



Bürgerenergie -
wie geht das? (S.9)

Bob Dylan -
Die Legende (S.12)

***für Junge, für Alte,
für alle***

Mit unserem Premiumpartner:

JAN BODE 
UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK

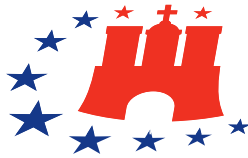
Telefon (24/7): 040 - 797 50 500
www.bodespedition.de

WIR BILDEN DICH AUS!

KOMM ALS AZUBI (M/W/D)
INS TEAM UND WERDE:

- Berufskraftfahrer*in
- Fachkraft für Möbel-,
Küchen- und Umzugs-
service (FMKU)
- Kaufmann/-frau für
Büromanagement
- Kaufmann/-frau für
Spedition & Logistik-
dienstleistungen

Bewirb Dich jetzt!

JAN BODE 
UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK

Röntgenstr. 27-29 · 21465 Reinbek · 040 797 50 500
www.bodespedition.de



HAMBURGS
BESTER
LOGISTIKER

Hamburger Abendblatt

Platz 1

www.abendblatt.de/beste

448 Unternehmen
im Test 09/2022



Simon Bauer
Leiter der Volkshochschule
Sachsenwald

So ein bisschen Bildung ziert den
ganzen Menschen.

Heinrich Heine

Liebe Leserin, lieber Leser,

zwischen 8 und 80 Jahren alt, unzählige Herkunftsländer, mannigfaltige Lern-Interessen, alle Geschlechter, verschiedenste Schul- und Berufsabschlüsse, Religionen und Weltanschauungen – die Gruppe der VHS-Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist genauso heterogen, wie das Programmangebot vielfältig ist.

Und doch lassen sich Schwerpunkte feststellen. Weiterbildung ist weiblich, zumindest in der VHS Sachsenwald. Durchschnittlich 75 % der Personen im Kurs sind Frauen und mit etwa 30% stellt die Kohorte der 51- bis 65-Jährigen die relativ größte Altersgruppe. Und was folgt aus diesen Erkenntnissen? Mehr Kurse exklusiv für die Herren der Schöpfung? Neue Kurse speziell für unter 50- oder über 65-Jährige? Eher Nein!

Ein Kennzeichen von Volkshochschulen ist ja gerade die soziale Durchmischung. Zugehörige unterschiedlichster Personengruppen treffen sich an einem Ort um Neues zu lernen. Eine heterogene Teilnehmergruppe im Kurs, Seminar oder Vortrag ist nicht nur gewünscht, sondern pädagogisch wertvoll und gesellschaftspolitisch vorteilhaft. Denn Volkshochschulangebote gehören zu den weniger werdenden Möglichkeiten, die sich an alle richten und innerhalb derer verschiedene gesellschaftliche Gruppen miteinander in Kontakt kommen.

Ganz konkrete Anlässe zum gemeinsamen Lernen bieten beispielsweise diese herausragenden Angebote:

Der **Vortrag Künstliche Intelligenz** zeigt auf, was technisch möglich ist und thematisiert die Auswirkungen dieser neuen Technologie auf unseren Alltag: sozialwissenschaftlich fundiert, verständlich dargestellt und hoch spannend!

Die Dreigroschenoper kommt nach mehreren Anläufen endlich auf die Bühne. Ursprünglich war die Premiere schon für 2020 geplant. Die ersten Ausschnitte, die auf der letztjährigen Wentorfer Kulturwoche präsentiert wurden, lassen Großes erahnen. Freuen Sie sich schon jetzt!

Zuhause und doch mittendrin im Kursgeschehen. Die **Online-Kurse Yogalates** und **Feldenkraus** eröffnen (neue) Bewegungsräume und -träume. Hier zeigt sich, was entstehen kann, wenn aktuelle Technik und achtsame Lebensweise Hand in Hand gehen.

English with Short Stories: So macht das Lernen Spaß. Gut unterhalten durch spannende und kurzweilige Lektüre festigen sich neue Vokabeln, Redensarten oder Grammatikregeln fast wie von selbst.

Viel neuer Lernstoff, komplexe Vorhaben oder komplizierte Abläufe strengen das Gehirn manchmal bis zur Überforderung an. Die **Mindmapping**-Methode nutzt Farben und Assoziationen, Kreativität und Emotionen, um Struktur zu schaffen. Lernen Sie die **Methode** in einem Seminar kennen.

Wofür Sie sich auch entscheiden, ich wünsche Ihnen im Namen des gesamten VHS-Teams ein gutes Frühjahrssemester in Ihrer VHS Sachsenwald.

Herzliche Grüße

Simon Bauer

KURS-EMPFEHLUNGEN

231-10005	Künstliche Intelligenz	6
231-10301	Investieren in Wertpapiere	8
231-20102	Die BLAUE Küste - Matisse, Derain, Picasso	13
231-20701	Die Dreigroschenoper	23
231-30107C	Feldenkraus - online	28
231-30107C	Yogalates - online	30
231-40604	English with Short Stories	46
231-40200	Chinesisch-Workshop	53
231-50050	Mindmapping	55
231-60107	STARK auch ohne Muckis	65

FOLGEN SIE UNS

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



@vhs_sachsenwald



@VHS Sachsenwald

**Gesellschaft****6 - 11**

Politik und Geschichte
Hamburg
Ehrenamt
Finanzen, Recht, Verbraucherfragen
natürlichinreinbek
Psychologie
Philosophie

**Kultur und Gestalten****12 - 23**

Literatur unter Dach
Kunsthistorische Vorträge
Kunsthistorische Rundgänge durch
Hamburger Parks und Gärten
Museumsbesuche
Malen und Zeichnen
Kunsth Handwerk
Literatur
Theater



Veranstaltungen im Schloss

24 - 25**Gesundheit und Fitness****26 - 40**

Alle Kurse auf einen Blick
Stress abbauen und sich wohlfühlen
Feldenkrais
Pilates
Yogalates
Yoga
Qi Gong und Taijiquan
Fit von Kopf bis Fuß
Tanz und Zumba
Aqua-Fitness
Essen und Trinken



Veranstaltungen im Kreis Stormarn

41**Sprache****42 - 53**

Deutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Schwedisch
Spanisch
Chinesisch
Latein
Portugiesisch
Russisch
Ukrainisch

**Beruf und Digitales****54 - 61**

Weiterbildung für die OGS
Persönliche Kompetenzen
Modernes Leben
PC Basiswissen
EDV im Beruf
Smartphones und Tablets
Digitalfotografie und mehr
Internet und Sicherheit

**Junge VHS****62 - 65****Allgemeines****66 - 72**

Kursorte, Anmeldeformular, Kleingedrucktes,
Stichwortverzeichnis

Impressum

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

Redaktion: Simon Bauer

Layout: Pamela Burgarth

Titelbild/ Bilder im Heft: shutterstock, fotolia

Anzeigenverwaltung: Constantin PR, Frauke Constantin

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

Auflage: 15.000 Exemplare

Ihre Anmeldung nehmen wir ab sofort entgegen:**Unser Verwaltungsteam**

Frank Freitag: 040/72750-595
freitag@vhs-sachsenwald.de

Karin Kretschmer: 040/72750-581
kretschmer@vhs-sachsenwald.de

Pamela Burgarth: 040/72750-582
burgarth@vhs-sachsenwald.de

Volkshochschule Sachsenwald

Klosterbergenstr. 2a
21465 Reinbek

Telefon: 040/72750-580

E-Mail: info@vhs-sachsenwald.de
Internet: www.vhs-sachsenwald.de

Öffnungszeiten

Mo. und Fr.: 09:00 - 12:30 Uhr

Di. und Do.: 09:00 - 12:30 Uhr
15:00 - 18:00 Uhr

Mi. geschlossen

Semesterdaten

Semester: 26.01. - 08.07.2023

Osterferien: 06.04. - 22.04.2022

Sommerferien: 17.07. - 26.08.2023
(für Kurse im regelmäßigen Rhythmus sofern keine anderen Angaben)

Kursbuchung

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Näheres regelt unsere Satzung unter www.vhs-sachsenwald.de. Die wichtigsten Punkte finden Sie auf Seite 70.

Zahlungswege

Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn fällig und kann per **Sepa-Lastschriftmandat** oder **bar** bei der Anmeldung bezahlt werden. Bei Absage Ihrerseits gelten die Stornobedingungen aus der VHS-Satzung. **Unser Anmeldeformular finden Sie auf Seite 71.**

Unsere Programmbereichsleitende:

Simon Bauer, VHS-Leiter

Tel.: 040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de



Kirsten Andersen

Tel.: 040/72750-585

andersenleifermann@vhs-sachsenwald.de



Simone Pander-Neuß

Tel.: 040/72750-584

panderneuss@vhs-sachsenwald.de



Angela Merino Martinez

Tel.: 040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de

**Unsere Hausmeister:**

Torsten Lange

Mobil: 0151/62800093

hausmeister@vhs-sachsenwald.de

Ein neuer Raum für die Kultur

Seit September 2022 findet die Mehrzahl der Mal- und Kunsthandwerk-Kurse im neuen **VHS-Atelier** in der Klosterbergenstr. 2a in Reinbek statt.

In den Sommerferien verwandelten vier Firmen die in die Jahre gekommene VHS-Küche in das neue VHS-Atelier.

Der Umbau umfasste:

- Zeitgemäße Elektro- und Wasser-Installationen
- Austausch von Heizkörper und Fensterscheiben
- Modernes Lichtkonzept mit bis zu 900 Lux
- Neue Einrichtung mit neigbaren Tischen und rollbaren Arbeitshockern
- Neugestaltung des „Außenbereichs“ mit zusätzlicher Werkbank und Sichtschutz

Mit dem neuen VHS-Atelier gibt es endlich einen barrierefreien Raum für Kunst und Kreativität im Herzen Reinbeks.

Und das sagen die Nutzerinnen und Nutzer:

Goldschmiedekursleiterin Christine Fervert:

Der neue Raum bietet alles, was man zum Goldschmieden braucht. Sehr praktisch sind die kurzen Wege und der Café-Bereich direkt vor der Tür.

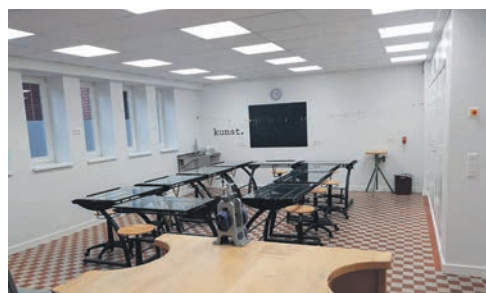
”

Aus den Goldschmiedekursen

Liebes VHS-Team, ich hatte am letzten Wochenende meinen ersten Goldschmiedekurs in den neuen Räumen und bin begeistert, u.a. von dem superhellen Arbeitslicht, dass ich nicht mehr mit meinem schweren Goldschmiedekoffer die Treppe hochgehen muss und dass der Kaffeeautomat gleich nebenan ist.

Eine tolle Gruppe in einem tollen Raum

Kursleiterin Ulrike Koether unterrichtet verschiedene Kurse im neuen VHS-Atelier. Die „Montags-Gruppe“ freut sich besonders über das super Arbeitslicht, die gute Akustik und die neuen Tische. Ebenfalls ein großes Plus: Die Tischanordnung, die die Kommunikation anregt und das Gruppengefühl stärkt – wichtig, schließlich lernen die Teilnehmer:innen auch voneinander und inspirieren sich gegenseitig.



Dreigroschenoper

Berthold Brechts und Kurt Weills Dreigroschenoper auf der VHS-Studiobühne – für die Mitglieder des VHS Theaterensembles wird ein Traum wahr. Die Vorbereitungen zum Stück ziehen sich seit fast drei Jahren hin. Zwischenzeitlich stand das Projekt mehrfach auf der Kippe, aber nun scheint sich alles zum Guten zu wenden und **eines der erfolgreichsten deutschen Theaterstücke** wird auch in Reinbek aufgeführt. Die genauen Aufführungstermine finden Sie auf Seite 23.

Der Vorverkauf hat bereits begonnen - Karten gibt es online oder im VHS-Anmeldebüro.

applaus!
applaus!



In Reinbek ist der Aufbau einer Sektion der **Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft (SHUG)** in Vorbereitung.

Die SHUG ist eine deutschlandweit einzigartige Einrichtung der Erwachsenenbildung und versteht sich als Brücke zwischen Universität und Land. Die Brücke ruht auf zwei Pfeilern: Auf der Bereitschaft von Dozentinnen und Dozenten aller Fakultäten der

Universität Kiel, anschaulich aus ihren Forschungsgebieten zu berichten, und auf einem großen Netz von ehrenamtlich geleiteten Sektionen im ganzen Bundesland. Im Anschluss an die Vorträge besteht die Möglichkeit zur Aussprache.



Interesse und nähere Infos: Margarethe Kohl
E-Mail: margkohl@gmail.com

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 150 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



Simon Bauer

VHS-Leiter

040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE VERANSTALTUNGEN

- Herausragende Lernorte wie die Sternwarte
- Veranstaltungen von ganz klein bis sehr groß
- Kostenfreie Angebote - Kooperationspartner machen es möglich
- Prominente Gäste hautnah erleben
- Kultivierter Austausch zu anspruchsvollen Themen

Politik und Geschichte

Einführung in die Ahnenforschung

Stefan Goitowski



Wo liegen meine Wurzeln? Wie stelle ich eine Familienchronik auf? Wie mache ich mich auf die Spurensuche? Fragen, auf die die Genealogie Antworten gibt. Kursleiter Stefan Goitowski ist Ahnenforscher aus Leidenschaft, er verbringt viel Zeit in Archiven, nutzt für seine Recherchen das Internet und befragt nahe und entfernte Verwandte.

Diese Kursinhalte hat er vorbereitet:

- Grundlagen der Genealogie
- Urkunden und Zeugnisse
- Nachforschungen bei Standesämtern und in Kirchenbüchern
- Recherche in Archiven und Datenbanken
- Computerausrüstung und Computerprogramme

Bitte mitbringen: Papier und Schreibutensilien, 1,00 EUR für Fotokopien

231-10003

Montag, 18:30 - 20:45 Uhr

Beginn: 06.02.2023, Ende: 27.02.2023

VHS, Raum 102

4 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Künstliche Intelligenz

Grundlagen und gesellschaftliche Auswirkungen

Dr. Jan-Hinrik Schmidt

Künstliche Intelligenz (KI) ist eines der Megathemen in der Digitalisierung. Ob Autos (teil)autonom fahren, Computerprogramme Röntgen- und MRT-Aufnahmen interpretieren oder eigenständig Sportnachrichten schreiben – KI ist allgegenwärtig. Dabei unterstützt sie in vielen Fällen menschliche Tätigkeiten; in anderen ersetzt sie menschliches Denken und Entscheiden.

Dass die Verbreitung und die Bedeutung von KI in der Zukunft zunehmen, gilt als sicher. Aber wie funktioniert künstliche Intelligenz eigentlich? Was kann sie schon und was noch nicht? Und wie können wir ihren Einsatz menschengerecht und demokratisch gestalten?



PD Dr. Jan-Hinrik Schmidt vom Hamburger Leibniz-Institut für Medienforschung spricht über die Grundlagen künstlicher Intelligenz sowie die gesellschaftlichen Veränderungen, die die rasanten technischen Entwicklungen anstoßen und verstärken.

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

231-10005

Donnerstag, 27.04.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 101

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 30 Personen im Kurs

Hamburg

Der Tiefbunker Berlinertordamm

Exkursion

Dirk Aldenhövel



Der Eingang wirkt unscheinbar, das Bauwerk dahinter ist gewaltig. 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, zeigt technische Vorrichtungen und führt uns über drei Ebenen durch zahlreiche Räume. Dabei sehen wir unter anderem die Küche, den Sanitätsbereich, die Wasser- und Luftversorgung.

Treffpunkt: Hamburg, Berlinertordamm/ Borgfelder Str.

231-10167

Freitag, 24.03.2023, 14:30 - 17:00 Uhr

Hamburg Zentrum

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

231-101671

Freitag, 14.04.2023, 14:30 - 17:00 Uhr

Hamburg Zentrum

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

231-101672

Freitag, 12.05.2023, 14:30 - 17:00 Uhr

Hamburg Zentrum

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Treppenhäuser in der Hamburger Innenstadt

Johann Peter Nissen

Ein Besuch in Hamburgs Innenstadt lohnt sich - und das nicht nur zum Shoppen! Manchmal bietet der Blick hinter die Fassaden höchst überraschende Ein-, Aus- und Ansichten: die Eingangsbereiche und die Treppenhäuser der großen Geschäftshäuser zum Beispiel. Viele dieser Kontorhäuser wurden zu Beginn des 20. Jahrhunderts gebaut und erstrahlen nach sorgfältiger Restaurierung nun wieder in neuem Pracht. Wir schauen uns die Häuser im Kontorhausviertel an, die inzwischen als Weltkulturerbe geadelt wurden, sowie einige besonders herausragende Gebäude zwischen Mönckebergstraße und Trostbrücke.

Treffpunkt: Hamburg, Hauptbahnhof Ausgang Mönckebergstraße (vor Saturn)

231-10168

Dienstag, 09.05.2023, 15:00 - 17:00 Uhr

Hamburg Zentrum

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs

Der Getreidespeicher „Gloria-Mehl“

Exkursion

Christina Muhsil

Als Zeuge längst vergangener Tage ragt der ehemalige Getreidespeicher „Gloria-Mehl“ am Schleuserkanal in die Luft. Mitte der 1920er Jahre errichtete die Großbäckerei Julius Busch das Gebäude als zentrales Vorratslager. 1970 wurde der Silobetrieb eingestellt.

Im Innern sind große Teile der Maschinenausstattung aus den 1930er Jahren gut erhalten und geben einen authentischen Einblick in die damaligen Arbeitsabläufe.



Gleiches gilt für die vielen niedrigen Stellen und „Stolperfallen“, die die damaligen Arbeitsbedingungen veranschaulichen. Im obersten Stockwerk sind Spuren des zweiten Weltkriegs deutlich zu erkennen.

Das Gebäude ist nicht barrierefrei, auf dem Rundgang sind einige Treppen zu steigen.

Diplom-Restauratorin Christina Muhsil führt Sie durch das Gebäude.

Treffpunkt: Wendenstraße 147

231-10169

Sonntag, 04.06.2023, 12:00 - 14:00 Uhr

Hamburg Zentrum

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

HAMBURG



Ehrenamt

Das Schöffengericht

Klaus-Dieter Schulz

Geschworene, Laienrichter im amerikanischen Rechtssystem, kennt man hierzulande aus Hollywoodverfilmungen oder Kriminalromanen. Weniger bekannt ist, dass es auch in Deutschland Laienrichter gibt. Schöffen sind Ehrenamtler:innen im Justizwesen. In Strafgerichtsverfahren sind sie den Berufsrichtern in vielen Belangen gleichgestellt. Wie Sie Schöffe werden können und was ganz praktisch Ihre Aufgaben mit Ihren Rechten und Pflichten während eines Strafverfahrens sind, das behandelt dieser Vortrag.

Übrigens: 2023 findet die Schöffengerichtswahl für die nächste Amtsperiode von 2024 bis 2028 statt.

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

231-10201

Dienstag, 07.02.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS, Raum 112

1 Treffen: frei

Höchstens 30 Personen im Kurs

Finanzen, Verbraucherfragen, Recht

Investieren in Wertpapieren

Sebastian Schindler

Langfristig betrachtet fallen seit Jahrzehnten die Zinsen, während gleichzeitig das Geld inflationsbedingt an Wert verliert. Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, dass Sie sich aktiv um den Werterhalt und um den Aufbau Ihres Geldvermögens kümmern.

Der Grundlagenkurs ist keine Anlageberatung, sondern vermittelt Ihnen in kurzer und verständlicher Form das nötige Fachwissen, um eigenständig Ihre Vermögensanlage mit Wertpapieren zu organisieren.

Folgende Themen sind vorgesehen:

Wie funktionieren die wichtigsten Anlageklassen, also Anleihen, Aktien, offene Investmentfonds, ETF und Zertifikate?

Welche Möglichkeiten zur verlässlichen Informationsgewinnung bezüglich Depotführung, Auswahl der Anlageinstrumente und dem Kaufen/Verkaufen von Wertpapieren gibt es?

Wie kann eine persönliche Anlagestrategie aufgebaut sein?

Wie kann diese Anlagenstrategie kostengünstig umgesetzt und ihr Erfolg überwacht werden?



Kursleiter ist Sebastian Schindler. Persönliche Leidenschaft für den Kapitalmarkt, Wissen und Erfahrung, gesammelt in über 25 Jahren als professioneller Wertpapierhändler an der Börse Hamburg sowie aus tausenden Kundengesprächen bei einer Großbank, sind die Basis für seine jetzige Tätigkeit als Kapitalmarkt-Coach.

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

231-10301

Dienstag, 28.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 112

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 30 Personen im Kurs

Rund ums Eigenheim

Förderprogramme optimal nutzen

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 Heizboilersanierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien den Energieverbrauch und tragen so maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

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

231-10302

Mittwoch, 01.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 101

1 Treffen: kostenfrei

Höchstens 30 Personen im Kurs

Strom erzeugen mit Photovoltaik

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. Die Anlagenpreise werden zwar momentan durch hohe Nachfrage wieder teurer, der gekaufte Strom steigt jedoch gleichzeitig im Verhältnis noch stärker. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Unser Experte gibt einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte. Die wirtschaftliche Seite wird anhand von drei Beispielen beleuchtet: 2-Personen-Haushalt im eigenen Haus, vierköpfige Familie im Eigenheim, Mietshaus.

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

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

231-10304

Mittwoch, 29.03.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 101

1 Treffen: kostenfrei

Höchstens 30 Personen im Kurs

Rund um die Vollmacht

Vorsorge ganz praktisch

Anna von Knebel Doeberitz

General- und Vorsorgevollmachten regeln, was passieren soll und wer zuständig ist, wenn eine Person nicht mehr in der Lage ist, für sich selbst zu entscheiden. Wer erhält Auskünfte vom Arzt? Wer hat Zugriff auf Konten? Wer kann über persönliche Belange entscheiden? Ohne eine Vollmacht wird ein Betreuer eingesetzt, aber ob der im Sinne des Vollmachtgebers und seiner Familie handelt, ist oftmals unklar. Deshalb gilt: Ab dem 18. Geburtstag sollten alle eine Vorsorgevollmacht haben.

Anna von Knebel Doeberitz ist seit 19 Jahren als Rechtsanwältin tätig. Als Notarin kennt sie die Schwierigkeiten, wenn Menschen handlungsunfähig werden und keine Vollmacht vorhanden ist.

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

231-10306

Montag, 03.04.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 112

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 30 Personen im Kurs

Wasserstoff - Wunderstoff der Energiewende

Julia Epp



Obwohl die Wasserstoff- und Brennstoffzellentechnologie schon jahrzehntelang erforscht wird, erfährt sie momentan einen besonderen Hype - als Öl der Zukunft. Handelt es sich dabei nur um einen kurzfristigen Trend oder wird Wasserstoff wirklich eine so bedeutende Rolle im zukünftigen Energiesystem spielen? Der Vortrag führt in die Thematik ein und legt einen Fokus auf die Rolle von Wasserstoff in der deutschen Energiewende. Darüber hinaus adressiert er die außen- und geopolitischen Auswirkungen.

Julia Epp ist Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung. Sie untersucht die gesellschaftlichen und politischen Auswirkungen der Energiewende. Im Rahmen ihrer Forschungsprojekte hat sie unter anderem Landkreise hinsichtlich der Erzeugungs- und Anwendungspotentialen von Wasserstoff in der regionalen Energiewende beraten. Zudem ist sie eine der Gründerinnen des Netzwerks „Women in Green Hydrogen“ und Vorsitzende des BUND Berlin.

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

231-10401

Mittwoch, 15.02.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Stadtbibliothek Reinbek
1 Treffen: 10,00 EUR
Höchstens 60 Personen im Kurs



Bürgerenergie - wie geht das?

Die Bürgerenergie Bille ist eine im Jahr 2022 gegründete Genossenschaft, ins Leben gerufen von Nachbarinnen, Nachbarn und Gleichgesinnten mit dem Gedanken, die Energiewende in die eigene Hand zu nehmen. Wir sind eine „Mitmachgenossenschaft“. Jedes Mitglied darf und soll eigene Ideen und Expertise einbringen. Wir bauen Photovoltaik-, Energiespeicher- und Windkraft-Anlagen auf kommunalen Flächen, Dächern kleiner- und mittelständiger Unternehmen. Wir denken die Energiewende von „unten nach oben“ immer mit den Bedürfnissen der Anwohnerinnen, Anwohner, der lokalen Wirtschaft und Landwirtschaft im Blick. Nur so kann die Energiewende gelingen.

In diesem Vortrag stellen die Gründer:innen die Bürgerenergie Bille eG vor, berichten vom Gründungsprozess, von eigenen Erfahrungen mit Photovoltaik-Anlagen und von den Möglichkeiten, die Energiewende mitzugestalten.

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

231-10403

Donnerstag, 09.03.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbibliothek Reinbek
1 Treffen: 5,00 EUR
Höchstens 60 Personen im Kurs

Straßenkampf

Warum wir eine neue Fahrradpolitik brauchen

Kerstin E. Finkelstein

Es läuft etwas schief auf den Straßen: Der Autoverkehr nimmt ständig zu, jedes Jahr sterben tausende Menschen bei Unfällen, hunderte werden verletzt. Fortschritte bei der Reduktion des Schadstoffausstoßes? Fehlanzeige.

Autorin Kerstin E. Finkelstein fordert deshalb: Wir müssen endlich umdenken und entschieden handeln! Sie legt die Fehlentwicklungen in der Verkehrspolitik offen und zeigt, wie sich diese beheben ließen: Indem die jahrzehntelange Bevorzugung des motorisierten Individualverkehrs beendet und das Fahrradfahren attraktiver gemacht wird. Dabei betrachtet sie Stadt und Land und beschreibt Konzepte, die helfen, mehr Menschen aus dem Auto aufs Rad zu holen. Ein schwungvolles Plädoyer für eine nachhaltigere Verkehrspolitik in Deutschland.

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

231-10405

Mittwoch, 29.03.2023, 18:30 - 20:00 Uhr
Stadtbibliothek Reinbek
1 Treffen: 10,00 EUR
Höchstens 60 Personen im Kurs



Vögel beobachten im wilden Billethal

Dr. Volker Sokollek

Dutzende Vogelstimmen erfüllen die Luft, es wird das Revier verteidigt und gebalzt – herzerfrischende Natur zwischen Reinbek und dem Sachsenwald. Das wilde Billethal und die angrenzenden Waldungen und Wiesen sind Lebensraum zahlreicher Vogelarten. Eisvogel, Gebirgsstelze und Gänsesäger sind hier ebenso zu Hause wie verschiedene Specht- und Grasmückenarten. Zusammen mit dem Vogelexperten Dr. Volker Sokollek beobachten wir die Tiere – eine Freude für Augen und Ohren.

Nach einem Abstecher zur Schwarzen Au führt die Exkursion die Bille entlang über Krabbenkamp und Wohltorf bis zu den Teichen beim Reiterhof Silk. Von dort ist der S-Bahnhof Wohltorf gut zu erreichen.

Treffpunkt: S-Bahnhof Aumühle (auf der Brücke)

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Fernglas

231-10407

Samstag, 06.05.2023, 10:00 - 12:15 Uhr
Aumühle

1 Treffen: 9,00 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

Unterwegs im Vorwerksbusch

Rundgang mit Förster Maximilian Scheel

Naherholungsgebiet, Wirtschaftsgut, natürlicher Lebensraum – der Wald hat vielfältige Funktionen für Mensch und Tier. Förster Maximilian Scheel weiß um die unterschiedlichen Bedürfnisse von Waldbesitzern und Jägern, Ruhesuchenden und Sportlern, Tieren und Menschen. Auf einem Rundgang durch den Vorwerksbusch zeigt er uns kaum berührte Natur ebenso wie wirtschaftliche Nutz- und Freizeitflächen. Er gibt einen Überblick über die wichtigsten Arbeitsfelder als Förster und geht auch auf Konflikte rund um den Wald, seine Nutzer und Bewohner ein.

Treffpunkt: Reinbek, Wald-Parkplatz/ Bismarckstraße

231-10409

Donnerstag, 25.05.2023, 17:00 - 18:30 Uhr
Reinbek

1 Treffen: 5,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Psychologie

Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Gesprächskreis für Männer

Reinhard Hansen

Wie gehe ich mit der Trauer meiner Partnerin, meiner Verwandten oder meiner Freunde um? Wie unterstütze ich Mitmenschen, die eine lebensbedrohende Krankheit haben? Ist mir meine eigene Sterblichkeit bewusst? Was ist mit meiner eigenen Trauer?

Diesen Fragen werden wir im Gesprächskreis nachgehen. Kursleiter Reinhard Hansen stellt Erkenntnisse über Trauer- und Sterbephasen vor und gibt Hinweise zu hilfreicher Literatur. Er gibt Impulse, die die eigene Trauerarbeit erleichtern können und die uns unterstützen, anderen in ihrer Trauer beizustehen. Im geschützten Raum des Gesprächskreises tauschen wir uns über Erfahrungen und Gefühle aus.



Reinhard Hansen ist pensionierter Gymnasiallehrer und zertifizierter Absolvent der Sterbeammen-/Sterbegefährten-Akademie von Claudia Cardinal in Hamburg-Bergedorf.

231-10600

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

08.02., 22.02., 08.03., 22.03., 26.04., 10.05., 24.05., 07.06., 21.06., 05.07.2023

VHS, Raum 1

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Aufräumen, aussortieren, sich von unnötigem Ballast trennen

Sarah Köpke



Stapel von unsortierten Papieren auf dem Schreibtisch, der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten und die Küchenschublade ist „übertoll“ und will sich nicht mehr schließen lassen. Kennen Sie das? Damit sind Sie nicht allein. Fast jeder von uns hat ein unaufräumtes Zimmer, vollgestopfte Regale oder einen überquellenden Keller.

Das ist schade, denn eigentlich soll das eigene Zuhause Wohlfühl- und Rückzugsort sein. Ein Ort zum Entspannen, der Freude macht.

Befreien Sie sich also von unnötigem Ballast. Denn Aufräumen und Aussortieren schafft nicht nur mehr Platz, sondern wirkt sich auch positiv auf das innere Wohlbefinden aus.

Fangen Sie an und lernen Sie in diesem Seminar, worauf es beim Aufräumen und Ordnung halten ankommt. Kursleiterin Sarah Köpke vermittelt Ihnen Hintergrundwissen, Motivationshilfen für den Start und Tipps und Tricks, die Ordnung beizubehalten.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Was bewirkt Unordnung?
- Wie fange ich an, aufzuräumen?
- Wie sortiere ich am besten aus?
- Faltsysteme für mehr Platz im Kleiderschrank
- Wohin mit den aussortierten Sachen?
- Welche Ordnungshelfer gibt es?

231-10601

Samstag, 04.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Raum 1

1 Treffen: 18,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Swedish Death Cleaning

Sarah Köpke

Viele Menschen stehen früher oder später an dem Punkt, den Haushalt eines verstorbenen Familienmitgliedes auflösen zu müssen. Oft ist das ein schmerzhafter Prozess, für den nur eine sehr kurze Zeit zur Verfügung steht.

Denken Sie also voraus und organisieren Sie Ihren Hausrat und Ihre Papiere so, dass sich Ihre Angehörigen darin zurechtfinden können.

Hierfür gibt es sogar eine Methode aus Schweden: das Swedish Death Cleaning. Auch wenn sich diese Wortschöpfung (aus dem Schwedischen „Döstädning“ - eine Wortverbindung aus „sterben“ und „Sauberekeit“) ein wenig drastisch anhört - Angst soll sie nicht machen. Im Gegenteil, diese Methode hat etwas Liebevollles, da man an seine Nächsten denkt und diese durch die eigene Arbeit vorab entlastet.

Das Swedish Death Cleaning richtet sich auch an jüngere Menschen, den jede:r kann den eigenen Hausstand auf das Wesentliche und Notwendige reduzieren und somit überflüssigen Ballast abwerfen.

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

231-10603

Mittwoch, 03.05.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

VHS, Raum 101

1 Treffen: 6,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Waldbaden

Entschleunigen und Energie tanken

Diana Weyrauch

Wir entschleunigen uns vom Alltag und konzentrieren uns im Wald auf die eigene Wahrnehmung, indem wir bewusst unsere Aufmerksamkeit auf uns und die Natur lenken. Dadurch erfahren wir Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Die natürlichen Heilkräfte des Waldes wirken sich umfassend positiv auf unsere psychische und physische Gesundheit aus. In Japan ist das Waldbaden - Shinrin Yoku genannt - ein fester Bestandteil der Gesundheitsprävention und wird als Anti-Stress-Methode auch bei uns immer beliebter. Verschiedene Studien beweisen, dass sich Aufenthalte im Wald positiv auf Psyche, Stressempfinden und Immunsystem auswirken.

Wir verbringen zwei effektive Stunden im Wald, in denen wir leichtes und wirksames Achtsamkeitstraining in Verbindung mit der Natur praktizieren, welches neue Kraft und Energie in den Alltag zaubert.



Treffpunkt: Reinbek, Wald-Parkplatz/Bismarckstraße

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzmatte und ggf. ein Brillenetui

231-10604

Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 12:15 Uhr

Reinbek

1 Treffen: 10,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Resilienz: Was ist das?

Das Immunsystem der Seele

Andrea Radvan

Eine schwierige Situation aus eigener Kraft meistern und wieder ins volle Leben einsteigen: Dazu braucht es psychische Widerstandskraft. Das sprichwörtliche Stehaufmännchen, das, sooft es auch zu Boden geht, sich nicht unterkriegen lässt, macht es vor. Dieses Phänomen wird als Resilienz bezeichnet. Sie wirkt wie ein seelisches Immunsystem, das die Seele schützt, stärkt und wieder gesunden lässt.

Wo kommt Resilienz her? Wie können wir sie fördern und aufbauen? Habe ich sie schon in mir?

Diese Fragen stehen im Zentrum des Seminars. Es soll ein spannender und kraftgebender Tag sein, mit neuem Wissen und Erkenntnissen, vielen Anregungen und Impulsen. Ein lebendiger Tag, der Lust macht, die Resilienz bei sich und anderen zu entdecken und zu leben.

Kursleiterin Andrea Radvan ist Diplom-Psychologin und approbierte Psychotherapeutin. Seit 2000 arbeitet sie als freiberufliche Trainerin.

231-10605

Samstag, 13.05.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 48,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Philosophie

Philosophie, Literatur und Kunst – Ways of World-making?

Dr. Roland Daube



„Dass an einem Kunstwerk Wahrheit erfahren wird, die uns auf keinem anderen Wege erreichbar ist, macht die philosophische Bedeutung der Kunst aus.“ Hans Georg Gadamer's Satz ist Motto dieses Kurses. Anthropologisch betrachtet ist der Mensch ein Symbolwesen, das in einem Zeichenkosmos lebt.

Im Kurs sollen wirkmächtige Werke aus Literatur, Malerei, Musik, bildender Kunst mit nicht weniger einflussreichen Positionen aus Philosophie und Wissenschaft in Beziehung gesetzt werden.

Im Kursverlauf wollen wir zu einer Verhältnisbestimmung gelangen und die Frage nach dem jeweiligen Wahrheitsanspruch dieser verschiedenen Erfahrungsweisen des Menschen diskutieren „Die Menschen heute glauben, die Wissenschaftler seien da, sie zu belehren, die Dichter und Musiker etc., sie zu erfreuen. Dass diese etwas zu lehren haben, kommt ihnen nicht in den Sinn.“ (Wittgenstein)

231-10801

Mittwoch, 18:30 - 20:45 Uhr

01.02., 15.02., 01.03., 15.03., 05.04., 03.05., 31.05., 14.06.2023

Volkshochschule, Raum 1

8 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Angela Merino Martinez

Programmbereichsleiterin

040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSER KULTUR-ANGEBOT

- Regelmäßige Ausstellungen mit Kunstwerken aus den Kursen
- Renommiertere Künstlerinnen und Künstler als Kursleitende
- Neu gestaltetes VHS-Atelier
- Große Auswahl an Themen, Kursorten und Genren
- Individuelle Begleitung in kreativen Arbeitsprozessen

Literatur unterm Dach

„Der Vogel, scheint mir, hat Humor“

Literarische Lesung

Markus-Maria Winkler, Jürgen Wegscheider

Nach diesem berühmten Wilhelm Busch-Zitat erörtern die Schauspieler Jürgen Wegscheider und Markus-Maria Winkler auf humoristische Art und Weise die alltäglichen Schwächen und Stärken, sowie die Gegensätze des Menschen. Wie kommt ein Einhorn in den Garten? Was hat es mit dem Halley'schen Kometen auf sich? Schaller oder doch Schiller? Antworten auf diese bizarren Fragen fanden Autoren wie Kyber, Ringelnatz, Morgenstern, Busch, Tucholsky oder der Graf Bobby.

Turbulente Geschichten, feinsinnige Verse und skurrile Pointen bringen Sie an diesem amüsanten Abend auf der literarischen Spielbühne der VHS garantiert zum Lachen!

Ein kleines Sekt- und Getränkeangebot ist vorgesehen.

Karten im Vorverkauf in der VHS

Einlass 18:45 Uhr

Markus-Maria Winkler, an der Nordseeküste geboren, spielte beim Südbayerischen Theaterfestival, beim Ensemble Jacob-Schwiers und am Festspielhaus in München. Als Charakterdarsteller reicht sein Repertoire von Musical über klassische Gesangskonzerte bis hin zu modernen und klassischen Theaterrollen. 2022 feierte er sein 25. Bühnenjubiläum. Der gebürtige Kärntner Jürgen Wegscheider spielte an Theatern in Frankfurt/Main, München, Essen und Berlin.

Mit seinen vorwiegend literarisch-kabarettistischen Programmen ist er regelmäßig auf Gastspielreisen unterwegs. Zusammen sind beide seit zehn Jahren mit gemeinsamen Produktionen auf verschiedenen Bühnen und auf Theatertourneen zu sehen.

231-20100

Freitag, 12.05.2023, 19:00 - 20:45 Uhr

VHS - Literarische Spielbühne, 2.OG

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 25 Gäste

Bob Dylan – Die Legende

Konzertlesung

Torsten Lange, Thorsten Zeitnitz

„How does it feel

To be on your own

With no direction home

Like a complete unknown

Like a rolling stone?“

Der Reinbeker Musiker Torsten Lange war schon immer von den poetischen Texten, eindringlichen Melodien und freiem Geist Bob Dylans beeindruckt. Der Poet, Sänger, Philosoph und Aktivist prägte eine ganze Generation und visualisierte universelle Themen wie Weltfrieden oder Existenzialismus, die uns heute genauso beschäftigen.

Mit Rezitation, Gesang, Gitarre und Mundharmonika huldigt Lange, gemeinsam mit seinem musikalischen Partner Thorsten



Zeitnitz, nun dem amerikanischen Songwriter und Literaturnobelpreisträger 2016. Dabei liest Lange Passagen aus Dylans Biografie „Chronicles“ und singt Interpretationen ikonischer Titel wie „The Time they are a changin“, „Blowing in the wind“ oder „My Back Pages“, sowie andere aus jüngeren Alben.

Die neue literarische Spielbühne unter dem Dach der VHS bietet die idealen Kulissen, das Comeback der Folk- und Rock-Legende nach dem Lockdown zu feiern. Ein musikalischer Abend zum Hören, Nachdenken, Genießen.

Ein kleines Sekt- und Getränkeangebot ist vorgesehen.

Karten im Vorverkauf in der VHS

Einlass 19:45 Uhr

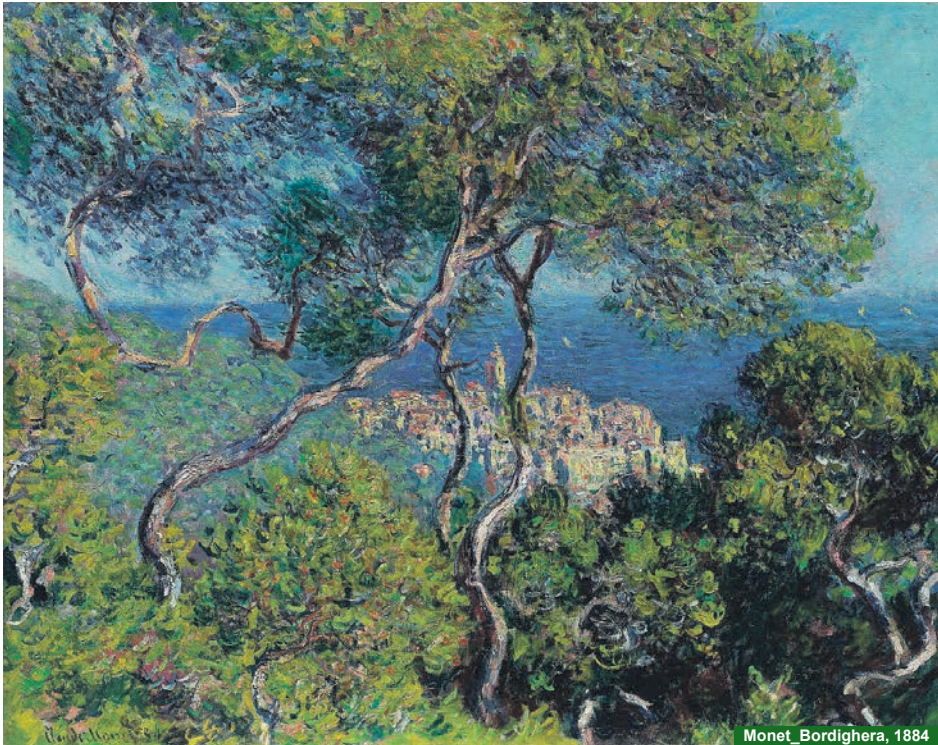
231-20101

Freitag, 28.04.2023, 20:00 - 21:45 Uhr

VHS - Literarische Spielbühne, 2.OG

1 Treffen: 11,00 EUR

Höchstens 25 Gäste



Monet, Bordighera, 1884



Madonna-Bellini-Metropolitan-NY

Kunsthistorische Vorträge

👍 Die BLAUE Küste

Auf den Spuren von Impressionisten und Neo-Impressionisten an Frankreichs Mittelmeerküste

Dr. Sibylle Aßmann

Gelb leuchtende Zitronen, duftender lila Lavendel und das beständige Rauschen des azurblauen Meeres bilden die ebenso faszinierende wie inspirierende Kulisse an der Mittelmeerküste Frankreichs, die zahlreiche Künstler:innen in ihren Bann zog und ihr Schaffen beflügelte. Lange Zeit galt die Sonne des Südens als so intensiv, dass sie angeblich sämtliche Farben überstrahlte. Ende des 19. Jahrhunderts malten sich Künstler wie Monet, Renoir, Matisse und Picasso in einen regelrechten Farbrausch. Das Licht und die Farben dieser blauen Küste prägten ihre Kunstwerke ihr Leben lang.

In entspannter Atmosphäre gewürzt mit einer Prise Humor, bietet Dr. Sibylle Aßmann nun auch (kunst-)geschichtliche Vorträge in der VHS Sachsenwald an. Ihre Themengebiete reichen von der Antike bis zur Moderne und beinhalten Architektur, Malerei und Bildhauerei. Die Grundlage für diese breite Ausrichtung legte sie während ihres Studiums der Kunstgeschichte, Klassischen Archäologie und Germanistik in Marburg, Köln und Paris.

Die BLAUE Küste - Matisse, Derain, Picasso

231-20102

Mittwoch, 01.03.2023, 17:30 - 19:00 Uhr
VHS, Raum 101

1 Treffen: 7,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Die BLAUE Küste - Monet, Renoir, Signac, Bonnard

231-20103

Mittwoch, 08.03.2023, 17:30 - 19:00 Uhr
VHS, Raum 101

1 Treffen: 7,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Die Farbe BLAU

Eine kunsthistorische Reise von Ägypten über Padua nach Paris

Nadia J. Koch

Dr. Nadia Koch stellt in ihrem Vortrag die kulturgeschichtlichen Stationen der Farbe Blau vom Alten Orient bis in die Moderne vor. Während blaue Halbedelsteine in Ägypten als Symbol pharaonischer Macht galten, stand bei den Griechen die Leuchtkraft der Malfarbe im Vordergrund. Heute hingegen interessieren uns Farben als Oberflächenphänomene: Die Kunst kann aus mannigfachen Variationen einer Grundfarbe schöpfen. Einer solchen Entwertung der Farbe Blau stellten sich moderne Künstler:innen immer wieder entgegen, bekanntestes Beispiel ist Yves Kleins Versuch, seinem „I.K.B.“-Blau durch Patentierung Ewigkeit zu sichern.

Dr. phil. habil. Nadia J. Koch führt in die Geschichte der Farbe Blau ein. Sie studierte Klassische Archäologie, Kunstgeschichte und Gräzistik und wurde an der Universität Tübingen habilitiert. Sie ist wiss. Mitarbeiterin am Fachbereich Altertumswissenschaften der Universität Salzburg und forscht über Bildrhetorik und Antikenrezeption. Seit ihrer Dissertation über die Anfänge der Malerei bei den Griechen sind die antike Maltechnik und Farbästhetik Leit motive ihrer Buchpublikationen. So konnte sie zeigen, dass die Griechen schon seit der Homerischen Epoche Blaupigmente verwendeten.

231-20108

Donnerstag, 16.02.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 1

1 Treffen: 10,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

BLAU



Kunsthistorische Rundgänge durch Hamburger Parks und Gärten

Planten un Blomen

Anke Tröster



Farbenrausch und Blütenduft verspricht der Spaziergang durch Planten un Blomen, vorbei an vielen Sehenswürdigkeiten mit wechselvoller Geschichte, zahlreichen Kunstobjekten, prächtigen Rabatten, romantischen Pfaden, japanischen Gärten - und zu Hamburgs wärmsten Ort, den Mittelmeerterrassen.

Die Kunst- und Gartenexpertin Anke Tröster führt Sie durch Planten un Blomen und erzählt von seinen Besonderheiten und Geheimnissen. Die beste Gelegenheit, den berühmten Hamburger Park neu zu entdecken!

Treffpunkt: U-Bahn-Station Stephansplatz - Eingang Planten un Blomen, beim Antiquariat

231-20104

Donnerstag, 11.05.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Planten un Blomen, Hamburg

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Parkfriedhof Ohlsdorf

Anke Tröster

Der Parkfriedhof Ohlsdorf ist eine riesige grüne Lunge in der Großstadt, mit vielen Biotopen und Rückzugsräumen für Pflanzen und Tiere. Außerdem ist er ein einzigartiges Kulturdenkmal, mit kunstvollen Grabmälern und verwunschenen Pfaden. Hier gehen Natur und Kunst eine harmonische Verbindung ein. Beim Rundgang geht es unter anderem ums Kennenlernen von heimischen und nützlichen Pflanzen, richtige Rosenpflege und um die großen und kleinen kulturellen Besonderheiten des Ortes. Der Mai ist auch die perfekte Zeit, um die prachtvollen Rhododendronblüten zu bewundern.

Anke Tröster studierte Kunstgeschichte, Germanistik und klassische Archäologie an den Universitäten Bonn, Hamburg und Freiburg. Aktuell arbeitet sie als Kursleiterin und Referentin im Themenbereich Kunst und Garten und ist als Fernlehrerin für Gartengestaltung tätig.

Treffpunkt: Haupteingang Fuhlsbüttler Straße 756 (Friedhofsseite)

231-20105

Mittwoch, 24.05.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Parkfriedhof Ohlsdorf, Hamburg

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Museumsbesuche

IMPRESSIONISMUS

Deutsch-französische Begegnungen

Stefanie Reimers



Die Neupräsentation nimmt den bedeutenden Bestand an Werken des Impressionismus in der Hamburger Kunsthalle in den Blick, um diesen in einem größeren globalen Zusammenhang zu zeigen. Dabei werden sowohl die Unterschiede zwischen den deutschen und französischen Vertretern als auch deren Gemeinsamkeiten beleuchtet. Mit welchen Themen beschäftigten sich die Maler:innen rechts und links des Rheins, woher stammen ihre Impulse? Welche Wechselwirkungen sind visuell und historisch nachvollziehbar? Und vor allem: Ist es heute noch sinnvoll, den Impressionismus in nationale Kategorien einzuteilen? Mit diesen essenziellen Fragen setzt man sich während der kunsthistorischen Führung auseinander.

Das Hygiene Konzept der Hamburger Kunsthalle ist zu beachten.

231-20106

Mittwoch, 22.03.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Hamburger Kunsthalle, Haupteingang

1 Treffen: 15,00 EUR

(zzgl. Eintritt und HVV Ticket)

Höchstens 12 Personen im Kurs

Gabriele Münter. Menschenbilder

Stefanie Reimers

Die Ausstellung präsentiert das Werk der bedeutenden deutschen Expressionistin erstmals in Hamburg. Dabei geht sie weit über die lange etablierte Sichtweise Gabriele Münters (1877 – 1962) im Umfeld des Blauen Reiters hinaus und legt den Fokus auf die Porträtmalerei der Künstlerin: Beginnend mit den Zeichnungen, Skizzen und Fotografien ihrer USA-Reise, über die Porträts der Jahre 1908 – 1912, die Damenbildnisse der 1920er Jahre bis hin zu ihren letzten Kinder- und Selbstporträts zeigt Stefanie Reimers in ihrer Führung einen Einblick in die enorme Bandbreite von Gabriele Münters künstlerischem Schaffen.

Das Hygiene Konzept des Bucerius Kunst Forums ist zu beachten.



Kandinsky_Bildnis_Gabriele Münter

231-20107

Mittwoch, 19.04.2023, 16:00 - 18:00 Uhr
Bucerius Kunst Forum, Haupteingang
1 Treffen: 15,00 EUR
 (zzgl. Eintritt und HVV Ticket)
Höchstens 12 Personen im Kurs

Malen und Zeichnen

Malen und Zeichnen

Abendkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ulrike Koether



Nach dem Motto „Learning by doing“ probieren Sie anhand von inspirierenden Aufgabenstellungen verschiedene Maltechniken und Motive aus. Ob Stillleben, Landschafts- oder abstrakte Malerei, Aquarelle oder Acryl, in diesem Malkurs ist man für alles offen, auch gerne für eigene Anregungen! Parallel lernen Sie den richtigen Umgang mit Perspektive, Licht und Schatten.

Haben Sie Lust, sich künstlerisch in entspannter Atmosphäre auszuleben? Dann freut sich Ulrike Koether auf die nächsten Malstunden mit Ihnen! Nach einem erfolgreichen Studium als Diplom-Designerin, Auslandserfahrung und sechzehn Jahren Berufserfahrung als Kommunikationsdesignerin ist die Kursleiterin nun freiberuf-



lich tätig und übernahm mit großer Freude den Malkurs, den einst ihr Vater Bernd Koether leitete.

Bitte mitbringen: Bleistifte B-B5, Pinsel, (Acryl-)Farben, Zeichenblock DIN A3, Mischpalette, Wasserglas und Mallappen

231-20200

Montag, 17:45 - 19:45 Uhr

Beginn: 30.01.2023, Ende: 05.06.2023

VHS-Atelier

15 Treffen: 140,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Malen am Morgen

Vormittagskurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Christel Godau

Entdecken Sie die Vielfalt von Maltechniken wie Aquarell, Acryl und Pastell unter der Leitung von Christel Godau. Sie bietet Farb- und Perspektivübungen an und gibt Tipps und Anregungen sowohl zu den klassischen Themen wie Stillleben, Landschaft oder Architektur, als auch zu freier Komposition. So beginnen Sie Ihren Tag auf eine kreative, entspannende Art!

Bitte mitbringen: Pinsel, Bleistift und Skizzenblock

231-20201

Dienstag, 9:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 07.02.2023, Ende: 04.04.2023

VHS, Raum 111

9 Treffen: 121,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Farbe, Form und Freude

Abendkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene in der Bege

Ulf Ludzuweit

Entdecken Sie in diesem vielfältigen Malkurs die verschiedenen Möglichkeiten, ein Bild zu gestalten. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene erhalten vom Künstler Ulf Ludzuweit viele 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.

Bitte mitbringen: Zeichenblöcke DIN A3, Bleistifte 1b-6b, Buntstifte, Malerkrepp, Bunt- und Farbstifte aller Art, Acrylfarben, Pinsel, Mischpalette, Wasserglas und Mallappen

231-20202

Dienstag, 18:15 - 20:15 Uhr

Beginn: 07.02.2023, Ende: 30.05.2023

Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

15 Treffen: 124,15 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

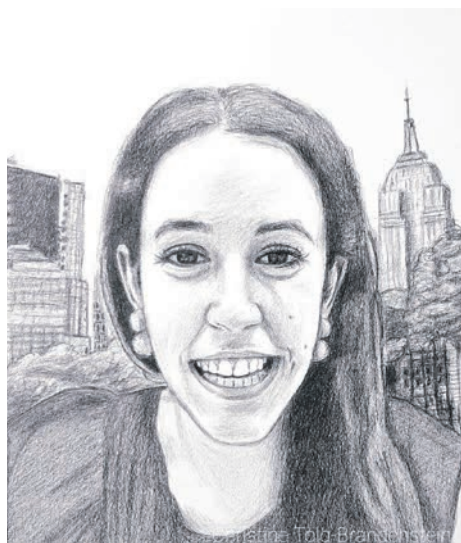


Porträtmalen und -zeichnen

Abendkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Christine Tolg-Brandenstein

Das menschliche Gesicht ist das Fenster zu unserer Welt. Es zeigt Gefühle, verbirgt Emotionen und spiegelt den Charakter wider. Die Auseinandersetzung damit, erst durch Betrachtung, dann durch Zeichnung, ist Gegenstand dieses Kurses. Wie ist das Gesicht aufgebaut? Wie bringt man es zu Papier? Inwiefern fließt immer etwas Eigenes in eine Porträtzeichnung mit ein?



Der Bleistift ist vor allem am Anfang das wichtigste Malmittel. Fortgeschrittene können mit zusätzlichen Materialien experimentieren.

Ein Modell steht an einem Kurstag bereit und erhält einmalig 25,00 Euro. Die Summe wird auf alle Teilnehmer:innen umgelegt. Gegenseitiges Skizzieren ist auch im Kurs vorgesehen.

Bitte mitbringen: Bleistifte unterschiedlicher Stärken, Zeichenblock weiß DIN A3, Radiergummi und Spitzer

231-20203

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 21.02.2023, Ende: 25.04.2023

VHS-Atelier

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stilleben, Landschaft, Komposition

Abendkurs für Fortgeschrittene

Justine Koch

Für alle, die vertraute Gegenstände künstlerisch darstellen oder ihre Naturerlebnisse in Malerei ausdrücken wollen. Die Expertise von Justine Koch ermöglicht allen Teilnehmer:innen individuelle Entwicklungsschritte. Anfänger:innen lernen die Grundlagen des Zeichnens und Malens, zum Beispiel Bildaufbau und Perspektive. Fortgeschrittene vertiefen ihre Vorkenntnisse in unterschiedlichen Techniken. Im Kurs arbeiten wir je nach Vorliebe mit Aquarell-, Gouache- oder Acrylfarben. Die Themenpalette reicht von Stilleben über Landschaftsmalerei bis hin zu abstrakten Motiven.

Bitte mitbringen:
bevorzugte Malmaterialien

231-20204

Mittwoch, 19:15 - 21:30 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 26.04.2023

VHS-Atelier

11 Treffen: 115,50 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Maltechniken-Mix

Wochenendseminar für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Justine Koch

Farbkreide, Eitempera oder Gouache? Acryl, Öl oder Aquarell? Was passt zu mir? Im Laufe dieses intensiven Workshops finden Sie heraus, welche Maltechnik Ihnen besonders gut liegt. Gemeinsam erarbeiten wir die spezifischen Eigenschaften dieser Maltechniken und probieren sie alle unter den Gesichtspunkten Struktur, Transparenz, Licht und Schatten aus. Bald gelingt es Ihnen, die ersten Bilder zu den klassischen Themen Stilleben, Landschaft sowie Mensch im Raum nach den verschiedenen Malweisen zu gestalten.

Die Kursleiterin stellt Malmaterialien zum Selbstkostenpreis von ca. 10,00 Euro zur Verfügung.

Bitte mitbringen:
Malmaterialien, 10,00 EUR

231-20205

Samstag, 17.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 18.02.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 110

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Holzschnitt, Linoleumdruck und Monotypie

Wochenendseminar für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Justine Koch

Lernen Sie die vielen grafischen und farblichen Facetten der ältesten Hochdrucktechnik kennen! Vom zeichnerischen Entwurf über die Übertragung auf Holz bis zur Druckausführung in einer oder mehreren Farben. Neben Holzschnitten werden auch Monotypien von Glas oder Holz entworfen und gedruckt. Die Künstlerin Justine Koch hilft bei der Ideenfindung und berät alle ganz individuell in gestalterischen Fragen. Sie stellt Papier, Farben und Holzplatten zum Selbstkostenpreis von ca. 15,00 Euro zur Verfügung.

Bitte mitbringen:
bevorzugte Malmaterialien, 15,00 EUR

231-20206

Freitag, 31.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 01.04.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 02.04.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS-Atelier

3 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Malen nach Bob Ross®: ein Tag - ein Gemälde

Tagesworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Silke Bryant



Dieser Workshop führt Sie in die Nass-in-Nass Ölmaltechnik ein, die der amerikanische Maler Bob Ross verblüffend vereinfacht hat. Unter einer genauen Schritt-für-Schritt-Anleitung der zertifizierten Kursleiterin Silke Bryant können Sie das fertige Landschaftsmotiv „Nordlichter“ auf einer 40 x 60 cm großen Leinwand innerhalb eines Tages malen, das die Schönheit der Natur farbenfroh widerspiegelt. Der Wow-Moment zu Hause „Was? Das hast du wirklich gemalt?“ ist garantiert!

Die Kursleiterin stellt die benötigten Materialien wie Leinwand, Farben, Spezialpinsel, Palette und Staffelei gegen eine Umlage von 35,00 Euro zur Verfügung.



Silke Bryant hat Illustration und Kommunikationsdesign in der HAW Hamburg studiert und ist seit 20 Jahren in der Erwachsenenbildung mit eigener Kunstschule in Hamburg, Lübeck und in ihrer neuen Heimat, der dänischen Insel Aeroe, tätig. Ihre Leidenschaft ist es, Menschen zu zeigen, wie man malt und zeichnet, und sie immer auf positive Weise zu ermutigen, ihre eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Zertifizierte Bob Ross Kurse bietet sie schon seit 10 Jahren mit Erfolg an.

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenpapier, Babyötlücher, 35,00 EUR

231-20207

Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS-Atelier

1 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Offenes Atelier

Freie Malerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ulrike Koether

Unser Offenes Atelier schafft Freiraum für alle, die gerne malen oder zeichnen und sich intensiver damit beschäftigen wollen. In geselliger Atmosphäre können Sie jeden Mittwoch Ihre Kreativität ausleben, die Techniken Ihrer Wahl ausprobieren und sich mit Gleichgesinnten austauschen. Im eigenen Tempo und nach Ihrem persönlichen Stil.



Künstler:innen des Offenen Ateliers: Antje Dennert, Kerstin Zillmann, Marise Berend, Rolf-Dieter Schulz

Die Künstlerin, Grafikdesignerin und Kursleiterin Ulrike Koether bietet Ihnen Impulse und fachliche Begleitung.

Treffen Sie auf diese lebendige, aufgeschlossene Gruppe Maler:innen jeden Alters. Wir freuen uns auf Sie!

231-20208

Mittwoch, 15:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 24.05.2023

VHS-Atelier

15 Treffen: 157,50 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs



Collagen mit freier Motivauswahl

Tagesworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Beate Nagaht-Güldner

Unter der Anleitung der Grafik-Designerin Beate Nagaht-Güldner kreieren Sie an einem Tag Ihre eigene Collage. Auf Sie wartet ein Tisch unbegrenzter Möglichkeiten: Stoffe, Mosaiksteinchen, Tapeten, Zeitungen, Magazine, Fotos - Sie suchen aus und erschaffen Wunderbares. Ob glattgestrichen, gefaltet, zerknüllt, übereinander, nebeneinander, geometrisch oder chaotisch, Ihre Hände sind es, die intuitiv das Bild entstehen lassen.

Nehmen Sie sich diese kreative Auszeit und erleben Sie den künstlerischen Erfolg, in wenigen Stunden ein originelles Kunstwerk zu gestalten!

Die Kursleiterin stellt Materialien und Motive gegen eine Umlage von 8,00 zur Verfügung. Gerne können Sie auch eigene Fotos oder Ausdrucke mitbringen. Die Leinwände (30 x 30 cm) sind zum Selbstkostenpreis im Workshop zu erwerben.

Bitte mitbringen: Schürze, Fotos, 8,00 EUR und ca. 3,50 EUR für jede Leinwand

231-20209

Sonntag, 14.05.2023, 12:00 - 18:00 Uhr

VHS-Atelier

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Europäische Kalligraphie

Vormittagskurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben



Kalligraphie verwandelt handgeschriebene Worte in wunderschöne Bilder. Anhand historischer Schriften wie Capitalis Rustica, Römische Kursive, Unica oder Karolingische Minuskel aus der europäischen Schriftkultur tauchen wir in die Welt der Schriftkunst ein. Anfänger:innen erlernen die Grundtechniken des Schreibens, Fortgeschrittene experimentieren mit neuen Materialien und Schreibwerkzeugen und sogar mit der modernen Handschrift des Handletterings. So entstehen originelle Textblätter, Grußkarten oder Lesezeichen. Ein sinnliches Erlebnis für alle, die mit Freude personalisierte Unikate gestalten.

Frau Hamann-Kunstleben stellt ein Skript mit dem Alphabet für 3,00 Euro und bei Bedarf auch Kanzleipapier, Federhalter, Bandzugfedern und Farben zum Selbstkostenpreis zur Verfügung. Als Anregung sind Bücher und eigene Arbeiten der Kursleiterin vorhanden.

Bitte mitbringen: kariertes Papier, zwei einfache Pinsel, kleine Näpfchen, Lappen oder Küchenkrepp, 3,00 EUR

231-20210

Donnerstag, 9:30 - 11:30 Uhr

Beginn: 09.02.2023, Ende: 30.03.2023

VHS-Atelier

8 Treffen: 96,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Ornamente & Bordüren

Tagesworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

Kalligrafische Ornamente und Bordüren lassen Ihre Einladungen, Lesezeichen und Fotoalben besonders ausdrucksvoll wirken. Helga Hamann-Kunstleben zeigt die unendlichen Gestaltungsmöglichkeiten der arabischen, geometrischen und floralen Muster, sowie den richtigen Umgang mit Nähe und Distanz, Größe, Farbe und goldenem Schnitt. So kreieren Sie ein schriftliches Kunstwerk! Die Vergoldung auf Papier setzt noch den charmanten Akzent!

Die Kursleiterin stellt ein Skript mit Vorlagen und eine Materialbox für 5,00 Euro zur Verfügung. Bei Bedarf sind auch Papier, Karten und Stifte zum Selbstkostenpreis zu erwerben.

Bitte mitbringen: Skizzenpapier, Zeichenkarton, Aquarellpapier, Bleistifte (HB oder B), Radiergummi, Lineal, Zirkel, Schere, Kleber, einen feinen und einen dickeren Pinsel, Buntstifte, Gelstifte, Tuschkasten, Gouache- oder Aquarellfarben, wenn vorhanden, Klappkarten und Umschläge, 5,00 EUR

231-20211

Samstag, 06.05.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 111

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Kunsth Handwerk

Selbst ist die Frau - kleine Möbel eigenständig bauen

Workshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Verena Müller



Ein eleganter Blumenschemel, eine wetterfeste Schuhbank oder ein praktischer Sesselhaken-Tisch: Mit Verena Müller gelingt auch Anfänger:innen das Möbelbauen! Im Workshop lernen sie sägen und messen, schleifen und bohren, kleben und veredeln. Nach diesen Grundlagen ist eines der drei Möbelprojekte dran. Fortgeschrittene können auch eigene Designprojekte mitbringen. Die gelernte Tischlerin und Diplom-Produktgestalterin unterstützt bei der Planung, der Materialbeschaffung und in der Bauphase.

Selbstverständlich sind auch Hobby-Handwerker willkommen!

Die Kursleiterin stellt Verbrauchsmaterialien bei Bedarf gegen eine Umlage von ca. 5,00 Euro zur Verfügung.

Weitere Materialkosten sind nach Bauprojekt(-en) individuell zu besprechen. Setzen Sie sich bitte kurz vor dem Kursbeginn zur Besprechung der Wunschprojekte mit Verena Müller in Verbindung: verena.mueller-hamburg@gmx.de

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, geeignete Arbeitskleidung, Bleistift, Zollstock, Bohrmaschine oder Akkubohrer, Japan- oder Feinsäge, Schraubendreher Kreuz und Schlitz in verschiedene Größen, Cutter, Hammer und Kneifzange, 5,00 EUR.

231-20300

Samstag, 18.02.2023, 9:30 - 15:30 Uhr

Samstag, 04.03.2023, 9:30 - 15:30 Uhr

VHS-Atelier

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Keramikwerke für Haus und Garten

Modellierwerkstatt für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ulf Ludzuweit

Drehen, gießen, formen! Um die eigene Lebenswelt in Szene zu setzen, eignen sich besonders interessant modellierte Werkstücke und Skulpturen. Sie sind immer ein Blickfang und ihre „Schöpfung“ macht viel Spaß! Mit den Grundlagen des Keramikhandwerks lassen sich die meisten Objekte gut herstellen. Bei der Verwirklichung der Ideen hilft Ulf Ludzuweit mit Anregungen, Beispielen und Fachwissen. Für die farbige Gestaltung sind viele Glasuren vorhanden oder werden neu gekauft.

Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe, eine Schürze, 10,00 EUR für Ton, Glasuren und Werkzeuge

231-20301

Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr

01.02., 15.02., 01.03., 22.03., 05.04., 26.04., 10.05., 24.05., 07.06.2023

Sachsenwaldschule, Gymnasium, Keller, A111

9 Treffen: 147,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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? Oder haben Sie ein Kleidungsstück angefangen, aber Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll? In entspannter Atmosphäre lernen Sie die grundlegenden Fertigkeiten des Nähens. Vorausgesetzt wird nichts, außer Ihrer Lust, mit Gleichgesinnten kreative Stunden zu verbringen.

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Nähadeln, Handmaß, Stoffschere, Schneiderkreide. Nähmaschinen sind vor Ort vorhanden.



231-20302

Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 15.03.2023

Volkshochschule, Raum 112 + 111

7 Treffen: 94,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

231-20303

Donnerstag, 17:15 - 19:30 Uhr

Beginn: 09.03.2023, Ende: 04.05.2023

Volkshochschule, Raum 112 + 111

6 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Kein Kurs am Donnerstag 27.04.2023

Wollgefühl

Strickkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Hanne Schützler

Das Wohlgefühl, das Wolle und Garn verleihen, hilft Ihnen, warm durch den Restwinter zu kommen. Mit dicker Wolle und dicken Nadeln ist die selbstgestrickte kuschelige Jacke, wahlweise schlicht oder mit modischen Zöpfen, selbst für Anfänger:innen schnell fertig und Prêt-à-Porter! Die erfahrene Kursleiterin Hanne Schützler empfiehlt eine qualitative Wolle, ohne viel Kunststoffanteil.

Bitte mitbringen: Wolle Nadelstärke 8-10 und die dazu passenden Rundnadeln

231-20304

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 14.02.2023

VHS, Raum 111

3 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Goldschmieden

Wochenendworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Christine Ehm-Frevert



Schmuckstücke gehören zu den ältesten Alltagsgegenständen der Menschheit. Fast alle tragen Schmuck zur eigenen Freude oder um die eigene Persönlichkeit zur Geltung zu bringen. An diesem Wochenende lernen Sie Fertigkeiten wie Sägen, Feilen, Biegen und Löten und lassen sich von zahlreichen Anregungen inspirieren. Mit handwerklichem Geschick stellen Sie in kürzester Zeit ein bis zwei Ringe und ein bis zwei weitere Schmuckstücke her.

Eine Umlage für Verbrauchsstoffe und Werkzeug in Höhe von 8,00 Euro ist vorgesehen. Die Kursleiterin stellt auch weitere Materialien wie Metalle und Steine zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

Bitte mitbringen: 8,00 EUR



231-20305

Samstag, 25.02.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 26.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Atelier
2 Treffen: 70,00 EUR
Höchstens 10 Personen im Kurs

231-20306

Samstag, 11.03.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 12.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Atelier
2 Treffen: 70,00 EUR
Höchstens 10 Personen im Kurs

231-20307

Samstag, 06.05.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 07.05.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Atelier
2 Treffen: 70,00 EUR
Höchstens 10 Personen im Kurs

231-20308

Samstag, 10.06.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 11.06.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Atelier
2 Treffen: 70,00 EUR
Höchstens 10 Personen im Kurs

231-20309

Samstag, 01.07.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 02.07.2023, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS-Atelier
2 Treffen: 70,00 EUR
Höchstens 10 Personen im Kurs



Kreatives Filzen

Wochenendworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Katja Köhler

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

Die Kursleiterin stellt alle Arbeitsmaterialien und Werkzeuge gegen eine Umlage von 10,00 bis 15,00 Euro je nach Verbrauch zur Verfügung.

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung oder Schürze, ein altes Handtuch, 10,00 bis 15,00 EUR

231-20310

Samstag, 18.02.2023, 14:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 19.02.2023, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Raum 111
2 Treffen: 50,98 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

231-20311

Samstag, 18.03.2023, 14:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 19.03.2023, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Raum 111
2 Treffen: 50,98 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Weide im Garten - Rankhilfe

Flechtworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Imke Günzel

Ob Efeu, Wein, Clematis oder Rosen, viele Pflanzenarten benötigen beim Wachsen einen Halt. Wir flechten eine Rankhilfe aus ungeschälter Weide, die sich harmonisch in das Gesamtbild Ihres Naturgartens fügt und trotzdem als Blickfang dient.



Als Motiv und Formen sind hier der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Die Kursleiterin stellt Werkzeuge und Materialien gegen eine Umlage von 10,00 Euro zur Verfügung.

Bitte mitbringen: 10,00 EUR

231-20312

Freitag, 31.03.2023, 15:00 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 110
1 Treffen: 26,60 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs



Literatur

Kreatives Schreiben

Literarische Schreibwerkstatt für Fortgeschrittene

Monika Lisson

In der Gruppe, zusammen mit anderen Schreibinteressierten, fällt das Schreiben leichter! Dieser Kurs richtet sich an erfahrenere Schreibfreudige, die zu ihren Texten und Schreibprojekten den Austausch mit Gleichgesinnten suchen und außerdem unter fachkundiger Anleitung ihren Schreibstil weiter verfeinern wollen. Wir trainieren das Handwerk des Schreibens und gehen der Fragen nach, wie aus einem Text Literatur wird und wie Plot, Perspektive und Personal gestaltet werden. Dazu experimentieren wir mit vielfältigen Schreibimpulsen und Kreativtechniken und erfahren, wie wir unseren poetischen, erkenntnisreichen, witzigen oder magischen Texten mehr Ausdruck und Kraft verleihen.

Wenn Sie gern schreiben, einen Hang zur Literatur und bereits Texte oder Textfragmente in der Schublade haben, dann sind Sie in dieser Schreibwerkstatt genau richtig. Wir treffen uns einmal monatlich an angezeigten Terminen.

Die Fachkompetenz von Monika Lisson im Bereich Creative Writing basiert auf einer soliden Fachausbildung zum Schreibcoach.

Vor allem sind es jedoch ihre ganz praktischen und persönlichen Schreibverfahren, die sie weitergeben möchte. Als Kursleiterin kann sie auf methodisch-didaktisches Handwerkzeug für Unterricht und Training zurückgreifen, das sie über ein Pädagogikstudium sowie eine Coaching-Ausbildung erworben hat.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

231-20400

Montag, 17:30 - 19:45 Uhr

06.02., 06.03., 03.04., 08.05., 05.06., 03.07.2023

VHS, Raum 101

6 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Lesekreise

Literaturtreffs in Neuschönningstedt und Wentorf

Dr. Brigitte Oels

Die Lese- und Gesprächskreise suchen gemeinsam 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 Zeitbezug. Das gemeinsame Gespräch über die Texte soll dabei unser Leseverständnis, aber vor allem unser Lesevergnügen erhöhen.

Über neue Teilnehmer:innen in unseren Lesekreisen freuen wir uns!

231-20402

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 27.04.2023

Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 6

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

231-20403

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 05.04.2023

Rathaus Wentorf, Sitzungssaal

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

LITERATUR - Die großen Fragen des Lebens

Dr. Brigitte Oels

Literatur konfrontiert uns immer wieder neu mit den großen Fragen des Lebens: Was ist der Mensch? Wozu ist er fähig? Wo kommen wir her und wo gehen wir hin? Wie gehen wir mit den Konflikten zwischen den Generationen oder Geschlechtern um? Wie wird Macht erlangt und benutzt? Wie interagieren wir mit unserer Welt? Wie stehen wir zur sozialen Ungleichheit und ihren Folgen? Fragen über Fragen.

Gemeinsam wagen wir Blicke in ältere und neuere Literatur und suchen nach Leseanregung zu diesen existenziellen Themen, die in Meisterwerken von Goethe, Wilhelm Busch, Fielding, Joseph Conrad, Lenz, Grass oder Herrndorf sich wieder finden.

231-20404

Dienstag, 11:30 - 13:00 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 04.04.2023

VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

231-20405

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 05.04.2023

VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Golfen am Sachsenwald



Erleben Sie Sport und Spaß in einem der besten Golfclubs im Norden.

Interessiert?

Schnupper-Kurse, Golf-Unterricht,
Jugend-Training

Golf-Club am Sachsenwald e.V.

Am Riesenbett, 21521 Dassendorf

Telefon: 04104-6120

www.gc-sachsenwald.de

info@gc-sachsenwald.de



Theater

VHS Theaterensemble

Dr. Brigitte Oels

Das Theaterensemble arbeitet wieder!

In der Hoffnung, dass die Pandemie nicht zu weiteren Einschränkungen führt, proben wir wie gewohnt montags alle zusammen und mittwochs nach Absprache in kleineren Gruppen. Wir sind ein kontinuierlich arbeitendes Ensemble, das gemeinsam alle Bereiche der Theaterarbeit erprobt und Schauspielerinnen und Schauspieler jeden Alters vereint. Unsere mal traditionellen, mal experimentellen Inszenierungen präsentieren wir in unserem Spielraum, der Studiobühne in der VHS.



Dr. Brigitte Oels leitet seit seinen Anfängen das Theaterensemble. Als Theaterwissenschaftlerin liebt sie die Arbeit mit Amateuren besonders wegen ihrer Bereitschaft, neben Beruf und Familie noch diese fordernde Arbeit zu leisten, wegen ihrer Begeisterung fürs Theatermachen, wegen ihrer unbändigen Fantasie und Kreativität. Vor allem auch wegen des Teamgeistes und des Zusammenhalts dieser heterogenen Gruppe von Menschen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Berufe, Begabungen und Voraussetzungen, die in Freundschaft und gegenseitigem Respekt diese kreativen Prozesse ermöglichen.

Viele davon arbeiten sich über Jahre von Projekt zu Projekt und entwickeln ihre schauspielerischen Möglichkeiten, teilen Freude und Erfolg miteinander. Sie und das Ensemble wünschen sich noch weiterhin gute Zeiten und gelungene Theaterprojekte - und freuen sich jederzeit über neue Mitstreitende!



Interessenten für Spiel, Bühnengestaltung oder Technik melden sich bitte unbedingt vor Anmeldung bei der Leiterin Brigitte Oels: 040 720 14 04 / brigitte.oels@posteo.de.

231-20700

Mi und Mo, 19:30 - 22:00 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 26.06.2023

VHS, Studiobühne

42 Treffen: 108,39 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

applaus!

it's
showtime ...

👍 Die Dreigroschenoper

Theateraufführung mit Text von Bertold Brecht und Musik von Kurt Weill

Leitung: Dr. Brigitte Oels

Seit der Premiere 1928 gehört „Die Dreigroschenoper“ zu den Ikonen des Theaters. Inhaltlich und musikalisch provokant, frech, dabei aber auch äußerst amüsant und unterhaltsam. Berühmte Titel wie „Und der Haifisch, der hat Zähne“ wurden zu Ohrwürmern und der skrupellose Protagonist, Mackie Messer, zur Symbolfigur einer Welt ohne Moral. „Was ist der Einbruch in eine Bank gegen die Gründung einer Bank?“, fragt er sich mal und gibt dabei ein Resümee des Stücks. Was ursprünglich als Bearbeitung der „Beggars' Opera“ von John Gay aus dem Jahr 1728 angelegt war, verwandelten Brecht und Weill zu einer brillanten Analyse des modernen Kapitalismus. Ob Peachum, der Bettler ausbeutet, ob der korrupte Polizeichef, der seinen Gewinn von jeder Gaunertour im dunklen Londoner Soho abzweigt, ob Mackie Messer, der Peachums Tochter heiratet, ob die Huren, die den Gangsterboss verraten - alle handeln, um den eigenen Profit zu ziehen.



Denn „... erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral ...“. Wenn Ihnen das alles höchst aktuell vorkommt, liegen Sie völlig richtig. Nur Zuschauer, die hier politisch korrekte Unterweisungen erwarten, werden schwer enttäuscht!

Brecht und Weill liefern deftige Szenen, schräge Typen und jede Menge Musik, denn wir sind ja in der Oper! Allerdings eher in einer Opernparodie mit knalligen Songs für Schauspielstimmen.

Tauchen Sie mit dem VHS Theaterensemble in die Gaunerwelt von Mackie Messer ein und genießen Sie den musikalischen Abend auf der Studiobühne unserer VHS!

Karten ab sofort in der VHS erhältlich.

**VHS, Studiobühne
10,00 EUR, erm. 5,00 EUR
Höchstens 160 Gäste**

applaus!

Vorstellungstermine 2023:

231-20701

Samstag, 28.01.2023, 19:30 - 22:00 Uhr

231-20702

Sonntag, 29.01.2023, 16:00 - 18:30 Uhr

231-20703

Samstag, 04.02.2023, 19:30 - 22:00 Uhr

231-20704

Sonntag, 05.02.2023, 16:00 - 18:30 Uhr



Veranstaltungen im Schloss Reinbek

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

DONNERSTAG 26.01.2023 19:30 Uhr



Impro-Theater - hidden shakespeare

Sie feiern in diesem Jahr ihr 30jähriges Bühnenjubiläum. Es wird gesungen und gedichtet, das große Drama und die wendungsreiche Komödie spontan entwickelt. Die Handlung springt nahtlos durch Zeit und Raum, von einem Genre in's nächste... **Eintritt: 22,-€**

SONNTAG 05.02.2023 16:00 Uhr



Elderland - Folk Whispers

Elderland verführt mit ihrem „Holler-Folk“ durch fesselnde Klänge aus diversen Saiteninstrumenten und mehrstimmigen Gesang. Das Trio verknüpft Elemente des Celtic und American Folk mit Irish Tunes und einem Hauch Singersongwriter zu Neuinterpretationen und eigenen Songs. **Eintritt: 20,-€**

DONNERSTAG 16.02.2023 19:30 Uhr



Helmut Zierl - Follow the Sun

Der Sommer meines Lebens

Eine Reise zur Jugend in den 70ern. Helmut Zierl erzählt von drei Monaten „geballter“ Lebenserfahrung, die ihm für seine Zukunft eine neue Richtung gaben. Diesen Sommer hat er nie vergessen. **Eintritt: 22,-€**

SONNTAG 19.02.2023 18:00 Uhr



Opernstars von morgen

Für das 25. Konzert dieser Reihe wird Prof. Smits ein Programm für die Studierenden seiner Gesangsklasse an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg zusammenstellen. Moderation: Sebastian Dunkelberg **Eintritt: 20,-€, Vorverkauf ab 23.1.2023**
Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

DIENSTAG 21.02.2023 19:30 Uhr



Sachsenwald-Slam

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen regelmäßig Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Alle Texte sind selbstgeschrieben und dürfen nicht länger als 6 Minuten sein. Zwei Wettbewerbsplätze bleiben offen für ortsansässige Literaten. **Eintritt: 7,-€**

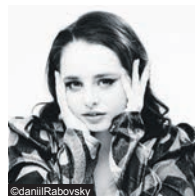
SONNTAG 26.02.2023 16:00 Uhr



Familienkonzert - Alarm im Schwarm

Das neue Mitmach-Programm von Zaches & Zinnober bietet ein buntes Mitmachprogramm für Menschen ab 4 Jahren und ihre Familien. Alles dreht sich rund ums Klima. Geschichten und Lieder von kleinen Fischen, die als Schwarm auch vor den ganz großen Fischen nicht kuscheln müssen. **Eintritt: 6,-€**

FREITAG 03.03.2023 19:00 Uhr



Musikalische Perlen der Ukraine

Die vier ukrainischen Künstler:innen Vlada Shchavinska - Sopran und Moderation Serghiy Kovaliov - Klavier, Anastasiia, Pelts - Flöte und Oleh Kytskai - Geige präsentieren die schönsten romantischen Werke ukrainischer Komponisten. **Eintritt: 20,-€**

SONNTAG 02.04.2023 15:30 Uhr



Kulturkost: „Das kleine Friesencafé“

Eine außergewöhnliche musikalische Lesung mit Autor Janne Mommsen und Schauspielerinnen Sabine Kaack rund um Inselleben, Liebe und Leidenschaft voll Herz und Komik. Die lebendigen Beschreibungen der Insel Föhr entführen die Zuhörer direkt an die Nordsee. **Eintritt: 25,-€ inkl. Kaffee & Kuchen**

SONNTAG 16.04.2023 17:00 Uhr



anonyMus

Vokale und instrumentale Musik aus Mittelalter und Renaissance. Charakteristisch für das Ensemble anonyMus sind die vielfältigen Besetzungen mit historischen Instrumenten wie Schalmei, Gemshorn, Pommer, Dulzian, Blockflöte, Laute und Schlagwerk. **Eintritt: 8,-€**

DONNERSTAG 11.05.2023 19:30 Uhr



Aquabella „Heimatlose Lieder“

Die fünf energiegeladenen Berlinerinnen besingen Sehnsüchte von Menschen aus aller Welt und finden Lieder, die scheinbar überall zu Hause sind; eine schwungvolle musikalische Weltreise, weit weg - und auch um die nächste Straßenecke mit dem „Farbfilm“ von Nina Hagen. **Eintritt: 22,-€**

Konzertreihe Schloss Reinbek

MEISTERHAFT - SPANNEND - NAH

In der Saison 2022/23 veranstaltet das Kulturzentrum bereits zum 5. Mal die kammermusikalische Reihe im Festsaal des Schlosses Reinbek.

In fünf ausgesuchten Konzerten pro Saison, immer sonntags 19 Uhr erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, mitreißend virtuos interpretiert. In der laufenden Saison sind noch das Cuarteto Sol-Tango, Claudio Bohórquez, Cello & Péter Nagy, Klavier und das Amaryllis Streichquartett zu Gast.

Die Konzertreihe wird als Abonnement angeboten.

Einzelkarten nur bei Verfügbarkeit an der Abendkasse.

Informationen zur neuen Saison 2023/24 sind ab März erhältlich.

Infos unter: www.schloss-reinbek.de; E-Mail: tickets@reinbek.de

SONNTAG 14.05.2023 18:00 Uhr



Landespreisträgerkonzert

Landespreisträger des Wettbewerbs „Jugend musiziert“ Schleswig-Holstein stellen sich vor. „Jugend musiziert“ wurde 1964 ins Leben gerufen und gehört international zu den größten Nachwuchswettbewerben. **Eintritt: 10,-€, Vorverkauf ab Mitte März 2023 Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.**

DIENSTAG 23.05.2023 19:30 Uhr



Sachsenwald-Slam

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen regelmäßig Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Alle Texte sind selbstgeschrieben und dürfen nicht länger als 6 Minuten sein. Zwei Wettbewerbsplätze bleiben offen für ortsansässige Literaten. **Eintritt: 7,-€**

STORMARNER FIGURENTHEATER FESTIVAL



„Puppen sind ein seltsames Volk. Man weiß nie, was sie tun werden“ (Friedrich Arndt)

Die besondere Faszination von Theaterfiguren steht im Mittelpunkt von sechs besonderen Theaterrückführungen. Das Stormarner Figurentheater Festival vom 4. bis 18. Juni 2023 ermöglicht nun bereits in der 8. Spielzeit wunderbare Begegnungen von Puppen mit kleinen und großen

Theatergästen. Das Festival ist ein gemeinsames Projekt des Kulturzentrums Reinbek und des Kreises Stormarn mit der Arbeitsgemeinschaft Stormarn kulturell stärken. Spielorte sind neben Schloss Reinbek weitere besondere Orte im ganzen Kreisgebiet.

OPEN AIR SCHLOSS REINBEK

DONNERSTAG 29.06.2023 19:30 Uhr



On Air - Vocal Legends

On Air entfacht ein vokales Bühnenspektakel. Eine A-Cappella Show im Sound und Gewand eines Popkonzerts, eine Hommage an große Musik-Ikonen wie Pink Floyd, Led Zeppelin, Prince, Michael Jackson, Depeche Mode, Queen, Whitney Houston, Coldplay, Linkin Park u.a.m. **Eintritt: 22,-€**

FREITAG 30.06.2023 19:30 Uhr



The Baltic Scots

Sie rocken zum 2. Mal den Schlosshof. Aus der Leidenschaft des Scottish Folk und der Sehnsucht nach der endlosen Weite der Highlands destillieren die vier Musiker ihren Celtic Folk Rock. Allesamt SchottenRock-Urgesteine von der Ostsee, präsentieren sie Eigenkompositionen mit Ohrwurmqualität. **Eintritt: 20,-€**

BeGe Neuschönningstedt

FREITAG 10.02.2023 20:00 Uhr



Axel Pätz - Mehr!

Willkommen im Anthropozän! Die Erde ist uns untertan, was der Mensch braucht und was kein Mensch braucht, haben wir doppelt und dreifach. Wir kommen an die entlegensten Winkel der Welt, auf den Mond, auf den Mars, nur auf eines kommen wir nicht: mal inne-zuhalten, uns mal zu fragen: Wo führt das alles hin?

FREITAG 31.03.2023 20:00 Uhr



Mushin - Integration a la IKEA

Alle kommen nach Deutschland: Syrer und getürkte Syrer. Ja, selbst Vietnamesen und Kongolesen wollen auf einmal Syrer sein. Die Integrations-Industrie ist auf kaltem Fuß erwisch und total gelähmt worden; sie stöhnt nur noch „Was tun? Wie weiter? Wozu sind die Türken da? Die Erfahrungen der Türken – der Integrationsfahrtschüler Deutschlands – sind Gold wert.

FREITAG 12.05.2023 20:00 Uhr



Lucy van Kuhl - Auf den zweiten Blick

Sie besingt und kommentiert in ihrem neuen Programm empathisch die Liebe, das Alter, Menschen, die in unserer Gesellschaft kaum wahrgenommen werden, Menschen, die (leider) viel zu sehr wahrgenommen werden, Situationen, die man sich eingebrockt hat und aus denen man schlecht wieder rauskommt.

Der Eintritt für alle 3 Veranstaltungen beträgt je 15,-€.

MESSEN und MÄRKTE Schloss Reinbek

31. ÖSTERLICHER KUNSTHANDWERKERMARKT

Samstag, 18. März 2023 13-18 Uhr
Sonntag, 19. März 2023 10-17 Uhr



Ca. 45 Aussteller:innen werden wieder dabei sein. Wie im Vorjahr gibt es viel zu sehen und zu kaufen. Außer viel Österreichisch werden schöne Dinge für das ganze Jahr aus den Bereichen Keramik, Holz, Textil, Glas, Seide, Mode bis zu Papier, Leder, Filz u. a. angeboten. Die LandFrauen bieten Kaffee und selbstgebackenen Kuchen an. **Eintritt: 4,-€**

VIVA SENIORES - SENIORENMESSE

Samstag, 22. April 2023 10-16 Uhr
Sonntag, 23. April 2023 10-16 Uhr



Das Schloss Reinbek lädt zum 9. Mal zur Viva Seniores ein. Die Messe bietet eine Fülle von Anregungen für alle interessierten und lebensfrohen Menschen. Informieren Sie sich zur häuslichen Sicherheit, Seniorenreisen und denken Sie an Ihre Patientenversorgung. Das beliebte Vortragsforum wird es ebenfalls geben. **Eintritt ist frei!**

Programmänderungen und -ergänzungen vorbehalten.

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

Kartenvorbestellung mit fester Reservierung:
Telefonisch: 040/72750-800, E-Mail: tickets@reinbek.de
Online-Tickets unter www.kultur-reinbek.de
Abend-/Tageskasse eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn



Gesundheitskurse auf einem Blick



Montag

08:30 Cardio-Fitness und mehr - S. 34
09:30 Cardio-Fitness und mehr - S. 34

16:00 Rückenfitness und Entspannung - S. 34
18:15 Body Complete - S. 34
18:30 Achtsamer Hatha-Yoga - S. 30
19:15 Zumba - S. 38
20:15 Hatha-Yoga - Meditation - Entspannung - S. 30

Dienstag

09:00 Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs - S. 30
09:25 Pilates und Faszien - S. 29
09:55 Faszien und mehr - S. 34
10:45 Pilates klassisch - S. 29

17:15 Sanftes Bewegungstraining 60+ - S. 35
17:30 Feldenkrais - S. 28
18:00 Fatburner Step Mix - S. 34
18:00 Aqua Zumba® - S. 39
18:30 Yogalates online - S. 30
19:00 Aqua-Jogging und mehr - S. 39
19:05 Core-Training - S. 35
19:15 Qi Gong - S. 32
20:00 Aqua-Jogging und mehr - S. 39
20:00 Menfit - S. 35

Mittwoch

09:00 Bodyforming - S. 35
09:00 Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs - S. 30
10:05 Pilates und Rücken - S. 29

15:00 Wassergymnastik - S. 39
16:00 Chan Mi Qi Gong - S. 33
17:45 Bodyfit intensiv - S. 35
18:00 Raqs Sharki - Bauchtanz - S. 38
18:20 Yoga - dynamisch und kraftvoll - S. 31
19:00 Sanfter Hatha-Yoga - S. 31
19:00 Functional Training - S. 36
19:05 Gymnastik für Einsteiger - S. 36
20:05 Gymnastik mit Spaß - S. 36

Donnerstag

09:00 Gymnastik am Morgen - S. 36
10:05 Bewegter Rücken - S. 36
10:00 Yogalates - S. 29

15:00 Sanfter Hatha-Yoga - S. 31
17:00 Sanftes Bewegungstraining 60+ - S. 35
18:00 Fitness-Cocktail - S. 36
18:15 Rückenfit - S. 37
18:30 Hatha-Yoga für alle - S. 31
19:20 DEEP-WORK® - S. 37
20:00 Hatha-Yoga für Rücken, Schultern und Nacken - S. 31

Freitag

08:30 Step und Workout-Mix - S. 37
09:00 Yoga Walk outdoor - S. 32
09:00 Hatha-Yoga und Meditation - S. 32
09:35 Cardio-Fitness und mehr - S. 37
11:00 Feldenkrais online - S. 28

16:30 Taijiquan - S. 33
17:30 Gelassen in Beruf und Alltag - S. 27
17:15 Progressive Muskelentspannung - S. 28
18:15 Zumba® Basic 1 - S. 38
19:30 Zumba® Basic 1 - S. 38
19:30 Aqua Rückenfit - S. 39

Am Wochenende/Tages-Workshops

09:30 Hatha-Yoga am Samstag - S. 32

Workshops Samstag

06.05. Zähneknirschen und Kieferspannung - S. 28

18.03. Entspannungsgymnastik und Tanz - S. 39
13.05. Aerobic oriental und Countrystyle - S. 39

Workshops Sonntag

05.03. Yoga für den Rücken - S. 32
05.03. Tango Argentino - S. 38
19.02. Anleitung zum Glückseligkeit - S. 27
01.04. Entspannungskarussell - S. 27



Kirsten Andersen

Programmbereichsleiterin
040/72750-585
andersenleifermann@
vhs-sachsenwald.de



5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSER GESUNDHEITSPROGRAMM

- Kursstandorte in Reinbek und Wentorf
- Kursbeginnzeiten von 8:30 bis 20:15 Uhr
- Deutschlandweite Teilnahme möglich - dank spezieller Onlinekurse
- Funktional ausgestattete Gymnastikhalle im VHS-Haus
- Zertifizierte Präventionskurse mit bis zu 80 Prozent Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Stress abbauen und sich wohl fühlen

Anleitung zum Glücklichsein

Kirsten Holzlehner

„NICHT DIE DINGE SELBST BEUNRUHIGEN DIE MENSCHEN, SONDERN DIE VORSTELLUNG VON DEN DINGEN.“ EPIKTET, 50-138 N.CHR

In belastenden Situationen neigen wir dazu, Denkmuster zu entwickeln, die uns stressen. Es entstehen irrationale Schlussfolgerungen. Wir entwickeln einen Tunnelblick und deuten irrationale Gedanken und Gefühle fälschlicherweise als Tatsachen. Diese lösen Ängste aus und blockieren unser Handeln. Erfahren Sie mehr über den Gesamtzusammenhang von Denken und Handeln und wie Sie stressfördernde Denkmuster aufdecken und beseitigen können. Mit praxisorientierten Übungen erleben Sie, wie Sie diese dysfunktionalen Gedanken durch neue, hilfreiche Gedanken ersetzen können, um in belastenden Situationen Stress zu vermindern und gelassener zu handeln.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial

231-30103

Sonntag, 19.02.2023, 10:00 - 14:00 Uhr
VHS-Yogaraum
1 Treffen: 23,99 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Entspannungskarussell

Kirsten Holzlehner



Entspannungstechniken können das körperliche und mentale Wohlbefinden positiv beeinflussen. Warum ist das so?

Es gibt einen Zusammenhang von An- und Entspannung. Dieser liefert Ansatzpunkte zur Stressbewältigung. Kirsten Holzlehner stellt verschiedene Entspannungstechniken zur Stressbewältigung vor, zum Beispiel Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, autogenes Training, Atemübungen. Bestimmt ist eine Methode dabei, die zu Ihnen passt. Probieren Sie es aus.

Bitte mitbringen: Decke und bequeme Kleidung

231-30104

Samstag, 01.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS-Yogaraum
1 Treffen: 18,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Gelassen in Beruf und Alltag

Ganzheitliches Stressmanagement

Kirsten Holzlehner

Stress, Mehrfachbelastungen, Sorgen und ständige Reizüberflutung führen oft in eine Spirale mit negativen Folgen wie Nervosität, Abgeschlagenheit, Kopfschmerzen, Konzentrationsprobleme und Schlaflosigkeit.

Dieser Kurs vermittelt Wissen und Handlungsoptionen zur eigenen Stressbewältigung. Sie lernen erfolgreiche Strategien gegen Stress und entwickeln Möglichkeiten, diese in Ihren Alltag einzubauen. Schwerpunktmäßig werden folgende Themen behandelt.

Instrumentelles Stressmanagement: Belastende Stressoren, erkennen und soweit reduzieren, dass sie nicht mehr belastend sind.

Kognitives Stressmanagement: Stressbelastende Gedanken, Stresswahrnehmung und das daraus resultierende Verhalten

Palliativ-regeneratives Stressmanagement: Zielt auf sofortige Entlastung durch geeignete Maßnahmen (palliativ) und auf Maßnahmen die längerfristig helfen, Stress abzubauen. So können Sie schädlichen Stress besser vermeiden.

Zudem lernen Sie wohltuende Entspannungsübungen kennen und erfahren spannungsreduzierende Effekte.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung und Schreibzeug



231-30105

Freitag, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 03.02.2023, Ende: 24.03.2023

VHS-Yogaraum

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Progressive Muskelentspannung

Entspannung pur

Kirsten Holzlehner

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson ist ein körperorientiertes Entspannungsverfahren. Das Prinzip ist simpel: Gezieltes An- und Entspannen von bestimmten Muskelgruppen führt zu einem tiefen körperlichen Ruhegefühl und zur seelischen Entspannung. Bei regelmäßiger Praxis erhöht die PMR die Stresskompetenz und kann zu einer Leistungssteigerung führen. Sie eignet sich zur Prävention und zur Symptom-Linderung unter anderem bei stressbedingten Beschwerden, Rückenschmerzen und Kreislaufstörungen.

Sie bekommen eine Einführung in die Theorie, erfahren Wissenswertes über Stress und lernen Übungen kennen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen.

Kein Kurs am 12.05.2023

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Kissen und warme Socken

231-30106

Freitag, 17:15 - 18:30 Uhr

Beginn: 28.04.2023, Ende: 16.06.2023

VHS-Yogaraum

6 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Feldenkrais

„WAS MICH INTERESSIERT, SIND NICHT BEWEGLICHE KÖRPER, SONDERN BEWEGLICHE GEHIRNE.“ DR. MOSHÉ FELDENKRAIS



Feldenkrais - online



Hilfe zur Selbsthilfe online

Silvia Königk

Frei durchatmen können, sich in sich selbst wohl und beheimatet fühlen, lockere Schultern und einen entspannten Rücken, schmerzfreie Hüften und beweglichere Knie - danach sehnen wir uns. Die Feldenkrais-Methode ist ein Weg der Entwicklung. Menschen mit und ohne Einschränkungen können durch sie neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren. Immer neue Variationen derselben Bewegung fördern nicht nur den Körper, sondern auch den Verstand.

Aus alten, manchmal schädlichen Bewegungsmustern und eingefahrenem Denken wächst neue Freude an der Bewegung und ein reger Geist.

Der Kurs findet **online** statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Computer oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon. Außerdem brauchen Sie den Firefox- oder Chrome-Browser, eine stabile Internetverbindung und eine E-Mail-Adresse.

231-30107C

Freitag, 11:00 - 12:30 Uhr

Beginn: 03.02.2023, Ende: 24.03.2023

8 Treffen: 65,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Feldenkrais

Bewusstheit durch Bewegung

Detlev Lafrentz

In diesem Kurs lernen Sie, sich Ihrer Bewegungsmuster bewusst zu werden. In einfachen und leichten Bewegungsaufgaben erfassen Sie überflüssige Anstrengungen und wo Sie in Ihrer Beweglichkeit blockiert sind. Sie entwickeln neue Bewegungsmöglichkeiten. Dieses Herangehen unter Einbeziehung der menschlichen Entwicklung ist hochintelligent, respektvoll und wirksam. Im Ergebnis des Lernprozesses fühlen sich viele Menschen entspannter, erfrischt und gesünder an Körper, Geist und Seele.

Da jede teilnehmende Person über die eigene Geschwindigkeit und Intensität selbst entscheidet, ist dieser Kurs für Teilnehmende mit oder ohne Vorkenntnisse geeignet. Detlev Lafrentz, Feldenkrais-Pädagoge, Taiji-Lehrer und NLP-Trainer, unterrichtet seit vielen Jahren und jetzt auch an der VHS Sachsenwald.

Bitte mitbringen: Wolldecke oder großes Handtuch, bequeme Kleidung und Socken

231-30108

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 21.03.2023

VHS-Yogaraum

8 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

231-30109

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 11.04.2023, Ende: 13.06.2023

VHS-Yogaraum

10 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Zähneknirschen und Kieferspannung

Spannungsausgleich und Wohlbefinden durch Eutonie GA

Karin Coch



Durch übermäßige Spannungen in der Kiefermuskulatur, nächtliches Knirschen und Aufeinanderpressen der Zähne schädigen Sie Ihr Gebiss und Ihren Kiefer. Hektik und Druck im täglichen Leben sind häufig die Ursache für Spannungskopfschmerz, Nacken- und Schulterbeschwerden und das Festhalten in der Kaumuskulatur und in der Zunge. Lösen Sie unnötige Spannungen und entlasten Sie Ihre Zähne. Durch Eutonie Gerda Alexander üben Sie sich in der Wahrnehmung Ihrer Mund- und Gesichtsräume, des Hinterkopfs, des Nackens und der Schultern. Sie erfahren das Zusammenspiel der Wirbelsäule und der Beweglichkeit Ihres Kiefers.

Eutonie gleicht Spannungen durch Berührung, feindosierten Druck und achtsame Bewegungen aus. Ziel ist die gute körperlich-seelische Spannung. Eutonie wirkt schmerzlösend, ausgleichend und wohltuend. Karin Coch zeigt Übungen, die Sie zu Hause durchführen können, um sich langfristig von den Beschwerden zu befreien.

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

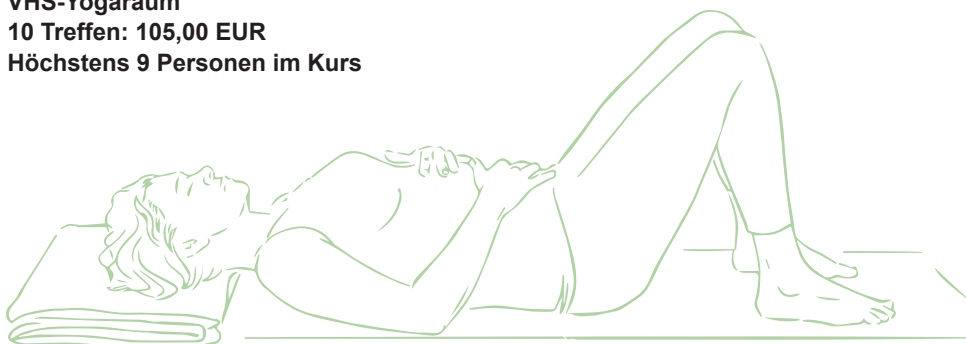
231-30110

Samstag, 06.05.2023, 11:00 - 17:00 Uhr

VHS-Yogaraum

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs





Pilates

Pilates-Kurse...

stärken die tragende Körpermitte. Die tief-
liegende Muskulatur des Bauches, des Rü-
ckens und des Beckenbodens werden über
Muskelketten gezielt angesprochen. Diese
Muskeln sind für die Körperhaltung und
für die Koordination unserer Bewegungen
sehr wichtig. Die Atmung unterstützt das
reflektierte Üben und löst Verspannungen.
Die zunehmende Fähigkeit der Körper-
wahrnehmung und Kontrolle machen das
Pilates-Training immer effektiver.

Pilates und Faszien

Hanna Levitskiy

Pilates und Faszien ist die Kombination aus
Pilates-Training mit Dehnung und Massage
der Faszien. Heute wissen wir, fasziale
Strukturen sind nicht nur unmittelbar an
der Bewegung beteiligt, sie haben auch
erheblichen Einfluss auf eine ausgeglichene
Spannungsbalance im Körper. Wenn Fas-
zien 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.

Bitte mitbringen: Wolldecke oder Hand-
tuch, kleines Kissen und warme Socken

231-30111

Dienstag, 9:25 - 10:15 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 28.03.2023

VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

N.N.

231-30111

Dienstag, 9:25 - 10:15 Uhr

Beginn: 25.04.2023, Ende: 20.06.2023

VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Pilates - klassisch

Hanna Levitskiy

Das klassische Mattentraining nach den
Pilatesgrundprinzipien lebt von

- dem bewussten Wahrnehmen des Körpers,
- dem geistigen Erfassen der Übung und
- der korrekten Ausführung der Übungen.

Durch dieses reflektierte Üben brechen
Sie alte, automatisierte Bewegungsmuster
auf und verinnerlichen neue, gesundheits-
schonende. Sie werden sehen, wie gut
Ihnen das tut.

Der Kurs ist für Quereinsteiger:innen und
Fortgeschrittene geeignet.



Bitte mitbringen: Wolldecke oder Hand-
tuch, kleines Kissen und warme Socken

231-30112

Dienstag, 10:45 - 12:00 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 28.03.2023

VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

N.N.

231-30112

Dienstag, 10:45 - 12:00 Uhr

Beginn: 25.04.2023, Ende: 20.06.2023

VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Pilates und Rücken

**Dynamisches Rücken - und Becken-
bodentraining**

Grit Weidemann

Kräftigen, strecken, dehnen - das tut dem
Rücken gut. Grit Weidemann reichert das
Pilates-Training mit klassischen Übungen
für die Rückenmuskulatur an - Balsam für
die Wirbelsäule.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme
Kleidung, Handtuch, flaches Kissen, Hal-
lenschuhe oder Socken

231-30113

Mittwoch, 10:05 - 11:05 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 12.07.2023

VHS, Gymnastikhalle

22 Treffen: 90,92 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Yogalates...

verbindet die effektiven Pilates-Übungen
nach der bewährten Methode von Joseph
Hubertus Pilates mit Yogasequenzen. Pi-
lates-Übungen stärken speziell die Körper-
mitte und die gelenknahe Muskulatur. Yoga-
und Atemübungen runden das Training ab.

Yogalates in Präsenz

Ein umfassendes Ganzkörpertraining

Monika Julia Freeman

Schnuppern Sie „Yogalut“ und erleben Sie
in Verbindung mit Pilates ein umfassendes,
intensives Ganzkörpertraining.

Monika Freeman studierte Tanz (Pina
Bausch, Essen) und ist seit vielen Jahren
zertifizierte Pilatestrainerin und Yogalehrerin
(Ausbildung u.a. bei Pilates Body Motion,
Power Yoga Institute Hamburg).

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

231-30117

Donnerstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Beginn: 20.04.2023, Ende: 29.06.2023

VHS-Yogaraum

10 Treffen: 54,65 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Yogalates - online

Monika Julia Freeman



Dieser Kurs ermöglicht Ihnen in den eigenen vier Wänden jede Woche live eine professionelle, wohltuende Yogalates-Einheit. Monika Freeman bietet Ihnen dazu in jeder Stunde unterschiedliche Levels an. Ihre qualifizierte sprachliche Anleitung unterstützt und verbessert obendrein den eigenen Bewegungsablauf.

Lassen Sie sich online und live von dem wunderbar abwechslungsreichen Workout für den Körper und die Seele in den Feierabend führen oder rufen Sie jederzeit und mehrmals die Übungseinheiten ab.

Zur Teilnahme benötigen Sie einen Computer oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon. Außerdem brauchen Sie den Firefox- oder Chrome-Browser, eine stabile Internetverbindung und eine E-Mail-Adresse. Spätestens einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum. Nach jedem Online-Kurs termin steht Ihnen am folgenden Tag die Aufzeichnung zur Verfügung. Wir informieren Sie darüber per E-Mail.

Kein Kurs am 07.03. und am 14.03.2023

Kurs auch in den Osterferien

231-30116C

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 04.07.2023

21 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Yoga

Achtsamer Hatha-Yoga

Antje Fischbach

Hatha-Yoga führt zu einer Stärkung des Allgemeinbefindens und zu einer verbesserten Körperhaltung. Die achtsam ausgeführten Körperhaltungen (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.

Kein Kurs am 15.05.2023

Bitte mitbringen: Yoga - oder Isomatte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

231-30120

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 06.02.2023, Ende: 03.07.2023

VHS-Yogaraum

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



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.

Kein Kurs am 15.05.2023

Bitte mitbringen: Yoga - oder Isomatte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

231-30121

Montag, 20:15 - 21:45 Uhr

Beginn: 06.02.2023, Ende: 03.07.2023

VHS-Yogaraum

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs

Hilke Soltau



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

Bitte mitbringen: Yoga - oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, kleines Kissen und warme Socken

231-30123

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 04.07.2023

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

20 Treffen: 124,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Kein Kurs am 16.05.2023

231-30124

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 05.07.2023

VHS-Yogaraum

20 Treffen: 140,00 EUR

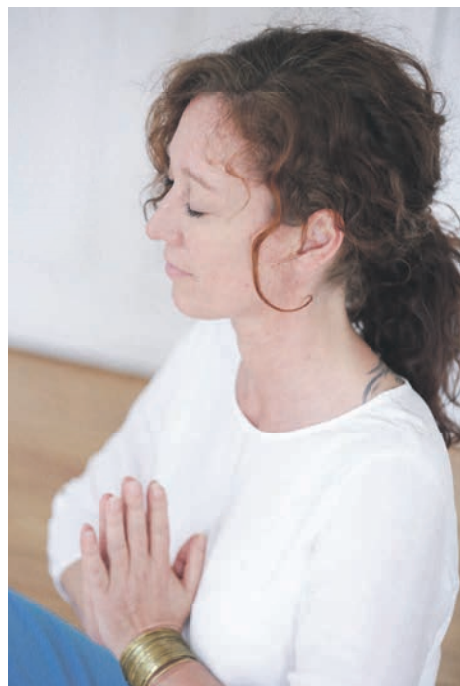
Höchstens 12 Personen im Kurs

Kein Kurs am 17.05.2023



Yoga - dynamisch und kraftvoll

Inga-Tilai Lüneburg



Diese Stunde schenkt Ihnen mehr Balance und mehr Flexibilität. Durch die körperlichen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation streben Sie ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an. Die Asanas werden mal dynamisch, mal statisch ausgeführt, so dass Körper und Geist zum Ende der Stunde für die Meditation und tiefe Entspannung vorbereitet sind. Die Basis sind Hatha-, Vinyasa- und Yin-Yogaübungen.

Außerdem unterstützt Sie Inga Lüneburg dabei, Ihre Bewegungs- und Bewertungsmuster zu beobachten, zu verbessern und die neuen Erfahrungen in den Alltag zu integrieren. Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gern bewegen und bereit sind, Neues auszuprobieren, jedoch weniger für Teilnehmer mit akuten Rücken, Herz-, und Kreislaufproblemen oder Bluthochdruck. Wer bereits Yogaerfahrung hat, ist ebenso willkommen wie Neueinsteiger:innen.

Kein Kurs am 17.05.2023

Bitte mitbringen: Yoga – oder Isomatte, Decke, Kissen, gemütliche Kleidung warme und Socken

231-30125

Mittwoch, 18:20 - 19:50 Uhr

Beginn: 08.03.2023, Ende: 31.05.2023

VHS-Yogaraum

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Sanfter Hatha-Yoga

Gabriele Bernath

Spüren Sie Ihre eigene Kraft. Erleben Sie das Loslassen und erfahren Sie innere Ruhe. Mit bedürfnisorientierten, rücken-schonend ausgeübten Körperhaltungen (Asanas) begleitet Sie Gabriele Bernath auf dem Weg zu einem körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Dabei reduzieren Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung Stress und wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Iso-Matte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

231-30127

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 28.06.2023

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

20 Treffen: 124,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

231-30128

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 29.06.2023

VHS-Yogaraum

18 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hatha-Yoga für alle

Dr. Isabel Überhoff

Lassen Sie den Trubel des Tages hinter sich und stärken Sie Ihr Wohlbefinden. Ausgewogene, aufeinander abgestimmte Yoga-Haltungen (Asanas) verbessern Ihre körperliche Verfassung. Die effektiven Übungen geben Vitalität und Durchhaltevermögen, dehnen und kräftigen den Bewegungsapparat.

Darüber hinaus nehmen wir uns Zeit für die allgemeine Schulung der Körperwahrnehmung und der Achtsamkeit, für Phasen des Nachspürens und der tiefen Entspannung. Atemübungen helfen dabei, die Gedanken zu bündeln.

Besonders geeignet für Interessierte mit etwas Vorerfahrung, die ihre Yogapraxis vertiefen wollen. Aber auch Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen.

Kein Kurs am 30.03.2023

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

231-30131

Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr

Beginn: 09.02.2023, Ende: 29.06.2023

VHS-Yogaraum

16 Treffen: 93,31 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hatha-Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Dr. Isabel Überhoff



Rücken, Schultern und Nacken verdienen besondere Aufmerksamkeit. Mit gut aufeinander abgestimmten Yoga-Haltungen (Asanas) tun Sie dieser stark beanspruchten Körperpartie Gutes. Darüber hinaus nehmen wir uns Zeit für die allgemeine Schulung der Körperwahrnehmung und der Achtsamkeit. Hinzu kommen Übungen zur Vertiefung der Atmung, Phasen des Nachspürens und der tiefen Entspannung.

Besonders geeignet für Interessierte mit etwas Vorerfahrung, die ihre Yogapraxis vertiefen wollen. Aber auch Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen.

Kein Kurs am 30.03.2023

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

231-30132

Donnerstag, 20:00 - 21:15 Uhr

Beginn: 09.02.2023, Ende: 29.06.2023

VHS-Yogaraum

16 Treffen: 93,31 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



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 und die Wirbelsäule wird mobilisiert und entlastet.

Erfahren Sie, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept. Erst durch die geistige Entspannung kann sich auch der Körper entspannen. Eine Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunde.

Kein Kurs am 12.05.2023

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

231-30135

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 10.02.2023, Ende: 07.07.2023

VHS-Yogaraum

15 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Hatha-Yoga am Samstag

Dr. Isabel Überhoff

Wir lassen die Herausforderungen der Woche hinter uns. Effektive, aufeinander abgestimmte Yoga-Haltungen (Asanas) geben uns Vitalität und Durchhaltevermögen, dehnen und kräftigen den Bewegungsapparat. Darüber hinaus nehmen wir uns Zeit für die allgemeine Schulung der Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. In der Bewegung des Körpers üben wir den Stillstand der Gedanken. Hinzu kommen Übungen zur Vertiefung der Atmung, Phasen des Nachspürens und der tiefen Entspannung.

Besonders geeignet für Interessierte mit etwas Vorerfahrung, die ihre Yogapraxis vertiefen wollen. Aber auch Yoga-Neulinge sind herzlich willkommen.

Kein Kurs am 01.04.2023

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

231-30137

Samstag, 9:30 - 11:00 Uhr

Beginn: 11.02.2023, Ende: 01.07.2023

VHS-Yogaraum

16 Treffen: 112,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Yoga für den Rücken

Hilke Soltau

Tun Sie Ihrer Rückseite etwas Gutes. Yogaübungen machen Sie wacher und sensibler für Rücken und Wirbelsäule. Die einzelnen Asanas dehnen und kräftigen die Muskulatur und bewegen die Wirbelsäule in alle Richtungen. So fühlen Sie sich stärker, haben mehr Rückhalt und verspüren ein „Aufgerichtetsein“.

Yoga-Anfänger:innen und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

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

231-30141

Sonntag, 05.03.2023, 10:00 - 12:30 Uhr

VHS-Yogaraum

1 Treffen: 14,98 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Yoga Walk

Hilke Soltau

Interessieren Sie sich für Yoga? Sind Sie gern in der Natur unterwegs?

Bewegungsaktivitäten wie Yoga oder Nordic Walking stehen hoch im Kurs. Erleben Sie die ideale Kombination aus sanften Yoga-Flows und achtsamem Walken im Wald. Das stärkt unser Immunsystem und bringt Körper, Geist und Seele in Einklang.

231-30140

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 02.06.2023, Ende: 30.06.2023

Vorwerksbusch, Parkplatz am Ende der Bismarckstraße

5 Treffen: 35,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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 meditativ-entspannende Bewegungselemente. Die entspannenden Elemente wirken harmonisierend auf Körper und Seele und runden jede Übungseinheit ab. Alle Übungen werden mit einer bestimmten Atemtechnik begleitet, die den Übungen eine regenerierende und stabilisierende Wirkung verleiht. Mit Taiji-Elementen zum Kennenlernen.

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

231-30150

Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Beginn: 07.02.2023, Ende: 04.04.2023

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

9 Treffen: 63,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

231-30151

Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Beginn: 02.05.2023, Ende: 27.06.2023

VHS-Yogaraum

9 Treffen: 63,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



CHAN MI QI GONG und QI GONG TANZ

Dagmar Eva Ruthenberg

CHAN MI QI GONG ist eine Qi Gong-Methode, die an der Wirbelsäule ansetzt. Die Wirbelsäule bildet aus Sicht der alten traditionellen Heilsysteme die energetische Zentralachse des Körpers. Symbolisch stellt es die Achse dar, die Himmel und Erde, Geist und Materie verbindet. Das Qi der Wirbelsäule muss frei fließen, um sich im Körper verteilen zu können. Allein die Basisübung wirkt wie eine sanfte Chiropraxis und hält die Wirbelsäule in alle Richtungen geschmeidig. Alte Bewegungsmuster und emotionale Muster werden aufgelöst, Stressphänomene eliminiert.

QI GONG TANZ - wir studieren ausgewählte traditionelle chinesische Schriftzeichen, die der Qi Gong-Philosophie entsprechen. Kraft ihrer Form, ihrer Energieelemente und ihres Klangs wirken die Piktogramme wie Antennen, über die wir mit der Lebensenergie in Resonanz gelangen. Indem wir ihr Wesen in weiche fließende Qi Gong-Bewegungen umsetzen, gelingt es uns, ihren Sinn, ihre Schönheit und Kraft zu fühlen und zu assimilieren. Es ist wie eine getanzte Kalligraphie, nur wer führt den Pinsel?

Kurs auch in den Osterferien am 19.04.2023

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

231-30153

Mittwoch, 16:00 - 18:15 Uhr

Beginn: 01.03.2023, Ende: 10.05.2023

VHS-Yogaraum

10 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Beide Kurse sind durch die Krankenkassen zertifiziert. Das bedeutet, dass die Krankenkassen bis zu 80 Prozent der Kurskosten erstatten. Über Details informieren jeweils die Kassen.

Kein Kurs am 10.03. und am 17.03.2023

Kurs auch in den Osterferien

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

231-30155

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: 10.02.2023, Ende: 20.04.2023

VHS, Gymnastikhalle

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

231-30156

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: 05.05.2023, Ende: 30.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Taijiquan

Präventionskurse

Thomas Börnchen

Taijiquan war ursprünglich eine chinesische Kampfkunst und wird heutzutage 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. Das hilft vor allem dabei, Stresssituationen im Alltag entspannter zu meistern.

Der Kursleiter, Thomas Börnchen, ist anerkannter Lehrer für Taijiquan und Qigong, 6. Generation Yang-Stil und unterrichtet seit vielen Jahren.

ZERTIFIZIERTE PRÄVENTIONSKURSE

Margrit Hein

IMMOBILIEN

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.

Tel. 040-722 14 56

| info@hein-immobilien.de

| www.hein-immobilien.de

Sie finden uns im Störmer Weg 16 in 21465 Reinbek



Fit von Kopf bis Fuß

Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination
Birgit Kaven

Es erwartet Sie ein umfassendes, gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das insbesondere die Herz-Kreislauffunktionen sowie Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit fördert. Je nach persönlicher Leistungsfähigkeit betreiben Sie auf unterschiedlichen Niveaustufen Lauf- und Walkingübungen sowie kräftigende Gymnastik. Stretching und Entspannung runden das Kursprogramm ab. Mit Handgeräten und Musik.

Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

Kein Kurs am 24.04.2023

Kurs auch in den Osterferien

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30205

Montag, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 30.01.2023, Ende: 26.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

231-30206

Montag, 9:35 - 10:35 Uhr

Beginn: 30.01.2023, Ende: 26.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Rückenfitness und Entspannung

Grit Weidemann

Diese gezielte Gymnastik wirkt Verspannungen entgegen, beugt Beschwerden im Rücken vor und lindert Schmerzen. Sie mobilisiert gezielt die Wirbelsäule, kräftigt und dehnt die beteiligte Muskulatur. Den Abschluss bildet ein ausgiebiges Entspannungsprogramm.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, warme, bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Socken

231-30208

Montag, 16:00 - 17:00 Uhr

Beginn: 30.01.2023, Ende: 10.07.2023

VHS, Gymnastikhalle

20 Treffen: 82,68 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Body Complete

Carina von Allwörden

Dieser Kurs bietet Ihnen ein optimales Ganzkörper-Workout - abwechslungsreich, intensiv und umfassend und das bei maximaler Fettverbrennung. Das gezielte und effektive Training mit Langzeiteffekt hält fit und macht Spaß. Verschiedene Dehntechniken ergänzen die Stunde.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

231-30210

Montag, 18:15 - 19:15 Uhr

Beginn: 30.01.2023, Ende: 26.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Faszien und mehr

Gabriele Bartz

Ein ausgeglichenes Fitnesstraining mit elastischen federnden Bewegungen und langkettigen Dehnübungen bringt die Faszien in Schwung, löst Verklebungen und beansprucht die Muskeln. Faszien, das feinmaschige Bindegewebe, umhüllen Muskeln, Knochen und Organe. Sie geben dem Körper Stabilität und Beweglichkeit. Das dynamische Training verbessert sowohl die Elastizität als auch die Muskelkraft und schult das Körperbewusstsein.

Und das Beste: Sie haben es selbst in der Hand, Ihre Faszien und Muskeln in einem guten und gesunden Zustand zu halten oder diesen wieder herzustellen - egal wie alt Sie sind.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

231-30221

Dienstag, 9:55 - 10:55 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 27.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

20 Treffen: 93,31 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Fatburner Step Mix

Steptraining mit Ganzkörperworkout

Claudia Wieser

Hier schmilzt so manches Fettpölsterchen. Der erste Teil der Stunde besteht aus einer Choreographie auf dem Step. Es werden verschiedene Levels angeboten, Vorkenntnisse sind erwünscht. Das Level steigt angemessen im Laufe des Semesters. Der zweite Teil besteht aus einem Ganzkörperworkout. Dabei trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht. Bei dieser Kombination kann man sich bei Musik richtig auspowern.

Kurs auch in den Osterferien am 18.04.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

231-30225

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 20.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

20 Treffen: 82,65 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs



Core-Training

Kräftige Körpermitte und flacher Bauch

Claudia Wieser

Es muss nicht gleich ein Sixpack sein...

Ein gezieltes 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 und verbessern die Körperstabilität und die Koordination. Das Ganzkörperprogramm beugt Beschwerden vor und hält fit. Am Ende jeder Kursstunde folgt ein kurzer Entspannungsteil.

Kurs auch in den Osterferien am 18.04.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

231-30226

Dienstag, 19:05 - 20:05 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 20.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

20 Treffen: 82,65 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs



Sanftes Bewegungstraining

60+

Manfred Hirsch

Kräftigung und Dehnung der Rückenmuskulatur führen zu einer gesunden, aufrechten Haltung. Ein leichtes Aufwärmprogramm trainiert die Muskulatur und Gelenke von Kopf bis Fuß auf sanfte Art. Im Hauptteil trainieren wir besonders die Bauch- und Rückenmuskulatur.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30227

Dienstag, 17:15 - 18:15 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 27.06.2023

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

20 Treffen: 74,65 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

231-30247

Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr

Beginn: 26.01.2023, Ende: 29.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Menfit

Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

Vielseitige Fitness-Workouts fördern und fordern Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit - der richtige Weg zu einem durchtrainierten Körper in jedem Alter. Der Spaß kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30229

Dienstag, 20:00 - 21:00 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 27.06.2023

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

20 Treffen: 82,68 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Bodyforming

Grit Weidemann

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 und Tubes, Therabänder und den Step. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Ausklang der Stunde.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30231

Mittwoch, 9:00 - 10:00 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 12.07.2023

VHS, Gymnastikhalle

22 Treffen: 90,92 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Bodyfit intensiv

Claudia Wieser

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

Kurs auch in den Osterferien am 19.04.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

231-30232

Mittwoch, 17:45 - 18:45 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 21.06.2023

Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

20 Treffen: 74,65 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs



Functional Training

Stefan Nielson



Functional Training ist ein intensives, hocheffektives Ganzkörpertraining und Konditionsprogramm mit Spaßfaktor. Dieses athletische Training macht Sie fit für Alltagsbewegungen (wie Treppensteigen oder Heben schwerer Gegenstände). Statt isoliert wie im Gerätetraining trainieren Sie in Muskelgruppen und -ketten. Functional Training verbessert die Stabilität, Kraft und Beweglichkeit für mehr Wohlbefinden und erhöht die Leistungsfähigkeit - im Alltag und beim Sport!

Alle Übungen sind abwandelbar, somit kommen sowohl Anfänger:innen als auch Profis auf Ihre Kosten.

Kein Kurs am 17.05.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

231-30233

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Beginn: 08.02.2023, Ende: 31.05.2023

Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

14 Treffen: 57,85 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Gymnastik für Einsteiger

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Ulrike Hansen

Dieser Kurs möchte diejenigen ansprechen, die aus Mangel an Interesse, Zeit oder aus schlechter Erfahrung, Bewegung und gymnastische Betätigung etwas vernachlässigt haben. Mit leichten Lauf- und Dehnübungen sowie lockernder und kräftigender Gymnastik können Sie den Körper wieder beweglicher machen. Das Wohlbefinden steigt und der Verletzungsanfälligkeits wird vorgebeugt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30234

Mittwoch, 19:05 - 20:05 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 21.06.2023

Klosterbergenschule, große Halle

19 Treffen: 70,92 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

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 Kurs richtig. Ein abwechslungsreiches Angebot erwartet Sie.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30235

Mittwoch, 20:05 - 21:05 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 21.06.2023

Klosterbergenschule, große Halle

19 Treffen: 70,92 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Gymnastik am Morgen

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 hält das Herz-Kreislaufsystem fit. Trainieren Sie regelmäßig und senken Sie damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und nach der Stunde fühlen Sie sich einfach wohl.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30240

Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr

Beginn: 26.01.2023, Ende: 29.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

Bewegter Rücken

Gymnastik und Entspannung für einen starken Rücken

Andrea Hartung



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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30241

Donnerstag, 10:05 - 11:05 Uhr

Beginn: 26.01.2023, Ende: 29.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Kräftigungstraining für alle Muskelgruppen. Im Vordergrund stehen Übungen bei denen Sie das eigene Körpergewicht einsetzen. Für alle Altersklassen - jede und jeder macht im individuellen Tempo mit.

Kurs auch in den Osterferien am 06.04. und am 20.04.2023

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30246

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 22.06.2023

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

19 Treffen: 71,02 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs



Rückenfit

Hanna Levitskiy

In diesem abwechslungsreichen Rückenkurs wird das Bewusstsein für eine entspannte neutral-aufrechte Körperhaltung und die Ansteuerung von Beckenboden und Core, der zentralen Körperpartie zwischen Zwerchfell und Hüfte, geschult. Gezielte Übungen zur Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur wirken Dysbalancen entgegen. Atem- und Entspannungstechniken helfen Ihnen zusätzlich aus einem angespannten Zustand in einen gelösten zu gelangen.

Kein Kurs am 16.02., 23.03. und am 25.05.2023

Kurs auch in den Osterferien am 13.04.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30248

Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 15.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 65,31 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



DEEP-WORK®

Hanna Levitskiy

DEEP-WORK® ist ein Ganzkörper-Workout mit wechselnden Übungsabfolgen. Entspannungsphasen (Yin) folgen auf intensive Anspannung (Yang) und umgekehrt – Power und Energie für Körper und Geist. Hanna Levitskiy, zertifizierte DEEP-WORK®-Trainerin, sorgt nach den dynamischen Power-Einheiten auch für Zeit zum Relaxen.

Kein Kurs am 16.02., 23.03. und am 25.05.2023

Kurs auch in den Osterferien am 13.04.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30249

Donnerstag, 19:20 – 20:20 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 15.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 65,31 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Step und Workout Mix

Birgit Kaven

Es erwartet Sie ein umfassendes gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das insbesondere die Herz-Kreislauffunktionen sowie Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit fördert. In der ersten Hälfte beginnen wir mit dem Step und einfachen Kombinationen, im Anschluss folgt ein Ganzkörperworkout auf der Matte. Stretching und Entspannung runden das Kursprogramm ab. Mit Handgeräten und Musik.

Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

Kein Kurs am 28.04. und am 05.05.2023

Kurs auch in den Osterferien

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30250

Freitag, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 27.01.2023, Ende: 23.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination

Birgit Kaven

Es erwartet Sie ein umfassendes, gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das insbesondere die Herz-Kreislauffunktionen sowie Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit fördert. Je nach persönlicher Leistungsfähigkeit betreiben Sie auf unterschiedlichen Niveaustufen Lauf- und Walkingübungen sowie kräftigende Gymnastik. Stretching und Entspannung runden das Kursprogramm ab. Mit Handgeräten und Musik.

Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

Kein Kurs am 28.04. und am 05.05.2023

Kurs auch in den Osterferien

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

231-30251

Freitag, 9:35 - 10:35 Uhr

Beginn: 27.01.2023, Ende: 23.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs



Tanz und Zumba

Raqs Sharki

Bauchtanz

Glenda Afritah Remke

Raqs Sharki - Bauchtanz - belebt, lockert und stärkt den gesamten Körper. Die Kombination der weichen, fließenden, sinnlichen sowie kraftvollen Bewegungen stimuliert insbesondere den gesamten Beckenbodenbereich. Auch die Rückbildung nach einer Geburt wird unterstützt - und: Der Tanz macht Spaß!

Neue, tanzbegeisterte Frauen sind willkommen. Für Frauen jeden Alters geeignet.

Kein Kurs am 29.03., 05.04. und am 17.05.2023

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und ein Tuch für die Hüfte

231-30261

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 08.02.2023, Ende: 05.07.2023

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 119,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

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. Im Vordergrund steht jedoch der Tanz! Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm!

Es sind weder tänzerische noch spanische Vorkenntnisse erforderlich.

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

222-30263

Montag, 19:15 - 20:15 Uhr

Beginn: 30.01.2023, Ende: 30.06.2023

Grundschule Schöningstedt

Sporthalle, Königstraße

12 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Zumba® Basic 1

Jasmin Sammer

Zumba® - diese Party macht Sie fit für das Wochenende! 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.



Kein Kurs am 26.05. und am 02.06.2023

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

231-30264

Freitag, 18:15 - 19:15 Uhr

Beginn: 10.02.2023, Ende: 23.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 65,31 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

231-30265

Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 10.02.2023, Ende: 23.06.2023

VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 65,31 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Tango Argentino

Dobri Gjurokov

Lassen Sie sich verzaubern von schwereloser Melancholie und hinreißenden Rhythmen. Nur wenige wissen, dass der Argentinische Tango nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik besteht. Eine natürliche Bewegung, die für jedes Alter geeignet ist. Sie erlernen auf unterhaltsame Art die Grundlagen des Paartanzes. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos sowie das Einstudieren erster

Schritte und Bewegungsmuster. Dabei sind eine entspannte, körpergerechte Haltung, das richtige Atmen und das lockere Gehen und Stehen wichtig.

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

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

231-30266

Sonntag, 05.03.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 29,97 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Entspannungsgymnastik und Tanz mit Abschlussmeditation

Gabriele Bartz

Mit weichen fließenden Bewegungen aus der Faszienyogagymnastik, dem Yoga und dem orientalischen Tanz bringen Sie Ihren Körper sanft in Schwung. Dieser Kurs ist auch für Menschen mit leichter Arthrose oder Osteoporose geeignet, da keine ruckartigen Bewegungen oder Sprünge stattfinden.

Musik: Klassik, Oldies und meditative Musik

Bitte mitbringen: ein großes Tuch für die Hüfte, eine leichte Decke, Socken und Getränk



231-30267

Samstag, 18.03.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
VHS-Yogaraum
1 Treffen: 11,97 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Aerobic oriental und Countrystyle

Gabriele Bartz

Dieser Workshop bietet Ihnen ein dynamisches Fitnesstraining mit gelenkschonenden Trainingsvarianten bestehend aus „Warm up“, Cardio-Teil und „Cool Down“ mit Entspannung und Dehnung. Wir kombinieren Aerobic Grundschritte mit orientalischen Schrittkombinationen für die Flexibilität der Faszien und Gelenke sowie „Country-Moves“ als Konditions- und Koordinationstraining.

Musik: Oldies, Klezmer, Country/Western, irische und orientalische Musik

Bitte mitbringen: ein Tuch für die Hüfte, Getränk

231-30268

Samstag, 13.05.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
VHS-Yogaraum
1 Treffen: 11,97 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Aqua Fitness

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.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kein Kurs am 07.03., 14.03., und 16.05.2023

231-30271

Dienstag, 18.00 - 19:00 Uhr
Beginn: 31.01.2023, Ende: 27.06.2023
Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken
17 Treffen: 113,30 EUR
Höchstens 15 Personen im Kurs

Aqua-Jogging und mehr

Tanja Loosmann, Klaudia Schramm

Beim Aqua-Jogging bewegen Sie sich und „laufen“ im tiefen Wasser. Ein Aqua-Gürtel gibt Ihnen dabei den notwendigen Halt und verleiht Ihnen gleichzeitig Auftrieb. Die Tragkraft des Wassers entlastet Ihre Gelenke. Der Wasserwiderstand erhöht die Trainingsintensität. Sie trainieren also gelenkschonend und effektiv das Herz-Kreislauf-System, die Koordination, die Beweglichkeit und die Muskulatur.

Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich. Die Aqua-Gürtel für die gesamte Kursdauer erhalten Sie leihweise am ersten Kurstag.

231-30272

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr
Beginn: 31.01.2023, Ende: 27.06.2023
Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken
20 Treffen: 133,30 EUR
Höchstens 15 Personen im Kurs

231-30273

Dienstag, 20:00 - 20:45 Uhr
Beginn: 31.01.2023, Ende: 27.06.2023
Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken
20 Treffen: 100,00 EUR
Höchstens 15 Personen im Kurs

Wassergymnastik

Manfred Hirsch

Bewegen 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. So macht das sanfte

Bewegen doppelt Spaß; ein leichter, fast automatischer Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

231-30276

Mittwoch, 15:00 - 16:00 Uhr
Beginn: 01.02.2023, Ende: 28.06.2023
Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken
20 Treffen: 133,30 EUR
Höchstens 15 Personen im Kurs

Aqua-Rückenfit

Manfred Hirsch

Lassen Sie Ihre Rückenprobleme zu Wasser! Die physikalischen Eigenschaften des Wassers vermitteln ein spezielles Körpergefühl während der Übungen und haben den Vorteil, dass sehr zeiteffizient trainiert werden kann. Im Wasser kann sanft, und ohne die Gelenke zu belasten, trainiert werden. Das Training 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!

231-30277

Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr
Beginn: 03.02.2023, Ende: 24.03.2023
Freizeitbad Reinbek
8 Treffen: 48,01 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs



Dessous & mehr ...

Bikinis, Tankinis
 und Badeanzüge
 Gr. 36 - 58 Cup A bis K
 Wir bringen Euch in Form!

Sport-BHs
 für jede Sportart!
 Größe 60 - 110 Cup A - N

Mühlenredder 5,21465 Reinbek
 Tel. 040-72810999, www.dessous-reinbek.de

Mo.-Fr. 9 - 12.30 h u. 15 - 18 h, Sa. 9 - 12 h





Essen und Trinken

Vegetarische Asiatische Küche

Shiela Grossmann

Die Asiatische Küche ist frisch und abwechslungsreich. Vegetarische Rezepte bestechen mit knackigem Gemüse, Tofu und Bohnen, herzhaften Soßen und pikanten Gewürzen. Die besten Gerichte kochen wir im Kurs.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin

Letzte Abmeldemöglichkeit: 13.02.2023

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch und einen Behälter für Reste

231-30305

Dienstag, 21.02.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Singapur Hawker Food

Köstliches aus den asiatischen Garküchen

Shiela Grossmann

Wenn man in Singapur ist, muss man unbedingt ein Hawker Food Centre besuchen. Dabei handelt es sich um meist halboffene, überdachte Gebäude, die eine große Anzahl von Garküchen beherbergen. Chicken Rice, Laksa, Mee Goreng, Satay Pratha mit Curry und zum Dessert Ondeh-Ondeh sind einige Gerichte, die meist einzeln, in verschiedenen Garküchen angeboten und deren Rezepte von Generation zu Generation weitergegeben werden. Die Kursleiterin stammt aus Singapur und freut sich, diese landestypischen Spezialitäten mit Ihnen gemeinsam zuzubereiten und anschließend zu genießen.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 Euro zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 13.03.2023

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste

231-30306

Dienstag, 21.03.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Schnelle Asiatische Küche

Shiela Grossmann

Die Asiatische Küche hat eine jahrtausendealte Tradition. Asiatische Gerichte sind frisch und farbig und schmecken immer aromatisch - das kulinarische Angebot ist vielfältig. An diesem Abend können Sie es erfahren und genießen.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 29.05.2023.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste

231-30307

Dienstag, 06.06.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



**Die Lebensmittel-
umlage in Höhe von
je 13,00 EUR zahlen
Sie bitte direkt an die
Kursleiterin.**



Online-Angebote in Stormarn

Auswählen, Anmelden, Teilnehmen – mit wenigen Klicks sind Sie im Kurs.

VHS Bargteheide

www.vhs-bargteheide.de

Livestream - vhs.wissenlive:

Welternährungssicherung und nachhaltige Ernährungssysteme

Termin: Mo., 06.02.2023, 19:30-21:00 Uhr

Landwirtschaftliche Tierhaltung in Deutschland

Termin: Mi., 08.02.2023, 19:30-21:00 Uhr

Kann man Demokratie messen?

Termin: Mo., 27.02.2023, 19:30-21:00 Uhr

Countdown: Können wir der Klimakrise noch etwas entgegensetzen?

Termin: Di., 18.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

Exit – Warum Menschen aufbrechen. Globale Migration im 21. Jahrhundert

Termin: S, 23.04.2023, 19:30-21:00 Uhr

Krieg und Frieden in der Ukraine. Wissen wir heute mehr als vor einem Jahr?

Termin: Mo., 08.05.2023, 19:30-21:00 Uhr

Ethik der Digitalisierung

Termin: Mo., 22.05.2023, 19:30-21:00 Uhr

Geschichte und Vermittlung digital: KZ-Gedenkstätte Neuengamme

Termin: Jederzeit

Hola, ¿qué tal? Spanisch für Anfänger A2 Eingangsstufe 2

Gebühr: 104,40 Euro

Termin: Mi, 01.02.2023 - Mi, 14.06.2023, 19:00-20:00 Uhr, 18 Termine

VHS Ahrensburg

www.vhs-ahrensburg.de

Insekten auf dem Teller - Speiseinsekten als neuartige Lebensmittel

Termin: Do., 15.06.2023, 17:00-18:00 Uhr

Spanisch für Anfänger*innen A1.2

Gebühr: 117,00 Euro

Termin: Mi, 01.02.2023 - Mi, 10.05.2023, 19:00-20:30 Uhr, 13 Termine

Bildungsurlaub InDesign

Gebühr: 212,70 Euro

Termin: Mo, 17.04.2023 - Fr, 21.04.2023, 09:00-16:00 Uhr, 5 Termine

VHS Bad Oldesloe

www.vhs-od.de

Mobilität neu denken: Elektroautos, autonomes Fahren, Carsharing & Co.

Termin: Do., 26.01.2023, 18:00-19:00 Uhr

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Termin: Mo., 13.03.2023, 18:00-19:00 Uhr

Kraftwerk auf dem Dach

Termin: Mo., 24.04.2023, 18:00-19:00 Uhr

Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?

Termin: Mo., 08.05.2023, 18:00-19:00 Uhr

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizen senken

Termin: Mi., 07.06.2023, 17:00-18:00 Uhr

Yoga und Entspannung

Kosten: 113,00 Euro

Beginn: Mo., 30.01.2023, 10:15-11:45 Uhr, 15 Termine

Yoga Conditioning - Ganzkörper-Workout

Kosten: 78,00 Euro

Beginn: Mo., 30.01.2023, 09:00-10:00 Uhr, 15 Termine

Business English B1

Kosten: 92,00 Euro

Beginn: Mi., 08.02.2023, 18:00-19:30 Uhr, 12 Termine

English for Work, Socializing, and Travel B1

Kosten: 92,00 Euro

Beginn: Do., 09.02.2023, 17:00-18:30 Uhr, 12 Termine

Englisch B2

Kosten: 92,00 Euro

Beginn: Do., 09.02.2023, 19:00-20:30 Uhr, 12 Termine

English Refresher C1. Use it or lose it!

Kosten: 92,00 Euro

Beginn: Do., 09.02.2023, 19:45-21:15 Uhr, 12 Termine

Italienisch für Anfänger*innen A1.1

Kosten: 325,00 Euro

Termin: Mo., 13.03. bis Fr., 17.03.2023, 10:00-17:00 Uhr, 5 Tage

Spanisch A1.3

Kosten: 113,00 Euro

Beginn: Mo., 06.02.2023, 19:30-21:00 Uhr, 15 Termine

Spanisch A2.2

Kosten: 113,00 Euro

Beginn: Mo., 06.02.2023, 17:45-19:15 Uhr, 15 Termine

Adobe Photoshop Grundlagen

Kosten: 325,00 Euro

Termin: Mo., 05.06. bis Fr., 09.06.2023, 09:30-16:30 Uhr, 5 Tage

Adobe InDesign Grundlagen

Kosten: 325,00 Euro

Termin: Mo., 19.06. bis Fr., 23.06.2023, 09:30-16:30 Uhr, 5 Tage

VHS Tangstedt

www.vhs-sh.net/vhs-tangstedt/

Rückentraining in der Mittagspause

Kosten: 58,00 Euro

Beginn: Fr., 20. 01. 2023, 12:00-13:00 Uhr, 11 Termine

Rückentraining in der Mittagspause

Kosten: 52,00 Euro

Beginn: Fr., 28. 04. 2023, 12:00-13:00 Uhr, 10 Termine

VHS Trittau

www.vhs-trittau.de

Durchblick beim Fenstertausch

Termin: Do., 16.02.2023, 19:00 Uhr

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizen senken

Termin: Mi., 08.03.2023, 17:00 Uhr

Dachdämmung: Im Sommer kühl, im Winter warm

Termin: Mi., 05.04.2023, 19:00 Uhr

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Termin: Mo., 15.05.2023, 18:00 Uhr

Solaranlagen: Kraftwerk auf dem Dach

Termin: Mi., 31.05.2023, 19:00 Uhr

VHS Barsbüttel

www.vhs-barsbuettel.de

Solaranlagen Kraftwerke auf dem Dach

Termin: Mo., 20.02.2023, 18:00-19:00 Uhr

Heizkosten prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizen senken

Termin: Mo., 20.02.2023, 18:00-19:00 Uhr

Dachdämmung: Im Sommer kühl, im Winter warm

Termin: Mo., 20.02.2023, 19:00-21:00 Uhr

Mobilität neu denken: Elektroautos, autonomes Fahren, Carsharing & Co.

Termin: Mo., 10.05.2023, 18:00-20:00 Uhr

Einkaufsfalle Supermarkt - Einkaufstraining für Senioren

Termin: Mo., 16.03.2023, 17:00-18:00 Uhr

Alle Veranstaltungen ohne Gebührenangaben sind kostenfrei.



Simone Pander-Neuß

Programmbereichsleiterin

040/72750-584

panderneuss@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE SPRACHKURSE:

- Kostenfreie Sprach- und Kursberatung
- Kurze Wege - die meisten Kurse finden in Reinbek statt
- Individuelle Betreuung beim Erreichen der persönlichen Lernziele
- Akademisch gebildete Kursleitende
- Blended-Learning-Angebote mit der vhs.cloud

Deutschkurse in der VHS Sachsenwald

Möchten Sie Deutsch lernen? In der VHS Sachsenwald gibt es verschiedene Kursarten: offene Kurse und Integrationskurse, mit und ohne Alphabetisierung.

Offene Deutschkurse

Unsere offenen Deutschkurse sind für alle zugänglich. Die VHS Sachsenwald bietet Kurse auf verschiedenen Sprachniveaus an, sie finden zweimal wöchentlich statt. Alle offenen Deutschkurse finden Sie auf den Seiten 44 - 45.

Nutzen Sie bitte unsere kostenlose Sprachberatung oder testen Sie sich selbst online.

Online-Test Deutsch: www.vhs.link/Dt

Die Deutsch-Sprechstunde

Sie möchten an einem Integrationskurs teilnehmen? Wir beraten Sie gern und stufen Sie mit einem Sprachtest ein. Dafür möchten wir uns Zeit nehmen. Kommen Sie bitte an einem **Dienstag, 09:00 – 11:00 Uhr**, zur Deutsch-Sprechstunde in die VHS Sachsenwald. Bringen Sie unbedingt Ihren Ausweis und Ihre Berechtigung oder Verpflichtung zum Integrationskurs mit. Die Verpflichtung oder Berechtigung bekommen Sie vom Jobcenter, von der Ausländerbehörde oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Bamf).

Deutsch-Prüfungen

Die VHS Sachsenwald bietet in 2023 diese Prüfungen an:

telc A1 für Zuwanderer: Donnerstag, 9. März 2023

telc B1: Samstag, 1. Juli 2023

telc B2: Samstag, 8. Juli 2023

g.a.s.t. DTZ: 18. August 2023



Sprachberatung

Stadtbibliothek Reinbek:

Freitag: 13.01.2023

15:00 - 18:00 Uhr

Samstag: 21.01.2023

10:00 - 13:00 Uhr

Weitere Anbieter von Integrationskursen und anderen Deutschkursen in der Region sind zum Beispiel das Glinder Kultur- und Bildungswerk (040/71404495), die VHS Bad Oldesloe (04531/504140), die VHS Ahrensburg (04102/8002-11) und die AWO (040/79008335).



Lernen auf europäischem Niveau



Alle unsere Sprachkurse orientieren sich am **Europäischen Referenzrahmen** für Sprachen. Er teilt Sprachkompetenz in sechs Stufen A1, A2, B1, B2, C1, C2 ein und definiert damit, welches Können Lernende erreicht haben oder welches Ziel im Kurs angestrebt wird. Damit Sie sich in unserem Kursangebot gut orientieren können, sehen Sie in jedem Kurstitel, auf welchem Niveau die jeweilige Gruppe lernt. Wenn Sie ganz von vorn mit dem Lernen einer Fremdsprache beginnen wollen, belegen Sie einen A1 Kurs. Wer weiter fortgeschritten ist und neu in einen Kurs einsteigen möchte, besucht bitte unbedingt unsere kostenlose Sprachberatung.

Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst einschätzen? Lesen Sie die Ich kann...-Tabelle. Welche Aussagen passen zu Ihnen?

A1	Ich kann ... • vertraute Wörter und sehr einfache Sätze verstehen. • mich selbst vorstellen und andere begrüßen. • eine kurze Postkarte schreiben.	A2	Ich kann ... • einzelne Sätze mit bekannten Worten verstehen. • ein kurzes, einfaches Gespräch führen. • eine kurze Mitteilung oder einen kurzen Brief schreiben.
B1	Ich kann ... • das Wichtigste verstehen, wenn deutlich und über aktuelle Themen gesprochen wird. • an Gesprächen über verschiedene Themen teilnehmen und meine Meinung äußern. • über bekannte Themen in einfachen, zusammenhängenden Sätzen schreiben.	B2	Ich kann ... • längeren, komplexeren Redebeiträgen und Argumentationen folgen. • mich aktiv an einer Diskussion zu bekannten Themen beteiligen und meine Standpunkte verteidigen. • Schriftlich über zahlreiche Themen detailliert schreiben, Argumente darlegen und persönliche Erfahrungen beschreiben.
C1	Ich kann ... • längeren, schwierigen Redebeiträgen mühelos folgen, TV-Sendungen und Spielfilme verstehen. • mich spontan und fließend ausdrücken, ohne Wörter zu suchen und meine Gedanken und Meinungen präzise darstellen. • in Briefen, Aufsätzen oder Berichten klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte schreiben.	C2	Ich kann ... • ohne Schwierigkeit gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird und das Thema nicht bekannt ist. • mich an allen Gesprächen und Diskussionen fließend beteiligen. • stilistisch angemessen anspruchsvolle Texte verfassen und literarische und fachsprachliche Werke schriftlich klar zusammenfassen.



Deutsch

Welches Niveau passt? Testen Sie sich selbst: www.vhs.link/Dt

Deutsch-Sprechstunde

Simone Pander-Neuß, Frank Freitag

Brauchen Sie eine Beratung für den Integrationskurs? Kommen Sie vorbei, wir helfen Ihnen. Jeden Dienstag von 9:00 - 11:00 Uhr, in Raum 7 (Anmeldung und Information)

Unbedingt mitbringen:

- Ausweis
- Verpflichtung/Berechtigung zum Integrationskurs

Die Deutsch-Sprechstunde findet jeden Dienstag statt, **aber nicht in den Schulferien.**

Keine Anmeldung notwendig.



Stufe A1/A2

Deutsch als Zweitsprache A1.3

Alam Malies

In diesem Semester möchten wir das Niveau A1 abschließen. Wer in A1 weit fortgeschritten ist, ist im Kurs willkommen. Wir beschäftigen uns mit vielen Themen: Berufe, Ämter, Gesundheit und Mobilität. In der Grammatik lernen wir Modalverben, Präpositionen, Personalpronomen und zahlreiche neue Verben.



Alam Malies ist 44 Jahre alt und Mutter von drei Kindern. Im Alter von 10 Jahren ist sie kriegsbedingt aus dem Iran nach Deutschland geflüchtet. In ihrer neuen Heimat hat sie die Schule beendet und studiert. Ihre Passion, anderen Geflüchteten und Migranten zu helfen, sich in Deutschland erfolgreich zu integrieren, verfolgt sie seit mehr als 20 Jahren. Sprache und Kommunikation sind für sie „Brückenbauer“ zwischen Kulturen und Mentalitäten. An der VHS möchte sie Menschen unterstützen, sich mit Hilfe der Sprache in Deutschland zuhause zu fühlen und den eigenen Weg zu finden.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 20.02.2023

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien, das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben

231-40401

Mo und Do, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 30.01.2023, Ende: 22.06.2023

VHS, Raum 2

33 Treffen: 231,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Deutsch als Zweitsprache A2.1/A2.2

Nina Radeloff

Wir wollen das Niveau A2.1 abschließen und während des Kurses mit einem neuen Kursbuch beginnen. Unsere Themen sind Freizeit und Arbeit sowie Feste in unseren Ländern. In der Grammatik beschäftigen wir uns mit reflexiven Verben, den Modalverben im Präteritum sowie mit den Possessivpronomen im Dativ und Akkusativ.

Neueinsteiger kaufen bitte noch kein Lehrbuch.

Nina Radeloff ist gebürtige Ukrainerin und lebt seit 1999 in Deutschland. In der Ukraine hat sie Pädagogik sowie ukrainische Sprache und Literatur studiert. Weil sie Fremdsprachen faszinierend findet, hat sie ein Jahr in Italien verbracht und danach eine Ausbildung als Wirtschaftsübersetzerin in Deutschland absolviert. Sie spricht fließend Deutsch und Ukrainisch, außerdem Russisch und Italienisch.

Für sie ist es wichtig, Wissen lebensnah und interessant weiterzugeben. Jede:r im Kurs soll zu Wort kommen und an seinen sprachlichen Fähigkeiten arbeiten.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

231-40402

Di und Do, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 22.06.2023

VHS, Raum 106

36 Treffen: 252,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Deutsch als Zweitsprache A2.1

Wulf Kühne

Wir starten in die Stufe A2. Motiviert beschäftigen wir uns mit den Themen Familie und Zusammenleben sowie Arbeit und Freizeit. Wir wiederholen und erweitern den Perfekt, die Wechselprepositionen, die reflexiven Verben und die Modalverben.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte PLUS neu 3 A2.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301083-4

231-40403

Mo und Mi, 17:15 - 18:45 Uhr

Beginn: 06.03.2023, Ende: 21.06.2023

VHS, Raum 108

26 Treffen: 234,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Stufe B1/B2

Deutsch als Zweitsprache B1.2

Anne Albrecht



In diesem Semester schließen wir das Niveau B1 ab. Wer entsprechende Vorkenntnisse mitbringt, ist herzlich willkommen. Dieser Kurs umfasst Themen wie Politik, Gesellschaft und soziales Engagement sowie Werbung und Konsum. Grammatik-Themen sind Satzkonjunktionen, Relativsätze mit Präpositionen und das Passiv der Vergangenheit. Natürlich wiederholen und vertiefen wir auch bereits bekannte Themen.

Wenn Sie die telc Deutsch B1-Prüfung am 01.07.2023 ablegen wollen, besuchen Sie im Anschluss an diesen Kurs noch den Prüfungsvorbereitungskurs. Dann sind Sie optimal auf das Prüfungsformat vorbereitet.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Schritte Plus neu Band 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601085-5

231-40404

Mo und Mi, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 06.02.2023, Ende: 31.05.2023

VHS, Raum 106

28 Treffen: 196,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Deutsch als Zweitsprache B2.2

Anne Albrecht

Wir schließen das Niveau B2 ab. Willkommen sind auch neue Teilnehmende mit entsprechenden Sprachkenntnissen. Inhaltliche Themen im Kurs sind verschiedene Aspekte von Bildung, Gesellschaft und Wissen. In der Grammatik warten Passiv, Präpositionaladverbien, Modalsätzen und Reflexivpronomen. Bereits bekannte Grammatikthemen vertiefen und festigen wir nach Bedarf.

Wer an der telc Deutsch B2-Prüfung am 08.07.2023 teilnehmen möchte, sollte auch am Prüfungsvorbereitungskurs teilnehmen, um sich optimal auf das Prüfungsformat vorzubereiten.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Einfach weiter! Deutsch B2, telc, ISBN 978-3946-447337

231-40406

Mo und Mi, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 06.02.2023, Ende: 31.05.2023

VHS, Raum 106

28 Treffen: 196,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Prüfungsvorbereitung intensiv B1

Anne Albrecht

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die telc Deutsch B1-Prüfung am 01.07.2023 ablegen wollen. Hier bereiten Sie sich intensiv auf das besondere Prüfungsformat und seine Inhalte vor. Zuerst lernen Sie anhand von Beispielübungen die verschiedenen Aufgabenteile kennen und worauf dabei zu achten ist. Es folgt eine Probeprüfung, die die Kursleiterin korrigiert und im Anschluss mit Ihnen bespricht. So gehen Sie mit einem sichereren Gefühl und viel wichtigem Spezialwissen in die Prüfung.

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für die Prüfung gesondert anmelden müssen.

Bitte unbedingt zur ersten Stunde mitbringen: 1,50 EUR für Kopien, Lehrbuch Zertifikat Deutsch telc Deutsch B1, Cornelsen, ISBN 978-3-06020-3109

231-40408

Montag, 16:45 - 20:00 Uhr

Beginn: 05.06.2023, Ende: 26.06.2023

VHS, Raum 106

4 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Prüfungsvorbereitung intensiv B2

Anne Albrecht

Wenn Sie am 08.07.2023 die telc Deutsch B2-Prüfung ablegen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier bereiten Sie sich in den ersten Stunden intensiv auf die verschiedenen Prüfungsteile vor. Mit Beispielübungen Sie erfahren, worauf Sie achten müssen und worauf es ankommt. Auch auf die mündliche Prüfung bereiten Sie sich ausgiebig vor. Danach schreiben Sie eine Probeprüfung, die die Kursleiterin korrigiert und mit Ihnen bespricht. So sind Sie rundum gut vorbereitet und gehen mit gutem Feeling in die Prüfung.

Bitte beachten Sie, dass Sie sich für die Prüfung gesondert anmelden müssen.

Bitte unbedingt zur ersten Stunde mitbringen: 1,50 EUR für Kopien, Prüfung Express telc Deutsch B2, Hueber, ISBN 978-31955-16518

231-40409

Mittwoch, 16:45 - 20:00 Uhr

Beginn: 07.06.2023, Ende: 05.07.2023

VHS, Raum 106

5 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Prüfungen

Deutsch B1 telc-Prüfung

Anne Albrecht

Wollen Sie Ihre Deutschkenntnisse nachweisen? Erwerben Sie ein telc B1-Zertifikat.

Wir empfehlen Ihnen, vor der Prüfung den Prüfungsvorbereitungskurs B1 zu besuchen.

Anmeldeschluss: 16.05.2023, Anmeldung bei Simone Pander-Neuß, panderneuss@vhs-sachsenwald.de

Bitte mitbringen: Ausweis/Pass, Bleistift

231-40411

Samstag, 9:00 - 15:00 Uhr

Beginn: 01.07.2023, Ende: 01.07.2023

VHS, Raum 1

Prüfungsgebühr: 170,00 EUR

Deutsch B2 telc-Prüfung

Anne Albrecht

Wollen Sie Ihre Deutschkenntnisse nachweisen? Erwerben Sie ein telc B2-Zertifikat.

Wir empfehlen Ihnen, vor der Prüfung den Prüfungsvorbereitungskurs B2 zu besuchen.

Anmeldeschluss: 23.05.2023, Anmeldung bei Simone Pander-Neuß, panderneuss@vhs-sachsenwald.de

Bitte mitbringen: Ausweis/Pass, Bleistift

231-40412

Samstag, 9:00 - 15:00 Uhr

Beginn: 08.07.2023, Ende: 08.07.2023

VHS, Raum 1

Prüfungsgebühr: 180,00 EUR



Englisch

Welches Niveau passt? Testen Sie sich selbst:

www.vhs.link/Engl

Stufe A1/A2

Englisch mit Muße A1.3

Renate Klugkist

Wir haben großen Spaß daran, die englische Sprache zu sprechen und zu verstehen. In lockerer Atmosphäre wenden wir das neu Erlernte an und arbeiten neben dem Lehrbuch, ab Lektion 7/8, auch mit selbst erstellten Materialien. Kommen Sie und machen Sie mit! Welcome!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway new A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1

231-40602

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 08.02.2023, Ende: 24.05.2023

VHS, Raum 102

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Learning English with Short Stories A2

Iris Abmayr

Wollen Sie Ihre Englischkenntnisse mit viel Humor und Spannung verbessern? Dieser Kurs ist genau richtig für Sie! Mit spannenden, aber auch humorvollen englischen Kurzgeschichten tauchen wir in die Sprache ein und trainieren neben dem Lesen und Hören besonders das freie Sprechen. So erarbeiten wir immer wieder neue Wortfelder und auch in der Grammatik geht es voran. Daneben sorgen – zum „Warm Up“ – englische Sprachspiele für jede Menge Spaß.

Wenn Sie nach diesem Kurs weiterlernen wollen, kann der Kurs verlängert werden.



Iris Abmayr hat an der Universität Hamburg Englisch und Latein für das Lehramt studiert. Seit 25 Jahren ist sie in der Erwachsenenbildung tätig und unterrichtet mit großer Freude als Kursleiterin an Volkshochschulen: „Es ist immer wieder beeindruckend, welche Motivation erwachsene Lernende mitbringen.“

Besonders schön ist es, die Fortschritte der Kursteilnehmer:innen mitzuerleben und an ihrer Freude darüber teilhaben zu dürfen – und das über alle Altersgruppen hinweg.“

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 15.3.2023

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien

231-40604

Mittwoch, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: 08.02.2023, Ende: 05.04.2023

VHS, Raum 2

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Tasty Tuesday mornings A2

Margret Zehnder-Schmitt

„Englisch mit Muße“ stands for moving forward in a comfortable and relaxed way. We love telling and sharing personal stories. Our coursebook Refresh Now A2 guarantees making progress slowly but surely.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Refresh Now A2, Klett Augmented, ISBN 978-3-12-605187-3

231-40606

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 09.05.2023

VHS, Raum 1

13 Treffen: 117,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch mit Muße A2.3

Renate Klugkist

Englischlernen ist gar nicht so schwer, wir haben schon viel geschafft. In einer netten Gruppe arbeiten wir step by step im Niveau A2 weiter. Themen wie Urlaub, Shopping, Hobbies und Familie bieten uns viele Sprechansätze und wir lernen neuen Wortschatz und die notwendige Grammatik. Neben dem Lehrbuch verwenden wir auch zusätzliches Material.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway new A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5

231-40608

Dienstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Beginn: 07.02.2023, Ende: 23.05.2023

VHS, Raum 102

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Stufe B1/B2

The next step - English B1 - the journey continues

English B1

Svea Thompson

Welcome to our B1 class and our journey through the English language. In the class we will finish our course book and also use up-to-date newspaper articles and short stories. There is plenty of time for discussions, vocabulary work and a little bit of grammar. The new course book will be announced during the class.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 02.02.2023

Bitte mitbringen: Lehrbuch Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6

231-40612

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 26.01.2023, Ende: 08.06.2023

Gemeinschaftsschule Wentorf

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

English Conversation B1

Stefan Nielson



Hi everyone and welcome to our new B1 class English. Let's start our path through the English language. In our class we'll use our course book as well as newspaper articles or short stories. Besides vocabulary work and of course a bit of grammar, we'll have plenty of time for discussions.

As the most of you don't know Stefan Nielson, let him quickly introduce himself: My name is Stefan Nielson and I'll start at the VHS in Feb/23 with my B1.1. English class. I'm 41 years old, married and Logistics Manager in the chemical industry for nearly two decades now. Born and raised in Hamburg, now living in Schwarzenbek. I love travelling, boxing, functional training, spending time with my family and a couple of other activities. I am a big fan of meeting new people from different backgrounds. That's

the reason why I'm looking forward to seeing you in my class. See you soon.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Kein Kurs am 17.05.2023

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien.

231-40613

Mittwoch, 17:15 - 18:45 Uhr

Beginn: 08.02.2023, Ende: 31.05.2023

VHS, Raum 107

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

English in the Afternoon B1

Kristina Elisabeth Grünig

A conversation course with a sprinkling of grammar... We'll meet up every Tuesday afternoon to refresh and improve our English; interesting discussions, some new vocabulary and a bit of grammar are essential parts of this course. The goal is to gain more confidence in using the English language in everyday situations. Everybody will feel at ease in this friendly group. Welcome!

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: In conversation B1/B2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-125015586

231-40614

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 02.05.2023

VHS, Raum 2

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Ready for refreshments?

Englisch mit Muße B1

Margret Zehnder-Schmitt

Here we go again... Enjoy practising your English: talking, reading, learning about grammar. With the help of a friendly group and a stimulating coursebook, the teacher will do her very best to make every individual lesson a success.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Refresh Now B1, Klett Augmented, ISBN 978-3-12-605189-7

231-40616

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 22.02.2023, Ende: 31.05.2023

VHS, Raum 1

13 Treffen: 117,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

We enjoy speaking English in a relaxed atmosphere and want to improve our vocabulary and practise grammar as well. Many different materials (texts, games and songs) offer us a wide range of interesting topics. Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

231-40618

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 09.02.2023, Ende: 08.06.2023

VHS, Raum 101

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

If you want to brush up your English-speaking skills in a very nice group then this course will be right for you. We also practice grammar and improve our vocabulary. Come and join us! We always have a lot of fun! Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

231-40620

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 07.02.2023, Ende: 09.05.2023

Jürgen-Rickertsen-Haus

13 Treffen: 123,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Small talk with Alex

Alexandra Krantz

Let's do some small talk and a little bit of grammar. We use the book face2face Intermediate (2nd edition) to guide us somewhat but there is enough time to share news about topics of our daily life. Do you want to give it a try?

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 14.03. und am 16.05.2023

Kurs auch in den Osterferien am 18.04.2023

Bitte mitbringen: Lehrbuch face2face intermediate second edition, Klett Verlag/Cambridge University Press, ISBN 978-1-107-42210-0

231-40622

Dienstag, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 20.06.2023

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

18 Treffen: 100,80 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs



English for Early Birds B2

Iris Abmayr

If you enjoy speaking English, want to improve your communication skills and expand your vocabulary, this is your course. We are going to use a variety of reading and listening materials as the basis for our discussions; aspects of grammar can be revised according to your needs. So join this course and let me take you further on your language-learning journey.

Wenn Sie nach diesem Kurskurs weiterlernen wollen, kann der Kurs verlängert werden.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 13.3.2023

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien

231-40625

Montag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 06.02.2023, Ende: 03.04.2023

VHS, Raum 1

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Stufe C1

Let's get talking C1

Joanna Dohse

If you would like to improve your English and have fun at the same time, why not join us? Apart from reading short stories and articles from magazines and newspapers, we also watch short clips from English DVDs. We talk about current affairs, the British way of life, practise grammar and improve our vocabulary.

Neue Teilnehmer:innen müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

Kein Kurs am 15.03.2023 und am 05.04.2022

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

231-40630

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 07.06.2023

VHS, Raum 2

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Einfach mehr wissen!

Sie möchten das erworbene Wissen aus dem Volkshochschulkurs vertiefen? Oder suchen nach mehr Hintergrundwissen zu einem interessanten Vortrag?

Dann lesen Sie bei uns richtig!



Gemeindebücherei Wentorf

Hauptstr. 14 | 21465 Wentorf bei Hamburg



040 – 720 53 99



buecherei@buecherei-wentorf.de

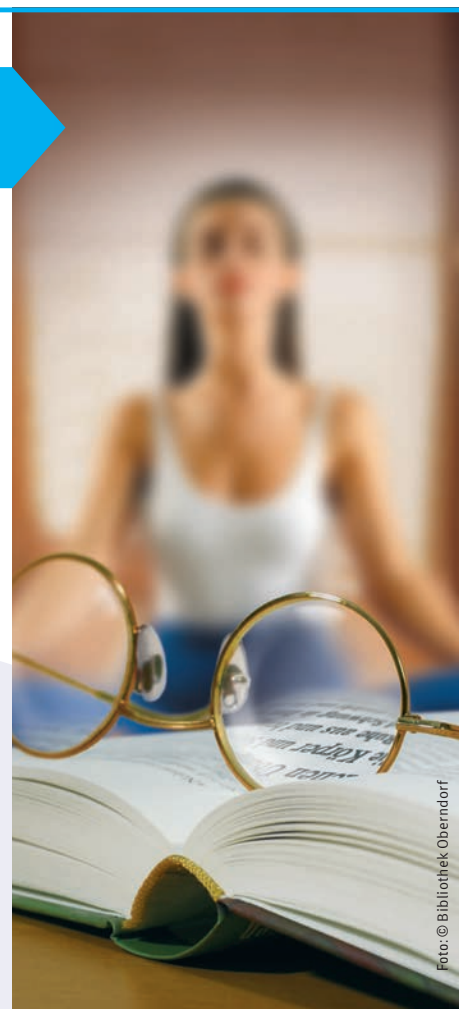


Foto: © Bibliothek Oberndorf



Französisch

Stufe B1/B2

Welches Niveau passt? Testen Sie sich selbst:

www.vhs.link/Frz

Stufe A1/A2

Französisch A1+/A2 - Lernen mit Kurzkrimis

Anne-Marie Peter

Lernen mit Lernkrimis ist spannend und effektiv. Praktische Übungen zu Wortschatz und Grammatik erweitern die Lektüre - und wir lernen ganz bestimmt in entspannter Atmosphäre. Bienvenue !

Bitte mitbringen: Lernkrimi Mort à Bordeaux A1, Circon Verlag, ISBN 978-3-8174-1948-7

231-40802

Freitag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 27.01.2023, Ende: 02.06.2023

VHS, Raum 2

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Un matin en français B1

Anne-Marie Peter

Se retrouver avec plaisir chaque semaine pour consolider et élargir vos connaissances du français.

Anne-Marie Peter ist gebürtige Französin und unterrichtete dort 10 Jahre lang „Französisch als Fremdsprache“. Seit 30 Jahren lebt sie in Deutschland und leitete unter anderem an der VHS Dassendorf Französischkurse. Es macht ihr Freude, ihre Sprache und Kultur weiterzugeben.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Voyage neu B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529431-8

231-40804

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 27.01.2023, Ende: 02.06.2023

VHS, Raum 2

15 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Conversation française B2

Marguerite Sinn

Nous lisons des textes assez courts sur des thèmes variés. Nous expliquons et commentons ces textes et nous partageons nos avis. Nous faisons aussi des exercices de grammaire et de vocabulaire en rapport avec ces textes. Bien sûr, cela fait plaisir de parler français, même si la langue française est quelquefois un peu difficile. Mais c'est aussi un grand plaisir d'élargir nos horizons.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

231-40808

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 03.05.2023

VHS, Raum 1

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

231-40809

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 11.05.2023

VHS, Raum 2

12 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

bonjour!



Italienisch

Welches Niveau passt? Testen Sie sich selbst:

www.vhs.link/Ital

Stufe A1/A2

Italienisch A1.4

Massimo Paié

Wo befindet sich die Touristeninformation? Wie soll das Wetter werden? Wann ist Markttag? Im Kurs lernen Sie, wichtige Auskünfte einzuholen und kurze Gespräche zu führen. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz und beschäftigen sich mit neuen Themen der Grammatik. Und das alles findet in entspannter Atmosphäre statt.

Für Teilnehmer:innen, die schon über solide Vorkenntnisse verfügen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525201-1

231-40901

Donnerstag, 17:45 - 19:15 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 01.06.2023

VHS, Raum 2

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italienisch A2.1

Massimo Paié

Mit dem neuen Lehrbuch und leichter, unterhaltsamer Lektüre erweitern wir unseren Wortschatz und vertiefen die Grammatik. Beides wenden wir in kleinen Gesprächen an - das macht Spaß und ist für das Lernen förderlich.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

231-40903

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 06.02.2023, Ende: 05.06.2023

VHS, Raum 2

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Italienisch mit Muße A2

Massimo Paié

Mit dem Lehrbuch A2 und unterhaltsamer Lektüre lernen wir jetzt Italien und seine Kultur noch besser kennen. Wir erweitern unseren Blick auf das Land und auf das italienische Leben. Wir wiederholen wichtige Themen der Grammatik und bauen den Wortschatz aus. So können wir neue Gesprächssituationen souverän meistern.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

231-40905

Mittwoch, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 08.02.2023, Ende: 24.05.2023

VHS, Raum 1

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Italienisch A2.4

Massimo Paié

Verstehen und Sprechen, Grammatik und Wortschatz sind die Kursinhalte. Das Lehrbuch liefert das Grundgerüst, zusätzliche, leichte Lektüre bringt Abwechslung ins Kursgeschehen. So macht das Lernen Freude - und das ist Kursleiter Massimo Paié besonders wichtig!

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

231-40907

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 25.05.2023

VHS, Raum 1

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

231-40909

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 07.02.2023, Ende: 23.05.2023

VHS, Raum 1

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Pomeriggio italiano B1

Massimo Paié

Leggere e tradurre è diventato più facile. In parallelo alla lettura di testi non difficili, ripasseremo i temi della grammatica ed impareremo quelle espressioni che rendono l'italiano una lingua vivace e fantasiosa. Il nostro obiettivo è consolidare ed ampliare la conoscenza della lingua. Ma non solo: parleremo infatti anche dei più diversi aspetti della cultura e delle tradizioni italiane.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

231-40911

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 21.02.2023, Ende: 30.05.2023

VHS, Raum 1

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Italiano in azione B1

Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud



Petra Krüger

Questo corso si concentra sulla lettura dei libri di ultima produzione. Da qui si trae spunto per la conversazione e per approfondimenti grammaticali e lessicali. Il corso è indicato per persone con la voglia di imparare l'italiano in un modo diverso. Il corso lavora anche nella cloud, dove sono disponibili tutti i materiali.

In diesem Kurs lernen Sie in Präsenz und zusätzlich circa 45 Minuten pro Woche online in der vhs.cloud. Dabei bestimmen Sie den Ort, die Zeit und das Lerntempo selbst. Die Voraussetzungen für die Teilnahme sind ein Computer oder Tablet, Internetzugang sowie eine E-Mail-Adresse.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Achtung, die ersten drei Termine finden montags von 12:30 bis 14:00 Uhr statt. Die Daten sind 30.01., 06.02. und 13.02.2023.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con piacere B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1

231-40913

Dienstag, 15:45 - 17:15 Uhr

Beginn: 30.01.2023, Ende: 16.05.2023

VHS, Raum 8

14 Treffen: 189,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Grammatica – che passione! B1

Petra Krüger

Il corso offre a tutti gli interessati una profonda ripetizione della grammatica italiana del livello B1. Forza! Ce la faremo!

Das Material wird zur Verfügung gestellt!

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

231-40914

Samstag, 14.01.2023, 9:00 - 15:45 Uhr

VHS, Raum 4

1 Treffen: 40,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Conversazione italiana B2

Petra Krüger

In questo corso si alternano conversazione su temi attuali, lettura di brani di autori italiani classici e contemporanei. L'obiettivo principale è l'approfondimento della lingua e della cultura italiana senza trascurare ripassi grammaticali. Partecipazione attiva, coinvolgimento personale e l'atmosfera allegria di collaborazione sono caratteristiche del gruppo.



Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 21.02.2023

231-40915

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 23.05.2023

VHS, Raum 4

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Schwedisch

Welches Niveau passt? Testen Sie sich selbst:

www.vhs.link/SchwedA1

www.vhs.link/SchwedA2

www.vhs.link/SchwedB1

Stufe A1/A2

Schwedisch A1.3

Irene Weng

Schweden ist so nah - ein Urlaubsland mit einer schönen Sprache. In freundlicher Atmosphäre lernen wir motiviert und zielstrebig die Sprache und erfahren viel über das Leben und die Menschen in Schweden. Das Lehrbuch bietet zahlreiche Texte zu Alltagssituationen sowie kurze Grammatikeinheiten an. Dabei stehen immer Hören, Verstehen und freies Sprechen im Mittelpunkt des Unterrichts. Wir beginnen bei Lektion 9. Välkomna!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9, Übungsbuch Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-14-8

231-42000

Montag, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: 20.02.2023, Ende: 08.05.2023

Gemeinschaftsschule Wentorf

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Kein Kurs am 03.04.2023

Stufe B2/C1

Schwedisch B2/C1

Irene Weng

Du har läst svenska i ett par år och talar mycket bra svenska. Vi diskuterar över det som just händer, inte enbart i Sverige, utan även runt om i världen. Vi läser och diskuterar intressanta artiklar ur bl a tidskriften Vi. Grammatik hör givetvis därtill. Välkomna!

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien, Übungsbuch zur schwedischen Grammatik, Birgitta Ramge, Gottfried Egert Verlag, ISBN 3-936496-03-1

231-42004

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 20.02.2023, Ende: 08.05.2023

Gemeinschaftsschule Wentorf

8 Treffen: 65,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Kein Kurs am 03.04.2023

231-42005

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 22.02.2023, Ende: 10.05.2023

VHS, Raum 4

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Kein Kurs am 05.04. und 03.05.2023



Spanisch

Welches Niveau passt? Testen Sie sich selbst:

www.vhs.link/Span



Stufe A1/A2

Spanisch A1.1

Maricela Gregorio

Wollen Sie Spanisch lernen? Dann sind Sie bei Maricela Gregorio richtig. Mit einfachen Dialogen und informativen Texten machen Sie sich mit der Sprache vertraut und können das Gelernte bald in echten Gesprächssituationen anwenden. Nebenbei erfahren Sie vieles über Spanien und die spanischsprachigen Länder Lateinamerikas.

Maricela Gregorio kommt aus Mexiko und lebt seit nunmehr 18 Jahren in Deutschland. Sie hat viel Freude am Spanisch-Unterrichten und daran, anderen Menschen ihre Kultur näher zu bringen. ¡Hasta pronto!

Bitte mitbringen: 1,50 Euro für Kopien, Lehrbuch *El curso en vivo A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-606671-6

231-42200

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 07.03.2023, Ende: 20.06.2023

VHS, Raum 2

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Spanisch A1.3

Spanisch für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Thomas J. Gemmecke

Spanien, Lateinamerika... Sie sind bereits in das Abenteuer Spanisch gestartet und lernen diese großartige Weltsprache. Machen Sie weiter, mit etwas Fleiß und viel Freude kommen Sie gut voran und nähern sich dem nächsten Sprachlevel.

Bitte mitbringen: Lehrbuch *Con gusto A1*, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

231-42201

Freitag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 27.01.2023, Ende: 09.06.2023

Jürgen-Rickertsen-Haus

16 Treffen: 131,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch A2.1

Daniela Heidmann

Wir sind beim Sprachniveau A2 angekommen, auf dem sich uns mit einer weiteren spanischen Vergangenheitszeit, dem Pretérito Imperfecto, endlich die Möglichkeit bietet, die Kulisse von Geschehnissen und biographischen Eckdaten in der Vergangenheit sprachlich abzubilden. Und auch typische Situationen des modernen Lebens, so das Schlendern über den Trödelmarkt oder Gespräche rund ums Thema Gesundheit, wollen wir in diesem Semester gemeinsam durchspielen. *Vamos avanzando*. Es geht voran! ¡Bienvenid@s!

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 17.05.2023

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien, Lehrbuch *Con gusto nuevo A2*, ISBN 978-3-12-514677-8

231-42205

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 31.05.2023

VHS, Raum 1

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Spanisch mit Muße B1.1

Daniela Heidmann

¡Bienvenid@s al nivel B1! Este semestre toca un primer encuentro sistemático con el subjuntivo, un modo gramatical presente en todo tipo de conversación del día a día. Por fin seremos capaces de formular activamente deseos y esperanzas. Espero que lo pasemos bien junt@s.

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien, Lehrbuch *Con gusto nuevo B1*, ISBN 978-3-12-514684-6

231-42208

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 09.05.2023

VHS, Raum 2

13 Treffen: 117,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch B2.1

Daniela Heidmann

Seguimos aprendiendo - repasando, ampliando y perfeccionando la base lingüística adquirida en los niveles anteriores. Y volveremos a ocuparnos de nuestros temas de siempre: los tiempos del pasado y el modo subjuntivo. Lo más importante seguirá siendo el intercambio oral en clase basado tanto en textos y ejercicios de nuestro manual *Con gusto nuevo B2* como también en temas cotidianos. ¡Siempre hay algo nuevo por descubrir!

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien, Lehrbuch *Con gusto nuevo B2*, ISBN 978-3-12-514688-4

231-42210

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 01.06.2023

VHS, Raum 4

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch B2

Daniela Heidmann

Habrà un poco de todo: Tertulia informal, anécdotas personales, debates y discusiones, algo de cultura e historia y un refuerzo de gramática. ¡Bienvenid@s!

Neue Teilnehmer:innen besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien, Lehrbuch *Impresiones*, Kurs- und Arbeitsbuch, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-094545-0

231-42212

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 30.01.2023, Ende: 15.05.2023

VHS, Raum 1

13 Treffen: 117,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Selten unterrichtete Sprachen



Chinesisch-Workshop

Lin Lin Bulla

China - eine fremde, ferne Welt für die meisten von uns. Lernen Sie in diesem Kurs die mündliche, chinesische Alltagssprache, entdecken Sie die Feinheiten der Aussprache und gewinnen Sie einen Einblick in den Aufbau der beeindruckenden Schriftzeichen. Mit etwas Fleiß und viel Motivation können Sie schließlich kleine Gespräche auf Chinesisch führen.

Neben der Sprache und ihren Schriftzeichen ist auch die chinesische Kultur ein wichtiges Thema des Kurses. Die Mentalität eines großen Volkes, seine Sitten, seine Feste, es gibt viel zu erfahren. Willkommen!

Bei Interesse kann dem Workshop ein Kurs folgen.

Lin Lin Bulla ist Chinesin und kommt aus der Hafenstadt Qingdao. Sie lebt seit 2002 in Deutschland und hat in Flensburg ihr Studium zur Diplom-Verfahrenstechnikerin absolviert. Nach der Geburt ihrer zwei Söhne hat sie 2015 eine Ausbildung zur Chinesisch-Lehrerin in Hamburg gemacht und arbeitet seitdem als Chinesisch-Lehrerin. Es macht ihr Spaß, Chinesisch zu unterrichten, weil sie die chinesische Kultur, die Sprache und die Schrift liebt.

Bitte mitbringen: 5,00 EUR für Kopien und Arbeitsmaterial

231-40200

Samstag, 18.02.2023, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Raum 4

1 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Latein für Fortgeschrittene B1

Iris Abmayr

Der Kurs ist ein Angebot für „ehemalige Lateinerinnen und Lateiner“, die immer noch Freude an der Sprache haben und zusammen in einer Gruppe von Gleichgesinnten ihre Kenntnisse reaktivieren wollen.

Grundlage des Kurses ist ein Schulbuch, um die Grammatik systematisch und neu zu entdecken. Dazu kommen überarbeitete Texte der lateinischen Literatur. Die inhaltlichen Schwerpunkte wie etwa Geschichte, Religion oder Mythen, ergeben sich aus den behandelten Texten.

Wenn Sie nach diesem Kurs weiterlernen wollen, kann der Kurs verlängert werden.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Felix neu, Textband, C.C.Buchner Verlag, ISBN 978-3-7661-7560-1

231-41101

Montag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 06.02.2023, Ende: 03.04.2023

VHS, Raum 1

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Portugiesisch B2

Maria-Elvira Rühl

Falar, Falar, Falar... Expressar o que nos interessa, ler, traduzir e discutir os textos que escolhemos, literários, de jornais, textos simples, textos complicados. E não esqueçamos a gramática.

231-41805

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 31.01.2023, Ende: 23.05.2023

VHS, Raum 113

15 Treffen: 225,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Russisch A1.1

Julia Roth

Zum Kurs sind alle herzlich eingeladen, die sich für die russische Sprache, russische Traditionen und russische Kultur interessieren. Der Kurs richtet sich an Anfänger:innen mit und ohne Vorkenntnissen. Wir lernen das russische Alphabet, die Grundlagen der Grammatik und wichtigen Wortschatz.

Unser Ziel ist die einfache Kommunikation in alltäglichen Bereichen wie Familie, Wohnen, Einkaufen und Reisen.

Darüber hinaus bekommen Sie interessante landeskundliche Informationen und Einblicke in die russische Kultur, Geschichte und in das alltägliche Leben in Russland.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Otlitschno! aktuell A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-204477-9

231-41900

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 13.02.2023, Ende: 15.05.2023

VHS, Raum 4

11 Treffen: 165,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Ukrainisch-Workshop

Nina Radeloff

Seit Februar 2022 leben wir in Europa in einer neuen geopolitischen Situation. Täglich erfahren wir Schreckliches vom Krieg in der Ukraine, viele Menschen aus der Ukraine sind zu uns geflüchtet. Sie lernen nun bei uns Deutsch und bereiten sich auf ein Leben in Deutschland vor. Wollen auch Sie sich auf das Zusammenleben mit neuen Mitbürger:innen vorbereiten? Beginnen Sie bei der Sprache! Lernen Sie Ukrainisch!

Bei Interesse kann dem Workshop ein Kurs folgen.

Bitte mitbringen: 4,00 EUR für Kopien

231-42600

Freitag, 31.03.2023, 18:00 - 20:30 Uhr

VHS, Raum 2

2 Treffen: 40,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Simon Bauer

VHS-Leiter

040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de

Angela Merino Martinez

Programmbereichsleiterin

040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de



5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE EDV-KURSE

- Kleine Lerngruppen - maximal 6 Personen
- Speziell ausgestatteter PC-Raum
- Offenes WLAN für alle IT-Kurse
- Lernen am eigenen Endgerät möglich
- Laufende Qualitätssicherung mit Feedbackbögen

Weiterbildung für die OGS

Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagsschulen

Viele pädagogische Mitarbeiter:innen an Ganztagsschulen suchen neben fachlicher Qualifizierung nach Möglichkeiten, sich professionell mit ihrer Rolle, Stellung und Wirkung an Ganztagsschulen auseinanderzusetzen.

Die Kurse „Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagsschulen“ greifen diese Bedarfe auf und bieten fachliches Knowhow sowie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur Reflexion. Die Reihe ist ein Kooperationsprojekt der Serviceagentur „Ganztätig lernen“ und des Landesverbandes der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V.

Zielgruppe: Pädagogische Mitarbeiter:innen, die bereits an Ganztagsschulen in Schleswig Holstein tätig sind oder sich auf ihren Einsatz vorbereiten.

Die Qualifizierung umfasst in vier Modulen folgende Themenkomplexe:

- Arbeitsfeld Ganztagsschule
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Pädagogik und Lernen

Im fünften Modul halten die Teilnehmer:innen eine Präsentation, in der sie nachweisen, inwieweit sie den eigenen Ausbildungsprozess anhand ausgewählter Fragestellungen aus den Modulen I bis IV reflektieren und einen Praxistransfer der erlernten Inhalte durchführen können.

Die Module können einzeln gebucht werden.

Modul III: Kommunikation & Konfliktlösung

Stefan Lohse

In der Arbeit an einer Ganztagsschule kommt es natürlicherweise immer wieder zu konfliktreichen Situationen, in denen es darum geht, angemessen und konfliktlösend zu agieren. In diesem Modul werden Rolle und Leitungsverantwortung der Kursleitung in Konfliktsituationen beleuchtet: Wie können Sie Konflikte frühzeitig erkennen und mit ihnen umgehen? Wie können Sie Kinder befähigen, Konflikte eigenständig zu lösen? Wie können Sie Konflikte zwischen Kindern moderieren?

Anhand von Beispielfällen aus der Praxis werden diese Fragen beantwortet und verschiedene Möglichkeiten der Konfliktlösung eingeübt.

Wir empfehlen den Besuch des Moduls II „Kommunikation und Gesprächsführung“ als Vorbereitung auf dieses Modul.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

222-50012

Freitag, 20.01.2023, 16:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 21.01.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 2

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs

Modul IV: Pädagogik & Lernen

Stefan Lohse

Für die Auswahl und Gestaltung des Kursangebots am Nachmittag wird den Mitarbeitenden, die als Kursleitende im Rahmen der Offenen Ganztagschule arbeiten, grundlegendes pädagogisches Wissen vermittelt.

Die pädagogischen Themen reichen dabei von den Lebenswelten und Entwicklungsstufen der Kinder und Jugendlichen über Lernprozesse in der Schule und methodische und didaktische Gestaltungsmöglichkeiten bis hin zu den verschiedenen Phasen der Gruppenentwicklung.

Wir empfehlen den Besuch des Moduls III „Kommunikation und Konfliktlösung“ als Vorbereitung auf dieses Modul.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

Der Prüfungstermin (Modul V) findet voraussichtlich im Mai 2023 statt. Informationen dazu folgen.

231-50010

Freitag, 17.02.2023, 16:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 18.02.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 2

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs



Persönliche Kompetenzen

Mindmapping

Kreative Intelligenz gehirngerecht nutzen

Günter Lange



Mindmapping ist eine Methode, um Aufgaben zu planen, Inhalte zu strukturieren, sich Wissen anzueignen oder Zusammenhänge zu erkennen. Mindmapping ist aber vor allem ein Weg, das eigene, bevorzugte Denkmodell zu erkennen, es mit Neuem anzureichern und das eigene Potential besser zu nutzen. Dabei spielen Assoziationen und Fantasie eine große Rolle, ebenso wie der Verstand und die Emotionen.

Kursleiter Günter Lange, langjähriger Coach, Trainer und Mindmapping-Experte, nimmt Sie in eine Welt der Bilder, Farben und Symbole mit.

231-50050

Samstag, 18.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.02.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Einführung in das Projektmanagement

Birgit Wohlers

Verschiedene Personen arbeiten mit festgelegtem Budget und Zeitrahmen an einer definierten, übergreifenden Aufgabe - willkommen im Projektteam. Oft genug arbeitet ein solches „Team auf Zeit“ nicht erfolgsorientiert zusammen. Aber mit Methoden und Werkzeugen des Projektmanagements lässt sich die Zusammenarbeit gut strukturieren und ergebnisorientiert zum Ziel führen. Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Überblick über klassische und agile Projektmanagementmethoden
- Projekte initiieren und planen
- Projekte erfolgreich starten
- Projekte managen
- Projekte abschließen und auswerten



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

231-50051

Freitag, 17.03.2023, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 18.03.2023, 9:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

2 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Rhetorische Selbstverteidigung

Tageskurs zur Schlagfertigkeit

Reinhard Krause

Verbale Angriffe geschehen nicht nur in der Politik, in der Firma, an der Uni oder in der Schule. Auch im Privatleben sind sie - ob bewusst oder unbewusst eingesetzt - Realität. Nun kann der Angegriffene einen Gegenangriff versuchen oder sich bemühen, durch eine schlagfertige Bemerkung wieder Oberwasser zu gewinnen, aber meistens geht der Gegenangriff ins Leere, weil er nicht gut genug vorbereitet war. Oder es erfolgt eine Eskalation und man trennt sich im Streit. Schlimmer noch, man wird sprachlos und steht blamiert da. Im Berufsleben kann das schlimme Konsequenzen haben.

Rhetorische Selbstverteidigung oder die Kunst, verbale Angriffe geschickt zu neutralisieren, kann man lernen. Unter Verwendung klassischer Rhetorik-Techniken und neuerer wissenschaftlicher Erkenntnisse soll dieser Kurs Fertigkeiten vermitteln, verbale Angriffe zu analysieren, abzuwehren und zu neutralisieren, ohne sich den Angreifer zum Feind zu machen.

231-50053

Samstag, 06.05.2023, 9:30 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Herausfordernde Situationen gelassen meistern!

Die Methode Introvision

Melanie Them



Komplexität, Arbeitsverdichtung, Ungewissheit sowie neue Arbeitsformen bestimmen unsere Berufswelt und beeinflussen auch unser Privatleben. Wie kann es gelingen, dabei gelassen und handlungsfähig zu bleiben?

An der Universität Hamburg wurde dazu eine Methode entwickelt, deren Wirksamkeit wissenschaftlich belegt ist und die sich praktisch bewährt hat. Die Introvision: Methode zur mentalen Selbstregulation. Sie greift besonders in Situationen, in denen es in uns innerlich hoch hergeht und Veränderung schwer fällt.

Im Seminar erfahren Sie, wie innere Unruhe, nicht endende Gedankenkreise und mentale Blockaden entstehen und wie Sie diese schrittweise, selbstständig auflösen können. So sind Sie für anstrengende, stressige Situationen gerüstet und können sie gelassen meistern. Bereits nach dem ersten Kurstag können Sie Introvision ausprobieren.

231-50055

Samstag, 10.06.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Freitag, 16.06.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 24.06.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

3 Treffen: 95,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Modernes Leben

Ihre Farben, Ihr Stil

Typberatung

Gabriele Pranger



Die richtigen Farben und der passende Stil verleihen Ihnen Ausdruck und unterstreichen Ihre positive Wirkung. Mit der Jahreszeitentypologie, Farbtüchern und Tipps von Gabriele Pranger entwickeln Sie Ihren Farbtyp. Das ist der Ausgangspunkt, um die Ausstrahlung von Haut, Augen und Haaren harmonisch zu unterstützen. Dabei geht es um Stiltypen, Figurbetonung, typgerechte Kleidung für Alltag und Beruf sowie um Brillen und andere Accessoires.

Bitte mitbringen: 12,00 EUR Umlage für Material und Kosmetika

231-50091

Sonntag, 19.03.2023, 9:30 - 13:15 Uhr
VHS, Raum 1

1 Treffen: 44,65 EUR, inkl. 19% MwSt.
Höchstens 6 Personen im Kurs

231-500911

Sonntag, 19.03.2023, 14:00 - 17:45 Uhr
VHS, Raum 1

1 Treffen: 44,65 EUR, inkl. 19% MwSt.
Höchstens 6 Personen im Kurs

Make-up-Training

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger

Kleine Unebenheiten ausgleichen, Rötungen abdecken und die Schokoladenseite betonen - mit wenig Aufwand heben Sie Ihre persönlichen Vorzüge hervor.

Make-up-Meisterin Gabriele Pranger gibt Hinweise zur passenden Make-up-Wahl und zeigt Tricks rund ums Schminken. Für jede Gesichts-, Augen- und Lippenform hat sie den passenden Tipp parat.

Bitte mitbringen: 12,00 EUR Umlage für Material und Kosmetika

231-50092

Sonntag, 02.04.2023, 9:30 - 13:15 Uhr
VHS, Raum 1

1 Treffen: 44,65 EUR, inkl. 19% MwSt.
Höchstens 6 Personen im Kurs

231-500921

Sonntag, 02.04.2023, 14:00 - 17:45 Uhr
VHS, Raum 1

1 Treffen: 44,65 EUR, inkl. 19% MwSt.
Höchstens 6 Personen im Kurs

Wohlfühltag

Zeit für mich

Gabriele Pranger

Oftmals ist es Blickfang und immer erzählt es viel über eine Person: das Gesicht. Zeit, ihm Gutes zukommen zu lassen.

Mit einer persönlichen Hautanalyse und fundiertem Wissen über Gesichtspflege, mit Masken und Gesichtsmassagen, mit Tipps von Gabriele Pranger und einem ganzen Tag Zeit kümmern Sie sich um Ihre Strahlkraft und positive Wirkung.

Dekorative Kosmetik oder „nur“ zurückhaltendes Make-up? Probieren Sie es aus und stellen Sie fest: Für alle Typen, Gesichtsformen und Geschmäcker ist etwas dabei.

Bitte mitbringen: 12,00 EUR Umlage für Material und Kosmetika

231-50093

Sonntag, 11.06.2023, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Raum 1

1 Treffen: 89,30 EUR, inkl. 19% MwSt.
Höchstens 6 Personen im Kurs

PC-Basiswissen

PC für Senioren 60+

Vormittagskurs

Jim Eissing



Möchten Sie Ihren Computer selbstständig nutzen? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Durch viele praktische Übungen erlernen Sie systematisch den Umgang mit dem PC.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Sie lernen die wichtigsten Computerbegriffe und die Windows Benutzeroberfläche kennen.
- Sie arbeiten mit unterschiedlichen Fenstertechniken.
- Sie lernen das wichtige Computerprogramm „Windows Explorer“ kennen.
- Sie schreiben, gestalten und drucken erste Texte mit Word.
- Sie speichern Texte und finden Sie auf Mausclick wieder.
- Sie surfen im Internet und richten auf Wunsch eine eigene E-Mail-Adresse ein.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

231-50102

Mi und Do, 9:30 - 12:30 Uhr

Beginn: 22.02.2023, Ende: 16.03.2023
VHS, Raum 8

8 Treffen: 240,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs



PC für Senioren 60+ Fortsetzung

Vormittagskurs

Jim Eissing

In ungezwungener Atmosphäre vertiefen Sie Ihre Grundkenntnisse. Jim Eissing beantwortet Ihre Fragen und wiederholt mit Ihnen das Basiswissen. Dann erweitern Sie Ihre Kenntnisse aus dem ersten Kurs.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- E-Mails schreiben und verschicken
- Informationen im Internet suchen und finden

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Der Kurs eignet sich nur für Personen mit Vorkenntnissen.

231-50104

Mittwoch, 9:30 - 12:30 Uhr

Beginn: 29.03.2023, Ende: 10.05.2023

VHS, Raum 8

5 Treffen: 150,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Ordnung auf dem Computer

Jim Eissing

Lernen Sie an einem Tag, Ihre Texte, Bilder, Musikstücke oder Videos unter einem sinnvollen Namen zu speichern und systematisch in einer Ordnerstruktur abzulegen. Ihr Vorteil: Zukünftig finden Sie die Dateien viel schneller wieder.

Der Kurs eignet sich nur für Personen mit Vorkenntnissen.

231-50106

Samstag, 18.02.2023, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

EDV im Beruf

Tastschreiben am PC

Mit der 10-Fingertechnik schnell und richtig tippen

Petra Böge

2 Hände, 10 Finger und 26 Buchstaben - eigentlich ganz leicht. Zum korrekten Tastschreiben, bis hin zum „Blindschreiben“, benötigt es aber die richtige Technik und etwas Übung. Kursleiterin Petra Böge bietet beides: Sie vermittelt das entscheidende Wissen und hilft, wenn die Motivation mal in den Keller geht. Als Lohn der „Anstrengung“ steigt die Tippgeschwindigkeit und sinkt die Fehlerquote. So bleibt am Ende mehr Zeit für wichtigere Dinge - beruflich und privat.

231-50300

Mittwoch, 16:40 - 17:40 Uhr

Beginn: 08.02.2023, Ende: 29.03.2023

VHS, Raum 8

8 Treffen: 79,95 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Dateimanagement

Strukturiert und übersichtlich

Jim Eissing

Wer Dateien sinnvoll benennt, strukturiert speichert und sich an die eigenen Ordnungsregeln hält, ist im Vorteil. Das Wiederfinden von Dateien geht dann sekundenschnell. Noch wichtiger ist dieses Dateimanagement, wenn verschiedene Personen mit den gleichen Dateien arbeiten. Packen Sie es an und schaffen Sie Ordnung auf Ihrem Computer, Ihren USB-Sticks oder in Ihrer Speichercloud. Es lohnt sich!

231-50301

Montag, 27.02.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Dienstag, 28.02.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

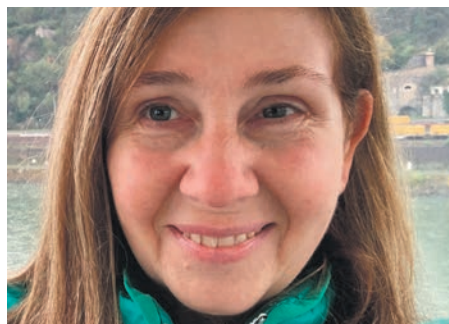
VHS, Raum 8

2 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Zusammenarbeit effektiv gestalten mit Microsoft Teams

Helene Fischer



Gemeinsam an Dateien arbeiten, mit Kolleg:innen kommunizieren oder Videokonferenzen abhalten - das und noch mehr bietet Microsoft Teams. Das Programm bündelt in sogenannten Teams und Kanälen zahlreiche Informationen und ist so ein wichtiges Instrument der Zusammenarbeit. Das vereinfacht die Arbeit im Homeoffice, innerhalb der Firma zwischen verschiedenen Standorten oder auch mit externen Partnern. Mittlerweile gehört Teams in vielen Firmen ganz selbstverständlich zum Büroalltag hinzu.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

231-50302

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 08.02.2023

VHS, Raum 8

2 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

👍 Mindmapping am PC

Günter Lange

Kennen Sie sich mit Mindmaps aus? Wollen Sie dieses kreative Tool am PC nutzen? Kursleiter Günter Lange zeigt, was Sie mit einem kostenfreien Mindmap-Programm am Computer machen können und wie Sie das bei Ihren persönlichen Aufgaben unterstützt.

231-50303

Sonntag, 05.03.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

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. Sie lernen den Unterschied zwischen Formeln und Funktionen sowie deren Anwendung kennen. Berechnungen lassen Sie automatisch durchführen. Helene Fischer erklärt das Programm von Grund auf und zeigt, wie Excel Ihre Arbeit vereinfacht.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

Bitte mitbringen: USB-Stick

231-50304

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: 15.02.2023, Ende: 15.03.2023

VHS, Raum 8

5 Treffen: 112,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Aufbaukurs Excel

Helene Fischer

Verwenden Sie bereits Excel und nutzen Sie schon einfache Formeln? Dann steigen Sie jetzt tiefer ein, denn mit Excel können Sie viele Aufgaben im Büro sicher und zielgerichtet lösen. Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Als Highlight erstellen Sie Excelmakros. Damit erledigt Excel wiederkehrende Aufgaben - selbstständig, schnell und korrekt!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Bitte mitbringen: USB-Stick

231-50305

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

Beginn: 26.04.2023, Ende: 17.05.2023

VHS, Raum 8

4 Treffen: 120,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Intensivwoche Office 2016

Bildungsurlaub

Jim Eissing

Sie erledigen Ihre Aufgaben im Büro schneller und besser, wenn Sie Word, Excel und PowerPoint sicher beherrschen. Denn diese Programme gehören zu den meistgenutzten in der Arbeitswelt. Im Kurs wechseln sich Informations- und Trainingsphasen ab, so dass Sie das Gelernte gleich üben können.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

Word

- Dokumente erstellen und formatieren
- Dokumentvorlagen anfertigen und nutzen
- Serienbriefe anlegen und drucken

Excel

- Tabellen handhaben und speichern
- Funktionen einsetzen und anwenden
- Daten eingeben und auswerten

PowerPoint

- Präsentationen erstellen
- Objekte einbinden
- Bildschirmpräsentationen gestalten

In der Gebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

Der Kurs eignet sich nur für Personen mit Vorkenntnissen am Computer.

Der Kurs ist als „Bildungsurlaub“ in Schleswig-Holstein zugelassen. Die Teilnahme ist aber für alle Interessierten möglich.

231-50310

Montag - Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr

19.06.2023 - 23.06.2023

VHS, Raum 8

5 Treffen: 300,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

231-503101

Montag - Freitag, 9:00 - 16:00 Uhr

23.10.2023 - 27.10.2023

VHS, Raum 8

5 Treffen: 300,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Excel Basics

Von der Idee zur Tabelle

Jim Eissing

Lernen Sie die Excel-Grundlagen an einem Tag. Folgende Inhalte sind vorgesehen:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation
- Handhabung der Ausfüllfunktion
- Tabellenerstellung und -gestaltung
- Autoformatierung von Zellen
- Diagrammerstellung
- Einstieg in die automatische Berechnung mit Formeln
- Mappenschutz

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

231-50307

Samstag, 01.04.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Excel Master

Komplexe Funktionen nutzen

Jim Eissing

Excel bietet zahlreiche Funktionen und Formeln. Kursleiter Jim Eissing thematisiert die wichtigsten Funktionen rund um den Beruf. Diese Inhalte sind vorgesehen:

- gemischte Bezüge, relative und absolute Adressen verwenden
- verschiedene Tabellen und Mappen verknüpfen
- einfache WENN-Funktionen einsetzen
- komplexe, geschachtelte WENN-Funktionen nutzen
- ZÄHLENWENN- und SVERWEIS-Funktion kennenlernen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

231-50308

Sonntag, 02.04.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

PowerPoint

Überzeugend präsentieren

Jim Eissing

Ob im Verkaufsgespräch bei Kund:innen, beim Vortrag im Verein oder beim Unterrichten - mit PowerPoint-Präsentationen unterstützen Sie Ihren Redebeitrag wirkungsvoll. Denn Bilder, Texte und Grafiken visualisieren, was Sie sagen, verdeutlichen die Inhalte und veranschaulichen Ihre Argumente. Folgende Themen sind vorgesehen:

- Präsentationsfolien erstellen
- Grafiken, Bilder und Texte einfügen
- Links zu Dateien oder ins Internet hinzufügen
- Sounds und Videos einbetten und nutzen
- Folienübergänge gestalten

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

231-50309

Samstag, 04.03.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

EXCEL



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh.kursportal.info

Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden

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



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



Smartphones & Tablets

Mein Smartphone

Ausführlicher Einstiegskurs

Jim Eissing



Fast alle haben heute ein Smartphone. Gehören Sie dazu und wollen Sie Ihr Gerät nun richtig nutzen? Jim Eissing beantwortet diese Fragen:

- Was bedeuten die Symbole auf dem Bildschirm?
- Wie bedient man das Smartphone?
- Warum muss man einen Google-Zugang erstellen?
- Wie speichert man Kontaktdaten von Freunden?
- Wie funktioniert die Telefonfunktion?
- Wie kann man Kurznachrichten schreiben?

Der Kurs besteht aus Theorie-Einheiten und Übungszeit. Er ist nur für Nutzer:innen eines Android-Smartphones geeignet.

Bitte mitbringen: betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel

231-50403

Mittwoch - Freitag, 9:30 - 12:30 Uhr

01.02.2023 - 03.02.2023

VHS, Raum 8

3 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein Smartphone II

Ausführlicher Kurs für Fortgeschrittene

Jim Eissing

Telefonieren, fotografieren, Nachrichten schreiben: Das Smartphone bietet unendlich viel. Sogenannte Apps ermöglichen diese Vielfalt. Jim Eissing erklärt, was das ist und wie man Apps auf dem Android-Smartphone nutzt.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- WLAN-Verbindung einrichten
- Apps aus dem Play Store herunterladen
- WhatsApp einrichten und nutzen

Der Kurs besteht aus Theorie-Einheiten und Übungszeit. Er ist nur für Nutzer:innen eines Android-Smartphones geeignet.

Bitte mitbringen: betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel

231-50404

Mittwoch - Freitag, 9:30 - 12:30 Uhr

08.02.2023 - 10.02.2023

VHS, Raum 8

3 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein Smartphone

Zweitägiger Einstiegskurs

Florian Paetzel

Fast alle haben heute ein Smartphone. Besitzen Sie jetzt auch eines und wollen Sie es nun richtig nutzen? Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Einstieg in die unterschiedlichen Gestentechniken
- individuelle Konfiguration des Gerätes
- Erstellung eines Google-Zugangs
- Erstellen von Kontakten und Kontaktgruppen
- Telefonfunktion
- SMS-Funktion

Bitte mitbringen: betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel

231-50406

Montag, 20.03.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Dienstag, 21.03.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

VHS, Raum 8

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein Smartphone II

Florian Paetzel



Telefonieren, fotografieren, Nachrichten schreiben: Das Smartphone bietet unendlich viel. Sogenannte Apps ermöglichen diese Vielfalt. Florian Paetzel erklärt, was das ist und wie man Apps auf dem Android-Smartphone nutzt.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- WLAN-Verbindung einrichten
- Apps aus dem Play Store herunterladen
- WhatsApp einrichten und nutzen

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Vorkenntnisse haben und über ein Google-Konto verfügen.

Bitte mitbringen: betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel, Google-Zugangsdaten

231-50407

Montag, 27.03.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Tipps und Tricks für Smartphone-User

Workshop für Android-Handys und Tablets

Florian Paetzel

Sind Sie schon fit im Umgang mit Ihrem Smartphone, aber an einigen Stellen hakt es noch? In diesem Workshop zeigt Florian Paetzel die kleinen Tipps und Tricks, um das Gerät optimal zu nutzen.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Vorkenntnisse haben und über ein Google-Konto verfügen.

Bitte mitbringen: betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel, Google-Zugangsdaten

231-50408

Freitag, 31.03.2023, 12:30 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Mein iPhone

Einstiegskurs

Florian Paetzel

Fast alle haben heute ein Smartphone. Besitzen Sie jetzt auch eines der Firma Apple? Wollen Sie jetzt Ihr iPhone richtig nutzen? Florian Paetzel beantwortet diese Fragen:

- Was bedeuten die Symbole auf dem Bildschirm?
- Wie bedient man das iPhone?
- Warum muss man eine Apple-ID erstellen?
- Wie speichert man Kontaktdaten von Freunden?
- Wie funktioniert die Telefonfunktion?
- Wie kann man Kurznachrichten schreiben?

Der Kurs ist nur für Nutzer:innen eines iPhones geeignet.

Bitte mitbringen: betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

231-50410

Montag, 06.03.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Dienstag, 07.03.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

VHS, Raum 8

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein iPhone II

Für Fortgeschrittene

Florian Paetzel

Telefonieren, fotografieren, Nachrichten schreiben: Das iPhone bietet unendlich viel. Sogenannte Apps ermöglichen diese Vielfalt. Florian Paetzel erklärt, was das ist und wie man Apps auf dem iPhone nutzt.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- WLAN-Verbindung einrichten
- Apps aus dem Appstore herunterladen
- WhatsApp einrichten und nutzen

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Vorkenntnisse haben und über eine Apple-ID verfügen.

Bitte mitbringen: betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

231-50411

Montag, 13.03.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Tipps und Tricks für iPhone-User

Florian Paetzel

Sind Sie schon fit im Umgang mit Ihrem iPhone, aber an einigen Stellen haben Sie ein Problem, und es fehlen Ihnen zur Lösung notwendige Informationen und Kenntnisse. In diesem Workshop zeigt Florian Paetzel die kleinen Tipps und Tricks, um das Gerät optimal zu nutzen.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Vorkenntnisse haben und über eine Apple-ID verfügen.

Bitte mitbringen: betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

231-50412

Freitag, 17.03.2023, 14:30 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Digitalfotografie & mehr

Fotografieren statt knipsen

Ein Fotocrashkurs am Wochenende

Florian Paetzel

Wir wollen uns intensiv damit beschäftigen, unsere Kamera und ihre unterschiedlichen Funktionen kennenzulernen. Was sind Brennweite, Blende und Belichtungszeit und wie stehen sie im Zusammenhang? Was macht meine Kamera im Automodus? Wofür gibt es unterschiedliche ISO-Zahlen und wofür brauche ich einen Weißabgleich? Doch nicht allein die technischen Feinheiten unserer Kamera sorgen für ein ansprechendes Bild. Wir üben uns in Bildgestaltung, Motivauswahl und Perspektiven und lernen Tricks, um vom langweiligen Bild zum knackigen Foto zu kommen. Die bei einem Spaziergang und bei der Porträtfotografie entstandenen Fotos werden gemeinsam besprochen.

Bitte mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung

231-50501

Freitag, 09.06.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 10.06.2023, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Raum 2

2 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Fotobearbeitung schnell - einfach - professionell

Mit wenigen Klicks zum perfekten Foto

Jim Eissing

Möchten Sie Ihre Fotos unkompliziert, aber dennoch professionell verschönern? Rote Augen entfernen, stürzende Linien korrigieren, Bildausschnitte erzeugen? Kein Problem. Sogar kleine Retuschierungen und Bildrahmungen sind möglich. Kursleiter Jim Eissing zeigt Ihnen alle wichtigen Techniken.

Das Programm, mit dem Sie im Kurs arbeiten, heißt Photoscape. Wenn Sie wollen, können Sie es sich nach Kursende auf Ihren USB-Stick ziehen und fortan zu Hause nutzen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

Bitte mitbringen: leeren USB Stick

231-50503

Montag, 08.05.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Dienstag, 09.05.2023, 10:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 8

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Internet & Sicherheit

Erfolgreich verkaufen mit eBay Kleinanzeigen

Jim Eissing

Unglaublich, was auf dem Dachboden oder im Keller alles zu finden ist. Ob jemand für die alten Dinge Verwendung hat? Schön wäre es schon, wenn sie nicht auf dem Müll landen, denn intakt sind die Fundstücke allemal.

Jim Eissing zeigt Ihnen, wie Sie Ihre alten, aber noch funktionsfähigen Dinge im Internet verkaufen. Von der Registrierung bei eBay Kleinanzeigen, über das Schalten einer Annonce bis zur verkaufsfördernden Gestaltung der Anzeige erklärt er Schritt für Schritt den Weg bis zum möglichen Verkaufserfolg.

Bitte mitbringen: Bitte mitbringen: Zugangsdaten für Ihren E-Mail-Account, Fotos zur Anzeigengestaltung

231-506011

Samstag, 06.05.2023, 9:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 71,44 EUR, inkl. 19% MwSt

Höchstens 6 Personen im Kurs



Internetsicherheit

Jim Eissing

Datenschutz und Computersicherheit sind wichtig wie nie. Zahlreiche Akteure versuchen, ganz legal so viele Daten wie möglich zu sammeln. Andere wollen auf kriminellstem Weg mit Schadsoftware Computer schädigen und Daten stehlen.

Zum Glück können Sie mit verschiedenen Mitteln wirksam gegensteuern. Jim Eissing erklärt die wichtigsten Vorbeugemaßnahmen wie sicheres Passwort, aktuelle Softwareversionen, richtige Computereinstellungen und wachsameres Verhalten beim Surfen oder Mailen.

Damit Sie sich zu Hause oder im Büro wirklich schützen können, laden Sie sich ein gutes Schutzprogramm herunter und üben die Installation.

231-50603

Montag, 24.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Dienstag, 25.04.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 8

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Diese Themen sind vorgesehen:

- Geschichte und Aufbau des Darknet
- Vor- und Nachteile
- Browser mit VPN Funktion
- TOR Onion Browser

231-50601

Dienstag, 14.02.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mythos Darknet – Fluch oder Segen?

Jim Eissing

Im Darknet werden nur illegale Geschäfte gemacht? Stimmt nicht, auch wenn die Schlagzeilen meist davon handeln. Google & Co. kennen nur einen Teil des Internets. Was die Suchmaschinen nicht automatisiert erfassen, bezeichnet man als das Deep Web oder Darknet. Technisch gesehen ist es ein komplett verschlüsselter Bereich des Internets. Dabei dient das gewaltige Paralleluniversum Darknet nicht nur illegalen Zwecken, sondern auch dem Schutz der persönlichen Daten.

Heute schon gelesen?



www.stadtbibliothek-reinbek.de

**Medien jetzt auch
ONLINE ausleihen!**

Stadtbibliothek Reinbek

Hamburger Straße 4-8

21465 Reinbek

Tel. 040 727 50 600



Stadtbibliothek Reinbek





Angela Merino Martinez
Programmbereichsleiterin
040/72750-583
merino@vhs-sachsenwald.de

Kurse für
Familien, Kinder und
Jugendliche



Knack den Code! Geheimschriften von gestern und heute

Mitmachlesung für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Dr. Barbara Kranz-Zwinger

Römer, Seemänner und Spione kommunizierten schon immer mit verschlüsselten Botschaften. Gemeinsam probieren wir, versteckte Nachrichten mithilfe der Cäsar-Scheibe zu entziffern oder das Morse-Alphabet anzuwenden. Erkennst du die Logik dieser alten Geheimsprachen? Dann bist du so weit, deine eigene zu entwickeln! Zuletzt begeben wir uns in die Jetztzeit und schauen uns an, was all diese Geheimschriften mit dem Programmieren und der Daten-Übertragung von heute zu tun haben. Unser kleiner Roboter Ozobot hilft uns dabei.

JXZe bfkcXZe jfq! – Mach einfach mit!

Bitte mitbringen: Heft und Schreibutensilien

231-60100

Samstag, 04.03.2023, 10:00 - 12:15 Uhr

VHS, Raum 110

1 Treffen: 6,75 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

JXZe bfkcXZe jfq!

Die Natur unter der Lupe

Werkstatt für Naturforscher:innen von 7 bis 12 Jahren

Dr. Barbara Kranz-Zwerg

In der Naturforscherwerkstatt bekommst du tolle Ideen und Infos für zukünftige Natur- und Waldspaziergänge: Wir untersuchen das Alter von Bäumen und das Muster von Baumrinden. Außerdem schauen wir uns Blätter, Samen und Erdproben genauer an. Was ist ein Zapfenhygrometer? Welche Krabbeltiere wohnen an Bäumen und Pflanzen? Wir erforschen, basteln und kneten, bis wir es herausfinden!

Bei schönem Wetter findet der Kurs draußen vor der VHS statt.

Bitte mitbringen: Heft und Schreibutensilien, 3,00 EUR für Bastelmaterialien

231-60101

Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Raum 110

1 Treffen: 6,75 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Sommerküche

Kochkurs für Hobbyköch:innen ab 9 Jahren

Tina Drückhammer

Obst, Gemüse, Kräuter - der Sommer bietet alles im Überfluss. Wir wollen die Vielfalt nutzen und ein buntes Menü aus frischen Zutaten gemeinsam zubereiten und genießen. Von selbstgemachter Vorspeise über ein Nudelgericht bis hin zur klassischen Roten Grütze als Dessert: Alles ist dabei und schmeckt köstlich!

Die Kursleiterin bringt die Lebensmittel für die Rezepte mit. Eine Umlage von 8,00 Euro ist dafür vorgesehen.

Tina Drückhammer ist Diplom-Ökotrophologin, leitete eine Koch-AG an der Sachsenwaldschule in Reinbek und kocht einfach gern. Ihr Anliegen ist es, Kinder für das Kochen zu begeistern, denn Kochen können ist die Voraussetzung für eine ausgewogene Ernährung.

Bitte mitbringen: Behälter für Reste, Schürze, 8,00 EUR

231-60102

Donnerstag, 25.05.2023, 15:30 - 18:30 Uhr
Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 8,20 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs



Do it yourself

Nähkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene ab 9 Jahren

Gesa Steinrück

Möchtest du nähen lernen? Willst du wissen, wie man eine Nähmaschine benutzt? Oder kannst du schon etwas nähen und willst unter Anleitung deine eigenen Kreationen herstellen? Dann bist du in diesem Kurs richtig!

Anfänger:innen fertigen folgende Nähprojekte an:

- Nadelkissen.
- Reißverschlusstasche aus Folie,
- Hängeutensilio

und eventuell noch mehr...

Fortgeschrittene bringen ihre Ideen und die dazu nötigen Nähmaterialien mit. Wir besprechen alle Nähprojekte am ersten Kurstag.

Bitte mitbringen: eine große und eine kleine Schere zum Schneiden von Stoff und Faden, ein Maßband, Stoffreste (Webware aus Baumwolle), 5,00 EUR für weitere Materialien

231-60103

Donnerstag, 15:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 02.02.2023, Ende: 23.02.2023

VHS, Raum 111

4 Treffen: 48,80 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Comics & Mangas

Malworkshop für Jugendliche ab 10 Jahren

Ulf Ludzuweit

Entwirf deine eigenen Comics und Mangas nach Vorlagen und aus mehreren Perspektiven, das heißt, eine Vorder-, eine Seiten- oder eine Rückenansicht. Lern dabei die Grundregeln der Proportionen des menschlichen Gesichts und Körpers und erfahre Aufregendes über die Geschichte der Comicwelt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mit fester Rückwand, Bleistifte B-B4, Buntstifte und gegebenenfalls Filzstifte

231-60104

Samstag, 06.05.2023, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Raum 110

1 Treffen: 11,70 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs



Arabisch

Sprachkurs für arabischsprachende Kinder und Jugendliche

Ghada Kamel

Im Unterricht erlernen die Kinder und Jugendliche die arabischen Buchstaben sowie das Lesen von kurzen Texten. Anhand eines Lehrbuchs lernen sie auf spielerische Weise Vokabeln aus dem Kinderalltag durch Bilder, Hörtexte, Bastelaktivitäten und Schreibübungen.

Die Kursleiterin bestellt das Lehrbuch „Arabisch lernen im Garten“ (7 Stufen) und das Übungsheft gegen eine Umlage von ca. 20,00 Euro. 5,00 Euro für Bastel- und Spielmaterialien sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Neue Schüler:innen sind jederzeit willkommen und erhalten ihre Lehrbücher nach einer Einstufung in der ersten Unterrichtsstunde.

Kurs in Kooperation mit dem Jugendbeauftragten der Stadt Reinbek

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Buntstifte, Lehrbuch und Übungsheft „Arabisch lernen im Garten“, 5,00 EUR

Arabisch I für Kinder von 5 bis 8 Jahren

231-60105

Freitag, 14:30 - 16:45 Uhr

Beginn: 03.02.2023, Ende: 12.05.2023

VHS, Raum 2

12 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Arabisch II für Kinder und Jugendliche von 9 bis 12 Jahren

231-60106

Mittwoch, 15:15 - 16:45 Uhr

Beginn: 01.02.2023, Ende: 03.05.2023

VHS, Raum 108

12 Treffen: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

FAMILIE



Starke Kinder – Starke Zukunft

Vortrag für (Groß-) Eltern und Pädagogen:innen von Vor- und Grundschulkindern

Ines Brasche-Bierend



Die zertifizierte Selbstbehauptungs-, Resilienz- und Persönlichkeitstrainerin für Kinder und Jugendliche Ines Brasche-Bierend behandelt das Thema Mobbing gewissenhaft und tiefgehend, jedoch mit einer gesunden Prise Humor.

Ihre These lautet: „Es ist wie es ist, aber es wird, was ich daraus mache“. Denn Mobbing ist kein Zustand, sondern ein individueller Prozess, in dem wir lernen, auf uns selbst und nicht auf den/die Mobber:in zu fokussieren.

Der Vortrag findet online statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Computer oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon. Außerdem brauchen Sie den Firefox- oder Chrome-Browser, eine stabile Internetverbindung und eine E-Mail-Adresse.

231-60098

Mittwoch, 22.03.2023

19:00 - 20:30 Uhr

1 Treffen: 10,00 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs



Wie können Kinder mit Beleidigungen und Ausgrenzung umgehen, ohne daran zu zerbrechen? Wie können wir Eltern und Pädagogen:innen ihnen dabei helfen, Mobbing widerstandsfähig zu begegnen? Mit diesen wichtigen Fragen beschäftigen wir uns in diesem Vortrag. Grundsätzlich geht es darum, Mobbing zu verstehen, unsere Rolle als Vorbild wahrzunehmen und klare Strategien für den Alltag mitzunehmen, die Kinder für den weiteren Lebensweg stärken und vor Mobbing schützen.

Spieleisches Musizieren

Nachmittagskurs für (Groß-) Eltern und Kinder von 1 1/2 bis 4 Jahren

Antje Tholen

In diesem Kurs lernen Mütter oder Väter mit ihren Kindern alte und neue Lieder zu singen und sie auf einfachen, kindgerechten Instrumenten zu begleiten. Durch Knirreiter-, Finger- und Bewegungsspiele sowie freien Tanz wird die Musik gemeinsam erlebt. Die Kursleiterin stellt verschiedene Instrumente gegen eine Nutzungspauschale von 5,00 Euro zur Verfügung.

Bitte melden Sie (Groß-)Elternteil plus Kind namentlich an. Kinder erhalten 50% Ermäßigung.

Ukrainische Familien sind gerne willkommen.

Bitte mitbringen: 5,00 EUR

231-60099

Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr, Beginn: 10.02.2023, Ende: 26.05.2023

Raum 001

12 Treffen: Erw. 54,00 EUR, Kind 27,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs



Sommerferienkurse

STARK 
auch ohne Muckis.

STARK auch ohne Muckis

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining mit Spaß und Bewegung für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Ines Brasche-Bierend

Laut einer Studie der Bertelsmann Stiftung von 2019 erlebt jedes 3. Kind in Deutschland in den ersten vier Schuljahren negative Erfahrungen mit Konflikt- und Ausgrenzungssituationen. Um weitere Schäden bei ihrer persönlichen Entwicklung zu vermeiden, können Kinder in diesem Ferienworkshop spielerisch und altersgerecht an einigen Strategien arbeiten.

An zwei Tagen erlernen die Kinder in der Gruppe, wie sie:

- selbstbewusster auftreten,
- bei Provokationen souverän und entspannt bleiben,
- eigene Grenzen kommunikativ und gewaltfrei setzen,
- gefährliche Situationen einschätzen,
- sich sichere Hilfe holen,
- ihre Gedanken in eine positive Richtung lenken.

Damit die erlernten Impulse und Strategien sitzen und nachhaltig bleiben, ist eine Auffrischung beim 2. Teil des Workshops: STARK auch ohne Muckis – Selbstverteidigung im nächsten Herbstsemester vorgesehen.

Ines Brasche-Bierend studierte Informationsmanagement und Interkulturelle Kommunikation an der Universität Hildesheim. Durch ihre Rolle als Mutter erkannte sie später, wie wichtig es ist, Kindern einen sicheren Hafen zu bieten, damit sie ihr eigenes Glück bestimmen können, egal wie herausfordernd ihre Welt wird. Heute bietet die zertifizierte Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin Vorträge und Coachings privat und in Kitas und Schulen in der Metropolregion Hamburg an.

231-60107

**Montag und Dienstag,
21.08. und 22.08.2023, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS-Yogaraum
2 Treffen: 13,50 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs**



Spiele-Programmieren mit C# und Unity3D

Digitaler Kurs 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.

231-60108

**Montag - Mittwoch
17.07., 18.07., 19.07.2023
10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Raum 8
3 Treffen: 27,00 EUR
Höchstens 7 Personen im Kurs**



YouTube

Digitaler Kurs für Schüler:innen ab 11 Jahren

Florian Paetzel

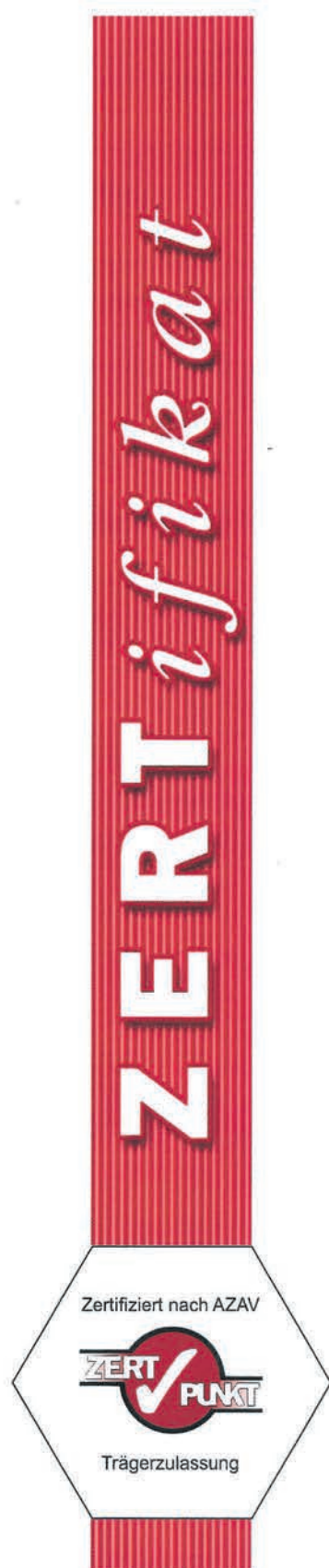
Mal geträumt, ein YouTube-Star zu werden? Virale Videos zu erstellen? Dafür brauchst du eine tolle Idee und sicherlich auch etwas Glück. Aber mit einem guten digitalen Basiswissen gelingt es dir bestimmt. Denn wer mit YouTube erfolgreich sein möchte, hat erst mal viele Aufgaben zu erledigen - von der Konzeption des Kanals über das Skripten, Produzieren und Schneiden von Videos bis hin zu deren Verbreitung mittels Social Media.

Mach mit und freu dich auf deine ersten Likes!

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät und Kamera, wenn vorhanden

231-60109

**Montag - Mittwoch
21.08., 22.08., 23.08.2023
10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Raum 8
3 Treffen: 27,00 EUR
Höchstens 7 Personen im Kurs**



Volkshochschule Sachsenwald
Klosterbergenstraße 2a
21465 Reinbek ^[1]

Zugelassener Träger
 nach dem Recht der Arbeitsförderung
 § 178 SGB III i. V. m. der AZAV.

Zugelassen durch

Kiwa ZERTPUNKT GmbH ^[3]

von der Deutschen Akkreditierungsstelle GmbH (DAkKS)
 akkreditierte Zertifizierungsstelle. ^[4]

Dieses Zertifikat ist nur mit den zugehörigen
 Anlagen ^[5] gültig. (Anlage ^[5] 1, 3)

Zertifikat Registrier-Nr.: A1803004-V1 ^[21]

Dieses Zertifikat ist gültig: 02.08.2018 - 01.08.2023 ^[20]

Datum der Änderung ^[22]: 23.05.2022

Kiwa ZERTPUNKT DAkKS-Registrier-Nr.: D-ZE-16040-01-00

Bad Oldesloe ^[23], 23.05.2022 ^[24]

Leitung Fachkundige Stelle ^[25] ^[26]



Kiwa ZERTPUNKT GmbH
 Kurparkallee 1 * 23843 Bad Oldesloe
 Fon: 04531 88099-0 * Fax: 04531 88099-32



WIR SUCHEN SIE!



Verfügen Sie über außerordentliches Wissen oder haben Sie ein spezielles Hobby?

Wollen Sie Ihr Wissen weitergeben und erwachsene Lerner:innen unterrichten?

Wir suchen Personen, die als Kursleiter:in in den Bereichen (Fremd-)Sprachen, EDV, Gesundheit, Kultur oder Gesellschaft beginnen möchten.

Haben wir Ihr Interesse geweckt?

Dann sollten wir uns kennenlernen. Ihr Ansprechpartner ist Simon Bauer:
Tel.: 040/72750590, E-Mail: bauer@vhs-sachsenwald.de.

Wir freuen uns auf Sie! Ihre VHS Sachsenwald

HIER!

könnte Ihre Werbung stehen!



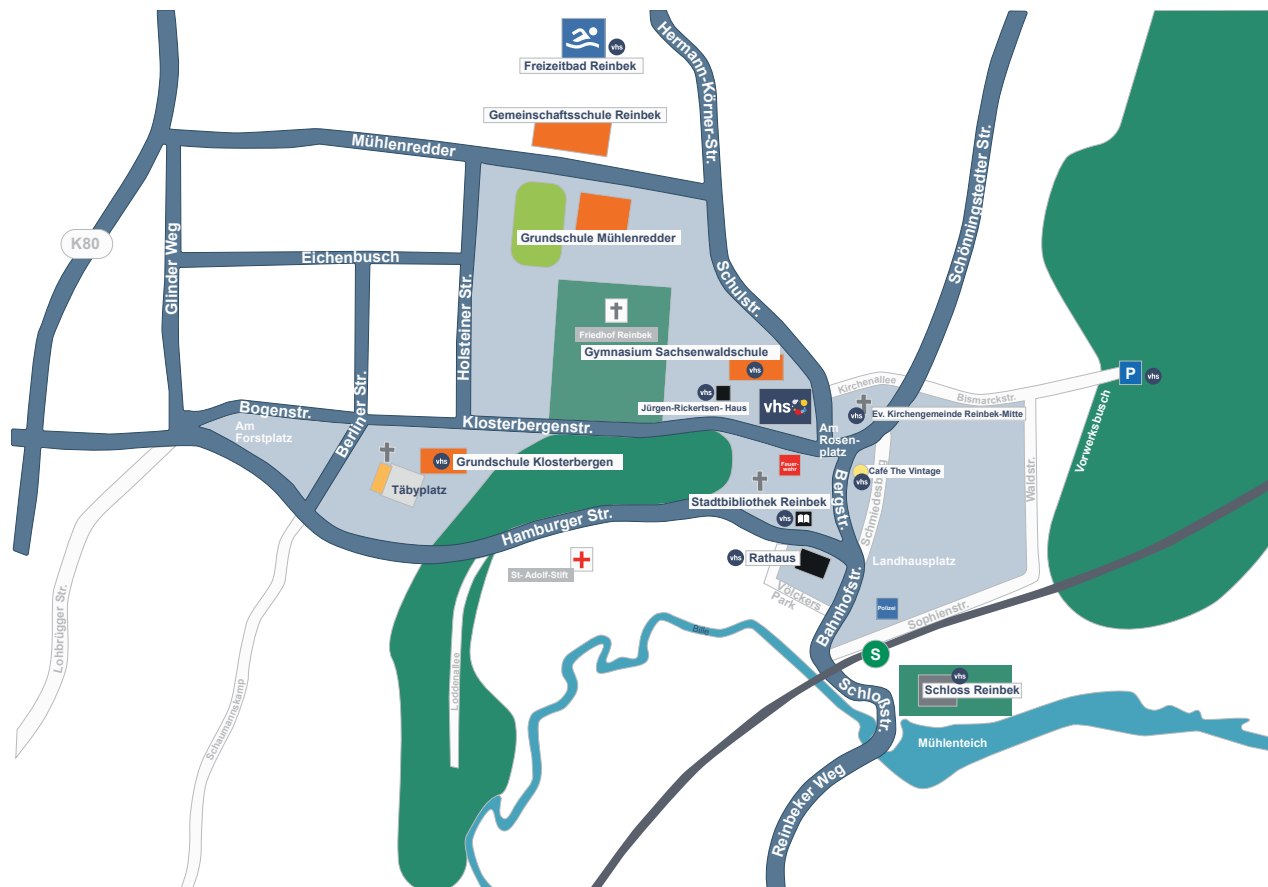
Wollen Sie mit Ihrem Unternehmen zukünftig auch in unserem Programmheft präsent sein? **Dann melden Sie sich gerne bei mir!**

Preislich starten wir bei einer 1-spaltigen Anzeige mit 150 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

Stadt

The map shows the location of the Gertrud-Lege-Schule (marked with a red 'etw' icon) in a residential area. The school is situated near a church (marked with a cross) and a cemetery (marked with a cross and 'Friedhof'). The surrounding streets include Möllner Landstr., Köpfsberger Str., and Haidkrugchaussee. Other landmarks shown are the 'Begegnungsstätte' (marked with a red 'etw' icon) and the 'neue Turnhalle' (marked with a green 'etw' icon). The map also indicates the location of the 'Am Sportplatz' and 'Oher Weg'.



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. Manche Kurse werden besteuert, die Umsatzsteuer ist ausgewiesen.

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.

Bitte ausfüllen und unterschreiben.

Volkshochschule Sachsenwald
Klosterbergenstraße 2 a
21465 Reinbek

info@vhs-sachsenwald.de

Kurs-Nr.

Kurstitel

- ☐ **Barzahlung** - nur sofort bei persönlicher Anmeldung
- ☐ Ermäßigung gem. Satzung (bitte Nachweis beifügen)
- ☐ **Meine Kontodaten liegen der VHS Sachsenwald vor.**

Name, Vorname

Straße

Plz, Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

☐ Ich möchte den E-Mail-Newsletter der VHS abonnieren!

Zahlungspflichtiger (falls abweichend)

Anschrift des Zahlungspflichtigen (falls abweichend)

Datum, Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Bedingungen der Gebührensatzung an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Gebührenzahlung.

Mandatsnummer (wird von der VHS ausgefüllt)

Gläubigeridentifikationsnummer: DE9500200000021636

Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Sachsenwald bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem/ unserem u.g. Konto einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Sachsenwald auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

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

BIC

IBAN

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Ahnenforschung	6	Hamburg	7	Qi Gong	32, 33
Anmeldeformular	71	Handy	59, 60	Recht	8
Ansprechpersonen	3	Hatha-Yoga	30-32	Resilienz	11
Aqua-Fitness	39	Holzschnitt	16	Rhetorik	55
Arabisch für Kinder	64	Humor	12	Rückenfitness	29-34
Asiatische Küche	40	Impressionismus	13, 14	Russisch	53
Aufräumen	10	Integrationskurse	42, 44	Schöffenamts	8
BBP	34-37	Internet	60, 61	Schwedisch	11, 51
Beruf	54-61	Intervision	55	Smartphone	59, 60
Bildungsurlaub	58	iPhone	60	Solaranlagen	8
Blau	13	Italienisch	50-51	Spanisch	52
Bob Dylan	12	Junge VHS	62-65	Spaziergänge	10, 14
Bob Ross	16, 17	Kalligraphie	18	Sprachberatung	42, 45
Bodyfit	35	Keramik	19	Sprachen	42-53
Bucerius Kunstforum	14, 15	Kinder und Jugendliche	62-65	Sprachprüfung	45
Bürgerenergie	9	Kleingedrucktes	70	Schlagfertigkeit	55
Bunker	7	Kochen	40	Selbstbehauptung	64, 65
Cardio-Fitness	34-37	Kreatives Schreiben	21	Selten unterrichtete Sprachen	53
Chinesisch	53	Kreisweite Angebote	41	Spielerisches Musizieren	64
Code	62	Kultur	14-25	Stil	56
Collagen	17	Künstliche Intelligenz	6	Stilleben	16
Computer	56-61	Kunsthalle	14	Stricken	19
Core-Training	35	Kunsthandwerk	18-20	Taijiquan	33
Darknet	61	Kunstgeschichte	13	Tango Argentino	38
Datenschutz	61	Kurse für Kinder	62-65	Tanz	38, 39
Deutsch	42, 44, 45	Latein	53	Teilnahmebedingungen	66
Deutsch-Sprechstunde	44	Lesekreise	21	Theater	22
Die Dreigroschenoper	5, 23	Lesung	12	Theaterensemble	5, 22
Digitalfotografie	60	Literatur	21	Tippen	57
eBay	60	Literatur unterm Dach	12	Tod	10
EDV-Kurse	56-61	Malen	15-18	Umwelt	9, 10
Energie	8, 9	Make-up-Training	56	Ukrainisch	53
Englisch	46-48	Meditation	27-33	Vegetarische Asiatische Küche	40
Entspannung	27-39	Menfit	35	vhs.cloud	51
Essen und Trinken	40	Microsoft Teams	57	Viren	61
Eutonie	28	Mindmapping	55	Vögel	9
Excel	57, 58	Möbelbau	15	Vorsorgevollmacht	8
Exkursionen	7, 14	Museumsbesuche	14, 15	Waldbaden	11
Fahrrad	9	Nähen	19, 63	Wassergymnastik	39
Farb- und Stilberatung	56	natürlichinreinbek	9, 10	Wasserstoff	9
Feldenkrais	28	Office	57, 58	Wertpapiere	8
Filzen	20	OGS - Offene Ganztagschule	54	Word	57
Fitness	34-39	Online-Kurse	28, 30, 51, 64	Workshops Gesundheit	27, 28, 32, 38
Flechten	20	Outdoor-Treffen	7, 10, 14, 32	Yogalates	29, 30
Forschen	62, 63	Parkfriedhof Ohlsdorf	14	Yoga Walk	32
Fotografieren	60	PC-Kurse	56-61	YouTube	65
Französisch	49	Philosophie	11	Zeichnen	15-18, 63
Functional Training	36	Pilates	29	Zertifikatskurse OGS	54
Gabriele Münter	14	Planten un Blumen	14	Zumba®	38
Geld	8	Portrait	16		
Geschichte	6	Portugiesisch	53		
Gesellschaft	6-11	PowerPoint	58		
Gesundheit	26-40	Präventionskurs	33		
Goldschmieden	19, 20	Projektmanagement	55		
Gymnastik	30-41	Programmieren	65		
		Progressive Muskelentspannung	28		
		Psychologie	10, 11		

Garage Four

Autoservice

AUTOWERKSTATT IN REINBEK

für alle Automarken
und Automodelle

Reparaturen aller Art

Inspektion

Unfallreparatur

HU/AU

Bremsen

Autoglas

Smart Repair

Ölservice

Wertgutachten

Reifenservice

Klimaservice

Miet- und

Werkstattersatzwagen



Garage Four GmbH

Mühlenweg 4

21465 Reinbek

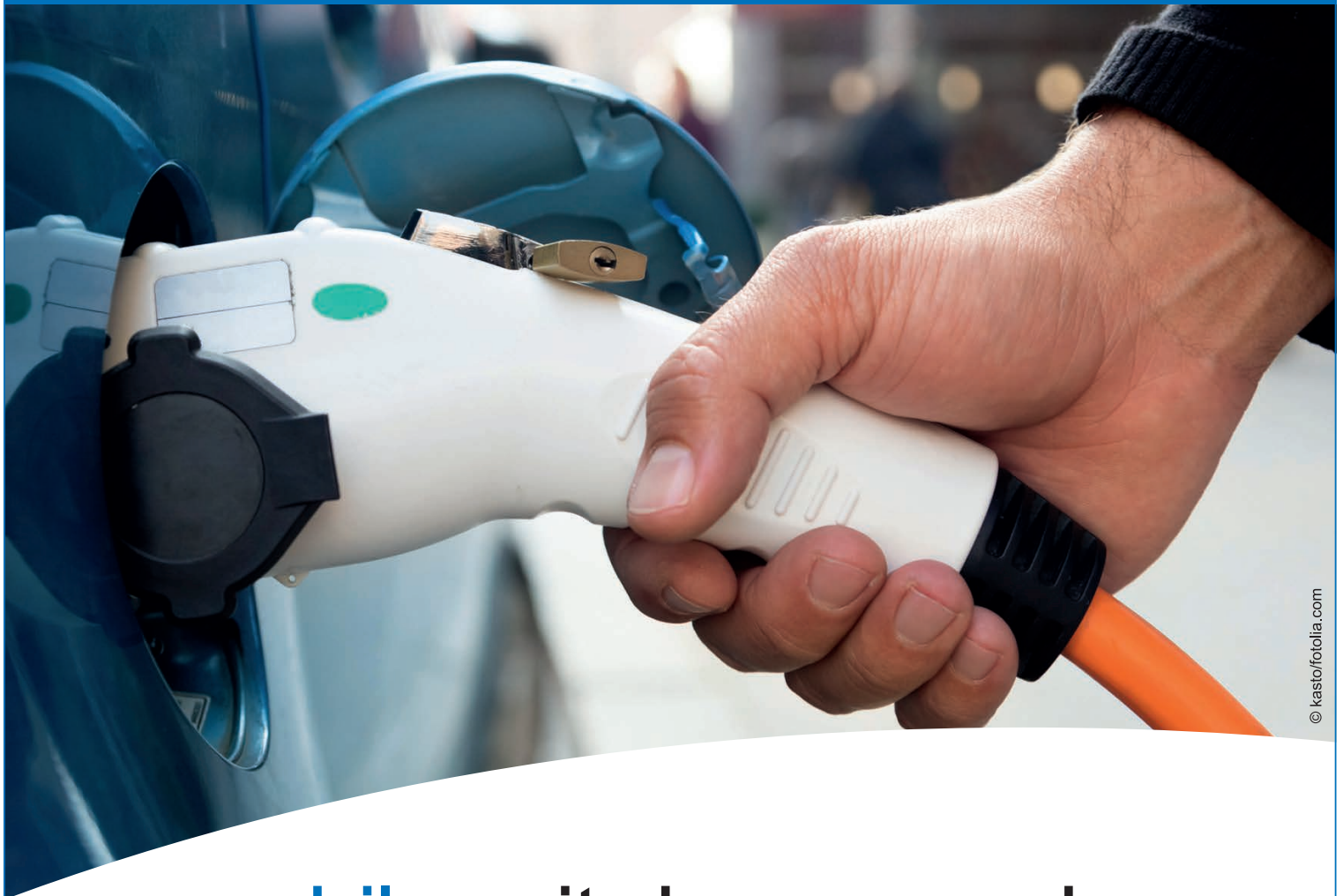
Tel: 040 369 461 32

info@garagefour.de

www.garagefour.de



Anerkannter Prüfstützpunkt



e-mobil mit dem e-werk

/ *Persönliche Ladekarte*

/ *Wallbox für zu Hause*

/ *100 % Ökostrom*

Weitere Informationen unter
www.ewerk-sachsenwald.de
oder per QR-Code:

Vor Ort für Sie da!

ewerk
SACHSENWALD