feld des spontanen Wirkens und den unendlichen Spielmöglichkeiten und Herausforderungen des Improtheaters. Wir lassen uns freien Lauf und kreieren dramaturgische oder komische Szenen, in denen alles möglich (und richtig!) ist. Egal, ob wir eine Zombieapokalypse verhindern oder die wahre Liebe retten. Was dabei zählt, ist das Unerwartete aufzuspüren, graue Zellen zu aktivieren und zusammen zu lachen!

252-20703

Mittwoch, 19:45 – 21:15 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 14.01.2026

Reinbek, VHS, Raum 1

13 Treffen: 91,00 EUR, 12 Plätze

VHS Theaterensemble

Schauspiel, Bühnengestaltung und -technik

Dr. Brigitte Oels

Möchten Sie gemeinsam Theater spielen, ob jung oder älter, ob erfahren oder als Anfänger:in?

Dann sind Sie richtig im VHS Theaterensemble. Von der ersten Idee bis zur fertigen Theaterproduktion erarbeiten wir alles gemeinsam. Unser Ensemble besteht zwar schon seit vielen Jahren, freut sich aber immer über neue Mitglieder. In der Studio- und Bühnen der VHS haben wir hervorragende Proben- und Aufführungsmöglichkeiten. Von „Romeo und Julia“ bis zur „Dreigroschenoper“ wagt sich das Ensemble immer wieder an „starke“ Stücke, überzeugt davon, dass diese die Spieler:innen am besten fordern und fördern – und natürlich auch für das Publikum interessant sind. Der große Erfolg des Ensembles bestätigt diese Erwartung regelmäßig.

Brigitte Oels, Theaterwissenschaftlerin, leitet seit über 30 Jahren dieses Ensemble und freut sich darüber, dass viele Mitglieder seit langen Jahren ihre schauspielerischen Möglichkeiten weiterentwickeln und Freude und Erfolg miteinander teilen.

Bei Interesse bitte bei Brigitte Oels unter 040 7201404 melden.

252-20705

Mi und Mo, 19:30 – 22:00 Uhr

Beginn: 03.09.2025, Ende: 14.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

30 Treffen: 100,00 EUR, 22 Plätze

Mit dem Bus ins Theater

Theaterfahrten nach Hamburg

Der Theaterbus bringt Sie an sechs Abenden zu unterschiedlichen Spielstätten in Hamburg. Von Reinbek aus geht es bis direkt vor die Theater – und nach der Aufführung wieder nach Hause.

Dieses Programm haben wir für Sie vorgesehen:

Freitag, 10.10.2025

Staatsoper Hamburg: Così fan tutte

Donnerstag, 13.11.2025

Thalia Theater: Marschlande

Donnerstag, 18.12.2025

Ohnsorg Theater: Wi sünd de Neén,

Mittwoch, 14.01.2026

Hamburger Kammerspiele:

Die Comedian Harmonist

Mittwoch, 25.02.2026

Altonaer Theater: Das Gesicht

Donnerstag, 26.03.2026

Komödie Winterhuder Fährhaus:

Kleine Verbrechen....

252-20709 / BUS 1

6 Fahrten: 299,00 EUR inkl. Eintrittskarten, 49 Plätze

252-20710 / BUS 2

6 Fahrten: 299,00 EUR inkl. Eintrittskarten, 49 Plätze

Mit dem Bus ins Sinfoniekonzert

Konzertfahrten nach Hamburg

Von Reinbek direkt bis zur Laeiszhalle und zur Elbphilharmonie – mit dem Konzertbus kein Problem. Steigen Sie in Neuschönningstedt, Ohe, Schönningstedt oder Alt-Reinbek ein und fahren Sie sicher und bequem ins Konzert.

Dieses Programm haben wir für Sie vorgesehen:

Donnerstag, 06.11.2025

Laeiszhalle, Großer Saal: Vielharmonie-Konzert

Dienstag, 09.12.2025

Laeiszhalle, Großer Saal: The Voices of Gospel,

Dienstag, 06.01.2026

Elbphilharmonie Großer Saal: Junge Norddeutsche Philharmonie

Dienstag, 10.02.2026

Elbphilharmonie Kleiner Saal: Jean Claude Séférian- Jaques Brel

252-20711

Elbphilharmonie & Laeizhalle

4 Fahrten: 245,00 EUR inkl. Eintrittskarten, 52 Plätze



in Kooperation mit

inkultur
EIN ABO – ALLE THEATER



Bitte mitbringen:

Alle Infos zu Ihrem Kinderkurs und den mitzubringenden Materialien erhalten Sie unter:

www.vhs-sachsenwald.de und in der Anmeldebesätigung.



Kreative Malschule

Für Kinder von 9 bis 12 Jahren

Christine Tolg-Brandenstein

Hast du Lust auf Farbexperimente? Macht es dir Spaß zu malen und möchtest du außerdem darin Fortschritte erzielen? Dann bist du hier richtig! Christine Tolg-Brandenstein bringt viele tolle Ideen mit und geht individuell auf dein Können ein. Und los geht's: Entwerfen, Zeichnen, Malen, Verbessern ... Am Ende kannst du stolz auf deine Kunstwerke sein.

252-20901K

Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 04.12.2025

Reinbek, VHS-Atelier

9 Treffen: 40,50 EUR, 9 Plätze

Wichtelwerkstatt Herbst und Winter

Für alle ab 7 Jahren

Verena Müller

Passend zu den Jahreszeiten basteln wir mit den unterschiedlichsten Materialien. Holz, Papier und Draht werden nach Lust und Laune gesägt, geklebt, bemalt, gebogen und geschnitten. Und natürlich entstehen spätestens beim Novembertermin tolle Weihnachtsgeschenke. Kursleiterin Verena Müller bringt ihren Fundus und jede Menge Ideen und Vorschläge mit.

252-20902K

Sonntag, 28.09., 12.10., 09.11.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

3 Treffen: 27,00 EUR, 9 Plätze

Comics und Mangas zeichnen

Für Jugendliche ab 10 Jahren

Ulf Ludzuweit

Zeichnen macht Spaß! Wir zeichnen Comic- und Mangafiguren, im ersten Schritt nach Vorlagen des Kursleiters, später dann nach eigenen Vorstellungen. Unterschiedliche Ansichten und Perspektiven gehören auch dazu. Beim Zeichnen erfahrt ihr nebenbei einiges über die Comicwelt und welche Comicfiguren es schon vor den Manga-Figuren gegeben hat.

252-20905K

Samstag, 06.12.2025, 10:00 – 15:15 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 15,75 EUR, 9 Plätze

Spielerisches Musizieren

Für Eltern und Kinder von 1 1/2 bis 4 Jahre

Antje Tholen

Musik spricht Kinder auf allen Ebenen an, fördert die Hirn- und Sprachentwicklung und stärkt die Sozialkompetenz. Vor allem aber macht gemeinsames Musizieren Freude. Singen, kindgerechtes Instrumenten-Spiel, Knieritter- und Bewegungsspiele bilden die abwechslungsreichen Kursinhalte, die die Musik mit allen Sinnen erlebbar machen.

252-20911K

Freitag, 16:00 – 16:45 Uhr

Beginn: 10.10.2025,

Ende: 30.01.2026

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 52,50 EUR

12 Plätze



Kultur im Schloss - ein besonderer Genuss

Wir präsentieren Ihnen die Veranstaltungsübersicht des Kulturzentrums für die nächsten Monate. Der Kalender wird laufend ergänzt und ggf. aktualisiert. Im Kulturkalender auf unserer Website www.kultur-reinbek.de finden Sie immer die neuesten Informationen.



Schloss Reinbek

SONNTAG 07.09.2025 18:00 Uhr



© Antje Kröger

Sommerserenade mit dem Duo Oxymoron

Alt und Neu. Formstrenge und Freiheit. Fantasie und Logik. Harfe und Akkordeon: Im ersten Moment scheinen es lauter Gegensätze zu sein, die sich in diesem Duo begegnen. Ungehörtes wie Unerhörtes lebendig werden lassen, verschiedene Klangsprachen mischen und in fabulöse Märchenwelten eintauchen.

Eintritt: 20,-€

Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek

SONNTAG 14.09.2025 10:00-17:00 Uhr



Kunst.Kultur.Orte - Tag des offenen Denkmals - Wert-Kunst-Geheimnis-Voll

Erleben Sie mit uns die Öffnung unseres Kabinett-schranks mit seinen raffinierten Geheimfächern. Außerdem gibt es Einblicke in die Restaurierung des Schlosses, Kreativworkshops für Kinder und eine Kunst-Finissage.

Eintritt frei

DONNERSTAG 25.09.2025 19:30 Uhr



Tina Ohlhagen - A tribute to Carole King

Mit „A tribute to Carole King“ nimmt die Musikerin und Sängerin Tina Ohlhagen das Publikum mit auf eine kurzweilige musikalische Reise durch die außergewöhnliche Biografie Carole Kings und lässt an Flügel, E-Piano und Gitarre zeitlose Melodien wie „You've Got A Friend“ und „Loco-Motion“ erklingen.

Eintritt: 22,-€

DIENSTAG 07.10.2025 19:30 Uhr



Sachsenwald-Slam

Das Format Poetry Slam, bei dem Autoren jeden Alters mit ihren Texten gegeneinander antreten, gibt es seit 1986. Das Schloss hingegen schon seit 1576. Man munkelt, dass es schon damals Reinbeker gab, die mit Worten umgehen konnten. So treffensich auch heute noch Poeten. Von humorvoller Prosa bis zu ernster Lyrik ist alles möglich.

Eintritt: 8,-€

SONNTAG 12.10.2025 19:00 Uhr



© Marianne Menke

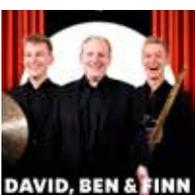
Figurentheater mit Livemusik nach Thomas Mann - Mario und der Zauberer

Gespielt wird die Geschichte vom machtgierigen Krüppel Cipolla, der das Publikum seiner Schaubude durch Scharfzüngigkeit, verblüffende Hypnosefähigkeiten in seinen Bann schlägt und zu makabren Experimenten verführt, bis das gefährliche Spiel ein bitteres Ende findet.

Bühne Cipolla

Eintritt: 20,-€

DONNERSTAG 16.10.2025 19:30 Uhr



© Marvin Nast

Konzertshow - David, Ben & Finn

David, Pianist trauert früheren Erfolgen nach. Ben, am Anfang seiner Karriere, spielt sensationell Posaune, gewinnt jeden Wettbewerb. Da ist dann noch Finn am Schlagzeug. Er wirkt meist seltsam entrückt. Aber wenn er mit den Stöcken wirbelt, bekommen die Zuschauer Schnappatmung. Ein zufälliges Treffen vereint die 3 Musiker. Freude, Witz und Leichtigkeit mit David Harrington.

Eintritt: 22,-€

Akustikfest Schloss Reinbek

FREITAG 14.11.2025 19:30 Uhr



© Johanna Lippke

Stefanie Hempel & The Silver Spoons

Zusammen mit ihrer Band, bestehend aus Billy King und Ben Barritt, zelebriert Stefanie Hempel vor allem die pure Schönheit der dreistimmigen Harmonien der Beatles. Die schönsten Beatles-Songs und ihre Geschichten, Einblicke hinter die Kulissen, Anekdoten aus ihrer wilden Anfangszeit auf St. Pauli, wo die Beatles, laut John Lennon, „erwachsen“ wurden. 3 Stimmen, 3 Gitarren – as simple as that. Und: Hempel's Beatles-Show ist interaktiv! Mitmachen ist ausdrücklich erwünscht!

SONNTAG 16.11.2025 16:00 Uhr



© Charlie Spieker

Die Razzelbande - What's up Hoverup?

Die Razzelbande nimmt das Publikum mit auf eine interaktive Reise in ferne Galaxien. Hier wird (mit)gesungen, (mit)getanzt, gelacht und natürlich vor allem (mit)gebeatboxt. Freshe Beats, ein Potpourri aus vielen Geräuschen und musikalischer Ohrwürmer begeistern die Kleinen und Großen. Alles live, alles mit dem Mund. Interaktives Konzert für Kinder von 5 - 11 Jahren

SONNTAG 16.11.2025 19:30 Uhr



The Razzones - Rhythm meets Voice

Die beste deutsche Beatbox-Band kommt ins Reinbeker Schloss. Die vier Musiker erweisen sich einmal mehr als einflussreiche Virtuosen der vokalen Klangkunst mit ihren ausgefeilten Arrangements, der Variationsfülle und meisterhaften Beherrschung ihrer Beatboxkünste. Sie überraschen mit Charme und Witz in Songs, Szenen und Kommentaren. Der unachahmliche Sound und ihr Humor zaubern dem Publikum ein Lächeln in die Gesichter und Begeisterung in die Herzen.

DONNERSTAG 20.11.2025 19:30 Uhr



© africmelo records München

Adjiri Odametey - Dzen - Welt

Mit seiner "Afrikanischen Weltmusik" hat Odametey einen eigenen individuellen Stil geschaffen, immer im Bewusstsein seiner westafrikanischen Wurzeln. Markenzeichen des Singer-Songwriters Adjiri Odametey ist seine warme, erdige Stimme. Der Multi-Instrumentalist beherrscht Instrumente wie die Daumenklaviere Mbira und Kalimba, Kora, Balafon und Gitarre.

SAMSTAG 22.11.2025 19:30 Uhr



© Marcel Brell

Alina - Ein Abend am Klavier

Alina Wichmann gehört zu den herausragenden Künstlerinnen der deutschsprachigen Popmusik. Sie begeistert mit ihrer umwerfenden Stimme und ihren Songs, die in ganz eigener Art von den Irrungen und Wirrungen des Lebens und der Liebe handeln. Stets geht es um Alinas Perspektive, darum, wie sie die Welt sieht. Gemeinsam mit dem Pianisten Johannes Meer-gans entsteht ein intensiver Abend mit Melodien und Texten, die unter die Haut gehen.

Eintritt: 30,-€ je Konzert/ Kinderkonzert 6,-€

Schloss Reinbek

SAMSTAG 29.11.2025 18:00 Uhr



© Uwe Arens

Balladen-König Carl Loewe in Reinbek?

Erstaufführung eines ausgegrabenen Loewe-Duos. Da müssen wir wohl 30 Jahre zurückschauen, als Deutschlands berühmtester Bassist Kurt Moll im Schloss seine Werke sang. Ein gewaltiges Duo für Violine und Klavier von fast 50 Minuten, das *Cord Garben* mit der international gefeierten Geigerin *Tanja Becker-Bender* kritisch durchgesehen und dank **Unterstützung der Freunde des Schlosses Reinbek** eingesperrt hat - und hier nun als Erstaufführung samt CD-Vorstellung präsentiert. **Eintritt: 20,-€**

DONNERSTAG 11.12.2025 16:00 Uhr



Wilmas Weihnacht

Es ist Weihnachten und alle sind im Weihnachtsfieber. Für Wilma ist das genau der richtige Tag zum Aufräumen, denn heute wird sie sicher keiner stören. Doch plötzlich rumpelt es draußen. Ein Karton ist direkt vor ihrer Haustür gelandet. Während Wilma sich wundert, dass ihr jemand etwas schenken möchte, hört sie ein Klopfen aus dem Karton. Heraus kommt ein Weihnachtswichtel, der aus Versehen in der Werkstatt des Weihnachtsmannes in den Karton gepackt wurde. Ein heiteres Spiel um Weihnachtsbräuche, bei dem nicht nur Wilma etwas dazu lernen kann.

Theater Feuer und Flamme **Ab 4 Jahren**
Eintritt: 6,-€

SONNTAG 14.12.2025 17:00 Uhr



© Annika Falkuggla

Ringmasters - It's Christmas Time!

Weltmeisterliche Stimmenshow in der schönsten Zeit des Jahres. Das Weihnachtsprogramm der Ausnahmesänger ist eine bunte Mischung aus allseits bekannten englisch-amerikanischen Klassikern wie „Jingle Bells“, „Santa Claus Is Coming to Town“ oder „Hark The Herald Angels Sing“ und traditionell schwedischer Weihnachtsmusik, darunter z.B. „Jul, Jul, Strålande Jul“ oder „Veni, Veni Emmanuel“. Auch Songs berühmter Disneyfilme, Barbershop- und Broadway-Klassiker gehören dazu.

Eintritt: 28,-€

MEISTERHAFT - SPANNEND - NAH

In der Saison 2025/26 veranstaltet das Kulturzentrum bereits zum 8. Mal die kammermusikalische Konzertreihe im Schloss Reinbek.

In fünf ausgesuchten Konzerten pro Saison, immer sonntags 19:00 Uhr, erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, mitreißend virtuos interpretiert. In der neuen Saison sind das *Klaviertrio Barvinsky, Tamta Magrazde (Klavier), Alexander Boldachev (Harfe), Pablo Barragán, Klarinette & Nuron Mukumi, Klavier* sowie das *Apollon Musagete Streichquartett* zu Gast.

Die Konzertreihe wird als Abonnement angeboten. Einzelkarten nur bei Verfügbarkeit an der Abendkasse. **Infos unter: www.schloss-reinbek.de; E-Mail: tickets@reinbek.de**

Vorverkauf: KulturKasse in der Stadtbibliothek, Hamburger Str. 8

Öffnungszeiten: Mo. und Do., 14:00–18:00 Uhr,
Di. und Fr., 10:00–13:00 Uhr,
Mi. geschlossen

BeGe Neuschönningstedt

FREITAG 19.09.2025 20:00 Uhr



Johannes Flöck - Schöner schonen

Kabarettist und Comedian Johannes Flöck ist bekennender Hektikverweigerer und lädt dazu ein, den Alltagsstress hinter sich zu lassen und sich eine Auszeit zu gönnen. Tauchen Sie ein in eine humorvolle Reise entlang der Stolperfallen des täglichen Lebens, die Flöck mit seinem einzigartigen Humor neu beleuchtet.

FREITAG 17.10.2025 20:00 Uhr



© Harald Hoffmann

Matthias Reuter - Ich bin noch gut.

„Hahaha. Ja, die ganzen 70er-Jahrgänge, die gehen jetzt alle kaputt...“, sagt die Sprechstundenhilfe am Telefon. Sie muss es wissen. Sie vergibt die Termine. Matthias Reuter ist von 1976, aber er hält sich weiterhin für reparabel. Darum geht er wieder auf die Bühne und präsentiert mutmachendes Klavierkabarett mit Fluchreflexen. Lachen oder Laufen? Das ist doch die Frage der Zeit.

FREITAG 28.11.2025 20:00 Uhr



Simon und Jan - Das Beste

Sie haben in Kneipen begonnen. Sie sind von Barhockern gefallen und sanft auf den großen Bühnen der Republik gelandet. Sie waren mit Götz Widmann auf Tour, haben gemeinsam Kifer-Hymnen gesungen und wurden mit nahezu allen Kabarettpreisen ausgezeichnet, die der deutschsprachige Raum zu bieten hat. Am Anfang waren da 2 Gitarren und 2 Stimmen. Dann kam die Loopstation. Der Beat. Das Orchester. Halleluja! 16 Jahre wie im Rausch.

Eintritt für BeGe-Veranstaltungen je 20,-€.

Samstag, 13. Dezember 2025 16:00 Uhr
Sonntag, 14. Dezember 2025 11:00 + 15:00 Uhr



Rapunzel

Ein Märchen von Viola Eppler & Nadine Reppenhagen frei nach den Geschichten der Brüder Grimm für Kinder ab 4 Jahren

Es war einmal... Das THEATER WESTIBUEL wurde 1994 gegründet und spielt seit dieser Zeit als feste kulturelle Institution jedes Jahr sehr erfolgreich ein Weihnachtsmärchen. **Eintritt: 6,-€**

MESSEN und MÄRKTE Schloss Reinbek

6. REINBEKER SCHLOSSPARTIE

Samstag, 8. November 2025 13:00–18:00 Uhr
Sonntag, 9. November 2025 10:00–17:00 Uhr



8. November 2025 · 13 - 18 Uhr
9. November 2025 · 10 - 17 Uhr

Wohnlich - behaglich - gemütlich präsentiert sich das Schloss Reinbek nun zum 6. Mal seinen Gästen! Bei der SchlossPartie können Besucher*innen nach Herzenslust im Schloss Reinbek und im Innenhof stöbern und auch kaufen, was Ihnen an rund 50 Ständen zu den Themen Wohnen, Mode, Freizeit und Garten geboten wird. **Eintritt: 4,-€**

REINBEKER WEIHNACHTSMARKT

Samstag, 6. Dezember 2025 13:00–21:00 Uhr
Sonntag, 7. Dezember 2025 11:00–18:00 Uhr

Programmänderungen und -ergänzungen vorbehalten.**Kartenvorbestellung mit fester Reservierung:**

Telefonisch: 040/727 50-800, E-Mail: tickets@reinbek.de
Online-Tickets unter www.kultur-reinbek.de
Abend-/Tageskasse eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn

Montag

- 08:30 Fitness und mehr
- 09:35 Fitness und mehr
- 11:15 Yogalates
- 16:45 Fitnessgymnastik 60+
- 17:00 Yin-Yoga
- 18:15 Zumba® Basic
- 18:30 Vinyasa Flow Yoga
- 18:30 Achtsames Hatha-Yoga
- 19:15 Zumba® Bienvenidos!
- 20:15 Hatha-Yoga – Meditation – Entspannung



Dienstag

- 09:00 Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs
- 09:00 Yogalates
- 09:00 Pilates und Faszien
- 10:20 Pilates – klassisch
- 17:15 Sanftes Bewegungstraining 60+
- 17:30 Feldenkrais – Hybrid
- 18:00 Bauch Beine Rücken Po
- 18:20 Wirbelsäulengymnastik 60+
- 18:30 Aqua-Zumba®
- 19:05 Core-Training
- 19:15 Fit und gesund mit Qi Gong
- 19:20 Aqua-Zumba®
- 19:45 Menfit
- 20:10 Aqua-Fitness

Mittwoch

- 09:00 Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs
- 09:10 Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik
- 09:15 Bodyforming
- 10:00 Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik
- 10:45 Pilates und Rücken
- 10:45 Cardio-Fitness und mehr
- 11:35 Step und Workout Mix
- 15:15 Wassergymnastik
- 16:30 Mit Qi Gong in der Balance bleiben
- 18:00 Orientalischer Tanz
- 18:00 Bodyfit
- 18:15 Achtsamkeit erlernen
- 18:30 Yoga und Entspannung
- 19:00 Cross Functional Fitness
- 19:05 Gymnastik für Einsteiger
- 20:05 Gymnastik mit Spaß
- 20:15 Yoga – Gruß an den Mond



Donnerstag

- 09:00 Achtsames Yoga am Morgen
- 09:00 Gymnastik am Morgen
- 10:05 Bewegter Rücken
- 15:00 Qi Gong der 18 Bewegungen
- 16:00 Wirbelsäulengymnastik 60+
- 17:00 Sivananda meets Hatha-Yoga
- 17:05 Sanftes Bewegungstraining 60+
- 18:00 Fitness-Cocktail
- 18:00 Yoga x Pilates – Online
- 18:15 Rückenfit – präventive Fitness
- 18:30 Hatha-Yoga
- 19:00 Qi Gong für alle
- 19:20 DEEP-WORK®
- 20:00 Hatha-Yoga

Freitag

- 09:00 Hatha-Yoga und Meditation
- 09:00 Yoga Walk
- 11:15 Feldenkrais – Hybrid
- 15:45 Herz-Chakra-Meditation
- 16:30 Taijiquan
- 17:00 Yoga zum Wochenausklang
- 19:30 Aqua-Bodyfit



Samstag

- 09:30 Hatha-Yoga am Samstag

Workshops

Dienstag:

- 16:00 Kinder-Yoga

Samstag:

- 10:00 Tango Argentino
- 10:00 Selbstverteidigung für Jugendliche
- 10:00 Selbstverteidigung für Frauen Aufbaukurs
- 10:00 Feldenkrais
- 13:30 Selbstverteidigung für Frauen Grundkurs
- 14:00 Deep Rest Meditation
- 14:30 Yoga für den Rücken
- 16:00 Yin und Klang
- Sonntag**
- 11:30 Entlastung für Nacken und Schultern
- 16:00 Yin und Klang



JULIA EGGERT

Programmbereich
Gesundheit und Fitness

Telefon 040/727 50-585
eggert@vhs-sachsenwald.de



Übersicht

- Selbstverteidigung
- Stress abbauen
- Feldenkrais
- Pilates, Yogalates, Yoga
- Qi Gong und Taijiquan
- Fit von Kopf bis Fuß
- Tanz und Zumba
- Aqua-Fitness
- Kids & Teens
- Essen und Trinken
- Online-Vorträge



Bundesweite Woche der seelischen Gesundheit

vom 10. bis 20. Oktober 2025

Auch der Kreis Stormarn setzt in diesem Jahr ein Zeichen für Akzeptanz und gegen Ausgrenzung

Unter dem diesjährigen Motto: „**Lass Zuversicht wachsen – Psychisch stark in die Zukunft!**“

gibt es im Kreis Stormarn erstmalig in diesem Jahr vielfältige Mitmachaktionen sowie Vorträge, Ausstellungen und Workshops in der Aktionswoche. Setzen auch Sie ein Zeichen gegen Ausgrenzung, informieren Sie sich und besuchen Sie die vielfältigen Angebote im gesamten Kreisgebiet. Und stärken Sie Ihre psychische Widerstandskraft, um resilient gegenüber Krisen zu sein.



QR-Code scannen

Resilienz stärken mit Gesundheitskursen der VHS!

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung für Jugendliche

Für alle von 14 - 18 Jahren

Markus Grieser

In diesem Kurs für Jugendliche geht es darum, zu entdecken, was man kann und wo man Hilfe braucht, bedrohliche Situationen zu erkennen und wahrzunehmen, eigene Grenzen selbstbewusst und wirksam zu kommunizieren und simple aber effektive Abwehrtechniken zu erlernen.

Markus Grieser ist ehemaliger Polizeibeamter, Anti-Gewaltcoach und Selbstverteidigungstrainer.

252-30053

Samstag, 08.11.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 10:00 – 13:00 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

2 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze

Starke Frauen

Grundkurs Selbstverteidigung

Markus Grieser

Viele Frauen erleben im Alltag Situationen, in denen sie sich unwohl, belästigt oder bedroht fühlen. In diesem Grundkurs lernen sie, sich in solchen Situationen selbstbewusst und stark behaupten und verteidigen zu können. Der Unterricht findet in einer vertrauensvollen, respektvollen und wertschätzenden Atmosphäre statt.

252-30054

Samstag, 08.11.2025, 13:30 – 16:30 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 13:30 – 16:30 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

2 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze

Starke Frauen

Aufbaukurs Selbstverteidigung

Markus Grieser

Sie haben den Selbstverteidigungs-Grundkurs besucht oder schon erste Erfahrungen im Bereich der Selbstverteidigung gesammelt? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Kursleiter Markus Grieser greift die Inhalte des Grundkurses auf und bringt Sie auf das nächste Level mit individuellen Strategien gegen Beleidigungen, Belästigungen und Angriffe im Alltag, sowie Techniken zur körperlichen Verteidigung.

252-30055

Samstag, 17.01.2026, 10:00 – 13:45 Uhr

Sonntag, 18.01.2026, 10:00 – 13:45 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

2 Treffen: 45,00 EUR, 9 Plätze



Bei Selbstverteidigungskursen

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenturnschuhe oder dicke Socken, etwas zu trinken.

Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-sachsenwald.de.

Stress abbauen und sich wohlfühlen

Achtsamkeit erlernen

Mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen

Annette Kaiser

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – in diesem klassischen Achtsamkeitskurs erlernen Sie alle Grundlagen für Ihre eigene fundierte Achtsamkeitspraxis. Achtsamkeit kann uns dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen, anstatt ständig zu grübeln. Sie steigert unsere Fähigkeit zur Resilienz und Selbstfürsorge. Der Kurs verbindet theoretisches Wissen mit vielen praktischen Übungen und speziellen Meditationsformen.

252-30101

Mittwoch, 18:15 – 20:15 Uhr

Beginn: 05.11.2025, Ende: 17.12.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

7 Treffen: 84,02 EUR, 9 Plätze

Herz-Chakra-Meditation

Jeden Monat ein Treffen

Inken Huth

Das Praktizieren der Herz-Chakra-Meditation kann dabei helfen, Stimmung und Energieniveau sowie das allgemeine Wohlbefinden positiv zu beeinflussen. Zwischen den monatlichen Terminen können die Übungen zu Hause zur Intensivierung nachgemacht werden.

252-30102

Freitag, 15:45 – 16:45 Uhr

10.10., 07.11., 05.12.2025, 09.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

4 Treffen: 23,99 EUR, 9 Plätze

Deep Rest Meditation

Annette Kaiser

Mit Hilfe der Deep Rest Meditation, einer speziellen Form der Achtsamkeitsmeditation die im Liegen ausgeführt wird, üben wir uns im Loslassen auf körperlicher und mentaler Ebene und gelangen so in einen Zustand des tiefen Ruhens. Deep Rest kann uns dabei helfen, die Anspannung in unserem Körper und unserem Geist zu reduzieren und langfristig den Teufelskreis aus Grübeln und Schlaflosigkeit zu durchbrechen.

252-30103

Samstag, 08.11.2025, 14:00 – 18:30 Uhr

Sonntag, 09.11.2025, 14:00 – 18:30 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

2 Treffen: 54,00 EUR, 9 Plätze



Entlastung für Nacken und Schultern

Spannungsausgleich und Wohlbefinden durch Eutonie

Karin Coch

Plagen Sie sich mit Verspannungen und Schmerzen im Nacken und in den Schultern? Wünschen Sie sich Entlastung und Wohlbefinden? Im Kurs ertasten Sie Muskeln und Sehnen, Knochen und Gelenke und lernen neue Bewegungsformen für Kopf, Halswirbelsäule und Schultern. Alle Übungen können Sie nach dem Kurs zu Hause nachmachen. Die tiefe Wirkung der Eutonie kann Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig verbessern und Sie in Ihrer Lebensfreude unterstützen.

252-30105

Sonntag, 18.01.2026, 11:30 – 17:30 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze

Feldenkrais

Feldenkrais – Hybrid*

Bewusstheit durch Bewegung

Detlef Lafrentz

Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für Ihren Körper und lernen, sich Ihrer Bewegungsmuster und überflüssiger Anstrengungen bewusst zu werden. Erleben Sie, wie sich durch einfache Bewegungsabfolgen mit kleinen, langsamen Bewegungen Atmung, Beweglichkeit, Aufrichtung und Haltung positiv verändern. Die Übungen finden überwiegend im Liegen statt.

Detlef Lafrentz absolvierte eine vierjährige Feldenkrais-Ausbildung und ist Taijiquan-Lehrer sowie NLP-Trainer.

252-30107

Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 16.12.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

13 Treffen: 91,00 EUR, 12 Plätze



Bei Entspannungskursen

Bitte mitbringen: Wolledecke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-sachsenwald.de.

Feldenkrais – Hybrid*

Der sanfte Weg der Befreiung

Silvia Königk

Frei durchatmen können und sich schmerzfrei im Körper zu Hause fühlen – ist das Ihr Wunsch? Feldenkrais ist ein sanfter Weg der Befreiung: kleine Bewegungen mit großer Wirkung und das in jedem Alter. Mit wachen Sinnen Bewusstheit erleben – das ist das Geheimnis, das Wunder möglich macht.

Silvia Königk hat bis 1997 eine vierjährige Feldenkrais-Ausbildung für Einzelstunden und Gruppenunterricht absolviert und ist Biodynamische Cranio-Sakral-Therapeutin.

252-30109

Freitag, 11:15 – 12:45 Uhr

Beginn: 12.09.2025, Ende: 05.12.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

Feldenkrais – eine einzige Bewegung macht den Unterschied

Ein Tag wie Urlaub

Silvia Königk

Fühlen Sie sich auch unsportlich? Trauen Sie sich weniger zu? Eine 72-jährige Klientin sagte: „So sportlich und beweglich habe ich mich noch nie gefühlt, wie heute, nach diesem Seminar!“ Freuen Sie sich auf einen Tag mit sanften Bewegungen, bei denen Sie nichts falsch machen können. Und erfahren Sie sich neu. Die Freude kommt gratis dazu!

252-30110

Samstag, 11.10.2025, 10:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 69,97 EUR, 6 Plätze

252-30111

Samstag, 17.01.2026, 10:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 69,97 EUR, 6 Plätze



*Bei Hybrid-Kursen

können Sie in Präsenz oder online „live“ teilnehmen.

Die Zugangsdaten zum jeweiligen Online-Kursraum erhalten Sie per E-Mail vor Kursbeginn.

Pilates

Pilates und Faszien

Hanna Levitskiy

Pilates und Faszien ist die Kombination aus Pilates-Training mit Dehnung und Massage der Faszien. Wenn Faszien verkleben, sind Schmerzen eine fast unweigerliche Folge. Beugen Sie dem vor: Halten Sie Ihre Faszien in einem guten und gesunden Zustand – egal wie alt Sie sind.

252-30112

Dienstag, 9:00 – 10:15 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

11 Treffen: 64,16 EUR, 12 Plätze

Pilates – klassisch

Hanna Levitskiy

Das klassische Mattentraining nach den Pilatesgrundprinzipien lebt vom bewussten Wahrnehmen des Körpers, dem geistigen Erfassen und der korrekten Ausführung der Übungen. Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut!

252-30114

Dienstag, 10:20 – 11:35 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

11 Treffen: 64,16 EUR, 12 Plätze

Pilates und Rücken

Larissa Michel

Kräftigen, strecken, dehnen – das tut dem Rücken gut. Das Pilates-Training, angereichert mit klassischen Übungen für die Rückenmuskulatur, ist Balsam für die Wirbelsäule wie auch für den ganzen Körper.

252-30116

Mittwoch, 10:45 – 12:00 Uhr

Beginn: 24.09.2025

Ende: 21.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

16 Treffen: 93,35 EUR

12 Plätze



Schnupperstunde

Pilates & Rücken

Mittwoch, 17.09.2025, 10:45 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3



Bei Pilates- und Yoga-kursen

Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-sachsenwald.de.

Yogalates

Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

Erleben Sie, wie durch die Kombination des traditionellen Hatha-Yogas und der Pilates Methode ein noch größerer Effekt für Beweglichkeit und Kraftausdauer erzielt werden kann. Durch Berücksichtigung der unterschiedlichen Ausführungen ergeben sich harmonische Kombinationsmöglichkeiten, wobei die Qualität der Ursprungsübung erhalten bleibt. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

252-30117

Montag, 11:15 – 12:15 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 17.11.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

8 Treffen: 37,35 EUR, 9 Plätze

252-30118

Dienstag, 09:00 – 10:00 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 18.11.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

8 Treffen: 37,35 EUR, 9 Plätze

Yoga x Pilates – Online*

Monika Freeman

Yoga und Pilates, zwei wunderbare Bewegungsphilosophien in einer Trainingseinheit vereint: In diesem Kurs üben wir Atem- und Wahrnehmungstechniken und kräftigende Pilates-Übungen. Wir fließen durch einen Yoga-Flow in einer fein aufeinander abgestimmten Sequenz. Zum Abschluss entspannen wir in lang gehaltenen Yin-Yoga-Haltungen. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

252-30119C

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 04.12.2025

9 Treffen: 42,00 EUR, 20 Plätze



*Bei Online-Kursen

ist keine Präsenz möglich.

Die Zugangsdaten zum jeweiligen Online-Kursraum erhalten Sie per E-Mail vor Kursbeginn.



Margrit Hein

IMMOBILIEN

Ihr Makler seit 1976
für Reinbek und Umgebung



Denken Sie über den Verkauf oder die Vermietung Ihrer Immobilien nach?

Suchen Sie eine Verwaltung für Ihr Zinshaus oder für Ihre WEG?

Dann rufen Sie uns gern unverbindlich für ein persönliches Beratungsgespräch an.

Tel. 040- 722 14 56

info@hein-immobilien.de

www.hein-immobilien.de

Sie finden uns im Störmerweg 16 in 21465 Reinbek

Yoga

Yin-Yoga

Cindy Beier

Yin-Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yogas, die sich auf das Dehnen und Entspannen der tieferen Schichten des Körpers konzentriert. Die lang gehaltenen Übungen fördern tiefe Entspannung, Stressabbau und das allgemeine Wohlbefinden.

252-30120

Montag, 17:00 – 18:15 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 19.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

13 Treffen: 75,84 EUR, 12 Plätze

Hatha-Yoga – Meditation – Entspannung

Antje Fischbach

Die ganzheitlichen Übungen des klassischen Hatha-Yoga führen zu mehr Vitalität und Durchhaltevermögen. Kraftvolle Asanas wie Sonnengruß-, Brett- und Gleichgewichtshaltungen wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus. An- und Verspannungen lösen sich. Körperhaltungen und Meditationsphasen reduzieren den Alltagsstress – aus Anspannung erwächst Entspannung.

252-30123

Montag, 20:15 – 21:45 Uhr

Beginn: 06.10.2025, Ende: 19.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

12 Treffen: 84,00 EUR, 12 Plätze

Yoga – Gruß an den Mond

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

Ein Kurs zum Einstimmen in die Nacht. Lassen Sie den Tag hinter sich und alle Anstrengungen des Alltags los. Genießen Sie Ihre Yogapraxis zum Tagesausklang mit einer tiefen Endentspannung zum Abschluss. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

252-30127

Mittwoch, 20:15 – 21:00 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 26.11.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

8 Treffen: 28,00 EUR, 9 Plätze

Achtsames Yoga am Morgen

Karen Holweg

Mit individuell angepassten Körperübungen aus dem reichen Schatz des Hatha-Yoga arbeiten wir sanft an der Kräftigung und Mobilisierung des ganzen Körpers. Dabei steht die unterstützende Arbeit mit dem Atem stets im Mittelpunkt. Entspannung, Konzentration und Meditation wirken positiv auf Ausgeglichenheit und einen klaren Geist. Ein idealer Start in den Tag!

252-30129

Donnerstag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

14 Treffen: 98,00 EUR, 12 Plätze

Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs

Hilke Soltau

Vitalität und Lebensfreude, Gelassenheit und Entspannung: sanftes Hatha-Yoga mit seinen kräftigenden Asanas und meditativen Atemübungen wirkt positiv auf Körper und Geist. Probieren Sie es aus!

252-30124

Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

Neuschönningstedt, Begegnungsstätte, Festsaal

13 Treffen: 72,80 EUR, 15 Plätze

Sivananda meets Hatha-Yoga

Cindy Beier

Hier wird Hatha-Yoga nach der Lehre Sivanandas geübt. Es ist ein klassischer und ganzheitlicher Yogastil und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang. Neben Meditation und verschiedenen Körperübungen werden auch spezielle Atemübungen praktiziert, die das Nervensystem regulieren. Den Ausklang bildet eine Tiefenentspannung. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Sivananda Yoga wurde vom indischen Arzt und Yoga-Meister Sivananda (1887-1963) entwickelt. Heute gehört diese Stilrichtung in Deutschland und Europa zu den meisten verbreiteten Hatha-Yoga-Formen.

252-30130

Donnerstag, 17:00 – 18:15 Uhr

Beginn: 25.09.2025

Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

13 Treffen: 75,85 EUR

12 Plätze

Vinyasa Flow Yoga

Barbara Wiedemann

Beim Vinyasa Yoga (Flow Yoga) fließen die einzelnen Asanas (Übungen) dynamisch ineinander über. Verspannungen können sich lösen und die Wahrnehmung für den eigenen Körper wird verbessert. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

252-30121

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 06.10.2025, Ende: 08.12.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

8 Treffen: 56,00 EUR, 9 Plätze

Achtsames Hatha-Yoga

Antje Fischbach

Hatha-Yoga führt zu einer Stärkung des Allgemeinbefindens und zu einer verbesserten Körperhaltung. Die achtsam ausgeführten Asanas dehnen und kräftigen den Bewegungsapparat. Im Nachspüren beginnt für den Körper die Erholung. Die stets wirbelnden Gedanken kommen zur Ruhe. Atemübungen, Meditationen und Tiefenentspannung helfen dabei.

252-30122

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 06.10.2025, Ende: 19.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

12 Treffen: 84,00 EUR, 12 Plätze

Yoga und Entspannung

Gabriele Bernath

Spüren Sie Ihre eigene Kraft. Erleben Sie das Loslassen und erfahren Sie innere Ruhe beim Ausführen der Yogaübungen. Die bewusste Atmung ist elementarer Bestandteil der Yogapraxis und viel mehr als „Luft holen“. Elemente aus dem autogenen Training und imaginäre Körperreisen unterstützen die Entspannung am Ende der Stunde.

252-30126

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 21.01.2026

Neuschönningstedt, Begegnungsstätte, Festsaal

13 Treffen: 80,60 EUR, 12 Plätze





Bei Pilates- und Yoga-kursen

Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-sachsenwald.de.

Hatha-Yoga

Dr. Isabel Überhoff

Lassen Sie den Trubel des Tages hinter sich und praktizieren Sie Yoga. In der Bewegung des Körpers üben wir den Stillstand der Gedanken. Wir praktizieren sanfte Vor- und Lockerungsübungen und traditionelle, teils herausfordernde Asanas. Dazu kommen Übungen zur Kontrolle der Atmung, Phasen des Nachspürens und der inneren Einkehr.

252-30131

Donnerstag, 18:30 – 19:45 Uhr

Beginn: 06.11.2025, Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR, 12 Plätze

252-30132

Donnerstag, 20:00 – 21:15 Uhr

Beginn: 06.11.2025, Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR, 12 Plätze

Hatha-Yoga und Meditation

Energie tanken am Vormittag

Antje Fischbach

Die Übungen des Hatha-Yoga formen den ganzen Körper auf harmonische Weise, machen ihn beweglicher und widerstandsfähiger. Durch die im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungsabläufe und Haltungen gewinnt er an Kraft und Energie, die Wirbelsäule wird mobilisiert und entlastet. Eine Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunde.

252-30135

Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 10.10.2025, Ende: 23.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

12 Treffen: 84,00 EUR, 12 Plätze

Yoga Walk

Hilke Soltau

Sind Sie gern aktiv in der Natur unterwegs? Interessieren Sie sich für Yoga? Erleben Sie die ideale Kombination aus sanften Yoga-Flows und achtsamem Walken im Wald. Das bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und stärkt unser Immunsystem.

252-30136

Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 26.09.2025, Ende: 23.01.2026

Reinbek, Parkplatz Bismarckstraße

12 Treffen: 84,00 EUR, 9 Plätze

Yoga zum Wochenausklang

Bettina Knappe

Bei sich selbst ankommen, sich erden und zur Ruhe kommen. Wir gehen durch Sonnengrüße und kräftigende Asanas. Wir spüren, wie ein vertiefender Atem uns beruhigt und unseren Geist fokussiert. Anspannung und Entspannung wechseln sich ab. Wir werden beweglicher und lassen stressige Denkmuster hinter uns. So können wir gelassen ins Wochenende starten!

252-30138

Freitag, 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 26.09.2025, Ende: 23.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze

Hatha-Yoga am Samstag

Dr. Isabel Überhoff

Wir lassen die Herausforderungen der Woche hinter uns und starten mit Yoga ins Wochenende. In der Bewegung des Körpers üben wir den Stillstand der Gedanken. Wir praktizieren sanfte Vorübungen und traditionelle, teils herausfordernde Asanas. Wir schulen unsere Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Atemübungen helfen, die Gedanken zu bündeln. Hinzu kommen Phasen des Nachspürens und der inneren Einkehr.

252-30139

Samstag, 9:30 – 11:00 Uhr

Beginn: 08.11.2025, Ende: 24.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze

Yin und Klang

Marlene Duczmal, Gabriele Bernath

Neu



Entspannen Sie in sanften, länger gehaltenen Yogapositionen. Dazu lassen Sie sich von tibetischen Klangschalen begleiten und können Ihre Yogapraxis auf einer tieferen, bewussteren Ebene erleben. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

252-30141

Sonntag, 23.11.2025, 16:00 – 18:15 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 21,00 EUR, 9 Plätze

252-30142

Samstag, 17.01.2026, 16:00 – 18:15 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 21,00 EUR, 9 Plätze

Yoga für den Rücken

Hilke Soltau

Tun Sie Ihrer Rückseite etwas Gutes. Spezielle Yogaübungen dehnen und kräftigen die Rückenmuskulatur und bewegen die Wirbelsäule in alle Richtungen. So fühlen Sie sich stärker, haben mehr Rückhalt und verspüren ein „Aufgerichtetsein“. Zum Abschluss entspannen Sie zu den sanften Tönen der Klangschalen.

252-30143

Samstag, 06.12.2025, 14:30 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 14,99 EUR, 9 Plätze



Kinder-Yoga

Für Kinder von 4 - 6 Jahren

Britta Kliem

Wir begrüßen die Sonne und auch den Regen und schauen nach, wie fest der starke Baum mit der Erde verwurzelt ist. Diese und andere Yogaübungen für Kinder bestehen aus der Balance von Bewegung und Atmung. Die Positionen erforschen wir auf spielerische Art und begeben uns am Ende auf eine Entspannungsreise.

252-30144K

Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr

Beginn: 07.10.2025, Ende: 14.10.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

2 Treffen: 8,00 EUR, 8 Plätze

252-30145K

Dienstag, 16:00 – 17:00 Uhr

Beginn: 04.11.2025, Ende: 11.11.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 1

2 Treffen: 8,00 EUR, 8 Plätze

252-30146K

Dienstag, 09.12.2025, 16:00 – 17:00 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 4,00 EUR, 8 Plätze



Qi Gong und Taijiquan

Fit und gesund mit Qi Gong

Elena Goldade

Die Übungen sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet, die ihre Gesundheit und Konzentration mit Qi Gong stärken wollen. Jede Übungseinheit enthält erwärmende, aktivierende, die Selbstheilung fördernde und meditativen entspannende Bewegungselemente. Alle Übungen werden mit einer bestimmten Atemtechnik begleitet.

252-30150

Dienstag, 19:15 – 20:45 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

13 Treffen: 91,00 EUR, 12 Plätze

Mit Qi Gong in der Balance bleiben

Antje Fischbach

Charakteristisch für die oft Jahrtausende alten Heilübungen des Qi Gong ist die Einheit von innerer und äußerer Bewegung. Die ganzheitlichen Übungssequenzen fördern die Durchlässigkeit der Energiebahnen und können damit positiv auf die Gesundheit wirken. Qi Gong hilft die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und ist ein wertvolles präventives Mittel, um Anforderungen und Stress des Alltags besser zu bewältigen.

252-30151

Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 08.10.2025, Ende: 21.01.2026

Reinbek, VHS-Yogaraum

14 Treffen: 98,00 EUR, 12 Plätze

Qi Gong der 18 Bewegungen

Zsuzsanna Stüven

Das Qi Gong der 18 Bewegungen ist in den 1970er Jahren entstanden und verbindet sanfte und leicht erlernbare einzelne Bewegungen, die aus dem Taiji abgeleitet wurden. Muskeln, Sehnen und Knochen werden sanft mobilisiert, der Energiefluss im Körper angeregt und harmonisiert. Innere energetische Blockaden lösen sich und die Beweglichkeit verbessert sich genauso wie die Gedanken sich entspannen. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet. Die Übungen werden sowohl im Stehen als auch im Sitzen durchgeführt.

252-30152

Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 02.10.2025, Ende: 18.12.2025

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

Schnupperstunde

Qi Gong

Donnerstag, 18.09.2025, 11:00 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3

Qi Gong für alle

Melanie Wilde

Die Heilübungen des Qi Gong zur bewussten Atmung, Bewegung, Konzentration und Meditation regen die Harmonisierung und Regulierung der Energieflüsse im Körper an. Die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und können zu gesteigertem Wohlbefinden und Stärkung der Resilienz beitragen. Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

252-30153

Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr

Beginn: 09.10.2025, Ende: 22.01.2026

Oststeinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 56,00 EUR, 9 Plätze

Taijiquan

Präventionskurs

Thomas Börnchen

Taijiquan wird heute als Bewegungs- und Lebenskunst genutzt, deren Bewegungen bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt werden. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Fehlhaltungen werden verbessert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und die Atmung reguliert. Alltagsstress kann entspannter gemeistert werden.

Kursleiter Thomas Börnchen ist anerkannter Lehrer für Taijiquan und Qigong, 6. Generation Yang-Stil.

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

Dieser Kurs ist durch die Krankenkassen zertifiziert. Das bedeutet, dass die Krankenkassen bis zu 80 Prozent der Kurskosten erstatten. Über Details informieren jeweils die Kassen.

252-30154

Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 26.09.2025, Ende: 23.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 74,40 EUR, 17 Plätze



Britta Gerlach-Bogumil

Praxis für Gesundheits- & Ernährungsberatung
Bergedorfer Str. 22 · 21033 Hamburg · www.gerlach-bogumil.de



Wer endlich wieder fit und leistungsfähig sein möchte oder mit seinem Gewicht unzufrieden ist, kann durch eine ganzheitliche Ernährungsumstellung selbst viel für sein Wohlergehen tun. Ich erstelle Ihnen dafür einen individuellen Ernährungsplan, gebe Ihnen mentale Unterstützung und praktische Impulse. Vereinbaren Sie gern einen unverbindlichen Beratungstermin:

Mobil 0172-26 41 444



Bei Qi Gong- und Taijiquankursen

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-sachsenwald.de.

Fit von Kopf bis Fuß



Fitness und mehr 50+

Kondition, Kraft und Koordination

Alexa Potrykus

Es erwartet Sie ein umfassendes, gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das die Herz-Kreislauffunktion, Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit fördert, je nach persönlicher Leistungsfähigkeit. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

252-30205

Montag, 8:30 – 9:30 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 19.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

13 Treffen: 53,72 EUR, 20 Plätze

252-30206

Montag, 9:35 – 10:35 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 19.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

13 Treffen: 53,72 EUR, 20 Plätze

Fitnessgymnastik 60+

Kerstin Hönigschmid

Fit und beweglich in der zweiten Lebenshälfte – dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu erhalten sowie Ihre Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sind natürlich auch dabei.

252-30223

Montag, 16:45 – 17:45 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 19.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

13 Treffen: 53,72 EUR, 20 Plätze

Sanftes Bewegungstraining 60+

Manfred Hirsch

Ein leichtes Aufwärmprogramm zu Beginn trainiert auf sanfte Art Ihre Muskulatur und Gelenke von Kopf bis Fuß. Im Hauptteil richten wir unser Augenmerk auf eine aufrechte Haltung und nehmen besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur ins Visier.

252-30224

Dienstag, 17:15 – 18:15 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

13 Treffen: 48,52 EUR, 18 Plätze

252-30245

Donnerstag, 17:05 – 18:05 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 57,88 EUR, 20 Plätze

Bauch Beine Rücken Po

Claudia Wieser

In diesem Kurs werden Bauch, Beine, Rücken und Po durch ein Ganzkörper-Workout inklusive Cardiotraining angesprochen. Die Stunde ist als Intervalltraining aufgebaut und wir nutzen auch Zusatzgeräte wie Step, Bälle und Hanteln. Die Übungen sind abwechslungsreich, effektiv und machen Spaß, sind aber auch herausfordernd.

252-30225

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 30.09.2025, Ende: 06.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 49,60 EUR, 20 Plätze

Bei Fitnesskursen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-sachsenwald.de.

Wirbelsäulengymnastik 60+

Manfred Hirsch

Halten Sie Ihren Rücken fit und beweglich auch in der zweiten Lebenshälfte. In diesem Kurs trainieren wir die Beweglichkeit sowie die Kräftigung der Rückenmuskulatur. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden die Stunde ab.

252-30226

Dienstag, 18:20 – 19:20 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

13 Treffen: 48,52 EUR, 18 Plätze

252-30244

Donnerstag, 16:00 – 17:00 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 57,88 EUR, 20 Plätze

Core-Training

Kräftige Körpermitte und flacher Bauch

Claudia Wieser

Das gezielte Training der Körpermitte bewirkt eine bessere Haltung, einen flachen Bauch und eine schlanke Taille. Core-Training spricht insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur an. Dabei beanspruchen komplexe Übungen ganze Muskelketten somit auch die Tiefenmuskulatur und verbessern die Körperstabilität und die Koordination.

252-30227

Dienstag, 19:05 – 20:05 Uhr

Beginn: 30.09.2025, Ende: 06.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 49,60 EUR, 20 Plätze

Menfit

Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

Kommen Sie in Bewegung und bringen Sie Ihre Fitness auf das nächste Level. Workouts und der Umgang mit dem Ball fördern und fordern Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit – der Spaß kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

252-30228

Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

13 Treffen: 48,52 EUR, 15 Plätze

Kurs ausgebucht oder bereits gestartet?

Sie möchten sich auf die Warteliste setzen lassen oder noch einsteigen? Dann melden Sie sich gerne in unserem Anmelde- und Servicebüro oder bei der zuständigen Fachbereichsleitung.

Bodyforming

Larissa Michel

Neu



Mit gezielten Kräftigungsübungen stärken wir die Muskulatur in Bauch und Beinen, Po und Rücken. Wir bauen Fett ab und bringen den Körper in Form. Dazu nutzen wir Hanteln, Tubes und Therabänder. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Ausklang der Stunde.

252-30229

Mittwoch, 9:15 – 10:30 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 21.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 82,68 EUR, 20 Plätze

Schnupperstunde

Bodyforming

Mittwoch, 17.09.2025, 09:15 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kerstin Hönigschmid

Fit und beweglich in der zweiten Lebenshälfte – dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu erhalten sowie Ihre Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen sind natürlich auch dabei.

Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte mit.

252-30230

Mittwoch, 9:10 – 9:55 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 14.01.2026

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

13 Treffen: 40,30 EUR, 12 Plätze

252-30231

Mittwoch, 10:00 – 10:45 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 14.01.2026

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

13 Treffen: 40,30 EUR, 12 Plätze

Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination

Inken Huth

Mit diesem ganzheitlichen Übungsprogramm fördern Sie Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination. Lauf- und Walkingübungen, kräftigende Gymnastik sowie Stretching und Entspannung runden das Kursprogramm ab. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

252-30232

Mittwoch, 10:45 – 11:30 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 21.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

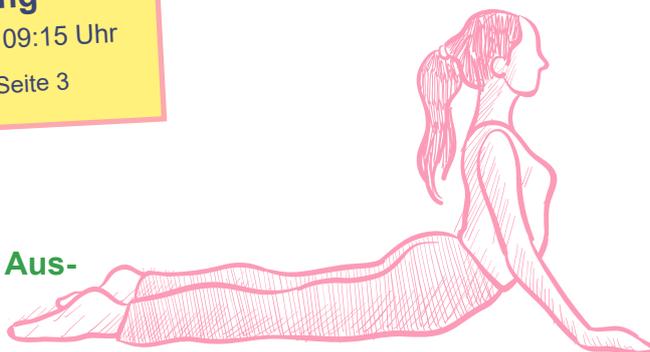
14 Treffen: 43,40 EUR, 20 Plätze

Schnupperstunde

Cardio-Fitness

Mittwoch, 17.09.2025, 10:45 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3



Step und Workout Mix

Inken Huth

Es erwartet Sie ein umfassendes gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm. Zum Aufwärmen nutzen wir den Step und gehen dann über zu Übungen zur Förderung der Herz-Kreislauffunktion sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

252-30233

Mittwoch, 11:35 – 12:20 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 21.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 43,40 EUR, 20 Plätze

Schnupperstunde

Step & Workout

Mittwoch, 17.09.2025, 11:35 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3



Bei Fitnesskursen

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

Weitere Infos finden Sie unter

www.vhs-sachsenwald.de.

Bodyfit

Claudia Wieser

Bodyfit ist ein „two-in-one“-Training, das ein Herz-Kreislauftraining mit einem Ganzkörperworkout verbindet. Claudia Wieser kombiniert die Elemente unterschiedlich, teilweise mit Intervallen und auch in Kombination mit Zusatzgeräten. Es ist für alle geeignet, die etwas für ihre Fitness tun möchten.

252-30235

Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 01.10.2025, Ende: 07.01.2026

Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

12 Treffen: 44,80 EUR, 20 Plätze

Cross Functional Fitness

Das Power Workout

Alla Ghazaryan

Das abwechslungsreiche, funktionelle und komplexe Training schult natürliche, physiologische Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper beanspruchen. Die verschiedenen Trainingsmethoden verbessern nicht nur Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, sie bieten auch viel Abwechslung und machen Spaß. Dieser hocheffektive, anspruchsvolle Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die ihre Fitness weiter verbessern möchten.

252-30236

Mittwoch, 19:00 – 20:00 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 21.01.2026

Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

14 Treffen: 76,55 EUR, 9 Plätze

Gymnastik für Einsteiger

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Ulrike Hansen

Kommen Sie in Bewegung: Mit leichten Lauf- und Dehnübungen sowie lockernder und kräftigender Gymnastik können Sie den Körper wieder beweglicher machen. Das Wohlbefinden steigt und der Verletzungsanfälligkeit wird vorgebeugt.

252-30237

Mittwoch, 19:05 – 20:05 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 17.12.2025

Klosterbergenschule, große Halle

11 Treffen: 41,08 EUR, 17 Plätze

Gymnastik mit Spaß

Ulrike Hansen

Möchten Sie Ihren gesamten Körper kräftigen, Wirbelsäule und Gelenke mobilisieren und stabilisieren? Mit einem Herz-Kreislauftraining den Körper in Schwung bringen und dabei Freude und Spaß an der Bewegung haben? Dann sind Sie in diesem abwechslungsreichen Kurs richtig.

252-30238

Mittwoch, 20:05 – 21:05 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 17.12.2025

Klosterbergenschule, große Halle

11 Treffen: 41,08 EUR, 17 Plätze

Gymnastik am Morgen

Für aktive Senioren

Andrea Hartung

Bleiben Sie fit und beginnen Sie den Tag mit einem sanften Ganzkörpertraining. Sie mobilisieren und stabilisieren dabei Wirbelsäule und Gelenke. Ein leichtes Ausdauertraining zwischen den Gymnastiksequenzen trainiert das Herz-Kreislaufsystem.

252-30240

Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 57,88 EUR, 20 Plätze

Tanz und Zumba

Orientalischer Tanz

Glenda Afrifah Remke

Orientalischer Tanz belebt, lockert und stärkt den gesamten Körper. Die Kombination der weichen, fließenden, sinnlichen sowie kraftvollen Bewegungen stimuliert insbesondere den gesamten Beckenbodenbereich.

Für Frauen jeden Alters geeignet – gern mit Erfahrung aus dem Bereich Bauchtanz oder Jazzdance.

252-30261

Mittwoch

18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 08.10.2025

Ende: 14.01.2026

Reinbek, VHS,

Gymnastikhalle

10 Treffen: 70,00 EUR

9 Plätze



Bewegter Rücken

Gymnastik und Entspannung für einen starken Rücken

Andrea Hartung

Es erwartet Sie eine rückenstärkende Gymnastik in Kombination mit wohltuender Entspannung. Mit einfachen, effektiven Übungen wird die gesamte Wirbelsäule aufgerichtet, stabilisiert und beweglicher. Der Kurs eignet sich für alle, unabhängig von Alter und Trainingszustand.

252-30241

Donnerstag, 10:05 – 11:05 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 57,88 EUR, 20 Plätze

Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Kräftigungstraining für alle Muskelgruppen. Im Vordergrund stehen intensive Übungen für den ganzen Körper, bei denen Sie das eigene Körpergewicht einsetzen. So bleiben Sie fit!

252-30246

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 02.10.2025, Ende: 08.01.2026

Neuschönningstedt, Begegnungsstätte, Festsaal

12 Treffen: 44,80 EUR, 20 Plätze

Zumba® Basic

Jasmin Sammer

Zumba® – diese Party macht Sie fit und glücklich! Zumba®, diese von Lateinamerika inspirierte, unkomplizierte, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party, eignet sich für jede Altersklasse. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

252-30262

Montag, 18:15 – 19:15 Uhr

Beginn: 22.09.2025 Ende: 15.12.2025

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

11 Treffen: 45,48 EUR, 25 Plätze

Zumba®

¡Bienvenidos!

Emilia Pap

Zumba® – das Dance-Workout aus Lateinamerika. Tanzen Sie nach den Klängen lateinamerikanischer Musik und der spanischen Sprache. Emilia Pap, aufgewachsen in Valencia, leitet Sie auch gern mal auf Spanisch an, so dass Sie ganz nebenbei ein paar Brocken lernen. Für Zumba-Fortgeschrittene.

252-30263

Montag, 19:15 – 20:15 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 19.01.2026

Reinbek, Grundschule Schönningstedt, Sporthalle

13 Treffen: 53,72 EUR, 12 Plätze

Rückenfit – präventive Fitness

Hanna Levitskiy

Halten Sie Ihren Rücken fit durch Übungen zur Anspannung und Entspannung des Körpers. Sowohl Krafttraining als auch Übungen zur Lockerung, Beweglichkeit und Balance stehen im Mittelpunkt des Kurses. Wir trainieren im Stand und auf der Matte, dazu nutzen wir Tubes.

252-30247

Donnerstag, 18:15 – 19:15 Uhr

Beginn: 11.09.2025, Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 49,60 EUR, 15 Plätze

DEEP-WORK®

Hanna Levitskiy

DEEP-WORK® ist ein kraftvolles Ganzkörper-Workout zu dynamischer, rhythmischer Musik. Auf intensive Anspannung folgen Entspannungsphasen und umgekehrt – Power und Energie für Körper und Geist, die es in sich haben. Die Stunde ist herausfordernd, aber durch individuelle Abstufungen für jedes Fitnesslevel geeignet.

252-30248

Donnerstag, 19:20 – 20:20 Uhr

Beginn: 11.09.2025, Ende: 22.01.2026

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 49,60 EUR, 20 Plätze

Tango Argentino

Dobri Gjurkov

Der Argentinische Tango besteht aus einem gemeinsamen Gehen im Rhythmus der Musik: eine natürliche Bewegung, die für jedes Alter geeignet ist. Tangolehrer Dobri Gjurkov vermittelt Ihnen in diesem Workshop nicht nur die tänzerischen Grundlagen sondern auch den geschichtlichen Ursprung des Tangos. Paar anmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig.

Bitte Tanzschuhe oder bequeme Schuhe mit glatter, heller Sohle, für die Damen mit Absatz mitbringen.

252-30266

Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 15:15 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 31,50 EUR, 9 Plätze

Bei Tanzkursen

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, Handtuch, Hallenschuhe und jede Menge gute Laune.

Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-sachsenwald.de.

Aqua-Fitness



Für alle Aqua-Kurse sind Schwimmkenntnisse erforderlich!

Aqua-Zumba®

Tanzen mal anders

Katja Friedemann

Aqua-Zumba® ist ein Workout im Wasser, das den ganzen Körper auf gelenkschonende Weise trainiert. Gleichzeitig ist es eine belebende Pool-Party zu lateinamerikanischen Klängen und aktuellen Dancecharts. Aqua-Zumba® ist somit für alle geeignet, die gern tanzen und im Wasser shaken wollen.

252-30270

Dienstag, 18:30 – 19:15 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

**Wentorf, Gemeinschaftsschule
Lehrschwimmbecken**

13 Treffen: 78,00 EUR, 12 Plätze

252-30271

Dienstag, 19:20 – 20:05 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

**Wentorf, Gemeinschaftsschule
Lehrschwimmbecken**

13 Treffen: 78,00 EUR, 12 Plätze

Aqua-Fitness

Jochen Mesaros

Beim Aqua-Fitness bewegen Sie sich mit einem Aqua-Gürtel im Wasser. Dieser gibt Ihnen dabei den notwendigen Halt und verleiht Ihnen gleichzeitig Auftrieb. Sie trainieren gelenkschonend und effektiv das Herzkreislauf-System, die Koordination, die Beweglichkeit und die Muskulatur.

Die Aqua-Gürtel für die gesamte Kursdauer erhalten Sie leihweise am ersten Kurstag.

252-30272

Dienstag, 20:10 – 21:10 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 20.01.2026

**Wentorf, Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmbecken**

13 Treffen: 103,98 EUR, 15 Plätze



Wassergymnastik

Manfred Hirsch

Gymnastik auf die sanfte Art – der Auftrieb gibt das Gefühl der Leichtigkeit und entlastet Wirbelsäule und Gelenke. Der Wasserwiderstand bremst ruckartige, schnelle Bewegungen und die Wärme des Wassers entspannt.

252-30276

Mittwoch, 15:15 – 16:15 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 21.01.2026

**Wentorf, Gemeinschaftsschule,
Lehrschwimmbecken**

14 Treffen: 112,02 EUR, 15 Plätze

Aqua-Bodyfit

Manfred Hirsch

Die besonderen Eigenschaften des Wassers ermöglichen ein sanftes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Kurs findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt.

Für den Kurs muss zusätzlich zur VHS-Gebühr der Eintritt ins Freizeitbad gezahlt werden. Fragen Sie nach der günstigen Geldwertkarte mit Rabatt!

252-30278

Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 10.10.2025, Ende: 30.01.2026

Reinbek, Freizeitbad Reinbek

14 Treffen: 84,02 EUR, 18 Plätze

Essen und Trinken



Japanische Küche

Shiela Grossmann

Kommen Sie mit auf eine Reise durch die japanische Küche: Wir kochen traditionelle Gerichte wie Teriyaki-Fleisch, Miso-Suppe und eine Sushi-Bowl mit verschiedenen Gemüsesorten.

14,00 EUR für Lebensmittel bitte mitbringen

252-30300

**Dienstag, 07.10.2025, 18:30 – 21:45 Uhr
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche**

1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 30.09.2025



Die Lebensmittellage zahlen Sie bitte immer direkt an die Kursleiterin.



Bei Kochkursen

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittellage

Malaysische Küche

Shiela Grossmann

Die malaysische Küche bietet für jeden Geschmack vielfältige Gerichte an. Egal ob würzig-scharf, herzhaft oder süß: Gaumenfreuden sind garantiert.

14,00 EUR für Lebensmittel bitte mitbringen

252-30301

**Dienstag, 14.10.2025, 18:30 – 21:45 Uhr
Reinbek, Schulzentrum Mühlenredder, Küche**

1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 07.10.2025

Koreanische Küche – vegetarisch

Shiela Grossmann

Lernen Sie die Geschmackserlebnisse der koreanischen Küche kennen: Banchan ist eine Gemüsebeilage und fester Bestandteil koreanischer Gerichte. Diese werden meistens mit Reis aber auch zu Suppe und Eintopf serviert.

14,00 EUR für Lebensmittel bitte mitbringen

252-30302

Dienstag, 04.11.2025, 18:30 – 21:45 Uhr
Reinbek, Schulzentrum Mühlenredder, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 28.10.2025

Asiatische Küche – vegetarisch

Shiela Grossmann

Die Asiatische Küche ist frisch und abwechslungsreich und die vegetarischen Gerichte bestechen mit knackigem Gemüse, Tofu und Bohnen, herzhaften Soßen und pikanten Gewürzen. Die beliebtesten Rezepte kochen und genießen wir gemeinsam im Kurs.

14,00 EUR für Lebensmittel bitte mitbringen

252-30303

Dienstag, 11.11.2025, 18:30 – 21:45 Uhr
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 04.11.2025

Thailändische Küche

Shiela Grossmann

Jede thailändische Mahlzeit bietet eine Vielfalt besonderer Geschmacksrichtungen, die wir gemeinsam ausprobieren wollen. Ein Genuss!

14,00 EUR für Lebensmittel bitte mitbringen

252-30304

Dienstag, 02.12.2025, 18:30 – 21:45 Uhr
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 25.11.2025

¡Fiesta Mexicana! – Kochabend der Aromen

Weitere Infos auf Seite 43

Brot und Brötchen backen

Hanne Schützler

Brot und Brötchen backen macht Spaß – schauen Sie zu, wenn Kursleiterin Hanne Schützler Ihnen zeigt wie sich diese perfekt backen lassen – aromatisch, luftig, locker mit knackiger Kruste!

9,00 EUR für Lebensmittel bitte mitbringen

252-30310

Mittwoch, 26.11.2025, 17:30 – 20:30 Uhr
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 19.11.2025

252-30311

Mittwoch, 07.01.2026, 17:30 – 20:30 Uhr
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR, 12 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 31.12.2025

Bei Backkursen

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, 9,00 EUR Lebensmittelumlage

Weitere Infos finden Sie unter www.vhs-sachsenwald.de.

Online-Vorträge

der Verbraucherzentrale in Kooperation mit den Volkshochschulen in Schleswig-Holstein

kostenfrei

Aus dem Meer auf den Teller – Nahrungsquelle Meer

Die Meere stellen eine wichtige Nahrungsquelle für den Menschen dar. Fische, Muscheln und Krebstiere finden sich regelmäßig auf unseren Tellern wieder, doch wie sieht es mit der Nachhaltigkeit aus? Welche gesundheitlichen Vorteile und Risiken bringen Lebensmittel aus dem Meer mit sich? Was könnten alternative Meereslebensmittel wie Algen, Seegurken und Quallen für unsere Ernährung bedeuten?

252-30320C

Dienstag, 11.11.2025, 17:00 – 18:00 Uhr
20 Plätze

Bei Online-Kursen

ist keine Präsenz möglich. Die Zugangsdaten zum jeweiligen Online-Kursraum erhalten Sie per E-Mail vor Kursbeginn.

Herbstküche – Kochkurs für Kinder

Für alle Hobbyköch:innen ab 9 Jahren

Tina Drückhammer

Der Herbst ist da – Erntezeit. Wir wollen uns eine leckere Kürbissuppe kochen und köstliches Apfelmus frisch zubereiten. Du wirst staunen, wie einfach und lecker das ist. Schürze um, ab an den Herd, los!

8,00 EUR für Lebensmittel bitte mitbringen

252-30313K

Montag, 13.10.2025, 15:30 – 18:30 Uhr
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,80 EUR, 6 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 06.10.25

252-30314K

Montag, 03.11.2025, 15:30 – 18:30 Uhr
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,80 EUR, 6 Plätze

Letzte Abmeldemöglichkeit: 27.10.25





SIMONE PANDER-NEUß

*Programmbereich
Deutsch und Integration*

Telefon 040/72750-584
panderneuss@vhs-sachsenwald.de

DEUTSCH für die Integration

Suchen Sie einen Integrationskurs?

Schreiben Sie bitte eine E-Mail an:

deutsch@vhs-sachsenwald.de



E-Mail bitte mit:

- Foto von Ihrem Ausweis
- Foto von Ihrer Zulassung oder Berechtigung zum Integrationskurs

Eine Zulassung oder Berechtigung zum Integrationskurs bekommen Sie vom Jobcenter oder von der Ausländerbehörde.

Nach Ihrer E-Mail bekommen Sie einen Termin zur Anmeldung.



DEUTSCH-Sprechstunde

jeden Dienstag*

von 9:00 – 11:00 Uhr

in der VHS in Reinbek

Wir beraten Sie und machen einen Sprachtest.

* nicht in den Schulferien in Schleswig-Holstein

Weitere Deutschkurse im Kreis Stormarn finden Sie hier:

- **AWO Reinbek:** www.awo-sh.de/integrationscenter-reinbek.de
Tel.: 040/73601465
- **VHS Ahrensburg:** www.vhs-ahrensburg.de
Tel.: 04102/800211
- **Glinde Kultur- und Bildungswerk:** www.vhs-glinde.de
Tel.: 040/71404495
- **VHS Bad Oldesloe:** www.vhs-od.de
Tel.: 04531/504140

Informationen zu allen Prüfungen der VHSn in Schleswig-Holstein finden Sie hier:

<https://www.vhs-sh.de/pruefung>

Unsere offenen Deutschkurse auf einen Blick

Unsere offenen Deutschkurse sind für alle,
die Deutsch lernen wollen.

Wir bieten Kurse für Anfänger:innen (A1) und
Fortgeschrittene (bis B2) an.

DEUTSCH
als Zweitsprache

Testen Sie sich hier:
vhs.link/Dt

	A1.1	A2.1	B1.1	B2.1
Wochentage und Uhrzeit	Mo und Do 09:00 – 10:30 Uhr	Mo und Do 10:45 – 12:15 Uhr	Di und Do 16:45 – 18:15 Uhr	Di und Do 18:30 – 20:00 Uhr
Start und Ende	22.09.2025 bis 15.01.2026	22.09.2025 bis 15.01.2026	23.09.2025 bis 15.01.2026	23.09.2025 bis 15.01.2026
Anzahl der Termine	21	21	25	25
Gebühr	189,00 EUR	189,00 EUR	225,00 EUR	225,00 EUR
Kursnummer	252-40402	252-40404	252-40405	252-40407
Kursort	Reinbek, VHS, Raum 2	Reinbek, VHS, Raum 2	Reinbek, VHS, Raum 106	Reinbek, VHS, Raum 106
Kursleiterin	Christian Tack	Christian Tack	Angela Paus	Angela Paus
Lehrbuch	Die neue Linie A1.1 Klett Verlag ISBN 978-3-12-607272-4	Die neue Linie A2.1 Klett Verlag ISBN 978-3-12-607276-2	Die neue Linie B1.1 Klett Verlag ISBN 978-3-12-607254-0	Kontext B2.1 Klett Verlag ISBN: 978-3-12-605411-9



Einfach mal Deutsch sprechen

jeden Dienstag
von 16:30 – 17:30 Uhr
in der Stadtbibliothek Reinbek



Ein Angebot der Flüchtlingsinitiative Reinbek
Karin Tillmanns 0176/2680022, www.fluechtlingsinitiative-reinbek.de

Lernen auf europäischem Niveau

Der VHS Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein einheitliches Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GEER) für Sprachenlernen orientiert. Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen von A1 bis C2. Diese dienen in Europa als Grundlage für Einstufungen und Abschlüsse in allen Fremdsprachen.

GRUNDKENNTNISSE

Eingangsstufe (Kurse A1.1 – A1.4)

A1

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.

Grundstufe (Kurse A2.1 – A2.4)

A2

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen wie Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung oder Ihre Umwelt mit einfachen Worten verständigen.

GUTE SPRACHKENNTNISSE

Mittelstufe (Kurse B1.1 – B1.4)

B1

Sie können im privaten und beruflichen Bereichen über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

Aufbaustufe (Kurse B2.1 – B2.4)

B2

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler:innen in der Standardsprache verständigen.

SEHR GUTE SPRACHKENNTNISSE

Oberstufe (Kurse C1.1 – C1.4)

C1

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

Oberstufe Plus (Kurse ab C2.1)

C2

Sie können sich spontan, ganz fließend und differenziert ausdrücken und verstehen mühelos alles, was Sie hören oder lesen.



Testen Sie sich selbst online:

www.vhs-sachsenwald.de/mehr/sprachkursberatung



ANGELA MERINO

Programmbereich
Fremdsprachen

Telefon 040/72750-583
merino@vhs-sachsenwald.de

Übersicht

- Englisch
- Französisch
- Italienisch
- Spanisch
- Schwedisch
- Latein
- Portugiesisch
- Persisch
- Chinesisch
- Norwegisch
- Arabisch
- Kids & Teens



Sprachevents

★ Christmas around Europe: Ein europäisches Weihnachtsfest

mit Svea Thompson, Kristina Elisabeth Grünig, Angela Merino Martinez

Feliz Navidad God Jul Shchaslyvoho Rizdva

Entdecken Sie mit uns europäische Weihnachtstraditionen! Festliche Bräuche, Lieder, Rezepte und typische Kostproben aus verschiedenen Ländern. In einer Zeit des Wandels feiern wir die Vielfalt und die gemeinsame europäische Kultur.

Let's celebrate Christmas in Europe - a magical winter experience!



252-41000

Donnerstag, 11.12.2025, 18:00 – 20:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 5,00 EUR, 20 Plätze



SHERLOCK

...Strikes Again!

Reading in English on The Literature Stage of the VHS

Mark Lyndon

„My name is Sherlock Holmes. It is my business to know what other people do not know.“

Join Mark Lyndon as Sherlock Holmes for an exciting evening of detective brilliance at the VHS Sachsenwald!

Since 1887, the iconic master of deduction created by Arthur Conan Doyle has captivated the world with his exceptional skills in observation, forensic science, and logical reasoning, becoming the most quoted literary figure in history.

Don't miss out on this thrilling event – and as Holmes once said to Watson, "Come if convenient. Also if inconvenient!"

In der Pause steht eine Getränkeauswahl bereit

Karten im Vorverkauf in der VHS

252-41001

Donnerstag, 20.11.2025, 19:00 – 21:00 Uhr
Reinbek, VHS, Kleine Bühne
1 Treffen: 18,00 EUR, 50 Plätze



¡Fiesta Mexicana!

Kochabend der Aromen

Xiomara Herrera Feregrino

Von köstlichen Tacos bis zu exotischen Salsas und kreativen Tortillas – Xiomara Herrera nimmt Sie heute Abend mit auf eine kulinarische Reise durch die Genüsse Mexikos:

¡Una gran fiesta de sabores!

Buchempfehlung passend zum Kochkurs: „Bittersüße Schokolade“, von der mexikanischen Autorin Laura Esquivel. Ein fesselndes Werk, das Kochen und Leidenschaft vereint!

10,00 EUR für Lebensmittel bitte mitbringen

252-41002

Mittwoch, 01.10.2025, 18:00 – 21:30 Uhr
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 14,48 EUR, 12 Plätze



Englisch

A1 / B2 / C1 ... ???

Finden Sie auf Seite 43



A1

Join us!

Easy English – Eingangsstufe A1.1

Thomas J. Gemmecke

Möchten Sie Englisch lernen oder Ihr Schul-Englisch endlich auffrischen? Erlernen Sie die Grundlagen, erweitern Sie Ihren Wortschatz und üben Sie ganz einfache Gespräche – stressfrei und in Ihrem Tempo. Every Tuesday is Easy English Day!

Great! A1, 2nd edition, Klett, Lektion 1, ISBN 978-3125017535

252-41100

Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 30.09.2025, Ende: 16.12.2025

**Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus,
Raum G1**

10 Treffen: 138,00 EUR, 6 Plätze

Let's get started – Eingang-/Grundstufe A1.4/A2

Dr. Kirsten Hansen-Langosch

Mit Sprechpraxis zu abwechslungsreichen Themen reaktivieren und erweitern Sie Ihre Englisch-Grundkenntnisse und gewinnen somit mehr Sicherheit im freien Sprechen. Are you ready? Then let's get started!

Let's talk Now A2, Klett, Lektion 4, ISBN 978-3126055550

252-41101

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 09.10.2025, Ende: 08.01.2026

Wentorf, Rathaus

10 Treffen: 82,00 EUR, 9 Plätze



A2

All Is Well That Ends Well – Grundstufe A2

Margret Zehnder-Schmitt

During this term, we will finish our refresher coursebook. Before starting a new one, we will focus on exploring and expanding our language and creative skills. A variety of texts will help us to improve both our vocabulary and grammar.

Network Now A2.2, Klett, 978-3126065931 und 978-3126051835

252-41102

Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 16.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

11 Treffen: 99,00 EUR, 9 Plätze

Read, Listen & Talk – Grundstufe A2

Iris Abmayr

Welcome! Erweitern Sie Ihren Wortschatz mit Short Stories, einfachen Artikeln oder Songs und kommen Sie dabei leichter ins Gespräch. Englische Rätsel und Spiele sorgen für ein unterhaltsames Warm-up. So please join us and let's read, listen, and talk!

252-41103

Mittwoch, 16:15 – 17:45 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze

Brush up your English – Grund-/Mittelstufe A2/B1

Iris Abmayr

Möchten Sie Ihr Englisch auffrischen, fließender sprechen und die Grammatik festigen? Verbessern Sie Ihre Sprachfähigkeiten Schritt für Schritt mit abwechslungsreichen Materialien. Auch das spielerische Warm-up sorgt für großen Lernspaß. Let's have fun together!

252-41104

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 11.12.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR, 9 Plätze



Kostenlose Sprachberatung

Sind Sie neu? Treffen Sie Angela Merino für die Sprachberatung zur optimalen Einstufung:

Dienstag, 02.09.2025

15:30 – 18:30 Uhr

VHS, Reinbek, Raum 8



B1

English in the Afternoon – Mittelstufe B1

Kristina Elisabeth Grünig

How about some afternoon small talk? Our weekly meetings will improve your language skills through interesting discussions, helping you refine your grammar and vocabulary. Gain more confidence with every conversation and feel inspired to speak more freely!

In Conversation B1/B2, Klett, ISBN 978-3125015555

252-41105

Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 02.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze

English for Golden Agers – Mittelstufe B1.2

Iris Abmayr

We are a cheerful group of young seniors who love learning English together. Our course book offers real-life situations to improve fluency, vocabulary, and grammar, but we also like to read short stories and play fun English games — just join us and enjoy!

Refresh Now B1, Klett, Lektion 3, ISBN 978-3126051897

252-41106

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 09.12.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 93,34 EUR, 9 Plätze

A1 / B2 / C1 ... ???

Finden Sie auf Seite 43

Refresher English Course – Mittelstufe B1.4

Iris Abmayr

We meet up every Wednesday to talk about interesting topics. We use short stories, articles, songs, or poems as a basis for useful vocabulary and grammar work, and there's also time for fun language games! Join us for an enjoyable learning experience!

252-41107

Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr**Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025****Oststeinbek, VHS, Raum 2****10 Treffen: 54,00 EUR, 11 Plätze****English Conversation – Mittel-/Aufbaustufe B1/B2**

Kristina Elisabeth Grünig

We continue our path through the English language. Our coursebook remains a great source of inspiration for engaging discussions and helps you gain more confidence in everyday conversations. Come along and make progress in a friendly, supportive atmosphere!

Easy English B1.1, Cornelsen, ISBN 978-3065208192

252-41108

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr**Beginn: 24.09.2025, Ende: 03.12.2025****Reinbek, VHS, Raum 102****9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze****Beyond small talk – Mittel-/Aufbaustufe B1/B2**

Svea Thompson

Improve your conversation skills in a friendly setting! This B1/B2 course boosts your speaking confidence through discussions on current topics, vocabulary practice, and grammar review. Feel free to bring your own ideas! Newcomers are always welcome!

On Point B1+, Klett, ISBN 978-3125012721 oder Digital edition NP10050127200

252-41109

Donnerstag, 18:15 – 19:45 Uhr**Beginn: 25.09.2025, Ende: 27.11.2025****Wentorf, Alte Schule, Clubraum I****8 Treffen: 49,60 EUR, 12 Plätze****B2****English for Early Birds – Aufbaustufe B2**

Iris Abmayr

The early bird catches the worm! If you want to start your week with English, this morning course is perfect for you. We use a wide variety of materials for inspiring discussions and have lots of fun together. Join us and make Mondays something to look forward to!

252-41110

Montag, 9:00 – 10:30 Uhr**Beginn: 22.09.2025, Ende: 08.12.2025****Reinbek, VHS, Raum 1****9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze****Discussing current affairs – Aufbau-/Oberstufe B2/C1**

Dr. Kirsten Hansen-Langosch

Join this course to discuss a variety of current issues and share your points of view in lively debates, while also enhancing your ability to express yourself convincingly and accurately.

In Conversation B2/C1, Klett, ISBN 978-3125015609

252-41111

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr**Beginn: 08.10.2025, Ende: 07.01.2026****Reinbek, VHS, Raum 1****10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze**

Schnupperstunde
Englisch „Discussing
current affairs“

Mittwoch, 17.09.2025, 18:00 Uhr

Weitere Infos auf Seite 3

C1**Let's get talking – Oberstufe C1**

Joanna Dohse

If you would like to improve your English and have fun at the same time, why not join us? In addition to reading short stories and articles, we will engage in discussions about current events and the British way of life.

252-41112

Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr**Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025****Reinbek, VHS, Raum 2****9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze****Französisch****A1****Français à nouveau – Eingangstufe A1.1/A1.2**

Ulrike Clasen

Lust, Ihr Französisch aufzufrischen? Mit Ulrike Clasen bringen Sie Grammatik und Wortschatz zurück auf Kurs und entdecken die Essenz des französischen Savoir-vivre. Entspannt lernen Sie nützliche Ausdrücke und sind bald à jour für alltägliche Sprech-anlässe!

Voyages neu A1, Klett, Lektion 4, ISBN 978-3125294127

252-41200

Mittwoch, 11:45 – 13:15 Uhr**Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025****Oststeinbek, VHS, Raum 2****10 Treffen: 70,00 EUR, 9 Plätze****A2****Petites histoires criminelles – Grundstufe A2**

Anne-Marie Peter

Kurzkrimis sind spannend und effektiv fürs Französischlernen. Mit Übungen zu vocabulaire und Grammatik wird die Lektüre noch fesselnder – Lire en français: une aventure passionnante!

Lecture à définir au début du cours

252-41201

Freitag, 10:45 – 12:15 Uhr**Beginn: 26.09.2025, Ende: 12.12.2025****Reinbek, VHS, Raum 2****9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze**



Testen Sie sich selbst online:
www.vhs-sachsenwald.de/mehr/sprachkursberatung

B1

On y va! – Mittelstufe B1

Ulrike Clasen

Prêt/e à progresser? Nous lisons des articles et des textes variés, partageons nos avis, écoutons des vidéos et rafraîchissons notre grammaire pour gagner en confiance. Rejoignez-nous pour avancer ensemble!

On y va! B1, Hueber, ISBN 978-3191033545
252-41202

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 109

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

B2

Un matin en français – Aufbaustufe B2

Anne-Marie Peter

On se retrouve avec plaisir chaque semaine pour consolider et élargir vos connaissances du français. Bienvenues et bienvenus!

Défi 4, Klett, ISBN 978-3125297029

252-41203

Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 26.09.2025, Ende: 12.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

9 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze

Conversation française – Aufbaustufe B2

Ulrike Clasen

Améliorez votre français dans un cadre vivant et interactif. Discussions et lectures captivantes approfondissent votre compréhension et fluidité, renforçant votre confiance à l'oral.

252-41204

Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 11.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 90,00 EUR, 12 Plätze

Italienisch

A1

Dolce vita – Eingangsstufe A1.1

Massimo Paié

Italienisch klingt wie eine wunderschöne Melodie – kein Wunder, dass Sie es lernen möchten! Gemeinsam legen wir Schritt für Schritt eine noch solidere Grundlage und erleben ein Stück der „Dolce Vita“. Andiamo!

Con piacere nuovo A1, Klett, Lektion 2, ISBN 978-3125022027

252-41300

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 11.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze

Bella Italia – Eingangsstufe A1.2

Massimo Paié

Langsam aber sicher erweitern Sie Ihre Grundkenntnisse der klangvollen italienischen Sprache und entdecken mehr über die Kultur der „Bella Italia“. Benvenuti al corso!

Con piacere nuovo A1, Klett, Lektion 5, ISBN 978-3125022027

252-41301

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 106

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

A2

Serata italiana – Grundstufe A2.2

Massimo Paié

Unser Ziel ist, Italienisch besser zu verstehen und zu sprechen. Neben den Lehrbuchübungen bieten leichte Lektüren kleine Gesprächsanlässe. So macht das Lernen Spaß – das ist Kursleiter Massimo Paié wichtig!

Con piacere nuovo A2, Klett, Lektion 5, ISBN 978-3125252097

252-41302

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 22.09.2025

Ende: 08.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR

12 Plätze

Ciao
Bella!



Kostenlose Sprachberatung

Sind Sie neu? Treffen Sie Angela Merino für die Sprachberatung zur optimalen Einstufung:

Dienstag, 02.09.2025

15:30 – 18:30 Uhr

VHS, Reinbek, Raum 8

Piano piano – Grundstufe A2.2

Massimo Paié

Impariamo insieme! Wir lernen weiter in entspanntem Tempo und genießen das italienische Lebensgefühl des „dolce vivere“. Mit Lehrbuch und unterhaltsamer Lektüre vertiefen wir Grammatik und Vokabeln – mit Freude und Leichtigkeit.

Con piacere nuovo A2, Klett, Lektion 7/8, ISBN 978-3125252097

252-41303

Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 23.09.2025, Ende: 09.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

252-41304

Mittwoch, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 10.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze

B1

Italiano in azione – Mittelstufe B1.2

Heike Campello

In questo corso ci occupiamo di letteratura italiana, come „Il libraio di Venezia“, lavorando anche con il libro di testo e dedicando particolare attenzione alla discussione di vari argomenti. Si unisca a noi e scopra nuovi orizzonti!

Campus Italia B1/B2, Klett, Lektion 4, ISBN 978-3125256330

252-41305

Montag, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 08.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

8 Treffen: 120,00 EUR, 6 Plätze

Spanisch

A1

¡Hola, español! – Eingangsstufe A1.1

Xiomara Herrera Feregrino

Spanisch lernen von Anfang an – eine inspirierende Reise in die Sprache und die bunte Kultur Spaniens und Lateinamerikas. Die Mexikanerin Xiomara Herrera begleitet Sie und vermittelt die Grundlagen. ¡Vamos! – Los geht's!

Con gusto nuevo A1, Klett, Lektion 1, ISBN 978-3125146761

252-41400

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 02.10.2025, Ende: 11.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 102

9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze



¡Viva la vida! – Eingangsstufe A1.3/A1.4

Daniela Heidmann

Im Aufbaukurs lernen Sie Ihre Tagesabläufe lebendig zu beschreiben, gesellige Verabredungen zu planen und mit dem Pretérito Perfecto von Ihren letzten Erlebnissen zu berichten. ¡La aventura del español continúa!

El curso en vivo A1, Klett, Lektion 8/9, ISBN 978-3126066716

252-41402

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 17.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 107

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

Mundo hispano – Eingangsstufe A1.3/A1.4

Maricela Gregorio

¡Vamos de fiesta! Feiern gehört zum Lebensgefühl Spaniens und Lateinamerikas! Im Aufbaukurs lernen Sie festliche Traditionen kennen, sprechen über Freizeit und Reisen und üben, Wünsche auszudrücken sowie über Vergangenes zu berichten.

El curso en vivo A1, Klett, Lektion 10, ISBN 978-3126066716

252-414021

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 11.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 110

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

Schnupperstunde
Spanisch ¡Hola, español!
Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 Uhr
Weitere Infos auf Seite 3



¡Vamos!

Bienvenid@s – Eingangsstufe A1.2

Thomas J. Gemmecke

Rund 550 Millionen Menschen sprechen Spanisch weltweit. Erweitern Sie Ihre Grammatikgrundlagen und Ihren Wortschatz, um mühelos zu kommunizieren. Egal, wohin Sie reisen – Fiesta und Sol warten auf Sie!

Con Gusto Nuevo A1, Klett, Lektion 5, ISBN 978-3125146716

252-41401

Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 30.09.2025, Ende: 16.12.2025

**Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus,
Raum G1**

10 Treffen: 138,00 EUR, 6 Plätze



Kostenlose Sprachberatung

Sind Sie neu? Treffen Sie Angela Merino für die Sprachberatung zur optimalen Einstufung:

Dienstag, 02.09.2025

15:30 – 18:30 Uhr

VHS, Reinbek, Raum 8



A2

A nuestro ritmo – Grund-/Mittelstufe A2.3/A2.4

Daniela Heidmann

Die Zeitenreise auf Spanisch startet jetzt! Lassen Sie uns prägende Momente aus der Vergangenheit mit Indefinido und Imperfecto Revue passieren und gleichzeitig in die Zukunft blicken, um Prognose zu formulieren. ¡Pongamos nuestro granito de arena!

Con gusto nuevo A2, Klett, Lektion 7/8, ISBN 978-3125146778

252-41403

Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 24.09.2025, Ende: 17.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

B2

Nuevos horizontes – Aufbaustufe B2.2

Daniela Heidmann

Nos centraremos en temas de la vida moderna, como las tendencias dietéticas, las preocupaciones medioambientales y aspectos fascinantes del mundo animal. Y por supuesto, no faltará un buen refuerzo en gramática. ¡Ánimo y manos a la obra!

Con gusto nuevo B2, Klett, Lektion 5/6, ISBN 978-3125146884

252-41404

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 11.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

Conversando – Aufbau-/Oberstufe B2.3

Daniela Heidmann

Habrà de todo: desde tertulias informales hasta debates. Y además de nuestro habitual repaso de la gramática, exploraremos nuevos aspectos de la cultura de España e Iberoamérica. ¡Anímese a unirse a este dinámico grupo de amantes del español!

Impresiones B2, Hueber, Lektion 7, ISBN 978-3190945450

252-41405

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 08.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze

Schwedisch

A2

Svenska – Mittelstufe A2.4/B1

Irene Weng

Välkomma! Wir wiederholen wichtige grammatische Schwerpunkte, bauen den Wortschatz aus und erweitern unseren Blick auf das Leben und die Kultur des bezaubernden Schwedens.

Tala svenska A2-B1, Groa, Lektion 9, ISBN 978-3933119056 und 978-3933119155

252-41500

Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 08.10.2025, Ende: 03.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 101

7 Treffen: 105,00 EUR, 6 Plätze

B1

Svenska – Aufbaustufe B1/B2

Kristina Elisabeth Grünig

Välkomna till vår mysiga kvällsgrupp! Vi träffas en gång i veckan för att umgås, diskutera, repetera lite grammatik och dela vårt intresse för Sverige. Målet är större säkerhet i att använda svenskan i olika situationer. Vi ses!

Hejsan! B1, Klett, ISBN 978-3125279858

252-41501

Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 25.09.2025, Ende: 04.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 101

9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze

B2

Svenska – Oberstufe B2/C1

Irene Weng

Äntligen! Nu ses vi igen för att diskutera, läsa och ha det trevligt tillsammans.

252-41502

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 08.10.2025, Ende: 03.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 101

7 Treffen: 49,00 EUR, 12 Plätze



Latein

Latein – Mittelstufe B1

Iris Abmayr

Salvete, amici amicaeque linguae Latinae! Wir lieben es, gemeinsam lateinische Texte zu übersetzen und einen Blick auf die Geschichte der Römer zurück zu werfen. Lingua Latina mortua non est – für diesen Kurs trifft das auf jeden Fall zu!

Felix neu, C.C.Buchner, Lektion 62, ISBN 978-3766175601

252-41600

Montag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 22.09.2025, Ende: 08.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 1

9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze

Portugiesisch

Portugiesisch – Eingangsstufe A1.1/A1.2

Maria-Elvira Rühl

Portugiesisch verbindet man mit gefühlsvollen Rhythmen wie Fado oder Bossanova. Im Aufbaukurs lernen Sie die Grundlagen dieser ausdrucksvollen Sprache, die auf der Zunge zergeht.

Olá Portugal! neu A1-A2, Klett, Lektion 4, ISBN 978-3125289352

252-41601

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 01.10.2025, Ende: 10.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 110

9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze

Persisch

Persisch – Eingangsstufe A1.1

Shakiba Nabizadeh

Die Sprache Scheherazades entführt Sie in die Jahrtausendealte Welt der 1001 Nacht! Lernen Sie mit der Iranerin Shakiba Nabizadeh die ersten Grundlagen der persischen Alltagssprache in originaler Schrift – die Magie des Orients zum Greifen nah.

Ba ham A1, Klett, ISBN 978-3125288669

252-41602

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 07.10.2025, Ende: 09.12.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

8 Treffen: 96,00 EUR, 6 Plätze

Chinesisch

Chinesisch – Eingangsstufe A1.1

Lin Lin Bulla

China – noch eine fremde, ferne Welt? Lin Lin Bulla führt Sie in die Grundlagen der mündlichen chinesischen Alltagssprache, die Feinheiten der Aussprache und die Magie ihrer geheimnisvollen Schriftzeichen ein.

252-41603

Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr

Beginn: 02.10.2025, Ende: 27.11.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

7 Treffen: 105,00 EUR, 6 Plätze

Chinesisch – Eingangsstufe A1.2

Lin Lin Bulla

Haben Sie erste Chinesisch-Basics gelernt und möchten Ihre Kenntnisse vertiefen? Im Aufbaukurs für Anfänger:innen begleitet Sie Lin Lin Bulla auf eine Entdeckungsreise durch die weltweit meistgesprochene Sprache – voller Geschichte und uraltem Wissen!

252-41604

Donnerstag, 18:45 – 20:15 Uhr

Beginn: 02.10.2025, Ende: 27.11.2025

Reinbek, VHS, Raum 8

7 Treffen: 105,00 EUR, 6 Plätze



Workshops

Let's Urlaub! – Ihr Englisch-Crashkurs für die Reise

Svea Thompson

„Lost in Translation“? Nie wieder!

Fühlen Sie sich im Ausland sprachlich oft unsicher? Mit Svea Thompson lernen Sie die wichtigsten englischen Redewendungen für typische Urlaubssituationen – vom Hotel-Check-in bis zum Restaurantbesuch. Durch einfache Dialoge und Übungen gewinnen Sie schnell mehr Selbstvertrauen im Umgang mit der universellen Sprache Englisch – auch ohne Vorkenntnisse!

Hooray for Holidays!, Hueber, ISBN 978-3190772438 oder Digital version ISBN 978-3190972432

252-41700

Samstag, 11.10.2025, 18:00 – 21:00 Uhr

Sonntag, 12.10.2025, 10:00 – 14:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 108

2 Treffen: 45,00 EUR, 9 Plätze

Norsk Kompakt – Mittel-/Aufbaustufe B1.4

Lutz Wichmann

Dette semesteret fortsetter vi med Stein på stein B1. Målet er å forbedre norsk-kunnskapene og øke kjennskapen til det norske samfunnet. Mottoet vårt er: Ta det med ro! Vi skal trives og ha det hyggelig sammen!

Stein på stein, Cappelen Damm, Lektion 14, ISBN 978-8202419646

252-41701

Freitag, 26.09., 07.11., 05.12.2025

18:30 – 21:00 Uhr

Samstag, 27.09., 08.11., 06.12.2025

10:00 – 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 108

6 Treffen: 121,50 EUR, 9 Plätze

Arabisch Eingangsstufe A1.1

Ghada Kamel

Orientalische Klänge und Schriften öffnen uns die Türen zu einer uralten Kultur. In diesem Workshop vermittelt die Syrerin Ghada Kamel einen Einblick in die arabische Alltagssprache, das Alphabet und erste Vokabeln – Arabisch, eine Sprache, die verzaubert!

252-41702

Freitag, 16.01.2026, 18:30 – 20:00 Uhr

Samstag, 17.01.2026, 10:00 – 15:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 108

2 Treffen: 41,98 EUR, 9 Plätze

Arabisch für Kids

Ghada Kamel

Ghada Kamel bringt dir das arabische Alphabet sowie das Lesen von kurzen Texten bei. Lass uns lernen, basteln, singen und zusammenspielen!

Neue Schüler:innen sind immer willkommen!

Kurs in Kooperation mit dem Jugendbeauftragten der Stadt Reinbek

Für Kinder 5 - 7 Jahren

252-41801K

Freitag, 14:30 – 16:00 Uhr

Beginn: 26.09.2025, Ende: 05.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 107

8 Treffen: 28,00 EUR, 10 Plätze

Für Kinder 8 - 12 Jahren

252-41802K

Freitag, 16:15 – 17:45 Uhr

Beginn: 26.09.2025, Ende: 05.12.2025

Reinbek, VHS, Raum 107

8 Treffen: 28,00 EUR, 10 Plätze



BODE & MAI IMMOBILIEN

Kontaktieren Sie uns -
Wir beraten Sie gerne!

Bode & Mai Immobilien GmbH

 Ostlandring 37
21465 Reinbek

 040 55 61 49 30

 info@bode-mai.de

 bode-mai.de

 bode.mai.immobilien

“
ZUHAUSE BEGINNT
MIT VERTRAUEN.

Wir begleiten Sie beim
Kauf und Verkauf mit
Herz, Erfahrung und
Ehrlichkeit.

VERKAUF • VERMIETUNG • BEWERTUNG • BERATUNG

Moin! HAMBURG



Exkursion mit Dirk Aldenhövel

Der Tiefbunker Berlinertordamm ist ein stiller Zeuge des zweiten Weltkriegs und des Kalten Kriegs. Dirk Aldenhövel vom Verein unter hamburg e.V. erklärt die Historie des Bunkers und zeigt technische Vorrichtungen.



Der Tiefbunker Berlinertordamm

Termine

Sonntag, 09. November 2025
11:00 bis 13:15 Uhr

Freitag, 28. November 2025
14:30 bis 16:45 Uhr

Sonntag, 25. Januar 2026
11:00 bis 13:15 Uhr

1 Termin: 12,00 EUR

Der Friedhof Ohlsdorf als begehbares Geschichtsbuch

Mit Stadtführer Johann Peter Nissen

Der Ohlsdorfer Friedhof erzählt viel über die Hamburger Geschichte, mit Denkmälern zur Cholera 1892, den Revolutionsgefallenen 1918/20, Kriegsgefangenen und der Sturmflut 1962. Eine spannende Zeitreise.

Treffpunkt: auf dem Friedhofsgelände vor dem Hauptgebäude

Dienstag, 14.10.2025
11:00 – 13:15 Uhr

1 Termin: 12,00 EUR



Anders Zorn

Ausstellungsbesuch mit Stefanie Reimers

Schwedens Superstar ist erstmals in der Hamburger Kunsthalle zu sehen. Es gibt etwa 150 Werke, darunter Hauptwerke, seltene Gemälde, Aquarelle und Radierungen. Zorn war 1891 in Hamburg, um Hafensichten zu malen, die ebenfalls ausgestellt sind.

Hamburger Kunsthalle, Haupteingang

Mittwoch, 19. November 2025
15:00 – 17:30 Uhr

1 Termin: 15,00 EUR zzgl. Eintritt



**ANGELA MERINO**

Programmbereich
Weiterbildung OGS

Telefon 040/727 50-583
merino@vhs-sachsenwald.de

**SIMON BAUER**

Programmbereich
Beruf und Digitales

Telefon 040/727 50-590
bauer@vhs-sachsenwald.de

Weiterbildung für die OGS

Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter:innen an Ganztagschulen

Die fünf Basis-Module des Zertifikatskurses bieten den OGS-Mitarbeiter:innen fachliches und methodisches Knowhow, Reflexionsmöglichkeiten und kreative Problemlösungstechniken für die Praxis.

Alle Infos und Prüfungstermine werden auf <https://sag-sh.de>.

Die Serviceagentur „Ganztätig lernen“ empfiehlt die fünf Module an einer Volkshochschule zu besuchen.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

Modul 1

Arbeitsfeld Ganztagschule

252-50010

Freitag, 26.09.2025, 15:30 – 20:30 Uhr
Samstag, 27.09.2025, 10:00 – 16:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
2 Treffen: 70,00 EUR, 16 Plätze

Modul 2

Kommunikation und
Gesprächsführung

252-50011

Freitag, 07.11.2025, 15:30 – 20:30 Uhr
Samstag, 08.11.2025, 10:00 – 16:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
2 Treffen: 70,00 EUR, 16 Plätze

Modul 3

Kommunikation und Konfliktlösung

252-50012

Freitag, 05.12.2025, 15:30 – 20:30 Uhr
Samstag, 06.12.2025, 10:00 – 16:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
2 Treffen: 70,00 EUR, 16 Plätze

Modul 4

Vielfalt sehen und verstehen

252-50013

Freitag, 16.01.2026, 15:30 – 20:30 Uhr
Samstag, 17.01.2026, 10:00 – 16:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
2 Treffen: 70,00 EUR, 16 Plätze

Modul 5

Pädagogik und Lernen

261-50014

Freitag, 13.02.2026, 15:30 – 20:30 Uhr
Samstag, 14.02.2026, 10:00 – 16:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
2 Treffen: 70,00 EUR, 16 Plätze

Wollen Sie Ihr Team schulen lassen?

Inhouse-Schulung mit Angela Merino vereinbaren – Tel.: 040/727 50-583

Personale Kompetenzen

Einführung in das Projektmanagement

Eine Praxiswerkstatt

Birgit Wohlers

Verschiedene Personen arbeiten mit festgelegtem Budget und Zeitrahmen an einer übergreifenden Aufgabe – willkommen im Projektteam. Aber wie wird ein Projekt vernünftig geplant, richtig gestartet, stringent durchgeführt und erfolgreich abgeschlossen?

Trainerin Birgit Wohlers erklärt Ihnen die Theorie, berichtet aus der Praxis und stellt Ihnen erprobte Werkzeuge für Ihre individuellen Projekte zur Verfügung.

Das Seminar eignet sich für (werdende) Projektleiter:innen ebenso wie für „normale“ Projektteammitglieder

252-50025

Freitag, 07.11.2025, 17:00 – 21:00 Uhr
Samstag, 08.11.2025, 9:00 – 17:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
2 Treffen: 120,00 EUR, 6 Plätze

Storytelling – und plötzlich hören alle zu

Wie Sie mit Geschichten Menschen gewinnen

Roswitha Menke

Fakten? Haben wir im Griff! Aber wie bleiben sie im Gedächtnis? Wie begeistern sie, wie überzeugen sie? Durch Geschichten! Ob im Beruf oder anderswo: Wer packend erzählt, bleibt im Kopf, trifft ins Herz.

In 90 unterhaltsamen Minuten erfahren Sie, warum unser Gehirn auf Storys abfährt, wie man passende Geschichten findet – und wie man sie so erzählt, dass alle gerne hinhören.

Roswitha Menke ist Profi fürs Geschichtenerzählen. Sie nimmt Sie mit auf eine Reise ins Land jenseits der Bulletpoints, dorthin, wo Fakten und Emotionen ein unschlagbares Team sind.

252-50027

Dienstag, 14.10.2025, 19:00 – 20:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 10,00 EUR, 25 Plätze

Positive Kommunikation ergründen

mit Improtheater

Eveline Weber

Zusammen kommen, viel Spaß miteinander haben und dabei kommunikative Prozesse unter die Lupe nehmen und neu beleben. Das ist das Ziel dieses Workshops.

Improtheater lebt vom Teamwork der Darsteller und macht dabei riesig viel Spaß. Wir beleuchten Themen wie achtsames Zuhören und positive Reaktionen, innere Flexibilität und Teamwork, so kommen wir der Freude an Beziehungen auf die Spur.

Herzlich willkommen sind alle, die Freude am Miteinander haben und spielerisch positiver Kommunikation auf den Grund gehen möchten.

252-50029

Samstag, 17.01.2026, 11:00 – 17:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 101
1 Treffen: 44,00 EUR, 9 Plätze



SAP Grundlagen: Navigation - Online*

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozesse des SAP® S/4HANA Systems. Die Teilnehmer:innen lernen die Funktionen, Symbole und Systemmeldungen kennen und erfahren praxisnah, wie Einstellungen in SAP vorgenommen sowie Standardberichte genutzt werden. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

Für weitere Infos schreiben Sie uns gerne an: info@vhs-sachsenwald.de

252-50080

Freitag, 10.10.2025, 13:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 11.10.2025, 9:00 – 16:15 Uhr
2 Treffen: 315,00 EUR, 8 Plätze

252-50081

Freitag, 07.11.2025, 13:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 08.11.2025, 9:00 – 16:15 Uhr
2 Treffen: 315,00 EUR, 8 Plätze

252-50082

Freitag, 05.12.2025, 13:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 06.12.2025, 9:00 – 16:15 Uhr
2 Treffen: 315,00 EUR, 8 Plätze

Finanzbuchhaltung in SAP® S/4HANA - Online*

Das Live-Online-Seminar vermittelt die grundlegenden Prozessschritte der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung in SAP® S/4HANA. Im Fokus des Kurses stehen die praktischen Anforderungen des Fachpersonals in der Kreditoren- und Debitorenbuchhaltung. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

252-50085

Freitag, 21.11.2025, 13:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 22.11.2025, 9:00 – 16:15 Uhr
2 Treffen: 315,00 EUR, 8 Plätze

Einkauf in SAP® S/4HANA - Online*

Beschreibung und Ziele:

Das Live-Online-Seminar vermittelt praxisnah den Umgang mit Einkaufsstammdaten, die Bestellprozesse und die Rechnungserstellung im Einkauf mit SAP S/4HANA. Während des Seminars besteht die Möglichkeit, auf der Original SAP-Cloud und auf einem SAP-Schulungssystem mitzuarbeiten und das neu erlernte Wissen direkt anzuwenden.

252-50089

Freitag, 24.10.2025, 13:00 – 18:00 Uhr
Samstag, 25.10.2025, 9:00 – 16:15 Uhr
2 Treffen: 315,00 EUR, 8 Plätze



*Bei Online-Kursen

ist keine Präsenz möglich. Die Zugangsdaten zum jeweiligen Online-Kursraum erhalten Sie per E-Mail vor Kursbeginn.



Spiele-Programmieren mit C# und Unity3D

Digitaler Ferienkurs für Schüler:innen ab 12 Jahren

Florian Paetzel

In diesem Einführungskurs zeigt dir Florian Paetzel, wie ein Computerspiel aufgebaut ist und einige Programmiertechniken, die in jeder höheren Programmiersprache einsetzbar sind.

Anhand von kleinen Beispielen übst du den Umgang mit Variablen, eingebauten Funktionen, Verzweigungen und Schleifen. Ziel ist es, im Kurs dein eigenes Spiel zu programmieren.

252-56601K

Mo, Di, Mi, 10:00 – 14:00 Uhr
20.10., 21.10., 22.10.2025
Reinbek, VHS, Raum 8
3 Treffen: 60,00 EUR, 6 Plätze

EDV im Beruf

KI nutzen

Die eigene Arbeit vereinfachen

Benjamin Neuber

ChatGPT ist das wohl prominenteste Beispiel einer künstlichen Intelligenz und zeigt, was jetzt schon möglich ist. Folgerichtig beschäftigt sich der Workshop mit den Möglichkeiten, Künstliche Intelligenz im Büro einzusetzen. Der Fokus liegt dabei darauf, sich selbst Arbeit zu ersparen oder sie zu vereinfachen. Das alles vor dem Hintergrund einer gründlichen Risikoabwägung, so wird auch der Datenschutz thematisiert.

Der Kursleiter Benjamin Neuber führt Sie in die Welt der KI ein. Er arbeitet seit 20 Jahren als Wirtschaftsinformatiker im IT-Sektor und nutzt KI bereits heute, um seinen Arbeitsalltag produktiver und effektiver zu gestalten.

Bitte mitbringen: Laptop oder Tablet.

252-50301

Freitag, 14.11.2025, 18:00 – 21:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 108
1 Treffen: 18,00 EUR, 9 Plätze



Grundkurs Excel

Helene Fischer

Mit Excel erstellen Sie übersichtliche Listen, kalkulieren Angebote und werten Statistiken aus. Dazu nutzen Sie Arbeitsmappen, geben Daten ein und gestalten Tabellen. Kursleiterin Helene Fischer erklärt das Programm von Grund auf und zeigt Ihnen, wie Excel Ihre Arbeit vereinfacht.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

252-50304

Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr
Beginn: 05.11.2025, Ende: 03.12.2025
Reinbek, VHS, Raum 8
5 Treffen: 112,50 EUR, 6 Plätze



Aufbaukurs Excel

Helene Fischer

Verwenden Sie Excel und nutzen Sie schon einfache Formeln? Dann steigen Sie jetzt tiefer in das Programm ein. Diese Inhalte sind vorgesehen:

- mit großen Tabellen arbeiten
- mit Datum und Zeit rechnen
- Tabellenvorlagen erstellen
- Daten filtern und sortieren
- Zellen und Tabellen verknüpfen
- WENN- und SVERWEIS-Funktion nutzen

Als Highlight erstellen Sie kleine Excelmakros. Damit erledigt Excel wiederkehrende Aufgaben – selbstständig, sekundenschnell und korrekt!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

252-50305

Mittwoch, 18:00 – 21:15 Uhr
Beginn: 07.01.2026, Ende: 28.01.2026
Reinbek, VHS, Raum 8
4 Treffen: 120,00 EUR, 6 Plätze

Unsere Smartphone-Kurse



Bitte mitbringen:

Smartphone und Ladekabel.
Weitere Informationen in der Anmeldebestätigung.

Android-Smartphone

(z.B. Samsung, Huawei, Xiaomi)

	Anfänger	Anfänger	Fortgeschrittene	Fortgeschrittene
Wochentag, Uhrzeit	Donnerstag 9:00 – 12:00 Uhr	Montag und Dienstag 9:30 – 12:30 Uhr	Montag 9:30 – 12:30 Uhr	Donnerstag 9:30 – 12:30 Uhr
Start, Ende	6.11. – 27.11.2025	12.01. und 13.01.2026	19.01.2026	22.01.2026
Termine, Gebühr	4 Treffen: 110,40 EUR	2 Treffen: 60,00 EUR	1 Treffen: 30,00 EUR	1 Treffen: 30,00 EUR
Inhalt	Grundlagen, Bedienung, Google-Zugang, Telefonbuch, Kurznachrichten Viel Übungszeit	Grundlagen, Bedienung, Google-Zugang, Telefonbuch, Kurznachrichten	Apps installieren, Fotos, WhatsApp	Individuelle Tipps nur für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Kurstitel	Mein Smartphone – ausführlich	Mein Smartphone	Mein Smartphone II	Tipps und Tricks
Kursnummer	252-50405	252-50407	252-50408	252-50409
Kursort	Wentorf, Alte Schule	Reinbek, VHS, Raum 8	Reinbek, VHS, Raum 8	Reinbek, VHS, Raum 8

iPhone

	Anfänger	Fortgeschrittene	Fortgeschrittene
Wochentag, Uhrzeit	Mittwoch und Donnerstag 9:30 – 12:30 Uhr	Dienstag 9:30 – 12:30 Uhr	Freitag 9:30 – 12:30 Uhr
Start, Ende	14.01. und 15.01.2026	20.01.2026	23.01.2026
Termine, Gebühr	2 Treffen: 60,00 EUR	1 Treffen: 30,00 EUR	1 Treffen: 30,00 EUR
Inhalt	Grundlagen, Bedienung, Apple-ID, Telefonbuch, Kurznachrichten	Apps installieren, Fotos, WhatsApp	Individuelle Tipps nur für Teilnehmende mit guten Vorkenntnissen
Kurstitel	Mein iPhone	Mein iPhone II	Tipps und Tricks
Kursnummer	252-50410	252-50411	252-50412
Kursort	Reinbek, VHS, Raum 8	Reinbek, VHS, Raum 8	Reinbek, VHS, Raum 8



Kursportal Schleswig-Holstein

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbietende

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:



Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

STORMARN KANN KUBI



Kulturelle Bildung
kennen lernen

www.kubi-stormarn.de

KUBI
Stormarn

KREIS STORMARN

Mediadaten

Allgemeine Information:

Format: DIN A4 Hochformat, 210 x 297 mm

Verteilung: 2 x im Jahr mit der Zeitung „Der Reinbeker“ im Gebiet Reinbek und mit der Zeitung „Oststeinbek aktuell“ in Oststeinbek. Zusätzliche Auslagen in Reinbek, Wentorf und Oststeinbek in den Rathäusern, in den Bibliotheken und in einzelnen Supermärkten.

Auflage: 19.000

Für ein optimales Druckergebnis bitte alle Dateien sowie eingebetteten Bilder und Logos mit einer Auflösung von mindestens 300 dpi und im Farbmodus CMYK (Coated FOGRA39) bereitstellen. Es werden keine Sonderfarben gedruckt. Dateiformat .pdf oder .eps. Keine Druckermarken.



Preise:

Umschlagseiten

U1 Premiumpartner	Preis auf Anfrage
U2 und U3 (innen)	€ 990 (zzgl. MwSt.)
U4 (außen)	€ 1100 (zzgl. MwSt.)

Innenseiten

1/1 Seite	€ 880 (zzgl. MwSt.)
1/2 Seite	€ 495 (zzgl. MwSt.)
3-spaltig	€ 385 (zzgl. MwSt.)
2-spaltig	€ 275 (zzgl. MwSt.)
1-spaltig	€ 165 (zzgl. MwSt.)

Anzeigenschluss:

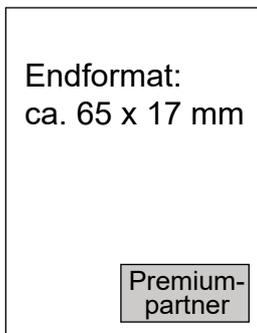
Frühjahr 2026: 10.11.2025
(DU: 28.11.2025)

Erscheinungsdatum: Januar 2026

Herbst 2026: 05.06.2026
(DU: 19.06.2026)

Erscheinungsdatum: August 2026

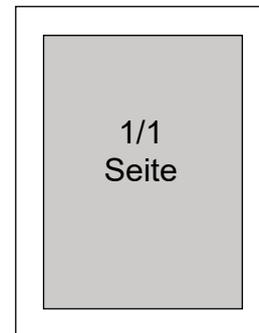
Formate



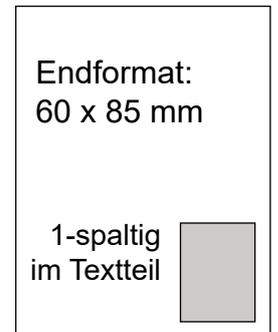
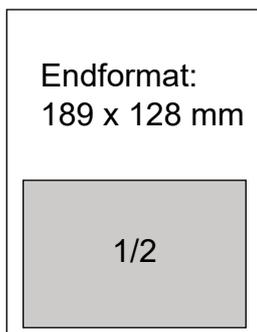
Ganzseitig



Endformat:
210 x 297 mm



Endformat:
195 x 257 mm



Kontakt:

Constantin PR, Frauke Constantin, constantin@constantin-pr.de • www.constantin-pr.de

Kleingedrucktes

Das Kleingedruckte schreiben wir groß. Wenn Sie sich zu einem Kurs anmelden, gilt unsere Satzung. Diese finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-sachsenwald.de.

Die wichtigsten Eckpunkte im Überblick:

Anmeldung

Ihre Anmeldung benötigen wir schriftlich. Entweder nutzen Sie das Anmeldeformular, die Online-Anmeldung auf www.vhs-sachsenwald.de oder Sie schreiben eine E-Mail an info@vhs-sachsenwald.de.

Abmeldung

Ihre Kursabmeldung benötigen wir schriftlich per Post oder per E-Mail. Achten Sie auf die Abmeldefristen. Eine kostenfreie Abmeldung ist nur bis 5 Tage vor Kursbeginn möglich. Danach beträgt die Abmeldegebühr 50 Prozent. Bei Bildungsurlauben bzw. Intensivwochen verlängert sich die Frist auf 10 Tage. Die exakten Regelungen finden sich in Paragraph 11 der Satzung.

Gebühren und Bezahlung

Kurse und Veranstaltungen sind gebührenpflichtig. Die Höhe richtet sich nach der Gruppengröße und dem Kursort. In Einzelfällen kommen Kosten für Materialien o. ä. dazu. In besonderen Fällen liegt die Gebühr höher, Näheres regelt Paragraph 6 der Satzung.

Kosten in Kursen und Seminaren pro Unterrichtsstunde (45 Minuten)

Kursgröße		ab 13 Personen	10 bis 12 Personen	7 bis 9 Personen	4 bis 6 Personen
Kursort	draußen	2,50 EUR	2,70 EUR	3,50 EUR	6,00 EUR
	kommunales Gebäude	2,80 EUR	3,10 EUR	4,10 EUR	6,90 EUR
	privates Gebäude	2,90 EUR	3,20 EUR	4,20 EUR	7,10 EUR
	VHS	3,10 EUR	3,50 EUR	4,50 EUR	7,50 EUR

Einzelveranstaltungen kosten zwischen 4 EUR und 9 EUR pro Unterrichtsstunde.

Sie müssen Ihren Kurs bei der Anmeldung bezahlen. Wir nutzen dazu das sichere SEPA-Lastschriftverfahren. Wenn Sie bar bezahlen wollen, kommen Sie zu den Öffnungszeiten in unser Anmelde- und Servicebüro im VHS-Haus.

Ermäßigungen

Wir ermäßigen aus sozialen Gründen die Kursgebühr um bis zu 50 Prozent. Ob Sie einen Anspruch haben, entnehmen Sie dem Paragraphen 9 der Satzung.

Hausordnung

In allen Unterrichtsgebäuden gilt die jeweilige Hausordnung. Bitte halten Sie sich daran. Die Hausordnung des VHS-Hauses finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-sachsenwald.de.

Hygienekonzept

Im Falle einer Pandemie o.ä. gilt das fallangepasste Hygienekonzept der VHS Sachsenwald. Sie können nur an Kursen teilnehmen, wenn Sie sich an das Hygienekonzept halten.

Datenschutz

Wir schützen Ihre Daten. Nähere Informationen finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-sachsenwald.de.

Details

Die komplette Satzung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-sachsenwald.de. Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Garage Four

Autoservice

Inspektion • Reparaturen aller Art
HU/AU • Bremsen
Autoglas • Ölservice
Reifenservice • Klimaservice



Mühlenweg 4, 21465 Reinbek

Tel: 040 369 461 32

www.garagefour.de



DEKRA
Anerkannter Prüfstützpunkt

Autowerkstatt in Reinbek

für alle Automarken und Automodelle


AS-4-CARS
AUTOMOTIVE • SPARE PARTS • AUTOVERMIETUNG

VERMIETUNG:

PKW • TRANSPORTER

ANHÄNGER • ABSCHLEPPER

WWW.AUTOVERMIETUNG-REINBEK.DE

JETZT NEU

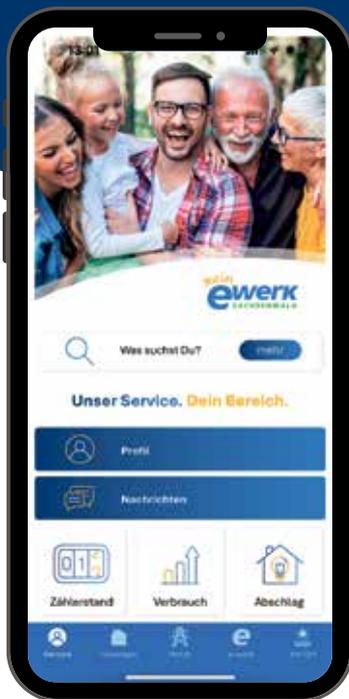
Die “mein e-werk” App



*Energie und mehr –
Immer und überall!*

Mit unserer App hast Du jederzeit und überall Zugriff auf alle Dienstleistungen Deines e-werks.

Zählerstand übermitteln, Abschlagsanpassungen, Verträge einsehen – alles schnell und sicher über Dein mobiles Endgerät.



JETZT KOSTENLOS HERUNTERLADEN!



Apple App Store



Google Play Store



e-werk
SACHSENWALD

