vhs Volkshochschule Sachsenwald

Reinbek • Wentorf • Oststeinbek



RÜCKENFIT
Mit Kraft und Entspannung
(Seite 20)

KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
Einstiegskurs (Seite 31)

SPRACHEN LERNEN
Für Beruf und Freizeit
(ab Seite 26)

LERNEN
LACHEN
LEBEN

FACHKRÄFTE & AZUBIS
AUS DER REGION FÜR DIE REGION!

GOTTSBERG
SCHLOSSEREI, STAHL- UND METALLBAU
SCHLIESS- UND SICHERUNGSTECHNIK

Jetzt bewerben: **gottsberg.de/karriere** Ausbildungen: **Mechatroniker, Metallbauer Konstruktionstechnik, Bürokaufmann m/w/d** Festanstellung: **Mechatroniker, Metallbauer, Tischler, Meister m/w/d**

allergopharma
Allergien in besten Händen



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

Allergopharma GmbH & Co. KG · Hermann-Körner-Str. 52-54 · 21465 Reinbek
Telefon +49 40 727650 · Fax +49 40 7227713 · info@allergopharma.com · www.allergopharma.de

allergopharma



Simon Bauer
Leiter der
VHS-Sachsenwald

Liebe Leserin, lieber Leser,

der Inhalt ist wichtiger als die Form, davon sind wir überzeugt. Aber ohne die richtige Form wird der Inhalt nicht gefunden. In der Planung zum Herbstsemester haben wir diesmal besonders geschwitzt, die gewohnt erstklassigen VHS-Kurse haben eine neue Verpackung erhalten. So wollen wir die Kurse für Sie weiterhin schnell auffindbar darstellen und gleichzeitig ausgesuchte Angebote besser hervorheben, für relevante Hintergrundinformationen Lesetexte abdrucken und dabei trotzdem Ressourcen schonen. Das Ergebnis halten Sie in der Hand, wir finden, es ist uns gut gelungen! Lesen Sie es sich durch und senden Sie uns gerne ein Feedback. Wir freuen uns darauf. Im Namen des ganzen VHS-Teams wünsche ich Ihnen ein gutes Herbstsemester.

Herzliche Grüße

Simon Bauer

Inhalt

Seite

6 Gesellschaft
10 Kultur und Gestalten
16 Gesundheit und Fitness
22 Deutsch
24 Fremdsprachen
30 Beruf und Digitales

VHS-Haus

Volkshochschule Sachsenwald
Klosterbergenstr. 2 A
21465 Reinbek

Tel: 040/727 50-580
Mail: info@vhs-sachsenwald.de
www.vhs-sachsenwald.de

Folgen Sie uns

Bleiben Sie bei unseren Social-Media-Kanälen auf den Laufenden.

@vhs_sachsenwald **@VHS Sachsenwald**

Anmelde- und Servicebüro



Frank Freitag
Servicebüro und Koordination
Tel.: 040/727 50-595
freitag@vhs-sachsenwald.de



Sabrina Niewrzella
Servicebüro und Integration
Tel.: 040/727 50-581
niewrzella@vhs-sachsenwald.de



Kathrin Schön
Servicebüro und Grafik
Tel.: 040/727 50-582
schoen@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



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



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

Impressum

Herausgeber: VHS Sachsenwald
Klosterbergenstr. 2 A, 21465 Reinbek
Redaktion: Simon Bauer
Grafik/Layout: Kathrin Schön
Titelbild: © Symbolbild – KI-generiert mit OpenAI

Bilder im Heft: ©magnific, ©shutterstock
Anzeigenverwaltung: Constantin PR, Frauke Constantin
Druck: WIRmachenDRUCK
Auflage: 20.000 Exemplare



Stevie Gerndt
Veranstaltungsservice
gerndt@vhs-sachsenwald.de

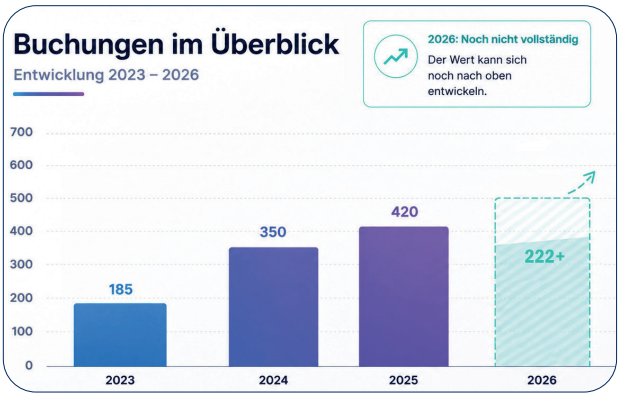
VHS-Haus Oststeinbek
Möllner Landstr. 24B
22143 Oststeinbek

Öffnungszeiten:
Mittwoch
09:00 - 12:00 Uhr

OSTSTEINBEK

Die VHS Sachsenwald und die Gemeinde Oststeinbek – eine Erfolgsgeschichte! Werden Sie Teil davon

Mit einem vielfältigen Bildungsangebot, engagierten Kursleiter:innen und einer lebendigen Gemeinschaft bietet die VHS zahlreiche Möglichkeiten, Neues zu entdecken, Fähigkeiten auszubauen und Menschen kennenzulernen. Ein Blick auf das Diagramm zeigt die Entwicklung der Buchungszahlen von 2023 bis 2026 und unterstreicht den erfolgreichen Wachstumskurs der VHS. Zwei Angebote aus Oststeinbek legen wir Ihnen heute besonders ans Herz.



Wirbelsäulen und Ausgleichsgymnastik

Kerstin Hönigschmid

Worum geht es? Um Bewegung, Kraft, Gleichgewicht, Koordination. Alles, was manchmal etwas anstrengt, durch die Motivation in der Gruppe aber auch Spaß macht. **Was ist besonders?** Der Platz in der Sporthalle im Sportforum macht abwechslungsreiche Stunden möglich. Freundliche Menschen in der Gruppe.

262-30229
Oststeinbek, Sporthalle im Sportforum

mittwochs, 9:10 - 9:55 Uhr
02.09.2026, 15 Termine
57,60 EUR

Häkeln für Einsteiger:innen

Anika Rabeler

Worum geht es? Maschen, Stäbchen, Garn und Nadel. **Was ist besonders?** Mit ihrem Blick fürs Detail ist Kursleiterin Anika Rabeler eigentlich unsere Expertin für Tierbeobachtungen. Eine Stärke, die ihr auch beim Häkeln zu Gute kommt. Im Kurs merkt man gleich, dass das ihre zweite große Leidenschaft ist. Und die gibt sie gern weiter.

262-20308
Oststeinbek, VHS, Raum 2

mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
16.09.2026, 4 Termine
36,00 EUR



WENTORF

Physik und Ukulele, Hatha-Yoga und Smartphone-Seminare, Englischkurse und Papierkunst-Workshops

Die Alte Schule ist Schauplatz der unterschiedlichsten Volkshochschul-Angebote. Wir mögen diesen Lernort so sehr, dass wir ihn mit einem eigenen interaktiven Bildschirm ausgestattet haben. So macht das Lernen nicht nur in den Sprachkursen noch mehr Freude. Aber auch andernorts sind wir aktiv:

Im Lehrschwimmbecken, im Rathaus, in der Gemeinschafts- und der Grundschule bieten wir pro Jahr über 60 verschiedene Lernmöglichkeiten an. Und weil man da schon mal den Überblick verliert, haben wir hier zwei Tipps für Sie herausgesucht:

Aquarellmalerei

Landschaften in Licht und Farbe

Dongmei Lisowski

Worum geht es? Ums Malen. Wasser, Pinsel, Farben, mehr braucht man nicht. Kursleiterin Dongmei Lisowski, die ihre eigenen Bilder mehrfach bei der Wentorfer Kulturwoche ausstellte, zeigt die Techniken. **Was ist besonders?** Die Aquarell-Technik begeistert durch ihre Transparenz, durch lebendige Farben und sanfte Verläufe. Und sie ist absolut geeignet für Anfänger:innen.

262-20219
Wentorf, Alte Schule, Clubraum II

freitags, 9:00 - 11:15 Uhr
04.09.2026, 13 Termine
198,90 EUR

Ursprung und Horizont

Vortrag

Prof Thomas Schramm

Worum geht es? Um das Weltall und den Anfang aller Dinge. Um Philosophie und Physik, Beobachtung und Schlussfolgerung, um Theorien und spekulative Alternativen. **Was ist besonders?** Local hero meets space. Prof. Thomas Schramm stammt aus Bergedorf, forschte an der dortigen Sternwarte und wohnt in Wentorf. Aus eigener Anschauung wissen wir: Das wird fundiert, verständlich und unterhaltsam.

262-20219
Wentorf, Alte Schule, Clubraum I

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr
27.01.2027, 1 Termin
8,00 EUR

HIGHLIGHTS IM HERBST



RAINER MARIA RILKE - AUFBRUCH

Die poetische Lesung mit Markus Maria Winkler

Rainer Maria Rilkes Werk wird für seine tiefgründige Reflexion über Fragen zu Liebe, Tod, Kunst, Glaube und die menschliche Existenz bewundert und geliebt. Mit geschickter Textauswahl und schauspielerischer Präsenz bringt Markus Maria Winkler das auf die Bühne.

262-20103
Mittwoch, 30.09.2026, 19:00 – 21:15 Uhr
Reinbek, VHS, Kleine Bühne

1 Termin: 12,00 EUR, 50 Plätze

STADTGESPRÄCH REINBEK

Die Fragen unserer Zeit – Ina Schmidt trifft Christian Uhle

Das Stadtgespräch Reinbek öffnet Möglichkeits- und Diskussionsräume, um aktuelle Themen konstruktiv weiterzudenken. Die Reinbeker Philosophin Ina Schmidt spricht mit dem Philosphen und Autor Christian Uhle über das "sinnvolle Leben" und wie es mit Demokratie und künstlicher Intelligenz zusammenhängt.

1 Termin: 100 Plätze

262-10202
Freitag, 02.10.2026, 19:30 – 21:00 Uhr
Reinbek, Stadtbibliothek

KOSTENFREI





IMPROSHOW! BILLHARMONIE

Die Reinbeker Improtheater-Gruppe lädt ein

Unsere Impro-Theater-Show bringt Geschichten hervor, die es nur ein einziges Mal geben wird. Ohne Skript entstehen – inspiriert von Publikumsthemen und -Ideen – Szenen, Figuren und Momente, die mal absurd, mal berührend und garantiert immer einzigartig sind.

262-20104
Mittwoch, 07.10.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Reinbek, VHS, Kleine Bühne

262-20106
Mittwoch, 11.12.2026, 19:00 – 21:00 Uhr

1 Termin: 7,00 EUR, 50 Plätze

TORSTEN LANGE SOLO

Liederabend „Meine kleine Welt"

Mit akustischer Gitarre, seiner markanten Stimme und minimaler Percussion arrangiert Torsten Lange selbst komponierte Lieder. Der unaufdringliche Klang regt nicht nur zum Zuhören, sondern auch zum Schmunzeln und Nachdenken an.

1 Termin: 10,00 EUR, 50 Plätze

262-20105
Samstag, 07.11.2026, 19:00 – 20:30 Uhr
Reinbek, VHS, Kleine Bühne





LIGHT STORIES FOR DARK DAYS

Comedy-Show

Mark Lyndon returns to Schloss Reinbek with a brand-new collection of witty, heartwarming stories. Enjoy an evening of modern English storytelling, featuring entertaining and uplifting tales – perfect for brightening even the darkest winter day!

262-41000
Donnerstag, 19.11.2026, 19:00 – 21:00 Uhr
Reinbek, Schloss, Großes Kaminzimmer

1 Termin: 18,00 EUR, 65 Plätze

WO DIE SEIDE FLÜSTERT

Märchen, Liebes- und Gespenstergeschichten aus China

Die Erzählerin Roswitha Menke hat sich dieses Mal ins Reich der Mitte gewagt und Märchen, Geister- und Liebesgeschichten aus China zu einem zauberhaften Ganzen verwoben. Hinreißend schön, unglaublich phantasievoll und fast gar nicht gruselig.

1 Termin: 12,00 EUR, 30 Plätze

262-20107
Mittwoch, 20.01.2027, 19:00 – 20:30 Uhr
Reinbek, VHS, Kleine Bühne



©freepik ©Bo Lahola - Mark Lyndon, ©Torsten Lange



Simon Bauer
VHS-Leiter
bauer@vhs-sachsenwald.de

Mit Dirk Aldenhövel

DER TIEFBUNKER BERLINERTOR

Der Tiefbunker Berlinertordamm ist ein stiller Zeuge des Zweiten Weltkriegs und des Kalten Kriegs. Dirk Aldenhövel erklärt die Historie des Bunkers und zeigt technische Vorrichtungen.

262-10162	Sonntag, 10:30 - 12:45 Uhr 20.09.2026
262-10163	Freitag, 14:30 - 16:45 Uhr 20.11.2026
262-10164	Sonntag, 14:30 - 16:45 Uhr 27.12.2026
262-10165	Sonntag, 10:30 - 12:45 Uhr 17.01.2026

Hamburg, Tiefbunker Berlinertordamm,
1 Termin, 13,50 EUR

Eine Nacht in der Vergangenheit

EXPERIMENTELLE BUNKERNACHT

In Anlehnung an die Feuersturmnacht bietet der Verein „unter hamburg e.V.“ einen etwa 14 stündigen Bunkeraufenthalt an. Bunkerexperte Dirk Aldenhövel ist dabei.

262-10166 *Hamburg, Tiefbunker-Berlinertordamm*	Samstag bis Sonntag, 16:30 - 09:00 Uhr 21.11.2026, 2 Termine 60,00 EUR

Tiefbunker Berlinertor



WILHELMSBURG
EIN JAHRZEHNT NACH IBA UND IGS

Ein Stadtteil erfindet sich neu.
Stadtführung mit Johann Peter Nissen

Was ist aus den Plänen rund um die internationale Bauausstellung geworden? Wo sind Erfolge zu sehen, was ist zu tun, was sollte noch verbessert werden? Das schauen wir uns an.

262-10168 *Hamburg, Fähranleger Landungsbrücken*	Donnerstag, 14:00 - 17:00 Uhr 24.09.2026, 1 Termin 14,00 EUR



Hamburger Kunsthalle

DAVID NOVROS. PAINTING

Ausstellungsbesuch mit Dr. Sibylle Aßmann

David Novros ist für seine großen, farbintensiven Gemälde auf unregelmäßig geformten, mehrteiligen Leinwänden bekannt. Ein Augenschmaus, zu dem es noch Erläuterungen gibt.

262-20110 *Hamburger Kunsthalle Galerie der Gegenwart*	Donnerstag, 13:30 - 15:00 Uhr 03.12.2026, 1 Termin 12,00 EUR

©Dirk Aldenhövel



DR. INA SCHMIDT
Philosophin und Gastgeberin
des Stadtgesprächs Reinbek

STADTGESPRÄCH REINBEK

Die Fragen unserer Zeit – Ina Schmidt trifft Christian Uhle

Veränderung, Wandel, Krise und Unsicherheit – es gibt jede Menge Fragen, die wir derzeit an die Welt haben, in der wir leben. Wie soll es weitergehen? In was für einer Zukunft wollen wir leben? Wo stoßen wir an Grenzen und wie öffnen sich neue Möglichkeitsräume?

Das Stadtgespräch in Reinbek öffnet solche Räume – gemeinsam mit der VHS und der Stadtbibliothek bringen wir aktuelle Themen des gesellschaftlichen Lebens zur Sprache. Dazu laden wir Menschen ein, die sich auskennen, aus unterschiedlichen Disziplinen mit anderen Perspektiven, aber immer mit dem Fokus, die Dinge konstruktiv weiterzudenken.

Zum Auftakt der Stadtgespräche kommen wir zur Langen Nacht der Demokratie mit Christian Uhle ins Gespräch. Er ist Philosoph und Autor, lebt in Berlin und stellt sich seit vielen Jahren Fragen an ein sinnvolles Leben, die er in seinem ersten Buch zum Thema macht. Was das mit Demokratie zu tun hat und wie das mit Christian Uhles jüngstem Buch über den Wandel unseres Lebens durch die Anwendung künstlicher Intelligenzen zusammenhängt, wollen wir gemeinsam herausfinden.

262-10202
Reinbek,
Stadtbibliothek

Freitag, 19:30 - 21:00 Uhr
02.10.2026, 1 Termin
kostenfrei



FRANK MANZEL
Vorsitzender des Geschichts- und Museumsverein Reinbek e.V.



REINBEK

Eine junge Stadt mit langer Geschichte

Wie wurde aus einem beschaulichen Klostersitz eine moderne Stadt mit eigenem Profil? Dieser Frage widmet sich Frank Manzel nicht nur in diesem Vortrag. Seit mehr als 60 Jahren lebt er in Reinbek und ist der Stadt eng verbunden. Aus einem zunächst allgemeinen Interesse an der Reinbeker Geschichte heraus begann 2018 seine Mitarbeit im Geschichts- und Museumsverein Reinbek e.V. – zunächst als Schriftführer. Nach dem Ausscheiden aus dem aktiven Berufsleben übernahm er 2022 den Vorsitz. Das Leitmotiv des Vereins – **„gemeinsam Reinbeker Geschichte und Geschichten zu erleben“** – ist für ihn zum persönlichen Antrieb geworden.

262-10170
Reinbek,
VHS-Haus

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr
29.10.2026, 1 Termin
8,00 EUR

DAS GEHEIMNIS GUTER BEZIEHUNGEN

Vortrag von Detlef Lafrentz

Nichts in unserem Leben ist so schön wie befriedigende Beziehungen. Wir suchen ständig nach Kontakt zu anderen Menschen. Und gleichzeitig liegt hier auch die Quelle für viel Ungemach. Denn wo es Beziehungen gibt, sind Konflikte nicht weit. Wie gestalten sich Beziehungen? Warum entstehen Konflikte gesetzmäßig? Wie lösen wir sie? Mit mehr Bewusstheit über die verschiedenen Einflussfaktoren können unsere Beziehungen von unnötigem Ballast befreit und damit befriedigender werden.

262-10805
Reinbek,
VHS-Haus

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr
09.11.2026, 1 Termin
8,00 EUR

©freepik

VERBRAUCHER-FRAGEN UND RECHT

So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie

Vortrag

Sylke Süß

262-10302
Oststeinbek, VHS, Raum 2
Montag, 19:00 – 20:30 Uhr
21.09.2026, 1 Termin
8,00 EUR

Vererben oder verschenken – Was ist günstiger?

Vortrag

Stefanie Brinkema

262-10303
Reinbek, VHS, Raum 108
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
29.09.2026, 1 Termin
8,00 EUR

Erben und Vererben

Vortrag

Anna von Knebel Doeberitz

262-10304
Reinbek, VHS, Raum 108
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
06.10.2026, 1 Termin
8,00 EUR

Online-Kurse
Weitere kostenfreie Online-Kurse finden Sie auf **www.vhs-sachsenwald.de**

Investieren in Wertpapiere

Grundlagen

Sebastian Schindler

262-10307
Oststeinbek, VHS, Raum 2
Samstag, 18:00 – 21:00 Uhr
17.10.2026, 1 Termin
18,00 EUR

262-10316
Reinbek, VHS, Raum 108
Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr
16.01.2027, 1 Termin
21,60 EUR

Rund um die Vollmacht Vorsorge ganz praktisch

Vortrag

Anna von Knebel Doeberitz

262-10309
Oststeinbek, VHS, Raum 2
Montag, 18:00 – 19:30 Uhr
02.11.2026, 1 Termin
8,00 EUR

KOSTENFREI

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE

FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE & EHRENAMTLICH HELFENDE

unabhängig | kompetent | gemeinnützig

KOSTENFREI

Grundkurs Nachbarschaftshilfe

Qualifizierungskurs

Oststeinbek, Begegnungsstätte
Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
14.11.2026, 1 Termin

Orientierungskurs Demenz

Oststeinbek, Begegnungsstätte
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr
26.10.2026, 1 Termin

Anmeldung direkt an die Angehörigenschule unter Tel.: 040/25767450 oder anmeldung@angehoerigenschule.de

UMWELT UND KLIMA

Vogel-Safari am Steinfurths Diek

Anika Rabeler

262-10402
Hamburg, Bushaltestelle Salomon-Petri-Ring
Sonntag, 10:00 – 12:15 Uhr
11.10.2026, 1 Termin
13,50 EUR

Vogel-Safari am Öjendorfer See und Friedhof

Anika Rabeler

262-10403
Hamburg, Bushaltestelle Salomon-Petri-Ring
Sonntag, 10:00 – 12:15 Uhr
29.11.2026, 1 Termin
13,50 EUR

KOSTENFREIE VORTRÄGE DER VERBRAUCHERZENTRALE

verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Sanieren und Finanzieren Praktikable Lösungen für unterschiedliche Lebensphasen

Ingo Sell

262-10404
Glinde, Bürgerhaus, Festsaal
Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr
23.09.2026, 1 Termin

Hitze und Starkregen: Haus und Garten gut vorbereitet?

Beate Oedekoven

262-10405
Reinbek, Rathaus, Sitzungssaal
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
29.09.2026, 1 Termin

KOSTENFREI

Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?

Ingo Sell

262-10406
Reinbek, VHS, Raum 108
Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
08.10.2026, 1 Termin
kostenfrei

Sanieren, heizen, fördern: Wie passt was zusammen?

Ingo Sell

262-10411
Glinde, Bürgerhaus, Festsaal
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
03.11.2026, 1 Termin

Mit Sonne wohnen - Nutzung von Solarenergie

Ingo Sell

262-10414
Reinbek, VHS, Raum 108
Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr
08.12.2026, 1 Termin

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Waldbaden – Entschleunigen und Energie tanken

Diana Weyrauch

262-10601
Reinbek, Wald-Parkplatz/ Bismarckstraße
Samstag, 10:00 – 12:15 Uhr
19.09.2026, 1 Termin
13,50 EUR

Alltagsstress in Energie verwandeln – Einführung in eine energetische Sicht auf die Welt

Marlies Schimming

262-10602
Reinbek, VHS, Raum 1
Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
07.11.2026, 1 Termin
37,80 EUR

Mehr Freude, Leichtigkeit und Energie – Huna kennenlernen

Bettina Scheel

262-10603
Reinbek, VHS, Raum 108
Freitag, 16:00 – 18:15 Uhr
20.11.2026, 1 Termin
16,20 EUR

Beziehungen bewusst gestalten, mit Huna neue Wege entdecken

Bettina Scheel

262-10604
Reinbek, VHS, Raum 108
donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 21.01.2027, 4 Termine
43,20 EUR

Ihre Farben, Ihr Stil

Typberatung

Gabriele Pranger

262-10615
Reinbek, VHS, Raum 2
Samstag, 14:00 – 18:30 Uhr
12.09.2026, 1 Termin
45,00 EUR



Perfekt geschminkt

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger

262-10616
Reinbek, VHS, Raum 2
Samstag, 14:00 – 18:30 Uhr
07.11.2026, 1 Termin
45,00 EUR

Stiltraining

Gabriele Pranger

262-10617
Reinbek, VHS, Raum 2
Samstag, 14:00 – 18:30 Uhr
21.11.2026, 1 Termin
45,00 EUR

Wellness für mein Gesicht – Von der Hautanalyse bis zum kleinen Make-up

Gabriele Pranger

262-10618
Reinbek, VHS, Raum 2
Samstag, 14:00 – 18:30 Uhr
16.01.2027, 1 Termin
45,00 EUR

NATURWISSENSCHAFT

Astronomie in der Sternwarte

Teil 3: Sonne und Sterne

Dr. Matthias Hünsch

262-11015
Hamburger Sternwarte, Bibliothek,
montags, 19:00 – 20:30 Uhr
ab 21.09.2026, 4 Termine
26,40 EUR

Ursprung und Horizont –

Die Frage nach Anfang und Ende der Welt

Vortrag

Prof. Dr. Thomas Schramm

262-11017
Wentorf, Alte Schule, Clubraum I
Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr
27.01.2027, 1 Termin
8,00 EUR

Grundkurs Schach

Schnupperstunde

Boris Bruhn

262-19000S
Reinbek, VHS, Raum 101
Montag, 18:00 – 19:30 Uhr
24.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Grundkurs Schach

Boris Bruhn

262-19000
Reinbek, VHS, Raum 101
montags, 18:00 – 19:30 Uhr
14.09.2026, 4 Termine
33,60 EUR

PHILOSPHIE

Verantwortung

Vortrag mit Gespräch

Dr. Roland Daube

262-10803
Reinbek, VHS, Raum 108
Mittwoch, 17:30 – 19:45 Uhr
07.10.2026, 1 Termin
11,70 EUR

Einkommen-steuererklärung?
Gewerbering 8
22113 Oststeinbek
Tel.: 0155 66 070 349
E-Mail: oststeinbek-577@lohi.de
www.lohnsteuerhilfe-oststeinbek.de
lohi
Das lohnt sich.
Lohnsteuerhilfe Bayern e. V.
Wir machen die Steuererklärung für Mitglieder begrenzt nach § 4 Nr. 11 StBerG.

BODE & MAI
IMMOBILIEN



Verkauf · Vermietung
Bewertung · Beratung
040 55 61 49 30
info@bode-mai.de
bode-mai.de
Ostlandring 37 · 21465 Reinbek

©freepik



Simon Bauer
VHS-Leiter
bauer@vhs-sachsenwald.de

NÄHEN, HÄKELN, STRICKEN, FILZEN

Anschmiegsam, robust und farbenfroh oder rau, empfindlich und gedeckt – so vielfältig wie Stoffe sind auch die Angebote in der Textilwerkstatt. Und trotzdem gibt es Gemeinsamkeiten. Die Freude am Selbermachen, die Begeisterung für Materialien und Farben, der Ehrgeiz, das eigene „Werkstück“ so gut wie möglich zu fertigen und erst die Freude und Zufriedenheit, wenn es geklappt hat! **Alle Kurse der Textilwerkstatt sind auf Seite 13 zu finden.**



MARTIN DWENGER

Neues Literatur-Gesicht mit langer VHS-Erfahrung

Als sorgfältigen Leser, den Bleistift stets griffbereit, manchmal Sätze oder ganze Abschnitte mehrfach lesend, beschreibt sich Martin Dwenger.

Für den Lehrer, der jahrelang am Hansa-Gymnasium in Bergedorf für die Fächer Deutsch, Philosophie und Theater im Einsatz war, ist die Beschäftigung mit Literatur ein wichtiger Teil seines Lebens. Im Gespräch berichtet er von Abenteuerromanen, die er als Kind verschlang, von seinem etwas eigenwilligen literarischen Wettkampf als Jugendlicher mit einem Freund, in dem es darum ging, wer die längste Ballade auswendig lernt, und von der Entscheidung des 18-Jährigen während der Lektüre der „Buddenbrooks“, Lesen zu seinem Beruf zu machen. Folgerichtig leitete er schon vor seiner Einstellung in den Schuldienst Literatur- und Theaterkurse an Volkshochschulen.

Bücher erlauben ihm, die Welt mit den Augen eines anderen zu sehen; an Erfahrungen teilzuhaben, ohne sie selbst machen zu können oder zu müssen. Welch eine Bereicherung! Er liest mit Vorliebe Romane, darunter viele Neuerscheinungen, daneben aber auch Sachbücher.

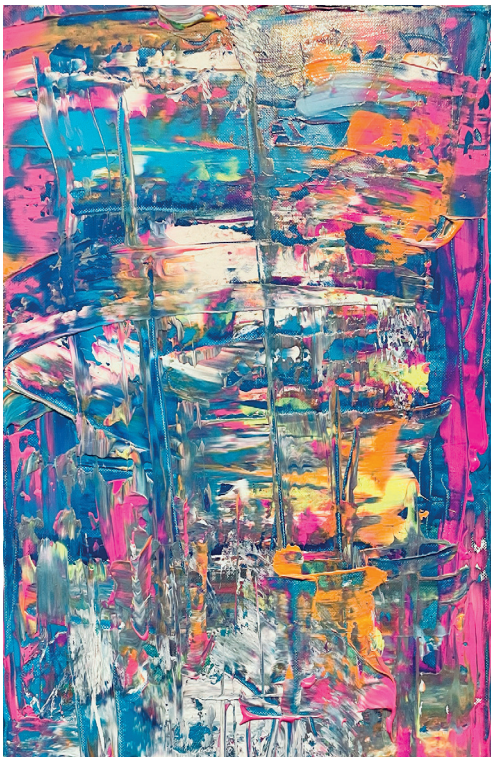
Wie bei vielen Lese-Begeisterten werden auch bei ihm die Stapel neuer Bücher höher. Die Regale mit den bereits gelesenen wachsen, da wird hier etwas angebaut, dort stehen die Bücher zweireihig, wirklich übersichtlich ist das nicht. Aber bis auf ein Buch behält er alle, die er gelesen hat.

Und was reizt ihn am neuen Literaturkurs? Jede und jeder liest ein Buch anders, nimmt andere Dinge wahr, hat einen individuellen Zugang zur Geschichte und zu den handelnden Figuren. Darüber ins Gespräch zu kommen, da „bin ich neugierig“.

Im Literatur-Kurs **„Aktuelle Meisterwerke“** geht es zu Beginn um **„Die Holländerinnen“** von Dorothee Elmiger. Danach wählt die Gruppe die weitere Lektüre gemeinsam aus.

262-20409
Reinbek,
VHS-Haus, Raum 2

montags, 17:00 - 18:30 Uhr
15.09.2026, 12 Termine
100,80 EUR



Freitagvormittags im VHS-Atelier

Pünktlich um 9:30 Uhr beginnt der Workshop. Kursleiterin Christine Marquardt führt in das Thema ein, erklärt den Ablauf, zeigt grundlegende Techniken und gibt anschließend den Startschuss. Dann legen die Teilnehmer:innen los – ganz unabhängig davon, ob sie bereits Erfahrung im Malen haben oder zum ersten Mal einen Pinsel in der Hand halten. In den folgenden drei Stunden entstehen individuelle Kunstwerke: inspiriert von einem gemeinsamen Thema, aber jedes mit einer ganz eigenen Handschrift.

Und wer sich in dem vorgeschlagenen Motiv nicht wiederfindet, darf selbstverständlich auch eine eigene Idee umsetzen – Kreativität kennt schließlich keine festen Grenzen. Kursleiterin Christine Marquardt, im Hauptberuf Grafikdesignerin und Künstlerin, begleitet Teilnehmer:innen Schritt für Schritt. Dank der kleinen Gruppengröße von maximal sechs Personen bleibt viel Raum für persönliche Unterstützung und individuelle Fragen. Ob das der Grund ist, dass die Vormittagsworkshops bei den Teilnehmer:innen besonders beliebt sind? Unser schönstes Feedback aus dem vergangenen Semester lautet jedenfalls: **„Das ist wie ein kleiner Urlaub.“**

262-20221
Reinbek, VHS-Haus, Atelier
Streetart à la Banksy
Freitag, 09:30 - 12:30
04.09.2026, 1 Termin
30,00 EUR

262-20222
Reinbek, VHS-Haus, Atelier
Good Bye Sommer
Freitag, 09:30 - 12:30
02.10.2026, 1 Termin
30,00 EUR

262-20223
Reinbek, VHS-Haus, Atelier
Mix Media Collage
Freitag, 09:30 - 12:30
06.11.2026, 1 Termin
30,00 EUR

Weitere Kurse auf Seite 12



Moin, ich heiße Verena Müller

Tischlerin und Projektlotsin

Meine Kurse: DiY am Freitag, das ist ein Upcycling-Kurs für Erwachsene; die Wichtelwerkstatt samstags für Kinder und ein Schnitz-Workshop, der ist für jede Alterststufe geeignet.

Meine Qualifikationen: Ich bin ausgebildete Tischlerin und habe ein Diplom in Produktgestaltung, also Handwerk und Kreativität.

Das kann man bei mir lernen: Dinge selbst machen, Handwerkstechniken, kreative Ideen entwickeln

Das ist mir wichtig: Eine gute, fokussierte Arbeitsatmosphäre zu schaffen. Dann kann jede:r sein Projekt verwirklichen. Und beim Ergebnis gilt: Jedes selbst hergestellte Kunstwerk ist gelungen. „Perfekte“, makellose Dinge kann man kaufen. Die sind dann aber seelenlos.

Wenn ich keinen Kurs leite, dann …bin ich seit neuestem als Ausstellerin auf Kunstmärkten zu finden oder ich bin in der Natur unterwegs und halte die Augen nach neuen DIY-Materialien offen.

262-20350
Reinbek, VHS, Atelier
DIY am Freitag
freitags, 17:00-19:30
11.09.2026, 5 Termine, 90,00 EUR

262-20902K
Reinbek, VHS, Raum 110
Wichtelwerk für alle ab 7 Jahren
samstags, 10:00-13:00
12.09.2026, 5 Termine, 86,40 EUR

262-20332
Reinbek, VHS, Raum 110
Schnitzen mit Wald- und Fundholz
Samstag, 14:00-18:00
12.09.2026, 1 Termin, 27,00 EUR

Ausstellung „einzigARTig“

Die Künstler:innen aus dem Kurs Farbe, Form und Freude laden dazu ein, die unterschiedlichen Techniken und Ausdrucksformen ihrer Malerei kennen zu lernen.

Vernissage am 22. September, 18:00 Uhr, VHS-Haus Reinbek

KUNST-GESCHICHTE

Fokus Skandinavien: Mehr als Licht und Dämmerung

Vortrag

Dr. Sibylle Aßmann

262-20108 *Reinbek, VHS, Raum 108*
Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr
28.10.2026, 1 Termin
8,00 EUR

Fokus Skandinavien: Die Kunst, die aus der Kälte kommt

Vortrag

Dr. Sibylle Aßmann

262-20109 *Reinbek, VHS, Raum 108*
Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr
18.11.2026, 1 Termin
8,00 EUR

MALEN UND ZEICHNEN

Aquarellmalerei

Schnupperstunde

Dongmei Lisowski

262-20201S *Reinbek, VHS, Atelier*
Montag, 10:00 – 12:15 Uhr
24.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Aquarellmalerei: Landschaften in Licht und Farbe

Nur für Anfänger:innen

Dongmei Lisowski

262-20201 *Reinbek, VHS, Atelier*
montags, 10:00 – 12:15 Uhr
ab 31.08.2026, 13 Termine
163,80 EUR

Nur für Fortgeschrittene

Dongmei Lisowski

262-20208 *Reinbek, VHS, Atelier*
mittwochs, 9:00 – 11:15 Uhr
ab 02.09.2026, 13 Termine
163,80 EUR

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

262-20219 *Wentorf, Alte Schule, Clubraum II*
freitags, 9:00 – 11:15 Uhr
ab 04.09.2026, 13 Termine
198,90 EUR

Malen und Zeichnen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ulrike Koether

262-20202 *Reinbek, VHS, Atelier*
montags, 17:45 – 20:00 Uhr
ab 31.08.2026, 14 Termine
176,40 EUR

262-20211 *Reinbek, VHS, Atelier*
mittwochs, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 02.09.2026, 14 Termine
176,40 EUR

Malen am Morgen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Christel Godau

262-20204 *Reinbek, VHS, Raum 111*
dienstags, 9:30 – 11:45 Uhr
ab 08.09.2026, 8 Termine
129,60 EUR



Entspannt kreativ

Schnupperstunde

Katharina von Rohden

262-20206S *Reinbek, VHS, Raum 110*
Dienstag, 18:00 – 20:15 Uhr
25.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Entspannt kreativ – Aus inneren Bildern Kraft schöpfen

Katharina von Rohden

262-20206 *Reinbek, VHS, Raum 110*
dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 15.09.2026, 10 Termine
162,00 EUR

Farbe, Form und Freude

Schnupperstunde

Ulf Ludzuweit

262-20207S *Reinbek, VHS, Atelier*
Dienstag, 18:15 – 20:30 Uhr
25.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Farbe, Form und Freude

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ulf Ludzuweit

262-20207 *Reinbek, VHS; Atelier*
dienstags, 18:15 – 20:30 Uhr
ab 01.09.2026, 13 Termine
163,80 EUR

Traditionelle Chinesische Malerei

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dongmei Lisowski

262-20209 *Reinbek, VHS, Atelier*
mittwochs, 11:30 – 13:00 Uhr
ab 02.09.2026, 13 Termine
109,20 EUR

Europäische Kalligraphie

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

262-20215 *Reinbek, VHS, Atelier*
donnerstags, 9:30 – 11:45 Uhr
ab 10.09.2026, 8 Termine
180,00 EUR

Malen und Zeichnen – Landschaft und Natur

Christine Tolg-Brandenstein

Schnupperstunde

262-20216S *Reinbek, VHS, Atelier*
Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
27.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

262-20216 *Reinbek, VHS, Atelier*
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 03.09.2026, 12 Termine
129,60 EUR

Aller Anfang ist Kritzeln

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Daniela Greye

262-20218
Oststeinbek, VHS, Raum 2

donnerstags, 18:30 – 20:45 Uhr
ab 17.09.2026, 10 Termine
135,00 EUR

MALEN UND ZEICHNEN WORKSHOPS

Traditionelle Chinesische Malerei

Workshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dongmei Lisowski

262-20226
Oststeinbek, VHS, Raum 2

Sonntag, 10:00 – 16:00 Uhr
20.09.2026, 1 Termin
52,80 EUR

Die bunte Welt der Aquarellporträts

Workshop voller Leichtigkeit, Transparenz und Ausdruck

Dongmei Lisowski

262-20227
Oststeinbek, VHS, Raum 2

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
07.11.2026, 1 Termin
36,00 EUR

Tiere in Aquarell

Workshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Dongmei Lisowski

262-20228
Oststeinbek, VHS, Raum 2

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
14.11.2026, 1 Termin
52,80 EUR

Portraits und Köpfe zeichnen

Workshop für Erwachsene

Ulf Ludzuweit

262-20230
Reinbek, VHS, Raum 108

Samstag, 10:00 – 15:30 Uhr
07.11.2026, 1 Termin
37,80 EUR

Ornamente und Bodüren

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

262-20232
Reinbek, VHS, Atelier

Samstag, 10:00 – 17:00 Uhr
23.01.2027, 1 Termin
48,60 EUR



TEXTIL-WERKSTATT

Nähkurs für Anfänger:innen

Alexandra Kollig

262-20302
Reinbek, VHS, Raum 111

montags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 07.09.2026, 5 Termine
81,00 EUR

Selber nähen!

für Fortgeschrittene

Gesa Steinrück

262-20304
Reinbek, VHS, Raum 111

mittwochs, 18:45 – 21:00 Uhr
ab 09.09.2026, 7 Termine
113,40 EUR

262-20305
Reinbek, VHS, Raum 111

mittwochs, 18:45 – 21:00 Uhr
ab 25.11.2026, 6 Termine
97,20 EUR

Häkeln für Einsteiger:innen

Kreativ mit Nadel und Garn

Anika Rabeler

262-20308
Oststeinbek, VHS, Raum 2

mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 16.09.2026, 4 Termine
36,00 EUR

Strickwerk

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Hanne Schützler

262-20310
Reinbek, VHS, Raum 111

dienstags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 22.09.2026, 5 Termine
54,00 EUR

Kreatives Filzen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Katja Köhler

262-20312
Reinbek, VHS, Atelier

Samstag, 11:00 – 17:00 Uhr
07.11.2026, 1 Termin
43,20 EUR

KUNSTHAND-WERK TON – HOLZ – PAPIER

Keramiken selbst modellieren

Plastisches Gestalten aus Ton

Ulf Ludzuweit

262-20320
Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, Keller, A111

mittwochs,
17:00 – 20:00 Uhr
02.09., 16.09., 30.09., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2026
142,80 EUR

Schnitzen mit Wald- und Fundholz

Workhop für Erwachsene

Verena Müller

262-20332
Reinbek, VHS, Raum 110

Samstag, 14:00 – 18:00 Uhr
12.09.2026, 1 Termin
27,00 EUR

Korbflechten - Schnupperstunde

Barbara Leichsenring

262-20337S
Reinbek, VHS, Raum 110

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
27.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Korbflechten

Barbara Leichsenring

262-20337
Reinbek, VHS, Raum 110

donnerstags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 01.10.2026, 4 Termine
64,80 EUR

©freepik

Schmuckpapier herstellen

Annegret Lieckfeldt

262-20344
Reinbek, VHS, Atelier

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
12.09.2026, 1 Termin
43,20 EUR

Buchbinden - Leporello

Annegret Lieckfeldt

262-20345
Reinbek, VHS, Atelier

Samstag, 10:00 – 16:00 Uhr
21.11.2026, 1 Termin
43,20 EUR

DIY am Freitag

Schnupperstunde

Verena Müller

262-20350S
Reinbek, VHS, Atelier

Freitag, 17:00 – 18:30 Uhr
28.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

DIY am Freitag

Verena Müller

262-20350
Reinbek, VHS, Atelier

freitags, 17:00 – 19:30 Uhr
11.09., 25.09., 09.10., 30.10., 13.11.2026
90,00 EUR

LITERATUR

Lesekreise

Dr. Brigitte Oels

262-20403
Wentorf, Rathaus

mittwochs, 9:30 – 11:00 Uhr
ab 02.09.2026, 10 Termine
78,00 EUR

262-20404
Neuschönningstedt, Begegnungsstätte, Raum 6

donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 03.09.2026,10 Termine
78,00 EUR

Literarische (Zeit-) Reise

Dr. Brigitte Oels

262-20407
Reinbek, VHS, Raum 2

dienstags, 11:30 – 13:00 Uhr
ab 01.09.2026, 10 Termine
84,00 EUR

262-20408
Reinbek, VHS, Raum 2

mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 02.09.2026, 10 Termine
84,00 EUR

Einstieg in das Schreiben über das eigene Leben

Tagesworkshop Biografisches Schreiben

Monika Lisson

262-20411
Reinbek, VHS, Raum 2

Samstag, 11:00 – 17:00 Uhr
26.09.2026, 1 Termin
43,20 EUR

MUSIK

Ukulele

Für Anfänger:innen und etwas Fortgeschrittene

Reiner Freund

262-20502
Wentorf, Alte Schule, Gymnastikraum

donnerstags, 16:30 – 18:00 Uhr
ab 15.10.2026, 8 Termine
81,60 EUR

Feierabendsingen

Vorbeikommen und mitsingen

Melanie Wilde

262-20504
Oststeinbek, VHS, Raum 2

Montag, 17:15 – 18:15 Uhr
14.09.2026, 1 Termin
6,00 EUR

262-20505
Oststeinbek, VHS, Raum 2

Montag, 17:15 – 18:15 Uhr
19.10.2026, 1 Termin
6,00 EUR

262-20506
Oststeinbek, VHS, Raum 2

Montag, 17:15 – 18:15 Uhr
16.11.2026, 1 Termin
6,00 EUR

262-20507
Oststeinbek, VHS, Raum 2

Montag, 17:15 – 18:15 Uhr
21.12.2026, 1 Termin
6,00 EUR



Reinbek singt

4. VHS-Adventssingen

Jens Herrmann-Stangl

262-20509
Reinbek, VHS, Pausenhof

Freitag, 16:30 – 17:30 Uhr
27.11.2026, 1 Termin
kostenfrei

FOTOGRAFIE

Individuelles Fotobuch erstellen

Tageskurs zur CEWE Software

Florian Paetzel

262-20605
Reinbek, VHS, Raum 8

Samstag, 9:30 – 16:00 Uhr
12.12.2026, 1 Termin
60,00 EUR

THEATER

Improtheater

Schnupperstunde

Eveline Weber

262-20701S
Reinbek, VHS, Raum 102

Montag, 17:30 – 19:00 Uhr
24.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Improtheater – Grundkurs

Eveline Weber

262-20701
Reinbek, VHS, Raum 102

montags, 17:30 – 19:00 Uhr
ab 31.08.2026, 14 Termine
117,60 EUR

Improfreunde Sachsenwald

Eveline Weber

262-20703
Reinbek, VHS, Raum 1

mittwochs, 19:45 – 21:15 Uhr
ab 02.09.2026, 13 Termine
140,40 EUR

VHS Theaterensemble

Schauspiel, Bühnengestaltung und -technik

Dr. Brigitte Oels

262-20705
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

Mo, Mi, 19:30 – 22:00 Uhr
ab 31.08.2026, 30 Termine
110,00 EUR

MEINE VHS



ENTDECKEN, WAS IN MIR STECKT.

vhs
Volkshochschule
Sachsenwald



Julia Eggert
Programmbereichsleiterin
eggert@vhs-sachsenwald.de

SCHLAFEN IST ERLERNBAR

Detlef Lafrentz

Schlafen ist eine grundlegende biologische Funktion, die für unsere körperliche und geistige Gesundheit unverzichtbar ist. Dennoch haben viele Menschen Schwierigkeiten, ausreichend erholsamen Schlaf zu finden. Häufig wird angenommen, dass Schlaf eine rein natürliche Fähigkeit ist, die jeder von Geburt an beherrscht.

Die Realität sieht jedoch anders aus: Schlaf ist zu einem großen Teil erlernbar. Genau wie wir laufen, sprechen oder essen lernen, können wir auch Strategien entwickeln, um besser einzuschlafen, durchzuschlafen und erfrischt aufzuwachen. In diesem Kurs lernen Sie Methoden kennen, mit denen sich tagsüber besser entspannen lässt, was dazu führt dass man abends auch besser einschlafen kann.

262-30103 — **Einführungsworkshop**
Reinbek
VHS-Yogaraum
Detlef Lafrentz
Samstag, 11:30 - 17:00 Uhr
26.09.2026, 1 Termin
32,40 EUR

262-30104
Reinbek
VHS-Yogaraum
Detlef Lafrentz
mittwochs, 18:15 - 19:45 Uhr
ab 07.10.2026, 10 Termine
84,00 EUR



Nightwalk für Frauen

SICHTWECHSEL

kostenfrei

Wie sicher fühlen Sie sich im Dunkeln? Wie verändert sich Ihr Blick, wenn die Lichter ausgehen? Ein Nightwalk für Frauen ist ein gemeinsamer abendlicher Spaziergang, der Frauen dazu einlädt, den öffentlichen Raum bewusst und selbstbestimmt zu nutzen.

Die Veranstaltung bietet die Möglichkeit, sich in geschützter Atmosphäre zu begegnen, Erfahrungen auszutauschen und das eigene Sicherheitsgefühl zu stärken. Im Rahmen eines solchen Angebots können neben dem gemeinsamen Spaziergang auch Informationen zu Themen wie Prävention, Zivilcourage, Selbstbehauptung und Sicherheit im Alltag vermittelt werden. Ziel ist es, Frauen zu ermutigen, ihre Präsenz im öffentlichen Raum zu stärken und sich gegenseitig zu unterstützen. Der Nightwalk verbindet Bewegung, Information und Austausch und setzt gleichzeitig ein Zeichen für mehr Sichtbarkeit und Sicherheit von Frauen im Alltag.

Dies ist ein Angebot der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Reinbek, Maria de Graaff-Willemsen, zusammen mit der VHS Sachsenwald.

Anmeldung unter: gleichstellung@reinbek.de

262-30101
Reinbek
VHS, Raum 4
Lars Draack, Wiebke Williams
Mittwoch, 18:00 – 20:00 Uhr
25.11.2026, 1 Termin

SOMATIC YOGA FLOW

Körperbewusstsein in Bewegung

Somatic Yoga Flow ist eine achtsam geführte Bewegungspraxis, die Körperwahrnehmung und Bewegung miteinander verbindet. Im Gegensatz zu klassischen Yogastunden geht es weniger um äußere Formen oder „richtiges“ Ausführen, sondern darum, den eigenen Körper von innen heraus zu spüren und daraus Bewegung entstehen zu lassen.

EINFACH MAL AUSPROBIEREN?
Am Montag, 24.08. gibt es eine Schnupperstunde

Die Stunden sind bewusst abwechslungsreich gestaltet: Mal ruhig, weich und fließend, mal lebendig, dynamisch und verspielt. Musik begleitet jede Einheit und trägt durch die unterschiedlichen Phasen. In den Sequenzen wird die Wahrnehmung für innere Zusammenhänge geschärft – wie sich Bewegung anfühlt, wie der Atem wirkt und wie sich der Körper im Raum organisiert. Dabei kann die Praxis regulierend auf das Nervensystem wirken, Spannungen lösen und gleichzeitig mehr Bewegungsfreiheit und Präsenz ermöglichen.

Dieser Kurs lädt dazu ein, gewohnte Muster zu verlassen und eine eigene, authentische Art der Bewegung zu entdecken – jenseits von Leistung, Druck und Perfektion.

Einfach mal ausprobieren?

Schnupperstunde

262-30120S
Reinbek
VHS-Yogaraum

Larissa Michel
Montag, 9:00 – 10:00 Uhr
24.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

262-30120
Reinbek
VHS-Yogaraum

Larissa Michel
montags, 9:00 – 10:00 Uhr
ab 31.08.2026, 6 Termine
43,20 EUR



LARISSA MICHEL

Ich liebe Bewegung, gutes Essen und Menschen zusammenzubringen.

Meine Kurse:

Ich unterrichte somatisches Yoga, Pilates, Mobility und Aerial Yoga mit einem ganzheitlichen Blick auf Bewegung, Körperwahrnehmung und Wohlbefinden. Meine Stunden verbinden Kraft, Mobilität und Flow: mal ruhig und fokussiert, mal dynamisch und kreativ.

Meine Qualifikationen:

Ich bin ursprünglich ausgebildete Fitness- und Personal-Trainerin. Ergänzt durch eine Yoga-Ausbildung, Weiterbildungen im Bereich somatische Bewegung sowie meine Ausbildung zur Ernährungsberaterin und Köchin.

Das kann man bei mir lernen:

Ich möchte Menschen ermutigen, wieder in Verbindung mit dem eigenen Körper zu kommen und daraus Vertrauen, Kraft und Beweglichkeit zu schöpfen. Leistungsdruck möchte ich dabei vermeiden: Bewegung darf sich gut anfühlen und Freude machen. Hierfür kann ich meinen neuen Kurs *„Somatic Yoga Flow“* empfehlen, der im Herbstsemester startet.

Das ist mir wichtig:

Ein wertschätzender, entspannter Raum, in dem jede Person ihren eigenen Zugang zu Bewegung finden kann.

Wenn ich keine Kurse leite, dann …

… stehe ich meistens in der Küche, entwickle neue Rezepte oder koche für Events und Retreats. Außerdem liebe ich Zeit in der Natur, gute Musik und gemeinsames Essen mit Freunden & Familie.

SELBST-VERTEIDIGUNG

Selbstverteidigung mit Hilfsmitteln

Rechtssicher und praxisnah

Markus Grieser

262-30053 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
Sa, 16.01.2027, 10:00 – 13:00 Uhr
So, 17.01.2027, 10:00 – 13:00 Uhr
43,20 EUR

Selbstverteidigung für Frauen und Männer

Markus Grieser

262-30054 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
Sa, 16.01.2027, 13:30 – 16:30 Uhr
So, 17.01.2027, 13:30 – 16:30 Uhr
43,20 EUR

STRESS ABBAUEN UND SICH WOHLFÜHLEN

Einführung in die Buddhistische Meditation

Detlef Lafrentz

262-30100 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
montags, 7:45 – 8:45 Uhr
ab 28.09.2026, 11 Termine
79,20 EUR

Achtsamkeit Vertiefungskurs

Annette Kaiser

262-30102 *Oststeinbek, VHS, Raum 1*
mittwochs, 18:15 – 19:45 Uhr
ab 04.11.2026, 4 Termine
36,00 EUR

Sanfte Fasziendehnung

Wohlbefinden und Beweglichkeit durch Eutonie

Karin Coch

262-30105 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
Samstag, 11:30 – 17:30 Uhr
21.11.2026, 1 Termin
43,20 EUR

FELDENKRAIS

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Detlef Lafrentz

262-30107 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
dienstags, 17:30 – 19:00 Uhr
ab 22.09.2026, 12 Termine
93,60 EUR

Feldenkrais – Hybrid

Der sanfte Weg der Befreiung

Silvia Königk

262-30109 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
freitags, 11:15 – 12:45 Uhr
ab 18.09.2026, 10 Termine
108,00 EUR

Feldenkrais

Hilfe zur Selbsthilfe

Silvia Königk

262-30110 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
Samstag, 11:30 – 18:30 Uhr
16.01.2027, 1 Termin
70,00 EUR

PILATES UND YOGALATES

Pilates und Rücken

Larissa Michel

262-30111 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
montags, 10:15 – 11:30 Uhr
ab 10.08.2026, 9 Termine
63,00 EUR

Pilates und Faszien

Hanna Levitskiy

262-30112 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
dienstags, 9:00 – 10:15 Uhr
ab 01.09.2026, 14 Termine
98,00 EUR

Pilates – klassisch

Hanna Levitskiy

262-30113 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
dienstags, 10:20 – 11:35 Uhr
ab 01.09.2026, 14 Termine
98,00 EUR

Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

262-30117 *Oststeinbek, VHS, Raum 1*
montags, 11:15 – 12:15 Uhr
ab 31.08.2026, 6 Termine
36,00 EUR

262-30118 *Oststeinbek, VHS, Raum 1*
dienstags, 9:00 – 10:00 Uhr
ab 01.09.2026, 6 Termine
36,00 EUR

YOGA

Yin-Yoga

Cindy Kirchgäßner

262-30121 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
montags, 16:45 – 18:15 Uhr
ab 31.08.2026, 14 Termine
117,60 EUR

Achtsames Hatha-Yoga

Antje Fischbach

262-30122 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
montags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 31.08.2026, 12 Termine
100,80 EUR

Hatha-Yoga – Meditation – Entspannung

Antje Fischbach

262-30123 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
montags, 20:15 – 21:45 Uhr
ab 31.08.2026, 12 Termine
100,80 EUR

Hatha-Yoga

Sanfter Morgenkurs

Hilke Soltau

262-30124 *Neuschönningstedt, Begegnungsstätte, Festsaal*
dienstags, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 01.09.2026, 16 Termine
115,20 EUR

262-30125 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
mittwochs, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 02.09.2026, 16 Termine
134,40 EUR

Yoga und Entspannung

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

262-30126 *Oststeinbek, Bürgersaal*
dienstags, 16:30 – 17:30 Uhr
ab 01.09.2026, 10 Termine
60,00 EUR

Yoga und Entspannung

Gabriele Bernath

262-30127 *Neuschönningstedt, Begegnungsstätte, Festsaal*
mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 09.09.2026, 13 Termine
101,40 EUR

Achtsames Yoga am Morgen

Karen Holweg

262-30129 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
donnerstags, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 05.11.2026, 10 Termine
108,00 EUR

Hatha-Yoga
Dr. Isabel Überhoff

262-30131 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
donnerstags, 18:30–19:45 Uhr
ab 03.09.2026, 12 Termine
78,00 EUR

262-30132 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
donnerstags, 20:00–21:15 Uhr
ab 03.09.2026, 12 Termine
78,00 EUR

Hatha-Yoga und Meditation
Energie tanken am Vormittag
Antje Fischbach

262-30135 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
freitags, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 04.09.2026, 12 Termine
100,80 EUR

Yoga Walk
Schnupperstunde
Hilke Soltau

262-30136S *Reinbek, Parkplatz Bismarckstraße*
Freitag, 09:00 – 10:00 Uhr
28.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Yoga Walk
Ein Vormittag zum Ausprobieren
Hilke Soltau

262-30144 *Reinbek, Parkplatz Bismarckstraße*
Sonntag, 10:00 – 12:00 Uhr
27.09.2026, 1 Termin
12,00 EUR

Yoga Walk
Hilke Soltau

262-30136 *Reinbek, Parkplatz Bismarckstraße*
freitags, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 30.10.2026, 6 Termine
54,00 EUR

Yoga zum Wochenausklang
Bettina Knappe

262-30138 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
freitags, 17:00 – 18:30 Uhr
ab 25.09.2026, 13 Termine
101,40 EUR

Hatha-Yoga am Samstag
Dr. Isabel Überhoff

262-30139 Reinbek, VHS-Yogaraum
samstags, 9:30 – 11:00 Uhr
ab 05.09.2026, 12 Termine
93,60 EUR

Mindful Saturday Yoga
Barbara Wiedemann

262-30140 *Oststeinbek, VHS, Raum 1*
samstags, 9:30 – 11:00 Uhr
26.09., 07.11., 12.12.2026, 16.01.2027
36,00 EUR

Yoga für Frauen ab 100 kg
Schnupperstunde
Anke Merklin

262-30141S *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr
27.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Yoga für Frauen ab 100 kg
Anke Merklin

262-30141 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
Samstag, 10:00 – 13:00 Uhr
07.11.2026, 1 Termin
21,60 EUR

262-30142 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
Samstag, 15:00 – 18:00 Uhr
12.12.2026, 1 Termin
21,60 EUR

Yoga für den Rücken
Hilke Soltau

262-30143 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
Samstag, 14:30 – 17:00 Uhr
12.12.2026, 1 Termin
18,00 EUR

QI GONG UND TAIJIQUAN

Fit und gesund mit Qi Gong
Elena Goldade

262-30150 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
dienstags, 19:15 – 20:45 Uhr
ab 01.09.2026, 16 Termine
134,40 EUR

Mit Qi Gong in der Balance bleiben
Antje Fischbach

262-30151 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr
ab 02.09.2026, 12 Termine
100,80 EUR

Qi Gong der 18 Bewegungen
Zsuzsanna Stüven

262-30152 *Reinbek, VHS-Yogaraum*
donnerstags, 15:30–16:45 Uhr
ab 24.09.2026, 10 Termine
90,00 EUR

Qi Gong für alle
Melanie Wilde

262-30154 *Oststeinbek, VHS, Raum 1*
donnerstags, 19:30–20:30 Uhr
ab 03.09.2026, 15 Termine
90,00 EUR

Sintala Qi Gong
Melanie Wilde

262-30156 *Oststeinbek, VHS, Raum 1*
samstags, 10:00 – 12:30 Uhr
05.09., 17.10., 28.11., 05.12.2026, 23.01.2027
75,00 EUR

Taijiquan
Zertifizierter Präventionskurs
Thomas Börnchen

262-30157 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
freitags, 16:30 – 18:00 Uhr
ab 04.09.2026, 12 Termine
93,60 EUR

FIT VON KOPF BIS FUSS

Fitness und mehr
Kondition, Kraft und Koordination 50+
Alexa Potrykus

262-30205 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
montags, 8:30 – 9:30 Uhr
ab 31.08.2026, 16 Termine
83,20 EUR

262-30206 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
montags, 9:35 – 10:35 Uhr
ab 31.08.2026, 16 Termine
83,20 EUR

Sanftes Bewegungstraining 60+
Manfred Hirsch

262-30224 *Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle*
dienstags,
17:15 – 18:15 Uhr
ab 01.09.2026,
16 Termine, 76,80 EUR

262-30245 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
donnerstags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 03.09.2026, 17 Termine
88,40 EUR

Bauch Beine Rücken Po
Claudia Wieser

262-30225 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
dienstags, 18:00 – 19:00 Uhr
ab 01.09.2026, 15 Termine
78,00 EUR

Core-Training
Kräftige Körpermitte und flacher Bauch
Claudia Wieser

262-30227 *Reinbek, VHS, Gymnastikhalle*
dienstags, 19:05 – 20:05 Uhr
ab 01.09.2026, 15 Termine
78,00 EUR

Menfit

Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

262-30228
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle
dienstags, 19:45 – 20:45 Uhr
ab 01.09.2026, 16 Termine, 76,80 EUR

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kerstin Hönigschmid

262-30229
Oststeinbek, Sporthalle im Sportforum
mittwochs, 9:10 – 9:55 Uhr
ab 02.09.2026, 16 Termine
57,60 EUR

262-30231
Oststeinbek, Sporthalle im Sportforum
mittwochs, 10:00 – 10:45 Uhr
ab 02.09.2026, 16 Termine
57,60 EUR

Workout Mix

Schnupperstunde

Inken Huth

262-30230S
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
Mittwoch, 9:30 – 10:30 Uhr
26.08.26, 1 Termin
6,00 EUR

Workout Mix

Inken Huth

262-30230
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
mittwochs, 9:30 – 10:30 Uhr
ab 02.09.2026, 14 Termine
78,40 EUR

Rückenfit

Schnupperstunde

Inken Huth

262-30232S
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
Mittwoch, 10:35 – 11:35 Uhr
26.08.26, 1 Termin
6,00 EUR

Rückenfit

Inken Huth

262-30232
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
mittwochs, 10:35 – 11:35 Uhr
ab 02.09.2026, 14 Termine
78,40 EUR

Bodyfit

Claudia Wieser

262-30235
Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle
mittwochs, 18:00 – 19:00 Uhr
ab 02.09.2026, 15 Termine, 72,00 EUR

Cross Functional Fitness

Das Power Workout

Alla Ghazaryan

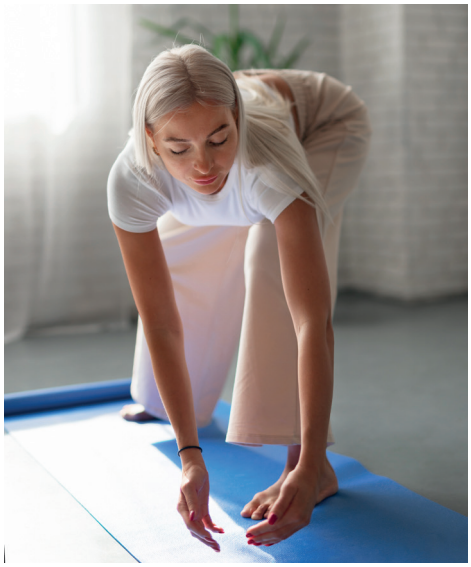
262-30236
Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle
mittwochs, 19:00 – 20:00 Uhr
ab 02.09.2026, 16 Termine, 108,80 EUR

Gymnastik für Einsteiger

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Ulrike Hansen

262-30237
Reinbek, Klosterbergenschule, große Halle
mittwochs, 19:05 – 20:05 Uhr
ab 02.09.2026, 12 Termine, 57,60 EUR



Gymnastik mit Spaß

Ulrike Hansen

262-30238
Reinbek, Klosterbergenschule, große Halle
mittwochs, 20:05 – 21:05 Uhr
ab 02.09.2026, 12 Termine, 57,60 EUR

Gymnastik am Morgen

Für aktive Senior:innen

Andrea Hartung

262-30240
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
donnerstags, 9:00 – 10:00 Uhr
ab 03.09.2026, 17 Termine
88,40 EUR

Bewegter Rücken

Gymnastik und Entspannung für einen starken Rücken

Andrea Hartung

262-30241
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
donnerstags, 10:05 – 11:05 Uhr
ab 03.09.2026, 17 Termine
88,40 EUR

Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

262-30246
Neuschönningstedt, Begegnungsstätte, Festsaal
donnerstags, 18:00 – 19:00 Uhr
ab 03.09.2026, 14 Termine, 67,20 EUR

Rückenfit – präventive Fitness

Hanna Levitskiy

262-30247
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
donnerstags, 18:15 – 19:15 Uhr
ab 03.09.2026, 14 Termine
72,80 EUR

DEEP-WORK®

Intensives Ganzkörper-Workout

Hanna Levitskiy

262-30248
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
donnerstags, 19:20 – 20:20 Uhr
ab 03.09.2026, 14 Termine
72,80 EUR

TANZ UND ZUMBA

Orientalischer Tanz

Glenda Afritah Remke

262-30261
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 02.09.2026, 16 Termine
134,40 EUR

Zumba® Basic

Jasmin Sammer

262-30262
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
montags, 18:15 – 19:15 Uhr
ab 14.09.2026, 12 Termine
62,40 EUR

Zumba®

Bienvenidos!

Emilia Pap

262-30263
Reinbek, Grundschule Schönningstedt, Sporthalle
montags, 19:15 – 20:15 Uhr
ab 31.08.2026, 16 Termine
108,80 EUR

Tango Argentino

Dobri Gjurkov

262-30267
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
Samstag, 10:00 – 15:15 Uhr
23.01.2027, 1 Termin
29,40 EUR

©freepik

ONLINE-VORTRÄGE

Nervengesundheit für die ganze Familie

Alena Kempf-Stein, Hanna Marie Walther

262-30320C online*
Freitag, 10:30 – 11:15 Uhr
04.09.2026, 1 Termin
5,40 EUR

262-30321C online*
Mittwoch, 20:00 – 20:45 Uhr
14.10.2026, 1 Termin
5,40 EUR

Fit und gesund im Alter

Alena Kempf-Stein, Hanna Marie Walther

262-30322C online*
Dienstag, 11:00 – 11:45 Uhr
01.09.2026, 1 Termin
5,40 EUR

262-30323C online*
Freitag, 15:00 – 15:45 Uhr
06.11.2026, 1 Termin
5,40 EUR

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

AQUA-FITNESS

Aqua-Zumba®

Tanzen mal anders

Katja Friedemann

262-30270
Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken
dienstags, 18:30 – 19:15 Uhr ab 01.09.2026, 16 Termine, 96,00 EUR

262-30271
Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken
dienstags, 19:20 – 20:05 Uhr ab 01.09.2026, 16 Termine, 96,00 EUR

Aqua-Fitness

Svitlana Kondratenko-Streit

262-30272
Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken
dienstags, 20:15 – 21:15 Uhr ab 01.09.2026, 16 Termine, 128,00 EUR

Bitte beachten:
Für alle Aqua-Kurse sind Schwimmkenntnisse erforderlich

Wassergymnastik

Manfred Hirsch

262-30276
Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken
mittwochs, 15:15 – 16:15 Uhr ab 02.09.2026, 16 Termine, 128,00 EUR

Aqua-Bodyfit

Manfred Hirsch

262-30278
Reinbek, Freizeitbad Reinbek
freitags, 19:30 – 20:30 Uhr ab 04.09.2026, 19 Termine 114,00 EUR



©freepik

ESSEN UND TRINKEN

Indische Küche – vegetarisch

Shiela Grossmann

262-30300
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche
Dienstag, 18:30 – 21:30 Uhr 06.10.2026, 1 Termin 15,60 EUR

Malaysische Küche

Shiela Grossmann

262-30301
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche
Dienstag, 18:30 – 21:30 Uhr 27.10.2026, 1 Termin 15,60 EUR

Vietnamesische Küche

Shiela Grossmann

262-30302
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche
Dienstag, 18:30 – 21:30 Uhr 03.11.2026, 1 Termin 15,60 EUR

Singapore Hawker Food – neue Rezepte

Shiela Grossmann

262-30303
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche
Dienstag, 18:30 – 21:30 Uhr 10.11.2026, 1 Termin, 15,60 EUR

Brot und Brötchen backen

Hanne Schützler

262-30310
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche
Mittwoch, 17:30 – 20:30 Uhr 02.09.2026, 1 Termin, 15,60 EUR

262-30311
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche
Mittwoch, 17:30 – 20:30 Uhr 23.09.2026, 1 Termin, 15,60 EUR



Simone Pander-Neuß
Programmbereichsleiterin
panderneuss@vhs-sachsenwald.de

UNSERE OFFENEN DEUTSCHKURSE AUF EINEN BLICK

Testen Sie sich hier:

Unsere offenen Deutschkurse sind für alle, die Deutsch lernen wollen. Wir bieten Kurse für Anfänger:innen **(A1)** und Fortgeschrittene **(bis B2)** an.

	A2.1	B1.1	B1+	B2.1	B2+
Wochentage und Uhrzeit	Di und Do 09:00 – 11:15 Uhr	Di und Do 16:45 – 18:15 Uhr	Di und Do 18:30 – 20:45 Uhr	Di und Do 18:30 – 20:45 Uhr	Mo 18:30 – 20:00 Uhr
Start und Ende	01.09.2026 bis 14.01.2027	03.09.2026 bis 21.01.2027	03.09.2026 bis 24.11.2026	26.11.2026 bis 21.01.2027	14.09.2026 bis 30.11.2026
Anzahl der Termine	23	31	19	12	10
Gebühr	289,80 EUR	260,40 EUR	239,40 EUR	151,20 EUR	84,00 EUR
Kursnummer	262 - 40404	262 - 40406	262 - 40408	262 - 40410	262 - 40412
Kursort	Reinbek, VHS, Raum 2	Reinbek, VHS, Raum 106	Reinbek, VHS, Raum 106	Reinbek, VHS, Raum 106	Reinbek, VHS, Raum 4
Kursleiter:in	Christian Tack	Angela Paus	Angela Paus	Angela Paus	Angela Paus
Lehrbuch	Die neue Linie 1 A2.1 Klett Verlag ISBN 978-3-12-607276-2	Die neue Linie 1 B1.1 Klett Verlag ISBN 978-3-12-607254-0	Kontext B1+ express Klett Verlag ISBN 978-3-12-605374-7	Kontext B2.1 Klett Verlag ISBN 978-3-12-605411-9	Material im Kurs

Einfach mal Deutsch sprechen

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

Hallo!

Wie geht es Dir?

Ein Angebot der Flüchtlingsinitiative Reinbek

Karin Tillmanns 0176/2680022, www.fluechtlingsinitiative-reinbek.de



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
- Angabe Ihrer Muttersprache

Die 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 gern.

* 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
- **Glinder Kultur- und Bildungswerk:** www.vhs-glinde.de
  Tel.: 040/71404495
- **VHS Ahrensburg:** www.vhs-ahrensburg.de
  Tel.: 04102/800211
- **VHS Bad Oldesloe:** www.vhs-od.de
  Tel.: 04531/504140

Informationen zu allen Prüfungen der VHS in Schleswig-Holstein finden Sie hier:
https://www.vhs-sh.de/pruefung



ANGELA MERINO
Programmbereichsleiterin
merino@vhs-sachsenwald.de

LERNEN AUF EUROPÄISCHEM NIVEAU

Der VHS Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein einheitliches Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GER) 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.

WEITERE INFOS HIER:

C2	**Exzellente Sprachkenntnisse:** Ich kann mich nahezu auf muttersprachlichem Niveau sicher, fließend und präzise ausdrücken.
C1	**Sehr gute Sprachkenntnisse:** Ich kann anspruchsvolle Texte verstehen, mich spontan und sicher ausdrücken und auch schwierige oder abstrakte Themen diskutieren.
B2	**Gute Sprachkenntnisse:** Ich kann längere Gespräche führen, komplexere Texte verstehen und mich fließend ausdrücken, auch über neue Themen.
B1	**Fortgeschrittene Sprachkenntnisse:** Ich kann mich zu vertrauten Themen klar ausdrücken, kurze Geschichten oder Berichte verstehen und einfache Texte schreiben.
A2	**Gute Grundkenntnisse**: Ich kann kurze Gespräche über Alltagsthemen führen, einfache Texte verstehen und mich in bekannten Situationen verständigen.
A1	**Grundkenntnisse:** Ich kann ein paar Wörter und einfache Sätze verstehen. Ich kann mich vorstellen und nach dem Weg oder einfachen Dingen fragen.

VHS TRIFFT SCHLOSS REINBEK

Unser Kulturangebot in historischer Kulisse

Seit 1572 zählt Schloss Reinbek zu den eindrucksvollsten Beispielen norddeutscher Renaissance. Mit seinen prachtvollen Sälen bietet es zugleich den idealen Rahmen für kulturelle Veranstaltungen, die bis heute das Publikum in Reinbek und der Region begeistern.

Die VHS Sachsenwald arbeitet seit Jahren erfolgreich mit dem Schloss zusammen, um ein vielfältiges Programm zu gestalten. Besonders in Erinnerung geblieben sind der Konzertabend „Der Klang des Biedermeiers“ aus 2019 sowie die seit mehr als einem Jahrzehnt regelmäßig ausverkauften englischsprachigen Lesungen und Comedy-Shows mit Mark Lyndon. Auch besondere Formate wie der Internationale Yogatag im Juni 2020 fanden hier eine einzigartige Bühne.

Nun folgt ein weiteres Highlight:
Am 19. November 2026 lädt die VHS Sachsenwald erneut ins Schloss Reinbek ein.

Im stimmungsvollen Kaminzimmer präsentiert Mark Lyndon **„Light Stories for Dark Days“** – ein Abend voller Humor und Inspiration, wie geschaffen für gemütliche Stunden in der dunklen Jahreszeit.



© Bo Lahola / © Schloß Reinbek

262-41000
Reinbek, im Schloss, Gr. Kaminzimmer

Donnerstag, 19:00 – 21:00 Uhr
19.11.2026, 1 Termin,
18,00 EUR

Schloss Reinbek

Genuss VERBINDET!

KOCHKURSE & SPRACHEN







„À votre santé! Buen provecho! Kampai! Enjoy your meal! Afiyet olsun! Salute! Shukran!"

Kochkünste und Originalrezepte treffen auf echte Anekdoten, und jedes Gewürz,jeder Handgriff erzählt von Tradition, Alltag und Geschichte des Ursprungslandes eines Gerichts.

Ist die Kursleitung Muttersprachler:in oder kulturell tief verwurzelt, entfaltet sich ein besonders intensiver Lerneffekt: Wörter in Englisch, Französisch oder Chinesisch fließen ganz natürlich in die Kochstunde ein – beim Begrüßen, beim Vorlesen der Rezepte oder beim gemeinsamen Anstoßen.

So lernen Teilnehmer:innen nicht nur, internationale Gerichte zuzubereiten, sondern nehmen nützliche Begriffe nebenbei auf, während Düfte, Farben und Geschmäcker weitere kulturelle Facetten greifbar machen. **„Beim Kochen erwacht ein Stück meiner Heimat zum Leben. Es erfüllt mich mit Freude, meine Sprache und Kultur durch meine Rezepte zu teilen"**, sagt die Mexikanerin Xiomara Herrera. Wenn Sprachkenntnisse vorhanden sind, wird überwiegend in der Fremdsprache kommuniziert.

Wie Svea Thompson betont: **„Kochkurse sind hervorragende praktische Sprachanlässe, weil englische Vokabeln und Redewendungen direkt in einem alltagsnahen Kontext angewendet werden."**

Denn am Herd und rund um den Esstisch entstehen mühelos lebendige Gespräche über Familienrezepte oder Reiseerfahrungen – ein Erlebnis also, das weit über das Kochbuch hinausgeht, eine Ergänzung zum Sprachunterricht, die das aktives Lernen sinnvoll fördert.

Kochen an der VHS Sachsenwald ist also weit mehr als nur das Zubereiten von Speisen: Es öffnet ein Tor zu Sprache und Kultur. Wer gemeinsam rührt, schnippelt und kostet, entdeckt nicht nur neue Rezepte und Techniken, sondern spürt auch die Verbindung zu Menschen, Geschichten und Lebensweisen ferner kulinarischer Welten. Die Teilnahme an unseren Koch-Sprach-Events bietet eine einmalige Gelegenheit, diese Erfahrungen hautnah mitzuerleben.

Mexikanisches Pozole – Das Festmahl der Götter

262-41001
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

Xiomara Herrera Feregrino
Donnerstag, 18:00 – 21:30 Uhr
10.09.2026, 1 Termin,
18,20 EUR

Tea Time, Darling! Encore

262-41002
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

Svea Thompson
Mittwoch, 18:00 – 21:30 Uhr
04.11.2026, 1 Termin,
18,20 EUR

„¿Arepitas?" – Ein Abend zum Kneten & Genießen

262-41003
Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche

Valentina Ruiz Rodriguez
Mittwoch, 18:00 – 21:30 Uhr
07.10.2026, 1 Termin,
18,20 EUR

© shutterstock, © magnific

ENGLISCH

A1 Eingangsstufe

Easy English A1.2/A1.3
Thomas J. Gemmecke

262-41100 *Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus, Raum G1*
dienstags, 9:00 – 10:30 Uhr
01.09.2026, 12 Termine
172,80 EUR

A2 Grundstufe

Let's get started again A2
Dr. Kirsten Hansen-Langosch

262-41101 *Wentorf, Rathaus*
donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 08.10.2026, 9 Termine
91,80 EUR

A colourful Palette of Texts A2
Margret Zehnder-Schmitt

262-41102 *Reinbek, VHS, Raum 1*
dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr
ab 01.09.2026, 12 Termine
100,80 EUR

Read, Listen & Talk A2
Iris Abmayr

262-41103 *Reinbek, VHS, Raum 2*
mittwochs, 16:15 – 17:45 Uhr
ab 02.09.2026, 11 Termine
92,40 EUR

A2/B1 Grund-/Mittelstufe

Brush up your English A2/B1
Iris Abmayr

262-41104 *Oststeinbek, VHS, Raum 2*
donnerstags, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 03.09.2026, 11 Termine
99,00 EUR

B1 Mittelstufe

English in the Afternoon B1
Kristina Elisabeth Grünig

262-41105 *Reinbek, VHS, Raum 2*
dienstags, 15:00 – 16:30 Uhr
ab 01.09.2026, 10 Termine
84,00 EUR

English for Golden agers B1.2
Iris Abmayr

262-41106 *Oststeinbek, VHS, Raum 2*
dienstags, 10:00 – 12:00 Uhr
ab 08.09.2026, 10 Termine
120,00 EUR

Refresher English Course B1.4
Iris Abmayr

262-41107 *Oststeinbek, VHS, Raum 2*
mittwochs, 10:00 – 11:30 Uhr
ab 02.09.2026, 11 Termine
72,60 EUR



B1/B2 Mittel-/Aufbaustufe

English Conversation B1/B2
Kristina Elisabeth Grünig

262-41108 *Reinbek, VHS, Raum 102*
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 02.09.2026, 10 Termine
108,00 EUR

Beyond small talk B1/B2
Svea Thompson

262-41109 *Wentorf, Alte Schule, Clubraum I*
donnerstags, 18:15 – 19:45 Uhr
ab 17.09.2026, 9 Termine
70,20 EUR

B2 Aufbaustufe

English for Early Birds B2
Iris Abmayr

262-41110 *Reinbek, VHS, Raum 1*
montags, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 07.09.2026, 10 Termine
84,00 EUR

B2/C1 Aufbau-/Oberstufe

Discussing current affairs B2/C1
Dr. Kirsten Hansen-Langosch

262-41111 *Reinbek, VHS, Raum 1*
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.10.2026, 8 Termine
86,40 EUR

C1 Oberstufe

Let's get talking C1
Joanna Dohse

262-41112 *Reinbek, VHS, Raum 2*
mittwochs, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 16.09.2026, 10 Termine
84,00 EUR

FRANZÖSISCH

A1 Eingangsstufe

Allez le Français A1.1/A1.2
Ulrike Clasen

262-41200 *Reinbek, VHS, Raum 8*
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.09.2026, 10 Termine
108,00 EUR

Schnupperstunde
262-41200S *Reinbek, VHS, Raum 8*
Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr
26.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Français à nouveau! A1.3
Ulrike Clasen

262-41201 *Oststeinbek, VHS, Raum 2*
mittwochs, 11:45 – 13:15 Uhr
ab 09.09.2026, 11 Termine
145,20 EUR

A2 Grundstufe

Petites histoires criminelles A2
Anne-Marie Peter

262-41202 *Reinbek, VHS, Raum 2*
freitags, 10:45 – 12:15 Uhr
ab 04.09.2026, 10 Termine
84,00 EUR

B2 Aufbaustufe

Conversation française B2
Ulrike Clasen

262-41203 *Reinbek, VHS, Raum 2*
donnerstags, 15:00 – 16:30 Uhr
ab 10.09.2026, 12 Termine
129,60 EUR

Un matin en français B2
Anne-Marie Peter

262-41204 *Reinbek, VHS, Raum 2*
freitags, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 04.09.2026, 10 Termine
84,00 EUR

ITALIENISCH

A1 Eingangsstufe

Con piacere! Online* A1.1
Alessandra Mirabile

online* 262-41300C
freitags, 11:00 – 12:30 Uhr
ab 02.10.2026, 8 Termine
120,00 EUR

Dolce Vita A1.3
Massimo Paié

262-41301 *Reinbek, VHS, Raum 2*
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 10.09.2026, 11 Termine
118,80 EUR

Bella Italia A1.3/A1.4
Massimo Paié

262-41302 *Reinbek, VHS, Raum 106*
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 09.09.2026, 12 Termine
100,80 EUR

A2 Grundstufe

Serata italiana A2.3/A2.4
Massimo Paié

262-41303 *Reinbek, VHS, Raum 2*
montags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 07.09.2026, 12 Termine
100,80 EUR

B1 Mittelstufe

Piano piano B1
Massimo Paié

262-41304 *Reinbek, VHS, Raum 1*
mittwochs, 10:45 – 12:15 Uhr
ab 09.09.2026, 12 Termine
129,60 EUR

Italiano in Azione B1.3
Heike Campello

262-41305 *Reinbek, VHS, Raum 8*
montags, 17:30 – 19:00 Uhr
ab 31.08.2026, 8 Termine
120,00 EUR

SPANISCH

A1 Eingangsstufe

¡Vamos! Español von Null an! A1.1
Xiomara Herrera Feregrino

262-41400 *Reinbek, VHS, Raum 102*
donnerstags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 17.09.2026, 10 Termine
108,00 EUR

Schnupperstunde
262-41400S *Reinbek, VHS, Raum 102*
Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr
27.08.2026, 1 Termin
6,00 EUR

Bienvenid@s A1.3
Thomas J. Gemmecke

262-41401 *Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus, Raum G1*
dienstags, 10:45 – 12:15 Uhr
ab 01.09.2026, 12 Termine
122,40 EUR

Welcher Kurs passt zu mir?
Weitere Informationen auf Seite 24

¡Viva la vida! A1.4
Daniela Heidmann

262-41402 *Reinbek, VHS, Raum 107*
mittwochs, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 09.09.2026, 11 Termine
118,80 EUR

A2 Grundstufe

A nuestro ritmo A2.4
Daniela Heidmann

262-41403 *Reinbek, VHS, Raum 1*
mittwochs, 9:00 – 10:30 Uhr
ab 09.09.2026, 11 Termine
118,80 EUR

Nuevos horizontes B2.2
Daniela Heidmann

262-41404 *Reinbek, VHS, Raum 1*
donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 17.09.2026, 10 Termine
108,00 EUR

Conversando B2.3
Daniela Heidmann

262-41405 *Reinbek, VHS, Raum 1*
montags, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.09.2026, 11 Termine
118,80 EUR

SCHWEDISCH

B1 Mittelstufe

Svenska A2.4/B1
Irene Weng

262-41500 *Reinbek, VHS, Raum 101*
mittwochs, 16:30 – 18:00 Uhr
ab 30.09.2026, 7 Termine
75,60 EUR

B1/B2 Aufbaustufe

Svenska B1/B2
Kristina Elisabeth Grünig

262-41501 *Reinbek, VHS, Raum 101*
donnerstags, 19:00 – 20:30 Uhr
ab 03.09.2026, 8 Termine
86,40 EUR

C1 Oberstufe

Svenska C1
Irene Weng

262-41502 *Reinbek, VHS, Raum 101*
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 30.09.2026, 7 Termine
58,80 EUR

CHINESISCH

A1 Eingangsstufe

Chinesisch A1.1
Workshop für Anfänger:innen
Lin Lin Bulla

262-41701 *Reinbek, VHS, Raum 8*
Fr, 06.11.2026, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa, 07.11.2026, 10:00 – 15:00 Uhr
75,00 EUR

Chinesisch A1.2
Lin Lin Bulla

262-41601 *Reinbek, VHS, Raum 8*
donnerstags, 18:45 – 20:15 Uhr
ab 24.09.2026, 8 Termine
120,00 EUR

Chinesisch A1.2/A1.3
Workshop für Fortgeschrittene
Lin Lin Bulla

262-41702 *Reinbek, VHS, Raum 101*
Fr, 15.01.2027, 18:00 – 20:30 Uhr
Sa, 16.01.2027, 10:00 – 15:00 Uhr
75,00 EUR

PORTUGIESISCH

A1 Eingangsstufe

Portugiesisch A1.3

Ana Luis Martins

262-41602 *Reinbek, VHS, Raum 107*
donnerstags, 18:30 – 20:00 Uhr
ab 10.09.2026, 10 Termine
108,00 EUR

Portugiesisch A1.3

Maria-Elvira Rühl

262-41603 *Reinbek, VHS, Raum 110*
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
ab 07.10.2026, 8 Termine
86,40 EUR

online

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

LATEIN

B1 Mittelstufe

Latein – B1

Iris Abmayr

262-41600 *Reinbek, VHS, Raum 1*
montags, 10:45 – 12:15 Uhr
ab 07.09.2026, 10 Termine
108,00 EUR

NORWEGISCH

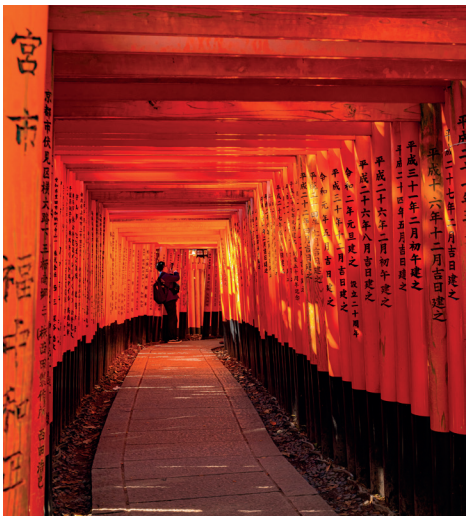
B1/B2 Aufbaustufe

Norsk Kompakt B2.1

Workshop für Fortgeschrittene

Lutz Wichmann

262-41700 *Reinbek, VHS, Raum 101*
Fr, 25.09.2026, 06.11.2026, 11.12.2026, 18:30 – 21:00 Uhr
Sa, 26.09.2026, 07.11.2026, 12.12.2026, 10:00 – 15:00 Uhr
145,80 EUR



JAPANISCH

A1 Eingangsstufe

Japanisch Online* A1.1/A1.2

Shingo Kohno

262-41604C online*
dienstags, 17:00 – 18:00 Uhr
ab 08.09.2026, 8 Termine
80,00 EUR



Kulturzentrum Schloss Reinbek



DIENSTAG 25.08. + 1.12.2026 19:30

Sachsenwald-Slam - (August: OpenAir)
Das Format Poetry Slam, bei dem Autoren jeden Alters mit ihren Texten gegeneinander antreten, gibt es seit 1986. Als Teilnehmer im August sind dabei: Jakob Rühl, Klara & Luke, Carina Dawert, Emi Noack, Sigrid Drucklieb und Lucie Lynch.
Eintritt: 8,-€



SONNTAG 30.08.2026 14-18 Uhr

Musik verbindet - Internationales Familienfest
Vielseitige Angebote für die ganze Familie (z.B. Bühnenprogramm, Mitmachaktionen, Food-Stationen) Kooperationsveranstaltung mit der Flüchtlingsinitiative Reinbek und dem Familienzentrum Reinbek. **Eintritt ist frei!**



SONNTAG 06.09.2026 18 Uhr

Sommerserenade mit dem Duo Fjarill
Die Kammerfolk-Elfen spielen Weltmusikpop mit ethnischen Elementen angereichert. Wer den poetisch-melancholischen Klangwegen der Wahl-Hamburgerinnen folgen will, braucht Zeit und Muße. **Eintritt: 25,-€**
Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.



DONNERSTAG 10.09.2026 19:30 Uhr

Maxjoseph - Nau
Das Leichte ist am schwersten - Geige, Steirische Harmonika, Gitarre und Tuba - vier virtuose Musiker weben ein dynamsches, kammermusikalisches Geflecht, das in einer Eleganz und Leichtigkeit aufblüht, die man mit Volksmusik so nicht erwartet. **Eintritt: 25,-€**



SONNTAG 13.09.2026 10 - 17 Uhr

Tag des offenen Denkmals
Die Schlossverwaltung und die Freunde des Schlosses Reinbek e.V. planen ein Familienprogramm mit historischem Theaterstück für Kinder, aufgeführt von der GS Mühlenredder, einer Kunstaktion und mehreren „History Spots: 500 Jahre Herzog “. **Eintritt ist frei!**



DONNERSTAG 24.09.2026 19:30 Uhr

Plewka & Schmedtje - Between the Lights
Die beiden kommen jetzt mit ihrem neuen Programm „Between the Lights“ zurück auf die Bühne. Sie beschäftigen sich dabei mit Liedern über den Tod. Songs wie *Killing me Softly* oder *The End* begleiten den Zuhörer durch ein Gefühlsbad der eigenen Existenz. **Eintritt: 25,- €**



DONNERSTAG 08.10.2026 19:30 Uhr

Stefan Jürgens - Dracula
Er verbindet Sprache, Musik und Spiel zu einer emotionalen Erfahrung, die alle Sinne berührt. Der Soundtrack mit orchestraler Musik u.a. von Prokofiev, Rachmaninov und eigenen, live gespielten Kompositionen verstärkt die dramatische Wirkung. **Eintritt: 25,- €**



SONNTAG 11.10.2026 15:30 Uhr

Take four - A Cappella & Entertainment
1986 in Kiel gegründet und singt seit 36 Jahren zusammen. Das Programm enthält neben Close Harmony-Kompositionen aus dem Barbershop- und Jazzbereich auch Popstandarts sowie Stücke der Comedian Harmonists.
Eintritt: 32,-€ inkl. Kaffee & Kuchen



SONNTAG 13.12.2026 17:00 Uhr

Annie Heger - Bethlehem
Sie erzählt die Weihnachtsgeschichte wieder neu. Es geht um verschlossene Türen, ein kleines Kind und ein eindrückliches „Fürchtet Euch nicht!“. Ein Programm mit Liedern auf Hochdeutsch, Plattdeutsch und Englisch. Im Gepäck viele Geschichten und ihre Band. **Eintritt: 28,-€**



DONNERSTAG 17.12.2026 16:00 Uhr

Aschenputtel
Das Märchen von dem kleinen Mädchen, das sich alleingelassen fühlt. Auf wunderbare Weise gelingt es ihr, Hoffnung und Lebensfreude zu bewahren, ihren Weg mit den Tauben und der Mutter im Haselnussbaum zu gehen und die Erlösung zu finden. Ab 3 Jahren **Eintritt: 6,-€**

Akustikfest Schloss Reinbek



DONNERSTAG 12.11.2026 19:30 Uhr

NOICE - Echoes of Emotions
Die Vocal Band aus Heidelberg bringt frischen A-capella Pop auf die Bühne. Sie legt Wert auf ausdrucksstarke Arrangements und die ein oder andere komplexere Harmonie. Mit einem einzigartigen NOICE-Sound interpretieren sie bekannte Songs und Eigenkompositionen.



SAMSTAG 14.11.2026 19:30 Uhr

Balkan Fuego Trio
Ein einzigartiges Ensemble, das die feurigen Rhythmen des Balkans mit der leidenschaftlichen Intensität des Flamencos vereint. Die Kombination von Qanun, Kaval und Gitarre schafft einen unverwechselbaren Klang und eine authentische musikalische Identität.



FREITAG 20.11.2026 19:30 Uhr

Jasmin Tabatabai & David Klein Quartett
Sie ist eine der großen deutschen Fernseh- und Kinostars. Die deutsch-iranische Schauspielerin Jasmin Tabatabai weiß aber auch als Sängerin zu begeistern. Mit David Klein gibt es keine stilistische Grenze, die nicht gesprengt, kein Genre, das nicht erforscht wird.



SONNTAG 22.11.2026 19:30 Uhr

Phil Siemers mit Pianist Markus Schröder
Der Singer-Songwriter gilt gerade eben noch als Newcomer. Neben Auftritten wie u.a. in Inas Nacht hat er auf vielen Bühnen eindrucksvoll unter Beweis gestellt, dass er sein Publikum vor allem live mit seinem Soultimbre und der Leidenschaft für analoge Soundwelten begeistert.
Eintritt: 30,-€ je Konzert

BeGe Neuschönningstedt



FREITAG 18.09.2026 20:00 Uhr

Jess Jochimsen - Von allen guten Geistern
Jochimsen begegnet der um sich greifenden Hirn- und Herzvergletscherung mit seiner Mischung aus kluger politischer Satire und sterbensschönen Songs. Wer sind die guten Geister, die uns da verlassen? Eine kabarettistische Geister-Eintreibung, die soviel Spaß wie Mut macht.



FREITAG 09.10.2026 20:00 Uhr

Anna Schäfer - Schlafende Hunde
Was passiert nicht alles in einer verrückten schlaflosen Nacht? Marie, die Hauptfigur in Anna Schäfers neuem und fulminantem Solo, schläft schlecht, weil sie ihre Gedanken nicht stoppen kann. In der Nacht ploppen deshalb alle ihre seltsamen und hochkomischen Ideen auf.



FREITAG 27.11.2026 20:00 Uhr

Tim Becker - Schnauze
Achtung: Kleinkunst-Spielort Schloss Reinbek
Wenn seine schräge Puppencrew loslegt, wird kein Blatt vor den Mund genommen. Tim Becker macht Stand-Up Comedy mit Puppen - lustig, bissig und garantiert nicht brav. Eine Show mit Haltung, Herz und Humor.
Eintritt zur Kleinkunst je 20,-€



Samstag, 12. Dezember 2026 16 Uhr
Sonntag, 13. Dezember 2026 11 + 15 Uhr

Die Prinzessin auf der Erbse
Das Theater Westibuel spielt als feste kulturelle Institution jedes Jahr sehr erfolgreich ein Weihnachtsmärchen von Viola Eppler & Nadine Reppenhagen frei nach Hans-Christian Andersen für Kinder ab 4 Jahren **Eintritt: 6,-€**

Programmänderungen und -ergänzungen vorbehalten.

Vorverkauf: KulturKasse in der Stadtbibliothek, Hamburger Str. 8
Öffnungszeiten: Mo. und Do.,14 - 18 Uhr, Di.und Fr., 10 - 13 Uhr
Kartenvorbestellung mit fester Reservierung:
Telefonisch: 040/72750-800, E-Mail: tickets@reinbek.de
Online-Tickets unter www. kultur-reinbek.de



ANGELA MERINO
Programmbereichsleiterin
merino@vhs-sachsenwald.de



WEITERBILDUNG FÜR DIE OGS

Alle Infos und Prüfungstermine:

https://sag-sh.de

Zertifikatskurs Qualifizierung päd. Mitarbeiter:innen an Ganztagsschulen

Die Basismodule (1–5) vermitteln fachliches und methodisches Know-how, fördern die Reflexion der eigenen Rolle und unterstützen die berufliche Praxis. Die Aufbaumodule (6–10) vertiefen diese Kenntnisse und stärken Kompetenzen in Kommunikation, Konfliktlösung, Partizipation, Kursplanung, Spielpädagogik und Bildung für nachhaltige Entwicklung. Die Serviceagentur **„Ganztägig lernen“** empfiehlt, alle zehn Module an einer Volkshochschule zu absolvieren. **Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.**

Modul 1:
Arbeitsfeld Ganztagsschule

271-50010

Freitag 22.01.2027, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 23.01.2027, 09:30 - 17:00 Uhr

Modul 2:
Kommunikation und Gesprächsführung

271-50011

Freitag 26.02.2027, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 27.02.2027, 09:30 - 17:00 Uhr

Modul 3:
Kommunikation und Konfliktlösung

271-50012

Freitag 19.03.2027, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 20.03.2027, 09:30 - 17:00 Uhr

Modul 4:
Vielfalt sehen und verstehen

271-50013

Freitag 16.04.2027, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 17.04.2027, 09:30 - 17:00 Uhr

Modul 5:
Pädagogik und Lernen

271-50014

Freitag 14.05.2027, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 15.05.2027, 09:30 - 17:00 Uhr

Modul 6:
Spiel- und Bewegungspädagogik im Ganztag

262-50020

Freitag 25.09.2026, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 26.09.2026, 09:30 - 17:00 Uhr

Modul 7:
Konfliktbewältigung mit jungen Menschen

262-50021

Freitag 20.11.2026, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 21.11.2026, 09:30 - 17:00 Uhr

Modul 8:
Qualität im Ganztag gemeinsam gestalten

262-50022

Freitag 11.12.2026, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 12.12.2026, 09:30 - 17:00 Uhr

Modul 9:
Partizipation: mitdenken, mitreden, mitgestalten

262-50023

Freitag 15.01.2027, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 16.01.2027, 09:30 - 17:00 Uhr

Modul 10:
Bildung für nachhaltige Entwicklung im Ganztag

262-50019

Freitag 11.09.2026, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 12.09.2026, 09:30 - 17:00 Uhr

271-50024

Freitag 12.02.2027, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag 13.02.2027, 09:30 - 17:00 Uhr

Infos zu allen Modulen:

Reinbek,
VHS, Raum 1

70,00 EUR, 2 Termine

© freepik



Simon Bauer
VHS-Leiter
bauer@vhs-sachsenwald.de

EDV-GRUNDLAGEN

PC-Grundlagen
Sicher und entspannt in der digitalen Welt
Helene Fischer

262-50300 *Reinbek, VHS, Raum 8*
dienstags, 15:00 – 17:15 Uhr
ab 29.09.2026, 5 Termine
112,50 EUR

Digital souverän – Einführung in Linux
Workshop
Lian Herzberg

262-50301 *Reinbek, VHS, Raum 4*
Samstag, 10:00 – 16:30 Uhr
07.11.2026, 1 Termin
60,00 EUR

EDV IM BERUF

KI nutzen
Die eigene Arbeit vereinfachen
Benjamin Neuber

262-50302 *Reinbek, VHS, Raum 108*
Montag, 18:00 – 21:00 Uhr
07.09.2026, 1 Termin
21,60 EUR

Künstliche Intelligenz verstehen und praktisch nutzen
Einführung für Einsteiger:innen
Heiko Faasch

262-50303 *Reinbek, VHS, Raum 108*
mittwochs, 18:00 – 19:30 Uhr
09.09.2026, 4 Termine
43,20 EUR

Grundkurs Excel
Helene Fischer

262-50304 *Reinbek, VHS, Raum 8*
dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr
29.09.2026, 5 Termine
112,50 EUR

Aufbaukurs Excel
Helene Fischer

262-50305 *Reinbek, VHS, Raum 8*
dienstags, 18:00 – 20:15 Uhr
ab 10.11.2026, 4 Termine
90,00 EUR



Storytelling im Beruf – und plötzlich hören alle zu
Wie Sie mit Geschichten Menschen gewinnen
Roswitha Menke

262-50030 *Reinbek, VHS, Raum 108*
Montag, 19:00 – 20:30 Uhr
02.11.2026, 1 Termin
10,00 EUR

SMARTPHONE

Mein Smartphone
Einstiegskurs
Florian Paetzel

262-50407 *Reinbek, VHS, Raum 8*
Di, Mi, 9:30 – 12:30 Uhr
ab 12.01.2027, 2 Termine
60,00 EUR

Mein iPhone
Einstiegskurs
Florian Paetzel

262-50410 *Reinbek, VHS, Raum 8*
Di, Mi, 9:30 – 12:30 Uhr
19.01.2027, 2 Termine
60,00 EUR

Mein Smartphone II
Einstiegskurs
Florian Paetzel

262-50408 *Reinbek, VHS, Raum 8*
Freitag, 9:30 – 12:30 Uhr
15.01.2027, 1 Termin
30,00 EUR

Mein iPhone II
Für Fortgeschrittene
Florian Paetzel

262-50411 *Reinbek, VHS, Raum 8*
Freitag, 9:30 – 12:30 Uhr
22.01.2027, 1 Termin
30,00 EUR

Margrit Hein
IMMOBILIEN GMBH

Ihr Makler seit 1976 für Reinbek und Umgebung



Denken Sie über den **Verkauf** oder die **Vermietung** Ihrer Immobilie nach?

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

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

Störmerweg 16 • 21465 Reinbek • Tel: 040 722 14 56

hein-immobilien.de info@hein-immobilien.de

© freepik

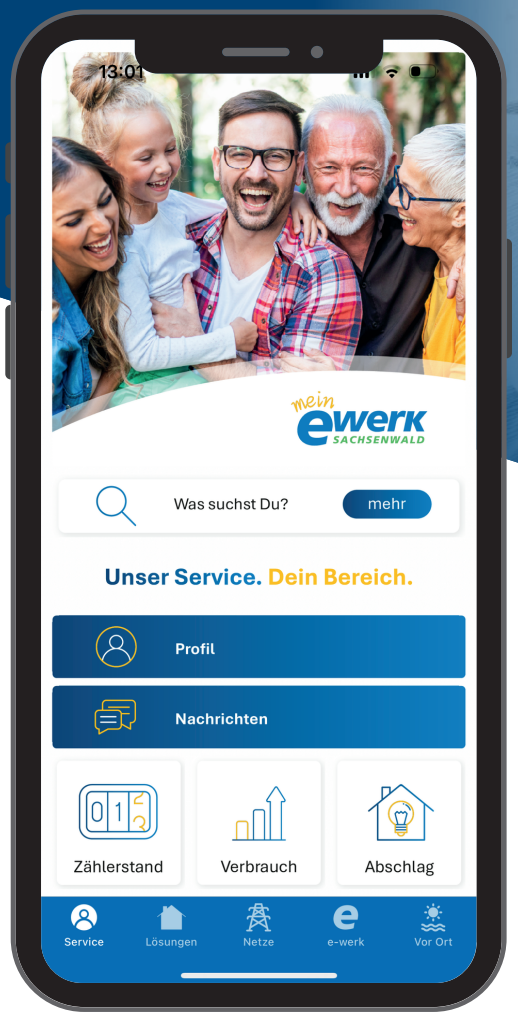
Energie, die verbindet

Energieversorgung bedeutet für uns mehr als nur Strom und Wärme – es ist ein Ausdruck unserer Verantwortung gegenüber der Region.

Als regionaler Energieversorger bieten wir zuverlässige Versorgung und Lösungen für Ihre Energiebedürfnisse.

Mit uns haben Sie einen Partner, der stets nah bei Ihnen ist. So finden Sie uns:

- Kundencenter Reinbek
- Infomobil in der Region
- www.ewerk-sachsenwald.de
- mein e-werk App



Kostenlos herunterladen!

Jetzt die “mein e-werk” App entdecken und auf alle Dienstleistungen des e-werks rund um die Uhr zugreifen.

ENERGIEVERBRAUCHERPORTAL TOP LOKALVERSORGER 2026 STROM & GAS

ewerk SACHSENWALD