



Semesterthema

# **GREAT BRITAIN**

**Programm**  
**2. Semester 2019**

[www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de)



# Gesundheit

## Gesundheitsbildung

Kirsten Andersen  
Tel.: 040/727324-24  
andersenleifermann@  
vhs-sachsenwald.de

## Kultur & Gestalten, Junge VHS

Angela Merino Martinez  
Tel.: 040/727324-22  
merino@  
vhs-sachsenwald.de

# Kultur

Hausmeister  
Thorsten Dierk  
Manfred Freimann



Manfred Freimann

Angela Merino

Thorsten Dierk

Ulrike Peters-Kiehn

Kirsten Andersen

Frank Freitag

Simon Bauer

Pamela Müller

Karin Kretschmer

Simone Pander-Neuß

# Beruf

## Beruf und Karriere

Ulrike Peters-Kiehn  
Tel.: 040/727324-21  
peterskiehn@  
vhs-sachsenwald.de

## Gesellschaft und Leben

VHS-Leiter Simon Bauer  
Tel.: 040/727324-20  
bauer@  
vhs-sachsenwald.de

Verwaltung  
Frank Freitag  
Pamela Müller  
Karin Kretschmer  
Tel.: 040/727324-0  
info@  
vhs-sachsenwald.de

# Sprache

## Sprachen

Simone Pander-Neuß  
Tel.: 040/727324-23  
panderneuss@  
vhs-sachsenwald.de

# Gesellschaft

# 10



Fast **300** Kurse sind im Angebot.  
Diese **10** empfiehlt das VHS-Team besonders...



**Die Stunde der Optimisten**  
So funktioniert die Wirtschaft der Zukunft  
**Mikroplastik im Meer**  
Vortrag in Kooperation mit dem BUND

Seite 8

192-10265

Seite 9

192-10401



„Lauschen im Café“  
Märchenabend Sommersäusel  
**Kreatives Schreiben**  
Für Zögernde und Mutige, für Lustige und Ruhige

Seite 11

192-20102

Seite 15

192-20400



**Mantra am Mittag**  
Yoga und Meditationen  
**English Country Dancing**  
Dances from England, Scotland and Ireland

Seite 26

192-30142

Seite 33

192-30267



**Deutsche Literaturgeschichte kompakt**  
Medienwelt - Bücher in Reinbek  
**Schwedisch für Anfänger A1**  
Der Einstieg in Wortschatz, Grammatik und Kultur

Seite 42

192-40417

Seite 50

192-42000



**Gewaltfreie Kommunikation**  
Eine Kommunikationsmethode nach Marshall  
B. Roseberg

Seite 53

192-50110



**Poetry Slam**  
Reden, spielen, vorlesen und schreiben  
mit Victoria Bergemann

Seite 58

192-60100

	<b>Semesterthema</b>	<b>Heftmitte</b>
	<b>Einzelveranstaltungen</b>	<b>Seite 5</b>
	<b>Gesellschaft</b>	<b>ab Seite 6</b>
	<b>Kultur</b>	<b>ab Seite 10</b>
	<b>Gesundheit</b>	<b>ab Seite 22</b>
	<b>Sprachen</b>	<b>ab Seite 40</b>
	<b>Beruf</b>	<b>ab Seite 52</b>
		<b>ab Seite 58</b>
	<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>Seite 71</b>

## Sprachberatung

Stadtbibliothek Reinbek:

Samstag, 10.08., 17.08., 24.08.2019  
jeweils von 10:00 bis 12:30 Uhr

Gemeindebücherei Wentorf:

Donnerstag, 15.08.2019  
von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Termin verpasst?

Melden Sie sich bitte bei:

**Simone Pander-Neuß**

Tel.: 040/727324-23

## Semesterdaten

Semester: 02.09.2019 - 31.01.2020

Ferien für Kurse im regelmäßigen Rhythmus  
(sofern keine anderen Angaben):

Herbstferien: 04.10. - 20.10.2019

Weihnachtsferien: 24.12. - 06.01.2020

sowie an gesetzlichen Feiertagen und am 01.11.2019

## Ihre Anmeldung nehmen wir ab sofort entgegen:

- per **Internet**,  
[www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de)
- per **E-Mail**,  
[info@vhs-sachsenwald.de](mailto:info@vhs-sachsenwald.de)
- per **Post**,  
mit dem Formular auf Seite 66
- per **Fax**, 040/7224017



**Frank Freitag  
Pamela Müller  
Karin Kretschmer**

## Kursbuchung

Anmeldungen bearbeiten wir in der Reihenfolge ihres Eingangs. Sie erhalten eine Anmeldebestätigung – entweder per E-Mail oder auf Papier. Bitte kontrollieren Sie diese auf Vollständigkeit und Richtigkeit. **Ihre Anmeldung ist verbindlich. Näheres regeln die Teilnahmebedingungen auf Seite 70.**

## Zahlungswege

Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn fällig und kann per Sepa-Lastschriftmandat oder bar bei der Anmeldung bezahlt werden. Bei Absage durch uns erstatten wir die Gebühr. Bei Absage Ihrerseits gelten die Teilnahmebedingungen auf Seite 70.

## Haus der Volkshochschule

Klosterbergenstr. 2 a  
21465 Reinbek

Telefon: 040/727324-0

Telefax: 040/7224017

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

Internet: [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de)

## Öffnungszeiten

Mo., Di., Do., Fr.: 9:00 bis 12:30 Uhr

Di. und Do.: 15:00 bis 18:00 Uhr

## Haben Sie noch Fragen?

Dann wenden Sie sich  
bitte direkt an uns unter

Tel.: 040/727324-0



Liebe Leserin, lieber Leser,

erinnern Sie sich noch an die Tage um den 12. April 2019?

„Bye-bye, EU“, „Das Chaos regiert“, „Wann wird Entschlossenheit zum Wahn?“ Schlagzeilen wie diese waren täglich zu lesen. Die wirtschaftliche Apokalypse für das Königreich und das politische Desaster für ganz Europa wurde für die Zeit nach dem 12. April prophezeit. Und nun? Neue Köpfe in der Regierung. Aber sonst? Großbritannien existiert genauso wie die Rest-EU weiterhin, aktuell scheint es gar, dass es neben Differenzen auch gemeinsame Interessen und vernünftige Ansätze gibt, diese in konkrete Handlungen umzusetzen.

Am 31. Oktober, mitten im VHS-Semester, soll nun endgültig Schluss sein mit dieser Partnerschaft. Und möglicherweise trifft der Spruch zu, dass, um Schlimmeres zu vermeiden, eine Trennung das Beste ist.

Die Volkshochschule Sachsenwald pflegt traditionell gute Beziehungen nach Großbritannien. Ehemalige festangestellte Mitarbeitende stammen von dort, einige Kursleitende wurden auf der Insel geboren, andere haben dort mehrere Jahre gelebt. Und auch Teilnehmende aus England, Schottland und Wales nehmen an VHS-Kursen teil, nicht nur im Deutschbereich.

Sprache und Kultur des Königreichs sind immer wieder Sujet in VHS-Kursen. Englisch-Kurse fallen wohl jedem sofort ein. Den europäischen Brexit-Herbst wollen wir in der VHS Sachsenwald als Großbritannien-Herbst begehen. Das Semester-Motto lautet Great Britain. Auch wenn wir in Zukunft politisch etwas weiter auseinanderdriften, so wollen wir doch mit unseren Veranstaltungen kleine Anker setzen. Großbritannien von einer anderen Seite kennenlernen, sich damit beschäftigen, Verständnis entwickeln. Darum soll es gehen.

Die Veranstaltungen des Semesterthemas finden Sie in der Heftmitte. Die Themen reichen von Literatur bis Theater, von Country Dancing bis zum typisch britischen Sonntagsbraten, von einem englischen Nachmittag bis zum englischsprachigen Abendprogramm mit Mark Lyndon.

Auch außerhalb des Semesterthemas finden Sie besondere Angebote mit namenhaften Referenten. Auf drei Veranstaltungen möchte ich Sie hinweisen.

Am 28. September spricht Prof. Harald Welzer in der Stadtbibliothek über Alternativen unserer Zukunft. Sein Vortrag lautet **Alles könnte anders sein**. Am 19. Oktober demonstriert und entschlüsselt Elie Levy in der Volkshochschule **Die Geheimnisse der Körpersprache**. Am 12. Dezember spricht Prof. Thomas Straubhaar über **Die Stunde der Optimisten** und die Wirtschaft der Zukunft.

Ich wünsche Ihnen im Namen des Teams der VHS Sachsenwald einen goldenen Herbst und viel Zeit, Ihren Horizont zu erweitern. Am besten in der VHS.

Ihr  
Simon Bauer

## Neue Kochlust

Und plötzlich ging alles ganz schnell. Nachdem in den Jahren zuvor die notwendige Renovierung der VHS-Küche immer wieder verschoben wurde, rückten in diesem Frühjahr die Handwerker an. Und die legten los, kaum dass sie am Ort des Geschehens eintrafen. Nach Tagen der Arbeit, des Lärms und des Staubs erstrahlte die Küche nun in neuem Glanz: Alle Arbeitsflächen wurden ausgetauscht, die zerborstenen Kacheln wurden repariert und ein neuer Küchen- und Esstisch wurde gebaut. So machen die vielen Kochworkshops noch mehr Freude. **Die Kurse finden Sie auf den Seiten 35 - 39.**



## Neu in der VHS

**Am 18. März hatte Pamela Müller ihren ersten Arbeitstag in der VHS. Davor studierte die 42-jährige Reinbekerin Grafik Design, arbeitete zwischenzeitlich als Bürokraft, und war zuletzt als Grafikerin tätig.**

**VHS:** Guten Morgen Frau Müller. Jeden Tag kommen Teilnehmende in die Anmeldung. Bestimmt wollen viele davon etwas mehr von Ihnen wissen. Wie würden Sie sich beschreiben?

**Pamela Müller:** Ich würde mich als freundlich und aufgeschlossen beschreiben. Generell freue ich mich, wenn ich anderen helfen kann. Und ich mag es gerne vielfältig, sowohl im Job als auch im Privaten.

**VHS:** Das passt ja zu Ihren Aufgaben hier, zwischen Service- und Kreativabteilung.

**PM:** Ja. Hier in der Anmeldung ist ein ständiges Kommen und Gehen. Man weiß nie genau, wer gleich mit welchem Anliegen am Tresen steht. Vieles ist für mich mittlerweile Routine, Kursberatung oder Anmeldung etwa.

**VHS:** Und wenn Sie mal überfragt sind?

**PM:** Dann wende ich mich an meine Kolleginnen und Kollegen. Es ist immer jemand da, der mich dann unterstützt.

**VHS:** Teamwork eben.

**PM:** Ja ich bin eher Teamplayer als Einzelkämpferin. Und alle hier haben mich im Kollegenkreis herzlich aufgenommen.

**VHS:** Und wie verträgt sich das mit „eigene Ideen verwirklichen“?

**PM:** Sie meinen die „Kreativabteilung“? Das passt gut. Bei der Gestaltung des Programmhefts kann ich viele eigene Ideen einbringen. Und durch die Abstimmung mit den Kolleginnen und Kollegen entsteht ein guter Mix aus Bekanntem oder Altbewährtem und etwas Frischem.

## Das Klima retten mit Mojib Latif

Die Nachfrage war so groß, dass der Veranstaltungsort gewechselt werden musste: Geplant war die Bibliothek, bis an die Kapazitätsgrenzen gefüllt war dann der Saal im Rathaus. Und Prof. Mojib Latif erfüllte die Erwartungen, sein Vortrag war inspirierend. Wichtigste Erkenntnisse: Wenn wir etwas tun wollen, dann jetzt. Und dabei darf sich jeder angesprochen fühlen.

Mit dem Vortrag starteten der BUND Ortsgruppe Reinbek/Wentorf und die VHS Sachsenwald eine Kooperation in Sachen Umweltbildung. Seit dem Frühjahr sind spannende Vorträge und Exkursionen rund um die Themen Nachhaltigkeit und Ökologie im Programm. **Die aktuellen Angebote finden Sie auf den Seiten 8 und 9.**



**Pamela Müller  
Verwaltung**

Als Grafikerin kann ich Neuerungen aus Expertensicht einbringen. Und wenn sich die dann als gut erweisen und umgesetzt werden, freut mich das.

**VHS:** Abschlussfrage: Was machen Sie, wenn Sie nicht in der VHS arbeiten?

**PM:** Zu allererst habe ich Familie, ich mache Sport und ich gehe gerne auf Reisen. Und ab und zu, bin ich auch in meiner Freizeit in der VHS, etwa beim Theaterensemble. Romeo und Julia im Mai hat mir sehr gut gefallen.

**VHS:** Vielen Dank für das Gespräch



## SEP

### Ich esse mich gesund

Manche Kohlsorten wirken entzündungshemmend, einige Kräuter haben eine antibiotische Wirkung und wieder andere Lebensmittel beeinflussen die Darmflora positiv. Diplom Ökotrophologin Bettina Schwarz spricht über Essen, Essgewohnheiten und Rezepte.  
**Alle Informationen auf Seite 35**

**Do.: 12.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**  
**Eintritt: 7,00 EUR**

### Im Licht des Nordens

**Dänische Malerei der Sammlung Ordrupgaard**

Das Ordrupgaard Museum ist mit seinen Meisterwerken der dänischen Malerei des 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts zu Gast in der Hamburger Kunsthalle - eine einmalige Chance, den Aufbruch in die Moderne der dänischen Kunst zu betrachten.  
**Alle Informationen auf Seite 10**

**Fr.: 13.09.2019, 11:00 - 13:00 Uhr**  
**1 Treffen: 12,50 EUR**

### Vom „wackeligen Gang“ der Demokratie

Vortrag über den Verlust von Konsensfähigkeit und Konsensbereitschaft in unserer Gesellschaft.  
**Alle Informationen auf Seite 9**

**Do.: 19.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**  
**Eintritt: 7,00 EUR**

### „Lauschen im Café“

**Sommersäuseln**

Langsam macht der Sommer dem Herbst Platz; dem Einen tut's leid, die Anderen sind erleichtert. An diesem Abend hören Sie säuselnde Sommerstories von sanft bis schräg, von vorgestern, gestern und heute, märchenhaft und mitreißend.  
**Alle Informationen auf Seite 11**

**Do.: 19.09.2019, 19:30 - 21:30 Uhr**  
**Eintritt: 10,00 EUR**

### Alles könnte anders sein

Heute glaubt niemand mehr, dass es unseren Kindern mal besser gehen wird. Muss das so sein? Muss es nicht! Erfrischend und Mut machend zeigt Harald Welzer, dass die vielbeschworene „Alternativlosigkeit“ in Wahrheit nur Phantasielosigkeit ist.  
**Alle Informationen auf Seite 8**

**Sa.: 28.09.2019, 15:00 - 16:30 Uhr**  
**Eintritt: 10,00 EUR**

## OKT

### Die Geheimnisse der Körpersprache

Elie Levy tourt seit mehr als dreißig Jahren über deutsche Bühnen. Sein mit Improvisationen gespickter Vortrag über Körpersprache ist ein Erlebnis für Ohren und Augen.  
**Alle Informationen auf Seite 7**

**Sa.: 19.10.2019, 20:00 - 21:30 Uhr**  
**Eintritt: 15,00 EUR**

### Dangers of Coming Together

After "How to be a Hamburger" and "Mister Muffig - a typical Brit" Mark Lyndon now examines the "Dangers of Coming together".  
**Alle Informationen auf Seite 45**

**Do.: 24.10.2019, 19:00 - 21:30 Uhr**  
**Eintritt: 15,00 EUR**

### Accra, Ghanas Hauptstadt

Ghana gilt heute als „Vorzeigedemokratie“ im Subsahara-Afrika. Der tägliche Überlebenskampf von zigtausend Straßenkindern auf einer der weltgrößten illegalen Deponien will nicht recht dazu passen.  
**Alle Informationen auf Seite 8**

**Di.: 29.10.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**  
**Gebühr: 7,00 EUR**

## NOV

### Mikroplastik im Meer

Dr. Mark Lenz

Jedes Jahr gelangen Millionen Tonnen Plastikabfall unkontrolliert in die Ozeane. Dr. Mark Lenz vom GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel gibt einen Überblick zum Stand der Forschung.  
**Alle Informationen auf Seite 9**

**Mi.: 06.11.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**  
**Eintritt: 7,00 EUR**

### „Dr. Jekyll, Mr. Hyde & ich“

Dr. Martina Georgi liest ihren im Entstehen begriffen Erstlingsroman. Sie lädt das Publikum ein zu kritisieren, Gedankenfäden aufzunehmen, sich zu beteiligen. So können neue Facetten, Figuren oder Schauplätze entstehen.  
**Alle Informationen auf Seite 10**

**Do.: 07.11.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**  
**Eintritt: 9,00 EUR**

### „Lauschen im Café“

**Lametta-Alarm**

„Markt und Straßen steh'n verlassen“ dichtete Joseph Eichendorff vor über 150 Jahren. Doch was tut sich heutzutage auf leeren Straßen und belebten Märkten, in einsamen Zimmern und eleganten Hotels, wenn Weihnachten näher rückt? - Lauschen Sie mal!  
**Alle Informationen auf Seite 11**

**Fr.: 22.11.2019, 19:30 - 21:30 Uhr**  
**Eintritt: 10,00 EUR**

### Wasserwelten im Sonnensystem

Flüssiges Wasser ist ein Universalstoff und kommt auf überraschend vielen Körpern unseres Sonnensystems vor, auch auf dem Mars. Gerade deshalb rückt er aktuell stärker in den wissenschaftlichen Fokus.  
**Alle Informationen auf Seite 9**

**Do.: 28.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**  
**Eintritt: 7,00 EUR**

## DEZ

### Die Stunde der Optimisten

**So funktioniert die Wirtschaft der Zukunft**

Eine zeitgemäße Wirtschaftspolitik muss auf Resilienz setzen. Und sie muss sich auch von dem heute so geliebten Gedanken der Nachhaltigkeit verabschieden. Denn wir können die Zukunft unserer Nachkommen nicht mehr planen.  
**Alle Informationen auf Seite 8**

**Do.: 12.12.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**  
**Eintritt: 10,00 EUR**

## JAN

### „Dr. Jekyll, Mr. Hyde & ich“

Dr. Martina Georgi liest ihren im Entstehen begriffen Erstlingsroman. Sie lädt das Publikum ein zu kritisieren, Gedankenfäden aufzunehmen, sich zu beteiligen. So können neue Facetten, Figuren oder Schauplätze entstehen.  
**Alle Informationen auf Seite 10**

**Do.: 16.01.2020, 19:00 - 21:00 Uhr**  
**Eintritt: 9,00 EUR**

### Rückbau des AKW-Krümme!l

**Was bedeutet das?**

Nach der Reaktorkatastrophe in Fukushima entschloss der Bundestag 2011 den Ausstieg aus der Atomenergie. Was bedeutet das für die Atomkraftwerke in Deutschland und wie ist die Situation speziell im AKW Krümme!l?  
**Alle Informationen auf Seite 9**

**Do.: 30.01.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**  
**Eintritt: 7,00 EUR**



## Simon Bauer

VHS-Leiter  
040/727324-20  
bauer@  
vhs-sachsenwald.de

## Demokratische Orte des Lernens!

Den Phänomenen auf der Erde und im All auf den Grund gehen oder den Blick für die eigene Person schärfen? In die Familiengeschichte eintauchen oder die drängenden Fragen unserer Zeit thematisieren? Vorträge zu gesellschaftlichen und naturwissenschaftlichen Fragen finden Sie hier ebenso wie Workshops oder Kurse zum Verständnis der europäischen Denkgeschichte.

## Exkursionen

### Unterwegs unter dem Hauptbahnhof

#### Tiefbunker Steintorwall in Hamburg

Sandra Latussek

Über 2700 Schutzplätze, mehr als 150 Räume und Gänge von teilweise mehr als 80 Metern Länge. Allein die Zahlen des Bunkers am Hamburger Hauptbahnhof beeindrucken.

Gebaut 1941 bis 1944, wieder instand gesetzt 1965, dient die Anlage noch heute als Schutzraum für den Katastrophenfall. Die Tour beginnt und endet am Originaleingang und erstreckt sich über zahlreiche Räume. Sie handelt von der Geschichte des Bauwerks und seiner Bedeutung im Ernstfall, von seiner Funktionsweise und seinen technischen Anlagen.

Bitte denken Sie an angemessene Kleidung und festes Schuhwerk. Im Bunker herrschen Temperaturen von etwa 12°C.

Treffpunkt: Niedergang zum Tiefbunker Steintorwall direkt am Hauptbahnhof. Ausgang Steintorwall, links 30 Meter bis zur Bahnmission und weitere 30 Meter. Der Niedergang liegt auf der linken Seite direkt an der Außenwand des Bahnhofs.

**192-10100**

**So.: 01.09.2019, 10:00 - 11:30 Uhr**

**Hamburg Zentrum**

**1 Treffen: 17,00 EUR**

### Wald und Obst an der Bille

Margrit Bülow

Jörg Lückemeyer

An einer über 100 Jahre alten Stilleiche startet die Exkursion. Hier beginnt auch der Baumlehrpfad des BUND. Es geht vorbei an Schwarzerle und Hainbuche, Pappeln und Robinien, auch die sogenannte Liebesiche liegt auf dem Weg. Nächstes Ziel ist die Böge-Wiese mit der neu

angelegten Streuobstwiese. Statt moderner Züchtungen wachsen hier alte, widerstandsfähige Obstsorten, die es nicht im Supermarkt und nur selten auf dem Markt zu kaufen gibt. Für Insekten ein Paradies.

Unterwegs zeigen Margrit Bülow und Jörg Lückemeyer Tot- und Lebendholz, erklären die Früchte des Waldes und die Sorten auf der Streuobstwiese. Überall wird deutlich, welche unterschiedlichen Strategien Pflanzen zur Fortpflanzung und Arterhaltung entwickeln. Auf dem Rückweg entlang der Bille wartet noch eine artistische Meisterleistung auf die Gruppe.

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

Treffpunkt: Parkplatz beim Hotel Waldhaus, Lodenallee, Reinbek.

**192-10101**

**Fr.: 06.09.2019, 17:00 - 19:00 Uhr**

**Parkplatz Waldhaus Reinbek, Lodenallee**

**1 Treffen: 7,00 EUR**



### Zu Besuch in der Biovergärungsanlage Trittau

Simon Bauer

Öffnen Sie Ihre Biotonne, finden Sie im Prinzip nichts anderes als Strom und Wärme, Gas, Dünger und Kompost. Vergärung ist das Stichwort. Was im Kleinen auf dem Komposthaufen im Garten geschieht, vollzieht sich in der Biovergärungsanlage Trittau im Großen: Aus Bioabfällen werden wertvolle Energieträger. Aber wie funktioniert dieser Vorgang im Detail und welche technischen Anlagen werden dazu genutzt? Der stellvertretende Betriebsleiter Dirk Wegner führt über das Gelände, erklärt den Vergärungsprozess und zeigt Schredder und Siebanlage, Rotteboxen und Presse.

Bitte festes Schuhwerk und wetterangepasste, robuste Kleidung anziehen.

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

Treffpunkt: Werkstor AWT, Technologiepark 36, Trittau

**192-10103**

**Mi.: 18.09.2019, 18:00 - 20:00 Uhr**

**Trittau**

**1 Treffen: 10,00 EUR**



### Zu Besuch in der Sternwarte Bergedorf

Dr. Matthias Hünsch

Bei ihrer Eröffnung 1912 war die Sternwarte in Bergedorf eine der modernsten ihrer Art. Ausgerüstet mit Meridiankreis und Refraktor, Spiegelteleskop und Doppelastrografen wurde hier in den Folgejahren wertvolle Forschung betrieben, so entstanden mehrere umfangreiche Sternkataloge. Die Instrumente aus der Gründungszeit sind zum großen Teil erhalten. Sie vermitteln einen Eindruck in die astronomische Arbeit vor hundert Jahren. Bis in die Gegenwart ist die Sternwarte ein aktives Forschungsinstitut und zählt seit 50 Jahren zur Universität Hamburg.



Urheber C. Buhck / K. Pfeifer

Dr. Matthias Hünsch ist Astrophysiker, Lehrer und stellvertretender Vorsitzender des Fördervereins Hamburger Sternwarte. Er führt uns über das Gelände und beantwortet Fragen.



Treffpunkt: Besucherzentrum Sternwarte Bergedorf, August-Bebel-Str. 196, 21029 Hamburg

**192-10104**

**Mo.: 30.09.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Besucherzentrum Sternwarte Bergedorf**

**1 Treffen: 10,00 EUR**

## Zu Besuch bei Amandus Kahl

Simon Bauer

Laserschneiden und Abkanten, Lackieren und Vakuumhärten, Schweißen und Montieren: Der Blick in die Produktion bei Amandus Kahl ist faszinierend. Bis die Produkte hergestellt sind, erfolgen unzählige Arbeitsschritte. „Echte“ Handarbeit kommt genauso zum Einsatz wie CNC-gesteuerte Maschinen. Auf diese Weise entstehen auf dem Areal in der Dieselstraße 5-9 Maschinen, Anlagen und ganze Systeme für die Nahrungsmittel- und Futtermittelindustrie, für die chemisch-pharmazeutische Industrie und für die Entsorgungswirtschaft.

Ein langjähriger Mitarbeiter begleitet die Gruppe über das Firmengelände und beantwortet Fragen.

- Letzte Anmeldemöglichkeit: 17.10.2019. Am 18.10.2019 werden die Namen der Teilnehmenden an Amandus Kahl weitergeleitet -

Treffpunkt: Empfangsgebäude Amandus Kahl, Dieselstraße 5-9, Reinbek, am Ende der Sackgasse auf der linken Seite

**192-10106**

**Do.: 24.10.2019, 16:00 - 18:15 Uhr**

**Reinbek**

**1 Treffen: 10,00 EUR**

## Psychologie

### Heiteres Gedächtnistraining

**Kognitives Training nach Dr. Stengel**

Petra Freund

Gedächtnistraining nach Stengel ist ein sozial-kommunikatives gesundheitsorientiertes Training kognitiver Funktionen wie Konzentration, Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, Denken, Gedächtnis und Sprache.

Klinische Studien zeigen, dass mit dieser Art des Kognitiven Trainings wesentliche Verbesserungen der Denk- und Gedächtnisleistungen erzielt werden können. Ganz spielerisch, ohne Stress und Leistungsdruck regen die Teilnehmenden ihre geistig-denkerischen Kräfte an und steigern so ihre Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen. Nach neuen wissenschaftlichen Untersuchungen wirkt Kognitives Training nach Stengel auch schmerzlindernd und antidepressiv und bessert Befindlichkeit und Gesundheitszustand. Kognitives Training nach Stengel kann Hirnleistungsstörungen vorbeugen und bereits bestehende mindern.

Es ist daher für alle Menschen, die ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessern und erhalten möchten, ein unverzichtbarer Bestandteil ihrer täglichen Aktivitäten.

Eine Umlage für Kopien in Höhe von 1,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Papier und Schreibutensilien

**192-10231**

**Fr.: 9:00 - 10:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 06.09.2019**

**9 Treffen: 60,00 EUR, erm.: 33,00 EUR**

## Elie Levy - Die Geheimnisse der Körpersprache

Elie Levy

Körperspannung, Gesten und Blickkontakt, Kleidung, Frisur und Schmuck: Allein mit äußeren Merkmalen erzielen wir eine Wirkung auf andere. Der bekannte Pantomime-Künstler Elie Levy hat die Gestik und Mimik von Politikern und Wirtschaftsführern intensiv studiert. Für sein Publikum entschlüsselt er den Code und zeigt, dass Körpersprache erlernbar ist. Wer erfolgreich agieren, Kompetenz ausstrahlen und Vertrauen erwecken will, sollte die nonverbale Kommunikation beherrschen.

Elie Levy ist als Pantomime seit mehr als dreißig Jahren auf vielen deutschen Bühnen zu Hause. Sein mit Improvisationen gespickter Vortrag über Körpersprache ist ein Erlebnis für Ohren und Augen.

Eine Veranstaltung von Volkshochschule Sachsenwald und Kulturzentrum Reinbek

Vorverkauf in der VHS und an der KulturKasse, Restkarten an der Abendkasse

**192-10233**

**Sa.: 19.10.2019, 20:00 - 21:30 Uhr**

**VHS, Gymnastikhalle**

**Eintritt: 15,00 EUR**

## Sag „Nein“ und fühl dich gut

**Tagesseminar**

Monika Wilke

Ein vorschnelles „Ja“, ein zähneknirschendes „Na gut“ und schon machen Sie etwas, was Sie eigentlich nicht wollen. Kennen Sie das? Im Seminar lernen Sie

- inneres Chaos zu beseitigen,
- eigene Körpersignale wahrzunehmen und
- Grenzüberschreitungen schneller zu erkennen.

Ein eindeutiges „Nein“ und klare Grenzen vereinfachen den Umgang miteinander. Beides üben Sie im Seminar. Leiterin Monika Wilke bietet dazu zahlreiche, vorrangig körper- und bewegungsorientierte Übungen an.

**Bitte mitbringen:** Decke für Entspannungsübungen

**192-10234**

**Sa.: 26.10.2019, 12:00 - 19:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**1 Treffen: 33,80 EUR, erm.: 19,40 EUR**

## Achtsam und gelassen

**Tagesseminar**

Andrea Radvan

Wie können wir wach und klar und dabei entspannt durch den Alltag gehen? Diese Frage stellen sich viele Menschen. Die Antwort ist eigentlich ganz einfach: mit Achtsamkeit und Gelassenheit! Dafür sind zwei Dinge wichtig: Erstens alle Sinne offen halten und zweitens mit den Gedanken bei dem sein, was man gerade tut. Der Einklang von Körper, Geist und Seele hilft dabei.

Wie das zu erreichen ist, zeigt dieses Tagesseminar. Es werden Strategien individuell entwickelt, die nützlich sind, um mit all unseren Empfindungen bei dem zu sein, was wir gerade tun. Außerdem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie wir bei den verschiedenen Anforderungen und Herausforderungen unseres Lebens innerlich ruhig und gelassen bleiben. Dabei kommen verschiedene Methoden zum Einsatz, wie zum Beispiel Achtsamkeitsübungen, mentale Techniken und Körperübungen. Das Ganze ist ein aktiver und lebendiger Tag, an dessen Ende jeder mit ganz konkreten Ideen und Hilfen nach Hause geht.

**Bitte mitbringen:** eine große Portion Neugierde und die Offenheit, Neues auszuprobieren

**192-10235**

**Sa.: 09.11.2019, 10:00 - 16:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**1 Treffen: 33,80 EUR, erm.: 19,40 EUR**

## Geschichte

### Lange Nacht der Volkshochschulen

Das trio ringelnatz kommt nach Glinde und feiert mit uns 100 Jahre Volkshochschulen.

Bevor der Namensgeber des Trios, Joachim Ringelnatz, 1930 endgültig nach Berlin zog, betrat er in den 20er Jahren als reisender Artist oft kleine Berliner Bühnen. Die erlebten oder erfundenen Eindrücke vom damaligen Berlin finden wir in zahlreichen seiner Gedichte.

Da will ein Kerl ihn niederknallen, zittern die Finger einer Lumpensammlerin über Speichel und Rotz. Berliner Kinder erfahren, was ihre Eltern wirklich treiben, wenn sie nachts angeblich noch Briefe schreiben. Und wer vom Treiben sich müde zur Ruhe legt, dem schäumt das schillernde Berlin um seine ernsten Wände.

Was aus diesen Geschichten lärmt, ironisiert, klagt und jubelt, wird beinahe zum Selbsterlebnis durch die kongeniale Musik der beiden Künstlerinnen Heidemarie Wiesner (Piano) und Waltraut Elvers (Viola).

Wir bitten um Anmeldung, da nur eine begrenzte Anzahl an Plätzen zur Verfügung steht.

**Fr.: 20.09.2019, 19:00 - 21:30 Uhr**

**Gutshaus Glinde**

**1 Treffen, entgeltfrei**

**Anmeldung an vhs@vhs-glinde.de**



## 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 geben will. 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. Folgende Kursinhalte hat er vorbereitet:

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

Er streift Gebiete der Geschichtswissenschaft und der Onomastik.

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

Kein Kurs am 11.11.2019

**192-10262**

**Mo.: 18:00 - 20:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 21.10.2019**

**4 Treffen: 48,20 EUR, erm.: 26,60 EUR**

## Politik/Wirtschaft

### Alles könnte anders sein

**Vortrag mit Prof. Harald Welzer**

Prof. Dr. Harald Welzer

Heute glaubt niemand mehr, dass es unseren Kindern mal besser gehen wird. Muss das so sein? Muss es nicht! Erfrischend und Mut machend zeigt Harald Welzer, dass die vielbeschworene „Alternativlosigkeit“ in Wahrheit nur Phantasielosigkeit ist. Ob Arbeit, Mobilität, Digitalisierung, Leben in der Stadt, Wirtschaften usw. - wir haben schon viel erreicht, auf das man aufbauen kann. Es ist nur vergessen worden beziehungsweise von andere Prioritäten verdrängt. Es kann tatsächlich alles anders sein. Man braucht nur eine Vorstellung davon, wie es sein sollte. Und man muss es machen.

Harald Welzer, geboren 1958, ist Direktor von Futurzwei - Stiftung Zukunftsfähigkeit und Professor für Transformationsdesign an der Universität Flensburg. Daneben lehrt er an der Universität St. Gallen.

In Kooperation mit der Stadtbibliothek Reinbek

Vorverkauf in der VHS, in der Stadtbibliothek und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

**192-10264**

**Sa.: 11.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Stadtbibliothek Reinbek, Hamburger Str. 4-8**

**Eintritt: 10,00 EUR**

## Die Stunde der Optimisten

**So funktioniert die Wirtschaft der Zukunft**

Prof. Dr. Thomas Straubhaar



Der Volkswirtschaftler Thomas Straubhaar ist überzeugt: Mehr Wohlstand für alle ist nach wie vor möglich. Die Erfahrung nicht nur der vergangenen Jahrzehnte, sondern Jahrhunderte ist: Die ökonomische Lage der Menschen hat sich alles in allem massiv verbessert, Lebenserwartung und -standard sind gestiegen. Dazu haben vor allem technische Innovationen beigetragen, die auch in politisch schwierigen Zeiten die Wirtschaft vorangebracht haben. Warum sollte also ein Trend, der sich über Jahrhunderte als richtig erwiesen hat, gerade heutzutage nicht mehr gelten?

Voraussetzung dafür ist allerdings, mit einigen ehernen Grundsätzen der Volkswirtschaftslehre aufzuräumen: Viele ihrer Annahmen und Vorhersagen lassen sich unter den Bedingungen von Digitalisierung, Globalisierung und demographischen Wandel nicht mehr halten. Es bedarf neuer Perspektiven, zu denen auch eine Rückkehr der Verteilungspolitik gehört.

Eine zeitgemäße Wirtschaftspolitik, so Straubhaar, muss auf Resilienz setzen. Wenn immer komplexere Faktoren auf die Wirtschaft einwirken, kann nur die innere Widerstandskraft der Ökonomie langfristig Erfolge sichern. Dafür muss sie sich auch von dem heute so geliebten Gedanken der ökonomischen Nachhaltigkeit verabschieden. Denn wir können die Zukunft unserer Kinder und Kindeskinde nicht mehr planen. Aber wir können die Voraussetzungen dafür schaffen, dass sie ihre Zukunft selbst gut gestalten können.

Thomas Straubhaar, gebürtiger Schweizer, ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Hamburg. Zu seinen Forschungsschwerpunkten gehören internationale Wirtschaftsbeziehungen, sowie Bevölkerungsökonomie mit dem Schwerpunkt Migration.

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

**192-10265**

**Do.: 12.12.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Schloss Reinbek, Gartensaal**

**Eintritt: 10,00 EUR**

## Accra, Ghanas Hauptstadt

**Eine westafrikanische Metropole zwischen Alptraum und Hoffnung**

Ulrich Rutter

Der westafrikanische Staat Ghana gilt heute als „Vorzeigedemokratie“ im Subsahara-Afrika. Seine Hauptstadt Accra steht neben der positiven Entwicklung aber auch beispielhaft für die sozialen Probleme, mit denen die Menschen in vielen Metropolen Afrikas konfrontiert sind. Der multimediale Vortrag informiert über die unterschiedlichen Lebensbedingungen in verschiedenen Quartieren dieser lauten und chaotischen Metropole und über die Geschichte und Kultur Ghanas. Ein Schwerpunkt ist der tägliche Überlebenskampf von zigtausend Straßenkindern auf einer der weltgrößten illegalen Deponien für Elektroschrott im Stadtteil Agbogbloshie, die im Volksmund „Sodom und Gomorrha“ genannt wird.

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

**192-10267**

**Di.: 29.10.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Eintritt: 7,00 EUR**

## Naturwissenschaften

### Unser Platz im All

**Kurs in der Sternwarte Bergedorf**

Dr. Matthias Hünsch

Wir beginnen mit einem Überblick über den Aufbau des Weltalls. Von unserem Heimatplaneten aus geht es in die Tiefen des Universums bis hin zu den fernsten Galaxien. Wir wollen die Entwicklung unseres Weltbildes vom Altertum bis in die Gegenwart nachvollziehen und lernen dabei die klassischen und modernen Handwerkszeuge und Methoden der Astronomie kennen. Längst ist das optische Teleskop nicht mehr das einzige Hilfsmittel der Astronomen.

Wir lernen den Sternenhimmel kennen und bedienen uns dabei moderner, frei erhältlicher Planetariumssoftware für den Computer. Und wenn es das Wetter zulässt, gestatten uns die Teleskope der Sternwarte einen tiefen Blick in das Weltall. Mit eigenen Augen gesehen ist das Weltall am faszinierendsten.

Die Kursreihe umfasst vier Teile und wird in den kommenden Semestern mit den Themenschwerpunkten Sonnensystem, Sterne sowie Galaxien und Kosmologie fortgesetzt. Die Teilnehmenden erhalten damit einen guten Überblick über die gesamte Astronomie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Treffpunkt: Besucherzentrum Sternwarte Bergedorf, August-Bebel-Str. 196, 21029 Hamburg



192-10341

**Mo.: 19:00 - 20:30 Uhr, Besucherzentrum Sternwarte Bergedorf, August-Bebel-Str. 196**

**Beginn: 21.10.2019**

**4 Treffen: 37,00 EUR, erm.: 21,00 EUR**

## Wasserwelten im Sonnensystem

### Dia-Vortrag

Dr. Thilo Günter

Flüssiges Wasser ist ein Universalstoff und kommt auf überraschend vielen Körpern unseres Sonnensystems vor. Die Erde als faszinierender Wasserplanet nimmt hierbei einen besonderen Raum ein.

Aber auch auf dem Mars, dem Jupitermond Europa, dem Saturnmond Enceladus sowie auf anderen Monden gab beziehungsweise gibt es große Wassermengen. Der heutige Wüstenplanet Mars besaß in seiner spannenen Frühzeit einen Urozean und ausgedehnte Flusssysteme, deren Verläufe noch heute sichtbar sind. Und die genannten Monde, dafür gibt es zahlreiche Hinweise, verfügen über Wasserozeane unter den Eiskrusten.

Flüssiges Wasser gilt als zentrale Voraussetzung für die Entstehung von Leben, was gerade im Hinblick auf den Mars verstärkt in den aktuellen wissenschaftlichen Fokus rückt.

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

192-10343

**Do.: 28.11.2019, 19:30 - 21:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Eintritt: 7,00 EUR**

## Umwelt

### Mikroplastik im Meer

Dr. Mark Lenz



Jedes Jahr gelangen Millionen Tonnen Plastikabfall in die Ozeane. Er erreicht auch die entlegensten Regionen und verschmutzt die Weltmeere flächendeckend. Während dieses maritime Müllproblem weiterwächst, kann die Wissenschaft die Folgen noch nicht abschätzen. Vor allem die Auswirkungen von Mikroplastik, das aus dem Zerfall großer Plastikfragmente entsteht, sind bislang nur wenig untersucht worden.

Dr. Mark Lenz vom GEOMAR Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel gibt einen Überblick zum Stand der Forschung. Er zeigt auf, welche Gefahren vom Plastikmüll ausgehen und welche Maßnahmen zur Eindämmung helfen.

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

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

192-10401

**Mi.: 06.11.2019, 18:00 - 19:30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Eintritt: 7,00 EUR**



### Rückbau des AKW-Krümmele - was bedeutet das?

Bernd Redecker

Nach der Reaktorkatastrophe in Fukushima beschloss der Bundestag 2011 den Ausstieg aus der Atomenergie. Was bedeutet das für die Atomkraftwerke in Deutschland und wie ist die Situation speziell im AKW Krümmel?

Klar ist, dass Geesthacht auf lange Sicht Atomstandort bleiben wird, denn ein betriebsbereites Endlager für Atommüll existiert bislang nicht. Der eigentliche Rückbau beeinträchtigt die Umwelt, beispielsweise wird es notwendiger Weise mehr Atomtransporte geben als während des Betriebs. Und am Ende bleiben über 500.000 Tonnen Bauschutt, die teilweise gelagert, teilweise recycelt werden müssen.

Dr. Bernd Redecker berichtet von den Konzepten des AKW-Betreibers und den Planungen in Schleswig-Holstein. Er erläutert, bei welchen Punkten sich AKW-Betreiber, Behörden und Umweltverbänden einig sind und wo der Dissens beginnt. Als Mitglied im Arbeitskreis „Atomkraft und Strahlenschutz“ des BUND verfügt er über Expertenwissen und hat eine kritische Grundhaltung.

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

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

192-10405

**Do.: 30.01.2020, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Eintritt: 7,00 EUR**



## Philosophie

### Philosophie und Politik - Über die gesellschaftliche Verantwortung im Denken

Dr. Roland Daube

Anhand geeigneter Texte aus der Geschichte politischer Ideen- und Theoriebildung sollen maßgebliche Grundpositionen politischen Denkens rekapituliert und mit Bezug auf die drängenden Fragen der Gegenwart (die „Kernprobleme“) reflektiert werden. Dabei werden Denkerinnen und Denker aus allen geistesgeschichtlichen Epochen zu Rate gezogen beispielsweise die Sprüche der Sieben Weisen, Augustinus, Hildegard von Bingen, Immanuel Kant, Karl Marx, Hannah Arendt, Julian Nida-Rümelin, Yvonne Hofstetter et al.

192-10801

**Mi.: 11.09., 25.09., 30.10., 13.11., 27.11., 11.12.2019, 08.01.2020**

**jeweils 18:30 - 20:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**Gebühr: 61,00 EUR, erm.: 33,00 EUR**

### Vom „wackeligen Gang“ der Demokratie

#### Über den Verlust von Konsensfähigkeit und Konsensbereitschaft in unserer Gesellschaft

Dr. Roland Daube

Den Ausgang des Menschen aus seiner „selbstverschuldeten Unmündigkeit“ beschreibt Immanuel Kant 1796: „Statt dessen, daß bis dahin andere für ihn dachten, wagt er es jetzt, mit eigenen Füßen auf dem Boden der Erfahrung, wenngleich noch wackelnd, fortzuschreiten.“

Heute sind wir europaweit mit subjektiven Reaktionen eines so genannten Volksempfindens konfrontiert. Man spricht von „polarisierten Zeiten“, in denen die Einsortierung von Menschen schneller von statten geht, als die Prüfung ihrer Argumente und diagnostiziert einen Verlust der „Mitte“, der Glaubwürdigkeit, der sozialen Gerechtigkeit, der Verantwortung.

Julian Nida-Rümelin sieht unsere „deliberative Lebensform“ geprägt durch einen „unaufgeregten, robusten Realismus unserer Lebenswelt“. Erweist sich unsere „Diskurs- oder Moderatordemokratie“ als Aufklärungsfalle?

Dr. Roland Daube, seit Mai 2019 Vorsitzender der Kieler Kant-Gesellschaft, ist seit vielen Jahren Kursleiter für Philosophie in der Erwachsenenbildung und leitet mehrere philosophische Gesprächskreise.

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

192-10802

**Do.: 19.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Eintritt: 7,00 EUR**



## Angela Merino Martinez

Programmbereichsleiterin  
040/727324-22  
merino@  
vhs-sachsenwald.de

## Kultur verbindet!

Kulturelle Bildung schafft Zugänge zum künstlerischen Geschehen in der Gesellschaft, sie ermöglicht Teilhabe und fördert Integration. In den Themenfeldern Kulturgeschichte, Malerei, Kunsthandwerk, Literatur, Musik und Theater erweitern Sie Ihr Wissen, entwickeln und erproben Ihre handwerklichen Fähigkeiten genauso wie Ihre Kreativität, Flexibilität und Improvisationsbereitschaft. Durchbrechen Sie die Routine des Alltags.

## Kultur-und Kunstgeschichte

### Im Licht des Nordens Dänische Malerei der Sammlung Ordrupgaard

#### Ausstellungsbesuch in der Hamburger Kunsthalle

Eberhard Stosch

Das Ordrupgaard Museum ist mit seinen Meisterwerken der dänischen Malerei des 19. und beginnenden 20. Jahrhunderts zu Gast in der Hamburger Kunsthalle - eine einmalige Chance, den Aufbruch in die Moderne der dänischen Kunst zu betrachten. Der Bogen spannt sich



Vilhelm Hammershøi

von den Wegbereitern des „Goldenen Zeitalters“ wie Eckersberg, Købke oder Marstrand über die Vertreter der nationalromantischen Richtung wie Lundbye, bis hin zu dem bedeutenden Symbolisten Vilhelm Hammershøi mit seinen faszinierenden Interieur-Bildern.

Eintritt und HVV-Tickets sind nicht in der Gebühr enthalten.

**192-20100**

**Fr.: 13.09.2019, 11:00 - 13:00 Uhr,  
Hamburger Kunsthalle, Haupteingang  
1 Treffen: 12,50 EUR**

### „Dr. Jekyll, Mr. Hyde & ich“

#### Interaktive Lesungen aus dem Kriminalroman im Café The Vintage

Martina Georgi

Ein Klassiker. Ein rätselhafter Todesfall in der Bibliothek. Ein Verdacht. Und die Erkenntnis, dass es besser gewesen wäre, niemals zu versuchen, hinter die Kulissen zu schauen...

Die ultimative Verlockung: Ein Leben frei von moralischen Zwängen und die Aussicht auf rücksichtslosen Genuss ohne Konsequenzen. Davon erzählt der Roman „The strange case of Dr. Jekyll and Mr. Hyde“ (1886). Eben dieses Buch befindet sich, fest umklammert, in der Hand eines englischen Studenten, der unter mysteriösen Umständen, in der Staatsbibliothek Hamburg tot aufgefunden wird. Die junge Doktorandin Emma ist sofort von dem merkwürdigen Fall fasziniert und begibt sich auf Spurensuche. Sehr bald wird klar, dass dieses Buch gefährlich ist. Lebensgefährlich.

Dr. Martina Georgi bietet die reizvolle Möglichkeit, Einblick in ihren ersten Thriller „Dr. Jekyll, Mr. Hyde & ich“ zu bekommen. Sie lädt das Publikum ein, sich nach der Lesung ausgewählter Textauszüge, mit eigenen Ideen einzubringen. So können neue Facetten, Figuren und Schauplätze im Roman entstehen. Ob Sie sich aktiv am Schreibprozess beteiligen oder als privilegierter Zuhörer der ersten Zeilen eines

Thrillers dabei sein wollen - für einen Abend werden Sie das Gefühl erleben, ein Buchautor oder -Kritiker zu sein!

Beim zweiten literarischen Abend im Café liest die Autorin auch die neu geschriebenen Passagen.

Karten im Vorverkauf im Café The Vintage, Am Rosenplatz 8, Reinbek

Maximal 30 freie Plätze im Café. Daher bitten wir Sie um rechtzeitiges Reservieren der Karten.



Dr. Martina Georgi ist promovierte Sprechwissenschaftlerin. Sie arbeitet als Seminarleiterin am Seminarinstitut Fortuna, als Dozentin an der Universität Lüneburg und als Yogalehrerin. Das kreative Schreiben begleitet sie seit Jahren, genauso wie der wiederkehrende Wunsch, irgendwann selbst ein Buch zu schreiben. Dieser Wunsch wurde im März 2019 endlich wahr - der Startschuss zum eigenen Roman ist gefallen!

**192-201001**

**Do.: 07.11.2019**

**19:00 - 21:00 Uhr, Café The Vintage, Reinbek**

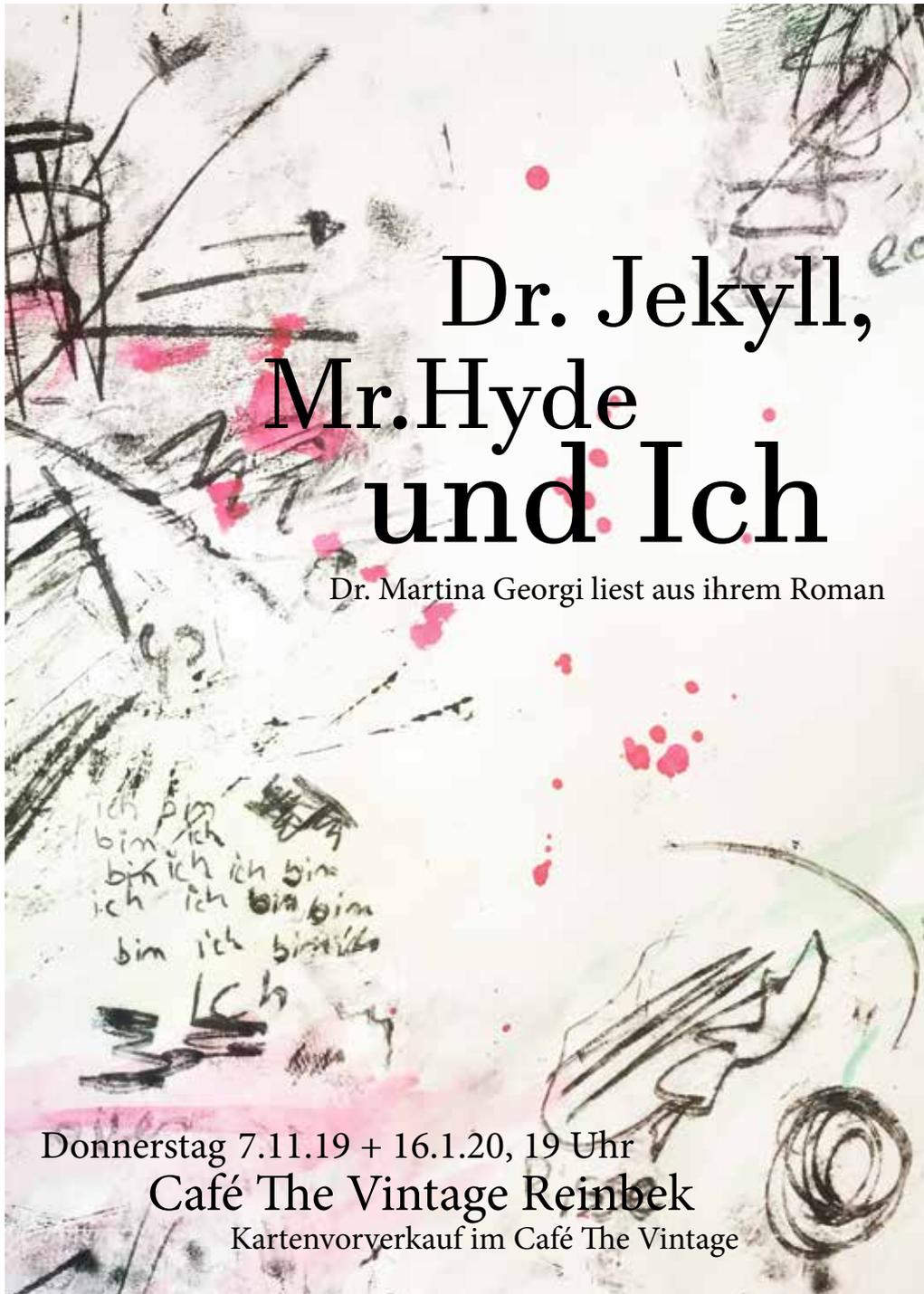
**Eintritt: 9,00 EUR**

**192-201002**

**Do.: 16.01.2020**

**19:00 - 21:00 Uhr, Café The Vintage, Reinbek**

**Eintritt: 9,00 EUR**



# Dr. Jekyll, Mr. Hyde und Ich

Dr. Martina Georgi liest aus ihrem Roman

Donnerstag 7.11.19 + 16.1.20, 19 Uhr  
Café The Vintage Reinbek  
Kartenvorverkauf im Café The Vintage

Martina Georgi, Anja Nitz

## Kunst der Moderne in Hamburg

Jour fixe in der Hamburger Kunsthalle

Eberhard Stosch

Die Hamburger Kunsthalle präsentiert ihre Sammlungen und Schätze zur modernen Kunst immer wieder auf neue Art. So wollen wir uns wieder ganz diesen Werken widmen.

Wir treffen uns am Haupteingang der Kunsthalle, um Meisterwerke der Moderne zu betrachten und zu besprechen.

Eintritte und HVV-Tickets sind nicht in der Kursgebühr enthalten.

192-20101

Fr. 11:00 - 13:00 Uhr

Hamburger Kunsthalle, Haupteingang

Termine: 06.09., 11.10., 01.11., 06.12.2019,  
10.01.2020

5 Treffen: 55,40 EUR, erm.: 30,20 EUR,

## „Lauschen im Café“

Märchenabende im Café The Vintage

Roswitha Menke

Die Erzählkunstabende im Café The Vintage gehen in die zweite Runde. Die Erzählerin Roswitha Menke entführt mit Stimme, Mimik und Gestik ins Land der Geschichten und Märchen. „Lauschen im Café“ bedeutet zwei Stunden entspannende Unterhaltung in gemütlichem Ambiente.

Karten im Vorverkauf im Café The Vintage, Am Rosenplatz 8, Reinbek

Maximal 30 freie Plätze im Café. Daher bitten wir Sie um rechtzeitiges Reservieren der Karten.

Roswitha Menke erkannte früh während ihres Informatik-Studiums, dass Worte ihre wahre Stärke sind und somit arbeitet sie seit mehr als 22 Jahren als selbstständige Texterin, Rednerin und Erzählerin. Neben Erzählkunst, Trau- und Trauerreden bietet sie Storytelling-Trainings für Firmen an. Sie wohnt seit ihrer Rückkehr aus der Schweiz Anfang 2018 in Wentorf.

## Märchenabend „Sommersäuseln“

Langsam macht der Sommer dem Herbst Platz; dem Einen tut's leid, die Anderen sind erleichtert. An diesem Abend hören Sie säuselnde Sommerstories von sanft bis schräg, von vorgestern, gestern und heute, märchenhaft und mitreißend.

192-20102

Do.: 19.09.2019

19:30 - 21:30 Uhr, Café The Vintage, Reinbek

Eintritt: 10,00 EUR

## Märchenabend „Lametta-Alarm“

„Markt und Straßen steh'n verlassen“ dichtete Joseph Eichendorff vor über 150 Jahren. Doch was tut sich heutzutage auf leeren Straßen und belebten Märkten, in einsamen Zimmern und eleganten Hotels, wenn Weihnachten näher rückt? Lauschen Sie mal!

192-20103

Fr.: 22.11.2019

19:30 - 21:30 Uhr, Café The Vintage, Reinbek

Eintritt: 10,00 EUR

## Malen und Zeichnen

### Malen und Zeichnen

Abendkurs für Fortgeschrittene

Stefan Oppermann

Zeichnungen dienen uns als Ausgangspunkt für farbige Umsetzungen, können aber auch als eigenständiges Gestaltungsmittel eingesetzt werden. Beim Malen orientieren wir uns am Prinzip des farbigen Flecks. Auf der Suche nach dem persönlichen Stil werden alle Teilnehmenden individuell gefördert und angeregt.

**Bitte mitbringen:** Bleistifte B - 5B, Radiergummi, Pinsel, (Acryl-) Farben, Mal- oder Zeichenblock (DINA3) und größer, Palette und Wassergefäß, Mallappen

192-20200

Mo.: 17:45 - 19:45 Uhr, Volkshochschule

Beginn: 02.09.2019

15 Treffen: 125,00 EUR, erm.: 65,00 EUR



## Malen am Vormittag

### Vormittagskurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Christel Godau

Haben Sie Freude am Malen? Dann entdecken Sie hier die vielen verschiedenen Möglichkeiten, ein Bild zu gestalten!

Dieser Kurs bietet Anfängern wie Fortgeschrittenen viele Anregungen zum kreativen Umgang mit Aquarell, Acryl und Pastell.

Neben Farb-, Kompositions- und Perspektivübungen beschäftigen wir uns mit unterschiedlichsten Themen wie Stillleben, Landschaft, Architektur und freier Komposition.

**Bitte mitbringen:** vorhandenes Malmaterial, Pinsel, Bleistift, Skizzenblock

**192-20201**

**Di.: 9:30 - 11:45 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 10.09.2019**

**8 Treffen: 91,40 EUR, erm.: 48,20 EUR**

## Farbe und Form

### Abendkurs für Anfänger

Ulf Ludzuweit

In diesem Anfängerkurs lernen Teilnehmende, die wenig oder keine Erfahrung mit Zeichnung und Malerei haben, Objekte zu betrachten und diese so zu zeichnen, wie man sie einfach sieht. Selbstverständlich werden auch Grundlagen der Bildenden Kunst, wie Perspektive, Farbgebung, Sichtachsen oder Licht- und Schattenwurf vermittelt. Von zeichnerischen Übungen bis zum Gemälde werden Sie hier Ihre ersten Kunstwerke gestalten.



Ellen Baumann

**Bitte mitbringen:** vorhandenes Zeichenmaterial, Blöcke (A3), Bleistifte (1b bis 6b), Buntstifte, Malerkrepp, Farbstifte aller Art, Acrylfarben, Pinsel, Mischpalette und Wasserglas



Rose Adrian-Trienen

**192-20202**

**Mo.: 19:45 - 21:45 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 02.09.2019**

**14 Treffen: 116,00 EUR, erm.: 60,50 EUR**

## Farbe und Freude

### Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Ulf Ludzuweit

Entdecken Sie in diesem vielfältigen Malkurs die verschiedenen Möglichkeiten, ein Bild zu gestalten. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene finden hier viele Anregungen zum kreativen Umgang mit Stiften und Farben. Neben Kreativ-, Perspektiv- und Farbübungen beschäftigen wir uns hauptsächlich mit unterschiedlichen Darstellungsmethoden von Stillleben und Landschaft.

**Bitte mitbringen:** vorhandenes Zeichenmaterial, Blöcke (A3), Bleistifte (1b bis 6b), Buntstifte, Malerkrepp, Farbstifte aller Art, Acrylfarben, Pinsel, Mischpalette und Wasserglas

**192-20203**

**Di.: 18:15 - 20:15 Uhr, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3**

**Beginn: 03.09.2019**

**14 Treffen: 116,00 EUR, erm.: 60,50 EUR**

## Landschaftsmalen nach Bob Ross®: ein Tag - ein Gemälde

### Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Rose Adrian-Trienen

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume. Mit fachkundiger Unterstützung werden Ideen, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition umgesetzt. Am Schluss können Sie das fertige Bild mit nach Hause nehmen.

Benötigte Kursmaterialien wie Leinwand, Farben, Malmedien, Spezialpinseln, Palette und Staffelei werden von der Kursleiterin gegen eine Umlage in Höhe von 30,00 Euro zur Verfügung gestellt. Diese ist direkt an sie zu bezahlen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Küchenpapier und Babyöltücher

Die gebürtige Dänin Rose Adrian-Trienen hat an der Kunsthochschule in Kopenhagen studiert und leitet seit vielen Jahren Malkurse in ihrem eigenen Atelier in Hamburg. Sie bildet sich kontinuierlich in vielfältigen künstlerischen Bereichen wie Öl- und Acrylmalerei, Aquarell, abstrakter Malerei, chinesische Porzellanmalerei, Zeichnen oder orientalische tibetische Maltechniken fort.

**192-20204**

**Sa.: 19.10.2019**

**10:00 - 16:00 Uhr, Volkshochschule**

**1 Treffen: 33,80 EUR**



## Porträtmalen und -zeichnen

### Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Christine Tolg-Brandenstein

Die Auseinandersetzung mit dem menschlichen Gesicht, erst durch Betrachtung, dann durch Zeichnung, ist Gegenstand des Kurses. Wie ist das Gesicht aufgebaut, und wie bringt man es in einer Zeichnung zu Papier? Inwiefern fließt auch immer etwas von sich selbst in eine Porträtzzeichnung mit ein?



Christine Tolg-Brandenstein

Auf die Fähigkeiten der Teilnehmenden wird individuell eingegangen. Der Bleistift ist vor allem für Anfänger das bevorzugte Malmittel, andere können aber auch eingesetzt werden.

Fortgeschrittene können ihre Erfahrungen einbringen und mit unterschiedlichen Materialien und Malmitteln experimentieren.

Während einer Kursstunde steht ein Modell zur Verfügung. Auch gegenseitiges Skizzieren ist ein Teil des Kurses.

Bei Bedarf stellt die Kursleiterin zusätzliche Materialien zum Selbstkostenpreis zur Verfügung. Das Modell erhält einmalig 25,00 Euro. Die Summe wird auf alle Teilnehmende umgelegt.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock (weiß, DIN A4), Bleistifte in unterschiedlichen Stärken, Radiergummi und Spitzer

Ihr Vorteil: höchstens zehn Teilnehmende!

**192-20205**

**Di.: 18:00 - 19:45 Uhr, Volkshochschule**  
**Beginn: 10.09.2019**

**9 Treffen: 68,00 EUR, erm.: 36,50 EUR**

## Stilleben, Landschaft, Komposition

### Abendkurs für Fortgeschrittene

Justine Koch

Für alle, die vertraute Gegenstände künstlerisch gestalten oder ihre Naturerlebnisse in Malerei umsetzen wollen. Eine besondere Anleitung soll allen Teilnehmenden individuelle Entwicklungsschritte ermöglichen. Wir arbeiten je nach Vorliebe mit Aquarell, Pastell, Acryl und Tinte.

**Bitte mitbringen:** Ihre gewünschten Malmaterialien

**192-20206**

**Mi.: 19:15 - 21:30 Uhr,**  
**Volkshochschule, Werkraum**  
**Beginn: 11.09.2019**

**11 Treffen: 104,00 EUR, erm.: 54,50 EUR**

## Experimentelles Malen

### Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Justine Koch

Wir beschäftigen uns hauptsächlich mit dem kreativen Umgang mit Farbe, die sowohl mit Pinsel, als auch mit Spachtel und Schwamm aufgetragen werden kann. Als Schwerpunkt steht die Arbeit mit Rakel und Acrylfarbe. Der Rakel, zunächst für die Siebdrucktechnik entwickelt, wird heute von so bedeutenden Malern wie Gerhard Richter für abstrakte Großformate eingesetzt. Auch die Variation unserer Malgründe Sand oder Holz, soll unsere Wahrnehmung für den Umgang mit ungewohnten Werkstoffen sensibilisieren. Bei der Wahl unserer Themen lassen wir uns von Reisefotos, etwa von Bäumen, Wolken, Wasser oder Alltäglichem inspirieren. Die entstehenden Bilder können abstrakt oder gegenständlich ausfallen.

Kursmaterialien werden zum Selbstkostenpreis von ca. 10,00 Euro zur Verfügung gestellt und sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

**192-20207**

**Sa.: 26.10.2019, 10:00 - 17:00 Uhr**

**So.: 27.10.2019, 10:00 - 15:00 Uhr,**

**Volkshochschule**

**2 Treffen: 62,60 EUR, erm.: 33,80 EUR**

## Holzschnitt, Linoleumdruck und Monotypie

### Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Justine Koch

Lernen Sie die vielen grafischen und farblichen Facetten der ältesten Hochdrucktechnik kennen! Vom zeichnerischen Entwurf über die Übertragung auf Holz bis zur Druckausführung in einer oder mehreren Farben. Neben Holzschnitten werden auch Monotypien von Glas oder Holz entworfen und gedruckt. Sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene werden in gestalterischen Fragen und bei der Ideenfindung fachlich beraten.

Papier, Farben und Holzplatten werden von der Kursleiterin zum Selbstkostenpreis von ca. 15,00 Euro zur Verfügung gestellt. Das Geld ist direkt an sie zu bezahlen.

Ihr Vorteil: höchstens acht Teilnehmende!

**192-20208**

**Fr.: 22.11.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Sa.: 23.11.2019, 10:00 - 17:00 Uhr**

**So.: 24.11.2019, 10:00 - 15:00 Uhr,**

**Volkshochschule**

**3 Treffen: 73,40 EUR, erm.: 39,20 EUR**

## Offenes Atelier

### Freie Malerei für Fortgeschrittene

Dieter Petschow

Sind Sie in der Malerei schon weit fortgeschritten? Benötigen Sie keinen Lehrer und systematischen Kunstunterricht mehr? Trotzdem möchten Sie in einer geselligen Gruppe malen und dabei voneinander Tipps und Tricks lernen? Im Offenen Atelier treffen sich fortgeschrittene Malerinnen und Maler und arbeiten an den klassischen Themen Landschaft, Architektur und Stilleben in den Techniken ihrer Wahl.

Ab dem 19.09.2019 ist eine Ausstellung mit Kunstwerken der Kursteilnehmenden des Offenen Ateliers an der VHS geplant.

**192-20209**

**Mi.: 15:00 - 18:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 04.09.2019**

**15 Treffen: 62,80 EUR**

## Europäische Kalligraphie

### Vormittagskurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

Capitalis Rustica und Römische Kursive sind zwei Schriften, die im Kurs im Vordergrund stehen. Darüber hinaus lernen Sie die Unciale oder Karolingische Minuskel und diverse Darstellungen von diesen historischen Schriften kennen. Fortgeschrittene gestalten Texte, Karten, Lesezeichen und experimentieren mit verschiedenen Schreibwerkzeugen und Materialien. Alle Teilnehmenden werden individuell betreut. Zur Ansicht und als Anregung stehen eigene Arbeiten, Bücher und Zeitschriften zur Verfügung. Sie erhalten ein Skript mit dem Alphabet und einigen Beispielen für 3,00 Euro. Kanzleipapier, Federhalter, Bandzugfedern und Farben können bei Bedarf zum Selbstkostenpreis direkt im Kurs erworben werden.

**Bitte mitbringen:** kariertes Papier, zwei einfache Pinsel, kleine Näpfchen zum Anrühren der Farben, ein Lappen oder Küchentuch zum Reinigen der Federn und bereits vorhandene Materialien

**192-20210**

**Do.: 9:30 - 12:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 12.09.2019**

**8 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 44,00 EUR**

## Grußkarten gestalten und Papier prägen

### Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

Gönnen Sie sich einen kreativen Tag und lernen Sie, wie man nach Vorlagen oder eigenen Entwürfen, schöne Motive reliefartig in Papier und Karton prägt.

Ob Buchstaben, Blumen, Figuren oder Ornamente, jedes Motiv sieht edel aus. Damit werden Sie originelle Grußkarten, Lesezeichen, Passepartouts für Bilder und vieles mehr gestalten und verschenken können.



Eine Umlage in Höhe von 6,00 Euro für ein Skript mit Anleitungen und Motiven und eine Zusammenstellung von Kursmaterialien ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen. Auch weitere Materialien wie Papier und Klappkarten können nach Bedarf zum Selbstkostenpreis im Kurs erworben werden. Die benötigten Werkzeuge stellen wir im Workshop selbst her.

**Bitte mitbringen:** harte und weiche Bleistifte, Lineal, Schere, Kleber für Papier, Cutter vom Bastel- oder Künstlerbedarf, z. B. Firma Martor, Schneideunterlage, Zeichenkarton in weiß oder hellen Farben oder Aquarellpapier ab 150 - 200 g/qm, Buntstifte, Farbkasten und ein paar farbige Klappkarten mit Umschlag

**192-20211**

**Sa.: 25.01.2020**

**10:00 - 17:00 Uhr, Volkshochschule**

**1 Treffen: 37,40 EUR**

## Kunsthandwerk

### Selbstgebaut! Von der Idee zum Projekt

**DIY-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Verena Müller



Planen Sie ein Bauprojekt aber trauen sich selbst nicht an Bohrmaschine, Säge und Co. heran? Sind Sie handwerklich schon etwas erfahren aber wissen nicht, wie Ihre nächste Do It Yourself oder Upcyclingidee praktisch umzusetzen ist? Unter fachlicher Leitung lernen Sie die Grundlagen für das selbstständige Arbeiten mit dem Basiswerkzeug, erhalten nützliche Tipps und Tricks zur Materialbeschaffung und werden individuell beraten. So verwirklichen Sie Ihr Traumprojekt!

Am ersten Kurstag ist ein Einsteigerprogramm vorgesehen: Nach einer kurzen Einführung in den Umgang mit Basiswerkzeug und Malerzubehör, bauen wir eine mobile Arbeitsplatte und üben das Schleifen, Leimen und Streichen. Eine Materialumlage in Höhe von 18,00 Euro ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Am Samstag stellen wir die eigenen Projektideen vor und besprechen sie gemeinsam - von der Konzeptplanung (Zeitaufwand, Platz, Werkzeuge, Budget) und der dazu passenden Einkaufsliste, bis hin zu den ersten Schritten der praktischen Umsetzung. Gerne Bauzeichnungen, Fotos oder kleine Möbelstücke mitbringen.

**Bitte mitbringen:** Festes Schuhwerk, geeignete Arbeitskleidung, Bohrmaschine oder Akkubohrer, Japan- oder Feinsäge, Kreuzschraubendreher in verschiedenen Größen, Cutter, Hammer, Kneifzange und Spachtel

Die Kursleiterin Verena Müller ist gelernte Tischlerin und Diplom Produktgestalterin.

**192-20300**

**Fr.: 17.01.2020, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Sa.: 18.01.2020, 10:00 - 13:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**2 Treffen: 33,80 EUR**

### Keramikwerke für Haus und Garten

**Modellierwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene**

Ulf Ludzuweit

Um die eigene Lebenswelt in Szene zu setzen, eignen sich besonders interessant modellierte Werkstücke und Skulpturen. Sie sind immer ein Blickfang und ihre „Schöpfung“ macht viel Spaß!

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

Eine Kostenumlage für Ton, Glasuren und Werkzeuge in Höhe von 10,00 Euro ist direkt an den Kursleiter im Kurs zu bezahlen.

**Bitte mitbringen:** Einmalhandschuhe und eine Schürze

**192-20302**

**Mi.: 17:00 - 20:00 Uhr**

**Sachsenwaldschule Gymnasium Reinbek**

**Termine: 04.09., 18.09., 02.10., 23.10., 06.11., 20.11., 04.12. und 18.12.2019**

**8 Treffen: 101,00 EUR, erm.: 53,00 EUR**

### Selber nähen

**Nähkurs für Anfänger 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 wissen nicht so recht, wie es weitergehen soll?

In entspannter Atmosphäre lernen Sie die grundlegenden Fertigkeiten des Nähens und werden dazu ermutigt, Ihre eigenen Ideen umzusetzen. Ob Hose, Shirt oder Kleid, Accessoires, Kindersachen oder Wohntextilien, all Ihre Kreationen können Sie hier verwirklichen. Vorausgesetzt wird nichts, außer Ihrer Lust, mit Gleichgesinnten schöne, kreative Stunden zu verbringen.

Ihr Vorteil: höchstens acht Teilnehmende!

**192-20303**

**Mi.: 18:45 - 21:00 Uhr, Volkshochschule**

**Vorbesprechung am ersten Kurstag:**

**18:45 - 19:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2019**

**7 Treffen: 81,00 EUR**

**192-20304**

**Fr.: 10:15 - 12:30 Uhr, Volkshochschule**

**Vorbesprechung am ersten Kurstag:**

**10:15 - 11:00 Uhr**

**Beginn: 20.09.2019**

**7 Treffen: 81,00 EUR**

**Kein Kurs am 01.11.2019**

### Strickwerk

**Strickkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Hanne Schützler

Stricken bereitet große Freude, beruhigt und ist wieder im Trend! Besonders in der Runde macht das Stricken noch mehr Spaß.

Anfänger suchen sich am ersten Kurstag ihr Strickprojekt - beispielsweise einen Schal, eine Mütze oder einen Pullover - aus. Wiedereinsteiger oder Fortgeschrittene können gerne ihre eigene Ideen und Wunschprojekte mitbringen. Anhand jeder Menge Strickübungen werden die Basistechniken vermittelt, geübt und vertieft. Danach gehen wir zusammen die ersten Schritte, um das ausgewählte Strickstück anzufertigen.

Alle Teilnehmenden werden individuell betreut und erhalten von der erfahrenen Kursleiterin Tipps für die Praxis und für den Kauf der benötigten Materialien.

Für die erste Kursstunde bietet die Kursleiterin Probematerialien gegen eine Umlage in Höhe von 3,00 Euro an.

**Bitte mitbringen:** Wolle und die dazu passenden Stricknadeln, wenn vorhanden

Hanne Schützler ist leidenschaftliche Strickerin und hat jahrzehntelang mit großem Erfolg ihr eigenes Wollstrick-Atelier in Reinbek geleitet.

**192-20305**

**Di.: 17:00 - 18:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 17.09.2019**

**6 Treffen: 48,20 EUR, erm.: 26,60 EUR**

### Goldschmieden

**Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene**

Christine Ehm-Frevert

Schmuckstücke gehören zu den ältesten Alltagsgegenständen der Menschheit. Fast jeder trägt ein Schmuckstück zur eigenen Freude oder um die eigene Persönlichkeit zur Geltung zu bringen. An diesem Wochenende können Sie mit handwerklichem Geschick Ihre Kreativität entfalten und sich von zahlreichen Anregungen inspirieren lassen. Sie werden ein bis zwei Ringe und ein bis zwei weitere Schmuckstücke fertigen.

Eine Umlage für Verbrauchsstoffe und Werkzeug in Höhe von 6,00 Euro ist direkt an die Kursleiterin im Kurs zu bezahlen. Weitere Kursmaterialien wie Metalle und Steine werden zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

**192-20306**

Sa.: 09.11.2019, 10:00 - 18:00 Uhr  
So.: 10.11.2019, 10:00 - 17:00 Uhr  
Volkshochschule  
2 Treffen: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR

**192-20307**

Sa.: 16.11.2019, 10:00 - 18:00 Uhr  
So.: 17.11.2019, 10:00 - 17:00 Uhr  
Volkshochschule  
2 Treffen: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR

**192-20308**

Sa.: 11.01.2020, 10:00 - 18:00 Uhr  
So.: 12.01.2020, 10:00 - 17:00 Uhr  
Volkshochschule  
2 Treffen: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR

**192-20309**

Sa.: 25.01.2020, 10:00 - 18:00 Uhr  
So.: 26.01.2020, 10:00 - 17:00 Uhr  
Volkshochschule  
2 Treffen: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR

**Vogelhäuschen aus Weide****Flechtworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Imke Günzel

Passend zur Winterzeit flechten wir ein Vogelhäuschen aus Weide, an dem wir Vögel beim An- und Abflug gut beobachten können. Dabei lernen wir die Weide als Arbeitsmaterial näher kennen. Zusätzlich können wir mit Binse arbeiten und kleine Binsentiere für die Weihnachtspost oder zur Dekoration flechten.

Werkzeuge und Material werden von der Kursleiterin gegen eine Umlage in Höhe von 8,00 Euro zur Verfügung gestellt.

Ihr Vorteil: intensive Anleitung, da höchstens acht Teilnehmende!

**192-20310**

Sa.: 09.11.2019  
10:00 - 16:30 Uhr, Volkshochschule  
1 Treffen: 37,40 EUR

**Kreatives Filzen****Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene**

Katja Köhler

Das Filzen von Wolle 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. Sie lernen verschiedene Filztechniken kennen und können originelle, nützliche oder dekorative Dinge wie Hüte, Taschen, Spielzeug, Schmuck oder Fingerpuppen gestalten.

Alle Materialien und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Die Kosten für Wolle betragen je nach Verbrauch 10,00 bis 15,00 Euro.

**Bitte mitbringen:** unempfindliche Kleidung oder Schürze und ein altes Handtuch

Ihr Vorteil: höchstens zehn Teilnehmende!

**192-20311**

Sa.: 16.11.2019, 11:00 - 15:30 Uhr  
So.: 17.11.2019, 11:00 - 15:30 Uhr,  
Volkshochschule  
2 Treffen: 48,20 EUR, erm.: 26,60 EUR

**192-20312**

Sa.: 18.01.2020, 11:00 - 15:30 Uhr  
So.: 19.01.2020, 11:00 - 15:30 Uhr  
Volkshochschule  
2 Treffen: 48,20 EUR, erm.: 26,60 EUR

## Literatur

**Kreatives Schreiben****Schreibkurs für Anfänger und Fortgeschrittene**

Monika Lisson



...für Zögerliche und Mutige, für Junge und weniger Junge, für Lustige und Ruhige, auf jedem Fall für Sie...

Setzen Sie Ihre Fantasie frei, bringen Sie Ihren inneren Zensor zum Schweigen und lassen Sie sich von der Muse inspirieren! In diesem Kurs erhalten Sie konkrete Einstiegshilfen in das Schreiben von literarischen, poetischen, tröstenden, erkenntnisreichen, witzigen, magischen oder autobiographischen Texten. Lassen Sie sich hierbei inspirieren von vielfältigen Schreibimpulsen und Kreativtechniken und nähern Sie sich Ihrer eigenen Schreibsprache. Erfahren Sie, was Sie zum Schreiben bewegt.

Monika Lisson lernte zunächst als Buchhändlerin im Buchgroßhandel die kommerzielle Seite des Literaturbetriebs kennen und studierte später Religionspädagogik. Neben der Lehrertätigkeit an der gymnasialen Oberstufe arbeitete sie als Dozentin an der Katholischen Akademie Berlin. Im Rahmen einer Lehrerfortbildung entdeckte sie für sich das Kreative Schreiben. Ihre Liebe zur Literatur und dem Schreiben verband sie zuletzt mit der Pädagogik und absolvierte eine Ausbildung zur Schreibpädagogin am Institut für Kreatives Schreiben in Berlin. Ihr ist es wichtig, die „heilende Kraft“ des Schreibens in ihren Schreibworkshops zu vermitteln.

**192-20400**

Mi.: 18:00 - 20:15 Uhr, Volkshochschule  
Beginn: 23.10.2019  
6 Treffen: 59,00 EUR, erm.: 32,00 EUR

**Kreatives Schreiben****Schreibworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene**

Victoria Helene Bergemann

Schreiben ist die Kunst, Bilder in fremde Köpfe zu malen. Lebenserfahrungen, Gefühle und Gedanken zur Sprache zu bringen und dabei der Fantasie Flügel zu verleihen - aber wie geht man daran? Kann jeder und jede von uns eigentlich schreiben?

Um ein guter Schriftsteller zu sein, sind keine Reimschemata gefragt, auch keine Vorkenntnisse. Man braucht nur Neugier, Papier und Stift, um diese eine Idee oder Geschichte fest zu halten.

Lassen Sie uns in diesem kreativen Schreibworkshop gemeinsam herausfinden, welchen Weg als Schriftsteller/-in für Sie der richtige ist. Wir sitzen zusammen, reden, lachen, und schreiben mal anhand von Aufgaben, mal ganz frei, mal individuell, mal gemeinsam, auf, was uns eben in den Sinn kommt. So gelingt es allen, mindestens einen fertigen Text am Ende geschrieben zu haben.

Victoria Bergemann ist als junge Autorin, Slam Poetin, Moderatorin, Veranstalterin und Comedienne tätig. Sie steht seit 2010 auf Bühnen im In- und Ausland, war vielfach Meisterin oder Finalistin verschiedener Poetry Slam Meisterschaften im deutschsprachigen Raum und hat Poesie-Workshops unter anderem im Auftrag des Auswärtigen Amtes geleitet. Außerdem ist sie Preisträgerin des Bundeswettbewerbs „lyrix“ für junge Dichter/-innen. 2017 erschien ihre erste Textsammlung im Lektora-Verlag.

**192-20401**

Sa., 25.01.2020, 10:00 - 15:00 Uhr  
So., 26.01.2020, 10:00 - 15:00 Uhr  
Volkshochschule  
2 Treffen: 55,40 EUR, erm.: 30,20 EUR

**Lesekreis Neuschönningstedt****Literaturettreff am Vormittag**

Dr. Brigitte Oels

Der Neuschönningstedter Lese- und Gesprächskreis sucht 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. Das gemeinsame Gespräch über die Texte soll dabei unser Leseverständnis, aber vor allem unser Lesevergnügen erhöhen.

Über neue Teilnehmende unseres Lesekreises freuen wir uns!

**192-20402**

Do.: 10:00 - 11:30 Uhr, Begegnungsstätte Neuschönningstedt  
Beginn: 12.09.2019  
10 Treffen: 51,00 EUR, erm.: 28,00 EUR



## Lesekreis Wentorf

### Literaturtreff am Vormittag

Dr. Brigitte Oels

Der Wentorfer Lese- und Gesprächskreis sucht 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. Das gemeinsame Gespräch über die Texte soll dabei unser Leseverständnis, aber vor allem unser Lesevergnügen erhöhen.

Über neue Teilnehmende unseres Lesekreises freuen wir uns!

Ihr Vorteil: höchstens zehn Teilnehmende!

**192-20403**

**Mi.: 9:30 - 11:00 Uhr, Rathaus Wentorf**

**Beginn: 11.09.2019**

**8 Treffen: 53,00 EUR, erm.: 29,00 EUR**

## Begegnungen mit Don Juan, Raskolnikow & Co. - auf den Spuren großer literarischer Figuren

### Literaturkurse

Dr. Brigitte Oels

Familie, Kollegen, Freunde, Bekannte, alle sind essenziell in unserem Leben. Für Leser gibt es aber zusätzlich noch jede Menge fiktiver Gefährten, die je nach Alter, Geschmack oder Thema zu wichtigen Lebenspartnern werden können. In Büchern begegnen wir im Laufe unseres Leselebens „Menschen“ jeder Art. Sie und ihre Geschichten verkörpern oft exemplarisch Vorstellungen davon, was es bedeutet, Mensch zu sein, die Aufgaben des Lebens zu bewältigen, erwachsen zu werden, zu lieben, zu altern... Sie sind geradezu zu einem Mythos für bestimmte Lebensfragen geworden. Als Don Juan, Don Quixote, Lolita oder Jeanne d'Arc durchs Leben zu laufen, ist sprichwörtlich geworden. Aber auch andere literarische Figuren wie Werther, Raskolnikow, Romeo und Julia, Schweijk, Hiob, der Heimkehrer Beckmann oder der Physiker Möbius sind in unserem kulturellen Gedächtnis präsent, bestimmen unser Dasein und beeinflussen unsere Entscheidungen bei eigenen existenziellen Konflikten. Wir stöbern uns durch die Literatur auf der Suche nach besonders eindrücklichen literarischen Figuren.

**192-20404**

**Di.: 11:30 - 13:00 Uhr, Volkshochschule, Raum 101**

**Beginn: 10.09.2019**

**10 Treffen: 51,00 EUR, erm.: 28,00 EUR**

**192-20405**

**Mi.: 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule, Raum 101**

**Beginn: 11.09.2019**

**10 Treffen: 51,00 EUR, erm.: 28,00 EUR**

## Musik

### Gitarre I

#### Gitarrenkurs für Anfänger

Christian Röpert

Gitarre bleibt eines der beliebtesten Musikinstrumente. Die Teilnehmenden lernen in diesem Anfängerkurs grundlegende Begleitakkorde und einfache Schlag- und Zupftechniken, so dass sie nach wenigen Stunden in der Lage sind, einstimmige Melodien zu spielen und erste Lieder zu begleiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Bitte mitbringen:** Gitarre, Fußbank und Notenständer, wenn vorhanden

Ihr Vorteil: höchstens fünf Teilnehmende!

**192-20500**

**Do.: 19:30 - 21:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 05.09.2019**

**10 Treffen: 135,00 EUR**

### Fingerpicking

#### Gitarren-Crashkurs für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

Gerald Voigts

Durch das Fingerstyle ist man schnell in der Lage, die Melodien aller Songs und Balladen - von der Volksmusik bis hin zum Welthit - auf der Gitarre zu spielen. In diesem Crashkurs gelingt uns der Einstieg in die Grundlagen dieser Spieltechnik. Dabei werden zunächst einfache Melodien mit Bassbegleitung versehen.

Erforderlich sind hierfür Grundkenntnisse im Akkordspiel und das Beherrschen einfacher Zupftechniken.

**Bitte mitbringen:** Gitarre, Fußbank und Notenständer, wenn vorhanden

Ihr Vorteil: höchstens fünf Teilnehmende!

**192-20501**

**Fr.: 17.01.2020, 18:30 - 21:00 Uhr**

**Sa.: 18.01.2020, 10:00 - 14:00 Uhr**

**So.: 19.01.2020, 10:00 - 14:00 Uhr,**

**Volkshochschule**

**3 Treffen: 80,60 EUR**

### Blues Harp - Mundharmonika

#### Tagesworkshop für Einsteiger

Dieter Kropp

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues! Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die Mundharmonika oder „Blues Harp“ zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, „bending“ und das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema. Mit diesem Einstieg ist die selbstständige Weiterführung möglich. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich.



Der Kursleiter ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler in Deutschland. Seine beiden CDs sind preisgekrönt, seine Lehrwerke „Dieter Kropps Blues Harp Schule“ sind grundlegend für den Unterricht.

**Bitte mitbringen:** eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Marine Band 1896, Pro Harp o.ä., bitte in C-Dur). Bei Bedarf sind diatonische „Richter“-Mundharmonikas vom Typ „Big River Harp“ zum Preis von 30,00 Euro im Kurs zu erwerben.

Ihr Vorteil: höchstens acht Teilnehmende!

**192-20502**

**Fr.: 24.01.2020**

**16:00 - 21:00 Uhr, Volkshochschule**

**1 Treffen: 50,50 EUR**

### Afrikanische Perkussion

#### Trommel-Workshop

Mahamoudou Tapsoba

Ein Leben ohne Musik ist schlicht ein Fehler! Afrikanische Rhythmen sind immer auch und vor allem codierte Dialoge. Im Kurs lernen wir verschiedene Rhythmen kennen und kombinieren sie zu etwas Neuem, universell Verständlichem.

Zunächst erfahren Sie Vieles über die Herkunft und die Herstellung des Instruments. Im Anschluss geht es um das gemeinsame Spiel, die ersten Töne, die sich zu verschiedenen Rhythmen entwickeln und zu verschiedenen Variationen kombinieren lassen. Lieder, Bewegungen zu diesen Rhythmen und erste kleine Tänze runden das Programm ab.

Der Kurs ist offen für alle, die bereit sind, zu entdecken, zu lernen und zu üben.

Wer ein Instrument besitzt, soll dies mitbringen. Sonst kann eine Djembe vom Kursleiter zur Verfügung gestellt werden.

Mahamoudou Tapsoba stammt aus Burkina Faso in West-Afrika. Seit über 20 Jahren arbeitet er als Schauspieler, Musiker, Tänzer, Sänger, Komponist, Choreograph und Ausbilder.

**192-20503**

**So.: 10.11.2019, 14:30 - 18:30 Uhr**

**So.: 17.11.2019, 14:30 - 18:30 Uhr**

**VHS, Gymnastikhalle**

**2 Treffen: 45,00 EUR, erm.: 25,00 EUR**



# Theater

## Theater PLUS

### Theaterbesuch im Thalia Theater mit Backstage Führung

Corinna Honold

Nichts im Theater ist, wie es scheint! Ein Blick hinter die Kulissen zeigt uns, was die Bühnenbildner alles zaubern können. Bei der Backstage Führung rund um die geplante Inszenierung erklärt die Kursleiterin Corinna Honold wie sich Bühnenbild und Schauspielkunst gegenseitig aufeinander beziehen und unterstützen. Wir treffen den Theatermaler an seinem Arbeitsplatz, der von seinem Beruf und aktuellen Projekten berichtet. Gemeinsam bestaunen wir den Entstehungszyklus eines Bühnenbildes: von ersten Skizzen, über technische Zeichnungen und kleinformatige Modelle bis hin zum gestalteten Raum. Ein besonderes Erlebnis ist der Gang über die Bühne im Großen Haus am Alstertor, wo wir aus ganz anderer Perspektive in den Zuschauerraum schauen werden.

Ablauf der zwei Treffen:

- Erstes Treffen: Besichtigung der Werkstätten Tischlerei und Malsaal und Vorbesprechung der Inszenierung (an einem Freitagvormittag von 10:00 bis 12:00 Uhr)
- Zweites Treffen: Vorstellungsbesuch mit kurzer Nachbesprechung (am Freitagabend des gleichen Tages oder am darauffolgenden Samstag)

Die Theaterkarten werden zu Sonderkonditionen besorgt und an der Geschäftsstelle der VHS zum Verkauf hinterlegt. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wie viele Karten Sie benötigen. Zur besseren Planung ist die Teilnahme an der Führung zusammen mit dem anschließenden Theaterbesuch erwünscht.

Der Kurstermin, Titel der Vorstellung und Kartenpreis werden veröffentlicht, sobald der Spielplan des Thalia Theaters fest steht.

Corinna Honold arbeitete als Theaterpädagogin am Thalia Theater Hamburg, Bereich Thalia und Schule und übernahm die Leitung integrativer Theatergruppen, dramaturgische Mitarbeit und Entwicklung von Klassenzimmerstücken international. Seit 2011 ist sie Fachleiterin Theater an den Bugenhagenschulen in Alstedorf sowie Dozentin in der Lehrerfortbildung im Bereich Theater am Landesinstitut für Lehrerbildung.

**192-20600**

**Titel, Kurstermine und Kartenpreis ab 14. August 2019 auf [www.vhs-Sachsenwald.de](http://www.vhs-Sachsenwald.de) Thalia Theater, Alstertor, Hamburg 2 Treffen: 29,00 EUR**

## “The Woman in Black” (B1+ and over)

### A visit to the English Theatre in Hamburg with preparation

Joanna Dohse

Susan Hill's acclaimed ghost story written in 1983 is brought to dramatic life in Stephen Mallatratt's stage adaptation. The plot remains faithful to Hill's book, but adds the extra dimension of a play within a play.

The young solicitor Arthur Kipps is summoned to attend the funeral and sort out the legal affairs of an old lady, unaware of the tragic secret that lies behind her death. When he glimpses a wasted young woman dressed all in black at the funeral, a creeping sense of unease begins to take hold. A feeling that is only made stronger by the reluctance of the locals to talk of the woman in black - and her terrible purpose. Years later, as an old man, he recounts his experiences to an actor in a desperate attempt to exorcise the ghosts of the past. The play unfolds as the two men act out the solicitor's

erie experiences all those years earlier.

On the Thursday afternoon before our visit to the theatre, we will discuss the background to the play and the popularity of the ghost story in English literature. In addition, we will take a look at any difficult vocabulary in the adaptation. For those travelling by S-Bahn, we can meet up on Friday at 10:00 o'clock at Reinbek Station and "warm up" our English on the way.

Die Theaterkarten für die Freitagsmatinee kosten ca. 20,00 Euro und sind nicht in der Kursgebühr enthalten. Sie werden reserviert und an der Geschäftsstelle der VHS zum Verkauf hinterlegt. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wie viele Karten Sie benötigen. Zur besseren Planung endet die Anmeldefrist am 30.08.2019.

**192-20601**

**Do., 26.09.2019, 17:30 - 19:45 Uhr, Volkshochschule, Raum 101  
Fr., 27.09.2019, 10:00-13:30 Uhr, Vorstellungsbeginn: 11:30 Uhr  
2 Treffen: 26,00 EUR**



Christine Tolg-Brandestein



## Theaterspielen

### VHS Theaterensemble

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

Dr. Brigitte Oels

Über 30 Jahre Theaterensemble der VHS Sachsenwald! Das Ensemble hat noch Mitglieder aus der Gründungszeit, vereinigt immer noch Menschen zwischen 17 und 70, die gern Theater machen wollen. Beheimatet an der VHS als Kurs zeigte es seine Inszenierungen vor allem im Sachsenwald-Forum und nun auf der eingerichteten Studiobühne in der VHS. Zahlreiche Zuschauer verfolgen seit vielen Jahren, wie sich die Spieler weiterentwickeln, bleiben dem Ensemble bei traditionellen und experimentellen Inszenierungen treu und folgen den Gastspielen nach Aumühle, Wentorf und Bergedorf. Begeistert applaudieren sie auch den literarisch-musikalischen Programmen mit Szenen und Chansons im Reinbeker Schloss.

Dr. Brigitte Oels leitet seit über 30 Jahren 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, Berufen, 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 Mitstreiter!

**192-20700**

**Mo. und Mi.: 19:30 - 22:00 Uhr**

**VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 19.08.2019**

**37 Treffen: 91,80 EUR, erm.: 48,40 EUR**

### Mit dem Bus ins Theater

Karin und Klaus Kretschmer

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

- „Juwelen der Varieté Kunst“ am 23. Oktober in dem über 100 Jahre alten Hansa-Theater
- „Shakespeare in Love“ am 21. November im Altonaer Theater
- „Die Therapie“ nach dem Roman von Sebastian Fitzek am 18. Dezember in den Hamburger Kammerspielen
- „Irrwege“ am 22. Januar im Ernst Deutsch Theater
- „Der Fliegende Holländer“ inszeniert von Marco Arturo Marelli in der Hamburgischen Staatsoper am 7. Januar
- Den Abschluss bildet im März das Thalia Theater mit einem Stück nach dem Spielplan. Leider stand bei der Programmplanung das Theaterstück noch nicht fest, daher werden wir Ihnen die Daten später mitteilen.

### Mit dem Bus ins Konzert

Undine Plewnia-Erb

Von Reinbek direkt bis zur Laeiszhalle und zur Elbphilharmonie - mit dem Konzertbus kein Problem. Steigen Sie in Neuschönningstedt, Ohe, Schönningstedt oder Alt-Reinbek ein und fahren Sie bequem ins Konzert. Dieses Programm haben wir für Sie vorgesehen:

- Orgelwerke von Johann Sebastian Bach und Felix Mendelsohn Bartholdy in der St. Michaeliskirche am 13. November
- NDR Sinfonieorchester mit Krzysztof Urbanski-Ligeti-Sibelius-Weinberg am 13. Dezember in der Elbphilharmonie
- Felix Mendelsohn Bartholdy – Elias am 7. Februar 2020 in der Laeiszhalle
- Konzert der Philharmoniker Hamburg, Beermann- Strauss- Liszt am 16. März 2020 in der Elbphilharmonie

**Bei Interesse  
melden Sie sich gerne**

**telefonisch unter:  
040/727324-0**

**oder per E-Mail unter:  
info@vhs-sachsenwald.de**



**Aus den Kursen - Ausstellung in Neuschönningstedt**

Bilder wohin man blickt. Am 11. Juni verwandelte sich die Begegnungsstätte Neuschönningstedt in einen Ausstellungsraum.

Unter dem Thema **Bewegung** präsentierten die Teilnehmerinnen des Kurses Farbe und Freude ihre Werke. Ob Acryl oder Aquarell, gegenständlich oder (fast) abstrakt, großformatig oder klein – die Kunstwerke bestechen durch individuellen Charakter und vielfältige Motivwahl.

Seit sechs Jahren leitet Ulf Ludzuweit den Kurs. Immer im Juni eröffnet er die Ausstellung mit neuen Werken, die im laufenden Semester entstanden sind. Bei allen Teilnehmerinnen beobachtet er über die Jahre eine Entwicklung der künstlerischen Fähigkeiten, sei es in der Technik oder der Ausdrucksform. Es ist ihm wichtig, dass alle im Kurs ihren eigenen Stil finden und ihre künstlerische Ausdruckskraft verfeinern können.



**Ulf Ludzuweit: „Ohne die Kunst ist das Leben nur ein halbes.“**



Petra Reckstedt



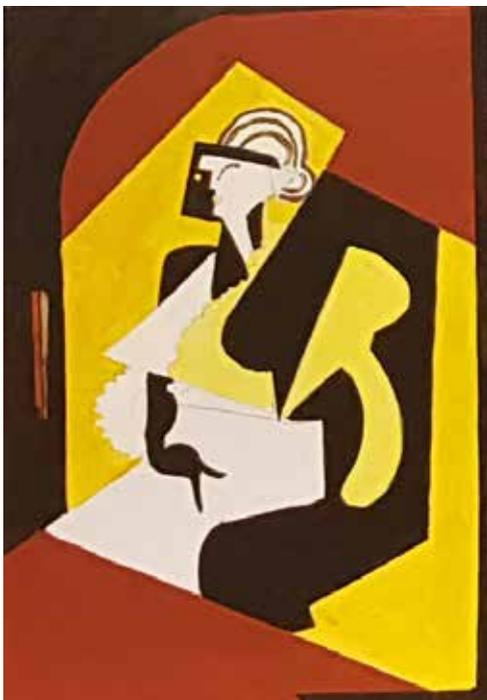
Petra Reckstedt



Gaby Bläcker



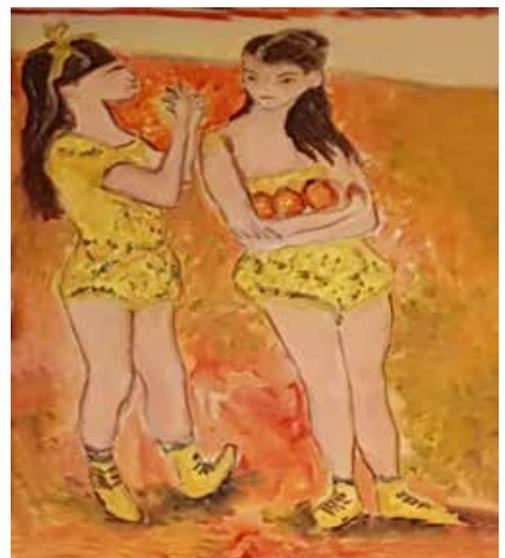
Gaby Bläcker



Brigitte Brooks



Regine Nörtemann



Constantine Weber



**Schlossinnenhof Reinbek, Sa., 24.8.2019 - 20 Uhr**

**Open-Air - „Die Streiche des Scapin“**

**Komödie von Molière**

Die Streiche des Scapin wurde für Molières Truppe zum Kassenschlager und gehört seither zu den meistgespielten Stücken des französischen Theaters. Der langjährige Leiter der Bad-Hersfelder-Festspiele Peter Lotschak stellt in seiner Bearbeitung diese pralle Komödie in einen historischen Zusammenhang: Er lässt die Truppe Molières lebhaftig auftreten und vor unseren Augen „Die Streiche des Scapin“ als Theater auf dem Theater zur Aufführung bringen! Also auch ein augenzwinkernder Blick hinter die Kulissen eines fahrenden Theaters und ein Fest für die Vollblutkomödianten, aufgeführt vom Neuen Globe Theater.

**Eintritt: 20,- €**

**Schloss Reinbek, Mi., 4.9.2019 - 10 Uhr**

**Ein Freund für Löwe Boltan**

**Mit Erik Schäffler und Uwe Schade**

Zwei musikalische Abenteuergeschichten über die schwierige, aber nicht unmögliche Freundschaft zwischen einem Löwen und einem Kamel. Mit Saxophon und Cello. Boltan, der Löwe, herrscht als König über alle Tiere in einer Oase inmitten der weiten glühenden Wüste. Da alle vor ihm kuschen, langweilt er sich unendlich. Eines Tages trifft er auf ein halbverdurstetes Kamel, das ihn nicht fürchtet. Sie werden dicke Freunde – bis eine Löwin auftaucht...

für Kinder ab 6 Jahren, Theater Triebwerk

**Eintritt: 6,- €**

**Schloss Reinbek, So., 8.9.2019 - 19.30 Uhr**

**Heiteres beim Wein - 8 to the Bar**

**Musik aus den 50er und 60er Jahren**

Die fröhliche Hamburger Kapelle **8 to the Bar** gibt es seit 1985. Und seit dieser Zeit spielt sie ihre swingende Mischung aus Boogie Woogie, Blues, Oldies, Country- und Swingmusik, die jedes Publikum mitreißt. Die drei Musiker legen sich bewusst nicht auf einen Stil fest, sondern schöpfen aus vielen Töpfen eine Mischung, die ihnen und ihrem Publikum Freude macht.

Ab 18 Uhr kostenlose Weinprobe für Besucher der Veranstaltung

**Eintritt: 20,- €, Vorverkauf ab 5.8.2019**

Veranstaltung der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

**Schloss Reinbek, So., 15.9.2019 - 19 Uhr**

**Kulturkost - Ensemble Noisten**

**Curry auf Oliven - Global Klezmer**

Das Ensemble Noisten spielt nicht einfach den Klezmer traditionell, sondern würzt ihn mit Zutaten anderer Musikwelten. So wird ein Freylach (fröhlicher Tanz) mit scharfem Curry, eine jüdische Melodie mit einem musikalischen Duft aus der Karibik versehen oder eine indische Raga mitunter im Klezmerstil gespielt. Ein köstliches Vergnügen, musikalisch und kulinarisch. Dazu serviert Bringezu's Restaurant passende Gaumenfreuden.

**Eintritt: 30,- € inkl. kleiner Köstlichkeiten**

**19 Uhr Speisen, 19.30 Uhr Programmbeginn**

**Schloss Reinbek, Do., 19.9.2019 - 20 Uhr**

**Emmas Glück - Theater Metronom**

Emma lebt allein auf einem Bauernhof, der kurz vor der Zwangsversteigerung steht. Eines Nachts fliegt ein Ferrari aus der Kurve in den Hof. Darin Max, der das Auto samt fünfzigtausend Dollar seinem Freund und Geschäftspartner Hans geklaut hat. Bevor er merkt, dass er am schönsten Ort der Welt angekommen ist, muss er lernen mit Dreck und Tieren umzugehen und vor allem mit einer Frau, die so urwüchsig, liebeshungrig und bauernschlau ist wie eben Emma. Ein modernes Märchen, eine hinreißende Liebesgeschichte, ein Krimi um Leben und Tod.

**Eintritt: 20,- €**

**BeGe Neuschönningstedt, Fr., 20.09.2019, 20 Uhr**

**Anka Zink – Das Ende der Bescheidenheit**

Eine kleine Anleitung zum Größenwahn und ein höllischer Spaß für alle, die böses Kabarett mögen, Vorurteile lieben und Ungerechtigkeit hassen. Ein Programm mit praktischen Beispielen und tollen Übungen für alle Bescheidenen, die Unbescheidenheit verdient haben!

**Eintritt: 14,- €**

**Konzertreihe Schloss Reinbek, So., 22.09.19 - 19 Uhr**

**Carion Bläserquintett**

„A night at the theatre“: W.A. Mozart, I. Strawinski, D. Schostakowitsch u.a.

**Restkarten für 28,- € nur an der Abendkasse!**

**SpielRaum VHS, Sa., 19.10.2019 - 20 Uhr**

**Elie Levy - Die Geheimnisse der Körpersprache**

Körperspannung, Gesten und Blickkontakt, Kleidung, Frisur und Schmuck: Allein mit äußeren Merkmalen erzielen wir eine Wirkung auf andere. Der bekannte Pantomime-Künstler Elie Levy hat die Gestik und Mimik von Politikern und Wirtschaftsführern intensiv studiert. Für sein Publikum entschlüsselt er den Code und zeigt, dass Körpersprache erlernbar ist.

Kulturzentrum Reinbek in Kooperation mit der Volkshochschule Sachsenwald

**Eintritt: 15,- €**

**Schloss Reinbek, Di., 22.10.2019 - 20 Uhr**

**„Der Norden liest“ ... Lebenswege**

**Saša Stanišić: „Herkunft“ Lesung und Gespräch**

Voller Selbstironie und mit liebevoller Rückbesinnung beschreibt Stanišić in seinem neuen Roman die Geschichte seines Ursprungs. Er sucht und findet dabei biographische Zufälligkeiten und redet auf dem Weg seiner Erinnerungen mit und über die Lebenden und die Toten. Durch den Abend führt Julia Westlake vom NDR „Kulturjournal“.

Eine Veranstaltung der Reihe „Der Norden liest“ vom „NDR Kulturjournal“. Unter der Schirmherrschaft der Stiftung Lesen. In Kooperation mit NDR Kultur, dem Kulturzentrum Schloss Reinbek, der Bücherezentrale Schleswig-Holstein sowie dem Literaturhaus Schleswig-Holstein e.V.

**Eintritt: 12,- €**

**BeGe Neuschönningstedt, Fr., 25.10.2019 - 20 Uhr**

**Lioba Albus – Das Weg ist mein Ziel**

Mia Mittelkötter ist verwirrt! Früher hieß es immer: Zu Hause ist's am schönsten. Neuerdings wollen alle immer nur weg: in den Urlaub, aus dem Alltag, aus der eigenen Haut; Tapetenwechsel, Partnerwechsel, Seitenwechsel. Alle sind in Bewegung, kaum einer kommt an. Kabarett zwischen fein und gemein.

**Eintritt: 14,- €**

**Schloss Reinbek, Fr., 1.11.2019 - 20 Uhr**

**Jazzterdays**

**Mitreißende Geschichten und Top-Songs der Jazzgeschichte**

New York, 1979: Noch einmal soll das alte „Birdland“ geöffnet werden. Barkeeper Walter (Sascha Rotermund) sinniert über die alten Zeiten - die schillernde und die nachtschwarze Seite des Jazz, Geschichten über Liebe & Eifersucht, Drogen & Wahnsinn, Verbrechen & Tod. Jazzsängerin Nancy (San Glaser) und ihre Band sowie Ronny (Volker Präkelt) mit seinem Soundcollegen lassen die Jazz-Ikonen wie Duke Ellington, Miles Davis, Billie Holiday u.a. wieder auferstehen.

**Eintritt: 20,- €**

**Schloss Reinbek, Di., 5.11.2019 - 19.30 Uhr**

**Sachsenwald-Slam**

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen vier Mal im Jahr Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Eine Kooperation des Kulturzentrums mit der erfolgreichen Reinbeker Slammerin

Victoria Helene Bergemann.

**Eintritt: 7,- €**



## BeGe Neuschönningsetdt, Fr., 8.11.2019 - 20 Uhr

**Andrea Bongers – gebongt! Mutti hat sturmfrei**  
Die Powerfrau aus dem Hamsterrad ist wieder da. Es gibt Grund optimistisch zu sein, meint die Bongers und bahnt sich lustvoll den Weg zu wahrer Selbstbestimmung. Mit ihren textilen Alter Egos hat die Kabarettistin und Puppenspielerin ihre ganz eigene Reflexions-Reisegruppe dabei. Ihre felligen Gesellen begleiten sie stichelnd, schmeichelnd und profunde bössartig hinein in sämtliche Fettnäpfchen.  
**Eintritt: 14,- €**

## Akustikfest Schloss Reinbek

**Do., 14.11.2019, 19.30 Uhr**

### Alina - Akustisch

Alina macht Pop mit Seltenheitswert. Sie singt Songs, die mit gnadenloser Offenheit die eigene Verletzlichkeit thematisieren. Eine Stimme, die wahrhaftig aufwühlt, die mit großer Wucht daherkommt und trotzdem weich zu umgarnen weiß.

**Fr., 15.11.2019, 19.30 Uhr**

### Between the Bars – Jan Plewka & Marco Schmedtje

Plewka, Sänger der Band "Selig" und Schmedtje lassen sich musikalisch quer durch die Jahrzehnte treiben. Sie spielen Lieder von Ton Steine Scherben, Rio Reiser und eigene Stücke. 2 Stimmen & eine Gitarre spielen voller Seele und Leidenschaft.

**Sa., 16.11.2019, 19.30 Uhr**

### Ada Brodie - The Grand Tale

Ada Brodie, Schwester von Stargeiger David Garrett, ist die ausdrucksstarke & selbstbewusste Musikerin aus Hamburg. Sie berührt das Publikum mit ihrer nuancenreichen, warmen Stimme und dynamischem Klavierspiel zwischen Jazz, Pop & Blues.

**So., 17.11.2019, 19.30 Uhr**

### Ringmasters - Tonight, tonight

Ringmasters sind vier ausgesprochen virtuose Sänger mit einem harmonischen Gesamtklang, der seinesgleichen sucht. Sie spannen einen Bogen von echten Barbershop-Klassikern über berührende Broadway-Songs bis hin zu Filmklassikern.

**Eintritt je Konzert 25,- €, Nachwuchs im Vorprogramm**

**Schloss Reinbek, Do., 21.11.19 - 19.30 Uhr**

### BuchZeit Reinbek - „Das Weiße Haus des Exils“

#### Frido Mann – Lesung und Gespräch

1942 bezog Thomas Mann das Haus in Pacific Palisades, ein Refugium für den Schriftsteller, ein Treffpunkt des Exils und ein Ort der Geborgenheit für den Enkel. Im März 2018 kehrt Frido Mann zurück, kurz bevor das Haus von der Bundesregierung als Zentrum des transatlantischen Dialogs eröffnet werden soll. Er erinnert an das politische Engagement der Manns im Exil und sieht sich mit der Frage konfrontiert, welche Wirkung der offene Dialog heute – in Trumps Amerika – noch entfalten kann. Sein Essay ist ein radikales Plädoyer für Verantwortung und Verständigung in einer Zeit der globalen Krise.

**Eintritt: 12,- €**

Kulturzentrum Reinbek in Kooperation mit der Buchhandlung Erdmann

**Schloss Reinbek, Sa., 23.11.19 - 15.30 Uhr**

### Kulturkost - It's showtime!

Marie Giroux, Mezzosopran & Moderation, Joseph Schnurr, Tenor, Jenny Schäufler, Klavier, legen Ihnen die schönsten Hits der Musicals zu Füßen, mit Humor, fachkundigen Anekdoten und überraschenden Hintergründen... Von den Ursprüngen des Musicals bis zu den modernsten Werken malt das Trio einen bunten musikalischen Bogen, mal leise und liebevoll, mal lebendig und schwungvoll.

**Eintritt: 22,- € inkl. Kaffee & Kuchen**

**15.30 Uhr Kaffeetrinken, 16 Uhr Programmbeginn**

**Konzertreihe Schloss Reinbek, So. 24.11.19 - 19 Uhr**

### Antje Weithaas, Violine & Boris Kusnezow, Klavier

Sonaten von C. Debussy, W.A. Mozart, C. Franck

**Restkarten für 28,- € nur an der Abendkasse!**

**Schloss Reinbek, Do., 28.11.2019 - 20 Uhr**

### Romeo und Julia von und mit Bernd Lafrenz

In seiner liebevollen Parodie verleiht Bernd Lafrenz „Romeo und Julia“ diesen ganz speziellen, luftig-leichten Reiz, mit dem er sein Publikum begeistert und im Sturm erobert. Lafrenz spielt die komplette Shakespeare-Geschichte als schauspielerisch höchst virtuoses Ein-Mann-Stück, in dem er mit spielerischer Leichtigkeit oft innerhalb von Sekunden von einer Figur in eine andere wechselt.

**Eintritt: 18,- €**

**Schloss Reinbek, So., 1.12.2018 - 11 Uhr**

### Literatur und Musik

*Die meisten Buddenbrooks waren unmusikalisch...* so heißt es aus dem Munde von Tony Buddenbrook und dennoch ist der Roman voller Musik. **WAGNERS SALONQUARTETT** spielt die Melodien aus Thomas Manns Meisterwerk, Melodien von Mozart, Offenbach, Wagner, Chopin und vielen anderen aus der Zeit der Belle Epoque. Ein amüsantes Konzertprogramm mit schwungvollen Werken.

**Eintritt: 18,- €, Vorverkauf ab 7.10.2019**

Eine Veranstaltung der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

**BeGe Neuschö., Sa., 14.12. + So., 15.12.2019 -16 Uhr**

### Aschenputtel

Weihnachtsmärchen mit dem Kinder- und Jugendtheater Westibuel

**Eintritt: 6,- €**

**Schloss Reinbek, So., 15.12.2019 - 17 Uhr**

### Fjarill - Weihnachtlich

Wer den poetisch-melancholischen Klangwegen von Aino Löwenmark und Hanmari Spiegel folgt, gewinnt Muße in unserer hektischen Welt.

Fjarill bewegt sich zwischen kammermusikalischem Folk und Weltmusikpop mit Jazz-Einsprengeln. Die wunderbaren Töne des schwedisch-südafrikanischen Duos sind ein echtes Geschenk für die Weihnachtszeit.

**Eintritt: 23,- €**

**Schloss Reinbek, Mi., 18.12.2019 - 16 Uhr**

### Peterchens Mondfahrt

Warum hat der Maikäfer Sumsemann nur fünf Beinchen? Das sechste ist aus Versehen auf dem Mond gelandet, dorthin gezaubert von der schönen Nachtfee. Was tun? Herr Sumsemann holt die Geschwister Peterchen und Anneliese zu Hilfe. Gemeinsam gehen sie auf eine abenteuerliche Reise zum Mond, um das Beinchen zurückzuholen.

Dabei begegnen sie allerlei seltsamen Gestalten. Ein zeitloser Klassiker als Puppenspiel für Menschen ab 4 Jahren, Mensch Puppe

**Eintritt 6,- €**

**Kunstwerk - Werkkunst, 17. & 18. August 2019**

**Reinbeker Schlosspartie, 9. & 10. November 2019**

**Reinbeker Weihnachtsmarkt, 7. & 8. Dezember 2019**

**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: 040/72750800, E-Mail: tickets@kultur-reinbek.de

Ermäßigungen auf Anfrage

Die Abend-/Tageskasse in den Veranstaltungshäusern öffnet jeweils eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn.

Weitere Informationen auf unserer Internetseite :

[www.Kultur-Reinbek.de](http://www.Kultur-Reinbek.de)



**Simon Bauer**

VHS-Leiter  
040 727324-20  
bauer@  
vhs-sachsenwald.de



**Kirsten Andersen**

Programmbereichsleiterin  
040 727324-24  
andersenleifermann@  
vhs-sachsenwald.de

## VHS macht gesünder!

Entspannen oder auspowern? Den Puls richtig hochtreiben oder zur Ruhe kommen? Gesunde Küche, Bewegung im Wasser oder in der Gymnastikhalle? Die Gesundheitsbildung kommt vielfältig daher. So finden alle das passende Angebot. Denn eines ist sicher: Was gut tut, ist eine individuelle Angelegenheit. Übrigens, das Universitätsklinikum Eppendorf hat herausgefunden, dass VHS-Kurse überaus wirksam sind!

## Entspannen und Wohlfühlen

### Selbsthypnose - Vertiefungsworkshop

#### Tagesworkshop

Minou Saribaf

Einmal erfahren, verspricht Selbsthypnose ein Weg zu sein, schwierige Situationen zu meistern. Aber viel hängt vom Üben, Wiederholen und Reflektieren ab. Wir behandeln die Themen „Innerer Heiler mal anders“ und „Reise zur weisen Person“ und stellen fest, welche Kraft sie uns geben.

Minou Saribaf zeigt Beispiele und Möglichkeiten, Selbsthypnose in den eigenen Alltag zu integrieren. So ist sie ein dauerhafter Gewinn für unser Leben.

**Bitte mitbringen:** Kissen, Wolldecke und warme Socken

192-30102

**Sa.: 14.09.2019, 12:00 - 17:00 Uhr**

**Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**1Treffen: 38,00 EUR, erm.: 26,00 EUR**

### Progressive Muskelentspannung

#### Entspannung pur

Ulrike Hespeneheide

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

Rückenschmerzen und Kreislaufstörungen.

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

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

192-30103

**Mi.: 18.09., 02.10., 16.10., 30.10., 06.11., 20.11.2019**

**jeweils 18:00 - 19:30 Uhr**

**Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**1 Treffen: 56,00 EUR, erm.: 38,00 EUR**

### Des Wassers wohltuende Wirkung

#### Zu Besuch im Kneipp-Garten Mölln

Nesrin Yasar-Ziegler

Mölln lockt nicht nur mit einem mittelalterlichen Stadtkern, sondern auch mit einem bezaubernden Kurpark. Und dort, am östlichen Ende, befindet sich der Kneippgarten - unser Refugium für ein gesundes Vormittagsprogramm, bestehend aus lockerer Gymnastik im Bewegungsgarten, Wassertreten im extra dazu angelegten Kneippbecken und praktischem Wissen über Heilkräuter im Kräutergarten.

Treffpunkt: Mölln, Kurpark-Parkplatz

192-30104

**Sa.: 21.09.2019, 11:00 - 14:00 Uhr**

**Mölln, Bergstraße, Kurpark-Parkplatz**

**1Treffen: 17,00 EUR, erm.: 11,00 EUR**

### Fußmassage

Monika Jahnke

Sie sind das Fundament des Körpers, wichtig für das Gleichgewicht und geben die notwendige Trittsicherheit. Und doch bekommen sie selten die Aufmerksamkeit, die ihnen gebührt.

Das ändern wir in diesem Workshop. Mit Bewegung und kleinen Übungen lenken wir unsere Achtsamkeit in die Füße. Mit effektiven Griffen und sanften Ausstreichungen massieren wir vom Fußgelenk bis zu den Zehen. Stressgefühle reduzieren sich, Lymphfluss und Durchblutung werden angeregt.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sitzkissen, dünne Decke und warme Socken

192-30106

**Sa.: 26.10.2019, 10:00 - 13:00 Uhr**

**Wentorf, Alte Schule, Gymnastikraum**

**1 Treffen: 26,00 EUR, erm.: 18,00 EUR**

### Schlafen wie ein Murmeltier

#### Hilfe bei Ein- und Durchschlafstörungen

Margot Aßmann



Gedanken-Schleifen und endloses Grübeln oder scheinbar grundloses Aufwachen und Nicht-Weiterschlafen-Können mitten in der Nacht sind zermürend. Schlafstörungen gehen an die Substanz, die Leistungsfähigkeit sinkt, die ursprüngliche Lebensfreude geht verloren. Ein Trost mag sein, dass viel mehr Menschen unter Schlafstörungen leiden, als gemeinhin angenommen wird.

Ein ruhiger und gelöster Wachzustand ist oft die beste Voraussetzung für einen erholsamen Schlaf. Mit aktuellem Wissen über Schlaf und Schlafstörungen, spezifischen Körperübungen zum Entspannen, Abschalten und Auftanken sowie Austausch und Reflexion in der Gruppe



verbessern Sie Ihre Situation. Die Erkenntnis, dass es anderen ähnlich geht und die wohlthuende Erfahrung, durch Körperübungen gelassener zu werden, nehmen Sie in Ihren Alltag und die nächsten Nächte mit.

**Bitte mitbringen:** Getränk und Snack, lockere, wärmende Kleidung, Wolldecke und warme Socken

**192-30108**

**Sa.: 23.11.2019, 10:00 - 17:00 Uhr**

**Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3**

**1 Treffen: 48,00 EUR, erm.: 32,00 EUR**

## Selbstmassage

Monika Jahnke

Den Körper wahrnehmen, erspüren wo wir anspannen und dann gezielt mit Selbstmassagegriffen das eigene Wohlbefinden steigern. Wir lernen durch kleine Übungen unseren Körper kennen und massieren Kopf, Gesicht, Schultern, Hände und Füße.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sitzkissen, dünne Decke und warme Socken

**192-30109**

**Sa.: 25.01.2020, 14:00 - 17:00 Uhr**

**Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3**

**1 Treffen: 28,00 EUR, erm.: 20,00 EUR**

## Feldenkrais und Eutonie

### Feldenkrais

**Hilfe zur Selbsthilfe**

Silvia König



Lockere Schultern oder ein entspannter Rücken, schmerzfreie Hüften oder beweglichere Knie - danach sehnt sich unser Körper.

Die Feldenkrais-Methode ist ein Weg der Entwicklung. Menschen mit und ohne Einschränkungen können durch sie neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren. Immer neue Variationen der selben 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.

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

**192-30111**

**Fr.: 11:00 - 12:30 Uhr, Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 06.09.2019**

**10 Treffen: 74,00 EUR, erm.: 51,00 EUR**

## Schmerzen an Füßen, Knien, Hüften - Hilfe durch Eutonie GA

Karin Coch

Haben Sie Schmerzen im Becken, in den Beinen und Beimgelenken? Erleben Sie die gute Wirkung der Eutonie GA. Eutonie arbeitet am körperlich-seelischen Spannungsausgleich und wirkt schmerzlösend und wohltuend.

Lösen Sie Spannungen in den Füßen, den Beinen und Gelenken. Das sorgt für eine wohlige Durchblutung, mehr Beweglichkeit und Leichtigkeit. Durch achtsame Berührung, feindosierten Druck und neue Bewegungen geben Sie Ihren Gelenken eine bessere Stellung und reduzieren Fehlbelastungen. Sie erreichen mehr Standfestigkeit, Stabilität und einen besseren Krafftfluss.

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

**192-30112**

**So.: 03.11.2019, 11:00 - 17:00 Uhr**

**Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3**

**1 Treffen: 48,00 EUR, erm.: 32,00 EUR**

## Pilates

### Pilates-Kurse...

Pilates-Kurse stärken die Körpermitte, das Powerhaus. Eine gute Körperhaltung und ein flacher Bauch, ein starker Beckenboden und kraftvolle Bewegungen mit Schultern, Armen und Beinen sind das Resultat. Die Methode setzt an den tiefliegenden Skelettmuskeln an, denn die stabilisieren den Körper und bilden das Fundament für die darüber liegenden Muskeln. Die sogenannte Pilates-Atmung ist der Kern und Ausgangspunkt aller Übungen.

### Pilates 50+

Monika Freeman

Im Mittelpunkt des Kurses stehen die grundlegenden Positionen der Pilates-Methode. Es geht darum, den eigenen Körper zunächst „so wie er ist“ wahrzunehmen und dann von Grund auf zu kräftigen und zu dehnen. Darauf aufbauend verstärken Variationen und aufbauende Übungsreihen den Übungseffekt sinnvoll. Der Kurs bietet Pilates-Einsteigern einen optimalen Rahmen, Teilnehmende mit Vorkenntnissen sind ebenso willkommen. Kursleiterin und Pilates-Trainerin Monika Freeman sorgt für eine entspannte, angenehme Atmosphäre.

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

**192-30113**

**Di.: 16:40 - 17:40 Uhr, Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 03.09.2019**

**16 Treffen: 88,00 EUR, erm.: 58,00 EUR**

## Pilates ganz klassisch

Birte Sönnichsen

Das klassische Mattentraining nach den Pilatesgrundprinzipien lebt von

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

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

Der Kurs ist für Quereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** Wolldecke oder Handtuch, kleines Kissen und 2 Meter langes Theraband (grün oder blau)

**192-30115**

**Di.: 8:45 - 10:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 03.09.2019**

**14 Treffen: 87,20 EUR, erm.: 59,60 EUR**

**192-30116**

**Di.: 10:15 - 11:30 Uhr, Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 03.09.2019**

**14 Treffen: 87,20 EUR, erm.: 59,60 EUR**

## Pilates & Rücken

Grit Weidemann

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

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

**192-30117**

**Mi.: 9:30 - 10:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 04.09.2019**

**15 Treffen: 68,00 EUR, erm.: 38,00 EUR**

**192-30118 für Fortgeschrittene**

**Mi.: 10:30 - 11:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 04.09.2019**

**15 Treffen: 68,00 EUR, erm.: 38,00 EUR**

## Pilates & Faszien

Hanna Levitskiy

Die gute Nachricht vorweg: Bindegewebe lässt sich stärken. Faszien heißt das Stichwort. Diese legen sich wie ein feines Fasernetz über Muskeln und Organe und halten zusammen,



was zusammengehört. Der Trainingsmix aus Pilates und Faszienstärkung macht den Körper geschmeidiger und dehnbarer, er beugt Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vor. Straffes Aussehen ist ein erfreulicher Nebeneffekt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Iso- oder Gymnastikmatte, Hallenschuhe oder warme Socken

**192-30119**

**Do.: 20:45 - 21:45 Uhr, Grundschule**

**Mühlenredder, Sporthalle**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 65,00 EUR, erm.: 36,50 EUR**

## Faszienpilates

Monika Freeman

Faszien, das feinmaschige Bindegewebe, umhüllen Muskeln, Knochen und Organe wie ein dreidimensionales Netzwerk. Sie geben dem Körper Stabilität und Beweglichkeit. Aber wenn Faszien verkleben, sind Versteifungen oder Schmerzen eine fast unweigerliche Folge. Beugen Sie dem vor. Mit teils fließenden, teils dynamischen Bewegungen, mit Mikrokontraktionen und raumgreifenden Bewegungen verbessern Sie Ihre faszialen Verbindungen und Ihre Bewegungsqualität nachhaltig.

Monika Freemann studierte Tanz (Pina Bausch, Essen) und ist seit vielen Jahren zertifizierte Pilatesrainerin. Sie erweitert ihr Unterrichtsrepertoire durch fortlaufende Weiterbildungen u.a. im Bereich Faszienpilates. Der Kurs ist für Erfahrene und Anfänger gleichermaßen wohlwendend und inspirierend.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Socken, großes Handtuch

**192-30225**

**Di.: 17:45 - 18:45 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 03.09.2019**

**16 Treffen: 88,00 EUR, erm.: 58,00 EUR**

## Yoga und Meditation

### Achtsamer Hatha-Yoga

Antje Fischbach

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

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

**192-30120**

**Mo.: 18:30 - 20:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 02.09.2019**

**13 Treffen: 93,80 EUR, erm.: 63,90 EUR**

### 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

**192-30121**

**Mo.: 20:15 - 21:45 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 02.09.2019**

**13 Treffen: 93,80 EUR, erm.: 63,90 EUR**

### Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs

Hilke Soltau

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

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

**192-30123**

**Di.: 9:00 - 10:30 Uhr,**

**Begegnungsstätte Neuschönningstedt**

**Beginn: 03.09.2019**

**16 Treffen: 81,60 EUR, erm.: 44,80 EUR**

**192-30124**

**Mi.: 9:00 - 10:30 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 04.09.2019**

**15 Treffen: 107,00 EUR, erm.: 72,50 EUR**

### Mit Hatha-Yoga den Morgen begrüßen

Hilke Soltau

Direkt nach dem Frühstück und noch vor Beginn des (Arbeits-)Alltags geht es auf die Yoga-Matte. Bei Sonnengruß, Mantren und Meditationen verfliegt die Morgenmüdigkeit, erwacht die Konzentration und wächst innere Zufriedenheit. Ein Genuss für Körper, Geist und Seele.



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

**192-30125**

**Mi.: 7:00 - 8:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 04.09.2019**

**9 Treffen: 56,00 EUR, erm.: 38,00 EUR**

### Yoga - dynamisch und kraftvoll

Inga-Tilai Lüneburg

Ein ausgeglichener und aufnahmebereiter Geist wohnt in einem ausbalancierten und flexiblen Körper. Im Kurs geht es deshalb vor allem darum, durch körperliche Übungen, Atemübungen und Meditation ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist anzustreben. Die Asanas werden mal dynamisch, mal statisch ausgeführt, so dass Körper und Geist zum Ende der Stunde für die Meditation und tiefe Entspannung vorbereitet sind.

Der Kurs ist für alle geeignet, die sich gerne bewegen und bereit sind, Neues auszuprobieren. Wer bereits Yoga praktiziert, ist genauso willkommen wie Yoga-Neulinge.

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

Kein Kurs am 25.09. und 02.10.2019

**192-30126**

**Mi.: 18:00 - 19:30 Uhr,**

**Begegnungsstätte Neuschönningstedt**

**Beginn: 04.09.2019**

**10 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

### Sanfter Hatha-Yoga

Renate Gross

Yoga ist ein jahrtausendalter, aus Indien stammender Übungsweg. Ziel des Yoga ist Gesundheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Bedürfnisorientiert und rückschonend ausgeübte Körperhaltungen (Asanas) wirken sich positiv auf den



gesamten Organismus aus. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung reduzieren Stress und fördern unser seelisch-geistiges Wohlbefinden.

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

**192-30127**

**Do.: 15:00 - 16:30 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 05.09.2019**

**10 Treffen: 74,00 EUR, erm.: 51,00 EUR**

## Hatha-Yoga für Männer

**Kraft, Beweglichkeit, Ruhe**

Claudia Duden

Sind Sie sportlich aktiv oder lassen Sie es lieber etwas ruhiger angehen? In beiden Fällen kann sich Yoga positiv auswirken. Sportler gleichen einseitige Fehlbelastungen aus, „Couch-Potatoes“ finden wieder Freude an der Bewegung.

Kursleiterin Claudia Duden praktiziert Yoga seit 30 Jahren. Im Männer-Kurs bietet sie einen Mix aus Entspannungsphasen, Karanas (Bewegungsfolgen) und Asanas (Haltungen) an. Besonderes Gewicht legt sie auf Übungen zur Kraftsteigerung und Dehnung.

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

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmer!

**192-30129**

**Do.: 18:15 - 19:30 Uhr,**

**Wentorf, Alte Schule, Gymnastikraum**

**Beginn: 24.10.2019**

**8 Treffen: 73,20 EUR, erm.: 45,20 EUR**

## Hatha-Yoga für alle

Dr. Isabel Überhoff

Lassen Sie den Trubel des Tages hinter sich und stärken Sie Ihr Wohlbefinden. Ausgewogene, aufeinander abgestimmte Yoga-Haltungen (Asanas) verbessern Ihre körperliche Verfassung. Die effektiven Übungen geben Vitalität und Durchhaltevermögen, dehnen und kräftigen den Bewegungsapparat. Darüber hinaus nehmen wir uns Zeit für die allgemeine Schulung der Körperwahrnehmung und Achtsamkeit, für Phasen des Nachspürens und der tiefen Entspannung. Atemübungen helfen dabei, die Gedanken zu bündeln.

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

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

Kein Kurs am 19.12.2019

**192-30130**

**Do.: 18:30 - 20:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 100,40 EUR, erm.: 68,20 EUR**

## Hatha-Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Dr. Isabel Überhoff

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

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

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

Kein Kurs am 19.12.2019

**192-30131**

**Do.: 20:15 - 21:45 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 100,40 EUR, erm.: 68,20 EUR**

## Hatha-Yoga am Morgen

Dr. Isabel Überhoff



Starten Sie gut in den Tag: Effektive, aufeinander abgestimmte Yoga-Haltungen (Asanas) geben Ihnen Vitalität und Durchhaltevermögen, dehnen und kräftigen Ihren Körper. Wahrnehmungs-, Achtsamkeits- und Atemübungen, Phasen des Nachspürens und tiefe Entspannung helfen Ihnen, die Gedanken zu bündeln. Ausgeglichen und energiegeladen verlassen Sie den Kursraum.

**Bitte mitbringen:** Yogamatte, (Meditations-) Kissen, Wolldecke, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

**192-30133**

**Fr.: 8:15 - 9:45 Uhr,**

**Evang. Gemeindehaus Wentorf**

**Beginn: 06.09.2019**

**10 Treffen: 84,00 EUR, erm.: 61,00 EUR**

## Hatha-Yoga und Meditation

**Energie tanken am Vormittag**

Antje Fischbach

Die Übungen des Hatha-Yoga formen den ganzen Körper auf harmonische Weise, ma-

chen ihn beweglicher und widerstandsfähiger. Durch die im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungsabläufe und Haltungen gewinnen Sie mehr Kraft und Energie und die Wirbelsäule wird mobilisiert und entlastet.

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

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

**192-30134**

**Fr.: 9:00 - 10:30 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 06.09.2019**

**13 Treffen: 93,80 EUR, erm.: 63,90 EUR**

## Hatha-Yoga am Samstag

Dr. Isabel Überhoff

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

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

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

Kein Kurs am 16.11. und 21.12.2019

**192-30135**

**Sa.: 9:30 - 11:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 07.09.2019**

**14 Treffen: 100,40 EUR, erm.: 68,20 EUR**

## Yoga @ home

**Haltung, Atmung, Übung**

Dr. Isabel Überhoff

Yoga ist für viele ein wertvoller Teil ihres Lebens, der wöchentliche Yogakurs ein Highlight im Alltag. Doch wie sieht es an den Tagen dazwischen aus? Und wenn man mal krank oder anderweitig verhindert ist? Was ist mit den Kurspausen über Weihnachten und im Sommer? Dann kann Yoga fehlen wie ein guter Freund, den man lange nicht sieht. Dabei ist es gar nicht so schwer, auch jenseits der Matte im Kursraum ein Yogi zu sein.

Wovon genau profitiere ich, wenn ich Yoga übe? Was kann ich tun, wo und wie, um Yoga in meinen Alltag zu integrieren?

Wir suchen Antworten auf diese Fragen und erarbeiten Möglichkeiten und Grenzen der



individuellen Yogapraxis zu Hause, im Job, im Alltag ...

Der Workshop ist besonders geeignet für Interessierte mit Yoga-Vorerfahrung.

**Bitte mitbringen:** kleiner Snack, Wolldecke, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

**192-30137**

**Sa.: 26.10.2019, 12:00 - 16:30 Uhr**

**Victor-Gollancz-Haus,**

**Neubau, Goetheallee 3**

**1 Treffen: 35,60 EUR, erm.: 24,80 EUR**

## Yoga @ home

### Einkehr

Dr. Isabel Überhoff



Yoga ist für viele ein wertvoller Teil ihres Lebens, der wöchentliche Yogakurs ein Highlight im Alltag. Doch wie sieht es an den Tagen dazwischen aus? Und wenn man mal krank oder anderweitig verhindert ist? Was ist mit den Kurspausen über Weihnachten und im Sommer? Dann kann Yoga fehlen wie ein guter Freund, den man lange nicht sieht. Dabei ist es gar nicht so schwer, auch jenseits der Matte im Kursraum ein Yogi zu sein.

Wovon genau profitiere ich, wenn ich Yoga übe? Was kann ich tun, wo und wie, um Yoga in meinen Alltag zu integrieren? Wir konzentrieren uns in diesem Workshop besonders auf die meditativen Aspekte von Yoga, denn den unstillen Geist zur Ruhe zu bringen, das war von jeher das höchste Ziel des Yoga. Der Workshop ist besonders geeignet für Interessierte mit Yoga-Vorerfahrung.

**Bitte mitbringen:** kleiner Snack, Wolldecke, Handtuch, bequeme Kleidung und warme Socken

**192-30138**

**Sa.: 07.12.2019, 12:00 - 16:30 Uhr**

**Victor-Gollancz-Haus,**

**Neubau, Goetheallee 3**

**1Treffen: 35,60 EUR, erm.: 24,80 EUR**

## Kundalini-Yoga

**Für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse**

Anja Thewes

Jede Yogastunde besteht aus einer lockeren Aufwärmphase, einer leichten Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird prak-

tisch während aller Übungen bewusst geführt. Das Singen von Mantras ist ein wunderschöner Bestandteil beim Kundalini-Yoga und eine großartige Erfahrung. Diese Yoga-Art ist für alle, unabhängig von der persönlichen Fitness und vom Alter, geeignet und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie leicht Kundalini-Yoga in den Alltag zu integrieren ist und wie schnell unser Leben gesünder, entspannter und glücklicher werden kann.

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

**192-30140**

**Mo.: 10:30 - 12:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 16.09.2019**

**12 Treffen: 104,00 EUR, erm.: 68,00 EUR**

**192-30141**

**Mo.: 10:30 - 12:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 13.01.2020**

**3 Treffen: 32,00 EUR, erm.: 23,00 EUR**

## Mantra am Mittag

Anja Thewes



In den meisten Yogastilen spielt das Singen oder Chanten von Mantras eine eher nebengeordnete Rolle. Dabei sind Mantra-Meditationen wunderbare Erfahrungen mit intensiver, berührender Intensität. Nach einem kurzen Yoga Set und einer Entspannung werden wir für eine gute halbe Stunde ein tief wirkendes Mantra kennenlernen und chanten. Wir erfahren, wie viel Freude es macht, sich auf unser Selbst und unser Inneres einzulassen.

**Bitte mitbringen:** Wolldecke, etwas zu trinken und warme Socken

**192-30142**

**Sa.: 21.09., 16.11.2019, 11.01.2020,**

**jeweils 12:00 - 13:30 Uhr**

**Victor-Gollancz-Haus,**

**Neubau, Goetheallee 3**

**Gebühr: 32,00 EUR, erm.: 23,00 EUR**

## Entspannt mit Yoga Nidra

Anja Thewes

Yoga Nidra kombiniert jahrtausend altes Wissen aus dem Tantra mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Neuropsychologie. Es wird überwiegend auf dem Rücken liegend praktiziert und kommt anders als im Hatha-

oder Kundalini-Yoga ohne Asanas aus. Yoga Nidra entspannt auf der körperlichen, geistigen und emotionalen Ebene. Es kann Ressourcen wecken und zufriedener machen.

**Bitte mitbringen:** Wolldecke, etwas zu trinken und warme Socken

**192-30143**

**Fr.: 18:30 - 20:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 25.10.2019**

**4 Treffen: 40,00 EUR, erm.: 28,00 EUR**

## Bewegungsmeditation

Monika Jahnke

Stillsitzen und meditieren - das gelingt Ihnen nicht? Die Gedanken kreisen und der Körper wird eher unruhig? Dann gehören Sie wahrscheinlich zu den Menschen, die in und durch Bewegung zur Ruhe finden.

Bewegungsmeditation ist das Stichwort - von der Bewegung in die Stille! Mit angeleiteten, mal größeren, mal kleineren Bewegungen beginnen Sie sich zu entspannen. Sie lassen den Ballast aus dem Alltag los und die Hektik des Arbeitslebens hinter sich. Bewegungen, Atemübungen und Stille helfen Ihnen dabei, den Körper, Gedanken und Gefühle besser wahrzunehmen. Und wenn die Bewegungen nach und nach ruhiger und langsamer werden, fällt es leicht, in eine Phase entspannter Stille einzutauchen.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, Sitzkissen, dünne Decke und warme Socken

**192-30144**

**Sa.: 23.11.2019, 10:00 - 14:00 Uhr**

**Wentorf, Alte Schule, Gymnastikraum**

**1 Treffen: 22,50 EUR, erm.: 15,10 EUR**

## Qi Gong und Taiji

### Fit und gesund mit Qi Gong

Elena Goldade

Die Übungen sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet, die ihre Gesundheit und Konzentration mit Qi Gong stärken wollen. Jede Übungseinheit enthält erwärmende, aktivierende, die Selbstheilung fördernde und meditativ-entspannende Bewegungselemente. Die entspannenden Elemente wirken harmonisierend auf Körper und Seele und runden jede Übungseinheit ab. Alle Übungen werden mit einer bestimmten Atemtechnik begleitet, die den Übungen eine regenerierende und stabilisierende Wirkung verleiht. Mit Taiji-Elementen zum Kennenlernen.

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

**192-30150**

**Di.: 19:15 - 20:45 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 10.09.2019**

**10 Treffen: 88,00 EUR, erm.: 58,00 EUR**



## Qi Gong am Nachmittag

### „Chan Mi Qi Gong“

Dagmar Eva Ruthenberg

„Ein starker Rücken, der mich trägt“ - das CHAN MI QI GONG besteht aus einer Serie von Übungen, die Rückenblockaden lösen, Krankheiten ausleiten und die Gesundheit fördern sollen. Durch die erprobte Methode mit Wellen, Pendeln und Drehen werden die Bewegungsfreiheit, Flexibilität und Geschmeidigkeit der Wirbelsäule wiederhergestellt und eine starke Aktivierung des gesamten Stoffwechsels und der Gehirndurchblutung erreicht. Rücken- und Gelenkblockaden lösen sich auf sanfte Weise.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung

192-30151

Mi.: 14.08., 28.08., 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 13.11., 27.11.2019

jeweils 16:00 - 17:30 Uhr

Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3

8 Treffen: 81,60 EUR, erm.: 52,80 EUR

## Die 10 Qi Gong Bewegungen aus dem Wudang-Gebirge

### Qi Gong intensiv

Dagmar Eva Ruthenberg

Diese Übungsreihe aus dem daoistischen Qi Gong steht für Herzenergiearbeit. Das Thema der Übungsreihe zeichnet den Rhythmus und die Zyklen unseres Lebens nach und stellt die Üben in den kosmischen Zusammenhang. Das Herz ist Ausgangs- und Rückkehrpunkt jeder Übung. Kraftvolle, energetische Übungen charakterisieren diese Übungsreihe genauso, wie fester Stand und tiefe Verwurzelung.

**Bitte mitbringen:** rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe und bequeme Kleidung

192-30152

Mi.: 14.08., 28.08., 11.09., 25.09., 09.10., 23.10., 13.11., 27.11.2019

jeweils 17:35 - 19:35 Uhr

Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3

8 Treffen: 109,20 EUR, erm.: 69,60 EUR

## Living Tao Taiji

### Einführungskurs

Ralf Meyer Ze

Fließende Bewegungen, fast tänzerische Leichtigkeit, zugleich auch meditative Ruhe kennzeichnen das Living Tao Taiji. Dabei geht es immer auch darum, sich spielerisch und schwingend auf den taoistischen Fluss der Fünf Elemente einzulassen.

Der Einführungskurs behandelt die Grundlagen dieses Taiji-Stils und vermittelt erste Sequenzen der Bewegungsfolgen. Er gibt einen Raum, den Körper wahrzunehmen und zu koordinieren und die Energien des Yin und Yang zu erfahren.

Der Einführungskurs ist zwingende Voraussetzung, um am Fortsetzungskurs teilzunehmen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Turn- oder Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

192-30156

Fr.: 16:30 - 18:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3

Beginn: 06.09.2019

3 Treffen: 32,00 EUR, erm.: 23,00 EUR

## Living Tao Taiji

### Fortsetzungskurs

Ralf Meyer Ze



Der Kurs knüpft an den Stand der bestehenden Taiji-Gruppe des letzten Semesters an: dem Erlernen und Vertiefen der „Circle“ (Kreise) als fließende Bewegungsfolgen, die immer wieder zu ihrem Ausgangspunkt zurückkehren. Wir üben, vertiefen und verfeinern das bestehende Repertoire und nähern uns neuen Sequenzen. Im Vergleich mit den Bewegungsbildern des klassischen Taijiquan entwickeln wir unseren eigenen Ausdruck und erweitern unser Verständnis von Körpergefühl, Bewegungskoordination und dem Energiefluss (Qi) in der Gruppe und im eigenen Körper. Statt eine absolute Formtreue zu erreichen, geht es darum, sich spielerisch und schwingend auf den taoistischen Fluss der Fünf Elemente einzulassen. Der „denkende Körper“ und „tanzende Geist“ finden in zyklischen Bewegungsfolgen Ausdruck und machen die taoistische Philosophie praktisch erlebbar - der Kurs ist ein lebendiger Prozess.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, flache Turn- oder Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

Kurs auch in den Herbstferien am 04.10.2019

192-30157

Fr.: 16:30 - 18:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3

Beginn: 27.09.2019

11 Treffen: 96,00 EUR, erm.: 63,00 EUR

## Die Psychologie der 5 Elemente Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) mit Qi Gong-Praxis

Dagmar Eva Ruthenberg

Nach der TCM steuern 5 Elemente Aktivität, Emotionalität und Stoffwechsel unserer 10 „Inneren Organe“, sie sind über den Ernährungszyklus und „Kontrollzyklus“ vernetzt. Durch Qi Gong, Atemarbeit und „Inneres Lächeln“ trainieren wir das Zusammenspiel der 5 Elemente zu einem ganzheitlichen harmonischen

Zusammenschluss.

Philosophie TCM

- Die Yin-Yang Dynamik in den 5 Elementen
- Die 5 Energiebewegungen der Elemente
- Säfte ernähren die Elemente

Psychologie der 5 Elemente:

- Die Elemente, ihre Gefühlszuordnungen und Charakteristika
- Wie Gefühle in Abhängigkeit der Ernährungs- und Kontroll-Zyklen entstehen
- Unterschiedliche Ausdrucksformen der 5 Ängste und der 5 Freuden
- Praxis TCM
- 5 Elemente-Qi Gong
- Atemarbeit mit den Speicherorganen: Herz, Milz, Lunge, Niere und Leber
- Organstärkendes Gehen
- „Heilende Organ-Laute“ und das „Innere Lächeln“.

**Bitte mitbringen:** Schreibzeug, Imbiss, Übungsschuhe und bequeme Kleidung

192-30158

Sa.: 02.11., 30.11.2019, 18.01.2020

jeweils 12:00 - 18:00 Uhr

Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3

3 Treffen: 104,00 EUR, erm.: 68,00 EUR

## Wutao - neue Bewegungskunst

Julia Esther Bauer

In Frankreich entwickelt, Wurzeln auch in fernöstlichen Weisheiten - Wutao verbindet unterschiedliche Denktraditionen.

Kraftsparende, natürliche und gesunde Bewegungen sollen gefunden und gefördert werden. In zwölf Grundlinien, ähnlich dem Gi Gong, bewegt sich der Körper im Rhythmus des Atems. Immer wieder wird die willkürliche Muskulatur um das Becken entspannt; die Wirbelsäule oszilliert, sie bewegt sich also spiralförmig. Begriffe wie wahrnehmen und spüren, erforschen und erfahren stehen im Mittelpunkt.

Kursleiterin ist Julia Esther Bauer. Sie arbeitet hauptberuflich als Physiotherapeutin in Hamburg, ist ausgebildete Yogalehrerin und Tajikursleiterin. Wutao ist ihre Leidenschaft. Hier erforscht sie die ursprüngliche Bewegung und ihre Ökonomie.

**Bitte mitbringen:** Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken, bequeme Kleidung

192-30159

Mi.: 04.12.2019, 17:00 - 19:15 Uhr

Victor-Gollancz-Haus,  
Neubau, Goetheallee 3

1Treffen: 14,90 EUR, erm.: 11,50 EUR



## Die VHS-Fit-Card



Kurstermine flexibel wahrnehmen! An verschiedenen Kursen pro Woche teilnehmen! Mehrere Kurse zum günstigen Preis buchen!  
Die **VHS-Fit-Card** macht das möglich!

**Mini-Fit-Card:** gilt am Vormittag

**Mega-Fit-Card:** gilt am Abend

**Maxi-Fit-Card:** freier Zutritt zu allen Kursen

### Kursplan

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	
<b>Mini-Fit-Card</b> 192-30201: 96,00 €	<b>192-30205</b> (VHS) Cardio-Fitness 8:30 - 9:30 Uhr	<b>192-30220</b> (VHS) Fit in den Tag 8:30 - 9:30 Uhr	<b>192-30230</b> (VHS) Bodyforming 8:30 - 9:30 Uhr	<b>192-30240</b> (VHS) Gymnastik am Morgen 9:00 - 10:00 Uhr	<b>192-30250</b> (VHS) Step & Workout Mix 8:30 - 9:30 Uhr	<b>Maxi-Fit-Card</b> 192-30203: 106,00 €
	<b>192-30206</b> (VHS) Cardio-Fitness 9:30 - 10:30 Uhr	<b>192-30221</b> (VHS) Morning Mix 9:30 - 10:30 Uhr	<b>192-30117</b> (VHS) Pilates & Rücken 9:30 - 10:30 Uhr	<b>192-30241</b> (VHS) Bewegter Rücken 10:00 - 11:00 Uhr	<b>192-30251</b> (VHS) Cardio-Fitness 9:30 - 10:30 Uhr	
	 <b>Mini- &amp; Maxi-Fit-Card</b>			<b>192-30118</b> (VHS) Pilates & Rücken 10:30 - 11:30 Uhr	<b>192-30242</b> (VGH) Stretching & Yoga 11:00 - 12:00 Uhr	
<b>Die Kurse beginnen am 02.09.2019.</b>						
<b>Mega-Fit-Card</b> 192-30202: 101,00 €	<b>192-30210</b> (VHS) Complete Body Workout 17:30 - 18:30 Uhr	<b>192-30223</b> (VHS) Fatburner Step Mix 18:00 - 19:00 Uhr	<b>192-30232</b> (Gym) Bodyfit intensiv 18:00 - 19:00 Uhr	<b>192-30243</b> (VHS) Rücken Balance 17:45 - 18:45 Uhr	<b>192-30265</b> (VHS) Modern Dance 17:50 - 18:50 Uhr	
	<b>192-30211</b> (VHS) Stretch & Relax 18:30 - 19:30 Uhr	<b>192-30224</b> (VHS) Fitmix 19:00 - 20:00 Uhr	<b>192-30233</b> (Gym) Core Training 19:00 - 20:00 Uhr	<b>192-30245</b> (VHS) Sanftes Bewegungstraining 18:50 - 19:45 Uhr	<b>192-30264</b> (VHS) Zumba 19:00 - 20:00 Uhr	
	 <b>Mega- &amp; Maxi-Fit-Card</b>				<b>192-30246</b> (VHS) BBP-Rund um fit 19:50 - 20:50 Uhr	

Orte: VHS = VHS, Gymnastikhalle    VGH = Victor-Gollancz-Haus, Neubau    Gym = Sachsenwaldschule, Gymnasium Reinbek

Die Anmeldebestätigung ist Ihre Eintrittskarte. Je nach Fit-Card haben Sie Zugang zu den jeweils angegebenen Kursen.

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Laufzeiten und Pausen der einzelnen Kurse. Terminänderungen und Ausfälle werden per Aushang bekannt gegeben. Bei einer Teilnehmerzahl unter zehn kann die VHS auch während des Semesters Kursangebote zusammenlegen oder streichen.



## Fit von Kopf bis Fuß

### Montag

#### Cardio-Fitness und mehr

##### Mehr Kondition, Kraft und Koordination

Birgit Kaven

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

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



**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, ein großes Handtuch

Kein Kurs am 23.09. und 30.09.2019

Kurs auch in den Herbstferien am 07.10. und 14.10.2019

**192-30205**

**Mo.: 8:30 - 9:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle  
Beginn: 02.09.2019**

**15 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

**192-30206**

**Mo.: 9:30 - 10:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle  
Beginn: 02.09.2019**

**15 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

#### Bewegt in den Tag

##### Kurs für Einsteiger

Grit Weidemann

Wollten Sie schon lange etwas für Ihren Körper tun, neues Wohlbefinden spüren, beweglicher werden? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Durch gezielte und schonende Übungen kräftigen Sie den gesamten Körper und verbessern die Beweglichkeit. Ein sich langsam steigerndes Kreislauftraining regt den Fettstoffwechsel an und erhöht die Ausdauer. Dadurch steigt die Freude an der Bewegung und ein neues körperliches Wohlbefinden ist spürbar.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe

**192-30207**

**Mo.: 9:00 - 10:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 02.09.2019**

**15 Treffen: 74,00 EUR, erm.: 51,00 EUR**



#### Rückenfitness und Entspannung

Grit Weidemann

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

Beachten Sie bitte, dass in der Yogaschule nur eingeschränkte Umkleidemöglichkeiten zur Verfügung stehen.

**Bitte mitbringen:** warme, bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Isomatte

**192-30208**

**Mo.: 15:45 - 16:45 Uhr, Yogaschule Sabine Schramm, Hauptstraße 15, Wentorf**

**Beginn: 02.09.2019**

**15 Treffen: 84,00 EUR, erm.: 61,00 EUR**

#### Rückenfit

Nesrin Yasar-Ziegler

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung. Dabei steht Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Empfehlenswert für alle, die ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, ist dieser Kurs ideal.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Decke, Hallenschuhe

Kein Kurs am 16.12.2019

**192-30209**

**Mo.: 16:15 - 17:15 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 02.09.2019**

**14 Treffen: 70,70 EUR, erm.: 48,90 EUR**

#### Complete Body Workout

##### Bodyforming

Nesrin Yasar-Ziegler

Dieses Fitnessprogramm bringt Sie in Schwung und beansprucht Ihren ganzen Körper. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung von den Armen und Schultern über Rücken und Bauch bis zum Gesäß - teilweise mit Unterstützung von Fitness- und Kleingeräten.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung und ein großes Handtuch

Kein Kurs am 16.12.2019

**192-30210**

**Mo.: 17:30 - 18:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle  
Beginn: 02.09.2019**

**14 Treffen: 51,70 EUR, erm.: 29,90 EUR**

#### Stretch & Relax

Nesrin Yasar-Ziegler

Es erwartet Sie ein ausgewogener Mix, der Ihre Körperwahrnehmung verbessert und Ihnen ein neues Körpergefühl vermittelt. Stretching lockert und verbessert die Beweglichkeit der gesamten Muskulatur mit Hilfe von unterschiedlichen Dehnungstechniken. Ausgewählte Entspannungstechniken runden die Stunden ab.

**Bitte mitbringen:** warme Sportkleidung und Socken für den Entspannungsteil, großes Handtuch

Kein Kurs am 16.12.2019

**192-30211**

**Mo.: 18:30 - 19:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle  
Beginn: 02.09.2019**

**14 Treffen: 51,70 EUR, erm.: 29,90 EUR**

## Dienstag

#### Fit in den Tag

Claudia Duden

Wir beginnen den Tag mit einem dynamischen Training bei dem alle Körperbereiche angesprochen werden. Das bringt den Kreislauf in Schwung und hat positive Auswirkungen auf Kondition, Kraft und Koordination. Übungen zu Beweglichkeit und Balance runden die Stunde ab. Claudia Duden nutzt im Kurs Musik und Kleingeräte - Abwechslung ist so garantiert.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, großes Handtuch, Getränk

**192-30220**

**Di.: 8:30 - 9:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle  
Beginn: 03.09.2019**

**16 Treffen: 58,60 EUR, erm.: 33,30 EUR**

#### Morning-Mix

Leonie Schellhorn

Es erwartet Sie ein Ganzkörpertraining, das die gesamte Muskulatur einbezieht. Dehnen und



Stretchen sorgen für größere Beweglichkeit und fördern eine stabile Haltung. Spezielle Übungen schulen das Gleichgewicht und die Koordination.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, großes Handtuch, Getränk

**192-30221**

**Di.: 9:30 - 10:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 03.09.2019**

**16 Treffen: 58,60 EUR, erm.: 33,30 EUR**

## Beckenbodentraining

Sandra Dietrich

Der Beckenboden gehört zum Kraftzentrum in der Körpermitte. 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.

Kursleiterin Sandra Dietrich, Physiotherapeutin, ausgebildete Beckenbodentrainerin und Heilpraktikerin, weiß um die Besonderheiten des sensiblen Gewebes. Für den Kurs hat sie Übungen ausgewählt, die jede und jeder auch im Alltag ausführen kann. Die Übungen wirken einerseits präventiv. Andererseits sind sie auch geeignet, den durch Geburt, Operation, Krankheit oder Alter beeinträchtigten Beckenboden wieder zu kräftigen.

**192-30222**

**Di.: 9:15 - 10:45 Uhr, Volkshochschule, Raum 101**

**Beginn: 22.10.2019**

**6 Treffen: 44,00 EUR, erm.: 26,00 EUR**

## Fatburner Step Mix

Steptraining mit Ganzkörperworkout

Claudia Wieser

Hier schmilzt so manches Fettpölsterchen. Der erste Teil der Stunde besteht aus einem Cardiotraining mit einfacher Choreographie auf dem Step. Im zweiten Teil wird der Step als Trainingsgerät zur Kräftigung der gesamten Muskulatur, vornehmlich an Rumpf und Beinen, genutzt. Bei dieser Kombination kann man sich richtig auspowern. Durch verschiedene Levels ist der Kurs auch für Ungeübte geeignet.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, großes Handtuch, Getränk

Kein Kurs am 1.10.2019

Kurs auch in den Herbstferien am 08.10. und am 15.10.2019

**192-30223**

**Di.: 18:00 - 19:00 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 03.09.2019**

**15 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

## Fitmix

Claudia Wieser

Fitmix ist dynamisch, vielseitig und intensiv. Die Stunde besteht aus Cardio-, Kraft- und

Koordinationsübungen, teilweise auch als Intervall- und Stationstraining mit und ohne Zusatzgeräte. Er ist für alle geeignet, die sich nach ihrem individuellen Leistungsstand bewegen wollen.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, großes Handtuch, Getränk

Kein Kurs am 1.10.2019

Kurs auch in den Herbstferien am 08.10. und am 15.10.2019

**192-30224**

**Di.: 19:00 - 20:00 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 03.09.2019**

**15 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

## Faszienpilates

Monika Freeman

Faszien, das feinmaschige Bindegewebe, umhüllen Muskeln, Knochen und Organe. Sie geben dem Körper Stabilität und Beweglichkeit. Aber wenn Faszien verkleben, sind Schmerzen eine fast unweigerliche Folge. Beugen Sie dem vor. Mit teils fließenden, teils dynamischen Bewegungen, mit Mikrokontraktionen und raumgreifenden Bewegungen verbessern Sie Ihre faszialen Verbindungen und Ihre Bewegungsqualität nachhaltig.

Monika Freeman studierte Tanz (Pina Bausch, Essen) und ist seit vielen Jahren zertifizierte Pilatestrainerin. Sie erweitert ihr Unterrichtsrepertoire durch fortlaufende Weiterbildungen wie Faszienpilates. Sie schätzt daran, dass das Training eine Wohltat für Menschen jeder Alters- und Trainingsstufe ist.



**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Socken, großes Handtuch

**192-30225**

**Di.: 17:45 - 18:45 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 03.09.2019**

**16 Treffen: 88,00 EUR, erm.: 58,00 EUR**

## Sanftes Bewegungstraining

von Kopf bis Fuß

Manfred Hirsch

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

mobilisiert und aufgebaut.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe

**192-30226**

**Di.: 17:15 - 18:15 Uhr, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle**

**Beginn: 03.09.2019**

**16 Treffen: 58,60 EUR, erm.: 33,40 EUR**

## Body Complete für alle

Bianca Knisel

Dieser Kurs bietet Ihnen ein optimales Ganzkörper-Workout - insbesondere für Bauch, Beine, Po und das bei maximaler Fettverbrennung. Das gezielte und effektive Training mit Langzeiteffekt hält fit und macht Spaß. Verschiedene Dehntechniken ergänzen die Stunde. Die Teilnehmenden können die Stunde individuell variieren, ganz so wie es für jede und jeden am besten passt.



**Bitte mitbringen:** Sportbekleidung, Handtuch, Getränk

**192-30227**

**Di.: 18:30 - 19:30 Uhr, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle**

**Beginn: 03.09.2019**

**16 Treffen: 58,60 EUR, erm.: 33,30 EUR**

## Menfit

Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

Kraft, Ausdauer und Schnelligkeit werden in diesem Kurs durch vielseitige Fitness-Workouts angesprochen - der richtige Weg zu einem durchtrainierten Körper in jedem Alter. Der Spaß kommt dabei natürlich nicht zu kurz.

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe und Sportkleidung

**192-30229**

**Di.: 20:00 - 21:00 Uhr, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle**

**Beginn: 03.09.2019**

**16 Treffen: 58,60 EUR, erm.: 33,30 EUR**



## Mittwoch

### 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, Hallenschuhe, großes Handtuch

Kein Kurs am 02.10.2019

**192-30230**

**Mi.: 8:30 - 9:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 04.09.2019**

**15 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

### Bodyfit intensiv

Claudia Wieser

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

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, großes Handtuch, Iso- oder Gymnastikmatte, Getränk

Kein Kurs am 2.10.2019

Kurs auch in den Herbstferien am 09.10. und am 16.10.2019

**192-30232**

**Mi.: 18:00 - 19:00 Uhr, Sachsenwaldschule**

**Gymnasium, Sporthalle**

**Beginn: 04.09.2019**

**15 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

### Core-Training

**Kräftige Körpermitte und flacher Bauch**

Claudia Wieser

Es muss nicht gleich ein Sixpack sein...

Ein gezieltes Training der Körpermitte bewirkt eine bessere Haltung, einen flachen Bauch und eine schlanke Taille. Core-Training spricht insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur an. Dabei beanspruchen komplexe Übungen ganze Muskelketten und verbessern die Körperstabilität und die Koordination. Das Ganzkörperprogramm beugt Beschwerden vor und hält fit. Am Ende jeder Kursstunde folgt ein kurzer Entspannungsteil.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, großes Handtuch, Iso- oder Gymnastikmatte

Kein Kurs am 2.10.2019

Kurs auch in den Herbstferien am 09.10. und am 16.10.2019

**192-30233**

**Mi.: 19:00 - 20:00 Uhr, Sachsenwaldschule**

**Gymnasium, Sporthalle**

**Beginn: 04.09.2019**

**15 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

### Gymnastik für Einsteiger

**Fit werden und bleiben**

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 (Stretching) sowie lockernder und kräftigender Gymnastik können Sie den Körper wieder beweglicher machen. Das Wohlbefinden steigt und der Verletzungsanfälligkeit wird vorgebeugt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Hallenschuhe

**192-30234**

**Mi.: 18:30 - 19:30 Uhr, Klosterbergenschule, kleine Halle**

**Beginn: 04.09.2019**

**16 Treffen: 58,60 EUR, erm.: 33,40 EUR**

### 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, Hallenschuhe

**192-30235**

**Mi.: 19:30 - 20:30 Uhr, Klosterbergenschule, kleine Halle**

**Beginn: 04.09.2019**

**16 Treffen: 58,60 EUR, erm.: 33,40 EUR**

## Donnerstag

### Gymnastik am Morgen

Andrea Hartung

Mit Freude und Spaß an der Bewegung beanspruchen Sie Ihren ganzen Körper. Sie mobilisieren und stabilisieren dabei Wirbelsäule und Gelenke und trainieren Herz und Kreislauf.

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe, bequeme Kleidung

**192-30240**

**Do.: 9:00 - 10:00 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 51,70 EUR, erm.: 29,90 EUR**

### Bewegter Rücken

**Gymnastik und Entspannung für einen starken Rücken**

Andrea Hartung

Es erwartet Sie eine rückenstärkende Gymnastik in Kombination mit wohlthuender Entspannung. Mit einfachen, jedoch effektiven Übungen wird die gesamte Wirbelsäule aufgerichtet, stabilisiert und beweglicher. Die Bandscheiben werden besser versorgt, Blockaden und Anspannungen gelöst. Eine kurze und effektive Entspannung schließt die Stunde ab. Der Kurs eignet sich für alle, unabhängig von Alter und Trainingszustand.

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe, warme und bequeme Kleidung

**192-30241**

**Do.: 10:00 - 11:00 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 51,70 EUR, erm.: 29,90 EUR**

### Stretching und Yoga

Claudia Duden

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher und dynamischer Mix aus Yoga und Stretching. Yoga trainiert Körper und Geist. Stretching verbessert die Muskelkraft und Elastizität. Den Effekt können Sie mit dem eines Krafttrainings vergleichen. Gleichzeitig lösen sich Verklebungen der Faszien. Sie erleben eine neue Bewegungsqualität.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, großes Handtuch

**192-30242**

**Do.: 11:00 - 12:00 Uhr, Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 67,70 EUR, erm.: 45,90 EUR**

### Rücken-Balance

Nesrin Yasar-Ziegler

Unser Rücken muss täglich große Lasten tragen. Er hält uns aufrecht und ist oftmals Spiegel der Seele. Rücken-Balance sorgt für Ausgleich. Gemeinsam wirken wir den Problemen der Wirbelsäule und der gesamten Muskulatur auf sanfte Weise entgegen. Mit verschiedenen Übungsvariationen trainieren wir für mehr Flexibilität, Mobilität und Kraft. Einsteiger sowie Fortgeschrittene sind im Kurs herzlich willkommen.

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe, Decke, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken

Kein Kurs am 19.12.2019

**192-30243**

**Do.: 17:45 - 18:45 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 05.09.2019**

**13 Treffen: 49,40 EUR, erm.: 28,70 EUR**



## Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

Ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Kräftigungstraining für alle Muskelgruppen. Sie trainieren mit dem eigenen Körpergewicht, aber auch mit Hanteln, Tubes und Therabändern. Musik bringt Abwechslung in die Stunde.

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe, großes Handtuch, Sportkleidung

Kurs auch in den Herbstferien am 10.10. und am 17.10.2019

192-30244

**Do.: 18:00 - 19:00 Uhr, Begegnungsstätte Neuschönningstedt**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 51,70 EUR, erm.: 29,90 EUR**

## Sanftes Bewegungstraining

von Kopf bis Fuß

Manfred Hirsch

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

**Bitte mitbringen:** Hallenschuhe, bequeme Kleidung

192-30245

**Do.: 18:50 - 19:45 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 51,70 EUR, erm.: 29,90 EUR**

## BBP - rund um fit

Leonie Schellhorn



Abwechslungsreich und umfassend bietet Leonie Schellhorn einen spannenden Übungsmix an. Nach einem dynamischen Aufwärmteil erfolgt das intensive Training der tieferliegenden Muskulatur im Bauch-, Rücken-, und Beckenbereich. Neben dem gezielten Training steht die Erlangung eines verbesserten Körpergefühl im Vordergrund. Dabei kommt der Spaß nicht zu kurz.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk

192-30246

**Do.: 19:50 - 20:50 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 51,70 EUR, erm.: 29,90 EUR**

## Pilates & Faszien

Hanna Levitskiy

Die gute Nachricht vorweg: Bindegewebe lässt sich stärken. Faszien heißt das Stichwort. Diese legen sich wie ein feines Fasernetz über Muskeln und Organe und halten zusammen, was zusammengehört. Der Trainingsmix aus Pilates und Faszienstärkung macht den Körper geschmeidiger und dehnbarer, er beugt Schmerzen und Bewegungseinschränkungen vor. Straffes Aussehen ist ein erfreulicher Nebeneffekt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Iso- oder Gymnastikmatte, Hallenschuhe oder warme Socken

192-30119

**Do.: 20:45 - 21:45 Uhr, Grundschule Mühlenredder, Sporthalle**

**Beginn: 05.09.2019**

**14 Treffen: 65,00 EUR, erm.: 36,50 EUR**

## Freitag

### Step und Workout Mix

Birgit Kaven

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

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

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, großes Handtuch

Kein Kurs am 27.9.2019

Kurs auch in den Herbstferien am 11.10 und 18.10.2019

192-30250

**Fr.: 8:30 - 9:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 06.09.2019**

**15 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

### Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination

Birgit Kaven

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

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

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Hallenschuhe, großes Handtuch

Kein Kurs am 27.9.2019

Kurs auch in den Herbstferien am 11.10 und 18.10.2019

192-30251

**Fr.: 9:30 - 10:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 06.09.2019**

**15 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 31,00 EUR**

## Aktiv im Wald - koordinatives Walken und mehr

Claudia Duden

Es erwartet Sie ein vielseitiges Fitnessprogramm für Körper und Gehirn.

Dabei wird nicht nur gewalkt. Ein leichtes Krafttraining und Gleichgewichtsübungen verbunden mit Alltagsbewegungen - auch „überkreuz“ trainiert - ergänzen das Programm. Sie werden Ihre Muskeln wieder spüren, im Freien bei jedem Atemzug mehr Sauerstoff aufnehmen und Spaß haben.

Als „echte Norddeutsche“ trainieren wir auch bei Regen und stärken unser Immunsystem.

Treffpunkt im Vorwerksbusch auf dem Parkplatz am Ende der Bismarckstraße

**Bitte mitbringen:** Walkingstöcke (falls vorhanden)

192-30253

**Fr.: 11:15 - 12:15 Uhr, Vorwerksbusch, Parkplatz Ende Bismarckstraße**

**Beginn: 06.09.2019**

**6 Treffen: 33,80 EUR, erm.: 19,40 EUR**

## Tanz und Zumba

### Tae Bo

Carina Opitz

Erleben Sie ein Aerobic-Kickboxtraining der besonderen Art. Ausdauer und Schnelligkeit, Beweglichkeit und Power - das 60-Minuten-Workout hat es in sich. Schnelle, motivierende Musik treibt Sie dabei an.

Bitte nutzen Sie den Haupteingang der Schule, um zur Turnhalle zu gelangen.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Hallenschuhe, Handtuch, Getränk

192-30261

**Mo.: 19:15 - 20:15 Uhr,**

**Grundschule Schönningstedt**

**Sporthalle, Königstraße**

**Beginn: 02.09.2019**

**12 Treffen: 56,00 EUR, erm.: 32,00 EUR**



## Orientalischer Tanz

### Raqs Sharki

Glenda Afritha Remke

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmerinnen. Wir arbeiten weiter an den Tanztechniken und Choreografien. Neue, tanz-begeisterte Frauen, die bereits einige Jahre im Bereich Bauchtanz oder Jazzdance Erfahrungen haben, sind willkommen. Für Frauen jeden Alters geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Trainingskleidung, Tuch für die Hüfte

192-30262

**Mi.: 18:00 - 19:30 Uhr, VHS, Gymnastikhalle  
Beginn: 04.09.2019**

**16 Treffen: 78,60 EUR, erm.: 41,80 EUR**

## Zumba®

Zumba® - diese Party macht Sie fit! Zumba® ist eine von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness Party für jede Altersklasse. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

192-30263

**Mi.: 20:30 - 21:30 Uhr, Grundschule Mühlenredder, Sporthalle**

**Beginn: 04.09.2019**

**16 Treffen: 71,00 EUR, erm.: 38,00 EUR**

Miriam Gehrke

192-30264

**Fr.: 19:00 - 20:00 Uhr, VHS, Gymnastikhalle  
Beginn: 06.09.2019**

**14 Treffen: 62,00 EUR, erm.: 33,50 EUR**

Miriam Gehrke

## Modern Dance

Leonie Schellhorn

Modern Dance hat sich als moderne Variante aus dem klassischen Ballett entwickelt. Nach einem Warm up und Stretching werden auf dem Boden und raumgreifend Techniken des Modern Dance mit Schwüngen, Drehungen und Sprüngen erprobt - die Körperhaltung wird dabei verbessert. Anschließend werden kleinere Choreografien getanzt. Die Musik unterstützt die Bewegungen. Die Gymnastik- und Tanzpädagogin Leonie Schellhorn vermittelt auch weniger tanzerfahrenen Menschen Spaß an der Bewegung.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

192-30265

**Fr.: 17:50 - 18:50 Uhr, VHS, Gymnastikhalle  
Beginn: 06.09.2019**

**14 Treffen: 51,70 EUR, erm.: 29,90 EUR**

## Tango Argentino

### Die sinnlichste Form der Zweisamkeit am Wochenende

Dobri Gjurkov

Wenige wissen, dass der Argentinische Tango nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik besteht. Eine natürliche Bewegung, die für jedes Alter geeignet ist. Wert gelegt wird dabei auf eine entspannte, körpergerechte Haltung, das richtige Atmen und lockere Stehen und Gehen. Auf unterhaltsame Art werden die Grundlagen des Paartanzes in theoretischer wie praktischer Form behandelt. Dazu gehört eine Einführung in die Geschichte des Tango Argentinos und dessen musikalische Formen sowie das Einstudieren erster Schritte und Bewegungsmuster. Lassen Sie sich verzaubern von der schwerelosen Melancholie und den hinreißenden Rhythmen des argentinischen Tangos. Lösen Sie sich vom Alltagsstress!

Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Bitte Tanzschuhe oder bequeme Schuhe mit glatter, heller Sohle, für die Damen mit Absatz mitbringen.

192-30266

**So.: 29.09.2019, 10:00 - 14:30 Uhr**

**VHS, Gymnastikhalle**

**Gebühr: 29,60 EUR**

## English Country Dancing

Ramona von Ondarza

Have fun and enjoy our small workshop in Country dancing with a varied selection of dances from England, Scotland and Ireland.

Shoewear: gymnastic/dance shoes or other shoes with a leather sole

No trainers please.

192-30267

**Sa.: 16.11.2019, 15:00 - 18:00 Uhr**

**VHS, Gymnastikhalle**

**1 Treffen: 19,40 EUR, erm.: 12,20 EUR**

## Aqua-Fitness

### Aqua-Jogging und mehr

Doreen Schosinsky

Aqua-Jogging bedeutet laufen im tiefen Wasser mit Auftriebsgürteln. Ein komplettes Ganzkörpertraining, das das Herz-Kreislaufsystem stärkt, Koordination und Beweglichkeit verbessert und die gesamte Muskulatur kräftigt. Durch die Tragkraft des Wassers wird ein gelenkschonendes Training ermöglicht und der Stoffwechsel gefördert. Der Kalorienverbrauch ist doppelt so hoch wie beim Laufen an Land.

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

192-30273

**Di.: 18:00 - 19:00 Uhr, Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken, Eingang Achtern Höben 3**

**Beginn: 03.09.2019**

**15 Treffen: 94,00 EUR, erm.: 71,00 EUR**

192-30274

**Di.: 19:00 - 20:00 Uhr, Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken, Eingang Achtern Höben 3**

**Beginn: 03.09.2019**

**15 Treffen: 94,00 EUR, erm.: 71,00 EUR**

## 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.

192-30275

**Di.: 20:00 - 20:45 Uhr, Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken, Eingang Achtern Höben 3**

**Beginn: 03.09.2019**

**15 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 60,50 EUR**



### Wassergymnastikzeiten:

**Dienstag, Mittwoch, Donnerstag: 8:45 - 9:15 Uhr**  
**Mittwoch: 17:45 - 18:15 Uhr**

- Keine Zusatzkosten!
- Sie zahlen nur den Eintrittspreis!
- Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



## Wassergymnastik

Manfred Hirsch

Der Auftrieb gibt das Gefühl der Leichtigkeit und entlastet Wirbelsäule und Gelenke. Der Wasserwiderstand bremst ruckartige, schnelle Bewegungen und die Wärme des Wassers regt den Kreislauf an

So macht Gymnastik doppelt Spaß; ein leichter, fast automatischer Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

**192-30276**

**Mi.: 15:00 - 16:00 Uhr, Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken, Eingang Achtern Höben 3**

**Beginn: 04.09.2019**

**15 Treffen: 94,00 EUR, erm.: 71,00 EUR**

## Aqua-Rückenfit

Manfred Hirsch

Lassen Sie Ihre Rückenprobleme zu Wasser! Die physikalischen Eigenschaften des Wassers vermitteln ein spezielles Körpergefühl während der Übungen und bieten andere Trainingsmöglichkeiten als die Rückenkurse an Land. Sanft und ohne die Gelenke zu belasten werden spezielle Aufbauübungen für die Skelettmuskulatur

angeboten. Der Kurs beugt Fehlbelastungen vor und ist besonders für Menschen geeignet, die Rückenschmerzen verhindern möchten oder bereits darunter leiden. Das Training findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt, der Einsatz von verschiedenen Wassergymnastikgeräten ermöglicht eine abwechslungsreiche Stundengestaltung.

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

**192-30277**

**Fr.: 19:00 - 19:45 Uhr, Freizeitbad Reinbek, Hermann-Körner-Str.**

**Beginn: 06.09.2019**

**14 Treffen: 58,20 EUR, erm.: 42,20 EUR**

## Aqua-Bodyfit

Manfred Hirsch

Wer Spaß daran hat, seine Kräfte auch mal bis an die Grenzen zu belasten, wird feststellen, dass das im Wasser außerordentlich gut geht. Auch wenn man sich leicht anfühlt, setzt das Wasser der Bewegung jede Menge Widerstand entgegen. Laufübungen und Schrittkombinationen trainieren vor allem das Herz-Kreislauf-System. Übungen mit dem entsprechenden Equipment sorgen für mehr Kraft

und eine Straffung der gesamten Muskulatur, wobei Gelenke, Sehnen und Bänder durch das Training im Wasser optimal entlastet werden. Der Kurs findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt. Verschiedenartige Wassergymnastikgeräte sind gut für die Motivation und fördern das Durchhaltevermögen.

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

**192-30278**

**Fr.: 19:45 - 20:30 Uhr, Freizeitbad Reinbek, Hermann-Körner-Str.**

**Beginn: 06.09.2019**

**14 Treffen: 58,20 EUR, erm.: 42,20 EUR**



## Essen und Trinken

### Wichtig

Bei den Kursen 192-30300 und 192-30304 kommt zur Kursgebühr die Lebensmittelumlage hinzu. Sie wird während des Kurses direkt an die Kursleitenden gezahlt. **Wenn Sie an einem Kurstermin verhindert sein sollten, so teilen Sie dies bitte den Kursleitenden wegen der vorab getätigten Einkäufe bis spätestens 24 Stunden vor Kurstermin mit!** Die Kosten werden, auch wenn Sie nicht anwesend sind, trotzdem fällig.

Abgewaschen und aufgeräumt wird gemeinsam. Bitte halten Sie die Ordnung in der Lehrküche ein, damit die Zeit nicht für langes Suchen verloren geht!

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Wischtuch und Behälter für Reste

### Kochclub

Christine Schmidt

„Mit Spaß gekocht - mit Genuss gegessen“

Einmal im Monat treffen sich Kochbegeisterte zum Kochen und Genießen.

Die Lebensmittelumlage beträgt 65,00 Euro für fünf Abende und ist am ersten Abend direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 27.08.2019

**192-30300**

**Mi.: 04.09., 18.09., 23.10., 13.11., 15.01.2020**  
**jeweils 17:00 - 20:15 Uhr**

**VHS, Küche**

**1Treffen: 66,00 EUR, erm.: 43,00 EUR**

### Italienische Spezialitäten:

#### Antipasti

Larissa Engel, Giovanna Engel

Viel Gemüse und wenig Fleisch, dazu selbstgebackenes Brot, Öle und Gewürze: Italienische Vorspeisen sind vielfältig und erfreuen jeden Gaumen.

Giovanna und Larissa Engel sind in Apulien aufgewachsen. Sie lieben die traditionelle Küche ihrer Mutter beziehungsweise Großmutter. Für den Kochkurs haben sie eine Mischung aus alten Familienrezepten und neuen Kreationen im Gepäck.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 29.08.2019

**192-30301**

**Fr.: 06.09.2019, 16:00 - 20:00 Uhr**

**VHS, Küche**

**1 Treffen: 40,00 EUR, erm.: 34,30 EUR**

### Mehr als Sushi

#### Japanische Küche zum Kennenlernen

Shiela Grossmann

Japanische Küche ist mehr als Sushi. Sie ist nicht nur fettarm und eiweißreich, auch „das Auge isst mit“. Kommen Sie mit auf eine Reise durch die japanische Küche mit original japanischen Lebensmitteln. Wir kochen traditionelle Gerichte wie Gyoza (pikant gefüllte Teigtaschen), Teriyaki-Fleisch (eine spezielle Zubereitung mit typischer Marinade) und Miso Suppe (japanisches Nationalgericht).

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 02.09.2019

**192-30302**

**Di.: 10.09.2019, 18:30 - 21:45 Uhr**

**VHS, Küche**

**1Treffen: 27,20 EUR, erm.: 22,60 EUR**

### Ich esse mich gesund

Bettina Schwarz



Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen: Wenn von Essen und Essgewohnheiten gesprochen wird, geht es häufig um Gesundheitsrisiken. Scheinbar ist jeder Genuss, jede Nahrungsaufnahme im weitesten Sinne gefährlich. Ein Blick auf die positiven Aspekte der Ernährung rückt das deprimierende Bild gerade. Es gibt Lebensmittel, die unterstützen den Körper bei der Bekämpfung von Krankheiten. Manche Kohlsorten wirken entzündungshemmend, einige Kräuter haben eine antibiotische Wirkung und wieder andere Lebensmittel beeinflussen die Darmflora positiv.

Diplom Ökotrophologin Bettina Schwarz stellt in ihrem Vortrag die aktuelle Situation dar und spricht über Lebensmittel und Essgewohnheiten, die helfen gesünder und ausgeglichener durchs Leben zu gehen.

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

**192-30303**

**Do.: 12.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Eintritt: 7,00 EUR**

### Koch-Treff für Männer

Ilse Stüven

Kochbegeisterte mit großen oder kleinen Vorkenntnissen treffen sich einmal im Monat, um gemeinsam in lockerer und fröhlicher Geselligkeit zu kochen und zu kosten.

Die Lebensmittelumlage beträgt 35,00 Euro für vier Abende und ist am ersten Abend direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste und ein scharfes Messer

Letzte Abmeldemöglichkeit: 12.09.2019

**192-30304**

**Do.: 19.09., 24.10., 21.11.2019, 09.01.2020**

**jeweils 18:30 - 21:45 Uhr**

**VHS, Küche**

**Gebühr: 53,80 EUR, erm.: 35,40 EUR**

### Meze - türkische Küche

Nesrin Yasar-Ziegler

Meze sind vielfältige Spezialitäten, die mal als Vorspeisen, mal als raffiniertes Hauptgericht zubereitet werden. Sie eignen sich auch als Party-Buffer. Aus Börek und Linsenbällchen, Salat und Pasten, gefüllte Weinblätter und Zuchinipuffer stellen wir einen köstlichen, vegetarischen Mezeteller zusammen.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 12.09.2019

**192-30305**

**Fr.: 20.09.2019, 17:00 - 21:00 Uhr**

**VHS, Küche**

**1 Treffen: 30,00 EUR, erm.: 24,30 EUR**

## Alles könnte anders sein

Vortrag mit Prof. Dr. Harald Welzer

Heute glaubt niemand mehr, dass es unseren Kindern mal besser gehen wird. Muss das so sein? Muss es nicht! Ob Arbeit, Mobilität, Digitalisierung, Leben in der Stadt, Wirtschaften: Man braucht nur eine Vorstellung davon, wie es sein sollte. Und man muss es machen.

Harald Welzer, geboren 1958, ist Direktor von Futurzwei - Stiftung Zukunftsfähigkeit und Professor für Transformationsdesign an der Universität Flensburg.

Vorverkauf in der VHS, in der Stadtbibliothek und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

**192-10264**

**Sa.: 11.09.2019, 19:00 - 20:30 Uhr**

**Stadtbibliothek Reinbek, Hamburger Str. 4-8**

**Eintritt: 10,00 EUR**

## Die Stunde der Optimisten

Vortrag von Prof. Dr. Thomas Straubhaar



Mehr Wohlstand für alle ist möglich. Die wissenschaftlichen Daten der vergangenen Jahrhunderte zeigen, dass sich die ökonomische Lage kontinuierlich verbessert hat, die Lebenserwartung und der Lebensstandard gestiegen ist. Warum sollte dieser lang anhaltende Trend gerade jetzt nicht mehr gelten?

Allerdings gilt es, mit einigen ehernen Grundsätzen der Volkswirtschaftslehre aufzuräumen. Viele ihrer Annahmen und Vorhersagen lassen sich unter den Bedingungen von Digitalisierung, Globalisierung und demographischen Wandel nicht mehr halten.

Thomas Straubhaar ist Professor für Volkswirtschaftslehre an der Universität Hamburg.

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

**192-10265**

**Do.: 12.12.2019, 19:00 - 21:00 Uhr**

**Schloss Reinbek, Gartensaal**

**Eintritt: 10,00 EUR**



Foto: Jens Steingässer

**Achtung!  
Terminverlegung  
auf den 11.09.2019**

**SAVE  
THE  
DATE**

## Elie Levy - Die Geheimnisse der Körpersprache

Vortrag mit Elie Levy

Körperspannung, Gesten und Blickkontakt, Kleidung, Frisur und Schmuck: Allein mit äußeren Merkmalen erzielen wir eine Wirkung auf andere. Elie Levy hat die Gestik und Mimik von Politikern und Wirtschaftsführern studiert. Für sein Publikum entschlüsselt er den Code und zeigt, dass Körpersprache erlernbar ist.

Elie Levy tritt seit mehr als 30 Jahren als Pantomime auf. Sein mit Improvisationen gespickter Vortrag ist ein Erlebnis für Ohren und Augen.

Eine Veranstaltung von Volkshochschule Sachsenwald und Kulturzentrum Reinbek

Vorverkauf in der VHS und an der KulturKasse, Restkarten an der Abendkasse

**192-10233**

**Sa.: 19.10.2019, 20:00 - 21:30 Uhr**

**VHS, Gymnastikhalle**

**Eintritt: 15,00 EUR**

## Dangers of Coming Together

An evening with Mark Lyndon in Reinbek Castle

After "How to be a Hamburger" and "Mister Muffig - a typical Brit" Mark Lyndon now examines the "Dangers of Coming together".

We live in a time when people throughout the world know each other better than ever before - through the internet, Facebook, WhatsApp and Instagram. So much for virtual 'coming together', but what about reality?

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

**192-40640**

**Do.: 24.10.2019, 19:00 - 21:30 Uhr**

**Schloss Reinbek, Gartensaal**

**Eintritt: 15,00 EUR**



## GREAT BRITAIN

### "Dr. Jekyll, Mr. Hyde & ich"

Ein Klassiker der englischen Literatur bildet den Hintergrund für das Erstlingswerk von Martina Georgi. Lesung auch zum Mitmachen im Café The Vintage

192-201001

**Alle Informationen auf Seite 10**

### "The Woman in Black"

A visit to the Englisch Theater in Hamburg with preparation.

192-20601

**Alle Informationen auf Seite 17**

### English Country Dancing

Have fun and enjoy our small workshop in Country dancing with a varied selection of dances from England, Scotland and Ireland.

192-30267

**Alle Informationen auf Seite 33**

### Sunday roast and more treats...

Wir kochen typisch britische Speisen und genießen sie danach very British.

192-30318

**Alle Informationen auf Seite 39**

### Dangers of Coming together

An evening with Mark Lyndon in Reinbek Castle

192-40622

**Alle Informationen auf Seite 45**

### Ein Nachmittag in Großbritannien

Vom Five'o'Clock-Tea bis zu Gruseligem über den Nationalhelden Guy Fawkes. Sie sind eingeladen - kostenfrei!

192-40623

**Alle Informationen auf Seite 45**





## Wein entdecken

Cathrin Weyer-Müller

Klima und Boden, Rebsorte und Herstellung - die Qualität und der Geschmack eines Weines hängen von verschiedenen Gegebenheiten ab. Und natürlich spielt es eine Rolle, wozu der Wein getrunken wird: zum Nudel- oder Fleischgericht, zum Hauptgang oder als Nachspeise?

Wein-Expertin Cathrin Weyer-Müller gibt eine Einführung. Als WSET Level 3-zertifizierte Weinhändlerin kennt sie die Klassiker und zahllose unbekanntere Weine. Bei der Verkostung stehen sechs Weine auf dem Tisch, einfache und komplexe, süße und trockene, leichte und kräftige.

Die Umlage für Wein in Höhe von 11,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 19.09.2019

**192-30306**

**Fr.: 27.09.2019, 18:00 - 21:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**1 Treffen: 36,00 EUR, erm.: 28,00 EUR**

## Herzgesunde Mittelmeerküche

Ilse Stüven

Viel Gemüse und Obst, Käse und mageres Fleisch, dazu wertvolles Olivenöl, das sind die Kennzeichen der Mittelmeerküche. Die gesunden Zutaten können sich positiv auf die Herzgesundheit auswirken. Probieren Sie es aus, denn die mediterranen Gerichte sind vor allem eines: köstlich.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste und ein scharfes Messer

Letzte Abmeldemöglichkeit: 19.09.2019

**192-30307**

**Sa.: 28.09.2019, 11:00 - 14:00 Uhr**

**VHS, Küche**

**1 Treffen: 29,20 EUR, erm.: 24,60 EUR**

## Thailändische Küche

Shiela Grossmann



Jede thailändische Mahlzeit ist ein Balanceakt zwischen ganz eigenen Geschmacksrichtungen. Suppen und Currys sind säuerlich und cremig-süß zugleich; abgeschmeckt mit saurer Tamarinde, feurig scharfen Chilis, bitteren Li-

mettenblättern und einer Handvoll Basilikum, Koriander und Minze. Wir wollen in diesem Kurs die thailändische Küche kennenlernen und zusammen die Gerichte genießen.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 14.10.2019

**192-30309**

**Di.: 22.10.2019, 18:30 - 21:45 Uhr**

**VHS, Küche**

**Gebühr: 27,20 EUR, erm.: 22,60 EUR**

## Im Schokoladenhimmel - Kochen mit Schokolade

Christine Schmidt

Fisch, Fleisch und Gemüse mit Schokolade? Klingt ungewöhnlich, ist aber ein wahrer Genuss. Die herkömmlichen Zutaten mit Schokolade gekocht und verfeinert, eröffnen neue Geschmackswelten. Lernen Sie diese kennen. Alles Wissenswerte rund um die Schokolade erfahren wir freitags im Hamburger Schokoladenmuseum, dem Chocoversum. Ein Fest für die Sinne, denn Ausprobieren ist hier ausdrücklich erwünscht. Am Samstag werden wir in der Volkshochschule herzhaft Gerichte mit Schokolade kochen, Süßes backen und gemeinsam genießen.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 13,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Freitag, 25.10.2019 Führung durch das Hachez Chocoversum von 16.15 - 17.45 Uhr, Treffen um 16.00 Uhr vor dem Museum Meßberg 1, 20095 Hamburg

Letzte Abmeldemöglichkeit: 17.10.2019

**192-30310**

**Fr.: 25.10.2019, 16:15 - 17:45 Uhr**

**Sa.: 26.10.2019, 10:30 - 14:30 Uhr**

**VHS, Küche**

**Gebühr: 53,35 EUR, erm.: 45,35 EUR**

## Preiswert kochen für viele Gäste

Ilse Stüven

Supergünstige und sehr schnelle Rezepte für Suppen, Salate und Desserts erleichtern das Leben. Gerade wenn viele Gäste kommen, möchte man nicht zu viel Zeit in der Küche verbringen, sondern sich unter die Besucher mischen. Im Kurs gibt es außerdem tolle Buffet-Ideen und jede Menge Tipps für die Party-Planung.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 30.10.2019

**192-30311**

**Sa.: 09.11.2019, 10:00 - 14:00 Uhr**

**VHS, Küche**

**1 Treffen: 34,00 EUR, erm.: 28,30 EUR**

## Brasilianische Küche- Feijoada

Najhla Thame-Kleinert

In der brasilianischen Küche spiegelt sich die Geschichte Brasiliens wider. Einflüsse aus Südamerika, Europa und Afrika finden sich besonders in der Feijoada, dem brasilianischen Nationalgericht.

Gemeinsam kochen wir den schwarzen Bohneneintopf mit Fleisch, Reis und Farofa aus Maniok. Einheimische Gewürze und Orangen verfeinern das Gericht und geben den typisch brasilianischen Geschmack.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 07.11.2019

**192-30312**

**Fr.: 15.11.2019, 17:00 - 21:00 Uhr**

**VHS, Küche**

**Gebühr: 32,00 EUR, erm.: 26,30 EUR**

## Bierbrauen

Mathias Ammon

Hopfig, herb oder bitter? Spätestens im Fachgeschäft findet jeder das passende Bier und sei sein Geschmack auch noch so individuell. Aber, kann ein gekauftes Pils mit einem selbstgebrauten mithalten?

Mathias Ammon, Brauer aus Leidenschaft und Leiter der Braugemeinschaft Campusperle der Technischen Universität Hamburg Harburg, zeigt, wie in einer normalen Küche mit größtenteils haushaltsüblichen Gegenständen ein lecker Bier gebraut wird.

Am Seminarende nehmen alle ihr selbst gebrautes Bier mit nach Hause. Aber Vorsicht, bevor es wirklich schmeckt, muss es etwa sieben Tag im Kühlschrank gären und danach drei Wochen in Flaschen reifen.

In der Kursgebühr sind diese Zutaten und Utensilien zum Brauen enthalten: Malz, Hopfen, Hefe, Thermometer, Gärbehälter, Gärstopfen, Gärspund.

**Bitte mitbringen:** Fünf-Liter-Kochtopf, Messbecher, Kochlöffel, engmaschiges Nudelsieb, Fünf-Liter-Eimer oder Schüssel, zwei Geschirrtücher, Trichter

Letzte Abmeldemöglichkeit 7.11.2019

**192-30313**

**Sa.: 16.11.2019, 10:00 - 18:00 Uhr**

**VHS, Küche**

**Gebühr: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR**



## Singapur Hawker Food

### Köstliches aus den asiatischen Garküchen

Shiela Grossmann

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

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 11.11.2019

192-30316

Di.: 19.11.2019, 18:00 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

Gebühr: 32,00 EUR, erm.: 26,30 EUR

Letzte Abmeldemöglichkeit: 15.11.2019

192-30318

So.: 24.11.2019, 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 34,00 EUR, erm.: 28,30 EUR

## Italienisches Weihnachtsmenü

Larissa Engel, Giovanna Engel

Traditionelles Weihnachtsessen? Schön und gut. Aber ab und an tut ein wenig Abwechslung gut. Wie wäre es mit einem italienischen weihnachtlichen Fünf-Gänge-Menü für Sie und Ihre Lieben? Lassen Sie sich von der Vielfalt, dem Geschmack und der raffinierten Zubereitung überraschen. Buon Natale!

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 20,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 21.11.2019

192-30319

Fr.: 29.11.2019, 16:00 - 20:00 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 45,00 EUR, erm.: 39,30 EUR

## Indien vegetarisch

Shiela Grossmann

Vielfalt ist das Charakteristikum der indischen Küche. Sie ist durch die Größe des Landes, durch seine Religions- und Kulturgeschichte geprägt. Gemeinsamkeiten bestehen dennoch, dazu gehört der Reichtum an Gewürzen, Currys als „Nationalgericht“ und die bedeutende Rolle der fleischarmen Ernährung. Auf vegetarische Kost wollen wir uns konzentrieren: Wir stellen Paneer, den bekannten indischen Schnittkäse, her. Dazu gibt es Dhal, ein Linsengericht, Chapati, also Vollkorn-Fladenbrot, und Gemüse wie zum Beispiel Okra.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit bis 06.01.2020

192-30320

Di.: 14.01.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 27,20 EUR, erm.: 22,60 EUR

## Dinner for one

### Single-Kochtreff am Wochenende

Christine Schmidt

Für alle, die nicht gern lange in der Küche stehen möchten! Hat man einen klugen Vorrat, braucht man beim Einkauf nur kurz zu stoppen und schon kann das Koch-Verwöhnprogramm starten! Schnell zubereitet und mit viel Spaß kreieren wir im Kurs genussreiche Speisen aus regionalen Zutaten, die einfach köstlich schmecken. Anschließend treffen sich alle Singles an der großen VHS-Tafel, um die Gerichte gemeinsam zu genießen.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 14.11.2019

192-30317

Sa.: 23.11.2019, 10:30 - 14:30 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 32,00 EUR, erm.: 26,30 EUR

## Sunday roast and more treats...

Ilse Stüven

Nicht erst seit Jamie Oliver bietet die britische Küche tolle Spezialitäten. Wir kochen typisch britische Speisen und genießen sie danach very British.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

## Komm zum Familiennachmittag!

Einmal im Monat samstags  
von 15.00-17.00 Uhr

in der Begegnungsstätte Neuschönningstedt  
Querweg 13, 21465 Reinbek.

Kennenlernen, Klönen, Kaffeetrinken.

Kostenlos und ohne Anmeldung,  
mit Kinderbetreuung.

Für Familien mit Kindern  
zwischen 0 und 6 Jahren



16. August: Ausflug in den Wald

14. September: Kinderbekleidungsflormarkt

19. Oktober: Wir machen Musik

16. November: Verkleide Dich!

Mehr Infos  
unter  
[www.familienzentrum-reinbek.de](http://www.familienzentrum-reinbek.de)





## Lernen auf europäischem Niveau

Wer eine Sprache neu lernen oder schon vorhandene Kenntnisse vergrößern will, braucht neben Motivation, Anregung und Fleiß auch Orientierung. Der **Europäische Referenzrahmen für Sprachen** bietet genau das und hat für alle Sprachenlernenden innerhalb Europas große Vorteile: Er teilt Sprachkompetenz in sechs Stufen ein und definiert damit, welches Können Lernende erreicht haben oder welches Ziel im Kurs angestrebt wird. Die Einteilung in die Sprachniveaus A1, A2, B1, B2, C1, C2 gilt in allen Mitgliedstaaten der Europäischen Union und macht somit Fremdsprachenlernen transparent und vergleichbar.

Alle Sprachkurse der VHS Sachsenwald orientieren sich an diesem Referenzrahmen und bieten Ihnen größtmögliche Qualität. Damit Sie sich in unserem Kursangebot gut orientieren können, sehen Sie in jedem Kurstitel, auf welchem Niveau die jeweilige Gruppe lernt.

Wenn Sie ganz von vorn mit dem Lernen einer Fremdsprache beginnen wollen, belegen Sie einen A1-Kurs. Wer weiter fortgeschrittenen ist und neu in einen Kurs einsteigen möchte, besucht unbedingt unsere kostenlose Sprachberatung. Gemeinsam finden wir den geeigneten Kurs für Sie.

### Sprachberatung

**Stadtbibliothek Reinbek:**

Samstag, 10.08., 17.08., 24.08.2019  
jeweils von 10:00 bis 12:30 Uhr

**Gemeindebücherei Wentorf:**

Donnerstag, 15.08.2019  
von 15:30 Uhr bis 18:00 Uhr

Termin verpasst?  
Melden Sie sich bitte bei:

**Simone Pander-Neuß**  
Tel.: 040/727324-23

**Möchten Sie sich selbst schon einmal vorab testen? Dann nehmen Sie sich ein wenig Zeit und schätzen Sie sich mithilfe der Tabelle ein. Welchen Aussagen können Sie zustimmen?**

<p><b>A1</b></p> <p>Ich kann ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● vertraute Wörter und sehr einfache Sätze verstehen, wenn sie sich auf mich oder meine nähere Umgebung beziehen und langsam ausgesprochen werden.</li> <li>● mich selbst vorstellen und andere begrüßen, einfache Sätze sprechen und Fragen zu bekannten Themen beantworten.</li> <li>● eine kurze Postkarte schreiben und zum Beispiel ein Formular im Hotel ausfüllen.</li> </ul>	<p><b>A2</b></p> <p>Ich kann ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● einzelne Sätze verstehen, in denen es um Dinge geht, die mir vertraut sind.</li> <li>● ein kurzes, einfaches Gespräch führen und mich über bekannte, eingeübte Themen austauschen.</li> <li>● eine kurze Mitteilung oder einen kurzen persönlichen Brief schreiben.</li> </ul>
<p><b>B1</b></p> <p>Ich kann ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● das Wichtigste verstehen, wenn es um aktuelle Themen geht und deutlich und in Standardsprache gesprochen wird.</li> <li>● ohne Vorbereitung an einem Gespräch über bekannte, für mich interessante Themen teilnehmen, mich in zusammenhängenden Sätzen ausdrücken und meine Meinung äußern.</li> <li>● über bekannte Themen in einfachen, zusammenhängenden Sätzen schreiben und über persönliche Erfahrungen berichten.</li> </ul>	<p><b>B2</b></p> <p>Ich kann ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● längeren, komplexeren Redebeiträgen und Argumentationen folgen und die meisten Nachrichtensendungen verstehen, wenn in Standardsprache gesprochen wird.</li> <li>● mich spontan und fließend verständigen, mich aktiv an einer Diskussion zu bekannten Themen beteiligen und meine Standpunkte begründen und verteidigen.</li> <li>● über zahlreiche, für mich interessante Themen klar und detailliert schreiben, Argumente darlegen und die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen beschreiben.</li> </ul>
<p><b>C1</b></p> <p>Ich kann ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● längeren, schwierigen Redebeiträgen folgen, auch wenn sie nicht klar strukturiert sind, mühelos TV-Sendungen und Spielfilme verstehen und sprachliche Stilunterschiede erkennen.</li> <li>● mich spontan und fließend ausdrücken, ohne Wörter zu suchen und meine Gedanken und Meinungen präzise darstellen.</li> <li>● in Briefen, Aufsätzen oder Berichten klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte schreiben und dabei den Sprachstil wählen, den ich für die Leser für angemessen halte.</li> </ul>	<p><b>C2</b></p> <p>Ich kann ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● ohne Schwierigkeit in beinahe jeder Situation gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird, das Thema nicht bekannt ist oder Umgangssprache verwendet wird.</li> <li>● mich an allen Gesprächen und Diskussionen fließend beteiligen, Redewendungen und Stilmittel gezielt und sicher einsetzen und auch Bedeutungsnuancen ausdrücken.</li> <li>● stilistisch dem jeweiligen Zweck angemessen anspruchsvolle Texte verfassen und literarische und fachsprachliche Werke schriftlich klar zusammenfassen.</li> </ul>



**Simone Pander-Neuß**

Programmbereichsleiterin  
040 727324-23  
panderneuss@  
vhs-sachsenwald.de

## Sprachen öffnen Horizonte... ... und Türen.

Wer mehrere Sprachen spricht, ist in ebenso vielen Welten zuhause. Wir bieten Ihnen mit zahlreichen Sprachkursen den Zugang zu neuen Welten. Vergrößern Sie Ihre Chancen auf einen attraktiven Arbeitsplatz oder bereiten Sie sich auf eine Sprachprüfung vor. Genießen Sie Ihren Urlaub schon vor der Reise im Kopf oder gönnen Sie sich einfach den Luxus, in eine fremde Kultur einzutauchen. Seien Sie neugierig!

## Chinesisch

### Chinesisch

Lin Lin Bulla

In meinem Chinesisch-Kurs lernen Sie die mündliche, chinesische Alltagssprache sowie deren korrekte Aussprache. Außerdem möchte ich Ihnen einen Einblick in den Aufbau der chinesischen Schriftzeichen vermitteln.



Auch die chinesische Kultur wird ein Thema sein. Neben der Sprache und ihren Schriftzeichen, möchte ich mit Ihnen auch über die Mentalität und die Sitten in China sprechen, zum Beispiel über das chinesische Mondfest.

Am Ende des Kurses können Sie Ihre ersten eigenen Sätze auf Chinesisch formulieren und kurze Konversationen mit Chinesen führen. Sie benötigen keine Vorkenntnisse.

Für das Kursmaterial zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 5,00 EUR.

**192-40201**

**Mi.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 04.09.2019**

**10 Treffen: 77,00 EUR**

## Deutsch

### Stufe A1

#### Deutsch als Zweitsprache A1.1

Anne Albrecht

Willkommen in Deutschland! Sie kennen die lateinischen Buchstaben, aber Sie sprechen und verstehen noch kein Deutsch? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir lernen mit Spaß und Tempo die ersten Grundlagen in Wortschatz und Grammatik. Zeit für Fragen bleibt natürlich immer. Ich freue mich auf Sie!

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 1,50 EUR.

**Lehrbuch:** Schritte Plus neu A1.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0

**192-40402**

**Di. und Fr.: 10:45 - 12:15 Uhr**

**Volkshochschule**

**Beginn: 22.10.2019**

**21 Treffen: 131,00 EUR, erm.: 68,00 EUR**

#### Deutsch als Zweitsprache A1.2/A2.1

Dietmar S. Mohnke

Den Einstieg in die deutsche Sprache haben wir geschafft. Nun vertiefen wir unsere Kenntnisse und lernen langsam die Bedeutung von Akkusativ und Dativ. Wir machen uns auch mit der deutschen Satzstruktur vertraut. Im Laufe des Kurses führen wir einen Probetest A1 durch und sind dann fit für das Sprachniveau Deutsch A2.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 EUR.

Das Lehrbuch wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

**192-40403**

**Mo. und Mi.: 18:30 - 20:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**Beginn: 02.09.2019**

**34 Treffen: 209,00 EUR, erm.: 107,00 EUR**

## Stufe A2

### Deutsch als Zweitsprache A2

Anne Albrecht

Die Grundlagen der deutschen Sprache haben wir uns erarbeitet. In gewohnt zügigem Tempo und mit viel Freude soll es nun weitergehen. Willkommen sind alle, die weitermachen wollen sowie Neueinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 1,50 EUR.

**Lehrbuch:** Schritte Plus Neu A2.2, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-601083-1

**192-40405**

**Di. und Fr.: 9:00 - 10:30 Uhr**

**Volkshochschule**

**Beginn: 03.09.2019**

**30 Treffen: 185,00 EUR, erm.: 95,00 EUR**

### Deutsch als Zweitsprache A2

Dietmar S. Mohnke

Wir beherrschen die deutsche Satzstruktur Te-Ka-Mo-Lo und wenden uns nun intensiv der deutschen Grammatik zu. Wir lernen Infinitivsätze mit ‚zu‘, die drei Adjektivklassen und die Steigerungsformen. Außerdem beschäftigen wir uns mit Briefen und Bewerbungen sowie der Präsentation von Textinhalten.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 EUR.

Das Lehrbuch wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

**192-40407**

**Mo. und Mi.: 17:00 - 18:30 Uhr**

**Volkshochschule**

**Beginn: 02.09.2019**

**34 Treffen: 209,00 EUR, erm.: 107,00 EUR**





## Integrationskurse an der Volkshochschule Sachsenwald

Wer sich in Deutschland integrieren möchte, muss zunächst gut Deutsch lernen. Wir helfen dabei und bieten seit November 2015 Kurse für geflüchtete Menschen an. Mittlerweile haben wir uns auf Integrationskurse mit Alphabetisierung spezialisiert. Diese Kurse finden nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) statt. Die Teilnehmenden lernen in 300 Stunden zunächst das Lesen und Schreiben der lateinischen Schrift. Daran schließen sich 600 Stunden Deutschunterricht an. Am Ende steht die Prüfung DTZ.

**Im laufenden Alphabetisierungskurs starten im Herbst die Module 4 und 5. Wenn Sie eine Berechtigung zum Integrationskurs haben und in den Kurs einsteigen möchten, lassen Sie sich von uns einstufen: donnerstags, 15 – 17 Uhr.**

Weitere Informationen gibt es in der VHS Geschäftsstelle.

Auch die Volkshochschulen Bad Oldesloe und Ahrensburg bieten Integrationskurse an. Weitere Informationen:

[www.vhs-badoldesloe.de](http://www.vhs-badoldesloe.de)

Tel.: (04531) 504 140

[www.vhs-ahrensburg.de](http://www.vhs-ahrensburg.de)

Tel.: (04102) 8002-11

## Stufe B1

### Deutsch als Zweitsprache B1

Dietmar S. Mohnke

In diesem Semester setzen wir uns mit den komplexen Herausforderungen der deutschen Sprache auseinander. Genus, Kasus und TeKa-Mo-Lo haben wir verinnerlicht, die Adjektivklassen bereiten uns kaum mehr Probleme. Bald beherrschen wir den Infinitiv mit ‚zu‘ und den erweiterten Infinitiv mit ‚um...zu‘. In Präsens, Präteritum, Plusquamperfekt und Futur I bewegen wir uns souverän und lernen, Interviews zu führen und Präsentationen zu halten.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 EUR.

Das Lehrbuch wird beim ersten Termin im Kurs bekannt gegeben.

192-40409

**Di. und Do.: 17:00 - 18:30 Uhr**

**Volkshochschule**

**Beginn: 03.09.2019**

**34 Treffen: 209,00 EUR, erm.: 107,00 EUR**

## Stufe B2

### Deutsch als Zweitsprache B2

Dietmar S. Mohnke

Wir tauchen tief in die deutsche Sprache ein. Intensiv und gründlich setzen wir uns mit allen Grammatik-Themen des B2-Niveaus auseinander und trainieren und erweitern stetig den Wortschatz. Unser Lernziel ist mittelfristig das Bestehen der telc Deutsch B2-Prüfung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 EUR.

192-40411

**Di. und Do.: 18:30 - 20:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**Beginn: 03.09.2019**

**34 Treffen: 209,00 EUR, erm.: 107,00 EUR**

### Deutsch als Zweitsprache B2 Intensiv

Anne Albrecht

Das B1-Niveau haben Sie erfolgreich abgeschlossen und wollen zielstrebig weiterlernen. Nun festigen und erweitern Sie die bereits gelernten Grammatikkenntnisse, bauen den Wortschatz in neuen Handlungsfeldern aus und verfeinern dabei Ihren sprachlichen Ausdruck. Außerdem lernen Sie, komplexe Texte und unterschiedliche Textsorten zu verstehen und selbst zu schreiben. Haupt- und Nebensatzstrukturen, Modalangaben und -partikel, Partizip I und II sind wichtige Grammatikthemen. In drei Unterrichtseinheiten pro Abend erarbeiten Sie sich intensiv alle wesentlichen Bereiche der deutschen Sprache und arbeiten mittelfristig auf die telc Deutsch B2-Prüfung hin.

Neue Teilnehmende nutzen bitte vor Kursbeginn die kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 EUR.

Das Lehrbuch wird beim ersten Termin bekannt gegeben.

192-40413

**Mo. und Mi.: 18:30 - 21:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**Beginn: 02.09.2019**

**31 Treffen: 284,00 EUR, erm.: 144,50 EUR**

## Deutsch Spezial

### Literatur - Medienwelt - Bücher in Reinbek

**3 Samstage für Deutschlernende, die mehr wissen wollen, ab B1+**

Mark Yeeseune-Hlong, Thies Wilkening und Cornelia Walther

Sie haben Deutsch gelernt, leben hier und wollen nun ein wenig tiefer in unsere Kultur einsteigen. Reservieren Sie drei Samstag Vormittage für interessante Einblicke in die deutschsprachige Literatur, für einen Über-

blick über die aktuellen Medien und für einen Ausblick auf viele lesenswerte Bücher und Zeitschriften.

### Samstag, 9.11.: Deutsche Literatur im Wandel der Zeit

Wer war Johann Wolfgang von Goethe? Warum war Heinrich Böll so vielen Lesern wichtig? Welche Bedeutung hat Christa Wolf für die deutsche Literatur? Und wer schreibt heute? Doch vor allem: Welche Bücher sind wirklich lesenswert? Wir führen Sie durch die wichtigsten Epochen der deutschen Literaturgeschichte.

### Samstag, 16.11.: Medienwelten - Fernsehen - Fake-News

Die Medienlandschaft hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Welche Unterhaltungs- und Informationskanäle gibt es heute? Wo und wie informieren wir uns über aktuelle Ereignisse? Wie nutzen verschiedene Generationen die neuen Medien? Wir bieten Ihnen eine kompakte Übersicht über aktuelle Zeitungen, Zeitschriften, Info-Webseiten, Social Media und wichtige Trends im Video- und Musikstreaming.

### Samstag, 23.11.: Die Stadtbibliothek Reinbek stellt sich vor

Sie wollen Bücher, Filme, Musik ausleihen? Sie suchen eine bestimmte Zeitschrift? Sie möchten das digitale Angebot nutzen oder sich einfach nur lesend in angenehmer Umgebung aufhalten? Eine erfahrene Bibliothekarin führt Sie durch die Reinbeker Stadtbibliothek. Sie zeigt Ihnen Räume und Abteilungen, stellt Ihnen das Serviceangebot vor und hilft Ihnen, die Bücherei auf eigene Faust zu erkunden.

192-40417

**Sa.: 11:00 - 13:15 Uhr, Stadtbibliothek Reinbek, Hamburger Str. 4-8**

**Beginn: 09.11.2019**

**3 Treffen: 25,70 EUR, erm.: 15,40 EUR**

## Plattdeutsch

### De Plattdütsch-Runn

**En nedderdütsch Krink (Minigruppe)**

Ilse Zander

Wi snackt - över uns Heimat un de wiede Welt

Wi lest - spannende Plattdütschböcker

Wi arbeit - mit „Platt dat Lehrbook“ vun Hartmut Arbatzat

Un lacht - tosomen op Platt

Plattdütsch is in un heurt to´n Norden. Mook mit!

Anfänger und Fortgeschrittene, Jung und Alt sind herzlich willkommen.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 1,50 EUR.

192-42701

**Do.: 15:30 - 17:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 24.10.2019**

**6 Treffen: 53,00 EUR**





## Englisch

### Stufe A1

#### Englisch mit Muße A1.2

Renate Klugkist

Inzwischen haben wir richtig Spaß daran, die englische Sprache sprechen und verstehen zu lernen. In lockerer Atmosphäre wenden wir das neu Erlernte an und arbeiten neben dem Lehrbuch auch mit selbst erstellten Materialien. Kommen Sie und machen Sie mit! Welcome!

**Lehrbuch:** Fairway New A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1, ab Lektion 4/5

**192-40602**

**Mi.: 16:45 - 18:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 11.09.2019**

**12 Treffen: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR**

#### Englisch mit Muße A1.3

Kristina Grünig

Englisch macht Spaß! Wir lernen in ruhigem Tempo und eignen uns Schritt für Schritt diese wichtige Weltsprache an. Verstehen und Sprechen sind dabei unsere Schwerpunkte. Neueinsteiger sind willkommen!

**Lehrbuch:** Fairway new A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1, etwa ab Lektion 5

**192-40603**

**Mo.: 10:45 - 12:15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Beginn: 02.09.2019**

**13 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 44,00 EUR**

#### Englisch A1.3

Renate Klugkist

Es macht uns Freude, die englische Sprache zu sprechen und immer besser darin zu werden. Entspannt und mit Freude daran lernen wir weiter und kommen unserem Ziel, A1 zu beenden, immer näher.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch und zusätzlichem Material.

**Lehrbuch:** Fairway 1, Klett Verlag, Lektion 13/14

**192-40604**

**Di.: 19:00 - 20:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 10.09.2019**

**12 Treffen: 91,40 EUR**

### Stufe A2

#### Englisch mit Muße zur Auffrischung A2

Margret Zehnder-Schmitt

Language, Laughter, Leisure - the perfect Tuesday morning mix. Let us practise our English with the assistance of an inspiring coursebook and a friendly teacher.

**Lehrbuch:** At your Leisure A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-109599-4

**192-40606**

**Di.: 10:45 - 12:15 Uhr**

**Jürgen-Rickertsen-Haus**

**Beginn: 03.09.2019**

**13 Treffen: 64,80 EUR, erm.: 34,90 EUR**

#### Englisch zur Auffrischung A2

Svea Thompson



Sie haben Grundkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder aus Ihrer Schulzeit und möchten diese nun auffrischen und vertiefen? Mit interessanten und unterhaltsamen Texten, Aufgaben und Übungen reaktivieren Sie Grammatik und Wortschatz und erfahren wie nebenbei Wissenswertes über englischsprachige Länder.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 EUR.

**Lehrbuch:** Fairway New A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5

Kein Kurs am 12.09.2019

**192-40608**

**Do.: 18:30 - 20:00 Uhr**

**ehemalige Hauptschule Wentorf**

**Fritz-Specht-Weg 1**

**Beginn: 05.09.2019**

**10 Treffen: 65,00 EUR, erm.: 35,00 EUR**

#### Englisch A2.2

Renate Klugkist

Englischlernen ist gar nicht so schwer, wir haben schon viel geschafft. In einer netten Gruppe arbeiten wir step by step im Niveau A2 weiter. Themen wie Urlaub, Shopping, Hobbies, Schottland und Familie bieten uns

viele Sprechmöglichkeiten. Dabei lernen wir neuen Wortschatz und beschäftigen uns mit neuen Grammatikthemen.

Wir arbeiten mit dem Lehrbuch und zusätzlichem Material.

**Lehrbuch:** Fairway New A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5, ab Lektion 4/5

**192-40610**

**Di.: 17:15 - 18:45 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 10.09.2019**

**12 Treffen: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR**

#### Englisch zur Auffrischung A2/B1

Kristina Grünig

Wenn Sie Ihr Schulenglisch (ca. fünf Jahre) reaktivieren möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Lernziel ist, mit soliden Grundkenntnissen Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Finden Sie Ihren scheinbar verlorenen Wortschatz wieder und frischen Sie Ihre Grammatikkenntnisse auf. A fun and pleasant way to refresh and improve your English!

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 EUR.

**Lehrbuch:** Fairway new B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501614-9, ab Lektion 5B

**192-40612**

**Mi.: 10:00 - 11:30 Uhr**

**Begegnungsstätte Neuschönningstedt**

**Beginn: 04.09.2019**

**12 Treffen: 60,20 EUR, erm.: 32,60 EUR**

### Stufe B1

#### Englisch zur Auffrischung B1

Thomas J. Gemmecke

Do you have a fairly good, basic knowledge of the English language? You understand a lot, but feel nervous to open your mouth? Then join us. You can improve your speaking, reading and grammar skills.

**Lehrbuch:** Fairway new B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501614-9, ab Lektion 6

**192-40614**

**Do.: 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 05.09.2019**

**13 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 44,00 EUR**



## Die passende Lektüre gibt's bei

Buchhandlung  
*Erdmann*

Bahnhofstraße 10 | 21465 Reinbek | T 040.722 62 17 | [www.buchhandlung-erdmann.de](http://www.buchhandlung-erdmann.de)



## Englisch mit Muße B1

Margret Zehnder-Schmitt

It's simply GREAT! - Find out more about people and places in the English-speaking world. You never walk alone on this adventure trip, friendly classmates and a helpful teacher will join you.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**Lehrbuch:** GREAT! B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501484-8

**192-40616**

**Mi.: 16:45 - 18:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 04.09.2019**

**13 Treffen: 64,80 EUR, erm.: 34,90 EUR**

## Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

We enjoy speaking English in a relaxed atmosphere and want to improve our vocabulary and practise grammar as well. Many different materials (texts, games and songs) offer us a wide range of interesting topics. Won't you join us and have some fun?

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40618**

**Do.: 16:00 - 17:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 12.09.2019**

**10 Treffen: 77,00 EUR**

## Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

If you want to brush up your English-speaking skills in a very nice group then this course will be right for you. We also practise grammar and improve our vocabulary. Come and join us! We always have much fun!

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an die Generation 60+.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40620**

**Di.: 10:45 - 12:15 Uhr**

**Jürgen-Rickertsen-Haus**

**Beginn: 10.09.2019**

**12 Treffen: 101,00 EUR**

## English in the morning B1

Alexandra Krantz

We use the book "face2face" in this course and work about different topics like tourism, food, habits and culture. Grammar is integrated in our units and we feel it is difficult but very useful. We also like to get into talking about things we did or plan to do and we enjoy laughing together. Come and join us!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**Lehrbuch:** face2face 2nd, Edition Intermedia-te, Klett Verlag, 978-3-12-540076-4

**192-40622**

**Di.: 10:45 - 12:15 Uhr**

**Begegnungsstätte Neuschönningstedt**

**Beginn: 03.09.2019**

**13 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 44,00 EUR**

## Fun on Thursdays B1

Kristina Grünig

We'll meet up once a week to improve our English; a bit of grammar, some new vocabulary and, foremost, a lot of discussions about interesting topics, as we progress with the coursebook. Last, but not least, we'll play various games and read funny stories.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**Lehrbuch:** Fairway B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501498-5, etwa ab Lektion 11

Kein Kurs am 12.09.2019

**192-40624**

**Do.: 10:45 - 12:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 05.09.2019**

**10 Treffen: 65,00 EUR, erm.: 35,00 EUR**



## Stufe B2

### Englisch B2

Svea Thompson

If you want to improve your spoken English (or just want to make sure you don't lose your language skills) this course is right for you. Newspaper and magazine articles will form the basis for discussions of topical and often controversial subjects involving Britain, America and other English-speaking countries, their history, culture, politics and literature. You are welcome to bring your own ideas, this is what the class lives on.

If you are interested in the English-speaking world, take a heart and join the crowd; chat away on a Monday evening in a lively and relaxed atmosphere.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40625**

**Mo.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 02.09.2019**

**12 Treffen: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR**

## Let's talk! B2

Gudrun Heitz

We will read about and discuss everyday situations and topics of current interest and at the same time improve our vocabulary. Our focus is also on learning more about various English-speaking countries and their traditions by listening to texts and music and by studying newspaper and magazine articles.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40626**

**Mo.: 9:00 - 10:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 02.09.2019**

**13 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 44,00 EUR**

## Small talk in the morning B2

Alexandra Krantz

We talk about different topics like events or places that we visited. Everybody is motivated to share something with the group every week, texts are read together and we try not to forget our grammar and improve our vocabulary. Let's have some fun together!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40627**

**Di.: 9:00 - 10:30 Uhr**

**Begegnungsstätte Neuschönningstedt**

**Beginn: 03.09.2019**

**13 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 44,00 EUR**

## Keep on talking B2

Gudrun Heitz

This course will provide ample opportunity for practising and brushing up your English. We will focus on topics of special interest to us, read contemporary texts and learn more about English-speaking countries, the people and their traditions.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40628**

**Do.: 9:00 - 10:30 Uhr**

**Wentorf, Alte Schule, Raum 1**

**Beginn: 05.09.2019**

**11 Treffen: 55,60 EUR, erm.: 30,30 EUR**

„The Woman in Black“

A visit to  
THE ENGLISH THEATRE  
OF HAMBURG

Alle Informationen auf Seite 17



## English Intensive B2

Ramona von Ondarza

This course will improve your speaking, listening, reading, and writing skills in a compact time.

Furthermore the course can, if requested, prepare you for an examination should you be interested in obtaining a language certificate.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**Lehrbuch:** GREAT! B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501584-5

**192-40630**

**Di.: 17:30 - 18:45 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 10.09.2019**

**12 Treffen: 77,00 EUR**

## Stufe C1

### Practice makes Perfect C1

Ramona von Ondarza

You are interested in improving your English and would like to speak more fluently in different situations. We read about and discuss current affairs and other topics of interest. Come and join us!

Neue Teilnehmende müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

**192-40632**

**Di.: 18:45 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 10.09.2019**

**12 Treffen: 77,00 EUR**

### Let's get talking C1

Joanna Dohse

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

Neue Teilnehmende müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

Kein Kurs am 02.10.2019

**192-40634**

**Mi.: 9:00 - 10:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 04.09.2019**

**11 Treffen: 84,20 EUR, erm.: 44,60 EUR**

## Englisch Spezial

### Ein Nachmittag in Großbritannien

Die Englischabteilung stellt sich vor

Wir laden Sie zu einer kleinen Reise auf die britischen Inseln ein. Trinken Sie zusammen mit den Kursleitenden und Teilnehmenden der Englischen Abteilung den Five'o'Clock-Tea und lernen Sie dazu DAS Lied zum Teekochen. Testen Sie Ihre Kenntnisse über das Inselvolk, erfreuen Sie sich an den Sketchen einer eifrigen Lerngruppe, erfahren Sie Gruseliges über Guy Fawkes, einen der - nach fast 500 Jahren - immer noch wichtigsten Briten. Und lassen Sie sich überraschen, was sich die Englische Abteilung der VHS Sachsenwald noch für Sie ausgedacht hat.

Für eine kleine Spende dürfen Sie sich an einem Büffet britischer Köstlichkeiten bedienen.

You are all very welcome to join us for a "British afternoon".

Es gibt maximal 30 Plätze, bitte melden Sie sich rechtzeitig an.

**192-40623**

**Fr.: 08.11.2019, 16:00 - 18:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**Eintritt: frei**

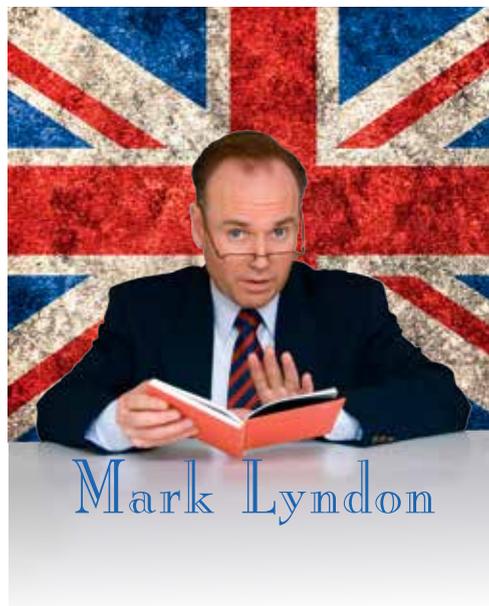
### Dangers of Coming Together

An evening with Mark Lyndon in Reinbek Castle

Mark Lyndon

After "How to be a Hamburger" and "Mister Muffig - a typical Brit" Mark Lyndon now examines the "Dangers of Coming together".

We live in a time when people throughout the world know each other better than ever before - through the internet, Facebook, WhatsApp



Mark Lyndon

and Instagram. So much for virtual 'coming together', but what about reality?

Vorverkauf in der VHS und unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de), Restkarten an der Abendkasse

**192-40640**

**Do.: 24.10.2019, 19:00 - 21:30 Uhr**

**Schloss Reinbek, Gartensaal**

**Eintritt: 15,00 EUR**

## Französisch

### Stufe A2

#### Französisch A2

Wiederholungskurs

Kathrin Stolte-Laurent

In diesem Semester wiederholen und vertiefen wir die wichtigsten Inhalte des Niveaus A2. Dabei dient uns als roter Faden das Lehrbuch „Couleur de France, Band 2 neu“. Wir üben sowohl Grammatik und unregelmäßige Verben als auch Hörverstehen und freies Sprechen ausgiebig. Unser Ziel ist es, die französische Sprache in Alltagssituationen sicher anzuwenden.

**192-40801**

**Di.: 9:00 - 10:30 Uhr**

**Jürgen-Rickertsen-Haus**

**Beginn: 03.09.2019**

**13 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 44,00 EUR**

### Stufe B2

#### Französisch B2

Margitta Brandt

Pendant ce cours on va continuer à lire et à discuter des textes actuels et de la littérature moderne. Vous allez écouter des dialogues audios authentiques et en parler. On va réviser des chapitres de la grammaire si nécessaire. Vous allez apprendre beaucoup du savoir-vivre de nos voisins français et chaque fois que nous nous retrouverons, ce sera comme un voyage en France.

Dieser Kurs richtet sich vorwiegend an die Generation 60+.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40802**

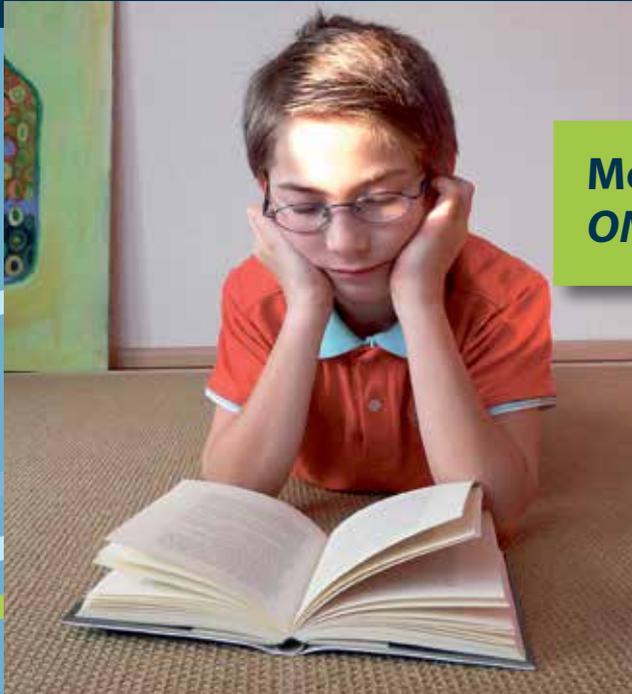
**Di.: 9:00 - 10:30 Uhr**

**Jürgen-Rickertsen-Haus**

**Beginn: 03.09.2019**

**13 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 44,00 EUR**

# Heute schon gelesen?



[www.stadtbibliothek-reinbek.de](http://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!**



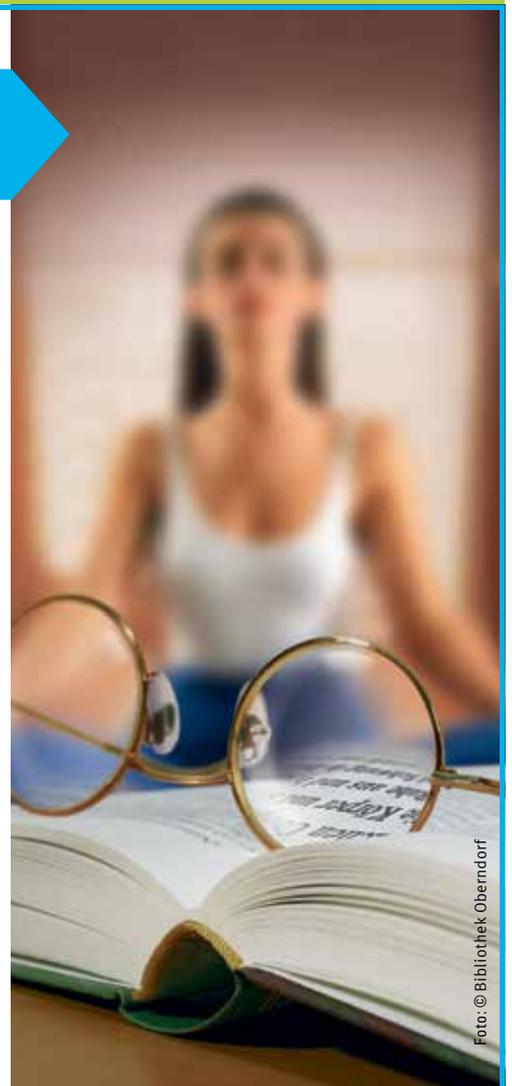
**Gemeindebücherei Wentorf**  
Hauptstr. 14 | 21465 Wentorf bei Hamburg



040 – 720 53 99



[buecherei@buecherei-wentorf.de](mailto:buecherei@buecherei-wentorf.de)





## Conversation facile B2

Marguerite Sinn

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40803**

**Mi.: 15:30 - 17:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 04.09.2019**

**11 Treffen: 71,00 EUR, erm.: 38,00 EUR**

Kein Kurs am 02.10. und am 30.10.2019

**192-40804**

**Do.: 15:30 - 17:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 05.09.2019**

**11 Treffen: 83,00 EUR, erm.: 44,00 EUR**

## Stufe C1

### Parlons français C1

Gerd Wannack

Une langue "rouille" quand on ne la pratique pas. Vous avez parlé couramment mais vous n'avez plus souvent l'occasion de le faire? Dans ce cours nous discutons sur des sujets divers d'actualité ou autres. Nous lisons des œuvres d'écrivains classiques et modernes. Nous échangeons des opinions et surtout nous communiquons dans une langue qui redevient vivante pour vous. Une fois par semaine pendant une heure et demie, c'est comme si vous retourniez en France ! Bienvenue !

Neue Teilnehmende müssen verbindlich an der kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 EUR.

**192-40805**

**Mi.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 04.09.2019**

**16 Treffen: 101,00 EUR, erm.: 53,00 EUR**

## Italienisch

### Stufe A1

#### Italienisch A1.2

Massimo Paié

Uns vorstellen und andere Personen bekannt machen, eine Getränkekarte lesen und auf der „Piazza“ einen Espresso bestellen - das alles können wir schon. Jetzt bauen wir auf dem Gelernten auf und können auch bald nach Beruf und Arbeitsplatz fragen. Und da in Italien das Essen und die Küche einen wichtigen Platz einnehmen, wollen wir uns auch über Rezepte und unsere Lieblings Speisen unterhalten. Da-

bei erfahren wir auch einiges über Italien und seine Kultur.

Wenn Sie über geringe Vorkenntnisse verfügen, ist dies der richtige Kurs für Sie.

**Lehrbuch:** Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1, ab Lektion 3

**192-40902**

**Mo.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 09.09.2019**

**11 Treffen: 71,00 EUR, erm.: 38,00 EUR**



#### Italienisch A1.3

Massimo Paié

Wo befindet sich die Touristeninformation? Wie soll das Wetter werden? Was sagt man beim Einkaufen auf dem Markt? Wir sprechen über den Alltag und das Leben in Italien und lernen dabei ein Menge über Italiens Kultur.

Für Teilnehmende, die schon über ein paar Vorkenntnisse der Grammatik und einen kleinen, aber soliden Wortschatz verfügen.

**Lehrbuch:** Con piacere nuovo A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525201-1, etwa ab Lektion 6

**192-40901**

**Mi.: 10:45 - 12:15 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Beginn: 11.09.2019**

**11 Treffen: 84,20 EUR**

#### Italienisch A1.4

Massimo Paié

Wir kennen die richtigen Worte, um selbstsicher einzukaufen, uns nach dem Weg zu erkundigen, eine nette Konversation über die Familie zu halten oder mit Freunden und Gastgebern zu sprechen. Die dazu notwendige Grammatik und der Wortschatz sind uns vertraut. Aber wir werden sie weiter üben und ausbauen, um diese Gesprächssituationen noch besser zu meistern.

Bald sind wir am Ende unseres Lehrbuchs, und bevor wir ein neues kaufen, können wir unsere Kenntnisse mit leichten, lustigen Lektüren ausprobieren und trainieren.

**Lehrbuch:** Con piacere A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525206-6

**192-40903**

**Do.: 16:00 - 17:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 12.09.2019**

**10 Treffen: 77,00 EUR**

**192-40904**

**Di.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 10.09.2019**

**11 Treffen: 71,00 EUR, erm.: 38,00 EUR**

## Stufe A2

### Italienisch A2.2

Massimo Paié

Ziel unseres Kurses ist es, das Gelernte aufzufrischen und zu festigen. Dafür arbeiten wir weiter mit dem Lehrbuch sowie mit leichten Lektüren. Beides bietet uns die Gelegenheit, unseren Wortschatz zu wiederholen, ihn praktisch anzuwenden und einen Blick auf das moderne Italien zu werfen. Zur Erweiterung unserer Ausdrucksmöglichkeiten vertiefen wir neue und alte Grammatikthemen. Und das alles findet in entspannter Atmosphäre statt.

**Lehrbuch:** Con piacere nuovo A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525206-6, ab Lektion 2

**192-40906**

**Mi.: 16:45 - 18:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 11.09.2019**

**11 Treffen: 84,20 EUR**

## Stufe B1

### Italienisch mit Muße B1

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. Sicuramente non mancherà l'occasione di ripetere temi complessi della grammatica come la coniugazione dei verbi, i pronomi e le preposizioni.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40908**

**Di.: 16:00 - 17:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 10.09.2019**

**11 Treffen: 84,20 EUR**



## Italienisch B1

Massimo Paié

Leggere e tradurre è diventato più facile. In parallelo alla lettura di testi non difficili, ripassiamo i temi della grammatica e impariamo quelle espressioni che rendono l'italiano una lingua vivace e fantasiosa. Il nostro obiettivo è consolidare ed ampliare la conoscenza non solo della lingua ma anche dell'Italia contemporanea.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40909**

**Mi.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 11.09.2019**

**11 Treffen: 84,20 EUR**

## Italienisch B1.1

Petra Krüger

Abbiamo cominciato il nuovo libro B1 per avanzare nella nostra lingua preferita. Ci aspetteranno il congiuntivo presente, il passato remoto e altre novità. Diamo il benvenuto anche a nuovi corsisti!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**Lehrbuch:** Con piacere B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525186-1, ab Lektion 3

**192-40910**

**Mo.: 10:30 - 12:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 02.09.2019**

**12 Treffen: 91,40 EUR**

## Italienisch B1.2

Petra Krüger

Andiamo avanti con il nostro libro! Discuteremo sulla qualità della vita, dei rapporti d'amicizia e d'amore e del lavoro. Il passivo e il si impersonale ci aspetteranno. Non vedo l'ora di rivederVi! Anche qualche nuovo corsista è benvenuto!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**Lehrbuch:** Con piacere B1, Klett Verlag, 978-3-12-525186-1, ab Lektion 5

**192-40911**

**Mo.: 16:45 - 18:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 02.09.2019**

**12 Treffen: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR**

## Stufe B2

### Conversazione italiana B2

Petra Krüger

Leggeremo un nuovo romanzo della letteratura italiana e discutendo ripetiamo anche i vocaboli e la grammatica. Bentornati al nuovo semestre! Ci piacerebbe anche fare la conoscenza di qualche nuovo corsista!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40913**

**Mo.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 02.09.2019**

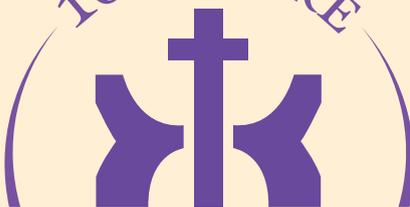
**12 Treffen: 77,00 EUR, erm.: 41,00 EUR**



Es kann befreiend sein,  
über die Zukunft  
nachzudenken.



Den letzten Weg zu planen, ist der erste Schritt:  
Kompetent und einfühlsam beraten wir Sie in allen Fragen der Bestattungsvorsorge. Und sorgen so dafür, dass Sie Ihre Liebsten von einer, auch finanziellen, Last befreien und gelassen in die Zukunft blicken können.

100 JAHRE  
  
OLLROGGE-KLEINERT  
BESTATTUNGEN  
SEIT 1912

Bergedorf, Wentorfer Straße 2-4  
Wentorf, Sollredder 7  
Reinbek, Bahnhofstraße 1  
[www.ollrogge.de](http://www.ollrogge.de)

Rufen Sie uns an, wenn Sie uns brauchen – Tag und Nacht: 040 / 721 30 12



## Conversazione italiana B2

Petra Krüger

Ci rivolgeremo ai temi di attualità, alla politica e alla vita nel Belpaese. Ovviamente ci occuperemo della cura delle nostre conoscenze della nostra lingua preferita. Anche dei nuovi corsisti saranno benvenuti!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**Lehrbuch:** Qua e là per l'Italia, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005412-1

**192-40914**

**Di.: 16:00 - 17:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 03.09.2019**

**12 Treffen: 91,40 EUR, erm.: 48,20 EUR**

## Conversazione italiana B2

Petra Krüger

Leggeremo articoli attuali di tutti i settori di Bell'Italia e chiacchierando continueremo a approfondire le nostre conoscenze dell'italiano.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40915**

**Di.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 03.09.2019**

**12 Treffen: 101,00 EUR**

## Conversazione italiana B2

Petra Krüger

Continuiamo a leggere delle bellissime letture e chiacchierando chiacchierando ripetiamo anche la grammatica.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**192-40916**

**Mi.: 10:45 - 12:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 04.09.2019**

**12 Treffen: 91,40 EUR, erm.: 48,20 EUR**

## Italienisch Spezial

### Italienisch B1

**Bildungsurlaub/Kompaktkurs**

Petra Krüger

Un po' d'arte, un po' di letteratura e un po' d'attualità! Tutto questo in una settimana per approfondire le nostre conoscenze della lingua italiana. Per quanto riguarda la grammatica faremo la conoscenza della concordanza dei tempi. Allora forza! Venite e con piacere miglioreremo il nostro italiano!

**192-40920**

**Mo. - Fr.: 13.01.2020 - 17.01.2020**

**jeweils 9:00 - 16:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**5 Treffen: 125,00 EUR**

## Japanisch

### Japanisch A1.3

Erina Okuyama



Dies ist der Fortsetzungskurs vom letzten Semester. Die Kenntnis der Schriftzeichen Hiragana und Katakana sind nötige Grundlagen für das erfolgreiche Weiterlernen. Ich freue mich auf Sie!

**Lehrbuch:** Marugoto A1 Rikai, ISBN: 978-4-384-05753-9, etwa ab Lektion 8

**192-41001**

**Mo.: 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 28.10.2019**

**10 Treffen: 85,00 EUR**

## Latein

### Latein B1

Marguerite Sinn



Sollten Sie früher Latein gelernt haben und jetzt wieder Lust haben, sich mit der Sprache und ihrem kulturellen sowie historischen Hintergrund neu zu befassen, dann sind Sie in diesem Kurs am richtigen Platz. Sie werden

feststellen, dass Sie noch viel mehr wissen als Sie vielleicht denken!

**Lehrbuch:** Felix neu, Textband, Buchner Verlag, ISBN: 978-3-7661-7560-1

**192-41101**

**Do.: 10:15 - 11:45 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Beginn: 05.09.2019**

**11 Treffen: 71,00 EUR, erm.: 38,00 EUR**

## Norwegisch

### Norwegisch B1

**Kompaktkurs am Wochenende**

Lutz Wichmann

Dette semesteret skal vi fortsette arbeidet med læreboka „stein på stein“ (nivå B1) fra kapittel 2. Målet er å utvide kursdeltakernes ferdigheter i norsk og deres kjennskap til norske samfunnsforhold. Mottoet vårt er: Ta det med ro! og det er viktig at vi trives og har det hyggelig sammen!! Velkommen til kurset!

**Lehrbuch:** Stein på stein, Textbook, neue Ausgabe, ISBN: 978-8-20-241964-6

**192-41500**

**Fr.: 27.09., 25.10., 15.11.2019**

**jeweils 18:30 - 21:00 Uhr**

**Sa.: 28.09., 26.10., 16.11.2019**

**jeweils 10:00 - 15:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**6 Treffen: 86,00 EUR, erm.: 45,50 EUR**

## Portugiesisch

### Portugiesisch B2

**Minigruppe**

Maria-Elvira Rühl

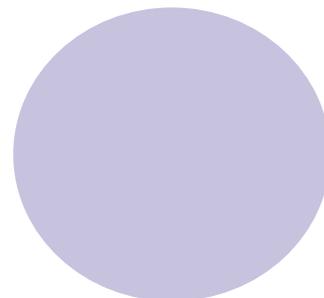
Falar, Falar, Falar... Expressar o que nos interessa, ler, traduzir e discutir os textos que escolhemos, literários, de jornais, textos simples, textos complicados. E não esquecemos a gramática.

**192-41801**

**Di.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 17.09.2019**

**11 Treffen: 123,80 EUR**





## Russisch

### Russisch A1.3

Iryna Kolesnykova

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit zwei Semestern VHS-Unterricht und Lust haben, ihre Russischkenntnisse aufzufrischen und zu erweitern.

Unser Ziel ist es, tiefer in die russische Sprache einzutauchen und das Gelernte zu wiederholen und zu festigen. Wir beschäftigen uns weiter mit unterschiedlichen Themen, wie Einkauf, Beruf und Freizeit, Feiertage und Bräuche in Russland, die russische Geschichte und Literatur. Mit Spaß und Motivation lernen wir diese wunderschöne Sprache.

**Lehrbuch:** Otlitschno! A1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-104477-0

**192-41901**

**Di.: 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 03.09.2019**

**12 Treffen: 101,00 EUR**

## Schwedisch

### Stufe A1

#### Schwedisch für Anfänger A1

Irene Weng

Schweden ist so nah - ein großes, interessantes Land mit einer schönen Sprache. Vielleicht waren Sie in Schweden und sind neugierig geworden. Dann ist dies der richtige Kurs für Sie. Lernen Sie in netter Atmosphäre die Grundlagen des Schwedischen und erfahren Sie viel über das Leben und die Menschen in diesem Teil Skandinaviens. Das Lehrbuch bietet zahlreiche Alltagssituationen, einfache Texte und kurze Grammatikeinheiten zum Lernen an. Dabei stehen immer Hören, Verstehen und freies Sprechen im Mittelpunkt des Unterrichts.

Välkomna!

**Lehrbuch:** Tala svenska A1 plus, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9

**Übungsbuch:** Tala svenska A1 plus, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-14-8

**192-42000**

**Mi.: 16:45 - 17:45 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 23.10.2019**

**8 Treffen: 69,00 EUR**

## Stufe B1

### Schwedisch B1/B2

Kristina Grünig

Vi träffas en gång i veckan för att tala svenska, lära oss lite mera och ha trevligt tillsammans. Vi läser korta berättelser av svenska författare samt aktuella texter och varvar det med grammatik, hörövningar och diskussioner.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 4,00 EUR.

Kein Kurs am 12.09.2019

**192-42001**

**Do.: 19:00 - 20:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 05.09.2019**

**10 Treffen: 51,00 EUR, erm.: 28,00 EUR**

## Stufe B2

### 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!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

**Lehrbuch:** Übungsbuch zur schwedischen Grammatik, Birgitta Ramge, Gottfried Egert Verlag, ISBN 3-936496-03-1

**192-42002**

**Mi.: 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 23.10.2019**

**8 Treffen: 41,80 EUR, erm.: 23,40 EUR**

## Spanisch

### Stufe A1

#### Spanisch A1.2

Thomas J. Gemmecke

Lust auf Spanisch! Im ersten Semester haben wir uns Grundkenntnisse angeeignet, jetzt geht es weiter. Zielstrebig und mit Spaß lernen wir diese wunderbare Sprache und stellen immer wieder fest: So schwierig ist Spanisch gar nicht. ¡Bienvenidos!

**Lehrbuch:** Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 5

**192-42200**

**Do.: 19:30 - 21:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 05.09.2019**

**13 Treffen: 64,80 EUR**

### Spanisch mit Muße A1.3

Daniela Heidmann

Die Teilnehmenden dieses Kurses eignen sich neben nützlichem Vokabular zu Sehenswürdigkeiten und Gastronomie auch wichtige Sprachstrukturen an, um nach Wegen, Verkehrsmitteln, Abfahrts- und Öffnungszeiten sowie nach Veranstaltungen und Eintrittspreisen zu fragen. „Estudiar español con gusto“, Spanisch mit Freude lernen - das soll auch weiterhin unser Motto sein! ¡Bienvenidos todos!



Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 1,50 EUR.

**Lehrbuch:** Con gusto A1, ISBN 978-3-12-514980-9, ab Lektion 6

Kein Kurs am 27.11.2019

**192-42201**

**Mi.: 9:00 - 10:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 11.09.2019**

**15 Treffen: 74,00 EUR, erm.: 39,50 EUR**

## Stufe A2

### Spanisch A2.1

Daniela Heidmann

¿Te acuerdas? Weißt du noch...?, so heißt der Titel der dritten Lektion unseres Lehrbuches. Auf der Grundlage der dort präsentierten Beispiele üben Sie intensiv den Gebrauch der Vergangenheitszeiten Indefinido und Imperfecto. Und wie nebenbei erfahren Sie Interessantes über Kultur und Geschichte der spanischsprachigen Welt.

**Lehrbuch:** Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8, ab Lektion 3

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 1,50 EUR.

Kein Kurs am 26.11.2019.

**192-42203**

**Di.: 18:30 - 20:00 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 10.09.2019**

**15 Treffen: 113,00 EUR**



## Stufe B1

### Spanisch B1.1

Daniela Heidmann

¿Qué papel tienen el libro y el cine en nuestra actualidad, cuál es su importancia dentro de nuestro concepto moderno de "calidad de vida"? ¿Cuáles son las fases de producción? ¿Qué hábitos tenemos nosotros, los lectores y espectadores? ¿Cuál es el futuro del libro? Son ellos algunos de los temas que nos guiarán en el aprendizaje del uso de la voz pasiva, la pasiva refleja y el futuro perfecto.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 1,00 EUR.

**Lehrbuch:** Con gusto B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2, ab Lektion 4

Kein Kurs am 25.11.2019

**192-42205**

**Mo.: 19:45 - 21:15 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 09.09.2019**

**15 Treffen: 113,00 EUR**

Gebärdensprache ist eine visuelle Sprache und setzt neben den Gebärden auch Gestik und Mimik ein. Auch hierzu werden wir Übungen machen, so dass Sie sich langsam auf diese neue Sprachform einstellen können. Ich freue mich über Ihr Interesse an „meiner“ Sprache.

#### Anfängerkurs

**192-43000**

**Fr.: 27.09.2019, 16:30 - 19:30 Uhr**

**Sa.: 28.09.2019, 10:00 - 15:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**2 Treffen: 41,00 EUR**

#### Fortgeschrittenenkurs

**192-43001**

**Fr.: 08.11.2019, 16:30 - 19:30 Uhr**

**Sa.: 09.11.2019, 10:00 - 15:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**2 Treffen: 41,00 EUR**



## Stufe B2

### Spanisch B2

Daniela Heidmann

Los integrantes del curso van ampliando su mirada hacia el mundo hispánico en base a textos variados - como por ejemplo artículos de la prensa o extractos de textos más bien literarios - y el intercambio sobre temas tanto específicamente hispánicos como también universales. Además, repasaremos los aspectos gramaticales que siguen resultándoles difíciles a los alumnos y estudiaremos algunas estructuras gramaticales más. Apúntate si disfrutas de un intercambio activo en clase.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 EUR.

Kein Kurs am 25.11.2019

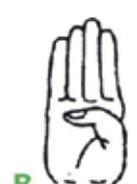
**192-42207**

**Mo.: 18:00 - 19:30 Uhr, Volkshochschule**

**Beginn: 16.09.2019**

**14 Treffen: 105,80 EUR**

### Das Fingeralphabet

 A	 B	 C	 D	 E
 F	 G	 H	 I	 J
 K	 L	 M	 N	 O
 P	 Q	 R	 S	 T
 U	 V	 W	 X	 Y
 Z	 Ä	 Ö	 Ü	 Sch

Urheber: Richard Huber

## Gebärdensprache

### Gebärdensprache

#### Einführung in eine visuelle Welt

Ilona Denny

Herzlich Willkommen! In meinen Kursen lernen Sie einfache Alltagsgebärden, so dass Sie sich über Themen des täglichen Lebens und über ein paar persönliche Interessensgebiete unterhalten können. Wir lernen und wiederholen auch das Fingeralphabet.



**Ulrike Peters-Kiehn**

Programmbereichsleiterin  
040/727324-21  
peterskiehn@  
vhs-sachsenwald.de

**Angela Merino Martinez**

Programmbereichsleiterin  
040/727324-22  
merino@  
vhs-sachsenwald.de



## Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS

Weiterbildung in beruflichen Fachthemen ist unverzichtbar, um das eigene Fachwissen auf dem neuesten Stand zu halten.

Der kompetente Umgang mit digitaler Technik und Medien aber auch Seminare zur Entwicklung der Persönlichkeit und sozialer Kompetenzen sowie abschlussbezogene Qualifizierungslehrgänge tragen dazu bei.

## Weiterbildung für Kita und Schule

### Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagschulen

Viele pädagogische Mitarbeitende an Ganztagschulen suchen neben fachlicher Qualifizierung Möglichkeiten, sich professionell mit ihrer Rolle, Stellung und Wirkung an Ganztagschulen auseinanderzusetzen.

Die Kurse „Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagschulen“ greifen diese Bedarfe auf und bieten fachliches Knowhow sowie Gelegenheit für Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Teilnahmevoraussetzung: Pädagogische Mitarbeitende an Ganztagschulen und solche, die sich unmittelbar auf ihren Einsatz vorbereiten.

Pädagogische Mitarbeitende an Grundschulen mit Betreuungsangebot können nur unter bestimmten Voraussetzungen teilnehmen.

Die Qualifizierung umfasst in vier Modulen folgende Themenkomplexe:

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

Im fünften Modul legen die Teilnehmenden in Anwesenheit einer Prüfungskommission eine Prüfung ab, in der nachgewiesen wird, inwieweit sie in der Lage sind, den eigenen Ausbildungsprozess anhand ausgewählter Fragestellungen aus den Modulen I bis IV zu reflektieren und einen Praxistransfer der erlernten Inhalte durchzuführen.

Die Module können einzeln gebucht werden.

### Modul I: Arbeitsfeld Ganztagschule

Christian Pfluger

Die Ganztagschule ist ein Arbeits- und Lebensort von unterschiedlichen Personengruppen: Schüler/-innen, Lehrkräfte, Eltern, Schulsozialarbeit, pädagogische Mitarbeitende, Ganztagskoordination und Schulleitung treffen hier aufeinander. All diese verschiedenen Gruppen haben Erwartungen an den Schulalltag und an Sie als Kursleitung.

Inhalte:

- Lernen Sie, was eine Ganztagschule ist und welche Ziele sie verfolgt
- Setzen Sie sich gezielt mit den unterschiedlichen Erwartungen auseinander
- Beleuchten Sie die Ganztagschule aus der Sicht der Kinder
- Erhalten Sie die Möglichkeit, Ihre Rolle an der Schule zu reflektieren und sich zu positionieren

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.

**192-50100**

**Fr.: 27.09.2019, 16:00 - 20:30 Uhr**

**Sa.: 28.09.2019, 9:00 - 16:00 Uhr,**

**Volkshochschule**

**2 Treffen: 60,00 EUR**

### Modul II: Kommunikation und Gesprächsführung

Christian Pfluger

Als pädagogische Mitarbeitende einer Ganztagschule führen Sie Gespräche innerhalb

und außerhalb Ihrer Kurse mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Dabei stellen Sie Regeln auf, reflektieren Prozesse und geben und erhalten Feedback. In diesem Modul gehen Sie verschiedene Gesprächstechniken und Gesprächssettings durch und erfahren, wie Sie Stolpersteine vermeiden. Sie lernen außerdem, wie Sie Regeln vereinbaren und wie Sie sich bei Regelbruch verhalten können.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung
- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GfK)
- Gelingensbedingungen für gute Gespräche versus Schwierigkeiten in Gesprächen
- Gespräche mit Kindern, Eltern, Kollegen und Führungskräften
- Verbale versus nonverbale Kommunikation
- Reflektion der eigenen Sprache und Rhetorik
- Umgang mit Regeln (I)
- Feedback geben und annehmen
- Erfolgreiche Teamarbeit und Gruppendynamik

Wir empfehlen Ihnen dieses Seminar als Vorbereitung auf das Modul III „Kommunikation und Konfliktlösung“.

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.

**192-50101**

**Fr.: 08.11.2019, 16:00 - 20:30 Uhr**

**Sa.: 09.11.2019, 9:00 - 16:00 Uhr,**

**Volkshochschule, Raum 101**

**2 Treffen: 60,00 EUR**



## Umgang mit sexuellen Auffälligkeiten

Stella Reimers

Gerade beim Thema Sexualität im Kindesalter gibt es viele Unsicherheiten unter den Erziehenden. Wie erkennt man den Unterschied zwischen einem altersgemessenen Doktorspiel und einer sexuellen Auffälligkeit? Wie wird mit den Eltern über dieses Thema gesprochen? Wie unterscheidet sich die kindliche von der erwachsenen Sexualität? Wer kann weiterhelfen, wenn eine Grenzverletzung innerhalb der Gruppe zu vermuten ist?

Diese und ähnliche Fragen wollen wir im Seminar beantworten und somit Sicherheit im Umgang mit dem Thema Sexualität in der KiTa vermitteln.

Eigene Fallbeispiele können gerne (anonymisiert) mitgebracht werden.

**192-50105**

**Fr.: 27.09.2019, 9:00 - 16:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**1 Treffen: 80,00 EUR**

## Bildung sichtbar machen - Beobachten und Dokumentieren im Dialog mit KiTa-Kindern

Susanne Buchholz

Beobachten und Dokumentieren in Krippe und KiTa mit Spaß und guter Laune! Wer Kinder ernst nimmt, mit ihnen ins Gespräch kommt, sie nach ihren Wünschen, Vorhaben und Entdeckungen fragt und Vertrauen in die Sinnhaftigkeit des kindlichen Tuns hat, wird zum staunenden Wegbegleiter von Kindern, die sich neue Aufgaben zutrauen, Herausforderungen bewältigen und individuelle Stärken entwickeln!

Inhalte:

- Willkommen: Eingewöhnungshelfer mit Eltern erarbeiten
- „Lernstern“ und „Mini-Brief“: Dokumentation als Gesprächsanlass
- Darf ich dir zuschauen? Achtsame Beziehungsgestaltung in Beobachtungssituationen
- Neuigkeiten des Tages: pädagogisches Handeln sichtbar machen
- Ideen für Zwischendurch: Kreative Dokumentation für alle Tage
- Schatzkisten, Portfolio und Co. als Entwicklungsbegleiter

**Bitte mitbringen:** Alltagsfotos aus der eigenen Arbeit und Fotos aus der eigenen Kindheit!

**192-50106**

**Mo.: 18.11.2019, 9:00 - 16:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**1 Treffen: 85,00 EUR**

## Kompetenzen

### Gewaltfreie Kommunikation

**Eine Methode nach Marshall B. Rosenberg**

Olaf Nowak



Lernen Sie eine andere Form der Kommunikation kennen, sammeln Sie praktische Erfahrungen, entwickeln Sie neue Lösungswege und entscheiden Sie, was davon zu Ihnen passt.

Ziel dieses Seminar-Wochenendes ist es, den Teilnehmenden die Haltung und erste „Vokabeln“ der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) zu vermitteln und die Wahrnehmung entsprechend zu schärfen.

Neben kurzen theoretischen Inputs zur Gewaltfreien Kommunikation (GfK) gibt es viel Raum für angeleitete Übungen, den Austausch eigener Erfahrungen und Fallsimulationen.

Anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltag wird herausgearbeitet, dass es sinnvoller ist, Fakten zu beschreiben statt moralisch zu urteilen und zu (be)schimpfen, dass es spannender ist, seinen Gefühlen und Bedürfnissen auf den Grund zu gehen statt zu beschuldigen oder zu verteidigen.

Es ist Erfolg versprechender, Wünsche und Bitten zu äußern statt zu fordern, zu kommandieren, zu drohen oder zu manipulieren.

Nach einer Kennlern- und Einstiegsrunde am Freitag folgen eine erste Theoriephase und eine praktische Übung. Am Samstag erarbeiten wir die vier Schritte der GfK, es wechseln sich theoretischer Input und praktische Übungen in Einzelarbeit und Kleingruppen ab. Der Sonntag beginnt mit einer Zusammenfassung des bisher Gehörten, um dann mit vielen angeleiteten Übungen das Erlernte zu vertiefen. Hier ist genügend Zeit, um individuelle Themen und Fragen zu bearbeiten.

**192-50110**

**Fr.: 17.01.2020, 17:00 - 20:00 Uhr**

**Sa.: 18.01.2020, 9:00 - 17:15 Uhr**

**So.: 19.01.2020, 9:00 - 16:30 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**3 Treffen: 97,00 EUR**

### Rhetorische Selbstverteidigung

**Tageskurs zur Schlagfertigkeit**

Reinhard Krause

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



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

**192-50111**

**So.: 10.11.2019, 9:30 - 18:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**1 Treffen: 49,00 EUR**

### Besser Aussehen!

**Farb- und Stilberatung**

Astrid Fiedler

Gutes Aussehen ist kein Zufall und beruflich wie privat für den ersten Eindruck entscheidend. Grundlage dafür ist eine typgerechte, harmonische Zusammenstellung von Kleidung, Frisur, Make-up und Accessoires.

Eine Imageberaterin zeigt Ihnen, wie Sie Ihren individuellen Farbtyp erkennen. Sie gibt Tipps und Anregungen mit welchen Mitteln Sie Ihren Typ unterstreichen und attraktiv hervorheben können.

In der Gebühr sind die Kosten für eine Farbtypkarte enthalten.

Ihr Vorteil: höchstens acht Teilnehmende!

**192-50112**

**So.: 10.11.2019, 14:00 - 18:45 Uhr**

**Volkshochschule**

**1 Treffen: 36,00 EUR**



## Unsere Technik

Die Hard- und Software im EDV-Schulungsraum ist mobil geworden. Neue Laptops mit dem Betriebssystem Windows 10 und Office 2016 sind über WLAN verbunden und in einem fahrbaren Wagen untergebracht. Wie bisher werden die Geräte regelmäßig betreut. Falls trotzdem ein Gerät ausfällt, kann daraus kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr abgeleitet werden. Das Kopieren urheberrechtlich geschützter Software ist, auch für den eigenen Bedarf, verboten und wird straf- und zivilrechtlich (Schadensersatz) verfolgt. Nichtbeachtung kann zu Regressansprüchen führen! Um einen Virenbefall zu vermeiden, dürfen keine eigenen Datenträger beziehungsweise Medien eingeleitet werden.

## EDV-Grundlagen

### PC für Senioren 60+

#### Vormittagskurs

Jim Eissing

Möchten Sie den Computer für sich entdecken, ohne ständig die Kinder oder Bekannte um Hilfe zu bitten? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Durch viele praktische Übungen in entspannter Atmosphäre erlernen Sie systematisch den Umgang mit dem Computer.

Dafür erwerben Sie die erforderlichen Grundkenntnisse:

- Sie lernen die Windows Benutzeroberfläche kennen.
- Sie arbeiten mit unterschiedlichen Fenstertechniken.
- Sie wissen um die Bedeutung des Task-Managers und des Windows Explorers.
- Sie erfassen, gestalten, speichern und drucken erste Texte mit Word.
- Sie surfen im Internet und richten auf Wunsch eine eigene E-Mail-Adresse ein.

Bringen Sie gerne Ihren eigenen Laptop mit! Bei Windows-Versionen älter als 8.1 müssen Sie Abweichungen von der Präsentation des Kursleiters berücksichtigen.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

**192-50300**

**Mi. und Do.: 9:30 - 12:30 Uhr**

**Rathaus Reinbek, Raum U7**

**(Seiteneingang rechts)**

**Beginn: 23.10.2019**

**6 Treffen: 134,60 EUR**

### PC für Senioren 60+

#### Fortsetzung

#### Vormittagskurs

Jim Eissing

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse entsprechend „PC für Senioren 60+“

In ungezwungener Atmosphäre vertiefen Sie zunächst Ihre Grundkenntnisse. Es gibt Zeit und Gelegenheit für Fragen, Übungen und Wiederholungen. Ziel ist es, Sicherheit in den grundlegenden Funktionen zu erlangen. Dann erweitern Sie die ersten Kenntnisse über das Textverarbeitungsprogramm Word hinaus.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Erweiterte Funktionen und Möglichkeiten von Word kennenlernen,
- E-Mails schreiben und verschicken,
- Informationen suchen und finden im Internet.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Bei Windows-Versionen älter als 8.1 müssen Sie Abweichungen von der Präsentation des Kursleiters berücksichtigen.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

**192-50301**

**Mi.: 9:30 - 12:30 Uhr**

**Rathaus Reinbek, Raum U7**

**(Seiteneingang rechts)**

**Beginn: 20.11.2019**

**5 Treffen: 113,00 EUR**

## EDV-Anwendungen

### Office 2016

#### Crashkurs/Bildungsurlaub

Jim Eissing

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse eines Windows Betriebssystems sowie sicherer Umgang mit der Maus und der Tastatur

Ohne das Office-Paket, egal in welcher Version, läuft an den meisten Arbeitsplätzen heute nichts mehr. In diesem Kurs werden die wichtigsten Bausteine wie das Schreibprogramm Word, das Tabellenkalkulationsprogramm Excel und das Präsentationsprogramm PowerPoint erklärt. Am Ende des Kurses können alle Teilnehmenden die Module im Arbeitsalltag effektiv einsetzen.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

#### Word

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

#### Excel

- Tabellen handhaben
- WENN-Funktion einsetzen
- Daten auswerten und analysieren

#### PowerPoint

- Präsentationen erstellen
- Objekte einbinden
- Bildschirmpräsentationen gestalten

**Abschluss:** Teilnahmebescheinigung

In der Gebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

Die Anerkennung des Kurses als „Bildungsurlaub“ ist in Hamburg und Schleswig-Holstein zugelassen. Bitte geben Sie uns Bescheid, wenn Sie eine Bescheinigung für den Arbeitgeber benötigen. Die Teilnahme ist aber für alle Interessierten möglich.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

**192-50303**

**Mo. - Fr.:**

**13.01.2020 - 17.01.2020**

**jeweils 9:00 - 16:00 Uhr**

**Rathaus Reinbek, Raum U7**

**(Seiteneingang rechts)**

**5 Treffen: 238,50 EUR**

### Einführung in Excel

#### Wochenendseminar

Dorothee Sommer

**Voraussetzung:** PC-Grundkenntnisse

Dieser Kurs bietet einen ersten Einstieg in die Tabellenkalkulation Excel wie sie vielfach in der täglichen Büroarbeit eingesetzt wird.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation kennenlernen
- Tabellen erstellen, gestalten und drucken.
- Einfache Formeln erstellen
- Einfache kaufmännische Funktionen anwenden

**Abschluss:** Teilnahmebescheinigung

In der Gebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

**192-50304**

**Sa.: 28.09.2019, 9:00 - 15:30 Uhr**

**So.: 29.09.2019, 9:00 - 13:00 Uhr**

**Rathaus Reinbek, Raum U7**

**(Seiteneingang rechts)**

**2 Treffen: 88,20 EUR**

### Excel Aufbau

#### Workshop für den kaufmännischen Bereich

Dorothee Sommer

**Voraussetzung:** Sie haben bereits Grundlagenkenntnisse im Umgang mit Excel

Arbeiten Sie täglich mit Excel? Routiniert und



selbstverständlich nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen das Programm bietet? Dennoch gibt es immer wieder einzelne Aufgaben, die nur gelegentlich vorkommen und deren Lösung nicht so einfach von der Hand geht. Kommen Sie und stellen Sie Ihre Fragen!

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Berechnungen durchführen
- Daten mit dem AutoFilter filtern
- Pivot-Tabellen anlegen und bearbeiten
- Diagramme bearbeiten und formatieren
- Daten importieren und exportieren
- Gültigkeitsprüfung nutzen
- Zahlenformate selbst definieren
- Tabellen gliedern
- Excel individuell anpassen

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmer!

**192-50305**

**Mo.: 18.11.2019, 9:00 - 15:30 Uhr**

**Rathaus Reinbek, Raum U7**

**(Seiteneingang rechts)**

**1 Treffen: 48,20 EUR**

## Word Tipps und Tricks

### Workshop

Dorothee Sommer

**Voraussetzung:** Grundlagenkenntnisse im Umgang mit Word.

Arbeiten Sie täglich mit Word? Routiniert und selbstverständlich nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen das Programm bietet. Dennoch gibt es immer wieder einzelne Aufgaben, die nur gelegentlich vorkommen und deren Lösung nicht so einfach von der Hand geht. Kommen Sie und stellen Sie Ihre Fragen!

Mögliche Inhalte:

- Tabellen erstellen und gestalten
- Dokumentvorlagen erstellen und benutzen
- Serienbriefe drucken
- Tipps & Tricks für effizientes Arbeiten kennenlernen

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

**192-50306**

**Mo.: 25.11.2019, 9:00 - 15:30 Uhr**

**Rathaus Reinbek, Raum U7**

**(Seiteneingang rechts)**

**1 Treffen: 48,20 EUR**

## Internet

### Mein Smartphone I

#### Einstiegskurs

Jim Eissing

**Voraussetzung:** Bitte ein betriebsberechtigtes Android Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel mitbringen.

In diesem Kurs werden leicht und verständlich die Grundlagen zur Bedienung eines Android Smartphones erklärt.



Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Unterschiedliche Gestentechniken kennenlernen.
- Das Handy konfigurieren
- Ein Google-Konto erstellen
- Kontakte und Kontaktgruppen anlegen
- Telefonieren mit Anrufliste und Favoritenerstellung
- SMS-Funktion anwenden

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

**192-50400**

**Di.: 29.10.2019, 9:30 - 12:30 Uhr**

**Di.: 05.11.2019, 9:30 - 12:30 Uhr**

**Rathaus Reinbek, Raum U7**

**(Seiteneingang rechts)**

**2 Treffen: 48,20 EUR**

### Mein Smartphone II

#### Apps und WhatsApp

Jim Eissing

**Voraussetzung:** Vorkenntnisse vergleichbar mit Kurs 192-50400. Bitte ein betriebsberechtigtes Android Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel mitbringen. Ein Google-Konto sollte vorhanden sein.

In diesem Kurs wird leicht und verständlich die Nutzung von Apps auf dem Android-Smartphone erklärt.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

**192-50401**

**Di.: 12.11.2019, 9:30 - 12:00 Uhr**

**Rathaus Reinbek, Raum U7**

**(Seiteneingang rechts)**

**1 Treffen: 26,60 EUR**



### Tipps und Tricks für Smartphone-User

Jim Eissing

**Voraussetzungen:** Vorkenntnisse vergleichbar mit Kurs 192-50400 und Kurs 192-50401. Bitte betriebsberechtigtes Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel mitbringen. Ein Google-Konto sollte vorhanden sein.

Sind Sie schon fit im Umgang mit Ihrem Smartphone? Aber an der einen oder anderen Stelle fehlen Ihnen die Kenntnisse, um das Gerät optimal zu nutzen? Haben Sie vielleicht ein konkretes Problem, das Sie selbst nicht lösen können?

Wenn dies der Fall ist, kommen Sie in den Workshop und lassen Sie sich von einem Fachmann kleine Tricks mit großer Wirkung zeigen.

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

**192-50402**

**Di.: 26.11.2019, 9:30 - 12:30 Uhr**

**Rathaus Reinbek, Raum U7**

**(Seiteneingang rechts)**

**1 Treffen: 26,60 EUR**

### Mein iPhone

#### Einstiegskurs

Christine Fahlbusch

**Voraussetzung:** Bitte ein betriebsberechtigtes iPhone mit Netzteil mitbringen.

In diesem Kurs werden leicht und verständlich die Grundlagen zur Bedienung des Apple iPhone erklärt.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Das iPhone kennenlernen und bedienen
- Mit dem iPhone telefonieren und SMS verschicken
- Mit dem iPhone E-Mails und Internet-Verbindungen herstellen
- Apps wie zum Beispiel WhatsApp herunterladen

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

Kein Kurs am 11.09.2019.

**192-50403**

**Mi.: 14:30 - 16:00 Uhr**

**Volkshochschule, Raum 101**

**Beginn: 04.09.2019**

**10 Treffen: 113,00 EUR**



## Viren, Würmer und Trojaner

### Abendkurs zum sicheren Surfen und Kaufen im Internet

Jim Eissing

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wesentlichen Kenntnisse über Fallen und Sicherheitsprobleme im Netz und was Sie dagegen tun können. Sie lernen, wie Sie sich über Ihre Einstellungen im Browser schützen können, welche Gefahren und Risiken tatsächlich drohen und wie Sie die bestmögliche Sicherheit beim Surfen und Mailempfang erzielen. Neben Informationen zu Virenprogrammen und sicheren Passwörtern erfahren Sie außerdem, wie Sie Programme sicher installieren und entfernen und eine Datensicherung erstellen. Sie erhalten auch Sicherheitstipps zum privaten WLAN.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

192-50404

Mi.: 23.10.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Do.: 24.10.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 48,20 EUR

## Multimedia

### Fotografieren statt knipsen

#### Ein Fotocrashkurs am Wochenende

Florian Paetzel

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

**Bitte mitbringen:** Kamera und Bedienungsanleitung

192-50500

Fr.: 13.09.2019, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa.: 14.09.2019, 10:00 - 14:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 53,60 EUR

### Handyfotos

#### Tipps und Tricks für gute Fotos

Florian Paetzel

Smartphones sind wahre Alleskönner. Sie haben die Handynutzung ebenso verändert wie den Musikkonsum oder das Internetsurfen und mit der integrierten Linse machen sie eine



zusätzliche Digitalkamera überflüssig. Die Qualität und Leistung von Smartphonekameras wird immer besser, mit ihnen lassen sich richtig gute Fotos aufnehmen. In diesem Kurs erfahren Sie Kniffe und Tricks wie Sie mit einem Smartphone besser fotografieren. (Selbst)Porträt, Landschafts- oder Nahaufnahme werden dann noch schöner.

**Bitte mitbringen:** Smartphone mit Bedienungsanleitung und Ladekabel

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

192-50501

Do.: 12.09.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 26,60 EUR

### Fotobearbeitung schnell - einfach - professionell

#### Abendkurs mit Photoscape

Jim Eissing

Sie suchen eine Möglichkeit, Ihre Fotos einfach und unkompliziert, aber dennoch professionell zu bearbeiten? Dabei braucht man nicht

zwingend Photoshop & Co. Es gibt zahlreiche günstigere und einfachere Möglichkeiten. In diesem Kurs lernen Sie Photoscape kennen, ein Programm, das Ihnen alle Möglichkeiten einer kommerziellen Fotobearbeitung bietet, Ihnen aber kostenlos zur Verfügung steht. Das Programm kann am Kursende auf den eigenen, leeren USB-Stick kopiert werden.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Laptops

**Inhalte:**

- Rote-Augen retuschieren
- Unreinheiten kaschieren
- Weichzeichner einsetzen
- Bilder künstlich altern

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

192-50502

Do.: 14.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Fr.: 15.11.2019, 18:00 - 21:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 48,20 EUR



[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)

**Kursportal  
Schleswig-Holstein**

**Ihre Datenbank für  
Weiterbildung im Norden**

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 800 Anbieter

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



### Ist das Kunst oder Technik?

#### Digitale Bildbearbeitung mit Gimp

Florian Paetzel

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in der Bedienung eines Laptops

Gimp ist eine kostenlose Alternative zu Photoshop. In diesem Kurs lernen Sie in Schritt-für-Schritt-Übungen, wie Sie mit Werkzeugen wie Tonwertkorrektur, Gradationskurve, Ebenen und Ebenenmasken arbeiten. Ihre Bilder werden zu echten Hinguckern. Darüber hinaus sind Sie nach diesem Wochenende in der Lage, Montagen und umfangreiche Retuschen an Ihren Bildern vorzunehmen. Der Kurs ist auch für Photoshop Benutzer geeignet.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

192-50503

Mi.: 18:30 - 21:45 Uhr  
Rathaus Reinbek, Raum U7  
(Seiteneingang rechts)  
Beginn: 11.09.2019  
4 Treffen: 91,40 EUR

vhs

Ihre VHS  
braucht Sie!

Werden Sie Mitglied im  
Freundeskreis der  
VHS Sachsenwald e.V.

Möchten Sie mehr Informationen ?  
Sprechen Sie uns gern an !

Dr. Brigitte Oels, 1. Vorsitzende  
Christian Dahl, 1. Stellvertreterin  
Gisela Mathiszik, 2. Stellvertreterin  
Heinz Rimkus, Schatzmeister  
Inge Höppner, Schriftführerin

Email: [vhs-freundeskreis@web.de](mailto:vhs-freundeskreis@web.de)



**Angela Merino Martinez**  
 Programmbereichsleiterin  
 040/727324-22  
 merino@  
 vhs-sachsenwald.de

Kurse für  
 Familien, Kinder und  
 Jugendliche



## Spielerisches Musizieren

**Nachmittagskurs für (Groß-)Eltern und Kinder von 1 1/2 bis 4 Jahren**

Antje Tholen

In diesem Kurs lernen Mütter oder Väter mit ihren Kindern alte und neue Lieder zu singen und sie auf einfachen, kindgerechten Instrumenten zu begleiten. Durch Knireiter-, Finger- und Bewegungsspiele sowie freien Tanz wird die Musik gemeinsam erlebt. Verschiedene Instrumente sind vorhanden und werden gegen eine Nutzungspauschale von 5,00 Euro im Kurs zur Verfügung gestellt.

Ihr Vorteil: höchstens acht Erwachsene und acht Kinder

Bitte melden Sie (Groß-)Elternteil plus Kind namentlich an.

**192-60098**

**Fr.: 16:00 - 16:45 Uhr, VHS, Gymnastikhalle**

**Beginn: 06.09.2019**

**12 Treffen: Erw.: 50,50 EUR, Kind: 26,50 EUR**

## Poetry Slam

**Schreibworkshop für Jugendliche ab 12 Jahren**

Victoria Helene Bergemann

Willst du diese eine Geschichte oder Idee schriftlich festhalten? Träumst du davon, auf der Bühne zu stehen? Hast du vielleicht schon Texte geschrieben, aber dich nie getraut, sie jemandem vorzulesen?

Wenn dein Idol ein Dichter ist. Wenn du Wörter liebst und das, was du sagen möchtest, nicht in 140 Zeichen passt. Dann bist du genau richtig beim Poetry-Slam-Workshop! Gemeinsam spielen, reden, vorlesen und alles aufschreiben, was uns in den Sinn kommt. Vielleicht sogar auch ein erstes Mal auftreten? Am Ende des Workshops hast du mindestens einen fertigen

Text geschrieben und herausgefunden, was dich zum Schreiben bewegt.

Und keine Angst - niemand muss vorlesen, aber alle sollen Spaß haben!

**Bitte mitbringen:** Papier und Stifte



Victoria Bergemann, ehemalige Abiturientin des Sachsenwaldgymnasiums Reinbek, ist als junge Autorin, Slam Poetin, Moderatorin, Veranstalterin und Comedienne tätig. Sie steht seit 2010 auf Bühnen im In- und Ausland, war vielfach Meisterin oder Finalistin verschiedener Poetry Slam Meisterschaften im deutschsprachigen Raum und hat Poesie-Workshops unter anderem im Auftrag des Auswärtigen Amtes geleitet. Außerdem ist sie Preisträgerin des Bun-

deswettbewerbs „lyrix“ für junge Dichter/-innen. 2017 erschien ihre erste Textsammlung im Lektora-Verlag.

**192-60100**

**Fr.: 15.11.2019, 16:00 - 18:00 Uhr**

**Sa.: 16.11.2019, 10:00 - 14:00 Uhr**

**Stadtbibliothek Reinbek**

**2 Treffen: 29,00 EUR**

## Engelswerk

**Weihnachtlicher Bastelworkshop für Kinder von 8 bis 12 Jahren mit oder ohne (Groß-)Eltern**

Verena Müller

Bald ist Advent! Ob als Kunstwerk für den Weihnachtsbasar oder Deko für zu Hause - diese Weihnachten werden deine selbstgebastelten Engel der Hingucker sein!

Wir basteln fantasievolle Engel aus Draht, Papier, Stoff oder Holz. In Groß und Klein, zum Verschenken oder Ausstellen. Der Draht wird frei geformt oder um eine Vorlage gebogen.

Wer Holz verwenden möchte, darf mit Schleifpapier und Akkuschauber unter sicherer Anleitung arbeiten.



Verena Müller

Bastelbegeisterte (Groß-)Eltern sind herzlich willkommen und dürfen kostenlos mitmachen!

Eine Umlage für Bastelmaterialien in Höhe von 4,00 Euro pro Kind ist in der Kursgebühr enthalten.

**192-60101**

**Sa.: 26.10.2019, 10:00 - 13:00 Uhr**

**Volkshochschule**

**1 Treffen: 16,20 EUR**

## Comics & Mangas

**Malworkshop für Jugendliche ab 10 Jahren**

Ulf Ludzuweit

Entwirf deine eigenen Comics und Mangas nach Vorlagen und aus mehreren Perspektiven, das heißt, eine Vorder-, eine Seiten- oder eine Rückenansicht, lern dabei die Grundregeln der Proportionen des menschlichen Gesichts und Körpers und erfahre Aufregendes über die Geschichte der Comicwelt.

**Bitte mitbringen:** Zeichenblock mit fester Rückwand, Bleistifte B-B4, Buntstifte und gegebenenfalls Filzstifte

**192-60102**

**Sa.: 09.11.2019, 10:00 - 15:30 Uhr**

**Volkshochschule**

**1 Treffen: 19,00 EUR**



Ulf Ludzuweit

## Forscherclub: Luft & Wasser

**Experimentier-Werkstatt für Kinder**

**von 6 bis 11 Jahren**

Dr. Barbara Kranz-Zwinger

Luft und Wasser verbergen erstaunliche Geheimnisse, die du durch selbstständiges Experimentieren lüften kannst. Mit Spaß und Spannung erforscht du an zwei Samstagen die Welt der Naturwissenschaft und Technik, um deine „Warum-Fragen“ selbst beantworten zu können.

Nach einer kurzen Einführung in die jeweilige Thematik darfst du mit dem vorhandenen Materialien - Natur- und Alltagsgegenstände - deine eigenen Kreationen entwerfen, bauen und ausprobieren.

Ist dein Entdeckergeist geweckt worden? Dann mach bei unseren spannenden Forschertagen mit!

**Luft-Werkstatt:** Wir untersuchen die Kraft der Luft und erforschen, warum Objekte fliegen. Welcher gebastelte Flieger fliegt am weitesten? Und wie baue ich einen „Pyramidendrochen“? Unbekannte Flugobjekte sind auch dabei. Zum Schluss lassen wir noch eine Brausepulverrakete steigen.

**Wasser-Werkstatt:** Warum können einige Gegenstände schwimmen, während andere sinken? Warum bleibt unsere Papierseerose an der Oberfläche? Wir machen „Wasser- und Eisberge“ und schauen uns die „Haut des Wassers“ ganz genau an. Wer kann am Ende das stabilste Boot bauen?

Eine Umlage in Höhe von 4,00 Euro für die Kursmaterialien ist in der Gebühr enthalten.

**192-60103**

**Sa. : 10:00 - 12:15 Uhr, Volkshochschule**

**Termine: 16.11 , 23.11.2019**

**2 Treffen: 19,80 EUR**

## Eiszeiten

**Experimentier-Werkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahren**

Dr. Ann-Carolin Meyer

Jedes Jahr warten wir sehnsüchtig auf weiße Weihnachten und Schneeballschlachten. In diesem Winter machen wir Nebel und Eis aber einfach selbst - und zwar ohne Kühlschranks. Ihr erfahrt, was Eis alles kann, wie die Eiszeit den Norden Deutschlands geformt hat und welche Spuren sie hinterlassen hat. Dabei spielt „Salz“ eine große Rolle: Wir betrachten Kristalle unter dem Mikroskop, basteln ein winterliches Kristall-Lesezeichen und stellen Schneeflocken her.

**Bitte mitbringen:** 24 Eiswürfel

Dr. Ann-Carolin Meyer studierte Forstwissenschaften in Göttingen und promovierte im Fachbereich Ökologie. Sie leitet die mobile Natur- und Experimentierwerkstatt Pia Pffikus.

**192-601031**

**Sa.: 25.01.2020, 10:00 - 13:00 Uhr**

**VHS, Küche**

**1 Treffen: 14,20 EUR**

## Burger, Hotdog & Co.

**Kochkurs für Kinder ab 8 Jahren**

Christine Schmidt

Streetfood ist voll im Trend und schmeckt köstlich! Lass uns gemeinsam mixen, backen, braten und experimentieren, um den leckersten Burger aller Zeiten zu kreieren!



Mit gesunden Zutaten und viel Fantasie bereiten wir luftige Burger Buns, saftige Patties, knackige Gemüse- und Süßkartoffelpommes, homemade Saucen oder klassische Hotdogs selbst zu, servieren sie auf dem Grillbuffet und genießen sie gemeinsam.

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 8,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schürze, Geschirrtuch, Behälter für Kostproben

Diese Veranstaltung ist auch als Kindergeburtstag buchbar! Bei Interesse informieren Sie sich bitte unter 040/727324-22.

**192-60104**

**Sa.: 25.01.2020, 15:00 - 18:30 Uhr**

**VHS, Küche**

**1 Treffen: 23,00 EUR**

## Do it yourself

### Nähkurs für Kinder ab 9 Jahren - Anfänger und Fortgeschrittene

Gesa Steinrück

Möchtest Du nähen lernen und mit der Nähmaschine deine ersten Entwürfe herstellen? Oder hast Du schon etwas Erfahrung und brauchst nur Anleitung und Inspiration? Dann bist du in diesem Kurs bestimmt richtig.

Die Anfänger fertigen folgende Nähprojekte an:

- eine Mütze (Beanie)
- eine Chiptasche/Kopfhörertasche
- ein Leseknochen
- eventuell auch noch mehr...

Die Fortgeschrittenen bringen ihre Ideen und die dazu nötigen Nähzutaten mit. Alle Nähprojekte sind willkommen und werden am ersten Kurstag besprochen.

**Bitte mitbringen:** 0,3 m Baumwolljersey für die Mütze (Stoffbreite 130 cm), eine große und kleine Schere zum Schneiden von Stoff und Fäden, ein Maßband und Stoffreste. Eine Kostenumlage von 6,00 Euro für weiteres Material ist direkt an die Kursleiterin im Kurs zu bezahlen.

192-60105

**Do.: 15:30 - 17:45 Uhr**  
**Volkshochschule**  
**Beginn: 19.09.2019**  
**5 Treffen: 61,20 EUR**

## Arabisch für Kinder I

### Sprachkurs für arabischsprechende Kinder von 6 bis 9 Jahren

Hadyl Alboukhari

Im Unterricht erlernen die Kinder die arabischen Buchstaben und das Lesen von kurzen Texten. Anhand eines Lehrbuches lernen sie auf spielerische Weise Vokabeln aus dem Kinderalltag durch Bilder, Hörtexte, Bastelaktivitäten und Schreibübungen.

Der Kurs ist auch für Kinder, die gerade eingeschult worden sind und/oder noch nicht lesen können, geeignet.

Das Lehrbuch „Arabisch lernen im Garten“ (7 Stufen) und das entsprechende Übungsheft werden gegen eine Umlage von ca. 18,00 Euro von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Bastel- und Spielmaterialien in Höhe von 4,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schere, Stifte, Buntstifte und die vorhandenen Lehrbücher und Übungshefte  
 Neue Schülerinnen und Schüler sind jederzeit willkommen und erhalten ihre Lehrbücher nach einer Einstufung in der ersten Unterrichtsstunde.

Die Kurse „Arabisch für Kinder“ sind eine Kooperation mit dem Jugendbeauftragter der Stadt Reinbek.

192-60106

**Fr.: 16:15 - 17:45 Uhr**  
**Volkshochschule**  
**Beginn: 13.09.2019**  
**10 Treffen: 45,00 EUR**

## Arabisch für Kinder II

### Sprachkurs für arabischsprechende Kinder ab 10 Jahren

Ghada Kamel

Im Unterricht erlernen die Kinder die arabischen Buchstaben sowie das Lesen von kurzen Texten. Anhand eines Lehrbuches lernen sie auf spielerische Weise Vokabeln aus dem Kinderalltag durch Bilder, Hörtexte, Bastelaktivitäten und Schreibübungen.

Das Lehrbuch „Arabisch lernen im Garten“ (7 Stufen) und das entsprechende Übungsheft werden gegen eine Umlage von ca. 18,00 Euro von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Bastel- und Spielmaterialien in Höhe von 4,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

**Bitte mitbringen:** Schere, Stifte, Buntstifte und die vorhandenen Lehrbücher und Übungshefte „Arabisch lernen im Garten“

Neue Schülerinnen und Schüler sind jederzeit willkommen und erhalten ihre Lehrbücher nach einer Einstufung in der ersten Unterrichtsstunde.

Die Kurse „Arabisch für Kinder“ sind eine Kooperation mit dem Jugendbeauftragter der Stadt Reinbek.

192-60107

**Fr.: 16:15 - 17:45 Uhr**  
**Volkshochschule**  
**Beginn: 13.09.2019**  
**10 Treffen: 45,00 EUR**

## Tastenschreiben am PC

### Nachmittagskurs für Jugendliche ab ca. 12 Jahren

Petra Böge

Unser Ziel ist es, mit allen zehn Fingern die PC-Tastatur zu beherrschen. Durch die gezielte Lernmethode werden nach und nach sämtliche Buchstaben erarbeitet, sodass am Ende der Umgang mit der Tastatur automatisiert wird. Das „Blindtippen“ wird anschließend mit weiteren Übungen intensiv trainiert, damit das Erlernte richtig sitzt. Auch Lockerungs- und einfache gymnastische Übungen gehören zum Unterrichtsverlauf und helfen dabei, entspannt und konzentriert die praktischen Aufgaben zu meistern.

**Bitte mitbringen:** das Handbuch zum Kurs „Schnelles Tasteschreiben in kürzester Zeit“ von Karl Wilhelm Henke Winklers, ISBN 978-3804580008, Preis: 10,95 Euro

Petra Böge ist seit 2011 Trainingsraum-Coach an der Dietrich-Bonhoeffer-Schule Bargteheide und Dozentin für PC-Kurse an der VHS Bargteheide und an der VHS Sachsenwald.



192-60108

**Fr.: 16:00 - 17:30 Uhr**  
**Rathaus Reinbek, Raum U7 (Seiteneingang rechts)**

**Beginn: 06.09.2019**  
**8 Treffen: 69,00 EUR**

## Kids entdecken Bits

### PC-Ferienkurs für Jugendliche 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 eurem Alltag, aber bestimmt gibt es noch Vieles, was ihr über den Umgang mit dem PC erfahren könnt.

Das lernt ihr in diesem Computer-Einsteigerkurs:

- Einführung in die Funktionsweise des PCs
- altersgerechte Internetnutzung/Umgang mit kindgerechten Suchmaschinen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- erste Schritte in der Bearbeitung von Grafiken

192-60109

**Do.: 02.01.2020, 10:00 - 13:00 Uhr**  
**Fr.: 03.01.2020, 10:00 - 13:00 Uhr**  
**Rathaus Reinbek, Raum U7**  
**(Seiteneingang rechts)**  
**2 Treffen: 37,00 EUR**

## Referate in PowerPoint

### PC-Ferienkurs für Jugendliche von 11 bis 14 Jahren

Jim Eissing

In diesem Kurs widmen wir uns dem Präsentationsprogramm PowerPoint mit seinen umfangreichen Möglichkeiten. In Form eines Projekts mit einem selbst gewählten Thema planen und erstellen wir Präsentationen. Dabei lernen wir viele neue Gestaltungselemente kennen, um künftig unsere Referate ansprechender und interessanter zu gestalten. Als Informationsquelle steht uns das Internet zur Verfügung. Am Schluss des Kurses können alle die eigene Arbeit an der Beamerwand vorführen.

192-60110

**Do.: 02.01.2020, 13:30 - 17:15 Uhr**  
**Fr.: 03.01.2020, 13:30 - 17:15 Uhr**  
**Rathaus Reinbek, Raum U7**  
**(Seiteneingang rechts)**  
**2 Treffen: 45,00 EUR**



Wer mehr dazu wissen möchte,  
wendet sich bitte an:

**Ulrike Peters-Kiehn:**  
peterskiehn@vhs-sachsenwald.de

Qualitätsmanagement-Beauftragte  
der VHS Sachsenwald.

## Garantierte Qualität

Mit dem Qualitätsmanagement wird die Arbeit der VHS von Kursleitenden, Verwaltungsmitarbeitenden und den pädagogisch Verantwortlichen Schritt für Schritt besser. Für Sie bedeutet das, dass

- wir Kursleitende nach bestem Wissen und Gewissen aussuchen
- wir Beschwerden ernst nehmen
- wir Teilnehmende nach Ihrer Zufriedenheit fragen
- und diese für uns an erster Stelle steht.



Die Volkshochschulen im Kreis Stormarn sind eine starke Gemeinschaft. 37.000 Teilnehmende besuchten im letzten Jahr zahlreiche Kurse, Vorträge, Seminare und Bildungsreisen.

## Programm-Highlights

### VHS Ahrensburg

Bildungsurlaub: Büroarbeit professionell managen  
Start: 06.09.2019

Bildungsurlaub: Selbstcoaching: Das Leben kann auch leichter sein!  
Start: 14.10.2019

Bildungsurlaub: InDesign  
Start: 21.10.2019

Bildungsurlaub: Photoshop  
Start: 04.11.2019

Bildungsurlaub: Photoshop  
Start: 04.11.2019

Bildungsurlaub: Datenbanken mit Access  
Start: 13.01.2020

Rebecca Harms: Europa und die Flüchtlingsbewegung  
Termin: 25.09.2019

Frank Decker: Rechtspopulismus in Europa  
Termin: 13.11.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.vhs-ahrensburg.de](http://www.vhs-ahrensburg.de)  
[info@vhs-ahrensburg.de](mailto:info@vhs-ahrensburg.de)  
04102 800211

### VHS Bad Oldesloe

Fotoreise FLOW 3.0: Sylt im Septemberlicht  
12.09. bis 15.09.2019

Live-Webinar: Letzte Rettung fürs Klima? Hinter den Kulissen des Weltklimagipfels  
Termin: 11.12.2019

Bildungsurlaub: Grundlagen des Systemischen Coachings - Ansätze und Strategien für den beruflichen Alltag  
Start: 07.10.2019

Bildungsurlaub: Systemisches Coaching - Ansätze und Strategien für die prozessorientierte Praxis  
Start: 26.06.2020

Clown Kompaktfortbildung  
Start: 18.10.2019

Bildungsurlaub: Schwedisch für Anfänger/innen A1.1  
Start: 24.02.2020

Bildungsurlaub: NLP - Basic Ausbildung – Intensivwoche  
Start: 03.08.2020

ABC der Hühnerhaltung und -zucht  
Termin: 23.09.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.vhs-badoldesloe.de](http://www.vhs-badoldesloe.de)  
[info@vhs-badoldesloe.de](mailto:info@vhs-badoldesloe.de)  
04531 504140

### VHS Bargteheide

Agile Moderation von Meetings und Workshops  
Termin: 19.10.2019

Geheimnisse des Wassers: Erzählabend mit Märchen von weiten Meeren, reißenden Flüssen und klaren Quellen  
Termin: 07.11.2019

Bildungsurlaub: English Refresher II  
Start: 23.09.2019

Bildungsurlaub: English Refresher I  
Start: 02.03.2020

Bildungsurlaub: Spanisch Intensiv - A1 Fortgeschrittene  
Start: 09.09.2019

Bildungsurlaub: Office 2016 - Crashkurs für den Büroalltag  
Start: 23.09.2019

Een Kind vun de Sün: Leven un Wark vun August Macke  
Termin: 24.10.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.vhs-bargteheide.de](http://www.vhs-bargteheide.de)  
[info@vhs-bargteheide.de](mailto:info@vhs-bargteheide.de)  
04532 285213

### VHS Barsbüttel

Vortrag: Nießbrauch an einem Inbegriff von Sachen – Wie versteht der juristische Laie den Wortschatz des BGB?  
Termin: 29.08.2019

Vortrag: Ende der Armut? Der neue Ansatz in der Entwicklungszusammenarbeit aus der Sicht theologischer Ethik  
Termin: 26.09.2019

Vortrag: Lebensmittelversorgung im ländlichen Raum am Beispiel Schleswig-Holstein  
Termin: 24.10.2019

Profiling - Wissen, wie der andere tickt  
Termin: 24.11.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.vhs-barsbuettel.de](http://www.vhs-barsbuettel.de)  
[info@vhs-barsbuettel.de](mailto:info@vhs-barsbuettel.de)  
040 67072140

### VHS Glinde

Studienreise: Budapest, Programm bei Wolfgang Pohlmann, Tel. 040 7105025  
28.09. bis 06.10.2019

Studienreise: Holland im Frühling, Programm bei Wolfgang Pohlmann, Tel. 040 7105025  
29.04. bis 03.05.2020

Studienreise: Görlitz UND Fürst Pückler Park Bad Muskau, Programm über Dr. Marlies Lehmann, Tel. 040 71404495  
April 2020

Glieder Mühlengespräche dienstags, ab 24.09.2019

Philosophische Spaziergänge  
Termine: 22.09, 27.10. und 10.11.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.vhs-glinde.de](http://www.vhs-glinde.de)  
[info@vhs-glinde.de](mailto:info@vhs-glinde.de)  
040 71404495

### VHS Großhansdorf

Studienreise: Goldener Oktober in den Gärten von Greater London, Anmeldung bei Christa Stephan, Ing. grad. für Gartenbau, Tel. 04102-63555  
08. bis 13.10.2019

Argutraining – wi(e)dersprechen für Demokratie  
Termin: 09. und 10.11.2019

Grenzen setzen – Nein sagen  
Termin: 28.09.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.vhs-grosshansdorf.de](http://www.vhs-grosshansdorf.de)  
[info@vhs-grosshansdorf.de](mailto:info@vhs-grosshansdorf.de)  
04102 65600

## VHS Oststeinbek

Spanische Tapas für Kinder (7-13 Jahre)  
Termin: 21.09.2019

Spanische Tapas für Erwachsene  
Termin: 26.10.2019

Tanzkids „Irish Dance“  
Samstags, 07.09.2019, 3x

Altes abschließen – Neues einladen  
Termin: 14.12.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.vhs-oststeinbek.de](http://www.vhs-oststeinbek.de)  
[info@vhs-oststeinbek.de](mailto:info@vhs-oststeinbek.de)  
040 71401963

## VHS Reinfeld

Führung durch Lübecker Gänge im Domviertel  
Termin: 27.10.2019

AG Familienforschung  
Termin: 26.08.2019

Vortrag: Leben im Mittelalter  
Termin: 06.11.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.stadt-reinfeld.de](http://www.stadt-reinfeld.de)  
[info@stadt-reinfeld.de](mailto:info@stadt-reinfeld.de)  
04533 200140

## VHS Tangstedt

Tagesfahrt zum Freilichtmuseum Kiekeberg  
Termin: 24.10.2019

Der „Brüderhof“ – eine jüdische Ausbildungsstätte 1934-1939. Vortrag von Sieghard Bußenius  
Termin: 14.08.2019

Cradle to Cradle – die Vision einer abfallfreien Wirtschaft  
Termin: 01.10.2019

Vortrag: „Gemeinwohl-Ökonomie“  
Termin: 27.11.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.vhs-tangstedt.de](http://www.vhs-tangstedt.de)  
[info@vhs-tangstedt.de](mailto:info@vhs-tangstedt.de)  
04109 5142

## VHS Trittau

Vortrag: Gemeinwohl-Ökonomie  
Termin: 27.11.2019

Geologische Arbeitsgruppe  
dienstags, ab 05.09.2019

Von der Erziehung zur Beziehung,  
Termin: 07.12.2019

**Weitere Informationen unter:**  
[www.vhs-trittau.de](http://www.vhs-trittau.de)  
[vhs@trittau.de](mailto:vhs@trittau.de)  
04154 807985

## Kita-Fortbildung

Einzelne Module des KiTa-Fachprogramms finden an diesen Volkshochschulen statt:

**VHS Ahrensburg, 04102/800211**  
**VHS Bad Oldesloe, 04531/504140**  
**VHS Bargteheide, 04532/285213**  
**VHS Sachsenwald 040/7273240**

## Sprachenzertifikate

Integrationskurse und andere Deutschkurse laufen in Ahrensburg, Bad Oldesloe, Bargteheide und Reinbek. Hier finden auch die Prüfungen „Zertifikasprüfung Deutsch B1“ statt. Außerdem gibt es viele weitere Prüfungen. Informationen dazu unter:

**VHS Ahrensburg, 04102/800211**  
**VHS Bad Oldesloe, 04531/504140**  
**VHS Bargteheide, 04532/285213**  
**VHS Sachsenwald, 040/7273240**

## Impressum

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

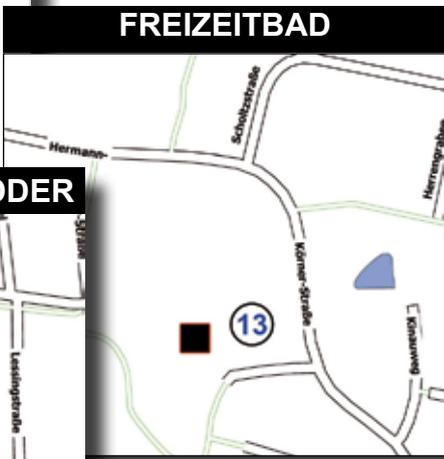
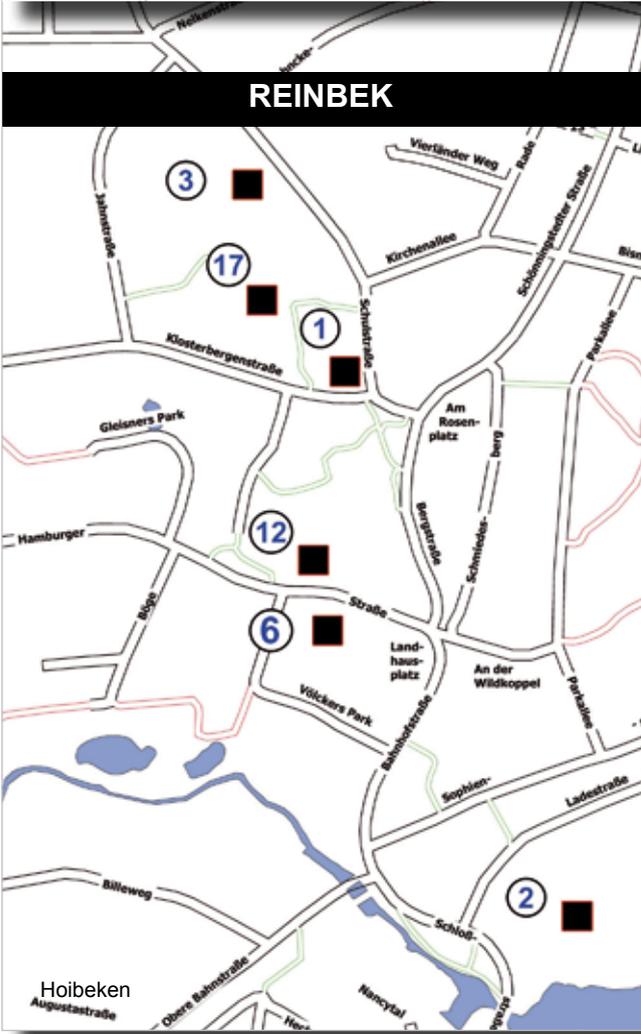
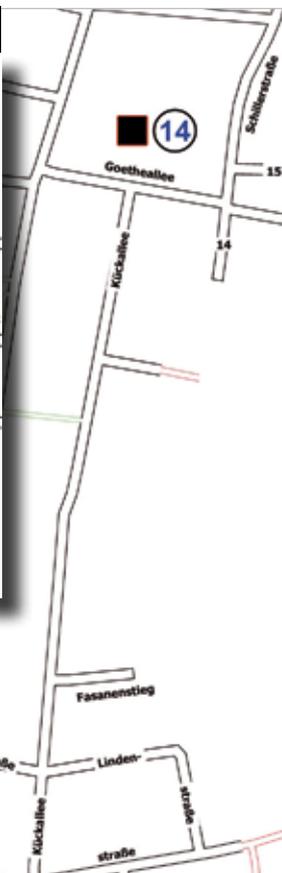
**Redaktion: Simon Bauer**

**Layout: Frank Freitag/Pamela Müller**

**Anzeigenverwaltung: Sandtner-Werbung,**  
**Reinbek**

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

**Auflage: 15.000 Exemplare**





### 1. Haus der Volkshochschule, Klosterbergenstraße 2 a, Anmeldung - Beratung - Unterricht

Die Flächen auf unserem Parkplatz reichen abends leider nicht aus! Können Sie auch zu Fuß, mit dem Bus, Fahrrad oder in Mitfahrgemeinschaften kommen? Direkt vor unserem Haus halten die Buslinien 136, 236, und 336.

2. Schloss Reinbek, Schlosstraße 5
3. Sachsenwaldschule (Gymnasium Reinbek), Schulstraße 19, kleine Halle, Eingang unter den Arkaden
4. Klosterbergenschule, Klosterbergenstraße 77
5. Rathaus Wentorf, Hauptstraße 16
6. Rathaus Reinbek, Hamburger Straße 5 - 7
7. Gemeinschaftsschule Wentorf, Achtern Höben 3
8. Grundschule Wentorf, Wohltorfer Weg 6
9. Gymnasium Wentorf, Hohler Weg 16
10. Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Querweg 13 (daneben: Neue Turnhalle)
11. Gertrud-Lege-Schule Neuschönningstedt, Querweg 4
12. Sachsenwald-Forum, Hamburger Straße 8
13. Freizeitbad Reinbek, Hermann-Körner-Straße 47
14. Victor-Gollancz-Haus, Neubau, Goetheallee 3
15. Alte Schule Wentorf, Teichstraße 1
17. Jürgen-Rickertsen-Haus, Schulstraße 7 (auf dem Parkplatz hinter der VHS)
18. Evangelisches Gemeindehaus Wentorf, Waldweg 1
19. Grundschule Mühlenredder, Mühlenredder 43
20. Grundschule Schönningstedt, Königstr. 1b

## Leitbild der VHS Sachsenwald

Wir sind das kommunale Weiterbildungszentrum für Reinbek und Wentorf.

Unser Weiterbildungsprogramm zu Sprachen, Gesundheit, Gesellschaft, Kultur, Beruf und IT bereichert das Stadtleben. Es richtet sich an Frauen und Männer, Jung und Alt, neu zugezogene und alteingesessene Menschen. Wir möchten passgenaue Weiterbildung für alle ermöglichen: unabhängig von der Vorbildung, dem Wohnort und dem Einkommen. Deshalb richten wir unser Angebot am lokalen Bedarf aus. Dazu gehört auch die Beobachtung des lokalen Ausbildungs- und Arbeitsmarktes. Unsere Kunden sind Privatpersonen, Institutionen, Firmen, Akteure der Arbeitsförderung und Integration. Wir sind überparteilich und weltanschaulich neutral.

Für unsere Teilnehmenden sind unsere Kurse und Seminare ein Schlüssel zu gesellschaftlicher und beruflicher Teilhabe. Hier erwerben sie Fähigkeiten und Zertifikate, hier erlangen sie Fachwissen und vertiefen übergreifende Kompetenzen. Wir unterstützen Menschen dabei, dauerhaft im ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen oder eine Ausbildung zu absolvieren.

Unser VHS-Haus ist zweierlei: Ort der Bildung und des Kompetenzerwerbs einerseits und Begegnungsstätte und sozialer Treffpunkt andererseits. Das gelebte Miteinander spiegelt sich in unseren Kursen wider.

Unsere Kursleitenden sind fachlich und pädagogisch gleichermaßen kompetent.

Was wir nicht können, lernen wir. Wir passen unsere Arbeitsweise den Gegebenheiten an, entwickeln uns weiter und sind offen für Veränderungen. Teilnehmende können sich mit Wünschen und Kritik vertrauensvoll an uns wenden. Wir arbeiten engagiert, verlässlich und flexibel. Der faire und freundliche Umgang miteinander - innerhalb und außerhalb des VHS-Teams - ist uns ein großes Anliegen. Fachkundige Beratung ist uns wichtig, denn wir wollen, dass alle Teilnehmende den für sie besten Kurs finden.

Wir sind die Profis in Sachen Weiterbildung.

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an die VHS Sachsenwald senden.

**Volkshochschule Sachsenwald**  
**Klosterbergenstraße 2 a**  
**21465 Reinbek**

Name/Vorname

Straße

Plz/Ort

Geburtsdatum - freiwillig

Telefon, tagsüber

E-Mail - freiwillig  Ich möchte den EMail-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 Gebührensatzung.

Kurs.-Nr.

Kurstitel

**Barzahlung** - nur sofort bei persönlicher Anmeldung

Ermäßigung gem. Teilnahmebedingungen (bitte Nachweis beifügen)

Bitte ausfüllen, wenn Sie uns das Sepa-Lastschrift-Mandat noch nicht erteilt haben! Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an die VHS Sachsenwald senden. Per Mail oder Fax ist es nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!

### Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Mandatsnummer (wird von der VHS ausgefüllt)

Gläubigeridentifikationsnummer: DE9500200000021636

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 (8 oder 11 Stellen)

DE

IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an die VHS Sachsenwald senden.

Volkshochschule Sachsenwald  
Klosterbergenstraße 2 a  
21465 Reinbek

Kurs.-Nr.

Kurstitel

**Barzahlung** - nur sofort bei persönlicher Anmeldung

Ermäßigung gem. Teilnahmebedingungen (bitte Nachweis beifügen)

Name/Vorname

Straße

Plz/Ort

Geburtsdatum - freiwillig

Telefon, tagsüber

E-Mail - freiwillig

Ich möchte den EMail-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.

Bitte ausfüllen, wenn Sie uns das Sepa-Lastschrift-Mandat noch **nicht** erteilt haben! Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an die VHS Sachsenwald senden. Per Mail oder Fax ist es nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!

### Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Mandatsnummer (wird von der VHS ausgefüllt)

Gläubigeridentifikationsnummer: DE950020000021636

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 (8 oder 11 Stellen)

Kreditinstitut

Ort, Datum

IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)

Kontoinhaber

Unterschrift

Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an die VHS Sachsenwald senden.

**Volkshochschule Sachsenwald**  
**Klosterbergenstraße 2 a**  
**21465 Reinbek**

Kurs.-Nr.

Kurstitel

**Barzahlung** - nur sofort bei persönlicher Anmeldung

Ermäßigung gem. Teilnahmebedingungen (bitte Nachweis beifügen)

Name/Vorname

Straße

Plz/Ort

Geburtsdatum - freiwillig

Telefon, tagsüber

E-Mail - freiwillig

Ich möchte den EMail-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.

Bitte ausfüllen, wenn Sie uns das Sepa-Lastschrift-Mandat noch nicht erteilt haben! Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an die VHS Sachsenwald senden. Per Mail oder Fax ist es nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!

## Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Mandatsnummer (wird von der VHS ausgefüllt)

Gläubigeridentifikationsnummer: DE9500200000021636

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 (8 oder 11 Stellen)

DE

IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift

**Rechtsgrundlage** der folgenden Teilnahmebedingungen ist die Gebührensatzung der VHS Sachsenwald in ihrer jeweils gültigen Fassung. Damit sind die Teilnahmebedingungen rechtsverbindliche Regeln, die Sie durch Ihre Unterschrift bei der Anmeldung anerkennen.

**Teilnehmer/innen** - Die VHS Sachsenwald steht allen Heranwachsenden (i.d.R. ab 16 Jahren) und Erwachsenen offen. Bei Teilnehmern, die das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten auf der Anmeldekarte nötig.

**Anmeldung** - Bei Einzelveranstaltungen ist meistens keine Anmeldung erforderlich; die Gebühr wird bar an der Tageskasse entrichtet. In einigen Fällen haben wir einen Kartenvorverkauf eingerichtet oder bitten um Voranmeldung. Bei allen Kursen, Kompaktkursen, Wochenendseminaren, Vortragsreihen, Studienfahrten und Studienreisen bitten wir um schriftliche Anmeldung mit dem Anmeldeformular vom Hefende, das Sie persönlich bei uns abgeben oder per Post schicken können oder um Anmeldung auf unserer Homepage, www.vhs-sachsenwald.de. Ein Fax ist möglich, sofern ein Sepa-Mandat vorliegt.

**Ein kostenloser Probebesuch ist nicht möglich.** Ausnahmen sind in der Kursbeschreibung genannt.

**Anmeldebestätigung** - Bei persönlicher Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle erhalten Sie sofort eine Anmeldebestätigung. Bei elektronischer oder postalischer Anmeldung schicken wir Ihnen die Bestätigung per Post oder E-Mail zu. Fehlt Ihnen diese noch eine Woche nach der Anmeldung, rufen Sie uns bitte an. Sollte ein Kurs überfüllt sein oder mangels Beteiligung ausfallen, benachrichtigen wir Sie ebenfalls, evtl. sogar mit Nennung von Alternativen. Für diesen Service sind in jeder Kursgebühr 5,00 Euro Kostenbeteiligung enthalten. - **Die Anmeldebestätigung dient als Teilnehmerausweis und ist auf Verlangen den Kursleitern oder Verwaltungsmitarbeitern vorzulegen.**

**Gebühren** - Bei Einzelveranstaltungen betragen die Gebühren je nach Kostenaufwand 5,00 Euro bis 20,00 Euro. In Kursen betragende Gebühren je nach Kostenaufwand 2,30 Euro bis 5,40 Euro pro Unterrichtsstunde à 45 Minuten. Erhöhte Kosten können entstehen durch stärker beschränkte oder faktisch geringe Teilnehmerzahlen, Nutzung von Fachräumen, besondere Serviceleistungen oder höhere Kursleiterhonorare. Studienfahrten werden kostendeckend kalkuliert. Für „Bildung auf Bestellung“ gelten besondere Konditionen. Nutzungsentgelte für angemietete Räume werden gesondert berechnet. Die Festsetzung weiterer besonderer Gebühren für einzelne Kurse und Veranstaltungen ist im Einzelfall möglich.

#### **Bezahlung:**

a) Barzahlung sofort bei persönlicher Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle. Die Teilnahmegebühr ist mit der Anmeldung fällig.

b) Erteiltes SEPA-Lastschriftmandat (bei fristgerechter Anmeldung erfolgt die Abbuchung eine Woche nach Kursbeginn).

**Anmeldungen ohne angegebenen Zahlungswunsch gelten als nicht erfolgt. Können Lastschriften durch Ihr Verschulden nicht eingelöst werden, müssen wir Ihnen die Bankgebühren berechnen.**

Bei Kursgebühren über 100,00 Euro ist auf Antrag eine Zahlung in zwei gleichen Raten per Lastschrift möglich.

Alle **Um- und Abmeldungen** müssen **schriftlich** an die VHS-Geschäftsstelle gerichtet wer-

den, niemals an den Kursleiter. Ein Fernbleiben vom Kurs oder von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

**Abmeldung/Widerruf** - Sie können Ihre Vertragsklärung/Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Sachsenwald  
Klosterbergenstr. 2a  
21465 Reinbek  
FAX 040/722 40 17  
E-Mail: info@vhs-sachsenwald.de

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Skripte, Materialien, Zutaten, genutzte Unterrichtsstunden) herauszugeben bzw. zu bezahlen. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung der Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Nach Ablauf der o.a. Frist können Sie gegen eine Abmeldgebühr von 6,20 Euro vom Vertrag/von der Anmeldung zurücktreten, aber nur dann, wenn die letzte Abmeldemöglichkeit noch nicht verstrichen ist. Dabei gelten die folgenden Ausschlussfristen:

Veranstaltungstyp	Eingang der Abmeldung bei der VHS
Kurs im regelmäßigen Rhythmus	bis zum 2. Werktag nach der 1. Kursstunde
Wochenendseminar, Studienfahrt, Wochenkurs, Tageskurs	bis 10 Tage vor Kursbeginn
„Bildungsurlaub“	bis vier Wochen vor Kursbeginn
Studienreisen	Geschäftsbedingungen des Veranstalters
Kochkurse	laut Programmheft

Werden diese Ausschlussfristen nicht eingehalten, bleibt die Gebühr in voller Höhe fällig, sofern kein Teilnehmer von der Warteliste nachrücken kann.

**Ermäßigung** - Leistungsberechtigten nach dem Sozialgesetzbuch II (Arbeitslosengeld II mit und ohne Erwerbseinkommen), des SGB 12 (Sozialhilfe) oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Schüler/innen, Auszubildenden, Vollzeit-Studenten/innen bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres wird gegen Vorlage oder Übersendung eines entsprechenden Nachweises **nur bei der Anmeldung** eine Ermäßigung von 50 % gewährt. Eine

nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich. Der Nachweis ist in jedem Semester neu zu erbringen. In Kursen, in denen stark wartungsabhängige Geräte eingesetzt werden oder bei denen mit höchstens zehn Teilnehmern gearbeitet wird, wird i.d.R. keine Ermäßigung gewährt.

**Ausfall/Erstattung** - Muss ein Kurs von der VHS abgesagt werden, wird die bereits bezahlte Gebühr (anteilig) erstattet. Rückerstattungen erfolgen aus buchungstechnischen Gründen frühestens acht Wochen nach Semesterbeginn. Ohne Angabe Ihrer Bankverbindung auf der Anmeldekarte verzögert sich die Rückerstattung erheblich. Ausgefallene Unterrichtsstunden werden in der Nachholwoche oder zu vereinbarten Terminen angehängt; weitere Ansprüche bestehen nicht.

**Mindestteilnehmerzahl** - Kurse können i.d.R. nur bei einer Mindestbeteiligung von 10 zahlenden Personen stattfinden. Trifft die VHS-Leitung im Einzelfall eine andere Entscheidung, kann u.U. eine Stundenkürzung oder eine Gebührenumlage erforderlich sein. Wird schon vorab Intensivunterricht in Kleingruppen mit 5 bis 9 Teilnehmern geplant, ist die Gebühr entsprechend kalkuliert. **Durch Ihre rechtzeitige Anmeldung helfen Sie mit, dass unsere Kurse durchgeführt werden können.**

**Haftung/Hausordnung** - Die VHS übernimmt Haftung bei Unfall, Verlust oder Sachschäden, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Unsere Kurse in den Fachbereichen „Psychologie“ und „Gesundheit“ sind keine therapeutischen Veranstaltungen für Personen mit schweren psychischen und physischen Problemen. Deshalb kann die VHS hier keine Haftung übernehmen. Im Zweifelsfall sprechen Sie bitte vor der Anmeldung mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

**Unsere EDV-Anlage** wird regelmäßig betreut. Falls trotzdem ein Gerät ausfällt, kann daraus **kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr abgeleitet werden.** Das Kopieren urheberrechtlich geschützter Software ist, auch für den eigenen Bedarf, verboten und wird straf- und zivilrechtlich (Schadensersatz) verfolgt. Nichtbeachtung kann zu Regressansprüchen führen! Um einen Virenbefall zu vermeiden, dürfen **keine eigenen Datenträger bzw. Medien eingelesen werden.** In allen Veranstaltungsbauwerken sind das Rauchen und das Mitbringen von Haustieren nicht gestattet.

**Teilnahmebescheinigungen** können bei mindestens 80% Anwesenheit ausgestellt werden. Bei Kursen mit dem Zusatz: „Abschluss: Teilnahmebescheinigung“ werden sie unaufgefordert ausgestellt. Ansonsten können sie für das aktuelle Semester gegen Einzugsermächtigung oder Barzahlung von 2,60 Euro bestellt werden.

**Datenschutz** - Gemäß § 9 der Gebührensatzung der Stadt Reinbek für die Volkshochschule Sachsenwald werden Ihre Angaben auf der Anmeldekarte (Vorname, Name, Anschrift, freiwillige Altersangabe, E-Mail, Telefon, Bankverbindung) in unserer EDV-Anlage erfasst, gespeichert und für interne Verwaltungsaufgaben (Ausdruck der Anmeldebestätigungen und Anwesenheitslisten, Verbuchung der Gebühren, Benachrichtigungen, Ausstellen von Teilnahmebescheinigungen) verarbeitet. Ihre EMail-Adresse wird außerdem für Veranstaltungshinweise genutzt, sofern Sie nicht widersprechen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nur im Zuge des Lastschriftverfahrens oder bei Mahn- und Vollstreckungsverfahren. Die Daten werden nach zehn Jahren gelöscht, sofern die Kursgebühren beglichen sind und kein weiterer Kurs besucht wird.



**Ihre Meinung ist uns wichtig**

- Mein Anliegen ist  ein Lob.  
 eine Beschwerde.  
 eine Anregung.

Mein Anliegen betrifft den Kurs \_\_\_\_\_ bei  
der Kursleiterin/dem Kursleiter \_\_\_\_\_.

Bei meinem Anliegen geht es um:

---

---

---

---

Mein Name: \_\_\_\_\_

Ja, ich möchte eine Rückmeldung erhalten.

Tel: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Nein, ich möchte keine Rückmeldung erhalten.

Vielen Dank!

.....  
Bearbeitung durch die VHS Sachsenwald

---

---

---

---

---

<b>A</b> chtsamkeit	7	<b>G</b> oldschmieden	14	<b>P</b> lattddeutsch	42
Afrikanisches Perkussion	16	Gymnastik	22-34	Politik	8-9
Ahnenforschung	8	<b>H</b> andy	56-56	Portugiesisch	49
Anmeldeformular	67-69	Handyfotos	56	PowerPoint	54,60
Aqua-Fitness	33-34	Hatha-Yoga	24-25	Progressive Muskelenstspannung	22
Aqua-Zumba	33	Holzschnitt	17	Psychologie	7
Aquarelle	12-13,19	Holzwerken	14	<b>Q</b> i Gong	26-27
Arabisch	60	<b>I</b> Phone	55	<b>R</b> hetorik	52
Astronomie	8	Integrationskurs	42	Rückenfitness	22-23, 25, 27-32, 34
Atom	9	Internet	54-56, 60	Russisch	50
<b>B</b> asteln	58-59	Italienisch	47-49	<b>S</b> chwedisch	50
Beckenbodentraining	30	<b>J</b> unge VHS	ab 58	Schlafen	22
Beruf	ab 52	Japanisch	35, 49	Selbsthypnose	22
Bewegungsmeditation	26	<b>K</b> alligraphie	13	Smartphone	55-56
Bier	38	Keramik	14	Spanisch	50-51
Bildbearbeitung	57	Kinder und Jugendliche	58-60	Sprachberatung	40
Bildungsurlaub	49, 54	KiTa-Programm	52-53, 63	<b>S</b> prachen	ab 40
Bob Ross®	12	Kneipp	22	Straubhaar, Thomas	8, 36
Bodyforming	28-29, 31	Kochen	35, 38-39	Stricken	14
Burger	59	Körpersprache	7	<b>T</b> ae bo	32
<b>C</b> ardio-Fitness	28-29, 32	Kreatives Schreiben	15	Taiji	26-27
Chinesisch	41	Kreisweite Angebote	62-63	Tango	33
Comics	59	<b>K</b> ultur	ab 10	Tastenschreiben	60
Computerkurse	54-57, 60	Kundalini-Yoga	26	Teilnahmebedingungen	70
Core-Training	31	Kunstgeschichte	10	Theaterbesuche	17
<b>D</b> atensicherheit	56	Kursorte	64-65	Theaterspielen	18
Deutsch	41-42	<b>L</b> änderküche	35, 38-39	Trommeln	16
Digitalfotografie	56-57	Latein	49	<b>U</b> mwelt	4, 9
<b>E</b> DV-Kurse	54-57, 60	Leitbild	66	<b>V</b> iren	56
Einzelveranstaltungen	5	Levy, Elie	7, 36	<b>W</b> assergymnastik	33-34
Eltern-Kind-Kurse	58	Literatur	15-16, 58	Welzer, Harald	8, 36
Englisch	43-45	Lyndon, Mark	36, 45	WhatsApp	55
Entspannung	22, 24-26	<b>M</b> ärchen	11	Wirbelsäule	23, 25, 27
Ernährung	27, 35	Malen	11-13	Wirtschaft	8, 36
Essen & Trinken	ab 35, 59	Mantra	26	Word	54-55
Eutonie	23	Mark Lyndon	45	Wutao	27
Excel	54-55	Massage	22-23	<b>Y</b> oga	24-26, 28, 31
Exkursionen	6	Meditation	24-26	Yoga für Männer	25
<b>F</b> arb- und Stilberatung	53	Menfit	25	<b>Z</b> eichnen	11-13, 59
Faszientraining	23-24, 31-32	Modern Dance	33	Zukunft	8, 36
Feldenkrais	23	Möbelbau	14	Zumba®	28, 32-33
Flechten	15	Multimedia	56		
Filzen	15	Mundharmonika	16		
Fit-Card	28	Museumsbesuche	38		
Fitness	29-34	Musik	16, 18		
Forschen	59	<b>N</b> ähen	14, 60		
Fotografieren	56	Naturwissenschaften	8		
Französisch	45	Nein	7		
Führungskräftestraining	52	Niederdeutsch	42		
<b>G</b> hana	8	Norwegisch	49		
Gebärdensprache	51	<b>O</b> ffice	54		
Gächtnistraining	7	OGS-Offene Ganztagschule	52		
Gelassenheit	7, 24	Orientalischer Tanz	33		
Geschichte	7	<b>P</b> ädagogik	52		
Gesellschaft	ab 10	PC-Kurse	54, 60		
Gesundheit	ab 22	Philosophie	9		
Gewaltfreie Kommunikation	52	Pilates	23-24, 28, 30, 32		
Gimp	57	Plastik	9		
Gitarre	16				



**Sparen, finanzieren,**

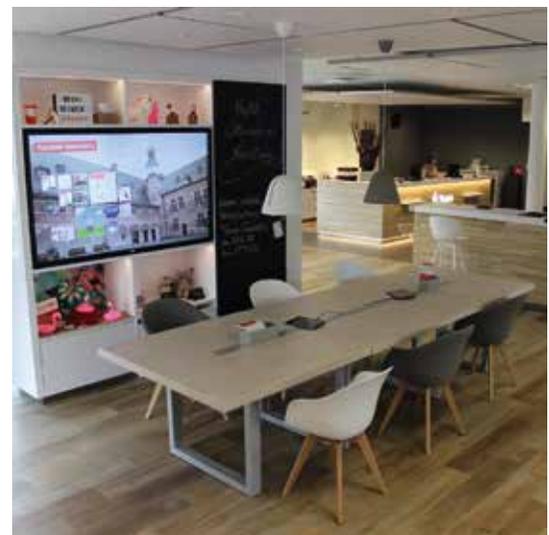
**Risiken absichern:**

**Wir sprechen Ihre Sprache!**

Ob persönlich, telefonisch, online oder per App:  
Wir sind gern für Sie da und ganz in Ihrer Nähe.  
**Auch in Reinbek.**

Haspa Filiale Reinbek  
Hamburger Straße 1  
21465 Reinbek

Mo., Mi., Fr. 9.00–16.00 Uhr,  
Di. und Do. 9.00–18.00 Uhr.



 **Haspa**  
Hamburger Sparkasse



© iStock.com/tatyana\_tomsickova

Stark für die Umwelt!

# SachsenwaldGas natur

| zertifiziertes Öko-Gas

| fördert regionale Klimaschutzprojekte

| fairer Preis

Wir beraten Sie gern:

Telefon (0 40) 72 73 73-70 | info@ewerk-sachsenwald.de

Kundenzentrum, Hermann-Körner-Str. 61-63, Reinbek

Gern besuchen wir Sie auch zu Hause.

Vereinbaren Sie einen Termin unter (0 40) 72 73 73-16



Stenwärd  
Aktionsgemeinschaft  
für Naturschutz und  
Landschaftspflege e.V.

Vor Ort für Sie da!

**ewerk**  
SACHSENWALD