



Volkshochschule
Sachsenwald Reinbek • Wentorf • Oststeinbek

WAS ICH
NICHT KANN,
LERNE ICH!

JAN BODE 

UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK

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

AUSBILDUNGS-OFFENSIVE WIR BIETEN MEHR!



DEINE VORTEILE BEI UNS:

- ✓ Fast & Easy Bewerbung
- ✓ Überdurchschnittliche Vergütung
- ✓ Führerschein- & Fahrkartenzuschuss
- ✓ Prämien-Booster (Bis zu 300,- € im Monat)
- ✓ Persönlicher Ausbildungs-Coach
- ✓ Safe-Job-Garantie & Sonderboni (bei guter Leistung & bestandener Ausbildung)
- ✓ Mitarbeiterfeste für die ganze Familie

✓ **NEU!**

**Dein AZUBI-Scooter:
Mobil ab Tag 1
der Ausbildung!**



WIR BILDEN AUS (M/W/D):

- Berufskraftfahrer (BKF)
- Kaufmann für Büromanagement
- Fachkraft für Möbel-, Küchen- und Umzugsservice (FMKU)
- Kaufmann für Spedition & Logistikdienstleistungen

*Nimm einfach Kontakt auf
und bewirb Dich jetzt!*

Telefon: 040 797 50 50 22
Mobil: 0176 180 468 22 (WhatsApp)
Mail: bewerbung@bodespedition.de

JAN BODE

UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK



HAMBURGS
BESTE
AUSBILDUNGS-
PLATZE

Hamburger Abendblatt

www.beste-arbeitsplaetze.de
850 Unternehmen
im Test 10/2023



Simon Bauer
Leiter der Volkshochschule
Sachsenwald

Was ich nicht kann, lerne ich!

» KURS-EMPFEHLUNGEN

241-10600	Starke Frauen – Selbstverteidigungskurs	16
241-19999	Einblick ins Imkerhandwerk	17
241-20231	Hand-Schrift: Schrift-Kunst	23
241-20605	Schwarzweiß Fotografie	28
241-30138	Hatha-Yoga zum Wochenausklang	38
241-30201	Fit in die Woche	40
241-41300	Italienisch für Anfänger:innen	55
241-41702	Japanisch Online	59
241-41800k	Back to school English	59
241-50090	Storytelling: Geschichten frei erzählen	61

» 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

» ZERTIFIZIERT NACH AZAV



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

im vergangenen Herbst haben wir in der VHS Sachsenwald ein neues Leitbild erarbeitet. Dieses Leitbild ist Ausweis dessen, wofür die VHS Sachsenwald als Ganzes und wir einzelnen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter stehen, was uns wichtig ist und was unser Versprechen an die Teilnehmer:innen und Kursleiter:innen ist.

Einen Satz aus dem Leitbild finden Sie leicht abgewandelt auf der Titelseite dieses Programmhefts: Was ich nicht kann, lerne ich!

Nicht übersteigertes Selbstbewusstsein oder die Geringschätzung der potentiell zu lernenden Wissensmenge verleitete uns, diesen Satz in das Leitbild aufzunehmen. Was den Satz für uns so wertvoll macht, sind die Haltung dem eigenen Wissen und Können gegenüber, der positive Blick auf das Lernen und eine gewisse DIY-Mentalität.

Der Ausgangspunkt, etwas nicht zu können, stellt sich weder als nicht zu änderndes Schicksal noch als ein das Individuum angreifender Makel dar. Keine Scham, keine Peinlichkeit, kein Nicht-gut-genug-sein – statt dessen: Pragmatismus. Denn jetzt geht es darum, das eigene Können zu erweitern. Offensichtlich sind dem Lernprozess, der das ermöglichen soll, erstmal keine äußeren Grenzen gesetzt. Man kann alles lernen! Vielleicht ist nicht alles einfach zu lernen, aber eine gewisse Leichtigkeit schwingt beim Lernen schon mit. Dafür, also für das Lernen, ist jede und jeder selbst zuständig – wir wollen das als Möglichkeit verstanden wissen, bei Bedarf gibt es Unterstützung. Die Verantwortung bleibt bei der Lernerin oder dem Lerner.

Und in der Volkshochschule? Da bilden sich selbstbewusste Menschen in eigener Verantwortung in den Wissens- und Könnensgebieten weiter, die für sie individuell relevant sind. Ob es sich thematisch um Erbrecht, Theater, Body-Fit, Französisch oder Microsoft Office handelt oder ob sich die Lernmotivation aus eigenem Antrieb oder aus zweckgebundenen Motiven speist, macht keinen Unterschied. Sich selbst weiterzuentwickeln, die Welt oder andere Menschen besser verstehen zu können, die eigenen Handlungsmöglichkeiten zu erweitern – das alles hat einen Ort: die Volkshochschule Sachsenwald.

Ihnen liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich im Namen des gesamten VHS-Teams ein gutes Frühjahrssemester in Ihrer VHS Sachsenwald.

Herzliche Grüße

Simon Bauer

Simon Bauer
VHS-Leiter

IMPRESSUM

Herausgeber: VHS Sachsenwald der Stadt Reinbek,
Klosterbergenstr. 2 A, 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: 19.000 Exemplare



HAND
IN HA
ND

MITEIN
ANDER
VONEIN
ANDER

WIR
FÜR ALLE

LOKAL
UND S
OZIAL

AUF A
UGEN
HÖHE



UNSER TEAM

Zu unserem Team gehören Pädagog:innen, Verwaltungsmitarbeiter:innen, Hausmeister und Kursleiter:innen.

Wir arbeiten Hand in Hand, vertrauensvoll, verbindlich und konstruktiv zusammen. Wir halten unser Wissen und Können fachlich und methodisch aktuell und setzen es zum Wohl der Teilnehmer:innen ein. Was wir nicht können, lernen wir. Dabei sind wir offen für Anregungen, selbstkritisch und lösungsorientiert.

UNSERE KURSE

In unseren Kursen lernen Menschen in Gruppen von- und miteinander. Wir bieten dazu eine breitgefächerte Auswahl an wohnortnahen und bezahlbaren Kursen an – in Präsenz und online. Die Angebote sind für Personen mit und ohne Vorkenntnisse geeignet und zeichnen sich durch eine angenehme, lernförderliche und geschützte Atmosphäre aus.

Wir streben danach, den Zugang zu unseren Bildungsangeboten so einfach wie möglich zu gestalten.

UNSERE TEILNEHMER*INNEN

Unsere Teilnehmer:innen sind Menschen jeden Alters und Geschlechts, verschiedener Religionen, Muttersprachen, Nationalitäten und politischer Ausrichtungen. Uns ist wichtig, dass alle den passenden Kurs bei uns finden, hierfür beraten wir sie gerne und kompetent. Wir sehen einen großen Wert in langfristigen und stabilen Kundenbeziehungen.

Zu unserem Kundenstamm gehören auch Personen, die Deutsch lernen und an Integrationskursen teilnehmen; ebenso Kinder, die im Rahmen der Nachmittagsbetreuung in öffentlichen Schulen VHS-Angebote besuchen.

UNSER AUFTRAG

Wir, die VHS Sachsenwald, sind die zuverlässige, qualitäts-zertifizierte Partnerin für Weiterbildung in Reinbek, Wentorf und Oststeinbek.

Wir sind wesentlicher Bestandteil der lokalen Bildungslandschaft, fördern das soziale Miteinander und tragen zur Attraktivität der Kommunen bei. Die Integration von Menschen und die Ermöglichung von passgenauer, individueller Weiterbildung für alle sind uns echte Anliegen.

UNSER UMFELD

In einem sich ständig wandelnden Umfeld passen wir uns den Gegebenheiten an und reagieren auf Wünsche unserer Kund:innen, Auftraggeber:innen und Partner:innen.

Wir beobachten den regionalen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt, evaluieren regelmäßig unsere Kurse und die Teilnahmezufriedenheit und nehmen Feedback zum Anlass von Verbesserungen.



Aktuelles

6 – 11

Sonderseite Polen, Kurse in Wentorf und Oststeinbek, In eigener Sache



Gesellschaft

12 – 17

Geschichte, Hamburg, Finanzen, Recht, Verbraucherfragen, Die Angehörigenschule, natürlichinreinbek, Psychologie, Philosophie und Naturwissenschaften, Beruf



Kultur und Gestalten

18 – 29

Kleine Bühne, Kunstgeschichte, Malen und Zeichnen, Textilwerkstatt, Kunsthandwerk, Literatur, Musik, Fotografie, Theater



Gesundheit und Fitness

32 – 47

Gesundheitskurse 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



Sprache

48 – 59

Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Schwedisch, Latein, Portugiesisch, Finnisch, Gebärdensprache, Japanisch, Polnisch, Arabisch



Beruf und Digitales

60 – 67

Weiterbildung für die OGS, Modernes Leben, Smart arbeiten, EDV im Beruf, Smartphones und Tablets, Digitalfotografie und Internet



Kids & Teens

Kochkurs für Kinder, Englisch, Arabisch, PC und Internet



Allgemeines

68 – 72

Qualitätsmanagement, Mediadata, Anmeldeformular, Kleingedrucktes, Stichwortverzeichnis

Kursorte/Gebäude-Übersicht

21465 Reinbek

VHS-Haus Reinbek

Klosterbergenstraße 2 A

Begegnungsstätte

Querweg 13

Deutsches Rotes Kreuz

Birkenweg 3

Freizeitbad Reinbek

Hermann-Körner-Straße 47

Gertrud-Lege-Schule

Querweg 4

Grundschule Klosterbergen

Klosterbergenstraße 77

Grundschule Schöningstedt

Königstr. 1

Gymnasium Sachsenwaldschule

Schulstraße 19

Jürgen Rickertsen Haus

Schulstr. 7

Kirchengemeinde Gethsemane

Kirchenstieg 1

Rathaus Reinbek

Hamburger Str. 5 – 7

Schloss Reinbek

Schloßstraße 5

Stadtbibliothek Reinbek

Hamburger Str. 4 – 8

21465 Wentorf

Gemeinschaftsschule Wentorf

Achtern Höben 3

Rathaus Wentorf Hauptstraße 16

22113 Oststeinbek

VHS-Haus Oststeinbek

Möllner Landstraße 24B

Dorfstr.

Dorfstraße 51

Begegnungsstätte Oststeinbek

Möllner Landstr. 24 a

Helmut-Landt-Grundschule

Gerberstraße 36

Walter- Ruckert-Halle Oststeinbek

Meessen 32

Anmeldung

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

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

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.

Die VHS Sachsenwald

VHS-Haus Reinbek

Klosterbergenstr. 2 A
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

Deutsch-Sprechstunde

Di.: von 9:00 bis 11:00 Uhr

Semesterdaten

Semester: 29.01. – 07.07.2024

Frühjahrsferien: 06.04. – 22.04.2024

Brückentag: 10.05.2024

Sommerferien: 17.07. – 26.08.2024

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

VHS-Haus Oststeinbek

Möllner Landstr. 24 B
22113 Oststeinbek

Telefon: 040/71401963

Öffnungszeiten

Mi.: 13:00 – 15:00 Uhr

Das VHS-Team

**Wir nehmen Ihre Anmeldung entgegen und bearbeiten sie:**

Karin Kretschmer

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

Frank Freitag

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

Gabriela Dlugosch (Oststeinbek)

Tel.: 040/71401963
dlugosch@vhs-sachsenwald.de

Pamela Burgarth

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

**Wir planen Ihre Kurse:**

Angela Merino Martinez

Fremdsprachen, OGS
Tel.: 040/72750-583
merino@vhs-sachsenwald.de

Simone Pander-Neuß

Deutsch
Tel.: 040/72750-584
panderneuss@vhs-sachsenwald.de

Simon Bauer (VHS-Leiter)

Gesellschaft, Kunst und Gestalten,
Beruf und Digitales
Tel.: 040/72750-590
bauer@vhs-sachsenwald.de

Julia Eggert

Gesundheit, Qualitätsmanagement
Tel.: 040/72750-585
eggert@vhs-sachsenwald.de

**Wir kümmern uns um Sie und ums Haus:**

Torsten Lange

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

Leszek Salek

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



„Für unsere und eure Freiheit!“

Polnische Literatur zwischen Romantik und Revolution

Mathias Conrad

Nach dem Untergang des polnischen Staates im Jahr 1795 half die Literatur der Nation zu überleben. Während die Emigranten in Dresden oder Paris frei reden konnten, mussten die in der Heimat gebliebenen oder nach Russland verbannten Dichter ihre Werke doppelt verschlüsseln. Diese Kodierung erleichtert nicht gerade das Verständnis dieser Literatur, macht sie aber sehr spannend.

Heine und Balzac, Dickens und Tolstoi sind geläufige Namen. Wer aber kennt bei uns Adam Mickiewicz? Erfahren Sie mehr über die Irrfahrt dieses Dichters durch sieben Länder. Begegnen Sie einem faszinierenden Werk, aus dem die polnische Nation fortlaufend neue Kraft schöpft, das bisweilen aber auch als Fluch empfunden wurde. Ohne seine Kenntnis ist die Denkweise heutiger Pol:innen kaum zu verstehen.

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

241-10165

Donnerstag, 21.03.2024,

19:00 – 20:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Städtepartnerschaft Koło und Reinbek

2024 feiert die Städtepartnerschaft zwischen Koło und Reinbek ihr 25-jähriges Jubiläum. Die Feierlichkeiten beginnen mit einer Ausstellungseröffnung am 11. Februar 2024 im Schloss Reinbek.

Die VHS Sachsenwald beteiligt sich am „Polnischen Kulturjahr“ mit drei Veranstaltungen.

Polnische Küche

Pierogi in verschiedenen Variationen

Margarethe Dawid

Das „Polnische Kulturjahr 2024“ in Reinbek wollen wir auch kulinarisch feiern!

Margarethe Dawid kocht mit Ihnen an diesem Abend nicht nur Pierogi in vielen verschiedenen Variationen, sondern gibt Ihnen auch kulturelle Einblicke in die Gewohnheiten und Traditionen ihrer polnischen Heimat. Lassen Sie es sich schmecken und tauchen Sie ein in die polnische Kultur. Smacznego!

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 17.04.2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

241-30311

Freitag, 26.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

POLSKI

Polnisch Workshop

Andreas von Lipinski

2024 ist „Polnisches Kulturjahr“ in Reinbek. Beste Zeit für eine Annäherung an die schöne Sprache Polens. Ob Sie polnische Gäste aus der Partnerstadt Koło auf Polnisch begrüßen möchten oder einfach schon immer auf die Sprache neugierig waren - dieser kurzweilige Workshop bietet Ihnen endlich die Chance, neben den Grundlagen der Sprache, auch vieles über die Sitten und Kultur des Heimatlandes des Kursleiters zu erfahren. Czeszc!

Vorankündigung Herbst 2024

2 Treffen: 45,00 EUR

Reinbek, VHS

Unser Kursangebot in Wentorf

Lesekreis Wentorf

Literaturettreff in Wentorf

Dr. Brigitte Oels

Im Wentorfer Lesekreis suchen wir gemeinsam nach Tipps und Tricks, wie man sich Literatur erschließen kann, auch wenn sich Struktur, Sprache, Stil oder Inhalt erst einmal als schwer zugänglich erweisen.

Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 10.04.2024

Wentorf, Rathaus

Alle Infos auf Seite 26

Wassergymnastik

Manfred Hirsch

Bei der Wassergymnastik bremst der Wasserwiderstand ruckartige, schnelle Bewegungen und die Wärme des Wassers entspannt. So macht das sanfte Bewegen doppelt Spaß.

Mittwoch, 15:15 – 16:15 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

Alle Infos auf Seite 45

WENTORF



Pound Fitness

Katja Friedemann

Pound ist ein effektives Fitnesstraining um Energie aufzuladen, loszulassen und abzurocken. Die „Cardio-Jam Session“ ist inspiriert vom ansteckenden energiegeladenen und schweißtreibenden Spaß des Trommels mit leichtgewichtigen Drumsticks.

Dienstag, 19:40 – 20:25 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Sporthalle

Alle Infos auf Seite 41

Join the ride B1.2

Svea Thompson

Welcome to our B1 class and our journey through the English language. In the class we will work with 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. New members welcome!

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 23.05.2024

Gemeinschaftsschule Wentorf, Klassenraum 5B

Alle Infos auf Seite 53

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!

Montag, 18:15 – 19:45 Uhr

Beginn: 04.03.2024, Ende: 10.06.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 58

Aqua-Jogging und mehr

Walid Rachid

Beim Aqua-Jogging bewegen Sie sich im tiefen Wasser. Ein Aqua-Gürtel gibt Ihnen dabei den notwendigen Halt und verleiht Ihnen gleichzeitig Auftrieb. Sie trainieren gelenkschonend und effektiv.

Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

Alle Infos auf Seite 45

Spanisch A1.1/A1.2 – ¡Viva!

Roger Gadewoltz

Wollen Sie Spanisch lernen? Mit einfachen Dialogen und informativen Texten machen Sie sich mit der Sprache vertraut und können das Gelernte bald in echten Gesprächssituationen anwenden.

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 14.02.2024, Ende: 15.05.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 57

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

Alle Infos auf Seite 45

Schwedisch A2.2

Irene Weng

Lassen Sie uns das wunderschöne Schweden noch besser kennen lernen! Im Kurs A2 erweitern wir unseren Blick auf das Land und auf das schwedische Leben. Wir wiederholen wichtige Themen der Grammatik und bauen den Wortschatz aus. Hjärtligt välkomna!

Montag, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 04.03.2024, Ende: 10.06.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 58

VHS goes OGS

Riesiges Bildungsangebot im Offenen Ganztag

Wenig bekannt und doch viel genutzt ist das VHS-Programm im Rahmen der OGS, das nachmittags in der Grundschule und in der Gemeinschaftsschule stattfindet. Seit dem Schuljahr 2021/2022 verantwortet die VHS so tolle Kurse wie die „Musical AG“, „PC-Basics“, „Stricken, Häkeln, Bosh!“ oder „Inline-Skating“. Neben diesen Lern-Angeboten, die den traditionellen Fächerkanon erweitern, organisiert die VHS auch große Teile der Hausaufgabenbetreuung sowie des Rechtschreib-, Mathe- und Englischtrainings. Schnell kommen dann 20 Kurse pro Woche zu Stande. Eine Zahl, die unterstreicht: Die VHS Sachsenwald begreift sich als Bildungspartner für Menschen aller Generationen.

Angela Merino organisiert das Bildungsprogramm für die OGS in Wentorf und in Reinbek.

Aqua-Zumba®

Tanzen mal anders

Katja Friedemann

Aqua-Zumba® ist ein Workout im Wasser, das den ganzen Körper trainiert. Gleichzeitig ist es eine belebende Pool-Party.

Dienstag, 20:30 – 21:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

Alle Infos auf Seite 45



Anmeldung

Ihre Anmeldung senden Sie bitte an
info@vhs-sachsenwald.de

VHS Sachsenwald
Klosterbergenstr. 2 A
21465 Reinbek.

Telefonische Anmeldungen nimmt
Gabriela Dlugosch **mittwochs von
13:00 bis 15:00 Uhr** entgegen.

OSTSTEINBEK



Unser Kursangebot in Oststeinbek

Investieren in Wertpapieren

Grundlagen-Kurs
Sebastian Schindler
Dienstag, 18:00 – 20:15 Uhr
Beginn: 20.02.2024, Ende: 27.02.2024
Oststeinbek, VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 13

So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie

Vortrag
Sylke Süß
Montag, 18.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 14

Förderprogramme optimal nutzen

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Ingo Sell
Montag, 03.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 14

Erben und Vererben

Anna von Knebel Doeberitz
Montag, 26.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 14

Orientierungskurs Demenz

Martin Moritz
Montag, 12.02.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
Alle Infos auf Seite 14

Pflege und Pflegeversicherung

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?
Montag, 25.03.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte
Alle Infos auf Seite 15

Entlastung und Selbstsorge

Jetzt geht es mal um mich
Martin Moritz
Montag, 29.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte
Alle Infos auf Seite 15

Aller Anfang ist Kritzeln

Malkurs in Havighorst
Daniela Greye
Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr
Beginn: 01.02.2024, Ende: 21.03.2024
Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51
Alle Infos auf Seite 22

Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr
Beginn: 25.04.2024, Ende: 04.07.2024
Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51
Alle Infos auf Seite 22

Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn
Montag, 11:15 – 12:15 Uhr
Beginn: 25.03.2024, Ende: 27.05.2024
Oststeinbek, VHS, Raum 1
Alle Infos auf Seite 36

Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr
Beginn: 24.04.2024, Ende: 19.06.2024
Oststeinbek, VHS, Raum 1
Alle Infos auf Seite 36

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kerstin Hönigsmid
Mittwoch, 9:10 – 9:55 Uhr
Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024
Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle
Alle Infos auf Seite 42

Mittwoch, 10:00 – 10:45 Uhr
Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024
Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle
Alle Infos auf Seite 42

Orientalischer Tanz

Astrid Harner
Montag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 29.01.2024, Ende: 18.03.2024
Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51
Alle Infos auf Seite 44

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr
Beginn: 22.04.2024, Ende: 01.07.2024
Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51
Alle Infos auf Seite 44

Indische Küche

Shiela Grossmann
Dienstag, 20.02.2024, 18:30 – 21:45 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche
Alle Infos auf Seite 46

Vietnamesische Küche

Shiela Grossmann
Dienstag, 19.03.2024, 18:30 – 21:45 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche
Alle Infos auf Seite 46

Die Osterbäckerei

Hanne Schützler

Mittwoch, 13.03.2024, 17:30 – 20:30 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße,
Küche

Alle Infos auf Seite 47

Brot backen einfach gemacht

Hanne Schützler

Mittwoch, 05.06.2024, 17:30 – 20:30 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße,
Küche

Alle Infos auf Seite 47

**Let's have fun with English
B1.1**

Iris Abmayr

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr**Beginn: 08.02.2024, Ende: 30.05.2024**

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 54

English for Golden Agers B1.2

Iris Abmayr

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr**Beginn: 06.02.2024, Ende: 28.05.2024**

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 54

**Refresher English Course
B1.4**

Iris Abmayr

Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr**Beginn: 07.02.2024, Ende: 05.06.2024**

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 54

Mein Smartphone

Ausführlicher Einstiegskurs

Mehiar Alarksosi

Mittwoch bis Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr**20.03. – 22.03.2024**

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 64

Mein Smartphone II

Ausführlicher Kurs für Fortgeschrittene

Mehiar Alarksosi

Mittwoch bis Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr**24.04. – 26.04.2024**

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 65

**Weil wir mehr sind als
die Bank an Ihrer Seite.**Entdecken Sie mit uns die besten Tipps,
Veranstaltungen und Workshops rund um
das Leben hier in unserer Region.Alle Veranstaltungen:
haspa-veranstaltungen.de**Meine Bank heißt Haspa.**

Haspa
Hamburger Sparkasse

Sie ist
die Neue!



Julia Eggert ist Pädagogin, Sozialwissenschaftlerin und Biologin. Bevor sie den Gesundheitsbereich übernahm, war Sie unter anderem Deutsch-Kursleiterin in der VHS Geesthacht.

„Am Freitag mache ich Yoga.“

Vom Ayurveda-Workshop bis Zumba: Julia Eggert ist die neue Programmbereichsleiterin für Gesundheitsbildung

VHS: Frau Eggert, Sie sind seit dem 15. August in der VHS zuständig für Gesundheitsbildung. Was genau bedeutet das?

Julia Eggert: Es ist sehr spannend für mich, da ich mich im Moment ganz neu in alles einarbeite. In den ersten Monaten habe ich einerseits die bestehenden Kurse betreut und andererseits parallel die Angebote für das neue Semester geplant.

VHS: Was macht Ihnen am meisten Spaß?

Julia Eggert: Kann ich gar nicht so sagen. Bei den bestehenden Kursen berate ich Teilnehmer:innen, veranlasse zusätzliche Kurswerbung, besorge unter Umständen Material und bin für die Kursleiter:innen ansprechbar. Bei der Planung neuer Kurse muss ich alles unter einen Hut bringen: Wünsche der Teilnehmer:innen, die Angebote der Kursleiter:innen, Schlüsselregelungen, Werbung, und Hallenbelegungspläne. Wahrscheinlich habe ich noch etwas vergessen.

VHS: Herausfordernd!

Julia Eggert: Ja, aber ich mag es, die verschiedenen Dinge zusammenzuführen. Das macht mir Spaß.

VHS: Und wenn es mal keinen Spaß macht, entspannen Sie sich im selbstorganisierten Yoga-Kurs?

Julia Eggert: Naja. Also erstmal ist Yoga mehr als Entspannung. Nach einer guten Yogastunde ist auch der Körper einmal richtig durchgearbeitet. Aber wenn Sie so fragen: Ich überlege am Freitag Yoga zu machen, wenn es meine Zeit zulässt. Auf jeden Fall habe ich für Freitagnachmittag einen neuen Kurs geplant.

VHS: Als Start ins Wochenende?

Julia Eggert: Richtig. Die Yogaeinheit ist dann die Gelegenheit den Wochenstress hinter sich zu lassen und das Wochenende bewusst zu beginnen. Ist doch super!

VHS: Zweifellos. Welche Kursangebote aus dem Gesundheitsbereich finden Sie noch super?

Julia Eggert: Also, wir haben natürlich nur gute Kurse. Aber die Kochkurse für Asiatische Küche interessieren mich gerade besonders.

VHS: Dann sehen wir uns im nächsten Kochkurs?

Julia Eggert: Wer weiß?

Über diesen Yogakurs spricht Julia Eggert im Interview:

241-30138

Hatha-Yoga zum
Wochenausklang
Knappe, Bettina

In diesem Kurs lassen wir den Arbeitsalltag der Woche ganz bewusst hinter uns. Mit klassischem Hatha-Yoga üben wir, die Gedanken zu fokussieren und uns zu stärken. So können wir gelassen ins Wochenende starten!

Freitag, 16:00 – 17:30

Beginn: 02.02.2024, Ende: 05.07.2024

Reinbek, VHS, Yogaraum

13 Treffen: 91,00 EUR



Junge VHS
wird ...



Kids
Teens &
Special

Kids & Teens
Special

Die junge VHS hat ein neues Zuhause: den jeweiligen Programmbereich.

Statt ganz am Ende des Heftes finden Sie die Angebote für Kinder und Jugendliche jetzt unter dem jeweiligen Programmbereich. Schauen Sie bei Kids & Teens Specials auf den Seiten 47, 59 und 67.

IT'S TIME FOR A NEW JOB



WIR SUCHEN SIE!

Haben Sie ein Hobby, ein spezielles Interesse, Talent oder Wissen, das Sie mit anderen Menschen teilen möchten? Arbeiten Sie gern mit Menschen zusammen und suchen Sie nach spannenden Herausforderungen oder einem Nebenverdienst? Könnten Sie sich vorstellen einen Vortrag, einen Workshop oder einen Kurs zu halten? Dann werden Sie Kursleiter:in an der VHS Sachsenwald.

Parlez-vous français?

Wir suchen nach Personen (m/w/d), die mit ihren Angeboten das VHS-Programm bereichern. Besonderen Bedarf haben wir aktuell in **Französisch, Polnisch, Cardio-Fitness, Pilates, Literatur und Gedächtnistraining.**

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann sollten wir uns kennenlernen.

Ihr Ansprechpartner ist Simon Bauer: 040/727 50 590, 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 165 Euro – die weiteren Details und Möglichkeiten können Sie den Mediadaten auf der Homepage der VHS Sachsenwald entnehmen.

Constantin PR, Frauke Constantin

constantin@constantin-pr.de

www.constantin-pr.de



CONSTANTIN PR
AUSGEZEICHNET VERNETZT



Simon Bauer

VHS-Leiter

040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE VERANSTALTUNGEN

- Authentische Lernorte in Hamburg, Oststeinbek und Reinbek
- Veranstaltungen von ganz klein bis sehr groß
- Kostenfreie Angebote – Kooperationspartner machen es möglich
- Fachwissen erhalten und den eigenen Standpunkt reflektieren
- Kultivierter Austausch zu anspruchsvollen Themen

Geschichte

Einführung in die Ahnenforschung

Stefan Goitowski



Wo liegen meine Wurzeln? Wie stelle ich eine Familienchronik auf? Wie mache ich mich ganz praktisch auf die Spurensuche? Fragen, auf die die Genealogie Antworten gibt. Kursleiter Stefan Goitowski ist Genealoge 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

241-10160

Montag, 18:00 – 20:15 Uhr

Beginn: 05.02.2024, Ende: 26.02.2024

Reinbek, VHS, Raum 107

4 Treffen: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-10161

Freitag, 02.02.2024, 14:30 – 16:45 Uhr
Hamburg, Berlinertordamm/Borfelder Str.

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-10162

Freitag, 08.03.2024, 14:30 – 16:45 Uhr
Hamburg, Berlinertordamm/Borfelder Str.

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-10163

Sonntag, 05.05.2024, 14:30 – 16:45 Uhr
Hamburg, Berlinertordamm/Borfelder Str.

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 12 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.

Bitte mitbringen: Angemessene Kleidung und festes Schuhwerk. Im Bunker herrschen Temperaturen von etwa 12 Grad.

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. Vor Ort gibt es keine WCs.

Diplom-Restauratorin Christina Muhsil führt Sie durch das Gebäude.

241-10164

Sonntag, 07.04.2024, 11:00 – 13:00 Uhr
Hamburg, Wendenstraße 147
1 Treffen: 12,00 EUR
Höchstens 15 Personen im Kurs

Treppauf, treppab in Blankenese

Johann Peter Nissen

Der „Meeresblick“ vom Blankeneser Geesthang lässt eine für die norddeutsche Tiefebene ganz ungewöhnliche mediterrane Stimmung aufkommen – wenn denn die Sonne scheint. 58 Fußwege und längere Treppen mit insgesamt 4864 Stufen führen durch das Treppenviertel im Hanggebiet. Über Jahrhunderte ließen sich Lotsen, Seeleute und Fischer hier oberhalb der Fährre nieder, seit 1800 entdeckten reiche Hamburger und Altonaer Kaufleute, Banker und Reeder die Reize der Landschaft und bauten Landhäuser inmitten großzügiger Parks. Ein Spaziergang der Kategorie ***!

241-10168

Montag, 13.05.2024, 11:00 – 13:15 Uhr
Hamburg, S-Bahnhof Blankenese, Ausgang Bahnhofsvorplatz
1 Treffen: 12,00 EUR
Höchstens 16 Personen im Kurs



Altona, Hamburgs schöne Schwester

Johann Peter Nissen

Hamburgs schöne Schwester Altona hat zwar sehr stark unter dem Krieg gelitten, aber etwas von der vergangenen Pracht ist auch heute noch zu sehen. Und im ehemaligen Hafengebiet am Elbufer sind spektakuläre Neu- und Umbauten entstanden. Das frühere Industriedorf Ottensen ist zu einem beliebten Szeneviertel geworden – behutsam sanierte Gewerbebauten wie Wohnhäuser tragen ebenso zur urbanen Atmosphäre bei wie eine Vielzahl von Läden, Cafés und Restaurants. Der Spaziergang endet am Fischmarkt.

241-10169

Montag, 03.06.2024, 11:00 – 13:15 Uhr
Hamburg, S-Bahnhof Altona, Ausgang Ottenser Hauptstraße
1 Treffen: 12,00 EUR
Höchstens 16 Personen im Kurs

Finanzen, Verbraucherfragen, Recht

Investieren in Wertpapieren Grundlagen

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.

Diese Fragen werden beantwortet:

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

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 beruflich professioneller Wertpapierhändler an der Börse Hamburg sowie aus tausenden Kundengesprächen als Anlageberater bei einer Großbank, sind die Basis für seine jetzige berufliche Tätigkeit als selbständiger Kapitalmarkt-Coach.

241-10302

Dienstag, 18:00 – 20:15 Uhr
Beginn: 20.02.2024, Ende: 27.02.2024
Oststeinbek, VHS, Raum 2
2 Treffen: 18,60 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs



So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie

Vortrag

Sylke Süß

Der Verkauf einer Immobilie hat eine beachtliche wirtschaftliche Tragweite. Der Vortrag zeigt auf, wie ein erfolgreicher Verkaufsprozess aufgebaut werden kann und was dabei zu beachten ist: von der Vorbereitung über die Durchführung bis hin zur Übergabe an den neuen Eigentümer. Themen sind unter anderem die Präsentation der Immobilie, Preisfindung, Home Staging, Risiken für den Verkäufer und die praktische Abwicklung.

Sylke Süß ist IHK zertifizierte Immobilienmaklerin und Homestagerin (Süß Immobilien Lütjensee).

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

241-10304

Montag, 18.03.2024, 19:00 – 20:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: 8,00 EUR
Höchstens 20 Personen im Kurs



Solaranlagen: Kraftwerk auf dem Dach

Ingo Sell

Eine Solaranlage lässt sich in vielen Haushalten sinnvoll einsetzen – ob zur Stromerzeugung mit Sonnenkraft oder für die Heizung und Warmwasserbereitung. Photovoltaikanlagen und Solarthermie senken die eigenen Kosten für Strom und Wasser und bedeuten für Hausbesitzer einen Beitrag zum Klimaschutz sowie einen entscheidenden Schritt in Richtung Unabhängigkeit von Energieversorgern. Das gilt nicht nur für Neubauten, sondern auch für ältere Häuser. Wie die Technik funktioniert, welche Fördermöglichkeiten infrage kommen und worauf es bei der Planung einer Anlage ankommt, erklären unsere Energieberater.

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

241-10306

Donnerstag, 21.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 112
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 30 Personen im Kurs

Förderprogramme optimal nutzen

Ingo Sell

Sie bauen ein Haus oder modernisieren einen Altbau? Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Ganz nebenbei senken Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien den Energieverbrauch und tragen so maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten.

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

241-10307

Montag, 03.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 20 Personen im Kurs

Erben und Vererben

Anna von Knebel Doeberitz

Wie ist die gesetzliche Erbfolge? Ist ein notarielles Testament in jedem Fall vor einem handgeschriebenen zu bevorzugen? Wann benötige ich einen Erbschein und wie erhalte ich ihn?

Rund um das Thema Erben und Vererben tun sich unzählige Fragen auf. Das deutsche Erbrecht birgt Überraschungen, gleichzeitig ist es mit über 400 Paragraphen für Laien unübersichtlich. Aber schon mit etwas Grundwissen können Sie für sich und Ihre Verwandten fundierte Entscheidungen treffen und besser vorsorgen.

Anna von Knebel Doeberitz ist seit 18 Jahren als Rechtsanwältin tätig. Als Fachanwältin für Erbrecht und als Notarin kennt sie die Fallstricke in den Gesetzestexten – vor und nach dem Erbfall!

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

241-10309

Montag, 26.02.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: 8,00 EUR
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

241-10310

Dienstag, 26.03.2024, 18:00 – 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 101
1 Treffen: 8,00 EUR
Höchstens 20 Personen im Kurs

Anmeldungen direkt an die Angehörigenschule unter:



Tel.: 040/25767450 oder
anmeldung@angehoerigenschule.de

Orientierungskurs Demenz

Martin Moritz

Der Orientierungskurs Demenz bietet in 3 Stunden eine Kompakteinführung zum Thema Demenz. Erste Informationen zu Krankheitsbild, Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Und natürlich werden auch Ihre aktuellen Fragen geklärt.

241-10351

Montag, 12.02.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 8 Personen im Kurs

Pflege und Pflegeversicherung

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Martin Moritz

Eine Pflegesituation in der Familie wirft für die Angehörigen viele Fragen auf:

- Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause?
- Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung?
- Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Wie bekomme ich sie?

Und, und, und

241-10352

Montag, 25.03.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 8 Personen im Kurs

Entlastung und Selbstsorge

Jetzt geht es mal um mich

Martin Moritz

Die Pflege eines Angehörigen in der Familie ist für pflegende Angehörige oder ehrenamtlich Pflegenden eine besondere Situation und stellt oft eine Belastung dar. Viele geraten in ein „Hamsterrad“ und werden krank. Der Kurs beantwortet folgende Fragen:

- Wie erhalte ich meine Kräfte?
- Wie schaffe ich mir ausreichend Freiräume und Zeitinseln?
- Welche Entlastungsangebote und welche finanzielle Unterstützung gibt es?

Neben den vermittelten Kursinhalten dient die Veranstaltung auch dem gegenseitigen Austausch der pflegenden Angehörigen.

241-10353

Montag, 29.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 8 Personen im Kurs

natürlichinreinbek



Vögel beobachten im wilden Billetal

Dr. Volker Sokollek

Dutzende Vogelstimmen erfüllen die Luft, es wird das Revier verteidigt und gebalzt – herzerfrischende Natur zwischen Reinbek und dem Sachsenwald. Das wilde Billetal 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.

In Kooperation mit der BUND Ortsgruppe Reinbek/Wentorf, dem Klimaschutzmanagement der Stadt Reinbek und der Stadtbibliothek Reinbek

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Fernglas

241-10407

Samstag, 04.05.2024, 10:00 – 12:15 Uhr
Aumühle, S-Bahnhof (auf der Brücke)
1 Treffen: 9,00 EUR
Höchstens 16 Personen im Kurs

Unterwegs in den Oher Tannen

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 die Oher Tannen 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.

In Kooperation mit der BUND Ortsgruppe Reinbek/Wentorf, dem Klimaschutzmanagement der Stadt Reinbek und der Stadtbibliothek Reinbek

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk

241-10409

Donnerstag, 23.05.2024,
17:00 – 18:30 Uhr
Reinbek, Parkplatz am Waldfriedhof
Neuschönningstedt
1 Treffen: 5,00 EUR
Höchstens 20 Personen im Kurs



VERKAUF · VERMIETUNG · VERWALTUNG

Ihr ganzheitlicher Immobilienpartner

Konstant Immobilien ist Ihr kompetenter Partner mit einem umfassenden Beratungsansatz. Dank unserem breiten Netzwerk an Handwerkern, Umzugsunternehmen und Fachleuten aus der Rechtsbranche, unterstützen wir Sie bei jedem Schritt des Immobilienkaufs oder -verkaufs.

Hauke Timm

040 725 84 80
www.konstant-immo.de





Psychologie



Starke Frauen

Selbstverteidigungskurs für Frauen

Markus Grieser



Gewalt gegenüber Frauen hat viele Facetten: Sie beginnt mit anzüglichen Bemerkungen und endet, viel zu oft, mit körperlichen Angriffen. Im Kurs entwickeln wir nach dem Motto „nicht mit mir“, verbale und körperliche Abwehrtechniken.

- Setzen Sie Ihre Stimme und Ihren Körper gezielt ein und machen Sie Ihren Standpunkt deutlich.
- Erkennen Sie bedrohliche Situationen im Voraus und lernen Sie, sie zu vermeiden.

Simple aber effektive Abwehrtechniken und das Üben von „schlagenden Argumenten“ tragen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Behauptung in schwierigen Situationen bei.

Ihr Kursleiter Markus Grieser ist ehemaliger Polizeibeamter. Als Anti-Gewaltcoach und Selbstverteidigungstrainer schafft er im Kurs eine vertrauensvolle, wertfreie Atmosphäre.

241-10600

Samstag, 17.02.2024, 11:30 – 14:30 Uhr

Sonntag, 18.02.2024, 11:30 – 14:30 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

2 Treffen: 44,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Psychologie der Märchen

Sybille Horn

Märchen faszinieren seit Jahrhunderten Kinder wie Erwachsene. Das liegt daran, dass sie Menschheitsträume und -tragödien in sich bergen und Emotionen wie Liebe, Hass, Enttäuschung oder Freude aussprechen. Märchen verwickeln uns in ihre Geschichte, in der wir uns auch selbst wiedererkennen. Sie beschreiben Entwicklungs- und Wandlungsprozesse des Menschen. Wer die bildliche Sprache der



Märchen versteht, bekommt viele Hinweise für den eignen, oft spirituellen Lebensweg.

In diesem Kurse werden wir Grimm'sche Märchen behandeln. Zu jedem Märchen gibt es verschiedene Deutungsmöglichkeiten, die uns ihren tieferen Sinn erfahrbar machen. Über ihre Wirkung auf uns können wir herausfinden, was sie mit uns persönlich zu tun haben.

Kein Kurs am 16.05.2024

241-10605

Donnerstag, 18:00 – 20:15 Uhr

Beginn: 25.04.2024, Ende: 27.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

8 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Waldbaden

Baden in der Waldluft

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 Wohlbefin-

den. 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.

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

241-10606

Samstag, 08.06.2024, 10:00 – 12:15 Uhr

Reinbek, Wald-Parkplatz/Bismarckstraße

1 Treffen: 10,50 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 Küschenschublade ist „übervoll“. Kennen Sie das? Damit sind Sie nicht allein. Fast jeder von uns hat ein unaufgeräumtes Zimmer oder vollgestopfte Regale. 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. Fangen Sie an und lernen Sie, 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?
- Welche Ordnungshelfer gibt es?

241-10608

Samstag, 08.06.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 18,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Aufräumen, aussortieren, sich von unnötigem Ballast trennen

Praxisunterstützung

Sarah Köpke



Haben Sie am Seminar „Aufräumen, aussortieren, sich von unnötigem Ballast trennen“ teilgenommen? Dann sind Sie richtig. Denn Sie haben schon viele Tipps und Motivationshilfen zum Aufräumen bekommen und wahrscheinlich haben Sie zuhause begonnen aufzuräumen und auszumisten. Jedoch gibt es immer wieder Bereiche oder Situationen, in denen man ins Stocken geraten kann oder sogar aufgibt. In diesem Folgekurs geht es darum, dass Sie individuelle Fragen stellen, problematische Situationen analysieren und weitere Tipps bekommen können. So treiben Sie das Projekt „Aufräumen“ erfolgreicher voran.

241-10609

Dienstag, 25.06.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 10,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Philosophie und Naturwissenschaft

Ich habe keine Zeit!

Vortrag

Detlef Lafrentz

Viele Menschen haben sehr viel Zeit und fühlen sich doch gehetzt. Wie selbstverständlich sprechen wir über die Zeit als etwas, was man haben oder nicht haben kann. Wie selbstverständlich glauben wir, wir könnten Zeit organisieren. Wir tun so, als ob Zeit etwas ist, was man vielleicht sogar kaufen kann. Vielleicht ist das eine Illusion? Vielleicht ist unsere Sprache hier sehr verräterisch und erzählt uns etwas über den Umgang, den wir mit uns selbst pflegen. Wir können Zeit verwalten und vergessen dabei, was wir tun und wie sich das anfühlt.

Wir sprechen bei der Veranstaltung über historische, organisatorische, intuitive Aspekte, physikalische und spirituelle Aspekte im Umgang mit der Zeit und dem Zeitempfinden.

Kommen Sie mit auf eine Reise in die Zeit, deren Wesen jenseits unserer Alltagserfahrung liegt. Vielleicht kann sich unser Umgang mit der „Zeit“ mit der Zeit verändern?

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

241-10801

Montag, 04.03.2024, 18:30 – 20:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 108

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 30 Personen im Kurs

Was ist Geschichte?

Versuch einer philosophischen Begriffsklärung

Dr. Roland Daube

Geschichtsbewusstsein, die Entdeckung der Zeitlichkeit unseres Daseins – wann und wie auch immer es entstanden sein mag – lässt Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft in unserer Seele gegenwärtig sein, wie Augustinus in seiner Analyse der Zeit herausgestellt hat. Das lässt uns nicht unberührt. Wenn Zukunft Herkunft braucht, wie der Philosoph Odo Marquard behauptet, wie können und müssen wir dann mit der Geschichtsvergessenheit unser heutigen Zeit umgehen? Oder ist sie ein Segen und Geschichtsbewusstsein sogar verzichtbar?

241-10802

Mittwoch, 17:00 – 19:15 Uhr

21.02., 20.03., 24.04., 15.05., 29.05., 12.06., 26.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

7 Treffen: 94,50 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs

Der Regenbogen

Vortrag über die physikalischen Aspekte eines bekannten (?) Phänomens

Dr. Sönke Harm

Jeder von uns hat schon oft einen Regenbogen gesehen, aber nur wenige wissen, wie ein Regenbogen entsteht und was der physikalische Hintergrund dabei ist. In vielen erklärenden Darstellungen und auch in einigen Lehrbüchern sind bezüglich der Physik des Regenbogens oftmals grundsätzliche Fehler enthalten.

Z.B. entspricht die Farbabfolge beim Regenbogen nicht genau der spektralen Zerlegung von weißem Licht. Im Vortrag wird daher darauf eingegangen, was genau bei der Lichtbrechung an einem Regentropfen geschieht, wie sich daraus das Gesamtphänomen des Regenbogens ergibt und wie die Farben des Regenbogens tatsächlich entstehen.

Haben Sie bei einem Regenbogen wirklich mal ganz genau hingesehen? Vielleicht ist Ihnen der wesentlichste Effekt bisher noch nie bewusst aufgefallen.

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

241-11000

Donnerstag, 25.04.2024, 18:00 – 19:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 30 Personen im Kurs

Berufe

Einblick ins Imkerhandwerk

Vortrag

Robert Perdelwitz

Wie arbeitet ein Imker mit seinen Bienenvölkern? Welche Aufgaben sind im Jahreszyklus zu erledigen? Wie ist ein Bienenstock aufgebaut und wie organisieren sich die Bienen darin?

Imker Robert Perdelwitz berichtet aus seinem Berufsalltag. Er bringt Teile eines Bienenstocks mit, gibt Informationen zu Bestäubung, Insekten- und Naturschutz und thematisiert natürlich auch das süße Endprodukt: den Honig. Ein Imker „zum Anfassen“.

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

241-19999

Dienstag, 27.02.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 107

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs



Simon Bauer

VHS-Leiter

040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSER KULTUR-ANGEBOT

- Regelmäßige Ausstellungen mit Kunstwerken aus den Kursen
- Ausgesuchte Events in der Kleinen Bühne
- Neu gestaltetes VHS-Atelier
- Große Auswahl an Themen, Kursorten und Genren
- Individuelle Begleitung in kreativen Arbeitsprozessen



An die Freude

Freude, Göttin edler Herzen!

Höre mich.

Laß die Lieder, die hier schallen,

Dich vergrößern, dir gefallen:

Was hier tönet, tönt durch dich.

Muntre Schwester süßer Liebe!

Himmelskind!

Kraft der Seelen! Halbes Leben!

Ach! was kann das Glück uns geben,

Wenn man dich nicht auch gewinnt?

Stumme Hüter toter Schätze

Sind nur reich.

Dem, der keinen Schatz bewachtet,

Sinnreich scherzt und singt und lachet,

Ist kein karger König gleich.

Gib den Kennern, die dich ehren,

Neuen Mut,

Neuen Scherz den regen Zungen,

Neue Fertigkeit den Jungen,

Und den Alten neues Blut.

Du erheiterst, holde Freude!

Die Vernunft.

Flieh', auf ewig, die Gesichter

Aller finstern Splitterrichter

Und die ganze Heuchlerzunft!

Friedrich von Hagedorn



Kleine Bühne

Der ewige Brunnen

Szenische Lesung mit Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider

Im Mai 2023 entdeckte Markus Maria Winkler verschiedene Bände der Literatur-Sammlung „Der ewige Brunnen“, zusammengestellt vor über 50 Jahren von Ludwig Reiners. Gemeinsam mit seinem Schauspielerkollegen Jürgen Wegscheider entwickelte er daraus ein literarisch-musikalisches Bühnenprogramm gleichen Titels.

Diese Bühnenversion des „ewigen Brunnens“ vereint Goethe und Schiller, deutschsprachige Gedichte, Balladen und Volkslieder, zeitgenössische Lyrik und 400 Jahre alte Literatur. Die fesselnde, dramaturgisch geschickt zusammengestellte Inszenierung begeistert – nicht zuletzt durch das Zusammenspiel von Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider.

Markus Maria Winkler spielte beim Südbayerischen Theaterfestival, beim Ensemble Jacob-Schwiars und am Festspielhaus in München. Der Charakterdarsteller und Sänger feiert 2024 sein 27. Bühnenjubiläum. Der Kärntner Jürgen Wegscheider ist mit vorwiegend literarisch-kabarettistischen Programmen auf Gastspielreisen unterwegs. Seit über zehn Jahren sind beide mit gemeinsamen Produktionen auf Bühnen und auf Theatertournee im deutschsprachigen Raum zu sehen.

In der Pause steht eine Getränkeauswahl bereit.

Karten im Vorverkauf in der VHS

Einlass um 19:00 Uhr

241-20100

Freitag, 15.03.2024, 19:30 – 21:00 Uhr

Reinbek, VHS, Kleine Bühne

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 50 Personen im Kurs



Mein Leben mit Mozart

Brigitte Oels liest aus Eric Emmanuel Schmitts Roman, unterstützt natürlich von Mozarts Musik



Der auch in Deutschland sehr erfolgreiche Schriftsteller Eric Emmanuel Schmitt machte in seiner Jugend eine folgenreiche Entdeckung: In einer Phase tiefer Depression „antwortete“ ihm Mozart und rettete ihn mit seiner Musik. Und das wird der Beginn einer lebenslangen Freundschaft. Schmitt, der Mann des Wortes, fragt in existenziellen Nöten immer wieder um Rat, und Mozart „antwortet“ in seiner Sprache, mit Musik.

Der kleine Roman lässt uns an dieser Freundschaft teilhaben, und vielleicht bekommen ja auch wir die eine oder andere Antwort.

In der Pause steht eine Getränkeauswahl bereit.

Karten im Vorverkauf in der VHS

Einlass um 18:30 Uhr.

241-20102

Donnerstag, 25.04.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Reinbek, VHS, Kleine Bühne

1 Treffen: 10,00 EUR

Höchstens 50 Personen im Kurs

Geschichten von der Liebe

Geschichten, Gedichte und Märchen über ein unerklärliches Gefühl

Roswitha Menke

„O sprich! Was ist die Liebe? Mit einem Wort: die Welt“, schrieb die Dichterin Hermine Czigler von Eny-Vesce. Liebesgeschichten faszinieren – immer. Wie viele Zufälle und Verwicklungen sind nötig, damit ein Kind auf die Welt kommt? Bleibt die Liebe trotz Lüge? Macht Leidenschaft Unmögliches möglich? Und was geschieht, wenn man ein viel zu großes Herz geschenkt bekommt? Die frei erzählten Geschichten der Wentorfer Erzählerin Roswitha Menke beantworten diese Fragen – mit Herz und Humor. Ob alle glücklich enden, sei dahingestellt. Am besten: Hören Sie hin, tauchen Sie ab und freuen Sie sich auf einen entspannten Abend.

Die Erzählerin Roswitha Menke ist fasziniert von klaren Worten und guten Geschichten. Sie erzählt seit 2010 Erlesenes, Erlogenes und Erlebtes, findet treffende Worte für schwer Sagbares und verknüpft, was unvereinbar scheint. In Hamburg und Umgebung hat die Erzählerin seit einigen Jahren eine wachsende Fangemeinde.



Mehr Infos: www.roswithamenke.de

In der Pause steht eine Getränkeauswahl bereit.

Karten im Vorverkauf in der VHS

Einlass um 19:00 Uhr.

241-20104

Freitag, 31.05.2024, 19:30 – 21:30 Uhr

Reinbek, VHS, Kleine Bühne

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 30 Personen im Kurs

Kunstgeschichte

Paul Klee und August Macke: Die Tunisreise

Dr. Sibylle Aßmann

Unmittelbar vor Ausbruch des Ersten Weltkriegs unternehmen die drei Maler August Macke, Paul Klee und Louis Moilliet eine Reise nach Nordafrika. Diese Tunisreise im April 1914 gilt als eines der Schlüsselereignisse in der Kunstgeschichte des 20. Jahrhunderts, das die Entstehung der Moderne maßgeblich vorantreibt. In Mackes Œuvre, der nur wenige Monate später im Krieg fiel, bedeutet sie eine letzte Steigerung hin zu einer nahezu vollkommenen künstlerischen Klarheit und Leuchtkraft. Für Paul Klee eröffnet die Erfahrung des Orients eine neue Dimension von Licht und Farbe in seinem Schaffen. War er bislang eher als Grafiker und Zeichner tätig, stürzt er sich nun in die Arbeit mit Farben. Durch den völligen Verzicht auf Perspektive und Raumbtiefe erlangen seine Arbeiten eine unnachahmliche Farbigkeit und Gelöstheit.

August Macke

Scherzhaft von seinem Künstlerfreund Franz Marc als August Vonderfarbe bezeichnet, spielt die Farbe von Beginn an eine wichtige Rolle in Mackes Werk. In Tunis jedoch erlangt dieses künstlerische Element eine nie zuvor erlangte Leuchtkraft. Bei fast völligem Verzicht einer räumlichen Bildanlage gestaltet Macke seine Aquarelle ganz aus der Farbe heraus.

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

241-20107

Mittwoch, 07.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs



@ Zoologischer Garten „Macke, Bonn, Zoo“, 1912



Paul Klee

Für Paul Klee bedeutet die Tunisreise einen Wendepunkt in seinem Schaffen. Hier fasste er den Mut, sich ganz der Ausdruckskraft der Farben hinzugeben. Gleichzeitig treibt Klee in seinen Arbeiten den Abstraktionsgehalt immer weiter und löst die Bildfläche zunehmend in die für ihn charakteristischen geometrischen Farbfelder auf.

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

241-20108

Mittwoch, 21.02.2024, 17:30 – 19:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Natur und Kunst – Pflanzen und Blumen

Anke Tröster

Farbenrausch und Blütenduft verspricht der Spaziergang durch Pflanzen und Blumen, 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 Pflanzen und Blumen und erzählt von seinen Besonderheiten und Geheimnissen. Die beste Gelegenheit, den berühmten Hamburger Park neu zu entdecken!

241-20110

Donnerstag, 30.05.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Hamburg, Pflanzen und Blumen, Eingang Stephansplatz (beim Antiquariat)

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs



Caspar David Friedrich

Kunst für eine neue Zeit

Stefanie Reimers

Anlässlich des 250. Geburtstags von Caspar David Friedrich (*1774 Greifswald – 1840 Dresden) präsentiert die Hamburger Kunsthalle die Jubiläumsausstellung „CASPAR DAVID FRIEDRICH. Kunst für eine neue Zeit“. Sie bietet die umfangreichste Werkschau des bedeutendsten Künstlers der deutschen Romantik seit vielen Jahren.

Mit Stefanie Reimers gehen Sie durch die Ausstellung, in deren Mittelpunkt die thematisch ausgerichtete Friedrich-Retrospektive mit über 50 Gemälden, darunter zahlreiche ikonische Schlüsselwerke, steht. Etwa 90 Zeichnungen sowie ausgewählte Arbeiten seiner Künstlerfreunde sind ebenfalls zu sehen. Zentrales Thema der Schau ist das neuartige Verhältnis von Mensch und Natur in Friedrichs Landschaftsdarstellungen. Er setzte damit im ersten Drittel des 19. Jahrhunderts wesentliche Impulse, um die Gattung der Landschaft zur »Kunst für eine neue Zeit« zu machen.

241-20109

Freitag, 22.03.2024, 16:00 – 18:15 Uhr

Hamburger Kunsthalle, Haupteingang

1 Treffen: 15,00 EUR

(zzgl. Eintritt und HVV-Ticket)

Höchstens 12 Personen im Kurs

Natur und Kunst – 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.

241-20111

Mittwoch, 12.06.2024, 16:00 – 18:00 Uhr

Hamburg, Parkfriedhof Ohlsdorf, Hauptverwaltung (auf dem Friedhofsgelände)

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 16 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 dazu 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 freiberuflich tätig und übernimmt 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

241-20202

Montag, 17:45 – 20:00 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 27.05.2024

Reinbek, VHS-Atelier

14 Treffen: 147,00 EUR

Höchstens 11 Personen im Kurs

Malen am Morgen

Vormittagskurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Christel Godau

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

Bitte mitbringen: Pinsel, Bleistift und Skizzenblock

241-20203

Dienstag, 9:30 – 11:45 Uhr

Beginn: 06.02.2024, Ende: 30.04.2024

Reinbek, VHS, Raum 111

10 Treffen: 135,00 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

241-20204

Dienstag, 18:15 – 20:30 Uhr

Beginn: 13.02.2024, Ende: 09.07.2024

Reinbek, Kirchengemeinde Gethsemane

15 Treffen: 144,00 EUR

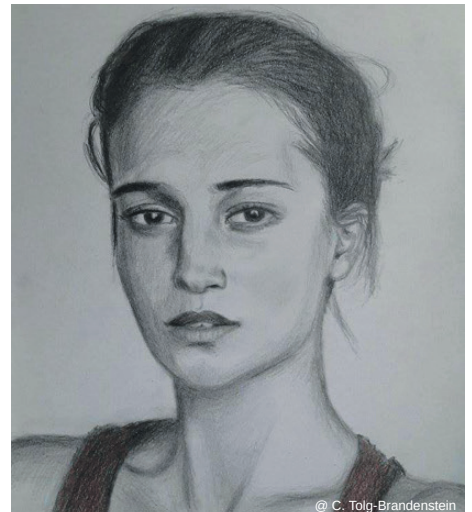
Höchstens 10 Personen im Kurs

Porträts zeichnen

Christine Tolg-Brandenstein

Wer hatte schon immer Lust darauf, sich mit dem Zeichnen und Malen von Gesichtern zu beschäftigen? Ob Anfänger:in oder Fortgeschrittene:r, alt oder jung – am Kurs können alle teilnehmen, die Interesse daran haben, Porträts entstehen zu lassen.

Ausgehend von den einzelnen Elementen, wie Auge, Nase oder Mund werden wir die Proportionen des Gesichts betrachten und es schaffen, ein vollständiges Portrait aufs Blatt zu bringen.



Anfänger:innen beginnen mit Bleistift, Fortgeschrittene können auch andere Malmittel mitbringen und damit experimentieren.

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

241-20206

Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 20.02.2024, Ende: 26.03.2024

Reinbek, VHS-Atelier

6 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

241-20207

Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 23.04.2024, Ende: 28.05.2024

Reinbek, VHS-Atelier

6 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Malen und Zeichnen

Neuer Kurs für kreative Köpfe

Ulrike Koether



Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Kunst und bringen Sie frische Farben in Ihr Leben! Ob Sie gerade erst beginnen oder schon lange malen – Hauptsache, Sie haben Freude am Malen und Interesse daran, dazuzulernen. Entdecken Sie ihre künstlerischen Fähigkeiten, entwickeln Sie sich weiter – Grenzen gibt es keine.

Im Kurs steht das praktische Ausprobieren im Vordergrund. Kursleiterin Ulrike Koether ist Grafikdesignerin und Künstlerin. Sie hat für alle etwas in petto. Anfänger:innen erhalten strukturierte Hilfe und abwechslungsreiche Aufgaben oder Themen. Fortgeschrittene Teilnehmer:innen profitieren von ihrer individuellen Rückmeldung und Hilfestellung.

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

241-20209

Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 29.05.2024

Reinbek, VHS-Atelier

14 Treffen: 147,00 EUR

Höchstens 10 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, Unciale 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.



Helga Hamann-Kunstleben stellt ein Skript mit dem Alphabet für 3,00 Euro und 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, ein Lappen oder Küchenkrepp, 3,00 EUR

241-20212

Donnerstag, 9:30 – 11:45 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 21.03.2024

Reinbek, VHS-Atelier

8 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Aller Anfang ist Kritzeln

Daniela Greye

In diesem vielfältigen Malkurs erlernen Sie die Grundlagen wie Komposition, Perspektive und Farbenlehre. Sie probieren unterschiedliche Arbeitsmaterialien und Techniken wie figürliches Zeichnen, Aquarellmalerei, Collagen oder Mixed-Media aus. Lassen Sie sich den kreativen Spaß nicht entgehen, gemeinsam mit anderen Malbegeisterten, Bilder aller Art zu gestalten.

Bitte mitbringen: festes Zeichenpapier DIN A3, Bleistifte B-B5, Bundstifte, gegebenenfalls Aquarellblock DIN A3 250gr, Aquarellfarben, verschiedene Haarpinsel, Wasserglas und Mallappen

241-20214

Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 21.03.2024

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

8 Treffen: 98,40 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

241-20215

Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr

Beginn: 25.04.2024, Ende: 04.07.2024

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

10 Treffen: 123,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Malen und Zeichnen – Workshops

Wie funktioniert Perspektive?

Kunstworkshop

Ulf Ludzuweit

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

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

Bitte mitbringen: Zeichenblöcke, weiche Bleistifte ab 1B aufwärts, ideal sind 6B oder 8B, Radiergummi

241-20230

Samstag, 09.03.2024, 10:00 – 15:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

1 Treffen: 31,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Hand-Schrift: Schrift-Kunst

Der „andere“ Kalligraphie-Kurs

Günter Lange



Sich heute, im Zeitalter der Digitalisierung, mit Handschriften zu beschäftigen, klingt fast schon anachronistisch! Wirklich? Da lohnt es sich, genauer hinzuschauen:

Handschriften sind wertvolles Kulturgut, in dem jeder Buchstabe, so wie er geschrieben ist, ein Bild ist und eine Geschichte erzählt.

Handgeschriebenes vermittelt sichtbar gemachte Gefühle und Gedanken, ist ein sehr individueller Ausdruck einer Persönlichkeit, aber auch eine "Schreibbiografie".

Schreiben mit der Hand ist ein hochkomplexer neuronaler Prozess, der Denkmuster inszeniert und abrufbar.

Dieser Workshop ist eine Einladung, die eigene Handschrift bewusst wahrzunehmen, ihren Wert (wieder) zu entdecken und mutig gestaltend damit zu experimentieren.

Schrift-künstlerisches Gestalten erfordert auch ein Verständnis von Einstellungen und Haltungen, Formen, Strukturen und Rhythmen von Buchstaben, zugleich aber eine gute handwerkliche Basis. Die ersten Schritte dazu können Sie in diesem Workshop gehen.

Eine Umlage in Höhe von 20,00 EUR für besonderes Kalligraphie-Material ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Kursleiter Günter Lange ist Kalligraf. Sein Arbeitsschwerpunkt liegt im künstlerischen Experimentieren mit Alphabeten, der Ausgangspunkt dabei ist die Handschrift.

Bitte mitbringen: Individuelles Lieblingsschreibzeug wie zum Beispiel Füller, Schreibfeder, Federhalter, außerdem Tinte, Arbeitskleidung und langes Lineal. Materialumlage 20,00 EUR

241-20231

Samstag, 23.03.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Arbeiten mit Acrylfarbe auf Leinwand

Christine Marquardt

Acrylfarben bieten eine hohe Farbbrillanz und vielfältige Bearbeitungsmöglichkeiten. Deshalb sind sie für abstrakte Bilder und die moderne Malerei so gut geeignet. Im Workshop geht es um Motive rund um das Strandleben, die wir in den Techniken der abstrakten Malerei oder auch der Spachteltechnik festhalten.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Schürze, Servietten, Teller, ca. 8,00 EUR für die Leinwand, gegebenenfalls 5,00 EUR für Verbrauchsmaterialien

241-20232

Freitag, 26.04.2023, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 18,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Moderne Schmuckbuchstaben

Tagesworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben



Die kunstvollen Zierbuchstaben in alten Büchern faszinieren uns noch heute. Wir empfinden einen dieser historischen Buchstaben nach und gestalten ihn mit neuen und modernen Variationen. Dazu gehört eine einfache Art der Blattvergoldung auf Papier, die erstaunlich edel wirkt. Die entstandenen Grußkarten, Anhänger, Windlichter oder Leseseichen sind ein originelles Geschenk für Ihre Lieben und eine Freude für sich selbst.

Eine Umlage in Höhe von 5,00 Euro für ein Skript mit Vorlagen und die Nutzung der Materialbox ist direkt im Kurs zu bezahlen. Auch Papier, Karten und Stifte werden bei Bedarf zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

Bitte mitbringen: zwei Bleistifte (hart und weich), zwei Pinsel (fein und dick), Radiergummi, Lineal, Zirkel, Schere, Cutter, Kleber, Zeichenpapier oder Karton und wenn vorhanden, wasserfeste schwarze Filzstifte, farbige Gelstifte, Aquarell-, Gouache- oder Tuschkastenfarben, 5,00 EUR

241-20233

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 110

1 Treffen: 40,50 EUR

Höchstens 9 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 Euro zur Verfügung. Gerne können Sie 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 pro Leinwand

241-20234

Sonntag, 28.04.2024, 12:00 – 18:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Abstrakte Spachteltechniken

Christine Marquardt

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

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Spachtel, Schürze, Servietten, Teller, ca. 8,00 EUR für die Leinwand, gegebenenfalls 5,00 EUR für Verbrauchsmaterialien

241-20235

Freitag, 24.05.2023, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 18,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Malen für Anfänger:innen

Christine Marquardt

Sie lernen mit Acrylfarbe, ähnlich wie in der Aquarell-Nass-in-Nass-Technik, zu arbeiten. Anhand einer einfachen Tupf- und Sprinkeltechnik gestalten Sie ein Bild mit einem farbenfrohen Kleid, das bei jeder/jedem anders ausfällt. Sind Sie bereit für den Tanz auf der Leinwand?

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Schürze, Servietten, Teller, ca. 8,00 EUR für die Leinwand, gegebenenfalls 5,00 EUR für Verbrauchsmaterialien

241-20236

Freitag, 14.06.2023, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 18,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Schönes Wohnen – Räume gestalten und dekorieren

Tagesseminar mit Praxisteil

Sonja Zwahr

Farben, Licht und Elemente zu einem harmonischen Ambiente vereinen: Raumgestaltung ist ein Balance-Akt. Sie haben die Wohnideen, die Interior Designerin und Raumplanerin Sonja Zwahr das nötige Know-how. Sie gibt Impulse und zeigt Ihnen, wie klare Strukturen, bestimmte Wandfarben und geeignete Beleuchtung Ihren Räumen den gewissen Charakter verleihen. Tipps zur Auswahl der Wohnaccessoires ergänzen die Beratung.

Im theoretischen Teil beschäftigen Sie sich mit den Fragen:

- Wie wirken Farben? Was soll man beim Streichen beachten?
- Wie strukturiert man einen Raum?
- Worauf soll man beim Dekorieren achten?
- Welche Beleuchtungsmöglichkeiten gibt es?

Beim Praxisteil entwerfen Sie mit der Kursleiterin ein Farbkonzept und ein individuelles Moodboard für Ihrem Raum.

Lassen Sie sich inspirieren und designen Sie mit. Schönes Wohnen, schönes Leben!

Bitte mitbringen: Fotos und Maße von dem zu gestaltenden Raum und den vorgesehenen Möbeln, Zeichenblock oder DIN A3 Papier, Bleistift, Radiergummi, Lineal und Schere

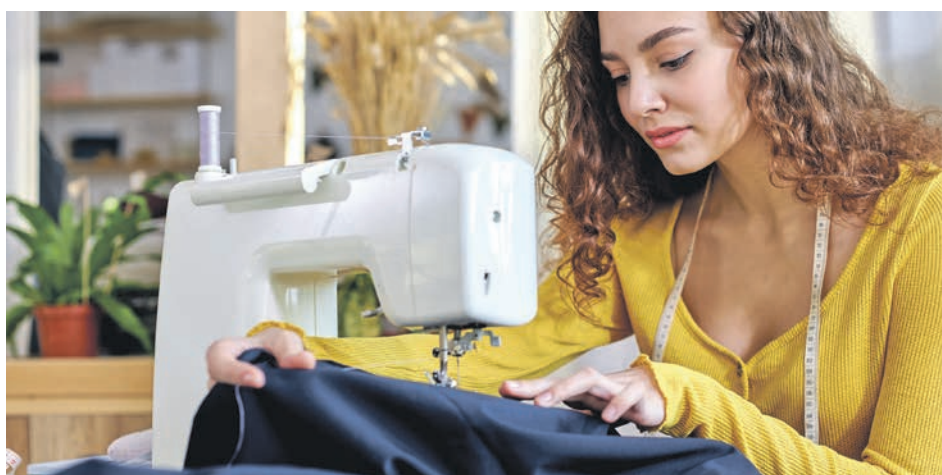
241-20237

Samstag, 08.06.2024, 11:00 – 16:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

1 Treffen: 31,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Textilwerkstatt

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 passende Rundnadel

241-20302

Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr

30.01., 06.02., 13.02., 20.02.2024

Reinbek, VHS, Raum 111

4 Treffen: 36,00 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?

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 schöne, kreative Stunden zu verbringen.

Bitte mitbringen: Schnittmuster, Stoff, Nähgarn, Stecknadeln, Nähnadeln, Handmaß, Stoffschere, Schneiderkreide

Nähmaschinen sind vor Ort

241-20304

Mittwoch, 18:45 – 21:00 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 13.03.2024

Reinbek, VHS, Raum 111

7 Treffen: 94,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

241-20305

Mittwoch, 18:45 – 21:00 Uhr

Beginn: 20.03.2024, Ende: 22.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 111

6 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

241-20306

Donnerstag, 17:15 – 19:30 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 14.03.2024

Reinbek, VHS, Raum 111

7 Treffen: 94,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Nähatelier

Nähworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ariane Wiegel

Die Bekleidungsingenieurin Ariane Wiegel vermittelt neben Material- und Stoffkunde praktische Informationen zu den grundlegenden Nähtechniken, zu Schnittmustern und dem Zuschnitt.

Näheinsteiger:innen erhalten vor der Umsetzung des Nähprojektes eine kurze Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine. Fortgeschrittene vertiefen ihre Nähkenntnisse durch professionelle Hilfestellung und gezielte Tipps und Tricks zum ausgewählten Designstück.

Je nach Kenntnisstand fertigen Sie Taschen, Stoffpuppen, Wohnaccessoires oder Bekleidungsstücke Ihrer Wahl an. Jedes Lieblings Nähprojekt ist willkommen! Es soll nur dem Zeitrahmen entsprechend überschaubar bleiben.



Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, Reißverschlüsse, Knöpfe, Schnittmuster, Stoffschere, Lineal, Stecknadeln, Nähmaschinen und Schneiderkreide. Nähmaschinen sind vor Ort vorhanden

241-20308

Freitag, 08.03.2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Samstag, 09.03.2024, 9:30 – 17:30 Uhr
 Reinbek, VHS, Raum 111
 2 Treffen: 63,00 EUR
 Höchstens 8 Personen im Kurs

241-20309

Freitag, 24.05.2024, 18:30 – 21:30 Uhr
Samstag, 25.05.2024, 9:30 – 17:30 Uhr
 Reinbek, VHS, Raum 111
 2 Treffen: 63,00 EUR
 Höchstens 8 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 EUR je nach Verbrauch zur Verfügung.

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

241-20310

Samstag, 08.06.2024, 14:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 09.06.2024, 11:00 – 16:00 Uhr
 Reinbek, VHS, Raum 110
 2 Treffen: 54,00 EUR
 Höchstens 9 Personen im Kurs

Kunsth Handwerk Gold – Ton – Holz

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 Lötten 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

241-20311

Samstag, 17.02.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 18.02.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
 Reinbek, VHS-Atelier
 2 Treffen: 70,00 EUR
 Höchstens 10 Personen im Kurs

241-20312

Samstag, 16.03.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 17.03.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
 Reinbek, VHS-Atelier
 2 Treffen: 70,00 EUR
 Höchstens 10 Personen im Kurs

241-20313

Samstag, 20.04.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 21.04.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
 Reinbek, VHS-Atelier
 2 Treffen: 70,00 EUR
 Höchstens 10 Personen im Kurs

241-20314

Samstag, 18.05.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 19.05.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
 Reinbek, VHS-Atelier
 2 Treffen: 70,00 EUR
 Höchstens 10 Personen im Kurs

241-20315

Samstag, 20.07.2024, 10:00 – 18:00 Uhr
Sonntag, 21.07.2024, 10:00 – 17:00 Uhr
 Reinbek, VHS-Atelier
 2 Treffen: 70,00 EUR
 Höchstens 10 Personen im Kurs

Keramiken selbst modellieren

Werkstücke für Haus und Garten für alle, die Lust an plastischer Gestaltung haben
 Ulf Ludzuweit

Um die eigene Lebenswelt in Szene zu setzen, eignen sich besonders interessant modellierte Werkstücke und Plastiken. Sie sind immer ein Blickfang und ihre „Schöpfung“ ist ein kreativer Prozess, der viel Freude bereitet.

Zur Verwirklichung der eigenen Ideen gibt Ihnen Ulf Ludzuweit Anregungen, Beispiele und Hilfestellungen. Mit den Grundlagen des Keramikhandwerks lassen sich die meisten Objekte gut herstellen. Für die farbige Gestaltung sind Engoben und Glasuren vorhanden.

Eine Kostenumlage für Ton, Glasuren und Werkzeuge in Höhe von 10,00 EUR ist direkt an den Kursleiter im Kurs zu bezahlen. Damit werden weitere Anschaffungen für den Kurs finanziert.

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

241-20320

Mittwoch, 17:00 – 20:00 Uhr
 14.02., 28.02., 13.03., 24.04., 08.05., 29.05., 12.06., 26.06., 10.07.2024
 Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, Keller, A111
 9 Treffen: 147,60 EUR
 Höchstens 9 Personen im Kurs



Selbst ist die Frau

Kleine Holzmöbel eigenständig bauen

Verena Müller

Ein eleganter Blumenschemel, eine wetterfeste Schuhbank oder ein praktischer Sessellehnen-Tisch: Mit Verena Müller gelingt auch Anfängerinnen das Möbelbauen! An zwei Samstagen wird gemessen und gesägt, geschliffen, gebohrt und veredelt – fertig ist das erste selbstgebaute Möbelstück. Wer schon Vorkenntnisse hat, und im Workshop ein eigenes Projekt umsetzen möchte, meldet sich vorher bei Kursleiterin Verena Müller. Die gelernte Tischlerin und Diplom-Produktgestalterin unterstützt dann bei der Planung, der Materialbeschaffung und in der Bauphase. Kontaktadresse: verena.mueller-hamburg@gmx.de

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, welches Möbelstück Sie bauen möchten. Der Schemel kostet etwa 13,00 EUR Materialgebühr, Schuhbank und Tisch jeweils etwa 30,00 EUR. In allen Fällen kommt eine Umlage für Verbrauchsmaterialien in Höhe von 5,00 EUR hinzu.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, geeignete Arbeitskleidung, Bleistift, Zollstock, Bohrmaschine oder Akkubohrer, Japan- oder Feinsäge, Schraubendreher Kreuz und Schlitz, Cutter, Hammer und Kneifzange, Materialumlage

241-20322

Samstag, 24.02.2024, 9:30 – 15:30 Uhr

Samstag, 09.03.2024, 9:30 – 15:30 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Schnitzen für Einsteiger:innen

Verena Müller

Das Schnitzen mit frischem, „grünen“ Holz ist eine alte Handwerkstechnik. Mit scharfem Messer, etwas Intuition und nur wenig Kraft arbeiten wir an und mit der natürlichen Form des Holzes. Heraus kommen kleine, individuelle Gebrauchsgegenstände, Accessoires oder Skulpturen.

Kursleiterin Verena Müller ist begeisterte Schnitzerin. Sie erklärt die Sicherheitsregeln, zeigt die Grundlagen der Schnitztechnik und vermittelt Wissenswerte zur Auswahl geeigneter Holzstücke.

Je nach individueller Fertigkeit schnitzen wir ein Buttermesser, einen Löffel oder ein freies Objekt.

Kinder unter 14 sind mit einer Begleitperson willkommen!



Bitte mitbringen: scharfes Schnitzmesser (z.B. Opinel), schnittfeste Handschuhe, wenn vorhanden frische Holzäste

241-20323

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 14:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 22,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Literatur

Kreative Schreibwerkstatt

Indira Wirths-Kosub

In der Kreativen Schreibwerkstatt können Sie alles sein: Zauberer:in, Liebhaber:in, Verkäufer:in, Gelehrte:r oder Mörder:in. Kursleiterin Indira Wirths-Kosub gibt Ihnen die Impulse und Sie schreiben, was auch immer sich zeigt!

Die Fantasie beginnt zu fließen und Sie staunen über das, was Sie bereits in sich tragen. Denn: Jede:r kann schreiben, jede Art zu schreiben ist erlaubt, alles ist möglich! Wir werfen unsere Netze aus und fangen nicht nur gute Laune ein, sondern auch Worte. Wir lassen unserer Fantasie freien Lauf und bestaunen den Inhalt unserer Netze: interessante, spannende und lustige Worte, aber auch überraschende, mitreißende und motivierende Anregungen, die das kreative Potential wecken und die „grauen Zellen“ geschmeidig halten.

Und dann: Wir staunen, wir lesen vor, wir hören zu. Wir probieren Neues aus!

Wir haben Spaß beim Schreiben in einem wundervollen Raum der VHS Sachsenwald, einfach am Tisch oder vielleicht an anderen Orten und... mit immer neuen Impulsen.

Kursleiterin Indira Wirths-Kosub freut sich auf Sie. Die Wentorferin ist Autorin und Dozentin für Kreative Schreibwerkstätten. Sie ist seit über zehn Jahren im Bereich „Kreatives Schreiben“ an Grundschulen und in der Erwachsenenbildung tätig und darüber hinaus Autorin diverser Kinderbücher sowie Produzentin zweier Hörspiele.

241-20401

Montag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 04.03.2024, Ende: 03.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Lesekreise: Neuschönningstedt und Wentorf

Literaturtreffs in Wentorf und Neuschönningstedt

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 Lesebegeisterte freuen wir uns!

241-20403

Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 10.04.2024

Wentorf, Rathaus

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-20404

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 11.04.2024

Reinbek, Kirchengemeinde Gethsemane

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

ILIAS und ODYSSEE – eine Reise durch die Erzählwelt Homers

Dr. Brigitte Oels

Diese frühen griechischen Epen sind bis heute Quelle unzähliger Nachdichtungen und Nacherzählungen, Dramen, Opern, Operetten oder Romane, die wiederum Filme, Balletts und bildnerische Darstellungen inspirierten: universelle Geschichten, deren Ursprung die Erzählungen über die Wirren des langjährigen Trojanischen Krieges und die Irrfahrt des Odysseus sind.



Auch Tragödien um mythologische Figuren wie Iphigenie, Orest, Elektra, Cassandra oder Achilleus nahmen ebenfalls dort ihren Anfang.

„Singe den Zorn...“ heißt es am Beginn der ILIAS. Zorn, Gewalt, Drang nach Rache als Ursache eines fürchterlichen Mechanismus: Der Krieg. Aber warum kommt es zum Krieg? Fast noch aufregender ist die ODYSSEE: Was macht Krieg mit dem Menschen und durch welche Odyssee muss er durch, um wieder nach Hause, zu sich selbst zu finden? Das liest sich bis heute hochaktuell.

Bummeln wir durch Texte von der Antike bis heute, Filme, Bilder und Musik! Der Blick auf John Neumeiers Ballett ODYSSEE soll dabei aber nicht zu kurz kommen. Ein gemeinsamer Besuch der Aufführung des genialen Choreografen in seiner letzten Spielzeit als Ballettdirektor in der Hamburgischen Staatsoper ist bei Interesse möglich.

241-20405

Dienstag, 11:30 – 13:00 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 09.04.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-20406

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 10.04.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs

Musik

Fingerstyle Guitar

Gitarrenworkshop für Anfänger:innen

Karima Meziani

Wie eine Band aus zwei Händen – Bass, Akkorde und Melodie, so klingt Fingerstyle Guitar!

In diesem Workshop lernen Sie die Grundlagen der Fingerstyle-Gitarre. Dazu gehören typische Pickingmuster, Spieltechniken, wie zum Beispiel Hammer Ons/Pull Offs, Slides, Double Stops, Grundakkorde oder Akkorderweiterungen sowie Standardrhythmen.

Und mit Songs wie „Dust In The Wind“, „Streets Of London“, „The Boxer“ und „Über Den Wolken“ können Sie all das auch gleich in die Praxis umsetzen!

Bitte mitbringen: Gitarre, ggf. Notenständer

241-20501

Samstag, 24.02.2024, 14:30 – 19:45 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 107

1 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Songwriting für Gitarre

Karima Meziani

In diesem Workshop zeigt Karima Meziani die Regeln, nach denen Musik funktioniert, damit Sie sie wieder brechen können, denn die oberste Regel lautet: „Es gibt keine unumstößlichen Regeln.“

Schließlich sollen Songs persönliche Geschichten erzählen!

Wir besprechen die vier Elemente, aus denen ein Song besteht: Harmonik, Melodie, Rhythmus und Text. Wie beeinflussen Akkordfolgen, Akkorde und Verzierungen die Stimmung? Wie schreibe ich eine Melodie, die ein bestimmtes Gefühl transportiert? Wie funktionieren Taktart und Groove? Und wo hole ich mir Inspiration für Texte?

Karima Meziani erklärt Modes und ihre Stufenakkorde, diatonische und nicht-diatonische Substitution, den Vier-Akkorde-Song und die Rockformel. Außerdem zeigt sie Anschlagsmuster und -techniken sowie Zupfmuster und -techniken.

Karima Meziani studierte Populärmusik an dem renommierten Musicians Institute in Los Angeles, USA. Von 2001 bis 2003 leitete sie die Gitarrenabteilung der Schlagwerkstatt in Köln und von 2006 bis 2008 unterrichtete sie an der Modern Music School in Brühl. Seit 2018 lebt sie wieder in ihrer Heimatstadt Hamburg, wo sie privaten Gitarrenunterricht in Hamburg-Nord und online anbietet. Als freiberufliche Musikerin und Songwriterin arbeitet sie an diversen Studio- und Liveprojekten in Deutschland und Los Angeles mit.

Bitte mitbringen: Gitarre, ggf. Notenständer

241-20502

Samstag, 23.03.2024, 14:30 – 19:45 Uhr

Sonntag, 24.03.2024, 14:30 – 17:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

2 Treffen: 82,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Gitarre spielen leicht gemacht

Einsteigerkurs

Karima Meziani

Haben Sie eine Gitarre und möchten Sie Ihre Lieblingssongs spielen, leider fehlen Ihnen aber die Grundkenntnisse?

Dann sind Sie hier richtig!

In diesem Workshop zeigt Karima Meziani die Grundlagen des Gitarrenspiels:

Die Haltung für die linke und rechte Hand, druck- und schmerzfreies Spiel, Anschlags- und Zupftechniken sowie Anschlags- und Zupfmuster, die Akkorde in der offenen Position und typische Akkordwechsel.

Und am Ende des Kurses können Sie dann schon die ersten Songs spielen!

Bitte mitbringen: Gitarre, ggf. Notenständer

241-20503

Samstag, 27.04.2024, 14:30 – 19:45 Uhr

Sonntag, 28.04.2024, 14:30 – 17:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

2 Treffen: 82,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Easy Blues Guitar

Blues- und Improvisationsworkshop für Anfänger:innen

Karima Meziani

„Blues is the roots, everything else is the fruits“ In diesem Workshop lernen Sie das 12-Bar-Blues-Schema mit seinen typischen Akkorden, Riffs, Licks, Turnarounds und Anschlagsmustern im Shuffle-Rhythmus kennen. Außerdem zeigt die erfahrene Diplomgitarristin, wie Sie mit der Blues Scale ganz einfach Melodien improvisieren. Gleich sind Sie bereit für das freie Spiel im Blues-Stil!

Bitte mitbringen: Gitarre, ggf. Notenständer

241-20504

Samstag, 25.05.2024, 14:30 – 19:45 Uhr

Sonntag, 26.05.2024, 14:30 – 17:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

2 Treffen: 82,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Fotografie

Praktische RAW-Fotografie

Fotoworkshop mit Exkursionen

Harald Lemke

Wer sich ernsthaft mit der Digitalfotografie beschäftigt, kommt am Rohdatenformat der Kamera nicht vorbei. Die Vorteile dieses Bildformats sind:

- Der Dynamikbereich moderner Sensoren kann voll genutzt werden.
- Feinere Tonwerte und Helligkeitsabstufungen in der Verarbeitung.
- Selektiver Weißabgleich und Belichtungssteuerung am PC.
- Bilder profitieren von zukünftigen Entwicklungen der RAW-Konverter.

Allerdings sind unter anderem diese Punkte zu beachten, um das volle Potential des RAW-Formats auszunutzen:

- Die Technologie moderner Sensoren
- Die Einstellungen der Kamera
- Das Histogramm der Kamera
- Die Konvertierung in JPEG, TIFF, PNG

Der Workshop Praktische RAW-Fotografie vermittelt die notwendigen Kenntnisse, um das RAW-Format der Kamera zu nutzen.

Kursleiter ist Harald Lemke. Der Informatik-Ingenieur beschäftigt sich seit 40 Jahren mit der Bilddatenverarbeitung und fotografiert seit mehr als 20 Jahren digital. Seine Vorliebe ist die Landschaftsfotografie, die er in seinem Sachsenwaldblog.de verarbeitet. Aber auch seine Menschen- und Architektur-Aufnahmen begeistern, Beispiele dafür zeigt er auf <https://harlempix.com>

Bitte mitbringen: Systemkamera mit lichtstarkem Standard- oder Zoomobjektiv (keine Handykamera), Stativ, Pausenbrot und Getränk, festes Schuhwerk und witterungsangepasste Kleidung

241-20602

Dienstag, 20.01.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Dienstag, 06.02.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Samstag, 10.02.2024, 08:00 – 12:00 Uhr

Dienstag, 20.02.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

4 Treffen: 63,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Kreative Fotografie

Workshop

Jens C. Gehring

Fotografieren Sie gern? Möchten Sie jetzt herausfinden, wie Sie Ideen entwickeln und in Fotografien umsetzen können? Sie lernen in diesem Workshop, wie Sie thematisch vorgehen und Ihren fotografischen Stil mit einfachen Hilfsmitteln entwickeln. Zudem erfahren Sie hier, wie Sie Licht einsetzen können, ein Studio auf kleinstem Raum errichten und Ihre Werke präsentieren können. Erleben Sie, wie Sie durch mehr Kreativität einen Mehrwert in Ihrem Alltag und an Ihrem Arbeitsplatz erlangen. Zu diesem Zweck machen wir gemeinsam praktische Übungen und besprechen Ihre Ideen oder die entstandenen und gegebenenfalls mitgebrachten Bilder.

Der Fotograf Jens C. Gehring stellt seine Fotografien seit vielen Jahren in Deutschland auf Gemeinschaftsausstellungen und einzeln in Galerien aus. Seine SW-Fotografien fanden dabei auch im Ausland Beachtung. Er gibt auch Workshops zu vielen Themen rund ums Fotografieren.

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: eigene Kamera (auch Handy möglich), aufgeladene Akkus, Platz auf der Speicherkarte, ggfls. Ladegerät sowie eigene Fotografien

241-20603

Samstag, 09.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

TRY! Fotokurs

Architektur, Landschaft, Porträt

Martina Franke

Das inhaltliche und technische Erarbeiten der drei großen Themen der Fotografie steht an diesem Wochenende im Vordergrund. An jedem Kurstag gibt es die Gelegenheit, ein Thema kennenzulernen und praktisch zu erarbeiten, so dass nach dem Wochenende eine Idee davon entstanden ist, welche Besonderheiten der jeweilige Themenbereich erfordert.

Die Bilder werden im Kurs gemeinsam gesichtet und besprochen.

Bitte mitbringen: Kamera und falls vorhanden, ein Stativ, einen Laptop und einen USB-Stick

241-20604

Freitag, 15.03.2024, 16:00 – 21:00 Uhr

Samstag, 16.03.2024, 9:00 – 16:30 Uhr

Sonntag, 17.03.2024, 9:30 – 16:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

3 Treffen: 132,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Schwarzweiß Fotografie

Jens C. Gehring



Möchten Sie Ihre Fotografie weiterentwickeln? In diesem Workshop lernen Sie, welche Motive sich für eine schwarzweiße Darstellung anbieten und welche Möglichkeiten Sie haben, diese auch aus bereits bestehenden Farbfotografien umzuwandeln. Sie lernen die Besonderheiten, auf die Sie bereits beim Fotografieren achten müssen. Themeninhalte sind unter anderem Bildaufbau und Kontraste, Kontraststeuerung und Formate sowie Ausschnitte und Bildpräsentation.

Wir machen praktische Übungen und besprechen gegebenenfalls mitgebrachte eigene Fotografien.

Der Fotograf Jens C. Gehring stellt seine Fotografien seit vielen Jahren in Deutschland auf Gemeinschaftsausstellungen und einzeln in Galerien aus. Seine SW-Fotografien fanden dabei auch im Ausland Beachtung. Er gibt auch Workshops zu vielen Themen rund ums Fotografieren.

Für diesen Kurs sind Grundkenntnisse notwendig.

241-20605

Samstag, 23.03.2024, 10:00 – 16:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: 36,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Theater

Improtheater – Neuer Club Reinbek

Eveline Weber, Stephanie Berger



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

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

Die Kursleiterinnen Eveline Weber und Stephanie Berger sind begeisterte Improtheater-Schauspielerinnen auf der Suche nach einer spielfreudigen Gemeinschaft. So entschieden sie, den Neuen Club Reinbek zu gründen und zu leiten. Bei den Club-Treffen zeigen sie Theater Techniken und bieten Impulse für die Szenen. Sie sind aber auch selbst Teil der Schauspielgruppe. Ihr Anspruch ist, dass auf diese Weise ein auf Dauer angelegtes Ensemble entsteht.

241-20700

Mittwoch, 19:30 – 21:30 Uhr
Beginn: 31.01.2024, Ende: 24.04.2024
Reinbek, VHS, Raum 1
10 Treffen: 91,00 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

241-20701

Mittwoch, 19:30 – 21:30 Uhr
Beginn: 15.05.2024, Ende: 17.07.2024
Reinbek, VHS, Raum 1
10 Treffen: 91,00 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

VHS Theaterensemble

Theatergruppe für alle, die sich für das Schauspielern oder die Bühnengestaltung und -technik begeistern

Dr. Brigitte Oels

Das über 30 Jahre alte Theaterensemble der VHS Sachsenwald: Ein kontinuierlich arbeitendes Ensemble, das gemeinsam alle Bereiche der Theaterarbeit erprobt und Schauspieler:innen jeden Alters vereint. Unsere mal traditionellen, mal experimentellen Inszenierungen präsentieren wir in unserem Spielraum, der Studiobühne in der VHS. Auch bei Gastspielen in Aumühle, Wentorf und Bergedorf und im Reinbeker Schloss applaudieren begeisterte Gäste unseren literarisch-musikalischen Programmen mit Szenen und Chansons.

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!

Interessent:innen für Spiel, Bühnengestaltung oder Technik melden sich bitte unbedingt vor Anmeldung bei der Leiterin Brigitte Oels:

040 720 14 04 / brigitte.oels@posteo.de

241-20705

Mo und Mi, 19:30 – 22:00 Uhr
Beginn: 29.01.2024, Ende: 10.07.2024
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle
40 Treffen: 133,33 EUR
Höchstens 22 Personen im Kurs



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 25.01.2024 19.30 Uhr



Tango Transit - German Songbook

Die wie virtuos Instrumentalisten widmen sich in ihrem neuen Programm Volksliedern, und nennen es – eine feine Ironie – „German Songbook“. Die Geschichten, die die Lieder erzählen, funktionieren auch ohne Texte, weil die Instrumente in einer Mischung aus Tango, Jazz und Weltmusik Worte ersetzen. **Eintritt: 20,-€**

DIENSTAG 30.01.2024 19:30 Uhr



Sachsenwald-Slam

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen regelmäßig Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Einige der bekanntesten Poetry Slammer Norddeutschlands treten im Januar auf u.a. Carina Dawert, Sonja Bloss, Viktor Hacker, Jakob Rühl. Moderation: Armin Sengbusch **Eintritt: 8,-€**

SONNTAG 04.02.2024 15:30 Uhr



Kulturkost: Tapentenwechsel

Ein Liedernachmittag über Hildegard Knef. Deutschlands letzte große Diva. Eine Jahrhundertfrau! Elke Wollmann, Schauspielerin und Sängerin, taucht ein in das Leben der Knef, liest Texte, singt und erzählt aus ihrem Leben, gemeinsam mit der Jazzpianistin Béatrice Kahl. **Eintritt: 30,-€ inkl. Kaffee & Kuchen**

DONNERSTAG 15.02.2024 20:00 Uhr



Fjarill - Walden

Walden ist ein starkes Sinnbild für die lange gewachsenen Verflechtungen des Duos. Fjarills Konzerte sind ein emotionales Erlebnis. Gewitzt und fordernd. Zart empfunden und voller Euphorie. Zwei charakterstarke Frauen. Zwei faszinierende Lebensgeschichten. **Eintritt: 22,-€**

SONNTAG 18.02.2024 18:00 Uhr



Opernstars von Morgen...

Für das 26. Konzert dieser Reihe wird Prof. Geert Smits ein anspruchsvolles Programm für die größten Talente seiner Gesangsklasse an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg zusammenstellen. Mit Liedern, Arien uvm. aus Oper und Operette werden sie das Publikum wieder begeistern. Durch den Abend moderiert Sebastian Dunkelberg. **Eintritt: 20,-€, Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.**

SONNTAG 07.04.2024 17:00 Uhr



Große junge Talente

Konzert der „Stiftung Donati Schloss Reinbek“ und des Kulturzentrums

Eintritt frei – Spenden für die Stiftung erbeten

Reinbeker Figurentage

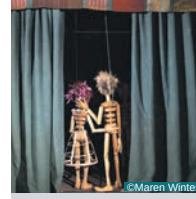
SONNTAG 25.02.2024 16.00 Uhr



Plötzlich war Lysander da

Ein Brief des Bürgermeisters verändert das beschauliche Leben der Mäuse in ihrer unterirdischen Höhle: Es soll jemand bei ihnen einziehen, der sein Zuhause verloren hat, ein Fremder. Aber es dauert nicht lange und Lysander ist da. Ein roter Lurch, der furchtbar müde von seiner Reise ist. Da Mäuse nicht gerne baden, bekommt er die Badewanne zugewiesen. Als er sie mit Erde und Körnchen füllt, platzt den Mäusen der Kragen. Doch Lysander gelingt es, der Mäusewelt etwas hinzufügen, was allen gefällt. Und er bleibt. Ein aktuelles Thema, verpackt in eine für Kinder ab 4 Jahren nachvollziehbare Geschichte. Einfühlsam und humorvoll gespielt. Theater Feuer und Flamme **Eintritt: 6,-€**

DONNERSTAG 29.02.2024 19:30 Uhr



Leonce und Lena

„Heiraten? König werden?“ Auf keinen Fall! Der junge Prinz Leonce durchschaut die Gesellschaft, in die er hineinwachsen soll: nichts als raffinierte Müßiggänger! Auf keinen Fall! Es liegt auf der Hand: Nur als Narr kann man der Narrheit der Welt begegnen. Zum Glück trifft er den Lebenskünstler Valerio, der ihn in der Kunst des Narr-Seins unterrichtet. Als er auch noch eine wildfremde Prinzessin heiraten soll, entschließt er sich zur Flucht. Er trifft unterwegs Lena - eine junge Frau, die ebenfalls alles hingeworfen hat, um ihrem vorbestimmten Schicksal zu entfliehen. Beide staunen: Ist da doch eine Stimme, die antwortet? So begegnen sich zwei junge Leute, die mit nüchternem Blick die Welt durchschauen, aber närrisch genug sind, um Utopien zu haben. Für Erwachsene. Theater Rosenfisch und Figurentheater Ambrella **Eintritt: 15,-€**

FREITAG 01.03.2024 16:00 Uhr



Ritterhelmpflicht für kleine Drachen

Die mutige Drachendame Lancelotte möchte zur Ritterin geschlagen werden. Da gibt es allerdings ein Problem: Sie hat keinen Helm - und die Ritterhelmpflicht gilt leider auch für kleine Drachen. König Wirrbart veranstaltet zu Ehren seines Sohnes ein Turnier um den „Goldenen Helm“. Für Lancelotte gibt es keinen Zweifel, diesen Helm muss sie gewinnen! Und so findet ein herrliches Mitmach-Ritterturnier statt. Angeführt von der furchtlosen Lancelotte werden Kinder aus dem Publikum zu Pagen, Knappen, Rittern, Tänzerinnen und Musikanten. Mit ihrer Hilfe gelingt ein Gefecht gegen den Schwarzen Ritter, der mit Wesserschwert und Kitzellanze in die Flucht geschlagen wird. Mit großen Figuren, viel Musik und Mitspielaktionen. Für Knappen/Mägdelein ab 4 Jahren. **Eintritt: 6,-€**

Die ReinbekerFigurenTage bringen auch Theater in Schule, Kirche und Kita mit drei weiteren Aufführungen.

DIENSTAG 30.4.2024 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 selbst geschrieben und dürfen nicht länger als 6 Minuten sein. Moderation: Armin Sengbusch **Eintritt: 8,-€**



Schloss Reinbek

SONNTAG 05.05.2024 17:00 Uhr



anonymus - Musik aus Mittelalter und Renaissance

Musik in Norddeutschland vom 13. bis 17. Jh.

Im historischen Schloss werden die Zuhörer auf eine musikalische Reise in vergangene Zeiten mitgenommen. Abwechslungsreiche Besetzungen mit Nachbauten historischer Instrumente wie Dulzian, Schalmei, Blockflöte, Gemshorn, Laute, Chitarrone und Schlagwerk beschenken vielfältige Klangerlebnisse.

Eintritt: 8,-€

SONNTAG 12.05.2024 18:00 Uhr



Landespreisträgerkonzert Jugend musiziert

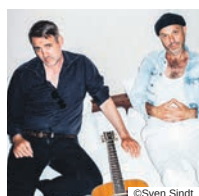
Die Landespreisträger des Wettbewerbs „Jugend musiziert“ Schleswig-Holsteins stellen sich vor.

Vorverkauf ab Ende März 2024

Veranstaltung der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

Eintritt: 10,-€

DONNERSTAG 30.05.2024 19:30 Uhr



Plewka & Schmedtje - Between the 80's

Seit vielen Jahren ist das Duo Jan Plewka und Marco Schmedtje ein Garant für intensive musikalische Momente. „Between the 80's“, eine Sammlung aus durchweg höchst erfolgreichen Songs - man darf sagen: Klassikern - dieses Jahrzehnts, komplett neu und in ihrer ganz eigenen Weise interpretiert.

Eintritt: 22,-€

SONNTAG 09.06.2024 15:30 Uhr



Kulturkost: catfish row plays Gershwin

Das Berliner trio kann pralle Orchester-Arrangements und satte Klavierakkorde gekonnt auf eine Stimme und zwei Holzbläser reduzieren. In dieser minimalistischen Triobesetzung erklingt die Musik Gershwins transparent, zurückgeführt auf das Wesentliche und doch in ihrer ganzen Sinnlichkeit.

Eintritt: 30,-€ inkl. Kaffee & Kuchen

Konzertreihe Schloss Reinbek

MEISTERHAFT - SPANNEND - NAH

In der Saison 2023/24 veranstaltet das Kulturzentrum bereits zum 6. Mal die kammermusikalische Reihe im Schlosses Reinbek.

In 5 ausgesuchten Konzerten pro Saison, immer sonntags 19 Uhr erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, mitreißend virtuos interpretiert. In der neuen Saison sind das Guadagnini Klaviertrio, Dinis Schemann, Klavier, Thomas Leleu Tuba & Guillaume Vincent, Klavier, Tianwa Yang, Violine & Haiou Zhang, Klavier und das Favré Klavierquartett zu Gast.

Die Konzertreihe wird als Abonnement angeboten. Einzelkarten nur bei Verfügbarkeit an der Abendkasse.

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

BeGe Neuschönningstedt

FREITAG 09.02.2024 20:00 Uhr



Olaf Bossi: Die Ausmist Comedy Show

Sein Erfahrungsbericht ist humorvoll, informativ und, wie könnte es anders sein: etwas chaotisch! In seinem aufgeräumten Programm verrät er augenzwinkernd, wie wir der Spirale des Immer-Mehr entkommen, bestens zum Nachahmen geeignet. Werden auch Sie Teil der „Ballast-Revolution“!

FREITAG 08.03.2024 20:00 Uhr



Spottlichter: Beschwerdefrei

Mit ihrem neuen Programm unterhalten die Spottlichter ihr Publikum mit Szenen und Liedern kritisch und humorvoll. Die erfahrene Kabarettgruppe, vier Frauen und drei Männer, bringen Temperament auf die Bühne. Der Mann am Klavier haut ordentlich in die Tasten und lenkt stimmungsvoll durch 90 Minuten. Gönnen Sie sich einen abwechslungsreichen, vergnüglichen Abend!

FREITAG 24.05.2024 20:00 Uhr



Sekt and the City: Die Beste kommt zum Schluss!

Sie sind immer noch Frauen mit Mumm - sie sind ein swingendes „Cat Pack“ haben sich „frisch geföhnt und manchmal flachgelegt“ - und sie sagen aus voller Überzeugung: 50 ist das neue 30! Powervolle Musik, burlesker Tanz und schlagfertige Dialoge. Ein spritziges Ensemble - zum Schreien komisch!

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

MESSEN und MÄRKTE Schloss Reinbek

32. ÖSTERLICHER KUNSTHANDWERKERMARKT

Samstag, 09. März 2024 13:00-18:00 Uhr

Sonntag, 10. März 2024 10:00-17:00 Uhr



Stets am 3. Wochenende vor Ostern! Das kann man sich gut merken, denn nicht nur die Aussteller, sondern auch die Besucher kommen zum Teil von weit her. Auch 2024 werden wieder viele AusstellerInnen ihr Kunsthandwerk präsentieren und Fragen der BesucherInnen zu ihren Arbeiten beantworten. Im Café verwöhnen die LandFrauen Südstormarn die Gäste mit Kuchen und belegten Brötchen.

Eintritt: 4,-€

10. VIVA SENIORES

Samstag, 20. April 2024 13:00-18:00 Uhr

Sonntag, 21. April 2024 11:00-17:00 Uhr



Die Viva Seniores feiert Jubiläum! Seit 2014 ist Sie fester Bestandteil des Veranstaltungsprogramms im Schloss Reinbek. Grund genug, die Messe im Jahr 2024 mit ihren Ausstellern und Gästen gebührend zu feiern und mit einem gemeinsamen Jubiläumsfest zu begehen. Neben dem bewährten fachlichen Angebot wird die Messe ein besonderes Rahmenprogramm u.a. mit Carlo von Tiedemann und Harry Wijnvoord auf der Bühne präsentieren.

Eintritt 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 einen Blick

Montag

08:30 Cardio-Fitness und mehr
09:35 Cardio-Fitness und mehr
10:00 Fit in die Woche – Mobilisierendes Rückentraining
11:15 Yogalates
11:30 Sanftes Beckenbodentraining

16:00 Achtsamkeit erlernen
17:10 Stretch & Relax
18:00 Orientalischer Tanz
18:15 Body Complete
18:30 Achtsamer Hatha-Yoga
19:15 Zumba® Bienvenidos
20:15 Hatha-Yoga – Meditation – Entspannung

Dienstag

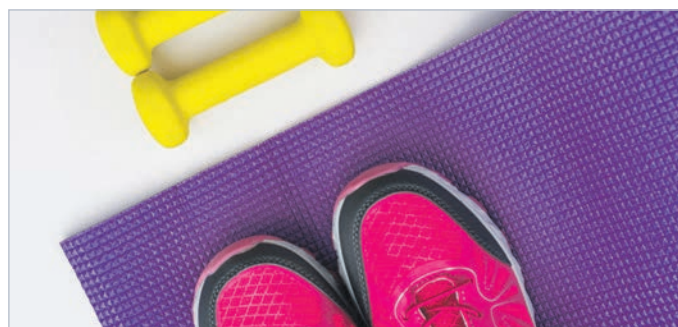
09:00 Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs
09:00 Pilates & Faszien
10:20 Pilates klassisch
11:45 Allround Gymnastik

17:15 Sanftes Bewegungstraining 60+
17:30 Feldenkrais hybrid
18:00 Fatburner Step Mix
18:30 Yogalates online
18:30 Aqua-Jogging und mehr
19:05 Core-Training
19:15 Fit und gesund mit Qi Gong
19:30 Aqua-Jogging und mehr
19:40 Pound Fitness
19:15 Menfit
20:30 Aqua Zumba

Mittwoch

09:00 Bodyforming
09:00 Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs
09:10 Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik
10:00 Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik
10:05 Pilates & Rücken

15:15 Wassergymnastik
16:30 Mit Qi Gong in der Balance bleiben
17:45 Bodyfit intensiv
18:00 Orientalischer Tanz
18:15 Yoga – dynamisch und kraftvoll
19:00 Yoga und Entspannung
19:00 Cross Functional Fitness
19:05 Gymnastik für Einsteiger
20:05 Gymnastik mit Spaß
20:15 Yogalates



Donnerstag

09:00 Gymnastik am Morgen
10:05 Bewegter Rücken

15:00 Sanfter Hatha-Yoga
17:00 Sanftes Bewegungstraining 60+
17:15 Augen-Yoga online
18:00 Fitness-Cocktail
18:15 Rückenfit – präventive Fitness
18:30 Hatha-Yoga
19:20 DEEP-WORK®
20:00 Hatha-Yoga

Freitag

08:30 Step und Workout-Mix
09:00 Yoga Walk outdoor
09:00 Hatha-Yoga und Meditation
09:35 Cardio-Fitness und mehr
11:00 Feldenkrais hybrid

16:00 Hatha-Yoga zum Wochenausklang
16:30 Taijiquan
18:45 Zumba® Basic
19:30 Aqua Rückenfit

Am Wochenende

Samstag

09:30 Hatha-Yoga am Samstag

Workshops Samstag

11:00 Entlastung für Nacken und Schultern
11:30 Selbstverteidigungskurs für Frauen (+ Sonntag)
11:30 Wildgans Qi Gong-Workshop
13:00 Ayurveda (+ Sonntag)
14:00 Achtsame Wochenendzeit

Workshops Sonntag

10:00 Tango Argentino
10:00 Yoga für den Rücken
10:00 Feldenkrais – ein Luxustag hybrid



Julia Eggert

Programmbereichsleiterin

040/72750-585

eggert@vhs-sachsenwald.de



5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSER GESUNDHEITSPROGRAMM

- Kurse in Reinbek, Wentorf und Oststeinbek
- Kursbeginnzeiten von 8:30 bis 20:30 Uhr
- Deutschlandweite Teilnahme möglich – dank spezieller Onlinekurse
- Funktional ausgestattete Gymnastikhalle und Yogaraum im VHS-Haus
- Zertifizierter Präventionskurs mit bis zu 80 Prozent Kostenübernahme durch die Krankenkassen

Gesund bleiben – Lernen was Ihnen guttut

Zahlreiche Studien belegen die positiven Auswirkungen von körperlicher Aktivität auf die Gesundheit auch als Präventionsmaßnahme gegen chronische Erkrankungen. Wichtig hierbei ist die Erhaltung der Muskeln, denn zwischen dem 20. und 80. Lebensjahr verlieren wir etwa 40% unserer Muskelmasse. Sie können dagegenhalten: Auch mit hundert Jahren ist der Muskel noch trainierbar. Wir laden Sie ein, Ihrem Körper und Geist etwas Gutes zu tun: Ob online, hybrid, drinnen oder draußen im Wald oder Wasser – bei uns finden Sie das passende Angebot.

👍 Selbstverteidigungskurs für Frauen – Workshop

Markus Grieser

Gewalt gegenüber Frauen hat viele Facetten: Sie beginnt mit anzüglichen Bemerkungen und endet, leider nicht selten, mit körperlichen Angriffen. In diesem Grundkurs entwickeln wir nach dem Motto „nicht mit mir“, verbale und körperliche Abwehrtechniken in schwierigen Situationen. Setzen Sie Ihre Stimme und Ihren Körper gezielt ein und machen Sie Ihren Standpunkt mit klaren Worten und starker Körpersprache deutlich. Erkennen Sie bedrohliche Situationen im Voraus und lernen Sie, sie zu vermeiden. Simple aber effektive Abwehrtechniken und das Üben von „schlagenden Argumenten“ tragen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Behauptung in schwierigen Situationen bei.

Ihr Kursleiter Markus Grieser ist ehemaliger Polizeibeamter. Als Anti-Gewaltcoach und Selbstverteidigungstrainer hat er jahrelange Erfahrung und legt im Kurs Wert auf eine vertrauensvolle, wertfreie Atmosphäre.

241-10600

Samstag, 17.02.2024, 11:30 – 14:30 Uhr

Sonntag, 18.02.2024, 11:30 – 14:30 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

2 Treffen: 44,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stress abbauen und sich wohlfühlen

Ayurveda Workshop

Doris Götz

Ayurveda, das Wissen vom Leben, hat einen ganzheitlichen Anspruch. Dieser Workshop vermittelt Ihnen einen Einblick, welche Rolle Ihre Konstitution (Prakriti) spielt, warum ein gutes Verdauungsfeuer (Agni) die Basis für Ihre Gesundheit ist, welche sechs Geschmacksrichtungen Ihre Ernährung beeinflussen, mit welchen ayurvedischen Hausmitteln Sie sich selbst unterstützen können und wie Gewürze wirken. Im praktischen Teil stellen wir ein ayurvedisches Hausmittel und „Ghee“, das „flüssige Gold“, her.

Bitte mitbringen: kleines Gefäß für „Ghee“, Schreibmaterial und warme Socken

241-30101

Samstag, 09.03.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 10.03.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

2 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

241-30102

Samstag, 25.05.2024, 14:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 26.05.2024, 10:00 – 13:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

2 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Achtsame Wochenendzeit – Workshop

Annette Kaiser

Vom Tun ins Sein kommen, das ist das Motto dieses Achtsamkeits-Workshops. Aus dem geschäftigen Arbeitsalltag austreten und eintauchen in den Modus des „Seins“ – sich lösen von Perfektionsansprüchen und Vorstellungen davon, wie wir zu sein haben und wie das Leben zu sein hat. Neben kurzen theoretischen Ausführungen steht in diesem Workshop die praktische Erfahrung von Achtsamkeit im Vordergrund. Wir lernen die formalen Übungen der Achtsamkeitspraxis kennen und die Möglichkeiten, uns im Alltag kleine achtsame Momente zu schaffen.

Annette Kaiser absolvierte ihre intensive, zweieinhalbjährige Ausbildung zur Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl beim DFME in Oldenburg. Als Apothekerin leitet sie zudem Fortbildungen für Apothekenmitarbeiter:innen und Pflegekräfte.

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

241-30103

Samstag, 10.02.2024, 14:00 – 18:30 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Achtsamkeit erlernen

Mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen

Annette Kaiser

Stressbewältigung durch Achtsamkeit – in diesem klassischen Achtsamkeitskurs erlernen Sie alle Grundlagen für Ihre eigene fundierte Achtsamkeitspraxis. Achtsamkeit kann uns dabei helfen, besser zur Ruhe zu kommen anstatt ständig zu grübeln. Sie hilft uns dabei, uns von alten Denk- und Verhaltensmustern zu lösen und uns selbst und das Leben völlig neu kennen zu lernen. Sie lässt uns unsere körperlichen und mentalen Grenzen deutlicher wahrnehmen und ermöglicht es uns, bei Stress besonnen und rational zu handeln, sie stärkt also unsere Resilienz. Der Kurs verbindet theoretisches Wissen mit vielen praktischen Übungen und speziellen Meditationsformen. Dieser Kurs stellt weder eine Therapie dar noch ist er ein Ersatz für eine Therapie. Er ist für Menschen mit schwerer Depression nicht geeignet.

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

241-30104

Montag, 16:00 – 18:00 Uhr

Beginn: 22.04.2024, Ende: 10.06.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

7 Treffen: 84,02 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Entlastung für Nacken und Schultern – Workshop

Karin Coch

Plagen Sie sich mit Verspannungen und Schmerzen im Nacken und in den Schultern? Wünschen Sie sich Entlastung und Wohlbefinden? Eutonie ist eine ganzheitliche Arbeitsweise zum körperlich-seelischen Spannungsausgleich. Durch Berührung, wohldosierten Druck und Wahrnehmung der Körperinnen- und -außenräume vermittelt Eutonie mehr Körperbewusstsein und schenkt Ihnen Wohlbefinden. Im Kurs ertasten Sie Muskeln und Sehnen, Knochen und Gelenke und lernen neue Bewegungsformen für Kopf, Halswirbelsäule und Schultern. Alle Übungen können Sie nach dem Kurs zu Hause nachmachen.

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

241-30105

Samstag, 27.04.2024, 11:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Feldenkrais

„WAS MICH INTERESSIERT SIND NICHT BEWEGLICHE KÖRPER, SONDERN BEWEGLICHE GEHIRNE.“ (DR. MOSHÉ BAUER)

Feldenkrais – hybrid*

Bewusstheit durch Bewegung

Detlef Lafrentz

Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für Ihren Körper und lernen, sich Ihrer Bewegungsmuster und überflüssiger Anstrengungen bewusst zu werden. Erleben Sie, wie sich durch einfache Bewegungsabfolgen mit kleinen, langsamen Bewegungen Atmung, Beweglichkeit, Aufrichtung und Haltung positiv verändern. Die kleinen Bewegungen finden überwiegend im Liegen statt. Im Ergebnis des Lernprozesses fühlen sich viele Menschen entspannter, erfrischt und gesünder an Körper, Geist und Seele.

Detlef Lafrentz absolvierte eine vierjährige Feldenkrais-Ausbildung, ist unter anderem Taijiquan-Lehrer, NLP-Trainer und lässt zahlreiche Erfahrungen aus seinen Ausbildungen und Qualifikationen mit in den Kurs einfließen.

Kein Kurs am 28.5. und 04.06.2024

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

241-30109

Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 12.03.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

7 Treffen: 63,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-30110

Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 23.04.2024, Ende: 02.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

* hybrid/online

Der Kurs findet „hybrid“ statt. Sie können sowohl in Präsenz als auch online „live“ teilnehmen. Zur Online-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.

Feldenkrais – hybrid*

Hilfe zur Selbsthilfe

Silvia I. Königk

Frei durchatmen können, sich in sich selbst wohl und beheimatet zu 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.

Silvia I. Königk hat den Abschluss einer vierjährigen Feldenkrais-Ausbildung für Einzelstunden und Gruppenunterricht seit 1997. Sie ist Biodynamische Cranio-Sakral-Therapeutin und hat eine Trauma-Therapeutische- und Systemische Ausbildung. Ihr Erfahrungsschatz fließt in den Kurs ein.

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

241-30111

Freitag, 11:00 – 12:30 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 26.04.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Feldenkrais – Workshop hybrid*

Hilfe zur Selbsthilfe – ein Luxustag

Silvia I. Königk

„Ein Luxustag!“ – das waren die Worte einer Teilnehmerin nach einem ganzen Feldenkrais-Tag. Sich für einen Tag aus seinem Alltag zu lösen und einen ganzen Tag im Hier und Jetzt sein zu können, ist ein großes Geschenk vor allem für sich selbst! Teilnehmer:innen erleben das als eine tiefe Erfahrung, die länger im Alltag erinnerbar bleibt. Silvia I. Königk unterstützt dies, indem sie Anliegen der Teilnehmer:innen bei Bedarf mit einbezieht.

Bitte mitbringen: Ein oder zwei Wolldecken, ein großes Handtuch, warme und bequeme Kleidung

241-30112

Sonntag, 28.04.2024, 10:00 – 16:45 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 40,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Pilates

Pilates-Übungen stärken die tragende Körpermitte. Die tiefliegende Muskulatur des Bauches, des Rückens 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 Körperwahrnehmung 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 Faszien verkleben, sind Schmerzen eine fast unweigerliche Folge. Beugen Sie dem vor: Halten Sie Ihre Faszien in einem guten und gesunden Zustand – egal wie alt Sie sind.

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch, kleines Kissen und warme Socken

241-30113

Dienstag, 9:00 – 10:15 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 26.03.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



241-30114

Dienstag, 9:00 – 10:15 Uhr

Beginn: 23.04.2024, Ende: 02.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

11 Treffen: 64,16 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Pilates und Rücken

Dynamisches Rücken- und Beckenbodentraining

Grit Weidemann

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

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, Handtuch, flaches Kissen, Halbschuhe oder Socken

241-30117

Mittwoch, 10:05 – 11:05 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Pilates – klassisch

Hanna Levitskiy

Das klassische Mattentraining nach den Pilatesgrundprinzipien lebt vom bewussten Wahrnehmen des Körpers, dem geistigen Erfassen und der korrekten Ausführung der Übungen. Durch dieses reflektierte Üben brechen Sie alte, automatisierte Bewegungsmuster auf und verinnerlichen neue, gesundheitsschonende. Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut!

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch, kleines Kissen und warme Socken

241-30115

Dienstag, 10:20 – 11:35 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 26.03.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-30116

Dienstag, 10:20 – 11:35 Uhr

Beginn: 23.04.2024, Ende: 02.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

11 Treffen: 64,16 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Margrit Hein



IMMOBILIEN GMBH

*Ihr Makler seit 1976
für Reinbek und Umgebung*



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

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

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

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



hein-immobilien.de



info@hein-immobilien.de



Yogalates

Yogalates verbindet die effektiven Pilates-Übungen nach der bewährten Methode von Joseph Hubertus Pilates mit leichten Yogasequenzen. Pilates-Übungen stärken speziell die Körpermitte und die gelenknahe Muskulatur. Yoga- und Atemübungen runden das Training ab.

Yogalates – online

Ein umfassendes Ganzkörpertraining

Monika Freeman



Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine professionelle, wohltuende Yogalates-Einheit. 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. Monika Freeman studierte Tanz und ist seit vielen Jahren zertifizierte Pilatesrainerin und Yogalehrerin.

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. Spätestens einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum. Nach jedem Online-Kurstermin steht Ihnen am folgenden Tag die Aufzeichnung zur Verfügung. Wir informieren Sie darüber per E-Mail.

Kein Kurs am 19.03. und am 26.03.2024

241-30117C

Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

18 Treffen: 67,20 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

Erleben Sie, wie durch die Kombination des traditionellen Hatha-Yogas und der Pilates Methode ein noch größerer Effekt für Beweglichkeit und Kraftausdauer erzielt werden kann. Durch Berücksichtigung der unterschiedlichen Ausführungen ergeben sich harmonische Kombinationsmöglichkeiten, wobei die Qualität der Ursprungsübungen erhalten bleibt.

Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs auch in den Osterferien

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Decke, bequeme Kleidung

241-30118

Montag, 11:15 – 12:15 Uhr

Beginn: 25.03.2024, Ende: 27.05.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 1

8 Treffen: 43,75 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

241-30119

Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr

Beginn: 24.04.2024, Ende: 19.06.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 1

8 Treffen: 43,75 EUR

Höchstens 9 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 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.

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

241-30120

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 05.02.2024, Ende: 01.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

18 Treffen: 126,00 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.

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

241-30121

Montag, 20:15 – 21:45 Uhr

Beginn: 05.02.2024, Ende: 01.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

18 Treffen: 126,00 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 positiv auf Körper und Geist. Probieren Sie es aus! Zum Ende der Stunde begleiten Sie in der Entspannungsphase die sanften Töne der Klangschalen.

Kein Kurs am 19.03. und am 07.05.2024

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

241-30123

Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Reinbek, DRK Neuschönningstedt, Birkenweg 3

18 Treffen: 115,20 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-30124

Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

17 Treffen: 119,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



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 führen Sie mal dynamisch, mal statisch aus, so dass Körper und Geist zum Ende der Stunde für die Meditation und tiefe Entspannung vorbereitet sind. Die Basis sind Hatha-, Vinyasa- und Yin-Yoga-übungen. Inga-Tilai Lüneburg unterstützt Sie 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:innen mit akuten Rücken-, Herz- und Kreislaufproblemen oder Bluthochdruck. Wer bereits Yogaerfahrung hat, ist ebenso willkommen wie Neueinsteiger:innen.

Kein Kurs am 08.05. und am 12.06.2024

Bitte mitbringen: Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Wollsocken

241-30125

Mittwoch, 18:15 – 19:45 Uhr

Beginn: 06.03.2024, Ende: 19.06.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Yoga und Entspannung

Gabriele Bernath

Yoga wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit aus. Spüren Sie Ihre eigene Kraft. Erleben Sie das Loslassen und erfahren Sie innere Ruhe. Die Yoga-Praxis besteht aus Asanas – statischen und fließenden Körperhaltungen. Beim Ausführen der Asanas ist die bewusste Atmung ein elementarer Bestandteil und viel mehr als „Luft holen“. Elemente aus dem autogenen Training und imaginäre Körperreisen unterstützen die Entspannung am Ende der Stunde.

Kein Kurs am 24.04. und am 29.05.2024

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

241-30127

Mittwoch, 19:00 – 20:30 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 26.06.2024

Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Festsaal

16 Treffen: 99,20 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Sanfter Hatha-Yoga

Gabriele Bernath

Yoga ist ein jahrtausendalter, aus Indien stammender Übungsweg. Ziel der Übungen ist Gesundheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Mit bedürfnisorientierten, rückenschonend 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.

Kein Kurs am 25.04. und am 30.05.2024

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

241-30129

Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 27.06.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

16 Treffen: 112,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Augen-Yoga

Online-Kurs

Hilke Soltau



Als Augentiere ist bei uns Menschen der Sehsinn besonders stark ausgeprägt – aber auch gefordert. Vor allem stundenlange Bildschirmarbeit strengt die Augen ungemein an: Rote Augen, zusammengekniffene Lider, Kopfschmerzen und Verspannungen, die sich bis in die Schultern auswirken können, zeugen davon. Regelmäßiges Augen-Yoga verschafft uns Pausen, entspannt und gibt neue Kraft.

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. Spätestens einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum. Nach jedem Online-Kurstermin steht Ihnen am folgenden Tag die Aufzeichnung zur Verfügung. Wir informieren Sie darüber per E-Mail.

241-30130C

Donnerstag, 17:15 – 17:30 Uhr

Beginn: 08.02.2024, Ende: 14.03.2024

6 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Hatha-Yoga

Dr. Isabel Überhoff

Lassen Sie den Trubel des Tages hinter sich und praktizieren Sie Yoga, um das allgemeine Befinden zu stärken. In der Bewegung des Körpers üben wir den Stillstand der Gedanken. Über die Zeit ist spürbar: An- und Verspannungen lösen sich. Das Erlernen einer guten Ausrichtung in den Yoga-Haltungen (Asanas) führt zu mehr Ausgeglichenheit und Körperbeherrschung. Wir praktizieren sanfte Vor- und Lockerungsübungen und traditionelle, teils herausfordernde Asanas. Dazu kommen Übungen zur Kontrolle der Atmung, Phasen des Nachspürens und der inneren Einkehr.

Kein Kurs am 28.03., 25.04. und am 02.05.2024

Bitte mitbringen: Wolldecke, ein kleines (Meditations-)Kissen, bequeme Kleidung und Wollsocken

241-30131

Donnerstag, 18:30 – 19:45 Uhr

Beginn: 08.02.2024, Ende: 04.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

15 Treffen: 87,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-30132

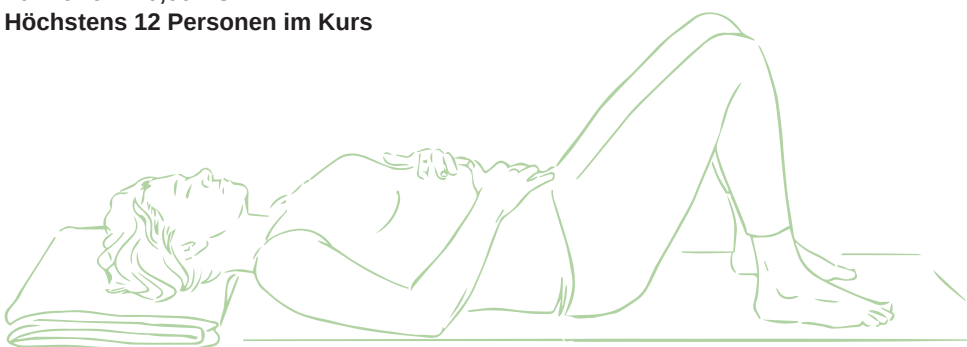
Donnerstag, 20:00 – 21:15 Uhr

Beginn: 08.02.2024, Ende: 04.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

15 Treffen: 87,50 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. Eine Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunde.

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

241-30135

Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 05.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

18 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Yoga Walk

Hilke Soltau

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

241-30136

Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 16.02.2024, Ende: 15.03.2024

Vorwerksbusch, Parkplatz am Ende der Bismarckstraße

5 Treffen: 35,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Hatha-Yoga zum Wochen- ausklang

Bettina Knappe

In diesem Kurs lassen wir den Arbeitsalltag der Woche ganz bewusst hinter uns. Mit klassischem Hatha-Yoga üben wir, die Gedanken zu fokussieren und uns zu stärken. Die Übungen schulen unsere Beweglichkeit, Widerstandsfähigkeit und Stressresistenz. Eine Entspannungsphase am Schluss rundet die Stunde ab. So können wir gelassen ins Wochenende starten!

Kein Kurs am 08.03., 15.03., 26.04., 31.05. und am 07.06.2024

Bitte mitbringen: Wolldecke, ein kleines (Meditations-)Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken

241-30138

Freitag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 05.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

13 Treffen: 91,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hatha-Yoga am Samstag

Dr. Isabel Überhoff

Wir lassen die Herausforderungen der Woche hinter uns und starten mit Yoga ins Wochenende. In der Bewegung des Körpers üben wir den Stillstand der Gedanken. Über die Zeit ist spürbar: An- und Verspannungen lösen sich. Das Erlernen einer guten Ausrichtung in den Yoga-Haltungen (Asanas) führt zu mehr Ausgeglichenheit und Körperbeherrschung. Wir praktizieren sanfte Vorübungen und traditionelle, teils herausfordernde Asanas. Wir schulen unsere Körperwahrnehmung und Achtsamkeit. Atemübungen helfen, die Gedanken zu bündeln. Hinzu kommen Phasen des Nachspürens und der inneren Einkehr.

Kein Kurs am 30.03., 27.04., 04.05., 11.05. und am 18.05.2024

Bitte mitbringen: Wolldecke, ein kleines (Meditations-)Kissen, bequeme Kleidung und Wollsocken

241-30139

Samstag, 9:30 – 11:00 Uhr

Beginn: 03.02.2024, Ende: 06.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Yoga für den Rücken – Workshop

Hilke Soltau

Tun Sie Ihrer Rückseite etwas Gutes. Yoga-übungen 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“. Zum Abschluss entspannen Sie bei den sanften Tönen der Klangschale.

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

241-30143

Sonntag, 24.03.2024, 10:00 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 11,66 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.

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

241-30150

Dienstag, 19:15 – 20:45 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

20 Treffen: 140,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Mit Qi Gong in der Balance bleiben

Antje Fischbach

Charakteristisch für die oft Jahrtausende alten Heilübungen des Qi Gong ist die Einheit von innerer und äußerer Bewegung. Die ganzheitlichen Übungssequenzen fördern die Durchlässigkeit unserer Energie-Bahnen und können damit positiv auf die Gesundheit wirken. Sie stärken Beweglichkeit, Konzentration sowie Koordinations- und Visualisierungsfähigkeit. Qi Gong hilft die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und ist ein wertvolles präventives Mittel, um die Anforderungen und den Stress des Alltags besser zu bewältigen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit weicher, biegsamer Sohle (beispielsweise Gymnastikschuhe) oder rutschfeste Socken

241-30151

Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

19 Treffen: 133,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Wildgans Qi Gong – Workshop

Dagmar Eva Ruthenberg

Wildgans Qi Gong ist ein traditioneller, jahrtausendealter Übungsstil und gehört zu den schönsten Formen des Qi Gong. Schnelle, dynamische und ruhige Bewegungen wechseln sich ab. Sogenanntes trübes Qi wird aus dem Körper ausgeschieden und klares Qi eingelagert. Die Übungen sind für jedes Alter geeignet und sorgen für eine verbesserte Zirkulation zur Vorbeugung, Heilung und Regeneration. Alle Organe werden über Meridiane und Energiepunkte aktiviert. Muskulatur, Gelenke und Sehnen werden trainiert, ebenso wie Ausdauer, Konzentration, Koordination und Gleichgewicht.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

241-30152

Samstag, 11:30 – 18:15 Uhr

Beginn: 23.03.2024, Ende: 23.03.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 40,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

241-30153

Samstag, 11:30 – 18:15 Uhr

Beginn: 08.06.2024, Ende: 08.06.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 40,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Taijiquan

Präventionskurs

Thomas Börnchen

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

Thomas Börnchen ist anerkannter Lehrer für Taijiquan und Qi Gong, 6. Generation Yang-Stil.

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

241-30154

Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 26.01.2024, Ende: 15.03.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Kein Kurs am 24.05.2024

241-30155

Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 26.04.2024, Ende: 28.06.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs



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.

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

241-30205

Montag, 8:30 – 9:30 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 01.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

241-30206

Montag, 9:35 – 10:35 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 01.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Fit in die Woche

Mobilisierendes Rückentraining für alle Altersklassen

Alexa Potrykus

Starten Sie in die Woche mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm. Im Mittelpunkt steht ein mobilisierendes Rückentraining, aber auch alle anderen Körperbereiche werden berücksichtigt. In diesem Kurs werden Rücken- und Bauchmuskulatur gekräftigt, die Flexibilität der Wirbelsäule erhöht und die gesamte Körperhaltung verbessert. Übungen zu Beweglichkeit und Balance runden die Stunde ab. Den Abschluss bildet ein ausgiebiges Entspannungsprogramm.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

241-30201

Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 25.03.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

241-30202

Montag, 10:00 – 11:00 Uhr

Beginn: 22.04.2024, Ende: 01.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 59,99 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Sanftes Beckenbodentraining

Alla Ghazaryan

Der Beckenboden gehört zum Kraftzentrum in der Körpermitte. Er richtet uns auf und führt zu einer guten Körperhaltung. Ist er trainiert und kräftig, fühlen wir uns wohl, selbstbewusst, gesund. Lässt seine Kraft nach – und das ist im Laufe des Lebens mehr oder weniger normal – kann das zu Problemen führen. Die sanften Übungen, mit Elementen aus dem Pilates, wirken einerseits präventiv, andererseits sind sie auch geeignet, den durch Geburt, Operation, Krankheit oder Alter beeinträchtigten Beckenboden wieder zu kräftigen.

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

241-30203

Montag, 11:30 – 12:30 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 25.03.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

241-30204

Montag, 11:30 – 12:30 Uhr

Beginn: 22.04.2024, Ende: 01.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 59,99 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stretch & Relax

Carina von Allwörden



Es erwartet Sie ein ausgewogener Mix, der Ihre Körperwahrnehmung verbessert und Ihnen ein neues Körpergefühl vermittelt. Mit einem abwechslungsreichen, gezielten Übungsprogramm kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab. Carina von Allwörden studierte Tanz in London und ist staatlich geprüfte Tanzpädagogin.

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Handtuch, Hallenschuhe und Socken

241-30210

Montag, 17:10 – 18:10 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 01.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 20 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, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

241-30211

Montag, 18:15 – 19:15 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 01.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs



Allround Gymnastik

Für alle Altersgruppen

Alla Ghazaryan

Dieser Kurs bietet ein mobilisierendes Training, das alle Körperbereiche anspricht und den Kreislauf in Schwung bringt. Das hat positive Auswirkungen auf Kondition, Kraft und Koordination. Übungen zu Beweglichkeit und Balance runden die Stunde ab. Ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für alle Altersklassen, das fit hält!

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch

241-30221

Dienstag, 11:45 – 12:45 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 26.03.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

241-30222

Dienstag, 11:45 – 12:45 Uhr

Beginn: 23.04.2024, Ende: 02.07.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

11 Treffen: 66,02 EUR

Höchstens 9 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 Ganzkörper-Workout. Dabei trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht.

Kurs auch am 09.04. und am 16.04.2024 in den Osterferien

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

241-30225

Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 25.06.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

21 Treffen: 86,80 EUR

Höchstens 19 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 somit auch die Tiefenmuskulatur und verbessern die Körperstabilität und die Koordination. Das Ganzkörperprogramm beugt Beschwerden vor und hält fit.

Kurs auch am 09.04. und am 16.04.2024 in den Osterferien

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

241-30226

Dienstag, 19:05 – 20:05 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 25.06.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

21 Treffen: 86,80 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Sanftes Bewegungstraining

Manfred Hirsch

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Hallenschuhe

241-30227

Dienstag, 17:15 – 18:15 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

20 Treffen: 74,68 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

241-30245

Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 04.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Menfit

Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

241-30228

Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

20 Treffen: 82,68 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Pound Fitness

Katja Friedemann

Pound ist ein effektives Fitnesstraining um Energie aufzuladen, loszulassen und abzubauen. Die „Cardio-Jam Session“ ist inspiriert vom ansteckenden energiegeladenen und schweißtreibenden Spaß des Trommelns mit leichtgewichtigen Drumsticks.

Kein Kurs am 19.03. und am 26.03.2024

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

241-30229

Dienstag, 19:40 – 20:25 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Sporthalle

18 Treffen: 73,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Wirbelsäulen- und Ausgleichs-gymnastik

Kerstin Hönigschmid

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

Kein Kurs am 06.03.2024

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, Handtuch, bequeme Kleidung

241-30230

Mittwoch, 9:10 – 9:55 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

18 Treffen: 50,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

241-30231

Mittwoch, 10:00 – 10:45 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

18 Treffen: 50,40 EUR

Höchstens 18 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, Handtuch und Hallenschuhe

241-30234

Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,52 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Bodyfit intensiv

Claudia Wieser

Bodyfit ist ein intensives „two-in-one“-Training, das ein Herz-Kreislauftraining 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 am 10.04. und am 17.04.2024 in den Osterferien.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

241-30235

Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 26.06.2024

Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

20 Treffen: 74,68 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Cross Functional Fitness – das Power Workout

Alla Ghazaryan



Sie wollen sich so richtig auspowern, Ihre körperliche Fitness voll ausschöpfen und Ihre Leistung stetig steigern – dann sind Sie hier richtig. Das abwechslungsreiche, funktionelle und komplexe Training schult natürliche, physiologische Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper beanspruchen. Die verschiedenen Trainingsmethoden verbessern nicht nur Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, sie bieten auch viel Abwechslung und machen Spaß. Dieser hocheffektive Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Profis, die ihre allgemeine Fitness verbessern möchten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

241-30236

Mittwoch, 19:10 – 20:10 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024

Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

19 Treffen: 70,92 EUR

Höchstens 20 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 lockerer und kräftiger Gymnastik können Sie den Körper wieder beweglicher machen. Das Wohlbefinden steigt und der Verletzungsanfalligkeit wird vorgebeugt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Hallenschuhe

241-30237

Mittwoch, 19:05 – 20:05 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 26.06.2024

Klosterbergenschule, große Halle

18 Treffen: 67,20 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, Handtuch und Hallenschuhe

241-30238

Mittwoch, 20:05 – 21:05 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 26.06.2024

Klosterbergenschule, große Halle

18 Treffen: 67,20 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Gymnastik am Morgen

Für aktive Senioren

Andrea Hartung

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

241-30240

Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 27.06.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 19 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, effektiven Übungen wird die gesamte Wirbelsäule aufgerichtet, stabilisiert und beweglicher. Der Kurs eignet sich für alle, unabhängig von Alter und Trainingszustand.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

241-30241

Donnerstag, 10:05 – 11:05 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 27.06.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 19 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 am 11.04. und am 18.04.2024 in den Osterferien

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

241-30246

Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 27.06.2024

Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Festsaal

20 Treffen: 74,68 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Rückenfit – präventive Fitness

Hanna Levitskiy

Dieser abwechslungsreiche Rückenkurs aktiviert durch ein effektives Workout den gesamten Rumpf und dient der Prävention von Rückenschmerzen. Gezielte Übungen zur Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur wirken Dysbalancen entgegen. Gleichzeitig schulen Sie Ihr Bewusstsein für eine entspannte neutral-aufrechte Körperhaltung. Atem- und Entspannungstechniken helfen Ihnen, in einen gelösten Zustand zu gelangen.

Kein Kurs am 22.02. und am 16.05.2024

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

241-30247

Donnerstag, 18:15 – 19:15 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 30.05.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 56,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

DEEP-WORK®

Hanna Levitskiy

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

Frau Levitskiy, zertifizierte DEEP-WORK®-Trainerin, sorgt nach den dynamischen Power-Einheiten auch für Zeit zum Relaxen.

Kein Kurs am 22.02. und am 16.05.2024

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

241-30248

Donnerstag, 19:20 – 20:20 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 30.05.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 56,00 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 Ganzkörper-Workout auf der Matte. Stretching und Entspannung runden das Kursprogramm ab. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

241-30250

Freitag, 8:30 – 9:30 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 05.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Cardio-Fitness und mehr

Birgit Kaven

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

241-30251

Freitag, 9:35 – 10:35 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 05.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs





Tanz und Zumba

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz belebt, lockert und stärkt den gesamten Körper. Die Kombination der weichen, fließenden, sinnlichen sowie kraftvollen Bewegungen stimuliert insbesondere den gesamten Beckenbodenbereich. Für Frauen jeden Alters geeignet – gern mit Erfahrung aus dem Bereich Bauchtanz oder Jazzdance.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und ein Tuch für die Hüfte

241-30259

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 18.03.2024

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

8 Treffen: 40,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Astrid Harner

241-30260

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 22.04.2024, Ende: 01.07.2024

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

10 Treffen: 50,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Astrid Harner

241-30261

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 27.03.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

9 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Glenda Afritah Remke

241-30262

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 15.05.2024, Ende: 03.07.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Glenda Afritah Remke



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!

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

241-30263

Montag, 19:15 – 20:15 Uhr

Beginn: 05.02.2024, Ende: 01.07.2024

Reinbek, Grundschule Schönningstedt, Sporthalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Zumba® Basic

Jasmin Sammer

Zumba® – diese Party macht Sie glücklich und 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 07.06.2024

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

241-30264

Freitag, 18:45 – 19:45 Uhr

Beginn: 09.02.2024, Ende: 14.06.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

13 Treffen: 53,72 EUR

Höchstens 25 Personen im Kurs

Tango Argentino

Dobri Gjurov

Der Argentinische Tango besteht nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik. Eine natürliche Bewegung, die für jedes Alter geeignet ist. Sie erlernen die Grundlagen des Paartanzes. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Eine entspannte, körpergerechte Haltung, das richtige Atmen und das lockere Gehen und Stehen sind dabei 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

241-30266

Sonntag, 10.03.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 29,97 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

241-30267

Sonntag, 26.05.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 30,02 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Aqua-Fitness

Aqua-Jogging und mehr

Walid Rachid

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.

241-30271

Dienstag, 18:30 – 19:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

20 Treffen: 146,69 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

241-30272

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

20 Treffen: 146,69 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

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 19.03. und am 26.03.2024

241-30273

Dienstag, 20:30 – 21:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 02.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

18 Treffen: 132,00 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.

241-30276

Mittwoch, 15:15 – 16:15 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 03.07.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

19 Treffen: 126,65 EUR

Höchstens 16 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!

241-30277

Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 22.03.2024

Reinbek, Freizeitbad Reinbek

8 Treffen: 48,02 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

241-30278

Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr

Beginn: 03.05.2024, Ende: 28.06.2024

Reinbek, Freizeitbad Reinbek

8 Treffen: 48,02 EUR

Höchstens 15 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



Essen und Trinken

Indische Küche

Shiela Grossmann

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Aromatische Mischungen aus gemahlenden Gewürzen bilden das Herzstück dieser exotischen Küche. Die raffiniert gewürzten Speisen werden meistens mit Reis, Chapati oder Papadam serviert. Dazu gibt es erfrischende Getränke wie süße und pikante Lassis. Nach dem Kochen nehmen wir an der üppig gedeckten Tafel Platz und genießen die Köstlichkeiten.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 09.02.2024

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

241-30301

Dienstag, 20.02.2024, 18:30 – 21:45 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Singapur Hawker Food 1

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.

Shiela Grossmann stammt aus Singapur und freut sich, diese landestypischen Spezialitäten mit Ihnen gemeinsam zuzubereiten und anschließend genießen zu können.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 01.03.2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

241-30302

Dienstag, 18:30 – 21:45 Uhr

Beginn: 12.03.2024, Ende: 12.03.2024

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Singapur Hawker Food 2

Neue Köstlichkeiten aus den asiatischen Garküchen

Shiela Grossmann

Das Repertoire an Gerichten aus den Garküchen Singapurs ist unerschöpflich. Shiela Grossmann bietet Ihnen weitere interessante asiatische Gerichte und Geschmackserlebnisse aus ihrer Heimat an.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 13.04.2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

241-30303

Dienstag, 18:30 – 21:45 Uhr

Beginn: 23.04.2024, Ende: 23.04.2024

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Vietnamesische Küche

Shiela Grossmann

Die vietnamesische Küche ist frisch und abwechslungsreich. Zahlreiche Gemüse und Kräutersorten verleihen dieser fernöstlichen Küche ihren unverwechselbaren frischen Duft und Geschmack. Von traditionellen Nudelgerichten wie Pho Sommerrollen bis zum Nachtisch wie Mango mit Kleb Reis – das kulinarische Angebot ist vielfältig.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 08.03.2024

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

241-30304

Dienstag, 19.03.2024, 18:30 – 21:45 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Thailändische Küche

Shiela Grossmann

Jede thailändische Mahlzeit bietet eine Vielfalt besonderer Geschmacksrichtungen. Suppen und Currys sind säuerlich und cremig-süß zugleich; abgeschmeckt mit Tamarinde, Chili, Limettenblättern, Koriander, Minze oder einer Handvoll Basilikum. Wir wollen in diesem Kurs die thailändische Küche kennenlernen und zusammen die Gerichte genießen.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 26.04.2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

241-30305

Dienstag, 07.05.2024, 18:30 – 21:45 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Vegetarische Asiatische Küche

Shiela Grossmann

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 03.06.2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

241-30308

Dienstag, 11.06.2024, 18:30 – 21:45 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Die Osterbäckerei

Hanne Schützler

Bald ist Ostern! Das muss mit einem ausgiebigen Frühstück gefeiert werden. Und was gehört dazu? Ein Osterbrot sowie Schokoladen- und Frühstücksbrötchen. In diesem Kurs zeigt Ihnen Hanne Schützler nicht nur, wie sie diese köstlichen Leckereien für ein schönes Osterfrühstück zubereiten können. Sie hat auch jede Menge Tipps und Tricks aus ihrer Backstube parat.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 04.03.2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Wischtuch, Tüte, 9,00 EUR Lebensmittelumlage

241-30309

Mittwoch, 13.03.2024, 17:30 – 20:30 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Polnische Küche

Pierogi in verschiedenen Variationen

Margarethe Dawid

Das „Polnische Kulturjahr 2024“ in Reinbek wollen wir auch kulinarisch feiern! Margarethe Dawid kocht mit Ihnen an diesem Abend nicht nur Pierogi in vielen verschiedenen Variationen, sondern gibt Ihnen auch kulturelle Einblicke in die Gewohnheiten und Traditionen ihrer polnischen Heimat. Lassen Sie es sich schmecken und tauchen Sie ein in die polnische Kultur. Smacznego!

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 17.04.2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 14,00 EUR Lebensmittelumlage

241-30311

Freitag, 26.04.2024, 18:00 – 21:00 Uhr
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Brot backen einfach gemacht

Hanne Schützler

Brot backen ist ganz einfach. Biodinkel- oder Bioroggenmehl, Wasser und Salz, mehr benötigt ein Brot nicht. Die Tipps & Tricks von Hanne Schützler helfen, die perfekten Brote und Brötchen zu backen – aromatisch, luftig, locker mit knackiger Kruste! Selbstbacken macht nicht nur gesund, es macht auch glücklich.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 24.05.2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Wischtuch, Tüte, 9,00 EUR Lebensmittelumlage

241-30310

Mittwoch, 05.06.2024, 17:30 – 20:30 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

**Die
Lebensmittelumlage
in Höhe von
je 14,00 EUR
zahlen Sie bitte direkt an
die Kursleiterin.**



Fast & Veggie – Kochkurs für Kinder

Für alle Hobbyköch:innen ab 9 Jahren

Tina Drückhammer



Selbstgemachtes Fastfood ist gesund und schmeckt viel besser als aus dem Schnellrestaurant. Lass uns also saftige Burger aus frischen Zutaten selbst zubereiten, vom Pattie bis zum Ketchup. Ganz ohne Fleisch – das ist vielleicht ungewohnt, aber mindestens genauso lecker!

Die Ernährungsexpertin und begeisterte Köchin Tina Drückhammer bringt alle Zutaten für die Rezepte mit.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 5,00 Euro ist direkt zu Kursbeginn an die Kursleiterin zu zahlen.

Hinweis: Aus Zeitgründen werden fertige Burger-Buns verwendet.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 15.04.2024

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, 5,00 EUR Lebensmittelumlage

241-30313K

Mittwoch, 24.04.2024, 15:30 – 18:30 Uhr
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 8,20 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs



Simone Pander-Neuß
Programmbereichsleiterin
040/72750-584
panderneuss@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE SPRACHKURSE:

- Sprachkurse auf den Niveaus A1 bis B2
- Regelmäßige Deutsch-Sprechstunde
- Akademisch gebildete Kursleiter:innen
- Lizenzierte Integrationskursleiter:innen
- Kurze Wege – die meisten Deutschkurse finden im VHS-Haus in Reinbek statt

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.

Deutsch für alle

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

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

Testen Sie sich hier:
vhs.link/Dt

DEUTSCH- SPRECHSTUNDE

Jeden Dienstag*
von 9:00 – 11:00 Uhr

Wir beraten Sie und machen einen Sprachtest. Zusammen finden wir den richtigen Kurs für Sie.

* außer in den Schulferien

Deutsch für die Integration

Suchen Sie einen **Integrationskurs**?

Sie benötigen:

- **eine Zulassung, eine Verpflichtung oder eine Berechtigung.** Diese bekommen Sie vom Jobcenter, von der Ausländerbehörde oder vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge.
- **Ihren Ausweis**

Weitere Integrationskurse im Kreis Stormarn finden Sie hier:

- **AWO Reinbek:** www.awo-reinbek.de, Tel.: 040/79 00 83 35
- **Glinde Kultur- und Bildungswerk:** www.vhs-glinde.de, Tel.: 040/714 04 495
- **VHS Ahrensburg:** www.vhs-ahrensburg.de, Tel.: 04102/80 02 11
- **VHS Bad Oldesloe:** www.vhs-od.de, Tel.: 04531/50 41 40

Berufssprachkurse im Kreis Stormarn finden Sie hier:

- **AWO Reinbek:** www.awo-reinbek.de, Tel.: 040/79 00 83 35
- **VHS Bad Oldesloe:** www.vhs-od.de, Tel.: 04531/50 41 40

Informationen zum **Einbürgerungstest** in Schleswig-Holstein finden Sie hier:

www.vhs-sh.de/pruefung/einbuengerungstest/



Deutsch Stufe A1/A2

Deutsch als Zweitsprache A1.2

Alam Malies



Herzlich willkommen zum Kurs A1.2. In den kommenden Wochen beschäftigen wir uns intensiv mit den Grundlagen der deutschen Sprache. Zu Beginn des Kurses gehen wir die wichtigsten Inhalte aus A1.1 durch. Wir wiederholen kurz, was Sie bereits gelernt haben und sehen, was Sie alles können. Danach beginnen wir mit dem neuen Lehrbuch A1.2. Wir erweitern unseren Wortschatz und die Grammatik und vertiefen unsere Fähigkeiten im Lesen, Hören, Sprechen und Schreiben. Damit sich alle im Kurs wohlfühlen und gut mitmachen können, sind unsere Stunden abwechslungsreich und interaktiv.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte Plus neu A1.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-801081-5, 3,00 EUR für Kopien

241-40402

Mo und Do, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 27.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

36 Treffen: 252,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Deutsch als Zweitsprache A2.1

Alam Malies

Einsteigen und weiterlernen Richtung A2! Zuerst blicken wir zurück auf das Wichtigste aus A1, und wenn es notwendig ist, wiederholen wir einige Inhalte. Danach geht es motiviert weiter. Wir lernen Sätze mit weil, wenn und dass, wir beschäftigen uns mit Wechselprepositionen, Fragewörtern und zahlreichen anderen schönen Themen. Und natürlich entdecken wir dafür auch viele neue Wörter. Das alles geschieht in angenehmer Miteinander-Atmosphäre.

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte Plus neu A2.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501083-2, 3,00 EUR für Kopien

241-40404

Mo und Do, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 27.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

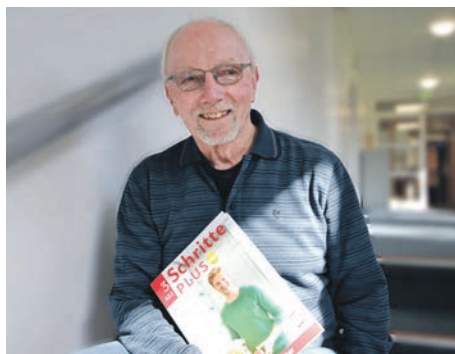
36 Treffen: 252,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Deutsch als Zweitsprache B1.2

Wulf Kühne



Verstehen, Sprechen und Schreiben auf B1-Niveau – das ist unser Ziel. Unsere Themen sind Wohnen, die Arbeitswelt, soziales Miteinander sowie Politik und Geschichte. Dazu lernen wir viele passende neue Wörter. Und natürlich warten wichtige Grammatik-Themen auf uns: die zweiteiligen Konjunktionen zwar – aber, entweder – oder, je – desto, sowohl – als auch. Außerdem lernen wir das Futur I, das Passiv im Perfekt, und wir beschäftigen uns mit Wortbildung. Es gibt viel zu tun. Willkommen zum Kurs!

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

Wer an der telc Deutsch B1-Prüfung am 6.7.2024 teilnehmen möchte, sollte den Kurs Prüfungsvorbereitung intensiv B1 besuchen, um sich optimal auf das Prüfungsformat vorzubereiten.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte Plus neu B1.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-10-601085-5, 3,00 EUR für Kopien

241-40405

Di und Do, 16:45 – 18:15 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 06.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 106

31 Treffen: 217,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Deutsch als Zweitsprache B2.2

Anne Glander



Sie haben bereits Sprachwissen auf dem Niveau B2 erworben und wollen Ihre Kenntnisse nun erweitern. Im zweiten Teil des B2-Kurses behandeln wir grammatikalische Themen wie Konjunktiv I, Passiv-Sätze und Nebensatz-Konstruktionen. Wir schreiben Zusammenfassungen und Beschwerden und wir sprechen über Kunst und Kultur, Internet und Kriminalität, Wirtschaft und Bildung. Gemeinsam schließen wir das Niveau B2 ab und steuern auf die telc Deutsch B2-Prüfung zu.

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

Wer an der telc Deutsch B2-Prüfung am 13.7.2024 teilnehmen möchte, sollte den Kurs Prüfungsvorbereitung intensiv B2 besuchen, um sich optimal auf das Prüfungsformat vorzubereiten.

Kein Kurs am 22.05.2023.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Kontext B2.2 Deutsch als Fremdsprache, ISBN 978-3-12-605341-9, 1,00 EUR für Kopien

241-40407

Mo und Mi, 16:45 – 18:15 Uhr

Beginn: 29.01.2024, Ende: 03.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 4

28 Treffen: 196,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

**Prüfungsvorbereitung/
Prüfungen**





Prüfungsvorbereitung/Prüfungen B1/B2



Prüfungsvorbereitung intensiv B1

Anne Glander

Dieser Kurs richtet sich an alle, die die telc Deutsch B1-Prüfung am 6.7.2024 ablegen wollen. Hier bereiten Sie sich intensiv auf das besondere Prüfungsformat und seine Inhalte vor. Zuerst lernen Sie mit Beispielübungen die vier Aufgabenteile kennen und worauf Sie dabei achten sollten. Danach machen Sie eine Probeproofung, die die Kursleiterin korrigiert und dann mit Ihnen bespricht. So gehen Sie mit einem sicheren Gefühl und viel wichtigem Spezialwissen in die Prüfung.

Bitte unbedingt schon zur ersten Stunde mitbringen: Lehrbuch Zertifikat Deutsch – Prüfung Express – telc Deutsch B1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-541651-1, 1,50 EUR für Kopien

241-40408

Mittwoch, 16:45 – 20:00 Uhr

Beginn: 12.06.2024, Ende: 06.07.2024

Reinbek, VHS, Raum 4

4 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Prüfungsvorbereitung intensiv B2

Anne Glander

Wenn Sie am 13.07.2024 die telc Deutsch B2-Prüfung ablegen wollen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Hier bereiten Sie sich intensiv auf die verschiedenen Prüfungsteile vor, und Sie erfahren, worauf Sie beim Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen achten müssen. Mit vielen Beispielübungen gewinnen Sie Sicherheit und wertvolles Spezialwissen. Sie schreiben auch eine Probeproofung, die die Kursleiterin korrigiert und danach mit Ihnen bespricht.

Bitte unbedingt schon zur ersten Stunde mitbringen: Lehrbuch Zertifikat Deutsch – Prüfung Express – telc Deutsch B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-551651-8, 1,50 EUR für Kopien

241-40409

Montag, 16:45 – 20:00 Uhr

Beginn: 10.06.2024, Ende: 13.07.2024

Reinbek, VHS, Raum 4

5 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Die Anmeldung für beide Prüfungen ist ab 15.04.2024 möglich. Anmeldeformular unter: deutsch@vhs-sachsenwald.de. Der Anmeldeschluss für beide Prüfungen ist der 27.05.2024

telc Deutsch B1-Prüfung

Wollen Sie Ihre Deutschkenntnisse nachweisen? Erwerben Sie ein telc Deutsch B1-Zertifikat. Wir empfehlen Ihnen, vor der Prüfung den Kurs Prüfungsvorbereitung intensiv B1 zu besuchen.

Anmeldung ab 15.04.2024 nur unter: deutsch@vhs-sachsenwald.de

Anmeldeschluss: 27.05.2024

Prüfungsgebühr: 170,00 EUR

Samstag, 06.07.2024, 8:45 – 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

Höchstens 15 Personen



telc Deutsch B2-Prüfung

Wollen Sie Ihre Deutschkenntnisse nachweisen? Erwerben Sie ein telc Deutsch B2-Zertifikat. Wir empfehlen Ihnen, vor der Prüfung den Kurs Prüfungsvorbereitung intensiv B2 zu besuchen.

Anmeldung ab 15.04.2024 nur unter: deutsch@vhs-sachsenwald.de

Anmeldeschluss: 27.05.2024

Prüfungsgebühr: 180,00 EUR

Samstag, 13.07.2024, 8:45 – 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

Höchstens 15 Personen



Bitte beachten Sie, dass bei allen Prüfungen die Plätze begrenzt sind. Wenn Sie Ihr Anmeldeformular abgeschickt haben, bekommen Sie kurzfristig eine verbindliche Ab- oder Zusage.



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 Sprache beginnen wollen, belegen Sie einen A1 Kurs. Wer weiter fortgeschritten ist und neu in einen Kurs einsteigen möchte, besucht bitte unbedingt unsere kostenlose Sprachberatung.

Welche Aussagen passen zu Ihnen? Mit der Ich kann...-Tabelle können Sie Ihre Sprachkenntnisse schnell selbst einschätzen.

A 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.
B 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.
C 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 mir nicht bekannt ist. • mich an allen Gesprächen und Diskussionen fließend beteiligen. • stilistisch angemessen anspruchsvolle Texte verfassen und literarische und fachsprachliche Werke schriftlich klar zusammenfassen.

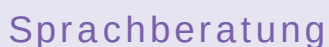


Programmbereichsleiterin

040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de

- **Kostenfreie Sprach- und Kursberatung**
- **Kurse in Wentorf, Reinbek und Oststeinbek**
- **Individuelle Betreuung beim Erreichen der persönlichen Lernziele**
- **Akademisch gebildete Kursleiter:innen**
- **Lerngruppen von maximal 12 Teilnehmer:innen**

**Stadtbibliothek Reinbek:**

Freitag: 12.01.2024
15:00 – 18:00 Uhr

VHS-Haus in Reinbek, Raum 1:

Donnerstag: 18.01.2024
17:00 – 18:30 Uhr

Freitag, 19.01.2024
10:30 – 12:00 Uhr



Englisch A1.3 – Take it easy

Renate Klugkist

Die englische Sprache entspannt lernen und besser verstehen: Das macht in lockerer Runde einen Riesenspaß! Wir üben Small-talk, wenden die neu erlernte Grammatik an und arbeiten mit dem Lehrbuch und selbst erstellten Materialien.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway new
A1, Klett Verlag, Lektion 7/8, ISBN 978-3-
12-501610-1

241-41100

Mittwoch, 16:45 – 18:15 Uhr

Beginn: 14.02.2024, Ende: 15.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 102

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch A2 – Take it easy

Renate Klugkist

Step by step arbeiten Sie im Niveau A2 an Ihrem englischen Wortschatz und der erlernten Grammatik weiter. Themen wie Urlaub, Shopping, Hobbies und Familie bieten viele Sprechchancen für Smalltalk und bringen uns die englischsprachige Welt näher. Welcome back!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway new
A2, Klett Verlag, Lektion 8, ISBN 978-3-12-
501612-5

241-41101

Dienstag, 17:15 – 18:45 Uhr

Beginn: 13.02.2024, Ende: 07.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 102

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Daily English A2 – Small talk & more

Thomas J. Gemmecke

Möchten Sie Englisch flüssiger sprechen? Nicht ständig überlegen und nach Wörtern suchen? Then please come and join our friendly group! Wir üben vor allem das einfache, spontane Sprechen, tauschen uns über alltägliche Gewohnheiten, Vorlieben, Freizeit oder Reisen aus und verbessern nebenbei unsere Englischkenntnisse.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Let's talk Now A 2, Klett Verlag, Lektion 3, ISBN 978-3-12-605555-0

241-41102

Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 21.05.2024

Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus, Raum G1

14 Treffen: 114,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Learning English with Short Stories A2

Iris Abmayr

Wollen Sie Ihre Englischkenntnisse mit Humor und relaxed verbessern? Dann tauchen Sie mit Hilfe von spannenden, aber auch lustigen Kurzgeschichten in die Sprache ein und trainieren Sie neben dem Lesen und Hören besonders das freie Sprechen. So erarbeiten Sie sich immer wieder neue Wortfelder und kommen in der Grammatik weiter voran. Zum „warm up“ sorgen englische Rätsel und Spiele für jede Menge Spaß. Let's have fun with short stories!

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

241-41103

Mittwoch, 16:15 – 17:45 Uhr

Beginn: 07.02.2024, Ende: 12.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

15 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Tasty Tuesday Mornings A2

Margret Zehnder-Schmitt

Let's have a fresh start every Tuesday morning with our English lessons where learning and laughing easily go together:

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

241-41104

Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 07.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Stufe B1/B2

Englisch B1 – Take it easy

Renate Klugkist

If you want to brush up your English speaking skills, then this is your course. We will meet up every Tuesday morning to practise some grammar, learn new vocabulary and have interesting conversations about everyday situations.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

241-41105

Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 13.02.2024, Ende: 07.05.2024

Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus, Raum G4

10 Treffen: 82,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

English before afternoon tea B1

Kristina Elisabeth Grünig

How about some small talk before afternoon tea? Our weekly meetings will help to improve your English language skills while engaging in interesting discussions about everyday situations. Learning new vocabulary and checking your use of grammar during conversation will lead to more confidence and inspire to relax and get talking. So get your kettle ready and reward yourself with a nice cup of tea after class!

Bitte mitbringen: Lehrbuch In Conversation B1/B2, Klett Verlag, ab ca. Lektion 11, ISBN 978-3-125015586, 2,00 EUR für Kopien

241-41106

Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 07.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Join the ride B1.2

Svea Thompson

Welcome to our B1 class and our journey through the English language. In the class we will work with 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. New members welcome!

Kein Kurs am 28.03.2024

Bitte mitbringen: Lehrbuch Let's enjoy English B1.2, Klett Verlag, ab ca. Lektion 4, ISBN 978-3-12-501645-3

Treffpunkt: Haupteingang der Gemeinschaftsschule. Achtern Höben 3, Wentorf

241-41107

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 23.05.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule Wentorf, Klassenraum 5B

12 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

English Conversation B1

Alexander Holtmann



Let's continue our path through the English language. In our B1 class we'll use our course book as well as newspaper articles or BBC videos. Besides vocabulary work and of course a bit of grammar, we'll have plenty of time for interesting discussions.

Alexander Holtmann is a professional actor with a long career in American productions. Besides his regular career he is a private acting coach, voice coach and acting teacher. Also he has taught English and German in private classes and online. Mister Holtmann believes in human interaction and a dynamic class environment where everyone gets to participate. He enjoys sharing knowledge and the VHS is the perfect place to do so in his community.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Easy English B1.1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-520819-2

241-41108

Mittwoch, 17:15 – 18:45 Uhr

Beginn: 14.02.2024, Ende: 05.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 107

13 Treffen: 117,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Let's have fun with English B1.1

Iris Abmayr

In a relaxed and encouraging atmosphere, we are going to work with a lot of different materials: exciting and humorous short stories, newspaper articles or even songs – there will be many opportunities to improve your vocabulary, practise your reading and speaking skills and revise some areas of English grammar. In addition, English language games will provide a lot of fun. We would be very pleased to welcome new participants – so please join us and let's have fun with English!

Kurs auch am 18.04.24

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

241-41109

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 08.02.2024, Ende: 30.05.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 2

14 Treffen: 114,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

English for Golden Agers B1.2

Iris Abmayr

We are a cheerful group of young seniors and have a lot of fun learning English together. In our course book, many real-life situations provide opportunities to improve our fluency, expand our vocabulary and practise grammar; of course, there will also be listening comprehension and creative writing exercises. In addition, we will read some English short stories and play English language games. Feel welcome to join us!

Kurs auch am 16.04.24

Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway new B1, Klett-Verlag, Lektion 13, ISBN 978-3-12-501614-9, 2,00 EUR für Kopien

241-41110

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Beginn: 06.02.2024, Ende: 28.05.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 2

15 Treffen: 164,00 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.

Refresher English Course B1.4

Iris Abmayr

We are a lively group of people having fun in interesting discussions. Every Wednesday we talk about topics of general interest and use a variety of reading and listening materials such as entertaining short stories, articles from magazines and newspapers, songs and even poems.

All these will form the basis for vocabulary work and a bit of grammar. And there will also be time for some funny English language games!

Kurs auch am 17.04.24

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

241-41111

Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 07.02.2024, Ende: 05.06.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 2

15 Treffen: 123,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

English for Early Birds B2

Iris Abmayr

The early bird catches the worm! If you enjoy speaking English, want to improve your communication skills and expand your vocabulary, this morning course is good for you. We are going to use a variety of reading and listening materials as the basis for inspiring discussions: short stories, newspaper articles, songs or even poems. Aspects of grammar will be revised according to your needs. So please join us and become part of our lively group!

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

241-41112

Montag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 05.02.2024, Ende: 10.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

15 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



„Elle était l'amoureuse de
tous les romans,
l'héroïne de tous les drames,
le vague elle de tous les vo-
lumes de vers.“

„Madame Bovary“, Gustave Flaubert

Französisch Stufe A1/A2

Französisch A1+/A2 – Lernen mit Kurzkrimis

Anne-Marie Peter

Apprendre la langue française avec des lectures faciles? Lernkrimis sind dafür effektiv und auch spannend. Praktische Übungen zu Wortschatz und Grammatik erweitern die Lektüre – Französisch lesen und lernen in ganz entspannter Atmosphäre: un grand plaisir!

241-41200

Freitag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 24.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Un matin en français B1

Anne-Marie Peter

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

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

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

241-41201

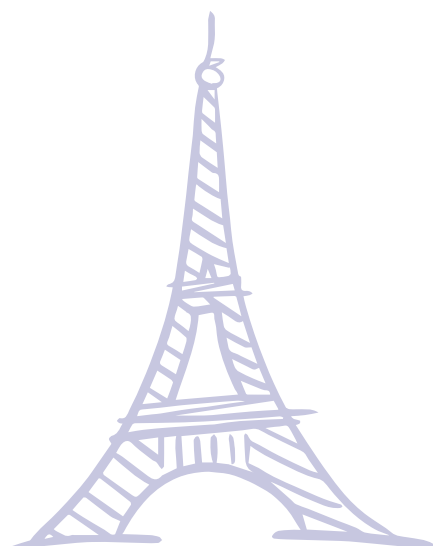
Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 24.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Conversation française B2

Marguerite Sinn

Nous lisons des textes assez courts sur des thèmes variés, nous les commentons et partageons aussi nos avis. En plus, nous faisons des exercices de grammaire et de vocabulaire en rapport avec ces textes. Même si la langue française est quelquefois un peu difficile: Parler français est toujours un grand plaisir!

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

Kein Kurs am 24.04. und 08.05.2024

241-41202

Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 15.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Kein Kurs am 25.04. und 02.05.2024

241-41203

Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 16.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italienisch Stufe A1/A2



Italienisch A1.1 – Bella Italia

Massimo Paié

Waren Sie in „Bella Italia“ und sind Sie neugierig auf die italienische Sprache geworden? Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur Motivation und Freude am Lernen in angenehmer Atmosphäre. Sie erarbeiten Schritt für Schritt eine solide Italienisch-Grundlage und erfahren dabei auch einiges über Italien und seine Kultur. Benvenuti!

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

241-41300

Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 14.02.2024, Ende: 12.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 106

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Italienisch A1.4 – Avanti

Massimo Paié

Il nostro viaggio continua! Wir haben gelernt, die italienische Sprache in Alltagssituationen anzuwenden, zum Beispiel als Touristen oder beim Einkaufen. Jetzt erweitern wir unsere Sprachkenntnisse und unterhalten uns über das Leben, die Familie, die Freunde und das Wohnen. Dabei üben wir die Grammatik und bauen den Wortschatz weiter auf. Alles immer in einem ruhigen Tempo!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, Lektion 8, ISBN 978-3-12-525201-1

241-41301

Donnerstag, 17:45 – 19:15 Uhr

Beginn: 08.02.2024, Ende: 06.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italienisch A2 – piano, piano

Massimo Paié

Noi continuiamo a imparare! Mit dem Lehrbuch A2 und unterhaltsamer Lektüre lernen wir jetzt Italien und seine Kultur noch besser kennen. In entspannter Runde erweitern wir unseren Blick auf das Land und auf das italienische „dolce vita“, wiederholen Themen der Grammatik und bauen den Wortschatz aus. So können wir neue Gesprächssituationen souverän meistern.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, Lektion 7, ISBN 978-3-12-525206-6

241-41302

Mittwoch, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 07.02.2024, Ende: 22.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 180,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Scholtzstraße 9, 21465 Reinbek
Tel.: 040 711 43 440
www.die-hausräumer.de

Sicher umziehen - restlos räumen

Kompetent, korrekt und klimafreundlich räumt das Gyselka-Team auch für Sie. Ausräumen, einräumen, wegräumen ist seit über 25 Jahren unser Metier. Wir bieten alles aus einer Hand – zuverlässig und zu fairen Preisen. Unser nachhaltiges Entsorgen bedeutet, dass die Dinge, die noch gut, nützlich oder besonders sind, in unserem **Gebrauchtwarenladen** neue Liebhaber finden. Wir freuen uns auf Sie zum Stöbern und Staunen!





Italiano in azione B1

Heike Campello



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.

Heike Campello studiò Germanistik und Italienisch an der Universität Hamburg und wohnte eine Zeit lang in Udine und Triest (Italien). Parallel belegte sie eine Weiterbildung mit Abschlussprüfungen an der IHK Düsseldorf für Übersetzer:innen und Dolmetscher:innen Italienisch/Deutsch.

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

241-41307

Montag, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 12.02.2024, Ende: 06.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Conversazione Italiana B1

Petra Krüger

Di tanto in tanto "La pratica vale più della grammatica"! Allora ci incontreremo e chiacchieremo di diversi argomenti della vita quotidiana. E parlando parlando miglioreremo le nostre conoscenze della lingua più bella del mondo!

241-41308

Samstag, 10.02.2024, 10:00 - 14:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 39,98 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Serata Italiana A2.2

Massimo Paié

Verstehen, Sprechen, Grammatik wiederholen und Wortschatz ausbauen sind unsere Lernziele. Das Lehrbuch liefert das Grundgerüst und sowohl zusätzliche, leichte Lektüre als auch kleine Gespräche bringen Abwechslung ins Kursgeschehen. So macht das Lernen Freude – und das ist Kursleiter Massimo Paié besonders wichtig!

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

241-41303

Montag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 05.02.2024, Ende: 03.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

241-41304

Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 06.02.2024, Ende: 28.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Pomeriggio italiano B1.1

Massimo Paié

Continuiamo a fare uso di interessanti e divertenti letture, che permettono di conoscere diversi aspetti dell'Italia di oggi. Avremo possibilità di parlare e raccontare.

Inoltre faremo esercizi di grammatica e ripeteremo tra l'altro la coniugazione dei verbi, i pronomi e le preposizioni.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con piacere nuovo B1, Klett Verlag, Lektion 2, ISBN 978-3-12-525212-7

241-41305

Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 08.02.2024, Ende: 06.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Pomeriggio italiano B1.2

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.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

241-41306

Dienstag, 16:00 – 17:30 Uhr

Beginn: 06.02.2024, Ende: 28.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Bella Italia!



„Cada libro, cada tomo que ves, tiene alma. El alma de quien lo escribió, y el alma de quienes lo leyeron y vivieron y soñaron con él.“

“La sombra del viento”, Carlos Ruiz Zafón

Spanisch Stufe A1/A2

Spanisch A1.1/A1.2 – ¡Viva!

Roger Gadewoltz

Wollen Sie Spanisch lernen? Mit einfachen Dialogen und informativen Texten machen Sie sich mit der Sprache vertraut und können das Gelernte bald in echten Gesprächssituationen anwenden. ¡Viva el Español!

Kursleiter Roger Gadewoltz lebte nach seinem Spanischstudium einige Jahre in Andalusien und hat langjährige Unterrichtserfahrung an allgemeinbildenden Schulen und in der Erwachsenenbildung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch El curso en vivo A1, Klett Verlag, ab ca. Lektion 3/4, ISBN 978-3-12-606671-6

Treffpunkt: Haupteingang der Gemeinschaftsschule. Achtern Höben 3, Wentorf

241-41400

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 14.02.2024, Ende: 15.05.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule Wentorf, Klassenraum 5B

10 Treffen: 82,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch A1.2 – Mundo hispano

Maricela Gregorio

In diesem Semester lernen wir über den Tagesablauf zu sprechen, nach dem Weg, der Uhrzeit oder dem Preis zu fragen und eine Hotelübernachtung zu buchen. Außerdem erfahren Sie Spannendes über Spanien und Lateinamerika. ¡Viva el mundo hispano!

Bitte mitbringen: Lehrbuch El curso en vivo A1, Klett Verlag, Lektion 7, ISBN 978-3-12-606671-6, 1,50 EUR für Kopien

241-41401

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 08.02.2024, Ende: 02.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 102

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Spanisch A2.2 – Progresando junt@s

Daniela Heidmann

Durch nostalgische Ausflüge in die Vergangenheit, Anekdoten und Märchen üben Sie das Miteinander der spanischen Vergangenheitszeiten. Außerdem lernen Sie mithilfe des Imperativs kurze Anweisungen, Bitten und Ratschläge zu formulieren. Natürlich geht es uns hier nicht nur um Grammatik: Kleine kommunikative Übungen zur Förderung des freien Sprechens sind auch Bestandteil unseres Kurses. Werden Sie Teil dieser lebendigen Gruppe, die die schöne spanische Sprache liebt. ¡Bienvenid@s!

Bitte mitbringen: Kurs- und Übungsbuch Con gusto nuevo A2, Lektion 5, ISBN 978-3-12-514677-8, 1,00 EUR für Kopien

241-41402

Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr

Beginn: 31.01.2024, Ende: 05.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

15 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Spanisch B1.1 – Progresando con calma

Daniela Heidmann

Continuaremos estudiando el uso del presente de subjuntivo y comprobaremos su importancia en la lengua diaria para expresar deseos y prioridades. ¿Suena a mucha gramática? No se preocupen, lo esencial seguirá siendo el intercambio comunicativo en clase en un ambiente relajado y alegre. Espero que disfruten.

Bitte mitbringen: Kurs- und Übungsbuch Con gusto nuevo B1, Klett Verlag, Lektion 3/4, ISBN 978-3-12-514684-6, 1,00 EUR für Kopien

241-41403

Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 30.01.2024, Ende: 28.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

15 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch B1.4/B2.1 – Ampliando horizontes

Daniela Heidmann

Seguiremos repasando y perfeccionando temas de gramática vistos en niveles anteriores como el uso de los tiempos del pasado o el modo subjuntivo, ampliaremos vocabulario y aprenderemos aún más aspectos interesantes de la cultura hispana. Todo ello sin olvidar lo más importante: el intercambio comunicativo en clase en base a textos de nuestro manual y sobre otros asuntos cotidianos. En el mundo del español siempre hay algo nuevo más por descubrir, ¡ampliamos horizontes!

Kein Kurs am 28.03.2024

Bitte mitbringen: Kurs- und Übungsbuch Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, Lektion 2/3, ISBN 978-3-12-514688-4, 1,00 EUR für Kopien

241-41404

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 06.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 4

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Spanisch B2.2 – Conversando

Daniela Heidmann

Habrá un poco de todo: tertulia informal, relatos de anécdotas personales, debates y discusiones. Sin olvidar una revisión de los temas de gramática de siempre, además de continuar descubriendo nuevos aspectos de la cultura e historia de España e Iberoamérica. ¡Anídense a unirse a nuestro alegre y dinámico grupo de amantes del Español!

Bitte mitbringen: Kurs- und Übungsbuch Impresiones B2, Hueber Verlag, Lektion 5, ISBN 978-3-19-094545-0, 1,00 EUR für Kopien

241-41405

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 05.02.2024, Ende: 03.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Schwedisch

Schwedisch A2.2

Irene Weng



Lassen Sie uns das wunderschöne Schweden noch besser kennen lernen! Im Kurs A2 erweitern wir unseren Blick auf das Land und auf das schwedische Leben. Wir wiederholen wichtige Themen der Grammatik und bauen den Wortschatz aus. Hjärtligt välkomna!

Kein Kurs am 29.04. und 06.05.2024

Bitte mitbringen: Lehrbuch Tala svenska A2-B1 und Übungsbuch, Groa Verlag, ab ca. Lektion 4, ISBN jeweils 978-3-933119-05-6 und 978-3-933119-15-5

Treffpunkt: Haupteingang der Gemeinschaftsschule. Achtern Höben 3, Wentorf

241-41500

Montag, 16:30 – 18:00 Uhr

Beginn: 04.03.2024, Ende: 10.06.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule Wentorf

9 Treffen: 73,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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

Treffpunkt: Haupteingang der Gemeinschaftsschule. Achtern Höben 3, Wentorf
Kein Kurs am 29.04. und 06.05.2024

241-41501

Montag, 18:15 – 19:45 Uhr

Beginn: 04.03.2024, Ende: 10.06.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule Wentorf

9 Treffen: 73,80 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Kein Kurs am 08.05. und 22.05.2024

241-41502

Mittwoch, 17:30 – 19:00 Uhr

Beginn: 06.03.2024, Ende: 12.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 101

9 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Latein

Latein B1

Iris Abmayr

Salvete, amici amicaeque linguae Latinae! Wir sind eine kleine Gruppe mit großem Interesse an der lateinischen Sprache; wir haben viel Spaß daran, uns mit Texten auf Latein zu beschäftigen und sie zu übersetzen. Dabei werfen wir gemeinsam einen Blick zurück auf die Geschichte und Kultur der Römer. Lingua Latina mortua non est – für diesen Kurs trifft das auf jeden Fall zu!

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

241-41600

Montag, 10:45 – 12:15 Uhr

Beginn: 12.02.2024, Ende: 27.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 180,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Salvete

Portugiesisch

Portugiesisch A1.2

Maria-Elvira Rühl

Portugal und Brasilien locken mit wunderschönen Landschaften, köstlichem Essen, lebensfrohen Menschen und einer Sprache, die auf der Zunge zergehen möchte. Lassen Sie sich in diese Sprache hineinführen und lernen Sie die Basis des portugiesischen und brasilianischen Portugiesisch. Bem-vindas e Bem-vindos!

Bitte mitbringen: Lehrbuch und Arbeitsbuch Olá Portugal! neu A1-A2, Lektion 6, ISBN jeweils 978-3-12-528934-5 und 978-3-12-528935-2

241-41601

Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 14.02.2024, Ende: 22.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 102

11 Treffen: 165,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Chinesisch

Chinesisch A1

Lin Lin Bulla



China - eine fremde, ferne Welt? Im Kurs lernen Sie die mündliche chinesische Alltagssprache und entdecken die Feinheiten der Aussprache und die künstlerische Magie ihrer Schriftzeichen. So bringt Ihnen die Kursleiterin Lin Lin Bulla die Sprache und Kultur Chinas etwas näher.

Lin Lin Bulla kommt aus der Hafenstadt Qingdao. Sie lebt seit 2002 in Deutschland und hat in Flensburg ihr Studium zur Diplom-Verfahrenstechnikerin und später in Hamburg ihre Ausbildung zur Chinesisch-Lehrerin absolviert. Chinesisch zu unterrichten ist für sie eine Herzensangelegenheit, weil sie die Kultur, die Sprache und die Schrift ihres Heimatlandes liebt.

Bitte mitbringen: 5,00 EUR für Kopien

241-41602

Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2024, Ende: 21.03.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

8 Treffen: 120,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Workshops

Finnisch

Alexander Holtmann

Puhutteko suomea? – Sprechen Sie Finnisch? Circa 5 Millionen „suomalaiset“ sprechen diese finno-ugrische Sprache, die für uns ganz besonders klingt. Ein neues Erlebnis für die Ohren also! In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in die finnische Sprache und ihre Aussprache, so dass Sie kleine Gespräche führen können. Außerdem lernen Sie Einiges über die Geschichte und die Kultur Finnlands. Interessant: Finnische Nomen haben weder Artikel noch Genus, dafür gibt es aber viele Kasus. Und was versteht man unter dem schönen Wort „Vokalharmonie“? Lassen Sie es uns gemeinsam herausfinden!

Teilnehmer:innen vorheriger Workshops erhalten ein brush-up ihrer Finnisch-Kenntnisse und üben differenziert weitere Vokabeln und Strukturen.

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien

241-41700

Freitag, 26.04.2024, 18:15 – 20:00 Uhr

Samstag, 27.04.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

2 Treffen: 40,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Gebärdensprache – Einführung in eine visuelle Welt

Ilona Dennull

In diesem Workshop lernen Sie das Fingeralphabet und einfache Alltagsgebärden. So können Sie sich über Themen des täglichen Lebens und persönliche Interessen dann unterhalten. Da die Gebärdensprache eine visuelle Sprache ist, setzen wir auch sehr gezielt Gestik und Mimik ein und machen dazu Übungen. Nehmen Sie teil und lernen Sie die spannende Welt dieser besonderen Art der Kommunikation näher kennen.

241-41701

Freitag, 08.03.2024, 17:30 – 19:30 Uhr

Samstag, 09.03.2024, 10:00 – 15:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Japanisch Online

Shingo Kohno

Sie planen eine Reise nach Japan? Oder finden Sie es einfach spannend, Japanisch zu lernen? Shingo Kohno bietet Ihnen eine erste Annäherung an die japanische Sprache und Schrift an. Intensiv und effektiv üben Sie kleine Dialoge auf Japanisch und gewinnen dabei in kurzer Zeit mehr Verständnis für die ferne Kultur Japans.



„Aus irgendeinem Grund kamen ihm die richtigen Worte immer erst dann in den Sinn, wenn es zu spät war.“

„Die Pilgerjahre des farblosen Herrn Tazaki“, Haruki Murakami

Shingo Kohno studierte Germanistik an der Meiji Universität Tokio und ist zertifizierter Kursleiter für Japanisch mit mehrjähriger Erfahrung an deutschen Volkshochschulen. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Computer mit Kamera und Mikrophon, eine Internetverbindung und eine E-Mail-Adresse.

241-41702

Montag – Mittwoch, 19:45 – 21:15 Uhr

25.03., 26.03., 27.03.2024

3 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Polnisch

Andreas von Lipinski

Vorankündigung Herbst 2024

2 Treffen: 45,00 EUR



Back to school English

Für Schüler:innen der 6./7. Klasse

Heike Pluntke

Bekommst du schon „Back-to-school vibes“? Davor schaffst du aber noch eine schnelle Auffrischung deiner Englischkenntnisse. Vielfältige Hör-, Lese- und Sprechübungen, sowie lustige Spiele und eine intensive Wiederholung grammatischer Schwerpunkte helfen dir, Strukturen zu festigen, neues zu erlernen und deine „listening“ und „speaking“ skills zu verbessern. So legst du einen super Schulstart im Fach Englisch ab! Es erwartet dich ein lebendiges Kursprogramm, bei dem auch der Spaß nicht zu kurz kommt.

Fünftklässler:innen mit guten Vorkenntnissen dürfen gerne nach telefonischer Sprachberatung unter 040 727 50-583 am Kurs teilnehmen.

Heike Pluntke ist Diplom-Ingenieurin und seit vielen Jahren als Kursleiterin und Nachhilfelehrerin für Englisch in Schulen und der VHS tätig. Sie hat sich zur Aufgabe gemacht, Kindern und Jugendlichen die englische Sprache mit Spaß näher zu bringen, um das Erlernte später in der Schule und im alltäglichen Leben anzuwenden.

Bitte mitbringen: Lehrwerk der jeweiligen Schule zur Orientierung des Lernstands am ersten Kurstag

241-41800K

Montag – Mittwoch, 9:45 – 12:45 Uhr

26.08., 27.08., 28.08.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

3 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Arabisch

Für arabischsprachende Kinder von 6 bis 8 Jahren

Ghada Kamel

Im Unterricht erlernen die Kinder 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 EUR. 6,00 EUR 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“, 6,00 EUR

241-41801K

Freitag, 14:30 – 16:00 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 24.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 107

12 Treffen: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

241-41802K

Freitag, 16:15 – 17:45 Uhr

Beginn: 02.02.2024, Ende: 24.05.2024

Reinbek, VHS, Raum 107

12 Treffen: 42,00 EUR

Höchstens 12 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



Modul IV: Pädagogik und Lernen

Stefan Lohse

Für die Auswahl und Gestaltung des Kursangebots am Nachmittag wird den Mitarbeiter:innen, die als Kursleitung im Rahmen der Offenen Ganztagsschule 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.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

Nach erfolgreichem Abschluss des Moduls erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Die Qualifizierungskurse für pädagogische Mitarbeitende sind ein Kooperationsprojekt der Serviceagentur „Ganztätig lernen“ und des Landesverbandes der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V.

241-50010

Freitag, 16.02.2024, 16:00 – 20:30 Uhr

Samstag, 17.02.2024, 9:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs

Wollen Sie Ihr Team schulen lassen?

**Inhouse-Schulung mit
Angela Merino vereinbaren –
Tel.: 040/72750583**

Weiterbildung für die OGS

Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter:innen 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 Mitarbeiter:innen an Ganztagsschulen“ greifen diese Bedarfe auf und bieten fachliches Knowhow sowie Gelegenheiten zur Reflexion.

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 die Themen: Arbeitsfeld Ganztagsschule, Kommunikation und Gesprächsführung, Kommunikation und Konfliktmanagement, Pädagogik und Lernen. Im abschließenden Prüfungsmodul präsentieren die Teilnehmer:innen anhand ausgewählter Fragestellungen ihren Lernerfolg und die eigene Praxisanwendung.

Die Qualifikation findet als offenes Kursangebot oder als Inhouse-Schulung statt.



Modernes Leben



Storytelling:

Geschichten frei erzählen

Wochenendseminar für alle, die mehr als vorlesen möchten

Roswitha Menke



Wie schön leuchten (Kinder-)Augen, wenn eine Geschichte erzählt wird! Noch schöner: Freies Erzählen lässt sich lernen. Holen Sie sich jetzt das „Mundwerkszeug“:

- Wie präge ich mir eine Geschichte ein, ohne sie auswendig zu lernen?
- Wie nutze ich Stimme, Mimik und Gestik, damit in den Köpfen der Zuhörenden Bilder entstehen?
- Wie erwecke ich die handelnden Personen zum Leben?

Wir übertragen kleine schriftliche Erzählungen in eine spannende mündliche Fassung. Und am Sonntagmittag erzählen Sie bildhaft, sinnlich und sicher eine Geschichte. Lassen Sie sich überraschen, wie viel Erzählkunst in Ihnen steckt! Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Roswitha Menke ist seit 2010 Erzählkünstlerin und führt als zertifizierte Trainerin der Goldmund-Erzählakademie Kurse für Erzählende durch. An der schweizerischen Zeremonien-Akademie unterrichtet sie seit 2017 Storytelling für Hochzeits- und Trauerredner:innen.

241-50090

Samstag, 09.03.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 10.03.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

2 Treffen: 49,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

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

241-50091

Samstag, 23.03.2024, 14:00 – 18:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 8 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. Für jede Gesichts-, Augen- und Lippenform hat sie den passenden Tipp parat.

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

241-50092

Samstag, 25.05.2024, 14:00 – 18:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Stiltraining

Gabriele Pranger

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Alle **Teilnehmer:innen** erhalten eine Mappe zur Vertiefung des Erlernenen.

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

241-50093

Sonntag, 09.06.2024, 14:00 – 18:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 8 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

241-50094

Freitag, 05.07.2024, 14:00 – 18:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs





Smart arbeiten

Mindmapping

Kreative Intelligenz hirngerecht 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.

241-50096

Samstag, 24.02.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Sonntag, 25.02.2024, 10:00 – 17:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Arbeiten mit ChatGPT

Chancen, Praxisbeispiele und Risiken

Benjamin Neuber

ChatGPT ist das wohl prominenteste Beispiel einer künstlichen Intelligenz und lässt erahnen, welche technischen Möglichkeiten in naher Zukunft immer größeren Einzug in die Arbeitswelt erhalten werden. Folgerichtig beschäftigt sich der Workshop mit den Möglichkeiten, ChatGPT im Büro einzusetzen. Der Fokus liegt dabei darauf, sich selbst Arbeit zu ersparen oder sie zu vereinfachen. Das alles vor dem Hintergrund einer gründlichen Risikoabwägung. So wird auch der Datenschutz thematisiert.

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

241-50098

Donnerstag, 21.03.2024, 19:00 – 21:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 13,50 EUR

Höchstens 9 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. Jim Eissing stellt Ordnungsregeln vor, zeigt, wie Sie sie am Computer umsetzen und gibt Zeit zum Ausprobieren und Trainieren.

241-50301

Dienstag, 21.05.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Donnerstag, 23.05.2024, 18:00 – 20:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

2 Treffen: 45,00 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.

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

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-50312

Montag – Freitag, 9:00 – 16:00 Uhr

10.06.2024 – 14.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

5 Treffen: 300,00 EUR

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 Mausklick wieder.
- Sie surfen im Internet und richten auf Wunsch eine eigene E-Mail-Adresse ein.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

241-50102

**Dienstag, Mittwoch und Donnerstag
9:30 – 12:30 Uhr**

**27.02., 28.02., 29.02., 05.03., 06.03.,
07.03., 12.03., 13.03.2024**

Reinbek, 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.

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-50104

Montag und Mittwoch, 9:30 – 12:30 Uhr

**22.04., 24.04., 06.05., 08.05., 13.05.,
15.05.2024**

Reinbek, VHS, Raum 8

6 Treffen: 180,00 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!

Jim Eissing stellt Ordnungsregeln vor, zeigt, wie Sie sie am Computer umsetzen und gibt Zeit zum Ausprobieren und Trainieren.

241-50301

Dienstag, 21.05.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Donnerstag, 23.05.2024, 18:00 – 20:15 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 8
2 Treffen: 45,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

EDV im Beruf

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. Kursleiterin Helene Fischer erklärt das Programm von Grund auf und zeigt Ihnen, wie Excel Ihre Arbeit vereinfacht.

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-50304

Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr
Beginn: 31.01.2024, Ende: 28.02.2024
Reinbek, 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 in das Programm 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
- Tabellenvorlagen erstellen
- Daten filtern und sortieren
- Zellen und Tabellen verknüpfen
- WENN- und SVERWEIS-Funktion nutzen

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-50305

Mittwoch, 18:00 – 21:00 Uhr
Beginn: 06.03.2024, Ende: 27.03.2024
Reinbek, VHS, Raum 8
4 Treffen: 120,00 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

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-50307

Samstag, 27.04.2024, 9:00 – 16:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 8
1 Treffen: 67,50 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh.kursportal.info
 Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch: SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus



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

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-50308

Sonntag, 28.04.2024, 9:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, 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

241-50309

Samstag, 25.05.2024, 9:00 – 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 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

Kursbuch inklusive!.

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

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

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-50312

Montag – Freitag, 9:00 – 16:00 Uhr

10.06.2024 – 14.06.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

5 Treffen: 300,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Smartphones & Tablets

Mein Smartphone

Ausführlicher Einstiegskurs

Fast alle haben heute ein Smartphone. Gehören Sie dazu und wollen Sie Ihr Gerät nun richtig nutzen?

Unsere Kursleiter beantworten diese Fragen:

- Was bedeuten die Symbole auf dem Bildschirm?
- 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

241-50403

Mittwoch – Freitag, 9:30 – 12:30 Uhr

31.01.2024 – 02.02.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Jim Eissing

241-50404

Mittwoch – Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr

20.03.2024 – 22.03.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 2

3 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mehiar Alarksosi



Mein Smartphone II

Ausführlicher Kurs für Fortgeschrittene

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

241-50405

Mittwoch – Freitag, 9:30 – 12:30 Uhr

21.02.2024 – 23.02.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Jim Eissing

241-50406

Mittwoch – Freitag, 14:00 – 17:00 Uhr

24.04.2024 – 26.04.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 2

3 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mehiar Alarksosi

Mein Smartphone

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

241-50407

Dienstag, 13.02.2024, 9:30 – 12:30 Uhr

Mittwoch, 14.02.2024, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, 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

241-50408

Freitag, 23.02.2024, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, 111

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Tipps und Tricks für Smartphone-User

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

241-50409

Montag, 26.02.2024, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, 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

241-50410

Dienstag, 05.03.2024, 9:30 – 12:30 Uhr

Mittwoch, 06.03.2024, 09:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, 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

241-50411

Freitag, 15.03.2024, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, 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

241-50412

Dienstag, 19.03.2024, 9:30 – 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Digitalfotografie und Internet



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: USB-Stick

241-50503

Dienstag, 14.05.2024 und Mittwoch, 15.05.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

2 Treffen: 60,00 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.

Diese Themen sind vorgesehen:

- Geschichte und Aufbau des Darknet
- Vor- und Nachteile
- Browser mit VPN Funktion
- TOR Onion Browser

Bitte mitbringen: USB-Stick

241-50653

Montag, 05.02.2024, 18:00 – 21:00 Uhr

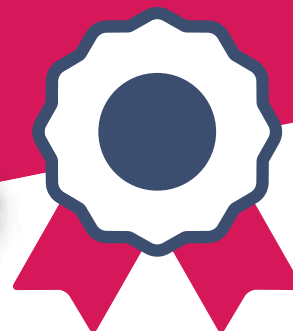
Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

MACH DEIN EHRENDING!

Freiwilliges Engagement hat viele Gesichter: Du kannst den jungen und den älteren Menschen helfen – oder jenen, die alles verloren haben. Du kannst die Natur und Tiere schützen oder Kunst und Kultur bewahren.



Hol' dir jetzt dein Ehrenamt:
engagiert-in-sh.de



Kids Teens & special

Spiele-Programmieren mit C# und Unity3D

Digitaler Ferienkurs für Schüler:innen
ab 12 Jahren

Florian Paetzel



In diesem Einführungskurs zeigt dir Florian Paetzel, wie ein Computerspiel aufgebaut ist und einige Programmiertechniken, die in jeder höheren Programmiersprache einsetzbar sind. Anhand von kleinen Beispielen übst du den Umgang mit Variablen, eingebauten Funktionen, Verzweigungen und Schleifen. Ziel ist es, im Kurs dein eigenes Spiel zu programmieren.

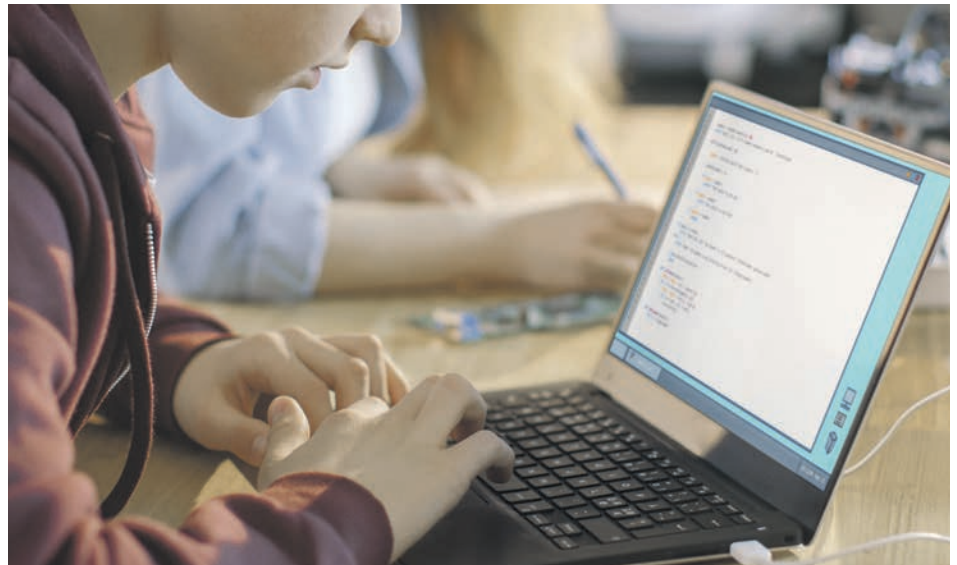
241-56601K

Montag – Mittwoch, 10:00 – 13:00 Uhr
08.04.2024 – 10.04.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Kids entdecken Bits

PC-Ferienkurs für Schüler:innen von
8 bis 11 Jahren

Jim Eissing

Computer sind unheimlich spannend und vielfältig. Sie bieten unzählige Nutzungsmöglichkeiten, nicht nur als Freizeitbeschäftigung, sondern auch als Arbeits- und Hilfsmittel für die Schule. Mittlerweile gehören sie einfach zu deinem Alltag, aber bestimmt gibt es noch viel Neues zu entdecken. Unter anderem erhältst du im Kurs eine altersgerechte Einführung in die Funktionsweise des PCs, in die Bearbeitung von Texten und Grafiken und in die Nutzung von Suchmaschinen im Internet.

241-56602K

Montag – Mittwoch, 10:00 – 12:30 Uhr
15.04.2024 – 17.04.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 37,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Referate mit PowerPoint

PC-Ferienkurs für Schüler:innen von
11 bis 14 Jahren

Jim Eissing

Lasst uns das Präsentationsprogramm PowerPoint mit seinen umfangreichen Möglichkeiten näher kennenlernen. Du planst und erstellst eine Präsentation in Form eines Projekts mit einem selbst gewählten Thema. Dabei lernst du viele neue Gestaltungselemente kennen, um künftig deine Referate ansprechender zu gestalten. Als Informationsquelle steht uns das Internet zur Verfügung. Am Schluss führst du deine Präsentation an der Beamerwand vor.

241-56604K

Montag – Mittwoch, 13:00 – 16:00 Uhr
15.04.2024 – 17.04.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

YouTube

Digitaler Ferienkurs 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

241-56606K

Donnerstag, 22.08.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Freitag, 23.08.2024, 10:00 – 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

2 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Qualität für Sie!

Unser Anliegen ist es, Ihnen jederzeit Qualität in und rund um unsere Kurse anbieten zu können. Darum haben wir schon vor Jahren ein Qualitätsmanagement eingeführt. Das bedeutet, dass unsere Arbeits- und Organisationsprozesse regelmäßig durch eine unabhängige Zertifizierungsstelle überprüft und zertifiziert werden.



Die daraus entstehende kontinuierliche Optimierung unseres Angebots kommt Ihnen zu Gute. Auf diese Weise können zum Beispiel der Unterricht, die Auswahl der Kursleiter:innen, die Ausstattung aber auch die Organisation der Anmeldung und Beratung immer weiter für Sie verbessert werden.

Für die Sicherung der Qualität gehört es für uns dazu, dass Sie uns Ihre Anliegen und Rückmeldungen mitteilen. Nur so können wir immer besser werden – für Sie!

„Wir freuen uns jederzeit über Ihre Anregungen. Schreiben Sie uns gern an info@vhs-sachsenwald.de. Wir nehmen jedes Anliegen ernst und melden uns baldmöglichst bei Ihnen zurück.“



Julia Eggert ist seit dem 15.8.2023 Programmbe-reichsleiterin für Gesund-heitsbildung und daneben auch Beauftragte für das Qualitätsmanagement in der VHS Sachsenwald. Sie kümmert sich um die Orga-nisation und Überwachung von internen Prozessen, die Berichterstattung und die Planung und Durchführung der jährlichen Audits.





Zertifiziert nach AZAV
Trägerzulassung



ZERTIFIKAT

Volkshochschule Sachsenwald
Klosterbergenstraße 2a
21465 Reinbek ^[1]

Zugelassener Träger
nach dem Recht der Arbeitsförderung
§ 178 SGB III i. V. m. der AZAV.

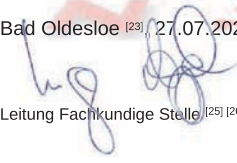
Zugelassen durch
Kiwa ZERTPUNKT GmbH ^[3]

von der Deutschen Akkreditierungsstelle GmbH (DAKKS)
akkreditierte Zertifizierungsstelle. ^[4]

Dieses Zertifikat ist nur mit der zugehörigen
Anlage ^[5] gültig. (Anlage ^[5] 1)

Zertifikat Registrier-Nr.: A1803004 ^[21]
Dieses Zertifikat ist gültig: 02.08.2023 - 01.08.2028 ^[20]
Kiwa ZERTPUNKT DAKKS-Registrier-Nr.: D-ZE-16040-01-00

Bad Oldesloe ^[23], 27.07.2023 ^[24]


Leitung Fachkundige Stelle ^[25] ^[26]


Deutsche
Akkreditierungsstelle
D-ZE1604001-00

Kiwa ZERTPUNKT GmbH
Kurparkallee 1 * 23843 Bad Oldesloe
Fon: 04531 88099-0 * Fax: 04531 88099-32



Seite 1 von 2 ^[27]

Mediadaten

Allgemeine Information:

Format: DIN A4 Hochformat, 210 x 297 mm

Verteilung: 2 x im Jahr mit der Glinder Zeitung „Sachsenwald“ im Gebiet Reinbek und Oststeinbek. Zusätzliche Auslagen in Reinbek, Wentorf und Oststeinbek im Rathaus, in der Stadtbibliothek und in einzelnen Supermärkten.

Auflage: 19.000

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



Preise:

Umschlagseiten

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

Innenseiten

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

Anzeigenschluss:

Herbst 2024: 20.06.2024
(DU: 04.07.2024)
Erscheinung: Ende August 2024

Frühjahr 2025: 13.11.2024
(DU: 23.11.2024)
Erscheinung: Anfang Januar 2025

Formate

Endformat:
ca. 65 x 17 mm

Premium-partner

Ganzseitig

Umschlag
Seite

Endformat:
210 x 297 mm

1/1
Seite

Endformat:
195 x 257 mm

Endformat:
189 x 128 mm

1/2

Endformat:
189 x 85 mm

3-spaltig
im Textteil

Endformat:
124 x 85 mm

2-spaltig
im Textteil

Endformat:
60 x 85 mm

1-spaltig
im Textteil

Kontakt:

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

Kleingedrucktes

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

Die wichtigsten Eckpunkte im Überblick:

Anmeldung

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

Abmeldung

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

Gebühren und Bezahlung

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

Kosten in Kursen und Seminaren pro Unterrichtsstunde (45 Minuten)

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

Einzelveranstaltungen kosten zwischen 4 EUR und 9 EUR pro Unterrichtsstunde.

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

Ermäßigungen

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

Hausordnung

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

Hygienekonzept

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

Datenschutz

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

Details

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

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

DE
IBAN

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Abstrakte Malerei	21	Getreidespeicher	12	Paul Klee	20
Achtsamkeit	16, 33, 34	Gitarre	27	PC-Kurse für Kinder	67
Ahnenforschung	12	Goldschmieden	25	PC-Kurse	62 – 64
Alphabetisierung	48	Gymnastik	36 – 44	Perspektive	22
Altona	13	Hamburg	12, 13	Pflege	15
Angehörigenschule	14	Handlettering	22	Philosophie	17
Anmeldeformular	71	Handy	64, 65	Pilates	35
Ansprechpersonen	5	Hatha-Yoga	36 – 38	Polen	6
Aqua-Fitness	45	Holz	25, 26	Polnisch	59
Arabisch für Kinder/Jugendliche	59	Humor	18, 29	Portrait	21
Asiatische Küche	46	Ilias	26	Portugiesisch	58
Aufräumen	17	Imkerei	17	Pound Fitness	41
Augen-Yoga	37	Immobilien	14	PowerPoint	62, 64
August Macke	19	Improtheater	29	Präventionskurs	39
Ayurveda	33	Integrationskurse	48	Psychologie	16, 17
Back to school	59	Internet	62, 66	Qi Gong	39
Beckenboden	35, 40, 44	iPhone	64, 65	Raumgestaltung	24
Bildungsurlaub	62	Italienisch	55, 56	Recht	14
Blankenese	13	Japanisch	59	Regenbogen	17
Bodyfit	42	Kalligraphie	22, 23	Rückenfitness	35, 38, 43, 45
Brot backen	47	Keramik	25	Schreibwerkstatt	26
Bunker	12	Kids & Teens	47, 59, 67	Schwedisch	58
Cardio-Fitness	40	Kleine Bühne	18	Selbstverteidigung	16, 33
Caspar David Friedrich	20	Kochen	46, 47	Smartphone	64, 65
ChatGPT	62	Kolo	6	Solaranlagen	14
Computer	62 – 64	Künstliche Intelligenz	62	Spanisch	57
Core-Training	41	Kunsth Handwerk	25, 26	Sprachberatung	52
Cross Functional Fitness	42	Kunstgeschichte	19, 20	Stilleben	21
Datenschutz	70	Kursorte	4	Storytelling	61
Darknet	66	Latein	58	Stretch & Relax	40
DEEP WORK®	43	Lesekreise	26	Stricken	7
Deutsch	48, 49	Liebe	19	Taijiquan	39
Deutsch-Sprechstunde	48	Malen	21 – 24	Tango Argentino	44
Easy Blues	27	Märchen	16	Teilnahmebedingungen	70
EDV-Kurse	62 – 64	Meditation	33 – 38	Theater	29
Englisch für Kinder/Jugendliche	59	Menfit	41	Umwelt	15
Englisch	52 – 54	Mindmapping	62	Vegetarische Küche	46
Entspannung	33 – 39	Möbelbau	26	Verbraucherzentrale	14
Erben	14	Mozart	19	Vorsorgevollmacht	14
Essen und Trinken	46, 47	Museumsbesuche	20	Wald	15, 16
Excel	63, 64	Nähen	24	Wassergymnastik	45
Exkursionen	12	natürlichinreinbek	15	Wertpapiere	13
Feldenkrais	34	Odyssee	26	WhatsApp	65
Filzen	25	Oher Tannen	15	Wirbelsäulengymnastik	42
Fingerstyle	27	Öffnungszeiten	5	Word	62
Finnisch	59	Office	62, 64	Yoga	36
Fit in die Woche	40	OGS (Offene Ganztagschule)	60	Yogalates	36
Fitness	40 – 45	Online	62 – 64	Yoga Walk	38
Fortbildung	62	Outdoor	15, 16	Zeichnen	21
Fotografieren	28, 29	Orientalischer Tanz	44	Zeit	20
Französisch	54, 55	Osterbäckerei	47	Zertifikatskurs IQSH	60
Fremdsprachen	52 – 59	Oststeinbek	8	Zumba®	44
Gebärdensprache	59				
Gebühr	70				
Geschichte	12, 13				

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



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





© kasto/fotolia.com

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