



inkl. Sonderseite

**Globales
Lernen**

WIR SIND
wieder **DA!**

in Präsenz und online

**Programm
2. Semester 2021**

www.vhs-sachsenwald.de

WIR SUCHEN SIE!

Haben Sie eine originelle Kursidee? Wollten Sie schon immer mal unterrichten? Verfügen Sie über außerordentliches Wissen? Dann sollten wir uns kennenlernen.

Bitte bewerben Sie sich mit

- Ihrem Lebenslauf
- Nachweisen Ihrer fachlichen Qualifikationen
- Hinweisen auf Ihre erwachsenenpädagogischen Erfahrungen, evtl. auch in der Arbeit mit besonderen Zielgruppen
- einer kurzen Beschreibung Ihrer Angebotsideen

und senden Sie Ihre Bewerbung an:
info@vhs-sachsenwald.de

WIR FREUEN UNS!

WIR STARTEN IN PRÄSENZ!



Mit 80 Bildern durch die Fotogeschichte - herausragende Aufnahmen, die die ganze stilistische Bandbreite dieses Genres zeigen. Zu sehen gibt es diesen Ausschnitt der Kulturgeschichte in der Stadtbibliothek. Alle Informationen auf Seite 13.

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wir sind wieder da. Nach mehr als einem halben Jahr Unterbrechung öffnen wir ab dem 23. August unsere Türen. Es erwarten Sie zahllose Kurse, Seminare und Vorträge in Reinbek und Wentorf, natürlich (fast) alle in Präsenz. Von der VHS-Verwaltung bis hin zu den Kursleitenden freuen sich alle, Sie wieder ganz persönlich begrüßen zu können. Zusammen in einem realen Raum lernen - das ist die historische Kernaufgabe der Volkshochschule. Und das soll auch in Zukunft so bleiben.

Eineinhalb Jahre Online-Kurs-Erfahrung haben uns gelehrt, dass nichts den persönlichen Kontakt ersetzen kann. Gleichzeitig wissen wir nun, dass durchaus eine stattliche Anzahl von Ihnen gerne online lernt. Beide Erfahrungen haben wir bei der Erstellung des VHS-Programms aufgegriffen. Zum dritten Mal finden Sie im Programmheft deshalb Online-Kurse. Für ganz eilige: Schlagen Sie gleich die Heftmitte auf, hier sind die wichtigsten Informationen aufgelistet. Wer nicht auf Online-Kurse festgelegt ist, blättert sich durchs Heft. Es lohnt sich, denn es finden sich jede Menge Neuerungen und Highlights.

Eine kleine Auswahl:

Das Team von **Hoaxilla.com** spricht in der Stadtbibliothek über Fakenews, Verschwörungsmythen und Wissenschaftsfeindlichkeit. Vor allem geht es aber darum: Was kann man dagegen tun? Alle Informationen auf Seite 6/7.

Taijiquan ist eine Bewegungskunst, die Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit fördert. **Der zertifizierte Präventionskurs** garantiert hohe Qualität und ermöglicht einen Zuschuss zur Kursgebühr. Alle Informationen auf Seite 30.

In der Rubrik **Englisch einmal anders** bieten wir den Vortrag **Vielfalt Afrika** an. Entdecken Sie eine neue Sichtweise auf einen Kontinent, der oftmals negativ konnotiert wird. Der Vortrag findet auf Englisch statt. Alle Informationen auf Seite 49.

Wer sich für Globales Lernen interessiert, sich mit der Lebenswirklichkeit und den Perspektiven der Menschen im globalen Süden auseinandersetzen möchte und diese zum eigenen (Er)Leben in Bezug setzen möchte, findet eine kleine Auswahl an Vorträgen auf der Sonderseite 38.

Eine Überraschung auch für uns wird der Auftritt des VHS-Theaterensembles. Noch ist unklar, wann und was die Besucherinnen und Besucher auf der Bühne des Spielraums erwartet. Wir sind gespannt.

Nun lassen Sie uns auf einen guten Pandemie-Verlauf hoffen, lassen Sie sich impfen und kommen Sie in die VHS. Es lohnt sich.

Herzliche Grüße
Ihr Simon Bauer

VHS-Leiter



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

Geschichte und Politik
 Globales Lernen
 Recht und Verbraucherfragen
 natürlichinreinbek
 Draußen
 Persönliche Entwicklung
 Philosophie und Religion
 Naturwissenschaften

**Fake News und Verschwörungsmythen****6/7****Kultur und Gestalten****12 - 23**

Kultur- und Kunstgeschichte
 Malen und Zeichnen
 Kunsthandwerk
 Literatur
 Musik
 Theater

**„Juwelen des Humors“****12****Unsere Stimme, welch ein Reichtum****20****Gesundheit und Fitness****24 - 43**

Alle Kurse auf einen Blick
 Stress abbauen und Wohlfühlen
 Feldenkrais und Eutonie
 Pilates
 Yoga
 Yoga einmal anders
 Qi Gong und Taiji
 Morning-Fit-Card
 Fit von Kopf bis Fuß
 Tanz und Zumba
 Aqua-Fitness
 Essen und Trinken

**Selbstcoaching****25****Bierbrauen****43****Sonderseiten****35 - 37****Globales Lernen****38****Sprache****44 - 55**

Deutsch
 Englisch
 Französisch
 Italienisch
 Latein
 Norwegisch
 Portugiesisch
 Russisch
 Schwedisch
 Spanisch
 Gebärdensprache

**Englisch kompakt****49****Russisch online****53****Beruf und Medien****56 - 61**

Weiterbildung für die OGS
 Kompetenzen
 EDV-Grundlagen
 EDV-Anwendungen
 Internet
 Multimedia

**Storytelling****57****New Work****58****62 - 65****Robots****63****Youtube****64****Kleingedrucktes****ab 66**

Veranstaltungen im Kreis Stormarn, Kursorte,
 Anmeldeformular, Teilnahmebedingungen

**Stichwortverzeichnis****72****Impressum**

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

Redaktion: Simon Bauer

Layout: Pamela Müller

Titelbild/ Bilder im Heft: shutterstock

Anzeigenverwaltung: Constantin PR, Frauke Constantin

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

Auflage: 15.000 Exemplare

Ihre Anmeldung nehmen wir ab sofort entgegen:



Unser Verwaltungsteam

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

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

Pamela Müller: 040/72750-582
mueller@vhs-sachsenwald.de

Volkshochschule Sachsenwald

Klosterbergenstr. 2a
21465 Reinbek

Telefon: 040/72750-580

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

Öffnungszeiten

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

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

Mi. geschlossen

Semesterdaten

Semester: 23.08.2021 - 18.01.2022

Herbstferien: 01.10. - 16.10.2021

Winterferien: 23.12.2021 - 06.01.2022
(für Kurse im regelmäßigen Rhythmus sofern keine anderen Angaben)

Kursbuchung

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

Ihre Anmeldung ist verbindlich. Näheres 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**.

Unser Anmeldeformular finden Sie auf Seite 71.

Unsere Programmbereichsleitende:



Simon Bauer, VHS-Leiter
Tel.: 040/72750-590
bauer@vhs-sachsenwald.de



Kirsten Andersen
Tel.: 040/72750-585
andersenleifermann@vhs-sachsenwald.de



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



Angela Merino Martinez
Tel.: 040/72750-583
merino@vhs-sachsenwald.de



Unsere Hausmeister:



Torsten Lange
Mobil: 0151/62800093
hausmeister@vhs-sachsenwald.de



Manfred Freimann
Mobil: 0151/41423544

Time to say Goodbye...

Auf Wiedersehen Ulrike Peters-Kiehn

Nur die Veränderung hat Bestand! Erstmals seit fast 20 Jahren starten wir das neue VHS-Semester ohne Ulrike Peters-Kiehn. Seit Juli ist sie im Ruhestand.

EDV-Kurse, Qualitätsmanagement und Projekte - das waren die hauptsächlichen Arbeitsfelder von Ulrike Peters-Kiehn. Sie hatte mit zahlreichen Computergenerationen und Windows-versionen zu tun, verhalf unzähligen Menschen zu Grundlagenwissen am PC und konzentrierte sich in den letzten Jahren auf Smartphone-Schulungen und die Abwicklung von Projekten. Mit der Einführung eines modernen Kursverwaltungsprogramms, dem Launch

des Webshops und der Implementierung des Qualitätsmanagementsystems hat sie entscheidend zur Modernisierung der VHS Sachsenwald beigetragen.

Ihre Fachkompetenz und ihre Erfahrung wird uns fehlen. Ein ehemaliges VHS-Teammitglied sagt über Ulrike Peters-Kiehn, dass sie die hilfsbereiteste Kollegin sei, mit der sie je zusammengearbeitet hätte. Und so werden auch wir in der VHS ihre Hilfsbereitschaft, ihre Freundlichkeit, ihren kritischen Blick auf unsere Arbeit und ihre Bereitschaft zum klaren Wort vermissen. Ihre Kompetenz, Erfahrung und ihre Persönlichkeit bringt sie nun in andere Kontexte ein. Dabei wünschen wir ihr von Herzen alles Gute.



Und wer weiß, vielleicht sehen wir uns in der einen oder anderen VHS-Veranstaltung wieder. Wir würden uns freuen.



Zur besseren Orientierung...

In welchem Kurs gibt's Kaffee? Wo wird mit der vhs.cloud gelernt? Welcher Kurs ist komplett online?

Diese Icons weisen Ihnen den Weg...



Kaffee am Wochenende

Ihre Workshopteilnahme am Wochenende wird nun noch komfortabler. An jedem Veranstaltungstag erhalten Sie eine Kaffee-Spezialität oder ein Kakao-Getränk. Die Kaffeebohnen, der Kakao und die Milch sind bio- und fairtrade-zertifiziert.



Live und Online

Ob Sie zu Hause oder im Urlaub sind, ob Sie länger im Büro bleiben müssen oder sich den Weg zur VHS sparen wollen: Mit den **Live-Online-Angeboten** können Sie sich direkt in den Kurs schalten. Alles, was Sie benötigen, ist ein Computer mit Browser, eine Internetverbindung und eine E-Mail-Adresse.



Für noch größeren Lernerfolg

In einigen Sprachkursen verbinden wir die Vorteile der realen mit denen der virtuellen Welt: Kommunikation und Gemeinschaft beim wöchentlichen Kurstermin, zusätzliche Übungen und individuelle Betreuung in der **vhs.cloud** im Internet.

Ein großes **DANKESCHÖN** auch an unsere Teilnehmenden!

Abstand, Handhygiene, Maske und Lüften haben im Frühjahr nichts geholfen, schließen mussten wir trotzdem. In dieser Zeit haben uns viele Anrufe erhalten, die uns Mut gemacht haben. Wir haben E-Mails bekommen, in denen uns für das Online-Programm gedankt wurde und wir haben Briefe gelesen, die uns gerührt haben.

Für Ihre Rückmeldungen, guten Wünsche und auch für Ihre Anregungen danken wir Ihnen.



Auf dem Laufenden bleiben

Aktuelle Informationen rund um die VHS Sachsenwald, neue Kurse oder spannende Lerntipps erhalten Sie mit dem Newsletter unter:
vhs-sachsenwald.de/newsletter/anmelden und auf **Facebook** und **Instagram**.



Follow us!



@vhs_sachsenwald



@VHS Sachsenwald

Hier

könnte Ihre Werbung stehen!



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

Preislich starten wir bei einer 1-spaltigen Anzeige mit 150 Euro – die weiteren Details und Möglichkeiten können Sie den Mediadaten auf der Homepage der VHS Sachsenwald entnehmen.

Constantin PR, Frauke Constantin

constantin@constantin-pr.de

www.constantin-pr.de



Simon Bauer

VHS-Leiter

040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE VERANSTALTUNGEN

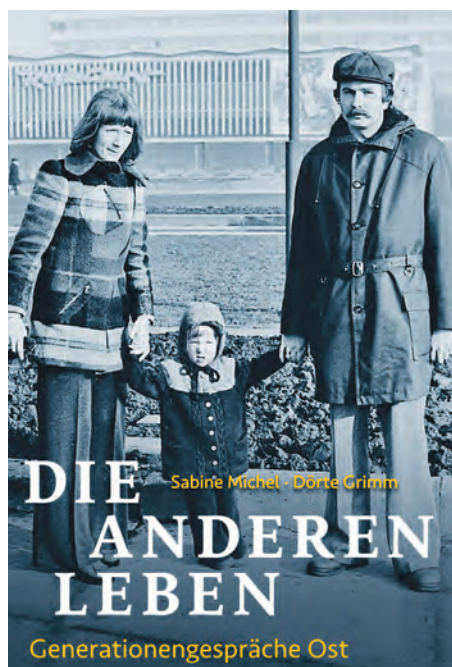
- **Herausragende Lernorte wie die Sternwarte**
- **Veranstaltungen von ganz klein bis sehr groß**
- **Kostenfreie Angebote - Kooperationspartner machen es möglich**
- **Prominente Gäste hautnah erleben**
- **Kultivierter Austausch zu anspruchsvollen Themen**

Geschichte und Politik

Die anderen Leben. Generationengespräche Ost Lesung

Sabine Michel, Dörte Grimm

Wenn der Staat DDR kritisiert wird, fühlen sich oft auch die Menschen kritisiert, die in ihm gelebt haben. Das macht Gespräche sogar innerhalb von Familien über ihr Leben in der DDR so schwierig.



Auf Initiative der Filmemacherinnen Sabine Michel und Dörte Grimm wagen Kinder und Eltern aus ganz unterschiedlichen Verhältnissen erstmals eine Auseinandersetzung mit der eigenen Geschichte.

Diese Gespräche ermutigen, neu und ohne Vorwürfe miteinander ins Gespräch zu kommen. Zugleich helfen sie, aktuelle politische Entwicklungen in Ostdeutschland anders und besser zu verstehen, indem sie den Blick für die Spätfolgen des Lebens in insgesamt drei politischen Systemen öffnen.

Sabine Michel und Dörte Grimm lesen aus ihrem Buch und berichten von ihren Erfahrungen.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Landesbeauftragten für politische Bildung Schleswig-Holstein

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

212-10165

**Mittwoch, 29.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr
Stadtbibliothek Reinbek**

1 Treffen: kostenfrei

Höchstens 50 Personen im Kurs

Einführung in die Ahnenforschung

Stefan Goitowski

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

Diese Kursinhalte hat er vorbereitet:

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

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

212-10166

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: 20.10.2021, Ende: 10.11.2021

VHS, Raum 105

4 Treffen: 49,20 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

👍 Fake News und Verschwörungsmythen

Harmlose Erzählungen oder eine Gefahr für die Demokratie?

Alexa Waschkau, Alexander Waschkau

Verschwörungsmythen sind in den letzten Jahren immer mehr in der Mitte der Gesellschaft angekommen. Die Pandemie hat zu dieser Entwicklung noch einmal erheblich beigetragen.

In der Veranstaltung werden fünf gängige Verschwörungserzählungen vorgestellt und dekonstruiert. Zugleich wird das gesellschaftliche Gefahrenpotenzial des Verschwörungsglaubens aufgezeigt und die Frage beantwortet, warum Verschwörungs-



mythen besonders geeignet sind, radikales Gedankengut zu transportieren.

Im zweiten Teil geht es um das Erkennen von und Umgehen mit diesen Verschwörungsmysen. Dabei wird verdeutlicht, wie Falschmeldungen insbesondere in den sozialen Medien (Facebook, Twitter, YouTube, Telegram etc.) aufgebaut sind und warum sie sich so schnell verbreiten. Zudem werden die Motive hinter den Falschmeldungen und Verschwörungsmysen beleuchtet, die ihre Wurzeln häufig in sehr alten Narrativen haben.

Das Ziel des interaktiven Vortrags ist es, den Teilnehmenden durch die Erarbeitung der zugrundeliegenden Mechanismen den sicheren Umgang mit Verschwörungsmysen im Alltag, dem Familien- und Freundeskreis sowie in den sozialen Netzwerken zu vermitteln.



Die Referierenden

Alexa Waschkau, M. A. absolvierte das Studium Europäische Ethnologie/Volkswissenschaften und arbeitet als freie Journalistin und Übersetzerin im Bereich der Wissenschaftskommunikation.

Alexander Waschkau ist Diplompsychologe, hat zwölf Jahre in der Erwachsenenbildung gearbeitet und ist heute in Forschung und Lehre beschäftigt.



Das Ehepaar beschäftigt sich seit über 11 Jahren mit modernen Sagen, Verschwörungsmysen und Pseudowissenschaft. Ihr Podcast HOAXILLA (<https://www.hoaxilla.com/>) erscheint zweimal im Monat und die inzwischen über 350 Episoden und Specials werden regelmäßig mehr als 200.000 mal im Monat heruntergeladen.

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

212-10169

Donnerstag, 25.11.2021, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbibliothek Reinbek
1 Treffen: 10,00 EUR
Höchstens 50 Personen im Kurs

Globales Lernen

Elektromüll - das giftige Erbe der Digitalisierung

Onlineveranstaltung

Okiemute Onoyiwe

Die Digitalisierung vernetzt Menschen, ermöglicht Teilhabe an Informationen und Bildung. Aber sie hat auch eine Schattenseite. Gigantische Mengen an alten Handys, Computern oder Küchengeräten werden Jahr für Jahr ausgemustert. Viele Geräte gelangen nach Afrika und werden dort als Secondhandware verkauft oder landen auf Schrottplätzen und Müllhalden. Dort werden sie verbrannt - ein extrem gesundheitsschädlicher Prozess. Es ist Zeit, das Problem zu beheben!

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

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

212-10203

Mittwoch, 20.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Treffen: 6,00 EUR
Höchstens 20 Personen im Kurs

Der Weg meines Handys

Dieme Boubacar

Gold, Zinn, Lithium, Kobalt, Wolfram und weitere Metalle haben praktisch alle von uns ständig dabei - im Smartphone. Wo kommen diese Rohstoffe her und wie werden sie abgebaut? Mit Beispielen und Bildmaterial vollziehen wir die globale Wertschöpfungskette nach und verdeutlichen uns den Zusammenhang zwischen unserem Konsumverhalten und den Arbeitsbedingungen in anderen Ländern.

Boubacar Dieme, Wirtschaftswissenschaftler und Agrarökonom aus dem Senegal, hat in humanitären Programmen und Entwicklungsprojekten gearbeitet und ist freiberuflicher Referent.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

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

212-10205

Donnerstag, 04.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 112
1 Treffen: 6,00 EUR
Höchstens 14 Personen im Kurs

Recht und Verbraucherfragen

Förderprogramme optimal nutzen

Ingo Sell

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

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

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

212-10303

Donnerstag, 16.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 112
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 14 Personen im Kurs

Erben und Vererben

Anna von Knebel Doeberitz

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

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

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

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

212-10305

Donnerstag, 21.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 112
1 Treffen: 7,00 EUR
Höchstens 15 Personen im Kurs



natürlichinreinbek



Biotopbäume: Lebensraum für 1000 Arten

Jörg Lückemeyer

Ein Biotopbaum ist ein Baum, der alt und vielleicht schon tot ist, und in dem noch jede Menge Leben für viele Tiere steckt. Er kann Flechten und Moose beherbergen, Pilze siedeln sich an, Insekten finden Platz in der rissigen Rinde, Kleinsäuger, Fledermäuse und Vögel besiedeln Höhlen. Solche Bäume sind für die Biodiversität im Wald unersetzlich und ihr Schutz gerät zusehends in den Blick von Fortverwaltungen. Eine Anzahl an Biotopbäumen ist rund um die Bille zu finden.

Jörg Lückemeyer führt die Gruppe durch das Billeetal über den Wohltorfer Kirchensiege, zeigt Biotopbäume und erklärt dieses Phänomen ganz anschaulich.

Treffpunkt: Schloss Reinbek

212-10401

Samstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 28.08.2021, Ende: 28.08.2021

Reinbek

1 Treffen: 7,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Elektromobilität - alltagstauglich und umweltfreundlich?

Reinhard Schmidt - Moser

2020 war das Jahr der Elektromobilität: Die Absatzzahlen vervielfachten sich, E-Autos scheinen für viele Menschen eine echte Alternative zum Verbrenner zu werden. Aber wie sieht die Umweltbilanz tatsächlich aus? Manche Menschen fürchten sich vor überraschend leergefahrenen Akkus - zu Recht? Ein Drittel der Deutschen möchte lieber auf das „Wasserstoffauto“ warten, aber bringt das ökologische Vorteile? Reinhard Schmidt-Moser bringt im Vortrag Licht ins Dunkel und beantwortet Fragen.

Reinhard Schmidt-Moser ist Diplombiologe und war Referatsleiter im Umweltministerium Schleswig-Holstein. Seit 8 Jahren ist er rein elektrisch unterwegs, sodass er neben Informationen aus seriösen wissenschaftlichen Quellen auch ganz praktisch aus dem Alltag berichten kann.

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

212-10402

Mittwoch, 22.09.2021, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS, Raum 112

1 Treffen: 7,00 EUR

Höchstens 14 Personen im Kurs

Mit Jürgen Feder im Billeetal

Jürgen Feder

Seine Bücher sind Bestseller, sein Fachwissen umwerfend und seine Begeisterung ansteckend. In Talkshows und in Vorträgen wirbt er mit Leidenschaft um Aufmerksamkeit für eine Pflanzenvielfalt, die wir gerade zerstören. Am 15. Mai geht Extremobotaniker Jürgen Feder mit der VHS dorthin, wo er am liebsten ist, raus in die Natur.

Auf der Exkursion im Billeetal finden wir unbekannte und bekannte Pflanzen, manche schön, andere als Unkraut verschrien. Zu jeder fällt Jürgen Feder eine Geschichte ein. Selbst Teilnehmende ohne eigenen „grünen Daumen“ fesselt er im Handumdrehen und vermittelt auf leicht verständliche Art und Weise auch Laien sein Fachwissen. Und das alles mit einem unnachahmlichen Wortwitz.



Jürgen Feder ist begeisterter Naturforscher, ausgebildeter Landschaftsgärtner und studierter Landschaftspfleger. Er arbeitet als selbständiger Landespfleger und Chef-Pflanzenkartierer mit Schwerpunkt der Pflanzen-, Tier- und Biotop-Typen. Außerdem plante und pflegte er Naturschutzgebiete.

Treffpunkt: Reinbek, Gut Schönau, Schönauer Weg

212-10404

Samstag, 02.10.2021, 11:10 - 14:10 Uhr

Reinbek, Ohe

1 Treffen: 26,60 EUR

Höchstens 25 Personen im Kurs

Klimakrise und Lebensstil

Was müssen - und können - wir verändern?

Reiner Freund

Temperaturrekorde und Jahrhundert-Waldbrände, Dürren und steigende Meeresspiegel zeugen davon - die Zeit zu handeln ist knapp. Wenn wir das Ziel, 2035 klimaneutral

zu leben, erreichen wollen, sind technologische Weiterentwicklungen nur ein Teil der Lösung: Auch Wasserstoff- oder E-Autos verbrauchen Ressourcen. Und wir verbrauchen derzeit dreimal so viel Rohstoffe, wie unsere Erde liefern kann und gefährden so die Vielfalt des Lebens auf unserem Planeten.

Unsere Werte, Haltungen und unser Lebensstil müssen auf den Prüfstand. Mehr, schneller und weiter als Paradigmen für ökonomisches und soziales Handeln haben ausgedient. Wie kann gutes Leben mit wesentlich weniger Material-, Energie- und Naturverbrauch gelingen?

Kursleiter Reiner Freund ist Sozialökonom und Psychologe. Im Kurs wechseln sich theoretischer Input, Erfahrungsberichte und Diskussionen ab, sodass wir gemeinsame Perspektiven entwickeln können, gleichzeitig aber Dissens und unterschiedliche Bewertungen zulassen.

212-10405

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 21.10.2021, Ende: 11.11.2021

VHS, Raum 102

4 Treffen: 30,00 EUR, erm.: 18,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Der Wald der Zukunft

Lutz Fährer

Dem Wald geht's so schlecht wie noch nie, darüber sind sich alle einig. Auch über die Gründe, heißere und trockenere Sommer einerseits, wärmere und feuchtere Winter andererseits, herrscht Konsens. Uneinig sind sich Forstwirte, Umweltschützer, Waldliebhaber und Forstverwaltungen über die Konsequenzen. Die einen wollen einen großflächigen Waldumbau mit der Ansiedlung robusterer Arten, auch mit dem Einsatz von Dünger und großen Maschinen. Den Wald als Ökosystem erhalten und auf seine Widerstandskraft und Anpassungsfähigkeit vertrauen, das sagen die anderen.

Lutz Fährer, pensionierter Förster und Umweltschützer, stellt in seinem Vortrag beide Sichtweisen dar und wirbt für seinen naturnahen Ansatz. Den hat er bereits in seinem aktiven Berufsleben verfolgt. So war er unter anderem Forstdirektor im Sachsenwald, Mitarbeiter des Thünen-Instituts in Lohbrügge und Leiter des Forstamts der Hansestadt Lübeck.

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

212-10407

Mittwoch, 27.10.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Reinbek

1 Treffen: 7,00 EUR

Höchstens 100 Personen im Kurs



Draußen

Natur und Sein

Was es alles zu entdecken gibt

Bettina Scheel

Vogelgezwitscher und Moosgeruch, Tier-spuren und eine überraschende Farbenviel-falt - die Natur bietet ein Meer an Sinnes-eindrücken und ist gleichzeitig ein Ort der Stille und des Kraft sammelns. Drei Stunden schenken wir allem, was uns begegnet, unsere Aufmerksamkeit. Wir lernen, unsere Wahrnehmung zu schärfen und erfahren einiges über unsere Beziehung zur Natur und darüber, wie wir buchstäblich mit jedem Schritt Einfluss auf unsere Umwelt nehmen.

Die Mischung aus Naturbeobachtung, Reflexion des eigenen Erlebens und Austausch in der Gruppe macht den Tag zu einer wert-vollen Erfahrung.

Bettina Scheel ist Biologin und Wildnis-pädagogin.

Treffpunkt: Huuskoppel Ohe

Bitte mitbringen: dem Wetter angepas-s-te Kleidung, eine Sitzunterlage

212-10403

Samstag, 25.09.2021, 9:00 - 12:00 Uhr

Reinbek

1 Treffen: 20,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Waldbaden

Diana Weyrauch



Wir entschleunigen uns vom Alltag und konzentrieren uns im Wald auf die eigene Wahrnehmung, indem wir bewusst unsere Aufmerksamkeit auf uns und die Natur len-ken. Dadurch erfahren wir Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe und Wohlbe-finden.

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

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

Bitte mitbringen: dem Wetter angepas-s-te Kleidung, eine Sitzmatte und ggf. ein Brillenetui

Entschleunigen und Energie tanken

212-10604

Samstag, 04.09.2021, 10:00 - 12:15 Uhr

Reinbek

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Waldbaden - Schlendern, Staunen, Entdecken

212-10606

Samstag, 23.10.2021, 10:00 - 12:15 Uhr

Reinbek

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Persönliche Entwicklung

Schnupperkurs Gedächtnis-training

Gundula Dau

In diesem kurzweiligen Kurs trainieren wir die Merkfähigkeit und das Gedächtnis, Kon-zentration und Logik, die Kombinations- und sprachliche Ausdrucksfähigkeit. Hinzu kom-men Übungen zur Wahrnehmung und Koor-dination, teilweise mit leichter körperlicher Bewegung. Dies alles ganz spielerisch, in entspannter Atmosphäre, ohne Stress und Leistungsdruck.

Ein Anschlusskurs nach den Herbstferien ist vorgesehen.

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien, Papier und Stift

212-10602

Freitag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 03.09.2021, Ende: 01.10.2021

VHS, Raum 1

5 Treffen: 36,00 EUR, erm.: 21,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Methode nach Marshall B. Rosen-berg

Olaf Nowak

Lernen Sie eine andere Form der Kommu-nikation kennen, sammeln Sie praktische Erfahrungen, entwickeln Sie neue Lösungs-wege 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 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 kom-mandieren, 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, um dann mit vie-len angeleiteten Übungen das Erlernte zu vertiefen. Hier ist genügend Zeit, um indivi-duelle Themen und Fragen zu bearbeiten.

212-50111

Freitag, 17.09.2021, 17:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 18.09.2021, 9:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 19.09.2021, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 105

3 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Immobilienmakler: Ein Beruf für mich?

Korinna Pipping

Wenig Arbeit, hohes Einkommen, ein Leben auf der Überholspur - Vorurteile über den Maklerberuf gibt es zuhauf. Die Realität sieht anders aus. Wer als Maklerin oder Makler nachhaltig erfolgreich sein möchte, muss ein wahres Multitalent sein: mit Kun-den kommunizieren können und Ahnung vom Bau haben, fachlich sauber arbeiten, Marketing-Profi, Networker und Organisa-tionsgenie sein.

Korinna Pipping kann davon ein Lied singen. Sie war jahrzehntelang als erfolgreiche Maklerin in Reinbek und Stormarn tätig und gibt nun ihr Wissen weiter. Wer also mit dem Gedanken spielt, Maklerin oder Makler zu werden, ist hier richtig.

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

212-11111

Donnerstag, 30.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 112

1 Treffen: 7,00 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs



Achtsamkeit

Eine Möglichkeit Stress entgegenzuwirken

Reinhard Krause

Achtsamkeitsübungen stammen ursprünglich aus dem Buddhismus, sind aber seit den siebziger Jahren durch wissenschaftliche Forschung salonfähig geworden. So können Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion, zur Ruhefindung und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit eingesetzt werden.

Der Kurs richtet sich primär an Anfänger, die sich ein Bild von den wissenschaftlich orientierten Achtsamkeitsmethoden machen wollen. Im Laufe des Kurses werden leicht auszuführende Übungen und Meditationen durchgeführt, die dann später selbständig praktiziert werden können. Besondere Anwendungsmöglichkeiten in Beruf, Ausbildung und Privatbereich werden mit den Teilnehmenden entsprechend ihren Anwendungswünschen diskutiert und vertieft.

212-50115

Samstag, 20.11.2021, 9:30 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 61,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Philosophie und Religion

Grundlagen der Philosophie

Dr. Roland Daube

Philosophie ist der Weg von der Frage zur Antwort. Als solche ist sie eine praktische Tätigkeit unseres Geistes und keine zu bestaunende Statue! Zentrale Fragen der Philosophie sind unter anderem:

- Was ist Dasein im Entstehen und Vergehen unseres Lebens?
- Was ist Erkenntnis?
- Wie gehören Glauben und Wissen zusammen?
- Wie finde ich Sinn?

Darauf gibt es in Tradition und Gegenwart der Philosophie Grundantworten, sogenannte Grundsätze. Diese und die Philosophinnen und Philosophen, die sie gegeben haben, sind Gegenstand dieses Kurses.

Vorkenntnisse sind schon vorhanden, weil wir alle denken können; wir müssen es nur tun!



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

212-10800

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 15.12.2021

VHS, Raum 2

7 Treffen: 62,00 EUR, erm.: 34,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Diesseits und jenseits der Worte

Christliche Denkmuster und ihre Ausprägungen heute

Götz-Volkmar Neitzel



Was prägt die Einzelne oder den Einzelnen im individuellen Denken und Handeln? Die Gene sind zu nennen, aber auch Erziehung, persönliche Lebenserfahrungen, Leit- und Glaubenssätze. Neben diesen persönlichen Umständen gibt es gesellschaftliche Rahmenbedingungen: Demokratie, soziale Marktwirtschaft, das Grundgesetz... Sie sind wiederum beeinflusst von jüdisch-christlichen Denkmustern, die über viele Jahrhunderte Mitteleuropa geprägt haben. Wie wirken diese auf aktuelle Vorstellungen von Gesellschaft und Humanität, individueller Freiheit und kollektivem Eingebundensein, Moral und Ethik? Das wollen wir herausfinden. Wir wollen eigene Wurzeln identifizieren, gegebenenfalls auch korrigieren. Wir machen uns an die Fragen hinter den Antworten!

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien

212-10801

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

01.09., 15.09., 29.09., 27.10., 10.11., 24.11., 08.12.2021

VHS, Raum 2

7 Treffen: 49,00 EUR, erm.: 28,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Alte Trampelpfade verlassen - neue gestalten!

Workshop zur Entdeckung neuer beruflicher Wege

Dorothee von Freier

Warum frustriert mich mein Job gerade? Warum quäle ich mich morgens dorthin? Bin ich eigentlich noch in der richtigen Position, oder sollte ich etwas Neues angehen? Ungeklärte Fragen, die Ihnen durchaus den Alltag vermiesen können. In diesem Workshop klären Sie für sich nicht nur, warum Sie in diese „Sackgasse“ geraten sind, sondern haben die Möglichkeit, eine echte neue Perspektive für sich zu entwickeln, eine, die Sie glücklich macht und besser zu Ihnen passt.

Im Workshop stecken Sie für sich ein Ziel ab und entwickeln einen konkreten Handlungsplan, den Sie mit nach Hause nehmen und sofort starten können.

Bitte mitbringen: Schreibblock (DIN A4), Stifte und den privaten Kalender

212-50110

Samstag, 15.01.2022, 9:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 16.01.2022, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 1

2 Treffen: 104,40 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs





Buen vivir - das gute Leben

Birthe Goldenbaum



Wir Menschen sind Teil einer Einheit auf Erden. Das Kollektiv steht über dem Individuum. Das sind die Grundlagen von Buen Vivir, dem guten Leben, einer Philosophie der Ureinwohnerinnen und Ureinwohner Südamerikas. Buen Vivir meint die materielle, soziale und spirituelle Zufriedenheit aller Mitglieder der Gemeinschaft. Diese Zufriedenheit darf nicht auf Kosten anderer oder der natürlichen Lebensgrundlage gehen. Im Workshop tauschen sich die Teilnehmenden zu ihren Vorstellungen von einem guten Leben aus und diskutieren Strategien, um das Gleichgewicht im täglichen Leben zu finden.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

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

212-10803

Mittwoch, 17.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 101

1 Treffen: 6,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Naturwissen- schaft

Das Sonnensystem

Kurs in der Sternwarte Bergedorf

Dr. Matthias Hünsch

Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf den Planeten des Sonnensystems und ihren Monden. Rankten sich früher Mythen um diese Gebilde, haben wir heute dank der Erkundungen mit Raumsonden umfassende Kenntnisse dieser fernen Welten, die eine überraschende Vielfalt zeigen. Von den Gluthöhlen des Merkurs und der Venus über die Wüstenlandschaften des Mars und den Vulkanen auf den Monden von Jupiter und Saturn, geht die Reise bis zu den eisigen Welten des Uranus und Neptuns. Auch unsere Erde und der Mond werden behandelt.

Wenn es das Wetter zulässt, nutzen wir die Teleskope der Sternwarte und entdecken tief im Süden den Saturn und den Jupiter.

212-11001

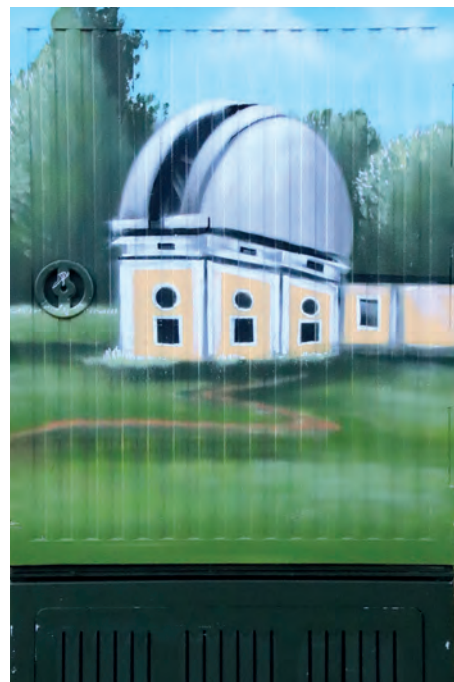
Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 18.10.2021, Ende: 08.11.2021

Besucherzentrum Sternwarte Bergedorf, August-Bebel-Str. 196

4 Treffen: 38,00 EUR, erm.: 22,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



LERNTIERE
an der Lohe

Zentrum für
tiergestützte
Förderung

Standort

An der Lohe 6, 21465 Wentorf

Kontakt

Verena Neuse

Tel. 04104 / 962 59 90 Mobil 0172 / 406 29 54

Web www.lerntiere.de Mail info@lerntiere.de

- Tiergestützte Pädagogik & Therapie
- Reitpädagogik & Reittherapie
- Coaching mit Tieren
- Esel-Wanderungen
- Greifvogel-Events



Angela Merino Martinez

Programmbereichsleiterin

040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSER KULTUR-ANGEBOT

- Regelmäßige Ausstellungen mit Kunstwerken aus den Kursen
- Renommierte Künstler als Kursleitende
- Professionell ausgestattete Werkstatt
- Große Auswahl an Themen, Kursorten und Genren
- Individuelle Begleitung in kreativen Arbeitsprozessen

Kultur- und Kunstgeschichte

„Zeit für Heiterkeit“

Literarische Lesung im Café The Vintage
Jürgen Wegscheider

Mit heiteren Betrachtungen, Geschichten und Gedichten begibt sich der Münchner Schauspieler Jürgen Wegscheider in die Schlupflöcher des Humors. Dabei treten menschliche Schwächen nur allzu deutlich zutage und werden ohne Ausweg überhöht und witzig dargebracht. Fündig wurde der Künstler in seinem Bücherschrank bei Autoren wie Wilhelm Busch, Christian Morgenstern, Kurt Tucholsky, Joachim Ringelnatz, Heinrich Heine, Fritz Grünbaum, Peter Altenberg, Erich Mühsam, Manfred Kyber und Alexander Roda Roda. Ein humorvoller Querschnitt, fröhlich und heiter, melancholisch und nachdenklich, voller Situationen, in denen sich das Publikum durchaus wiederfindet.

Karten im Vorverkauf im Café The Vintage und in der VHS

Einlass 19:15 Uhr

212-20100

Freitag, 21.01.2022, 19:30 - 21:30 Uhr
Café The Vintage, Am Rosenplatz 8, Reinbek

1 Treffen: 13,00 EUR

Höchstens 14 Personen im Café



„Juwelen des Humors“

Satirischer Abend im Café The Vintage
Jürgen Wegscheider, Markus-Maria Winkler

Mit Geschichten, Gedichten und Sketchen bedienen die beiden Schauspieler Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider das breite Spektrum des Humors. Dabei stöbern sie quer durch die Literatur und sind fündig geworden bei Autoren wie Joachim Ringelnatz, Christian Morgenstern, Wilhelm Busch, Manfred Kyber, Fred Endrikat, Anton Kuh, Peter Hammerschlag um nur einige zu nennen. Auf skurrile Art und Weise werden die alltäglichen Schwächen und Stärken sowie die Gegensätze des Menschen mit Witz betrachtet. Turbulente Geschichten, feinsinnige Verse und skurrile Pointen sind garantiert und das Publikum findet sich in manchen charakterlichen Eigenschaften der dargestellten Figuren wieder.

Beide Schauspieler arbeiten seit über zehn Jahren zusammen. Dabei entstanden viele gemeinsame literarische Abende, mit denen sie regelmäßig auf Tournee sind. Der gebürtige Wilhelmshavener Markus Maria Winkler war beim Tourneetheater „Das Ensemble“, beim Südbayerischen Theaterfestival sowie am Festspielhaus München, im Engagement. Der gebürtige Kärntner Jürgen Wegscheider spielte an Theatern in Frankfurt/Main, München und Essen und ist regelmäßig auf Theatertournee. Mit seinen vorwiegend literarisch-kabarettistischen Programmen ist er in ganz Deutschland, Österreich und der Schweiz unterwegs.

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, findet diese Veranstaltung Online statt. In diesem Fall informieren wir Sie. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.



Karten im Vorverkauf im Café The Vintage und in der VHS

Einlass 19:15 Uhr

212-20101

Freitag, 05.11.2021, 19:30 - 21:30 Uhr
Café The Vintage, Am Rosenplatz 8, Reinbek

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 14 Personen im Café



Der Einzug Karls V in Antwerpen (1878), Hans Makart

MAKING HISTORY - Salonmalerei des 19. Jahrhunderts

Stefanie Reimers

Mit MAKING HISTORY wagt die Hamburger Kunsthalle einen fulminanten Sprung zurück in die Geschichte: Das größte Gemälde des Museums - Der Einzug Karls V. in Antwerpen (1878) von Hans Makart (1840-1884) - bildet den Mittelpunkt einer Präsentation, bei der eine plastische Vorstellung der Diversität und Widersprüchlichkeit in der Kunstentwicklung des 19. Jahrhunderts erlebbar wird. Nach vier Jahren ist das 50m² große Skandalbild des österreichischen Malers, das seit seiner Erstpräsentation Betrachtende aus aller Welt in den Bann gezogen hat, erstmals wieder zu sehen. Gemeinsam mit diesem Werk werden 60 weitere Gemälde und Skulpturen des 19. Jahrhunderts aus der Sammlung der Kunsthalle im repräsentativen Makart-Saal gezeigt, darunter viele Gründungsbilder des 1869 eröffneten Hauses.

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, findet diese Veranstaltung Online statt. In diesem Fall informieren wir Sie. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37

212-20102

Donnerstag, 16.09.2021, 11:00 - 13:00 Uhr
Hamburger Kunsthalle, Haupteingang
1 Treffen: 15,00 EUR
(zzgl. Eintritt und HVV-Ticket)
Höchstens 10 Personen im Kurs

Nolde und der Norden

Ausstellungsführung im Bucerius Kunst Forum

Stefanie Reimers

Emil Nolde zählt zu den bekanntesten und auf Grund seiner späteren nationalsozialistischen Überzeugung umstrittensten Künstlern der Klassischen Moderne. Die Ausstellung des Bucerius Kunst Forums in Kooperation mit der Nolde Stiftung Seebüll untersucht erstmals sein Frühwerk im Spiegel der nordischen Kunst.

Rund 80 größtenteils zwischen 1900 und 1902 entstandene Werke Emil Noldes werden den Gemälden von nordischen Künstlerinnen und Künstlern dieser Zeit wie Georg Nicolai, Vilhelm Hammershøi oder Laurits Andersen Ring gegenübergestellt.

212-20103

Freitag, 14.01.2022, 11:00 - 13:00 Uhr
Bucerius Kunst Forum, Haupteingang
1 Treffen: 15,00 EUR
(zzgl. Eintritt und HVV-Ticket)
Höchstens 10 Personen im Kurs

Mit 80 Bildern durch die Fotogeschichte

Heidi Krautwald

Seit Erfindung der Fotografie haben sich Technik und Gebrauch, Themen und Gestaltung ständig verändert und weiterentwickelt.

In dieser fotografischen Zeitreise von den ersten Fotografien bis zur Gegenwart geht die Fotografin und Fotoinstallatorin Heidi Krautwald den spannenden Fragen nach, in welcher Tradition wir beim Fotografieren stehen, wie das Betrachten alter und aktueller Fotografien unsere Wahrnehmung und Weltsicht beeinflusst und welche Rolle der Mensch hinter der Kamera spielt. Dabei stehen die stilistische Bandbreite der Fotografie und die Verortung im Kunstkontext im Fokus.

212-20104

Mittwoch, 03.11.2021, 18:30 - 21:00 Uhr
Stadtbibliothek Reinbek
1 Treffen: 9,00 EUR
Höchstens 15 Personen im Kurs

Marokko für Anfänger

Eine Reise in das Land von 1001 Nacht - Vortrag

Anissa Kadiri



Wann tragen Frauen Henna Tattoos und warum? Was bedeutet „Tabourdah“ und was ist das geheime Gewürz der kulinarischen Schätze Marokkos? Mit Anissa Kadiri begeben wir uns auf eine Reise in das Land von 1001 Nacht. Die gebürtige Marokkanerin berichtet von den regionalen und kulturellen Gegebenheiten ihres Heimatlandes und stellt typische Bräuche und Traditionen vor. So erhalten wir einen unverfälschten Einblick in das alltägliche Leben in Marokko.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

212-20105

Donnerstag, 30.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 101
1 Treffen: 6,00 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

Syrien

Jenseits von Krieg und politischen Konflikten - Vortrag

Rula Tabbash

„Jeder Mensch hat zwei Heimatländer, sein eigenes und Syrien.“ André Parrot, Archäologe und ehemaliger Direktor des Louvre.

Rula Tabbash nimmt Sie mit auf eine Reise durch das kulturelle Erbe Syriens: von den Ursprüngen von Alphabet und Musiknoten bis hin zu den volkstümlichen Gesellschaftsspielen des vorherigen Jahrhunderts. Der Vortrag spiegelt hauptsächlich die Geschichte Aleppos wider.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

212-20106

Mittwoch, 27.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 101
1 Treffen: 6,00 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs



Vielfalt Peru

Eine Reise in das Land der vielen Kulturen

Online-Vortrag

Birthe Goldenbaum



Startpunkt der Reise ist die Grenzregion im Norden des Landes, wo Sie etwas über „Schilfböötchen“ erfahren und die Bewohnerinnen und Bewohner der Küstenstadt Trujillo einen Einblick in ihr Leben gewähren. Weiter geht es entlang der Küste in die Hauptstadt Lima, wo Sie das hektisch pulsierende Leben der großen Stadt spüren. Über die kühlere Anden-Region und das Weltkulturerbe „Machu Picchu“ reisen Sie in die tropischen Regionen Amazoniens in die Grenzregion nach Brasilien und lernen die Vielfalt der Tropen kennen. Kursleiterin Birthe Goldenbaum thematisiert die negativen Auswirkungen des Tourismus ebenso wie nachhaltige Möglichkeiten.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

Die Veranstaltung findet online statt. Welche technischen Voraussetzungen Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

212-20107

Donnerstag, 11.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Treffen: 6,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Malen und Zeichnen

Malen und Zeichnen

Abendkurs für Fortgeschrittene

Ulrike Koether

In diesem Kurs arbeiten Sie sich anhand von inspirierenden Aufgabenstellungen durch verschiedene Maltechniken. Nach dem Motto „Learning by doing“ probieren Sie alles aus. Ob Stillleben, Landschafts- oder abstrakte Malerei, alles ist möglich. Nebenbei lernen Sie mit Perspektive, Licht und Schatten und unterschiedlichen Techniken umzugehen. Auf eigene Anregungen geht die Kursleiterin gerne flexibel ein.



Haben Sie Lust, sich künstlerisch in entspannter Atmosphäre auszuleben? Dann freut sich Ulrike Koether auf die nächsten Maltstunden mit Ihnen!

Nach einem Studium als Diplom-Designerin, Auslandserfahrung und sechzehn Jahren Berufserfahrung als Kommunikationsdesignerin ist die Künstlerin nun freiberuflich tätig und übernimmt mit großer Freude den Malkurs, der einst von ihrem Vater Bernd Koether geleitet wurde.

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

212-20200

Montag, 17:45 - 19:45 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 08.11.2021

VHS, Raum 204

10 Treffen: 87,00 EUR, erm.: 46,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Malen am Morgen

Vormittagskurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Christel Godau

Entdecken Sie die Vielfalt von Maltechniken wie Aquarell, Acryl und Pastell unter der Leitung von Christel Godau. Sie bietet Farb- und Perspektivübungen an und gibt Tipps und Anregungen sowohl zu den klassischen

Themen wie Stillleben, Landschaft oder Architektur, als auch zu freier Komposition. So beginnen Sie Ihren Tag auf eine kreative, entspannende Art!

Bitte mitbringen: Pinsel, Bleistift und Skizzenblock

212-20201

Dienstag, 9:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 31.08.2021, Ende: 16.11.2021

VHS, Raum 111

10 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Late Night Malen

Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Ulf Ludzuweit

Ulf Ludzuweit bringt Teilnehmenden, die wenig oder keine Erfahrung mit Zeichnung und Malerei haben, bei, Objekte zu betrachten und diese so darzustellen, wie man sie einfach wahrnimmt. Selbstverständlich erhalten Einsteigerinnen und Einsteiger die Grundlagen der Bildenden Kunst, wie Perspektive, Farbgebung, Sichtachsen oder Licht- und Schattenwurf vermittelt. Fortgeschrittene erweitern ihre Malkenntnisse und probieren neue Techniken aus. Von zeichnerischen Übungen bis zum Gemälde gestalten sie ihre ersten oder neuen Kunstwerke.

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

212-20202

Montag, 20:00 - 22:00 Uhr

Beginn: 30.08.2021, Ende: 13.12.2021

VHS, Raum 204

14 Treffen: 117,00 EUR, erm.: 61,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Farbe, Form und Freude

Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene in der Bege

Ulf Ludzuweit

Entdecken Sie in diesem vielfältigen Malkurs die verschiedenen Möglichkeiten, ein Bild zu gestalten. Sowohl Anfängerinnen und Anfänger als auch Fortgeschrittene erhalten vom Künstler Ulf Ludzuweit viele Anregungen zum kreativen Umgang mit Stiften und Farben. Neben Perspektiv- und Farbübungen beschäftigen sich die Teilnehmenden hauptsächlich mit unterschiedlichen Darstellungsmethoden von Stillleben und Landschaft.

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

212-20203

Dienstag, 18:15 - 20:15 Uhr

Beginn: 31.08.2021, Ende: 07.12.2021

Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

13 Treffen: 108,00 EUR, erm.: 57,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Landschaftsmalen

nach Bob Ross®:

ein Tag - ein Gemälde

Tagesworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Rose Adrian-Trienen

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängerinnen, Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag bilden wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur ab 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 Materialien wie Leinwand, Farben, Malmedien, Spezialpinsel, Palette und Staffelei werden von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Die Umlage in Höhe von 30,00 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.

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

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenpapier und Babyöltücher, 30,00 EUR



Rose Adrian-Trienen

212-20204

Samstag, 25.09.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 110

1 Treffen: 35,80 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Porträtmalen und -zeichnen

Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Christine Tolg-Brandenstein

Das menschliche Gesicht sagt am meisten über eine Person aus. Es zeigt Gefühle oder verbirgt Emotionen, spiegelt den Charakter wider und ist das Fenster zu unserer Welt.

Die Auseinandersetzung damit, erst durch Betrachtung, dann durch Zeichnung, ist Ziel dieses Kurses. Wie ist das Gesicht aufgebaut? Wie bringt man es zum Papier? Inwiefern fließt auch immer etwas Eigenes in eine Porträtzeichnung mit ein?

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

Ein Modell steht an einem Kurstag bereit und erhält einmalig 25,00 Euro. Die Summe wird auf alle Teilnehmende umgelegt. Auch gegenseitiges Skizzieren ist im Kurs vorgesehen.

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

212-20205

Dienstag, 18:00 - 19:45 Uhr

Beginn: 31.08.2021, Ende: 16.11.2021

VHS, Raum 204

10 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Stillleben, 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: bevorzugte Malmaterialien

212-20206

Mittwoch, 19:15 - 21:30 Uhr

Beginn: 15.09.2021, Ende: 08.12.2021

VHS, Raum 204

11 Treffen: 105,00 EUR, erm.: 55,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

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. Die Künstlerin Justine Koch hilft bei der Ideenfindung und berät alle ganz individuell in gestalterischen Fragen.





Justine Koch

Papier, Farben und Holzplatten werden zum Selbstkostenpreis von ca. 15,00 Euro zur Verfügung gestellt. Diese sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: bevorzugte Malmaterialien, 15,00 EUR

212-20207

Freitag, 19.11.2021, 19:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 20.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 21.11.2021, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 204

3 Treffen: 77,40 EUR, erm.: 43,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Experimentelles Malen

Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Justine Koch



Ausprobieren, gestalten, experimentieren! Mithilfe verschiedener Malutensilien wie Pinsel, Spachtel, Schwamm oder Rakel spielen wir im Workshop die vielen Möglichkeiten der kreativen Farbgestaltung durch. Auch die Variation der Malgründe soll unsere Wahrnehmung für die Arbeit mit ungewohnten Werkstoffen sensibilisieren. Thematisch lassen wir uns von Reisefotos, der Natur oder von Alltäglichem inspirieren. Ob abstrakt oder klassisch dargestellt, die entstehenden Bilder sind das Produkt Ihrer unbegrenzten Kreativität!

Kursmaterialien werden zum Selbstkostenpreis von ca. 10,00 Euro zur Verfügung gestellt. Diese sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: bevorzugte Malmaterialien, 10,00 EUR



Justine Koch

212-20208

Samstag, 30.10.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 31.10.2021, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 110

2 Treffen: 65,60 EUR, erm.: 36,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Maltechniken-Mix

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Justine Koch



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

Kursmaterialien werden zum Selbstkostenpreis von ca. 10,00 Euro zur Verfügung gestellt. Diese sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: bevorzugte Malmaterialien, 10,00 EUR

212-20209

Samstag, 22.01.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 23.01.2022, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 110

2 Treffen: 65,60 EUR, erm.: 36,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Offenes Atelier

Freie Malerei für Fortgeschrittene

Ulrike Koether

Suchen Sie einen Platz zum Malen und möchten Sie kreativ sein? Im offenen Atelier finden Sie diesen Platz zum Experimentieren. Hier können Sie in geselliger Atmosphäre Ihre Kreativität ausleben, die Techniken Ihrer Wahl ausprobieren und sich austauschen. Auch wenn Sie als geübte Malerin oder geübter Maler keinen systematischen Kunstunterricht mehr benötigen, helfen die Impulse und fachliche Begleitung der Künstlerin, Graphikdesignerin und neuen Kursleiterin Ulrike Koether Ihnen dabei, Ihre künstlerischen Grenzen zu erweitern.

212-20210

Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 24.11.2021

VHS, Raum 108

12 Treffen: 116,40 EUR, erm.: 61,20 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Europäische Kalligraphie

Vormittagskurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

Kalligraphie verwandelt handgeschriebene Worte in wunderschöne Bilder. Anhand historischer Schriften wie Capitalis Rustica, Römische Kursive, Unciale oder Karolingische Minuskel aus der europäischen Schriftkultur tauchen wir in die Welt der Schriftkunst ein. Einsteigerinnen und Einsteiger erlernen die Grundtechniken des Schreibens, Fortgeschrittene experimentieren mit neuen Materialien und Schreibwerkzeugen. So entstehen originelle Textblätter, Grußkarten oder Lesezeichen. Ein sinnliches Erlebnis für alle, die Freude daran haben, personalisierte Schriftunikate zu gestalten.

Als Anregung sind Bücher und eigene Arbeiten vorhanden. Ein Skript mit dem Alphabet wird zum Selbstkostenpreis von 3,00 Euro zur Verfügung gestellt. Diese sind direkt im Kurs zu bezahlen. Auch Kanzleipapier, Federhalter, Bandzugfedern und Farben können bei Bedarf erworben werden.

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

212-20211

Donnerstag, 9:30 - 11:30 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 18.11.2021

VHS, Raum 204

11 Treffen: 110,40 EUR, erm.: 58,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Handlettering - Brushpen & Fineliner



Tagesworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

Tauchen Sie in die Welt der kreativen Buchstaben ein! Beim Handlettering können Sie bezaubernde Glückwunschkarten und Briefe per Hand schreiben und zeichnen. Dabei können Sie nach Herzenslust Schriften kombinieren und danach mit Serifen, „Schnörkeln“, Blumen oder anderen Dekoelementen verzieren. Mithilfe von Brushpens und Fineliner erzielen Einsteigerinnen und Einsteiger schnell schöne Kontraste und Fortgeschrittene noch originellere Ergebnisse. Die fertigen Arbeiten sehen echt aus. Unikate mit einem besonderen Charme, die Ihre Verwandte und Freunde erfreuen werden.

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

Bitte mitbringen: weißes und kariertes Skizzenpapier, Zeichenpapier oder Karton, Bleistifte B oder B2, Radiergummi, Lineal, Schere, Keber, wasserfeste Fineliner (S und M), Brushpen-Set, Buntstifte, farbige Filzer, Tuschkasten, Aquarelle- oder Gouachefarben und 2 kleine Spitzpinsel (0 bis 4), 5,00 EUR

212-20212

Samstag, 15.01.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 111

1 Treffen: 43,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Kunsthandwerk

Selbst ist die Frau - kleine Möbel eigenständig bauen



Workshop für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Verena Müller

Am ersten Samstag fertigen wir nützliche Übungsprojekte wie einen mobilen Arbeitsplatz und einen Münchner Hocker (Werkzeugkasten und Hocker in einem) an. Eine Umlage in Höhe von 30,00 Euro für die Baumaterialien beider Produkte ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Beim zweiten Treffen stehen zwei charmante kleine Möbel zur Auswahl:

- eleganter Blumenschemel aus Buche (ca. 13,00 Euro)
- wetterfeste Schuhbank für vier Paar aus Siebdruckplatte Birke (ca. 30,00 Euro)



Fortgeschrittene bringen ihre eigenen Designprojekte gerne mit, so werden sie von Anfang an bei der Planung, Materialbeschaffung und in der Bauphase von der gelernten Tischlerin und Diplom Produktgestalterin Verena Müller unterstützt. Setzen Sie sich bitte kurz vor dem Kursbeginn zur Besprechung der Wunschprojekte mit ihr in Verbindung: verena.mueller-hamburg@gmx.de

Verbrauchsmaterialien werden bei Bedarf gegen eine Umlage in Höhe von 5,00 Euro zur Verfügung gestellt. Diese ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Selbstverständlich sind Hobby-Handwerker auch bei uns willkommen!

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, geeignete Arbeitskleidung, Bleistift, Zollstock, Bohrmaschine oder Akkuschauber, Japan- oder Feinsäge, Schraubendreher Kreuz und Schlitz in verschiedene Größen, Cutter, Hammer und Kneifzange, 35,00 EUR

Kurswiederholerinnen bringen bitte ihren mobilen Arbeitsplatz mit!

212-20300

Samstag, 9:30 - 15:30 Uhr

28.08., 04.09.

VHS, Raum 10

2 Treffen: 72,00 EUR, erm.: 40,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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 bietet Ulf Ludzuweit

Anregungen, Beispiele und Hilfestellungen an. Mit den Grundlagen des Keramikhandwerks lassen sich die meisten Objekte gut herstellen. Für die farbige Gestaltung sind viele Glasuren vorhanden oder werden neu gekauft.

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

212-20301

Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr

01.09., 15.09., 29.09., 20.10., 03.11., 17.11., 01.12., 15.12.2021

Sachsenwaldschule, Gymnasium, Keller, A111

8 Treffen: 121,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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?

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.

212-20302

Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 03.11.2021

VHS, Raum 111

7 Treffen: 82,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Erster Kurstag nur Vorbesprechung von 18:45 bis 19:30 Uhr

Kein Kurs am 15.09. und 20.10.2021



212-20303

Freitag, 10:15 - 12:30 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 29.10.2021

VHS, Raum 111

7 Treffen: 82,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Erster Kurstag nur Vorbesprechung von 10:15 bis 11:00 Uhr

Kein Kurs am 22.10.2021

Nähatelier

Nähworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Ariane Wiegel

Lernen Sie in kurzer Zeit den Umgang mit der Nähmaschine! Die ausgebildete Schneiderin und Bekleidungsfertigerin Ariane Wiegel bietet Näheinsteigerinnen und Einsteigern eine kurze Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine und praktische Informationen zu den grundlegenden Nähtechniken, Schnitten und Zuschnitt an. Fortgeschrittene vertiefen ihre Nähkenntnisse durch die gezielte Hilfestellung beim eigenen Nähprojekt.

So können Sie im Workshop Designstücke Ihrer Wahl wie Taschen, Turnbeutel, Kosmetiktaschen, Stofftiere, Stoffpuppen, Home-Dekoration und sogar komplette Bekleidungsstücke für Kinder, Damen oder Herren anfertigen. Jedes Lieblingsnähpjekt ist hier willkommen!

Bitte mitbringen: Stoff, Nähgarn, Reißverschlüsse, Knöpfe, Schnittmuster, Stoffschere, Lineal, Stecknadeln, Nähadeln und Schneiderkreide

212-20304

Freitag, 17.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 18.09.2021, 9:30 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

212-20305

Freitag, 19.11.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 20.11.2021, 9:30 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Goldschmieden

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Christine Ehm-Frevert

Schmuckstücke gehören zu den ältesten Alltagsgegenständen der Menschheit. Fast alle tragen 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 fertigstellen.

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

Bitte mitbringen: 6,00 EUR

212-20306

Samstag, 30.10.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 31.10.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 204

2 Treffen: 80,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

212-20307

Samstag, 27.11.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 28.11.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 204

2 Treffen: 80,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

212-20308

Samstag, 15.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 16.01.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 204

2 Treffen: 80,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

212-20309

Samstag, 22.01.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 23.01.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 204

2 Treffen: 80,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Strickwerk

Strickkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Hanne Schützler

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

Kuschelige Pullover, warme Schals, süße Babydecken oder trendige Wollmützen - was wollen Sie stricken? Oder haben



Sie eine noch bessere Strickidee? Hanne Schützler, leidenschaftliche Strickerin und erfahrene Kursleiterin, gibt Tipps für die Praxis und den Kauf der benötigten Materialien, vermittelt und vertieft anhand jeder Menge Übungen die Basistechniken des Strickens und betreut Ihr Wunschprojekt von den ersten Schritten bis zum fertigen Wollstück.

Für die erste Kursstunde stellt die Kursleiterin bei Bedarf Probematerialien zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Wolle und die dazu passenden Stricknadeln, 3,00 EUR

212-20310

Dienstag, 17:00 - 18:30 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 26.10.2021

VHS, Raum 111

6 Treffen: 49,20 EUR, erm.: 27,60 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Kreatives Filzen

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Katja Köhler

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

Alle Arbeitsmaterialien und Werkzeuge werden zur Verfügung gestellt. Eine Umlage in Höhe von 10,00 bis 15,00 Euro je nach Verbrauch ist direkt im Kurs zu bezahlen.

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

212-20311

Samstag, 13.11.2021, 14:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 14.11.2021, 11:00 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 204

2 Treffen: 56,00 EUR, erm.: 32,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs





Weihnachtsbaum aus Weide

Flecht-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Imke Günzel

Weihnachten kann kommen! Wir flechten einen Weihnachtsbaum auf einen Stock, sodass er in einen Topf oder in die Erde gesteckt werden kann. Wir lernen mit Weidenruten verschiedener Stärke und mit einfachen Werkzeugen wie Schere und Pfriem zu arbeiten und kreieren einen wunderschönen Dekoartikel aus Naturmaterialien für die kommende Weihnachtszeit.

Eine Umlage für Werkzeuge und Materialien in Höhe von 9,00 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: 9,00 EUR

212-20312

Freitag, 12.11.2021, 15:00 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 110

1 Treffen: 27,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

212-20400

Dienstag, 17:45 - 20:00 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 28.09.2021

VHS, Raum 1

4 Treffen: 54,00 EUR, erm.: 30,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Junge Autor*innen

Crash-Schreibworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene ab 16 Jahren

Victoria Helene Bergemann



Schreiben ist die Kunst, Bilder in fremde Köpfe zu malen. Eigene Gedanken oder Gefühle zur Sprache zu bringen und dabei der Fantasie freien Lauf zu lassen. Aber wie geht man an dieses weiße Blatt Papier heran?

Die erfolgreiche junge Autorin und Slam-Poetin Victoria Helene Bergemann hilft Dir dabei, diese eine Idee festzuhalten. Dafür sind keine Reimschemata oder Vorkenntnisse gefragt. Du brauchst nur Neugier, Papier und Stift. Lass uns einander inspirieren und gemeinsam aufschreiben, mal anhand von Schreibübungen, mal ganz frei, was uns in den Sinn kommt.

So gelingt es dir deine neue aufregende Kurzgeschichte oder dein erstes besinnliches Poem zu verfassen!

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, findet diese Veranstaltung Online statt. In diesem Fall informieren wir Dich. Welche technische Ausstattung du benötigst, findest Du auf Seite 37.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Stift

212-20401

Freitag, 14.01.2022, 18:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 15.01.2022, 10:00 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 101

2 Treffen: 56,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Lesekreise

Literaturtreffs in Neuschönningstedt und Wentorf

Dr. Brigitte Oels

Die Lese- und Gesprächskreise suchen gemeinsam weiter nach Tipps und Tricks, wie man sich Literatur erschließen kann,

auch wenn sich Struktur, Sprache, Stil oder Inhalt erst einmal als schwer zugänglich erweisen. Wir reden hier über Geschichten, Romane, Theaterstücke und Gedichte. Das gemeinsame Gespräch über die Texte soll dabei unser Leseverständnis, aber vor allem unser Lesevergnügen erhöhen.

Über neue Teilnehmende unserer Lesekreise freuen wir uns!

212-20402

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 11.11.2021

Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

10 Treffen: 66,00 EUR, erm.: 36,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

212-20403

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 10.11.2021

Wentorf, Alte Schule, Clubraum 1

10 Treffen: 66,00 EUR, erm.: 36,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Literatur

Kreatives Schreiben

Schreibkurs für Fortgeschrittene

Monika Lisson

Ein Inspirationskurs für alle, die tiefer eintauchen wollen in den Schreibfluss.

Lassen Sie sich an diesen vier Abenden weiter inspirieren von vielfältigen Schreibimpulsen, Kreativtechniken sowie Tricks des Schreibhandwerks und der Erzählkunst. Begleitet durch fachkundliche Leitung probieren Sie verschiedene literarische Textsorten und Schreibtechniken aus, verfassen Ihre ganz eigenen Texte und nähern sich so Ihrem persönlichen Schreibstil.

Gemeinsam tauschen wir unsere Erfahrungen und Gedanken zum Schreiben aus. Wo, wie, wann schreibt es sich gut? Wie geht man um mit dem inneren Zensor? Wie überwinden andere ihre Kreativitätsblockaden und den inneren Schreib-Schweinehund?

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

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

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Stift

Zu modern - verstehe ich nicht!

Literatur zwischen Tradition und Moderne

Dr. Brigitte Oels

Seit 100 Jahren erleben wir in Literatur, Kunst und Musik das, was wir „DIE MODERNE“ nennen. Inzwischen sprechen wir sogar von Post- oder Postpost-Moderne. Und noch immer erscheint uns da Manches verstörend, rätselhaft oder schlicht unverständlich. Was hat sich in der literarischen Welt verändert? Was konnte man damals als traditionell oder klassisch bezeichnen? Und warum ist es jetzt so anders?

Wir stöbern durch alte, ältere, neue und neueste Texte, um vielleicht diesen Fragen etwas näher zu kommen. So finden wir ganz sicher einen besseren Zugang zu „modernerer“ Romanen, Gedichten und Dramen. Bei Gelegenheit wagen wir auch gerne einen Blick in Kunst und Musik.

212-20404

Dienstag, 11:30 - 13:00 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 09.11.2021

VHS, Raum 2

10 Treffen: 66,00 EUR, erm.: 36,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

212-20405

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 10.11.2021

VHS, Raum 112

10 Treffen: 66,00 EUR, erm.: 36,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Musik

Gitarre I

Gitarrenkurs für Anfänger

Christian Röpert

Gitarre bleibt eines der beliebtesten Musikinstrumente. Die Teilnehmenden lernen grundlegende Begleitakkorde und einfache Schlag- und Zupftechniken, sodass 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, Notenständer

212-20500

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Beginn: 02.09.2021, Ende: 18.11.2021

VHS, Raum 108

10 Treffen: 114,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

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 Ihnen 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, Notenständer

212-20501

Freitag, 14.01.2022, 18:30 - 21:00 Uhr

Samstag, 15.01.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 16.01.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Raum 112

3 Treffen: 84,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Afrikanische Perkussion

Trommel-Workshop

Mahamoudou Tapsoba

Ohne Musik - da fehlt dem Leben was! Afrikanische Rhythmen sind vor allem codierte Dialoge. Zauberhafte akustische Figuren, die sich zu etwas universell Verständlichem kombinieren lassen. Im Workshop zeigt Ihnen der westafrikanische Musiker Mahamoudou Tapsoba eine Auswahl dieser Rhythmen und erzählt über die Djembe - das traditionelle Perkussion-Instrument aus seiner Heimat.

Danach probieren Sie gemeinsam die ersten Töne, die sich zu verschiedenen Rhythmen und Melodien entwickeln. Lieder, rhythmische Bewegungen und kleine Tänze runden das Programm ab. Eine unvergessliche Entdeckungsreise in die musikalische Kultur Afrikas!

Der Kursleiter stellt bei Bedarf eine Djembe zur Verfügung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung

212-20502

Sonntag, 15:00 - 17:30 Uhr

16.01. und 23.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

2 Treffen: 48,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Unsere Stimme, welch ein Reichtum!



Stimm- und Gesangsseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Sylvia Lawaty

Die Stimme ist unser größtes Persönlichkeitsmerkmal überhaupt. Sie ist ein wertvoller Schatz, wenn sie gesund und ansprechend klingt. Insbesondere vielsprechende Berufstätige und Sänger sollen sie besonders pflegen. Dieses Seminar legt großen Wert auf Prävention und zeigt auf, wie Sie liebevoll und achtsam mit Ihrer Stimme umgehen. Mithilfe von Übungen zu Atmung und Haltung lernen Sie den richtigen Stimmeneinsatz und -klang.



Ein abwechslungsreiches Programm zwischen Ruhe und Bewegung, Stimmbildung und Achtsamkeit, Theorie und Improvisation, Singen und Lachen.

Stimmig mit sich selbst und der eigenen Stimme zu sein ist das gemeinsame Ziel.

Sylvia Lawaty ist Chansonsängerin, Musikpädagogin, Gesangs- und Achtsamkeitslehrerin. Sie macht Menschen aller Altersgruppen Mut, die eigene Stimme zu entdecken, sie klangvoll einzusetzen und zur Entfaltung zu bringen.

Überzeugt von der heilenden Kraft des Gesangs, ist sie mit vollem Herzen dabei, die heilende Kraft des Gesangs uns zu vermitteln.

212-20503

Sonntag, 19.09.2021, 11:30 - 18:30 Uhr

VHS, Raum 101

1 Treffen: 67,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Individuelle Beratung,
Planung/Installation von

EMPFANGS-ANLAGEN

Fachgerechte Reparatur in eigener

MEISTER-WERKSTATT

HASS TV + HIFI.

Inh.: Michael Hass e.Kfm.

Hauptstr. 8 · 21465 Wentorf bei Hamburg · Tel. 040 - 720 25 04 · www.HASS-TV.de



Theater

VHS Theaterensemble

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 Zuschauerinnen und 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 seinen Anfängen das Theaterensemble. Als Theaterwissenschaftlerin liebt sie die Arbeit mit Amateuren besonders wegen ihrer Bereitschaft, neben Beruf und Familie noch diese fordernde Arbeit zu leisten, wegen ihrer Begeisterung fürs Theatermachen, wegen ihrer unbändigen Fantasie und Kreativität. Vor allem auch wegen des Teamgeistes und des Zusammenhalts dieser heterogenen Gruppe von Menschen unterschiedlichen Alters, 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 Mitstreitende!

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

212-20700

Montag, 19:40 - 22:10 Uhr

Mittwoch, 19:30 - 22:00 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 19.01.2022

VHS, Spielraum

36 Treffen: 90,00 EUR, erm.: 48,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Werden
Sie
Mitglied!

VHS Freundeskreis

Wer ist das ?

Was macht der eigentlich?

Diese Frage hören wir immer wieder! Obwohl es uns schon 18 Jahre lang gibt! Gemäß unserer Satzung:

- unterstützt der Verein die Arbeit der VHS in der Öffentlichkeit
- fördern wir besondere Kursangebote
- gibt der Verein in besonderen Fällen Zuschüsse zu Prüfungsgebühren und Kursbeiträgen
- helfen wir mit Sachspenden, die Arbeit für die Kursleitenden und Teilnehmenden angenehmer und attraktiver zu machen

Rund 30.000 Euro konnte der Freundeskreis der VHS. e.V. im Laufe der Jahre unserer VHS spenden.

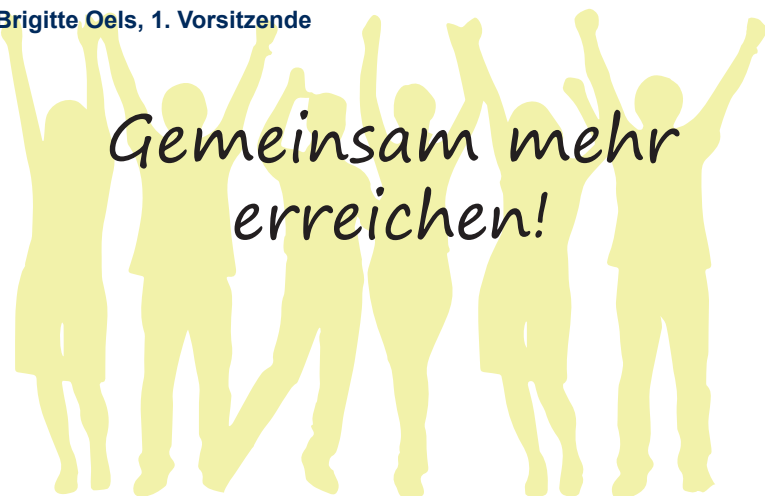
Alte Schultafeln konnten durch Whiteboards ersetzt, neue Verdunklungs-Vorhänge angeschafft werden. Pinnwände und Litfaßsäule präsentieren attraktiv Infos zum Kurs-Angebot, CD-Player erleichtern die Arbeit der Sprachkurse, Bilderrahmen und Trockenwagen die der Kunstkurse. Cafeteria und Eingangsbereich wirken einladend dank neuer Stühle, neue Schilder im Außenbereich. **Die jüngste Investition sind zwei Luftreinigungsgeräte für die VHS-Halle, die Rahmenbedingungen für die Gesundheitskurse sind so noch sicherer.**

Der Vorstand braucht Ihre Stimme, braucht möglichst viele Stimmen hinter sich, um die Interessen unserer VHS nachhaltig vertreten zu können. Es sind ja auch Ihre Interessen als Teilnehmende oder Kursleitende!

Geben Sie sich einen Stubs! Werden Sie Mitglied! Mit 20 Euro im Jahr sind Sie ein Förderer, ein Mäzen unserer VHS und können in dieser Gemeinschaft viel für Ihre VHS bewirken!

Dr. Brigitte Oels, 1. Vorsitzende

Gemeinsam mehr
erreichen!





Veranstaltungskalender des Reinbeker Kulturzentrums

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kulturfreund:innen,

Voller Vorfreude präsentieren wir Ihnen unsere Planung für den Sommer und Herbst 2021 zum Stand der Drucklegung im Juni 2021. Die Veranstaltungen werden selbstverständlich an die jeweils gültigen Corona-Regeln angepasst, damit Sie **Mit Sicherheit genießen** können! Bitte informieren Sie sich über den aktuellen Stand der Veranstaltungen im Online-Veranstaltungskalender unter www.kultur-reinbek.de oder an der KulturKasse in der Stadtbibliothek.

Ihr Team des Kulturzentrums Reinbek

Schloss Reinbek

Sachsenwald-Slam Open Air im Schlosshof

Poetinnen und Poeten stellen sich im Schlossinnenhof der Publikumsjury. Alle Texte sind selbstgeschrieben und nicht länger als sechs Minuten. Es werden einige der bekanntesten Poetry Slammer Norddeutschlands auftreten. Zwei Wettbewerbsplätze bleiben offen für ortsansässige Literaten. Anmeldungen unter bergemann.sachsenwaldslam@gmx.de.

Der Sachsenwald-Slam ist eine Kooperation des Kulturzentrums mit der erfolgreichen Reinbeker Slammerin Victoria Helene Bergemann.

Di., 10.8.2021 – 19.30 Uhr, Eintritt: 7,-€

I'm Not There. A Night of Bob Dylan – Open Air im Schlosshof

Anlässlich des 80. Geburtstags Bob Dylans präsentiert die Band Indian Summer - Henning Hoffmann, Lars-Christian Kühn und Leif Sandtner – mit dem Hamburger Kontrabassisten Thomas Biller und der Schauspielerin Iris von Kluge einen musikalisch-literarischen Roadtrip seiner Lebensgeschichte. Eine abwechslungsreiche Performance mit ausgefallenen Versionen bekannter und unbekannter musikalischer Juwelen verknüpft mit Passagen aus der Autobiografie von Bob Dylan sowie ausgewählten Songtexten.

Sa., 21.8.2021 – 19.30 Uhr, Eintritt 18,-€

Orange Blue im Trio - Akustikfest Open Air im Schlosshof

Die Band Orange Blue, bestehend aus Sänger Volkan Baydar und Pianist Vince Bahrndt feierte ihren Durchbruch im Jahr 2000 mit dem Song *She's Got That Light* und dem Album *In Love With A Dream*. Es folgten Echo-Nominierung, Europa-Tourneen und diverse Preise. Die Hamburger Künstler komponierten den Titelsong für einen Hollywood-Blockbuster „America's Sweethearts“ sowie den Titeltrack für Disney's „Dinosaurier“. 2020 erschien das Doppelalbum *White | Weiss* mit englischen und deutschen Songs. Auftritt mit Boris Bachmann, Violine.

Fr., 27.8.2021 – 19.30 Uhr, Eintritt: 25,-€

Fidi Steinbeck und Band - Akustikfest Open Air Konzert im Schlosshof

Die gebürtige Bergedorferin Fidi Steinbeck, Finalistin bei The Voice of Germany 2019, schafft es mit ihren Songs sentimental und gleichzeitig ironisch zu sein. Ehrliche Songs, die uns mitnehmen auf eine Reise in Fidi's fabelhafte Welt. Eine Welt, in der die Zeit still steht, in der man sich an das Erlebte erinnert und sich die Zukunft erträumen darf. Ihre Songs lassen starke Gedankenbilder entstehen, die mit eingängigen Melodien und ihrer unverwechselbaren Stimme dem deutschen Pop neuen Tiefgang geben.

Sa., 28.8.2021 – 19.30 Uhr, Eintritt: 25,-€

The Baltic Scots - Open Air Konzert im Schlosshof

Aus der Leidenschaft des Scottish Folk, der Rauheit des Rock'n'Roll und der Sehnsucht nach der endlosen Weite der Highlands destillieren die vier Musiker ihren Celtic Folk Rock: Stefan McBassHenge, Rolf McLordOfTheKeys, Falk McHawk und Micha McGuitar, allesamt Urgesteine von der Ostsee,

präsentieren Eigenkompositionen mit Ohrwurmqualität. Die Baltic Scots verbreiten mit ihrem SchottenRock im Schottenrock pure Lebensfreude.

So., 29.8.2021 – 18 Uhr, Eintritt 18,- €

Heiteres beim Wein

Duo Pariser Flair - Wiener Blut (Operette)

Stellen Sie sich vor, Sie wären im Wien um 1900. Es war die Zeit, in der Sängerinnen nicht nur für ihre Stimme gepriesen wurden, sondern auch, weil sie sich auf der Bühne freizügig präsentierten. Ein Abend, elegant und raffiniert, mit vielen Sahnehäubchen und Leckerbissen in Form von Arien, Melodien und Duetten – von Strauß über Stolz bis zu Lehár und Offenbach.

Ab 18 Uhr kostenlose Weinprobe für Besucher der Veranstaltung

So., 5.9.2021 – 19 Uhr, Eintritt: 20,-€ Vorverkauf ab 23.8.2021

Veranstaltung der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

Ilja Richter - Betreff: Einladung zu einer Kreuzfahrt

In einer schauspielerischen Lesung nimmt uns Ilja Richter mit in die Gefühlswelten des Autors Bodo Kirchhoff. Kreuzfahrten sind äußerst beliebt. Nicht bei diesem Schriftsteller. Er hat eine amüsant-sarkastische Absage an die Welt der Luxusliner verfasst und zugleich einen Sehnsuchtsbrief nicht ausgelebter Träume... Ein Abend für Kreuzfahrtliebhaber und deren Kritiker, vergnüglich in Szene gesetzt von Ilja Richter.

Fr., 17.9.2021 – 19.30 Uhr, Eintritt: 18,-€

MIU - Modern Retro Soul

Mit „Modern Retro Soul“ veröffentlicht Miu nicht nur ein Album, sondern ein Statement. Sounds vergangener Tage treffen auf moderne urbane Beats. Inspiriert von starken Songwriterinnen wie Carole King, Roh-Soundspezialisten wie den Black Keys, atmosphärischen Klängen eines Michael Kiwanuka und großen Vokalistinnen wie Amy Winehouse, bringt Miu ihre Lieder mit durchsetzungsstarkem Sound auf die Bühne.

Do., 30.9.2021 – 20 Uhr, Eintritt: 20,- €

Akustikfest 11.-14.11.2021

N.N.

Nähere Informationen im Quartalsflyer und im Veranstaltungskalender.

11. oder 13.11.2021 – 19.30 Uhr, Eintritt: 25,-€

Trio JMO

Afrika, Europa und der Orient vereint in einem universalen Klang aus zartem Jazz, viel Worldmusic, etwas Pop, außergewöhnlichem Gesang und faszinierenden, entspannenden Rhythmen. Das Trio **Jan Galega Brönnimann, Moussa Cissokho und Omri Hason** überschreitet Grenzen zwischen traditionellen und modernen Klängen aus Afrika, Europa und dem Orient. „Drei Länder – eine Sprache“ – intensive Geschichten. Ohren auf und Augen zu – die Reise kann beginnen!

Fr., 12.11.2021 – 19.30 Uhr, Eintritt: 25,-€



Florian Künstler

Mit Singles wie „Diese Straßen“, „Wie geht's dir eigentlich“, „Kleinstadtliebe“, der EP „Umwege“, hunderttausendfach geklickten Videos oder seinen Songpoeten-Sessions hat Songschreiber Florian Künstler 2020 eindrucksvolle Wegmarken gesetzt, und das in coronabedingt schweren Zeiten, denn er ist durch und durch Performer, spielt am liebsten für sein Live-Publikum. Wenn er seine akustische getragene Songwriter-Musik mit Pop-Sensibilität und Klavierbegleitung singt, bebt der Raum.

11. oder 13.11.2021 – 19.30 Uhr, Eintritt: 25,-€

Martin Tingvall – Piano Solo

Der schwedische Künstler gilt als Jazzpianist, fühlt sich aber auch in Genres wie Pop, Rock oder Filmmusik zu Hause. Er spielt ergreifend schöne Melodien mit beinahe klassisch anmutenden musikalischen Themen. 2019 veröffentlichte Martin Tingvall sein drittes Piano Solo Album „The Rocket“, auf dem der Pianist seine Zuhörer mit einem ganz eigenen Genre verzaubert und sie auf eine Reise in neue Sphären mitnimmt.

So., 14.11.2021 – 19.30 Uhr, Eintritt: 25,-€

Des wird doch eh nix

Ein Bayer spielt Valentin, eine Brandenburgerin muss auch

Was tun, wenn die bayrische Bühnenpartnerin krank ist und man als Ersatz nur eine Schauspielerin aus Brandenburg bekommt? Valentin auf Brandenburgisch? - Des wird doch eh nix! Heike Feist (aus Neuruppin) und Andreas Nickl (aus München) erzählen das Leben des klapperdürren Komikers, der Schwarz sah, aus Prinzip. Vor jedem Auftritt zitterte der leidenschaftliche Hypochonder. Karl Valentin gehört bis heute zu den Berühmtesten und Beliebtesten seines Fachs.

Do., 25.11.2021 – 20 Uhr, Eintritt: 18,- €

Harfen-Soiree

Sa., 27.11.2020 - 18 Uhr, Eintritt: 18,-€

Eine Veranstaltung der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

Sachsenwald-Slam

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen vier Mal im Jahr Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Alle Texte sind selbstgeschrieben und nicht länger als sechs Minuten. Zwei Wettbewerbsplätze bleiben offen für ortsansässige Literaten.

Anmeldungen unter bergemann.sachsenwaldslam@gmx.de. Der Sachsenwald-Slam ist eine Kooperation des Kulturzentrums mit der erfolgreichen Reinbeker Slammerin Victoria Helene Bergemann.

Di., 30.11.2021 - 19.30 Uhr Eintritt: 7,-€

Friede, Freude, Weihnachtskekse

Texte und Töne zur Lamettzeit mit Götz Schubert (Schauspiel) und Manuel Munzlinger (Oboe, Schauspiel), HD Lorenz (Bass), Stanley Schätzke (Piano).

Das Musik/Hör/Spiel „Friede, Freude, Weihnachtskekse“ ist eine humorvolle, geistreiche Mischung von Musik und Text. Das perfekt eingespielte Ensemble bietet einen höchst unterhaltsamen Abend – spontan, humorvoll und wohligh entspannend!

So., 12.12.2021 – 17 Uhr, Eintritt: 23,-€

Der Nussknacker - Kindertheater

Auf der Suche nach der härtesten Nuss der Welt begegnen wir tanzenden Schneeflocken und der Schneekönigin, finden eine grüne Oase, lernen die Zuckerfee kennen und finden nach vielen aufregenden Erlebnissen die gesuchte Nuss. Begleitet wird das Spiel des Wunderland-Theaters von der Musik Tschaikowskys. Eine Theater-Inszenierung nach der Erzählung von E.T.A. Hoffmann für Menschen ab 4 Jahren

Do., 16.12.2021 - 16 Uhr, Eintritt 6,-€

Konzertreihe Schloss Reinbek

TrioVanBeethoven

Beethoven („Gassenhauer-Trio“), Debussy, Mendelssohn

So. 26.09.21 - 19 Uhr

Dinis Schemann, Klavier

Beethoven und Musik aus Südamerika

So. 21.11.21 - 19 Uhr

(Konzertabonnement; Restkarten, wenn verfügbar, an der Abendkasse)

BeGe Neuschönningstedt

Sekt and the City – Letzte Runde

Mit ihrem vierten und finalen Programm ziehen die drei *Frauen mit Mumm* von „Sekt and the City“ das Tempo noch einmal an. Beim monatlichen Update der MaleDiven haben die drei Freundinnen nach einigen Sektchen im Vollrausch einen Urlaub im Luxus Club gebucht. Das wird alles andere als Erholung. Eine umwerfende Comedy-Revue mit stimmungswaltigen Liedern, mitreißenden Tanzeinlagen — und natürlich knallenden Sektkorken!

Fr., 24.9.2021 – 20 Uhr, Eintritt: 15,-€

William Wahl – Wahlgesänge

Sie haben den Wahl. Mit feinem Humor und musikalischem Vergnügen begleitet uns William Wahl durch die großen und kleinen Themen des Lebens. Unterhaltsam und leichtfüßig, aber nie leichtgewichtig erzählt er uns vom geplanten Draufgänger-Urlaub in Flagranti und von Tarzans tragikomischem Ende im Dschungelcamp.

Fr., 22.10.2021 – 20 Uhr, Eintritt: 15,-€

Notenlos – Das Wunschkonzert der Extraklasse

Zwei Typen, zwei Keyboards, zwei Stimmen: Bastian Pusch und Andreas Speckmann präsentieren ein amüsantes Wunschkonzert der Extraklasse – ganz nach Lust und Laune der Gäste. Im Duett und im Duell improvisieren die beiden Ausnahmemusiker kunterbunt und mit absurdem Wortwitz durch alle Genres. Aus willkürlich hingeworfenen Puzzlestücken aus dem Publikum zaubern sie verblüffende Tonbilder, die so noch keiner kennt.

Fr., 19.11.2021 – 20 Uhr, Eintritt: 15,-€

Programmänderungen und -ergänzungen vorbehalten.

Vorverkauf: KulturKasse in der Stadtbibliothek, Hamburger Str. 8

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

Kartenvorbestellung mit fester Reservierung:

Telefonisch: 040/72750-800, E-Mail: tickets@reinbek.de
Ermäßigungen auf Anfrage
Abend-/Tageskasse eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn



Alle Gesundheitskurse auf einem Blick

Montag

08:30 - 09:30	Cardio-Fitness und mehr
09:35 - 10:35	Cardio-Fitness und mehr
10:15 - 11:45	Yin Yoga
15:45 - 16:45	Rückenfitness und Entspannung
16:15 - 17:15	Rückenfit
17:30 - 18:30	Abschalten mit Bewegung am Abend
18:30 - 20:00	Achtsamer Hatha-Yoga
18:35 - 19:35	BBP - rundum fit
19:15 - 20:15	Zumba
20:15 - 21:45	Hatha-Yoga - Meditation - Entspannung



Dienstag

08:45 - 09:45	Fit in den Tag
09:00 - 10:30	Hatha-Yoga-sanfter Morgenkurs
09:30 - 10:15	Pilates
09:30 - 10:15	Haltung-Atmung-Beckenboden Online
09:50 - 10:50	Faszien und mehr
10:20 - 11:05	Rückbildungsgymnastik Online
10:20 - 11:05	Pilates
15:00 - 16:30	Sanfter Hatha-Yoga
15:55 - 16:55	Pilates 50+
17:00 - 18:00	Faszienpilates Online
17:15 - 18:15	Sanftes Bewegungstraining 60+
18:00 - 19:00	Aqua-Zumba
18:00 - 19:00	Fatburner Step Mix
18:15 - 19:15	Yogalates Online
18:30 - 19:30	Body Complete für jede und jeden
19:00 - 20:00	Aqua-Jogging und mehr
19:05 - 20:10	Core-Training
19:15 - 20:45	Fit und gesund mit Qi-Gong
20:00 - 20:45	Aqua-Jogging
20:15 - 21:15	Menfit

Donnerstag

09:00 - 10:00	Gymnastik am Morgen
10:05 - 11:05	Bewegter Rücken
15:00 - 16:30	Sanfter Hatha-Yoga
17:00 - 18:00	Training an der frischen Luft Outdoor
17:15 - 17:30	Augen-Yoga Online
17:30 - 18:30	Sanftes Bewegungstraining 60+
18:00 - 19:00	Fitness-Cocktail
18:30 - 19:30	Progressive Muskelentspannung
18:30 - 19:45	Hatha-Yoga für Männer
18:45 - 20:00	Hatha-Yoga für alle
20:15 - 21:30	Hatha-Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Freitag

08:30 - 09:30	Step und Workout-Mix
09:00 - 10:30	Hatha-Yoga und Meditation
09:35 - 10:35	Cardio-Fitness und mehr
11:00 - 12:30	Feldenkrais
11:30 - 12:30	Aktiv im Wald Outdoor
16:30 - 18:00	Taijiquan
19:00 - 19:45	Aqua-Rückenfit
18:30 - 19:30	Zumba
19:50 - 20:35	Aqua-Bodyfit

Mittwoch

08:30 - 09:30	Bodyforming
08:45 - 10:15	Selbsthypnose
09:00 - 10:30	Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs
09:30 - 10:30	Pilates & Rücken
10:35 - 11:35	Pilates & Rücken
15:00 - 16:00	Wassergymnastik
16:30 - 18:30	Qi Gong intensiv
17:45 - 18:45	Bodyfit intensiv
18:00 - 19:30	Orientalischer Tanz
18:25 - 19:25	Gymnastik für Einsteiger
18:50 - 20:00	WingTsun
19:00 - 20:30	Yoga und Entspannung
19:30 - 20:30	Gymnastik mit Spaß

Am Wochenende

09:00 - 10:15	Hatha-Yoga am Samstag
10:30 - 11:45	Hatha-Yoga am Samstag
10:00 - 14:00	Selbstcoaching am Samstag
10:00 - 13:00	Yoga einmal anders
10:00 - 14:30	Tango Argentino
11:00 - 17:00	Sanfte Fasziendehnung
12:00 - 18:00	Fünf Elemente und das Meridian QiGong System
12:30 - 17:00	Orientalischer Tanz



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



5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSER GESUNDHEITSPROGRAMM

- 10 Kursstandorte in Reinbek und Wentorf
- Kursbeginnzeiten von 8:30 bis 20:30 Uhr
- Deutschlandweite Teilnahme möglich - dank spezieller Onlinekurse
- Große Flexibilität mit der Morning-Fit-Card
- Funktional ausgestattete Gymnastikhalle im VHS-Haus

Liebe Kursteilnehmende unserer Gesundheitskurse,

Sicherheit geht vor. Ein größerer Abstand in Ihrem Kurs bedeutet weniger Teilnehmende im Kurs. Daher haben wir in den Gesundheitskursen die Teilnehmendenzahl begrenzt.

Stress abbauen und wohlfühlen

👍 Selbst-Coaching

Workshop zum Umgang mit Stress und Belastung

Minou Saribaf

Wie gehe ich mit Stresssituationen, destruktiven Gedanken und überhöhten Ansprüchen um?

Entschärfen Sie Ihr Stressverhalten und mobilisieren Sie Ihre Kraftquellen und Ihre Selbstfürsorglichkeitskompetenz. Damit erhalten Sie Ihre Energie, schöpfen Kraft und tun etwas für Ihre Gesundheit.

Die Anleitungen von Minou Saribaf, Dipl. Psychologin mit jahrelanger Erfahrung als Coach, ergeben einen lebendigen Wechsel von Theorie und Praxis mit Körper- und Entspannungsübungen in Verbindung mit Selbst-Hypnose-Elementen. Sie erhalten hilfreiche Tipps und Tools, um leichter durchs Leben zu gehen.

Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, ein kleines Kissen, gegebenenfalls Imbiss und Getränk

212-30103

Samstag, 10:00 - 14:00 Uhr

Beginn: 28.08.2021, Ende: 25.09.2021

VHS, Raum 2

3 Treffen: 69,60 EUR, erm.: 40,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Selbsthypnose - was das ist und wie sie wirkt

Minou Saribaf

Mit Schmerzen umgehen, Stress verändern und anders wahrnehmen oder die Leistung steigern - Selbsthypnose ist ein Werkzeug, das sich vielfach als Unterstützung in schwierigen Situationen bewährt hat.

Dabei geht es nicht um Hokusfokus oder Fremdsteuerung, sondern um erprobte Techniken zur Selbsthilfe. Der Kurs bietet Zeit und Raum, die Techniken auf theoretischer Ebene zu lernen und ganz praktisch auszuprobieren. Mit zunehmender Übung zeigt sich, was am besten zu den einzelnen Teilnehmenden und ihren individuellen Themen passt.

Kursleiterin Minou Saribaf unterstützt den Lernprozess durch Informationen zur Selbsthypnose und Hirnforschung, durch verständliche Anleitungen der Übungen und durch einen klaren Blick auf das Leben außerhalb des Kurses. Als Qualifikation bringt sie ein Diplom in Psychologie, eine Ausbildung zur Hypnose-Therapeutin und jahrelange Erfahrung als Coach mit.

Bitte mitbringen: Kissen, Wolldecke und warme Socken

212-30105

Mittwoch, 8:45 - 10:15 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 10.11.2021

VHS, Raum 2

10 Treffen: 89,00 EUR, erm.: 49,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Progressive Muskelentspannung

Entspannung pur

Ulrike Hesperheide



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

Ulrike Hesperheide ist Psychologin und Systemische Beraterin. Progressive Muskelentspannung schätzt sie aus drei Gründen: Sie ist leicht zu erlernen, man spürt schnell erste Erfolge und die Entspannung erfolgt durch Aktivität. Das kommt besonders den eher „ruhlosen“ Menschen zu Gute.

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

212-30106

Donnerstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Beginn: 21.10.2021, Ende: 16.12.2021

VHS, Raum 101

8 Treffen: 68,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Feldenkrais und Eutonie

Feldenkrais

Hilfe zur Selbsthilfe

Silvia Königk

Lockere Schultern und einen entspannten Rücken, schmerzfreie Hüften und 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 derselben Bewegung fördern nicht nur den Körper, sondern auch den Verstand. Aus alten, manchmal schädlichen Bewegungsmustern und eingefahrenem Denken wächst neue Freude an der Bewegung und ein reger Geist.



Wir hoffen auf einen Kurs in Präsenz. Es ist möglich, dass Termine online stattfinden.

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

212-30107

Freitag, 11:00 - 12:30 Uhr

Beginn: 17.09.2021, Ende: 03.12.2021

Evangelisches Gemeindehaus Wentorf

10 Treffen: 91,00 EUR, erm.: 54,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Sanfte Faszien-Dehnung



Mehr Beweglichkeit durch Eutonie GA

Karin Coch

Lösen Sie Verspannungen und verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Ein gesundes Faszienengewebe ist flexibel, elastisch und belastbar und ist unerlässlich, damit die inneren Organe, das Bewegungs- und Wahrnehmungssystem ihre Aufgaben im Zusammenspiel aller Körperfunktionen erfüllen können. Die tiefe Wirkung der Eutonie verbessert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig und unterstützt Sie in Ihrer Lebensfreude.

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

212-30109

Sonntag, 21.11.2021, 11:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 38,80 EUR, erm.: 24,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Pilates

Pilates-Kurse...

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

Pilates

Michaela Freitag

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.

Michaela Freitag ist zertifizierte Pilates-trainerin. Sie schätzt an Pilates, dass das Training für alle Menschen geeignet ist, die mehr Bewegungsfreiheit erlangen wollen.

Kein Kurs am 31.08. und 02.11.2021

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

212-30112

Dienstag, 9:30 - 10:15 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

Grundschule Klosterbergen, Kl. Halle

16 Treffen: 57,00 EUR, erm.: 33,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

212-30114

Dienstag, 10:20 - 11:05 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

Grundschule Klosterbergen, Kl. Halle

16 Treffen: 57,00 EUR, erm.: 33,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Pilates & Rücken

Grit Weidemann

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt der Kurs 212-30117 online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.



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

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

212-30117

Mittwoch, 9:30 - 10:30 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 19.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 81,00 EUR, erm.: 45,00 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

212-30118

Mittwoch, 10:35 - 11:35 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 19.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 81,00 EUR, erm.: 45,00 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs



Yogalates

Online-Kurs

Monika Freeman



Yogalates ist die effektive und wohltuende Verbindung von Yogasequenzen mit der Pilates Methode.

Es geht um Vitalität, Kraft, Dehnung, Koordination, Atem und Balance. Die fließenden Bewegungen erstrecken sich auf alle Körperbereiche. Dabei führt Monika Freeman inspirierende und fachlich kompetente sprachliche Anleitung im Laufe des Kurses zu einer verbesserten Körperhaltung und Bewegungsqualität.

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

Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie in der Infobox auf Seite 37.

212-30119C

Dienstag, 18:15 - 19:15 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

18 Treffen: 64,20 EUR

Höchstens 29 Personen im Kurs

Yoga

Achtsamer Hatha-Yoga

Antje Fischbach

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

Kein Kurs am 27.09.2021

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

212-30120

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 13.12.2021

Evangelisches Gemeindehaus Wentorf

14 Treffen: 123,00 EUR, erm.: 81,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Hatha-Yoga - Meditation - Entspannung

Antje Fischbach

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

Kein Kurs am 27.09.21

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

212-30121

Montag, 20:15 - 21:45 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 13.12.2021

Evangelisches Gemeindehaus Wentorf

14 Treffen: 123,00 EUR, erm.: 81,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs

Hilke Soltau

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

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

212-30123

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

18 Treffen: 117,00 EUR, erm.: 63,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

212-30125

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 19.01.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

18 Treffen: 117,00 EUR, erm.: 63,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



mal^{love} DESSOUS

Hamburg-Bergedorf: Sachsenor 26, Tel.: 040/7212120
Hamburg-Niendorf: Tibarg 1, Tel.: 040/582975



Yoga und Entspannung

Wir stärken unser Immunsystem

Kathleen Janik

Yoga kann Blockaden im Körper lösen und die Muskulatur stärken, den Energiefluss befeuern und Selbstheilungskräfte aktivieren.

Kathleen Janik kombiniert wohl dosierte Asanas (Körperübungen) aus dem Hatha- und Kundalini-Yoga mit effektiven Atemtechniken (Pranayama) und ausgiebigen Entspannungsphasen (Shavasana). Sie unterstützt uns dabei, zur Ruhe zu kommen und unsere eigene Mitte zu finden. Ihr Wunsch ist es, dass der Kurs uns gesund und kraftvoll durch Alltag und Beruf trägt.

Kathleen Janik ist Diplom-Kostümdesignerin, Entspannungstrainerin und Yogalehrerin. Sie begleitet uns achtsam und mit einer Portion Leichtigkeit und Spaß in unserer Yogapraxis.

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

212-30127

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 19.01.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

18 Treffen: 91,80 EUR, erm.: 50,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Sanfter Hatha-Yoga

Gabriele Bernath



Yoga ist ein jahrtausendalter, aus Indien stammender Übungsweg. Ziel der Übungen ist Gesundheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Mit bedürfnisorientierten rückenschonend ausgeübten Körperhaltungen (Asanas) begleitet Sie Frau Bernath auf dem Weg zu einem körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Dabei reduzieren Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung Stress und wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

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

212-30128

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 02.09.2021, Ende: 20.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 105,00 EUR, erm.: 45,80 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

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 im kleinen Kreis einen Mix aus Entspannungsphasen, Karanas (Bewegungsfolgen) und Asanas (Haltungen) an. Besonderes Gewicht legt sie auf Übungen zur Kraftsteigerung und Dehnung.

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

212-30131

Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr

Beginn: 21.10.2021, Ende: 16.12.2021

Wentorf, Alte Schule, Gymnastikraum

9 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 5 Personen im Kurs

Hatha-Yoga für alle

Dr. Isabel Überhoff

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

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

Kein Kurs am 30.09., 21.10., 18.11. und 16.12.2021

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

212-30134

Donnerstag, 18:45 - 20:00 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 20.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

13 Treffen: 75,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs





Hatha-Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Dr. Isabel Überhoff

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

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

Kein Kurs am 30.09., 21.10., 18.11. und 16.12.2021

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

212-30135

Donnerstag, 20:15 - 21:30 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 20.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

13 Treffen: 75,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hatha-Yoga und Meditation

Energie tanken am Vormittag

Antje Fischbach

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

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

Kein Kurs am 24.09.2021, 01.10.2021 und 08.10.2021

Kurs auch in den Herbstferien am 15.10.2021

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

212-30137

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 17.12.2021

Evangelisches Gemeindehaus Wentorf

14 Treffen: 123,00 EUR, erm.: 81,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Hatha-Yoga am Samstag

Dr. Isabel Überhoff

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

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

Kein Kurs am 02.10., 23.10., 20.11. und 18.12.2021

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

212-30138

Samstag, 9:00 - 10:15 Uhr

Beginn: 28.08.2021, Ende: 22.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

13 Treffen: 75,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

212-30139

Samstag, 10:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 28.08.2021, Ende: 22.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

13 Treffen: 75,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Yoga einmal anders

Yoga für den Rücken

Hilke Soltan



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

Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

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

212-30141

Sonntag, 23.01.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 22,00 EUR, erm.: 16,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Sanfter Yin Yoga

Alexa Potrykus



Yin Yoga kommt aus der chinesischen Yin- und Yang Tradition. Yin Yoga ist ein langsamer Yogastil bei dem die intensive Wahrnehmung und die Dehnung von Fasern und Tiefenmuskulatur im Vordergrund stehen. Durch spezielle Asanas (Haltungen), die gern mit Kissen oder Decken unterstützt werden können, ergibt sich ein angenehmes Verweilen. So können Sie Ihren Körper und Geist in Ruhe erleben und spüren.

Bitte mitbringen: Decke, 1-2 Kissen, Getränk, warme Kleidung und Socken

212-30142

Montag, 10:15 - 11:45 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 17.01.2022

Evangelische Kirchengemeinde

Reinbek West

18 Treffen: 108,80 EUR, erm.: 68,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Augen-Yoga

Online-Kurs

Hilke Soltan



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

Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie in der Infobox auf Seite 37.

212-30145C

Donnerstag, 17:15 - 17:30 Uhr

Beginn: 21.10.2021, Ende: 18.11.2021

5 Treffen: 9,50 EUR

Höchstens 28 Personen im Kurs



Qi Gong und Taijiquan

Fit und gesund mit Qi Gong

Elena Goldade

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

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

212-30151

Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Beginn: 31.08.2021, Ende: 28.09.2021

Grundschule Klosterbergen, kl. Halle

5 Treffen: 39,00 EUR, erm.: 24,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

212-30152

Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Beginn: 19.10.2021, Ende: 14.12.2021

Grundschule Klosterbergen, kl. Halle

9 Treffen: 63,00 EUR, erm.: 36,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Qi Gong intensiv

Für mehr Fitness, Balance und zur Stärkung des Immunsystems

Dagmar Eva Ruthenberg

Dieser Kurs ist für Wiederholer und Teilnehmende mit Qi Gong-Vorkenntnissen konzipiert, die Lust auf ein intensives Qi Gong-Training mit eingebauten Entspannungs- und Sammlungsphasen haben.

Wir üben den Wudang-Zyklus, den Wildgans-Zyklus und das Meridian-Qi Gong. Durch das Öffnen der Qi-Leitbahnen durch die Qi Gong-Bewegungen wird Qi und Blut vermehrt und das Immunsystem gestärkt.

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

Am 08.09.2021 Kursbeginn um 17:30 Uhr!

212-30153

Mittwoch, 16:30 - 18:30 Uhr

18.08., 25.08., 01.09., 08.09., 15.09.

Evangelische Kirchengemeinde Reinbek-West

5 Treffen: 73,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Fünf Elemente und das Meridian Qi Gong-System

Eine Selbstheilungsmethode zur Optimierung von Gesundheit und Wohlbefinden

Dagmar Eva Ruthenberg

Dieser Kurs ist auch für Neueinsteiger gut geeignet, authentische Qi Gong-Übungen kennen zu lernen und für Wiederholer eine optimale Vertiefung. Diese effiziente Qi Gong-Methode zur Regulierung der Gehirnfunktionen, des Immunsystems, der Atmung und der inneren Kraft basiert auf der TCM und öffnet und reinigt alle Qi-Leitbahnen. Das Fünf Elemente Qi Gong besteht aus einer leicht zu erlernenden Sequenz von fünf Übungen, die sehr harmonisierend wirken und Qi und Blut stärken.

212-30154

Samstag, 12:00 - 18:00 Uhr

Beginn: 28.08.2021, Ende: 28.08.2021

Evangelische Kirchengemeinde Reinbek West

1 Treffen: 41,60 EUR, erm.: 30,70 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Taijiquan

Thomas Börnchen

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Taijiquan, kurz Tai-Chi, war ursprünglich eine chinesische Kampfkunst und wird heutzutage hauptsächlich als Bewegung- und Lebenskunst genutzt, deren Bewegungen bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt werden. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Fehlhaltungen

werden verbessert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und die Atmung reguliert. Das hilft vor allem dabei, Stresssituationen im Alltag entspannter zu meistern. Der Kursleiter, Thomas Börnchen, ist anerkannter Lehrer für Taijiquan und Qigong, 6. Generation Yang-Stil und unterrichtet seit vielen Jahren.

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS:

Dieser Kurs ist durch die Krankenkassen zertifiziert. Das bedeutet, dass Sie bis zu 80 Prozent der Kurskosten erstattet bekommen. Bitte informieren Sie sich im Detail bei Ihrer Krankenkasse.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

212-30155

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 17.12.2021

VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 95,40 EUR, erm.: 52,20 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Infobox

Die Corona-Einschränkungen können bei Gesundheitskursen besonders drastisch sein. Bei einigen Kursen musste die Maximal-Teilnehmendenzahl angepasst werden. Möglicherweise gibt es weitere, aktuelle Einschränkungen. Wir informieren die angemeldeten Teilnehmenden darüber per E-Mail.



Die Morning-Fit-Card



Verschiedene Kurse ausprobieren, spontan an einer Stunde teilnehmen, flexibel bleiben? Die **Morning-Fit-Card** macht es möglich! Kommen Sie zum Kurs, wann und sooft Sie wollen, eine Auswahl von 11 Kursen steht für Sie bereit.*

Kursplan (Start ist am 23.08.2021)

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Mini-Fit-Card	212-30205 (VHS) Cardio-Fitness 8:30 - 9:30 Uhr	212-30220 (VHS) Fit in den Tag 8:45 - 9:45 Uhr	212-30230 (VHS) Bodyforming 8:30 - 9:30 Uhr	212-30240 (VHS) Gymnastik am Morgen 9:00 - 10:00 Uhr	212-30250 (VHS) Step & Workout Mix 8:30 - 9:30 Uhr
212-30201:	212-30206 (VHS) Cardio-Fitness 9:35 - 10:35 Uhr	212-30221 (VHS) Faszien und mehr 9:50 - 10:50 Uhr	212-30118 (VHS) Pilates & Rücken 10:35 - 11:35 Uhr	212-30241 (VHS) Bewegter Rücken 10:05 - 11:05 Uhr	212-30251 (VHS) Cardio-Fitness 9:35 - 10:35 Uhr
119,00 EUR	212-30142 (evKW) Yin Yoga 10:15 - 11:45 Uhr				

Orte: VHS = VHS, Gymnastikhalle GSK = Grundschule Klosterbergen (kleine Halle)
evKW = evangelische Kirchengemeinde West (Täby-Platz)

In jedem Kurs
sind 6 Plätze für
die Fit-Card
reserviert.

*Die Anmeldebestätigung ist Ihre Eintrittskarte. Am Kursort hängt eine Liste mit freien Plätzen aus. In diese Liste tragen Sie sich für den aktuellen Tag ein. Es können sich maximal sechs Personen pro Kurs eintragen. Dank dieser Listenregelung kann die Fit-Card unter Corona-Bedingungen wieder stattfinden.

Bitte beachten Sie die unterschiedlichen Laufzeiten und Pausen der einzelnen Kurse. Terminänderungen und Ausfälle werden per Aushang bekannt gegeben.

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 Belastungsfähigkeit.

Kein Kurs am 27.09.2021

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30205

Montag, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 17.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 61,90 EUR, erm.: 35,50 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

212-30206

Montag, 9:35 - 10:35 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 17.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 61,90 EUR, erm.: 35,50 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Rückenfitness und Entspannung

Grit Weidemann

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

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

212-30208

Montag, 15:45 - 16:45 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 17.01.2022

Evangelisches Gemeindehaus Wentorf

18 Treffen: 105,00 EUR, erm.: 69,10 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Rückenfit

Den Rücken stark machen - für eine bessere Haltung

Gundula Dau

In diesem abwechslungsreichen Rückenkurs wird das Bewusstsein für eine entspannte neutral-aufrechte Körperhaltung und die Ansteuerung von Beckenboden und Core, der zentralen Körperpartie zwischen Zwerchfell und Hüfte, geschult. Gezielte Übungen zur Stabilisierung und Mobilisierung der Wirbelsäule sowie zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur wirken Dysbalancen entgegen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30209

Montag, 16:15 - 17:15 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 17.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 33,20 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Abschalten mit Bewegung am Abend

Gundula Dau

Dieses Programm besteht aus einem Mix aus leichtem Herz-Kreislauf-Training, Kräftigungs- und Dehnübungen. Sie selbst entscheiden, wie intensiv Sie trainieren wollen. Es ist Ihr Abendprogramm zum Abschalten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30210

Montag, 17:30 - 18:30 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 17.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 36,60 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

BBP - rundum fit

Carina von Allwörden



Abwechslungsreich, intensiv und umfassend bietet Carina von Allwörden einen spannenden Übungsmix an. Nach einem dynamischen Aufwärmteil erfolgt das intensive Training der tieferliegenden Muskulatur von Bauch und Rücken.

Neben der Kräftigung steht die Erlangung eines verbesserten Körpergefühls im Vordergrund. Die Musik unterstützt die Bewegungen.

Carina von Allwörden studierte Tanz in London und ist staatlich geprüfte Tanzpädagogin der Lola Rogge Schule.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30211

Montag, 18:35 - 19:35 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 17.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 36,60 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Dienstag

Fit in den Tag

Carina von Allwörden

Wir beginnen den Tag mit einem dynamischen Training, das den gesamten Körper anspricht. Das bringt den Kreislauf in Schwung und hat positive Auswirkungen auf Kondition, Kraft und Koordination. Übungen zu Beweglichkeit und Balance runden die Stunde ab. Carina von Allwörden nutzt im Kurs Musik und Kleingeräte - Abwechslung ist also garantiert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30220

Dienstag, 8:45 - 9:45 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 36,60 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Faszien und mehr

Carina von Allwörden

Ein ausgeglichenes Fitnesstraining mit elastischen federnden Bewegungen und langkettigen Dehnübungen bringt die Faszien in Schwung und beansprucht die Muskeln. Auf der Matte wird der Fokus auf Pilates-Techniken und bewusste Atmung gelegt. Diese Übungen verbessern die Muskelkraft sowie die Elastizität und schulen das Körperbewusstsein. Gleichzeitig lösen sich Verklebungen der Faszien.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30221

Dienstag, 9:50 - 10:50 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 36,60 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Haltung - Atmung - Beckenboden



Online Kurs für Frauen und Männer

Sandra Dietrich

Mit dem Zusammenspiel von Haltung, Atmung und Beckenboden ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur möglich.

Der Beckenboden gehört zum Kraftzentrum in der Körpermitte. Er richtet uns auf und führt zu einer guten Körperhaltung. Ist er trainiert und kräftig, fühlen wir uns wohl, selbstbewusst, gesund. Lässt seine Kraft nach - und das ist im Laufe des Lebens mehr oder weniger normal - kann das zu Problemen führen.



Kursleiterin Sandra Dietrich, Physiotherapeutin und ausgebildete Beckenbodentrainerin, weiß um die Besonderheiten des sensiblen Bereiches. 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.

Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie in der Infobox auf Seite 37.

212-30222C

Dienstag, 9:30 - 10:15 Uhr

Beginn: 26.10.2021, Ende: 14.12.2021

8 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 29 Personen im Kurs

Rückbildungsgymnastik - professionell vermittelt



Online-Kurs

Sandra Dietrich

Die Organisation mit Baby ist aufwändig, ein Rückbildungskurs notwendig und die Online-Teilnahme einfach.

Der Beckenboden und die Bauchmuskeln brauchen nach der Geburt Ihres Kindes besondere Aufmerksamkeit und Training. In diesem Kurs erhalten Sie professionelle Anleitung von der Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Sandra Dietrich.



Zusätzlich gibt es noch hilfreiche Alltagstipps und Anregungen zum Stillen, Tragen und Körperhaltung. Zwei Monate nach der Geburt Ihres Kindes können Sie mit der Rückbildung beginnen. Für ein effektives Training ist es nie zu spät.

Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie in der Infobox auf Seite 37.

212-30223C

Dienstag, 10:20 - 11:05 Uhr

Beginn: 26.10.2021, Ende: 14.12.2021

8 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 29 Personen im Kurs

Faszienpilates

Online-Kurs

Monika Freeman



Faszienpilates ist die inspirierende Kombination aus Pilates-Training mit Dehnung und Massage der Faszien.

Unsere Beweglichkeit hängt von den Faszien ab, denn Faszien lieben Bewegung. Wenn Faszien verkleben, sind Versteifungen oder Schmerzen eine fast unvermeidliche Folge.

Beugen Sie dem vor und verbessern Sie Ihre faszialen Verbindungen und Ihre Bewegungsqualität nachhaltig.

Und das Beste: Sie können Faszienpilates ganz einfach und jederzeit in Ihren Alltag integrieren. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein Laptop, eine Matte und gern eine Faszienrolle.

Monika Freeman studierte Tanz (Pina Bausch, Essen) und ist seit vielen Jahren zertifizierte Pilates-Trainerin und Yogalehrerin. Sie erweitert ihr Unterrichtsrepertoire durch fortlaufende Weiterbildungen unter anderem im Bereich Faszienpilates.

Der Kurs findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie in der Infobox auf Seite 37.

212-30224C

Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

18 Treffen: 64,20 EUR,

Höchstens 29 Personen im Kurs

Fatburner Step Mix

Steptraining mit Ganzkörperworkout

Claudia Wieser

Hier schmilzt so manches Fettpölsterchen. Der erste Teil der Stunde besteht aus einer Choreographie auf dem Step. Es werden verschiedene Levels angeboten, somit sind auch Anfänger herzlich willkommen. Das Level steigt angemessen im Laufe des Semesters. Der zweite Teil besteht aus einem Ganzkörperworkout. Dabei trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht. Bei

dieser Kombination kann man sich bei Musik richtig auspowern.

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

212-30225

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 11.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 61,90 EUR, erm.: 35,50 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Core-Training

Kräftige Körpermitte und flacher Bauch

Claudia Wieser



Es muss nicht gleich ein Sixpack sein...

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

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

212-30226

Dienstag, 19:05 - 20:05 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 11.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 61,90 EUR, erm.: 35,50 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Sanftes Bewegungstraining

60+

Manfred Hirsch

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30227

Dienstag, 17:15 - 18:15 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 36,60 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Body Complete

Bianca Knisel



Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

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 und das Beste: jede und jeder kann nach seiner Leistungsfähigkeit mitmachen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30228

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 36,60 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Menfit

Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30229

Dienstag, 20:15 - 21:15 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 36,60 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs



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, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30230

Mittwoch, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 19.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 36,60 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Bodyfit intensiv

Claudia Wieser

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

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

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

212-30232

Mittwoch, 17:45 - 18:45 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 12.01.2022

Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

18 Treffen: 64,20 EUR, erm.: 36,60 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Wing Tsun

Selbstverteidigung - konsequent und effektiv

Frank Schiebel

WingTsun ist kein Kampf- oder Wettkampfsport, sondern auf funktionale Selbstverteidigung ausgelegt. Es besteht aus weichen Bewegungen. Dabei ist bei der Ausführung Reaktionsvermögen wichtiger als Muskelkraft. Lernen Sie sich effektiv zu verteidigen und setzen Sie ungeahnte Kräfte frei. Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse notwendig.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, ein großes Handtuch und Getränk

212-30233

Mittwoch, 18:50 - 20:00 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 22.12.2021

Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

16 Treffen: 84,00 EUR, erm.: 46,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Gymnastik für Einsteiger

Fit werden und bleiben in der zweiten Lebenshälfte

Ulrike Hansen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30234

Mittwoch, 18:25 - 19:25 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 19.01.2022

Klosterbergschule, große Halle

18 Treffen: 65,20 EUR, erm.: 37,60 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Gymnastik mit Spaß

für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Ulrike Hansen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30235

Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 19.01.2022

Klosterbergschule, große Halle

18 Treffen: 65,20 EUR, erm.: 37,60 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Donnerstag

Gymnastik am Morgen

für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

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: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30240

Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 20.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 61,90 EUR, erm.: 35,50 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Bewegter Rücken

Gymnastik und Entspannung für einen starken Rücken

Andrea Hartung

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30241

Donnerstag, 10:05 - 11:05 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 20.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 61,90 EUR, erm.: 35,50 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

→ weiter geht's auf Seite 39

Infobox

Die Corona-Einschränkungen können bei Gesundheitskursen besonders drastisch sein. Bei einigen Kursen musste die Maximal-Teilnehmendenzahl angepasst werden. Möglicherweise gibt es weitere, aktuelle Einschränkungen. Wir informieren die angemeldeten Teilnehmenden darüber per E-Mail.



So funktioniert Online-Lernen

Mit der vhs.cloud oder als Live-Online-Kurs

Online-Lernen per PC und Internet: Für viele Menschen ist das seit den Kontakteinschränkungen und Abstandsregeln eine echte Alternative. Folgerichtig ist das Online-Kursangebot gewachsen. Wollen Sie jetzt auch mitmachen? Diese Tipps erleichtern den Einstieg:

1 Überlegen Sie, mit welchem Gerät Sie am Kurs teilnehmen wollen. Bei Laptops oder Computern werden die Bedienelemente in der Regel übersichtlicher angezeigt. Sie sind deshalb besser geeignet als Smartphones oder Tablets.

2 Achten Sie darauf, dass Ihr Gerät immer auf dem aktuellen Stand ist, das gilt vor allem für den Browser (Firefox, Chrome oder Safari sind besonders gut geeignet). Führen Sie regelmäßige Updates durch.

3 Suchen Sie sich einen Arbeits- oder Lernplatz, der möglichst nah an Ihrem Router gelegen ist. Achten Sie außerdem darauf, dass die Sonne nicht auf Ihren Bildschirm oder direkt in Ihr Gesicht scheint.

4 Legen Sie sich rechtzeitig die Zugangsdaten für den Online-Kurs bereit. Am besten starten Sie schon am Tag zuvor einen Probelauf. Kommen Sie mit den Funktionen klar? Funktioniert Ihre Kamera? Das Mikrofon? Das Headset?

5 Mit einem Headset klappt die Tonübertragung am besten. Wenn Sie ein USB-Headset haben, schließen Sie es an, bevor Sie den Browser starten.

6 Lassen Sie sich nicht stören. Sie können nur dann sinnvoll am Kurs teilnehmen, wenn Sie dafür Ruhe haben. Haustiere, Kinder, Anrufer*innen, Partner*innen – alle müssen für die Kursdauer auf Sie verzichten. Und falls es wirklich mal nicht ohne Sie geht, schalten Sie bitte das Mikrofon stumm.

7 Legen Sie sich Ihr Kursmaterial bereit. Etwas zu Schreiben ist immer gut. Bei manchen Kursen benötigen Sie aber noch weitere Dinge. Wenn Sie gut vorbereitet sind, ist der Lernerfolg umso größer.

8 Sind Sie bei mehreren Lernplattformen unterwegs? Dann melden Sie sich nach jeder Unterrichtsstunde ordnungsgemäß ab. Ihr Mikrofon „kommt dann nicht durcheinander“.

Einen Überblick unserer Online-Kursangebote finden Sie auf den folgenden zwei Seiten oder unter www.vhs-sachsenwald.de





Live und Online - Miteinander Lernen

Am Kurs teilnehmen und trotzdem den maximalen Sicherheitsabstand zur Kursleiterin oder den anderen Teilnehmenden wahren? Während des Urlaubs im Kurs mitmachen? Lernen, unabhängig vom Ort? Die Live-Online-Kurse machen es möglich. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie in der Info-Box auf der nächsten Seite.



Vielfalt Afrika

Okiemute Onoyiwe

55 Länder, rund 2000 Sprachen und über 1,3 Milliarden Menschen: Afrika ist ein Kontinent der Vielfalt; ein Erdteil mit einer jungen Bevölkerung und rasant wachsenden Volkswirtschaften, reich an Rohstoffen, Geschichte und Kultur. Entdecken Sie Afrika neu!

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

212-40680

Mittwoch, 08.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Treffen: 6,00 EUR

Elektromüll - das giftige Erbe der Digitalisierung

Okiemute Onoyiwe

Die Digitalisierung vernetzt Menschen und ermöglicht Teilhabe an Informationen und Bildung. Gleichzeitig entstehen riesige Mengen Elektromüll, der vielfach extrem gesundheitsschädigend in Afrika entsorgt wird. Es ist Zeit, das Problem anzugehen!

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

212-10203

Mittwoch, 20.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Treffen: 6,00 EUR

Vielfalt Peru

Birthe Goldenbaum

Zwischen Weltkulturerbe und „Schilfböckchen“, pulsierender Großstadt und einsameren Andenregionen – Peru ist ein Land der Vielfalt. Kursleiterin Birthe Goldenbaum thematisiert die negativen Auswirkungen des Tourismus ebenso wie nachhaltige Möglichkeiten.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

212-20107

Donnerstag, 11.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Treffen: 6,00 EUR

Yogalates

Monika Freeman

Der Kurs verbindet die supereffektiven Pilatesübungen nach der bewährten Methode von Joseph Hubertus Pilates mit leichten Yogasequenzen. Erstere stärken speziell die gelenknahe Muskeln, Yogaübungen runden das Training ab.

212-30119C

Dienstag, 18:15 - 19:15 Uhr
Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022
18 Treffen: 64,20 EUR

Augen-Yoga

Hilke Soltau

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

212-30145C

Donnerstag, 17:15 - 17:30 Uhr
Beginn: 21.10.2021, Ende: 18.11.2021
5 Treffen: 9,50 EUR

Haltung - Atmung - Beckenboden

Online Kurs für Frauen und Männer

Sandra Dietrich

Mit dem Zusammenspiel von Haltung, Atmung und Beckenboden ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur möglich.

Der Beckenboden gehört zum Kraftzentrum in der Körpermitte. Er richtet uns auf und führt zu einer guten Körperhaltung. Ist er trainiert und kräftig, fühlen wir uns wohl, selbstbewusst, gesund. Lässt seine Kraft nach - und das ist im Laufe des Lebens mehr oder weniger normal - kann das zu Problemen führen.

212-30222C

Dienstag, 9:30 - 10:15 Uhr
Beginn: 26.10.2021, Ende: 14.12.2021
8 Treffen: 30,00 EUR

Rückbildungsgymnastik - professionell vermittelt

Sandra Dietrich

Die Organisation mit Baby ist aufwändig, ein Rückbildungskurs notwendig und die Online-Teilnahme einfach.

Der Beckenboden und die Bauchmuskeln brauchen nach der Geburt Ihres Kindes besondere Aufmerksamkeit und Training. In diesem Kurs erhalten Sie professionelle Anleitung von der Physiotherapeutin und Heilpraktikerin Sandra Dietrich.

212-30223C

Dienstag, 10:20 - 11:05 Uhr
Beginn: 26.10.2021, Ende: 14.12.2021
8 Treffen: 30,00 EUR

Faszienpilates

Monika Freeman

Faszienpilates ist die inspirierende Kombination aus Pilates-Training mit Dehnung und Massage der Faszien.

Unsere Beweglichkeit hängt von den Faszien ab, denn Faszien lieben Bewegung. Wenn Faszien verkleben, sind Versteifungen oder Schmerzen eine fast unvermeidliche Folge. Beugen Sie dem vor und verbessern Sie Ihre Bewegungsqualität nachhaltig.

212-30224C

Dienstag, 17:00 - 18:00 Uhr
Beginn: 24.08.2021, Ende: 18.01.2022
18 Treffen: 61,20 EUR

Russisch A1.1

Julia Roth

Alle, die sich für die russische Sprache, die russische Kultur und russische Traditionen interessieren, sind herzlich willkommen. Sie lernen das russische Alphabet, die Grundlagen der Grammatik und wichtigen Wortschatz. So klappt es mit Gesprächen in alltäglichen Bereichen wie Familie, Wohnen, Einkaufen, Reisen.

212-41902

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr
Beginn: 06.09.2021, Ende: 13.12.2021
13 Treffen: 99,60 EUR



Exklusiv im Sprachen-Programm: Kurse in Präsenz und in der vhs.cloud



Ein Kurs – zweimal Lernen. Sie treffen Ihre Kursgruppe jede Woche im Unterrichtsraum, Sie knüpfen Kontakte, Sie sprechen, lernen und üben miteinander. Zusätzlich bekommen Sie von Ihrer Kursleiterin einmal in der Woche weitere Aufgaben in der vhs.cloud. Diese bearbeiten Sie, wann und wo immer Sie mögen – zu Hause auf dem Sofa, in der Gartenlaube, im Café.

Was ist die vhs.cloud?

Die vhs.cloud ist **eine Lernplattform im Internet**.

Die VHS stellt dort für bestimmte Kurse Materialien und Hilfsmittel zur Vertiefung der Lerninhalte bereit. Außerdem gibt es Möglichkeiten, sich mit anderen Teilnehmenden auszutauschen und zusätzliche Lernaufgaben zu erledigen.

Den Zugang zur vhs.cloud richtet Ihnen die VHS Sachsenwald ein.

Englisch zur Auffrischung A2

Svea Thompson

Haben Sie schon gute Grundkenntnisse und möchten nun Ihr Englisch auffrischen und erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig. Sie sprechen, hören, lesen und schreiben wie in echten Lebenssituationen. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes und Ungewöhnliches über englischsprachige Länder. Freuen Sie sich auf gute Fortschritte! Sie festigen die Inhalte des A2-Niveaus und bereiten sich auf B1 vor.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Let's enjoy English A2 Review, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501642-2

212-40608

Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 02.09.2021, Ende: 25.11.2021

11 Treffen: 105,00 EUR, erm.: 55,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italiano in azione B1

Petra Krüger

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

212-40911

Montag, 12:30 - 14:00 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 13.12.2021

15 Treffen: 168,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Italiano per passione B2

Petra Krüger

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

212-40913

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 13.12.2021

15 Treffen: 168,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Italiano per amore B2

Petra Krüger

Questo corso di conversazione è pensato in modo interattivo e multimediale con l'uso di testi, video e musica. Oltre a favorire la conversazione e la discussione in classe, il corso intende rafforzare alcuni aspetti di grammatica sulla base della lingua autentica.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

212-40916

Mittwoch, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 15.12.2021

15 Treffen: 168,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Bei allen Kursen lernen Sie in Präsenz und zusätzlich circa 45 Minuten pro Woche online in der vhs.cloud. Dabei bestimmen Sie den Ort, die Zeit und das Lerntempo selbst. Die technischen Voraussetzungen finden Sie hier in der Infobox.

Infobox

Diese technische Ausstattung benötigen Sie:

- einen Computer, Laptop oder Tablet mit Mikrofon und Kamera und dem Firefox-, Chrome oder Safari Browser
- eine stabile Internetverbindung
- eine E-Mail-Adresse

Übrigens: Nach jedem Online-Gesundheitskurs steht Ihnen am folgenden Tag die Aufzeichnung zur Verfügung. Wir informieren Sie darüber per E-Mail.

online education



Globales Lernen

Die pädagogische Antwort auf die Globalisierung aller Lebensprozesse ist das Globale Lernen. Das Ziel Globalen Lernens ist es, gemeinsame Wege zu finden, um unsere Welt lebenswert zu erhalten. Insofern stellt Globales Lernen eine Verbindung zwischen weltumspannenden Zusammenhängen und dem eigenen Leben her.



Die Veranstaltungen finden in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung statt.

Die durstige Avocado

Magdalena Gatta

Ist die Avocado ein Superlebensmittel? Sie ist vor allem ein „Superbeispiel“ für den Zusammenhang von ökologischen und sozialen Konflikten. Der Vortrag beleuchtet die Situation in Chile.

Mittwoch, 01.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Alle Informationen auf Seite 42.

Vielfalt Afrika

Okiemute Onoyiwe

55 Länder, rund 2000 Sprachen und über 1,3 Milliarden Menschen: Afrika ist ein Kontinent der Vielfalt; ein Erdteil mit einer jungen Bevölkerung und rasant wachsenden Volkswirtschaften, reich an Rohstoffen, Geschichte und Kultur. Entdecken Sie Afrika neu!

Mittwoch, 08.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Alle Informationen auf Seite 49.



Marokko für Anfänger

Eine Reise in das Land von 1001 Nacht

Anissa Kadiri

Wann tragen Frauen Henna Tattoos und warum? Was bedeutet „Tabourdah“ und was ist das geheime Gewürz der kulinarischen Schätze Marokkos? Die Teilnehmenden erhalten einen unverfälschten Einblick in das alltägliche Leben in Marokko.

Donnerstag, 30.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Alle Informationen auf Seite 13.

Syrien

Jenseits von Krieg und politischen Konflikten

Rula Tabbash

Von den Ursprüngen von Alphabet und Musiknoten bis hin zu den volkstümlichen Gesellschaftsspielen des vorherigen Jahrhunderts – Syrien ist die Wiege zahlreicher kultureller Errungenschaften. Der Vortrag spiegelt hauptsächlich die Geschichte Aleppos wider.

Mittwoch, 27.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Alle Informationen auf Seite 13.

Vielfalt Peru

Eine Reise in das Land der vielen Kulturen

Birthe Goldenbaum



Zwischen Weltkulturerbe und „Schilfböten“, pulsierender Großstadt und einsameren Andenregionen - Peru ist ein Land der Vielfalt. Kursleiterin Birthe Goldenbaum thematisiert die negativen Auswirkungen des Tourismus ebenso wie nachhaltige Möglichkeiten.

Donnerstag, 11.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Alle Informationen auf Seite 14.

Elektromüll

Das giftige Erbe der Digitalisierung

Okiemute Onoyiwe



Die Digitalisierung vernetzt Menschen und ermöglicht Teilhabe an Informationen und Bildung. Gleichzeitig entstehen riesige Mengen Elektromüll, der vielfach extrem gesundheitsschädigend in Afrika entsorgt wird. Es ist Zeit, das Problem anzugehen!

Mittwoch, 20.10.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Alle Informationen auf Seite 7.

Buen vivir

Das gute Leben

Birthe Goldenbaum

Buen vivir ist ein Prinzip der Ureinwohnerinnen und Ureinwohner Südamerikas, das die materielle, soziale und spirituelle Zufriedenheit der gesamten Gemeinschaft als höchstes Gut benennt. Was kann dieses Prinzip für unser Leben hier in Europa bedeuten?

Mittwoch, 17.11.2021, 18:00 - 19:30 Uhr
Alle Informationen auf Seite 11.



Outdoor-Training an der frischen Luft

Claudia Duden

Mit Leichtigkeit werden Sie von Kopf bis Fuß beweglicher. Das Körpertraining mit ausgewogener Anspannung und Entspannung hilft, Gelenke, Muskeln und Faszien beweglich zu halten. Gleichzeitig schulen Sie Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht. Bewusstes Atmen unterstützt diese Körperarbeit an der frischen Luft und belüftet die Lungen bis in die Spitzen.

Bitte geben Sie Ihre E-Mail Adresse an, sodass wir Sie bei wetterbedingtem Ausfall kurzfristig erreichen können.

212-30244

Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 30.09.2021

VHS, Pausenhof

6 Treffen: 27,40 EUR, erm.: 18,20 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30246

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 13.01.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

16 Treffen: 57,30 EUR, erm.: 33,20 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Sanftes Bewegungstraining

65+

Manfred Hirsch

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30247

Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 20.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 61,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Freitag

Step und Workout Mix

Birgit Kaven



Es erwartet Sie ein umfassendes gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das insbesondere die Herz-Kreislauf-funktionen 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.

Kein Kurs am 01.10.2021

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30250

Freitag, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 21.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 57,30 EUR, erm.: 33,20 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination

Birgit Kaven

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

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

Kein Kurs am 01.10.2021

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

212-30251

Freitag, 9:35 - 10:35 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 21.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 57,30 EUR, erm.: 33,20 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

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 spüren Ihre Muskeln, nehmen im Freien bei jedem Atemzug mehr Sauerstoff auf und haben Spaß.

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

Bitte mitbringen: Walkingstöcke (falls vorhanden)

212-30253

Freitag, 11:30 - 12:30 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 01.10.2021

Vorwerksbusch, Parkplatz Ende

Bismarckstraße

6 Treffen: 34,80 EUR,

Höchstens 9 Personen im Kurs

Golfen am Sachsenwald



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

Interessiert?

Schnupper-Kurse, Golf-Unterricht, Jugend-Training

Golf-Club am Sachsenwald e.V.
Am Riesenbett, 21521 Dassendorf

Telefon: 04104-6120
www.gc-sachsenwald.de
info@gc-sachsenwald.de



Tanz und Zumba

Orientalischer Tanz

Raqs Sharki -

Workshop für Anfänger

Glenda Afritah Remke

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

Ein Workshop zum Kennenlernen, der sich auch bestens als Einstieg für den Kurs mittwochabends eignet.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und ein Tuch für die Hüfte

212-30261

Samstag, 22.01.2022, 12:30 - 17:00 Uhr
VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 28,60 EUR, erm.: 17,80 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Orientalischer Tanz

Raqs Sharki

Glenda Afritah Remke

Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmerinnen. Wir arbeiten weiter an den Tanztechniken und Choreografien. Neue, tanzbegeisterte Frauen, die bereits Erfahrungen im Bereich Bauchtanz oder Jazzdance haben, sind willkommen. Für Frauen jeden Alters geeignet. Der Kurs bietet Ihnen im kleinen Kreis viel Raum, um auch „Corona konform“ großen Abstand zu halten.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und ein Tuch für die Hüfte

212-30262

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 19.01.2022
VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 117,00 EUR, erm.: 63,00 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

Zumba®

¡ Bienvenidos !

Emilia Pap

Zumba® - das Dance-Workout aus Lateinamerika. Tanzen Sie nach den Klängen lateinamerikanischer Musik und der spanischen Sprache.

Emilia Pap, aufgewachsen in Spanien, leitet Sie auch gern mal auf Spanisch an, sodass Sie ganz nebenbei ein paar Brocken lernen.



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

Es sind weder tänzerische noch spanische Vorkenntnisse erforderlich.

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

212-30263

Montag, 19:15 - 20:15 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 17.01.2022

Grundschule Schönnigstedt

Sporthalle, Königstraße

18 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

Zumba®

Miriam Gehrke

Zumba® - diese Party macht Sie fit für das Wochenende! Zumba® diese von Lateinamerika inspirierte, unkomplizierte, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party eignet sich für jede Altersklasse. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

212-30265

Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr

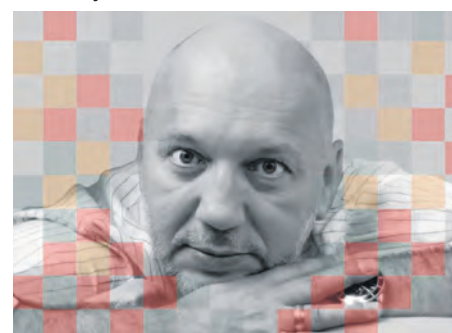
Beginn: 27.08.2021, Ende: 21.01.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 75,00 EUR, erm.: 40,50 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

Tango Argentino

Dobri Gjurokov



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

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

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

212-30267

Sonntag, 31.10.2021, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 31,00 EUR, erm.: 19,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs



Aqua Fitness

Aqua-Zumba®

Tanzen mal anders

Katja Friedemann

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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

212-30271

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 14.12.2021

**Gemeinschaftsschule Wentorf,
Lehrschwimmbecken**

15 Treffen: 126,00 EUR, erm.: 96,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Aqua-Jogging und mehr

Astrid Ludwig

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

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

212-30272

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 14.12.2021

**Gemeinschaftsschule Wentorf,
Lehrschwimmbecken**

15 Treffen: 126,00 EUR, erm.: 96,10 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

212-30273

Dienstag, 20:00 - 20:45 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 14.12.2021

**Gemeinschaftsschule Wentorf,
Lehrschwimmbecken**

15 Treffen: 111,00 EUR, erm.: 88,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

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 entspannt. So macht das sanfte Bewegen doppelt Spaß; ein leichter, fast automatischer Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

212-30276

Mittwoch, 15:00 - 16:00 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 14.12.2021

**Gemeinschaftsschule Wentorf,
Lehrschwimmbecken**

15 Treffen: 126,00 EUR, erm.: 96,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Aqua-Rückenfit

Doreen Schosinsky

Lassen Sie Ihre Rückenprobleme zu Wasser! Die physikalischen Eigenschaften des Wassers vermitteln ein spezielles Körpergefühl während der Übungen. Sie trainieren sanft und ohne die Gelenke zu belasten. Das Training findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt.

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

212-30277

Freitag, 19:00 - 19:45 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 17.12.2021

Freizeitbad Reinbek

15 Treffen: 69,00 EUR, erm.: 46,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Aqua-Bodyfit

Doreen Schosinsky

Wer Spaß an einem kompletten Ganzkörpertraining hat, wird feststellen, dass das im Wasser außerordentlich gut geht. Auch wenn man sich leicht anfühlt, setzt das Wasser der Bewegung jede Menge Widerstand entgegen, wobei Gelenke, Sehnen und Bänder durch das Training im Wasser optimal entlastet werden. Der Kurs findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt.

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

212-30278

Freitag, 19:50 - 20:35 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 17.12.2021

Freizeitbad Reinbek

15 Treffen: 69,00 EUR, erm.: 46,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Infobox

Die Corona-Einschränkungen können bei Gesundheitskursen besonders drastisch sein. Bei einigen Kursen musste die Maximal-Teilnehmendenzahl angepasst werden. Möglicherweise gibt es weitere, aktuelle Einschränkungen. Wir informieren die angemeldeten Teilnehmenden darüber per E-Mail.



Essen und Trinken

Die durstige Avocado

Magdalena Gatta

Ist die Avocado ein Superlebensmittel? Sie ist vor allem ein „Superbeispiel“ für den Zusammenhang von ökologischen und sozialen Konflikten. Im Workshop befassen sich die Teilnehmenden mit den Produktionsbedingungen in Chile. Das Land ist einer der Hauptproduzenten und leidet an den Konflikten, die sich rund um den für den Avocadoanbau benötigten Wasserverbrauch entzünden.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

212-30300

Mittwoch, 01.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 101

1 Treffen: 6,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

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 Limettenblättern Koriander, Minze oder einer Handvoll Basilikum. 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.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 14.09.2021

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

212-30301

Dienstag, 21.09.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 33,40 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs



Am Anfang war das Brot

Hanne Schützler

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

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 5,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 14.10.2021

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Wischtuch, Tüte

212-30303

Freitag 22.10.2021, 16:30 - 19:30 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 26,40 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Zubereitung

Dinkelmehl, Salz, Körner und 4 EL Essig in eine Schüssel geben und mischen.

Die Hefe in das lauwarme Wasser rühren bis sie sich aufgelöst hat und ebenfalls in die Schüssel geben.

Den Teig zu einer homogenen Masse verrühren und in eine gefettete Kastenform füllen.

Ofen auf 200° Umluft vorheizen, eine Tasse Wasser zum Verdampfen hineinstellen und ca. 1 Stunde backen. Das Brot sofort aus der Form nehmen. Nach dem Backen gut auskühlen lassen.

Wie Sie ihr Brot noch schmackhafter, länger saftig, mit fluffiger Krume und knuspriger Kruste backen, erfahren Sie im Kurs.

Zutaten

500 g Dinkelmehl

(gern frischgemahlen)

200 g Körner

(z.B. Kürbiskörner, Sesam, Haferflocken, geschrotete Leinsamen)

1 TL Salz

1 Würfel Hefe

(bei längerer Ruhezeit weniger Hefe)

500ml lauwarmes Wasser

4 EL Essig



Schnelle asiatische Küche

Shiela Grossmann

Ob thailändische oder chinesische, vietnamesische oder japanische Küche - es gibt zahlreiche schnelle Rezepte für einen asiatischen Snack. Zusammen mit Shiela Grossmann bereiten Sie aus frischen Zutaten tolle Leckereien vor: als Vorspeise, Hauptgang oder Dessert.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Letzte Abmeldemöglichkeit 12.10.2021

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

212-30305

Dienstag 19.10.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 35,40 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Asiatische Vegetarische Küche

Shiela Grossmann

Vielfältig inspiriert hat die asiatische Küche einiges zu bieten. Vegetarische Rezepte bestechen mit knackigem Gemüse, Tofu und Bohnen, herzhaften Soßen und pikanten Gewürze. Die besten Gerichte kochen wir im Kurs.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Letzte Abmeldemöglichkeit 26.10.2021

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

212-30309

Dienstag, 02.11.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 35,40 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Antipasti mit neuen Rezepten

Larissa 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.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 28.10.2021

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



212-30310

Freitag, 05.11.2021, 16:00 - 20:00 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 47,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Julbord - eine kulinarische Weihnachtsreise

Petra Zimdahl-Oestert

Kochen ist eine andere Art zu reisen. Wir wollen ein Weihnachtsbuffet erstellen, um Inspiration und Hilfe zu geben das Weihnachtsfest skandinavisch zu „kosten“.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 10,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 04.11.2021

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

212-30311

Freitag, 12.11.2021, 17:30 - 21:00 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 37,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Koreanische Küche

Shiela Grossmann

Kimchi heißt eines der Grundnahrungsmittel in Korea. Neben Reis und Suppe, Seetang und Meeresfrüchten gehört es zu den Hauptbestandteilen der traditionellen koreanischen Küche. Kimchi beschreibt zum einen den Vorgang der Zubereitung von Gemüse durch Milchsäuregärung, zum anderen das so fertig zubereitete Gemüse. Weitere klassische Speisen sind Bibimbap (Reis mit Ei und Gemüse), Bulgogi (mariniertes Rindfleisch) oder Jeon (Pfannkuchen).

Am Ende des Abends sind mehrere Hauptspeisen und ein Nachschüssel fertig.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 11.01.2022

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

212-30312

Dienstag 18.01.2021, 18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 35,40 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

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 gebräutes Bier mit nach Hause. Aber Vorsicht, bevor es wirklich schmeckt, muss es etwa sieben Tage 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.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 21.10.2021

Bitte mitbringen: Fünf-Liter-Kochtopf, Messbecher, Kochlöffel, engmaschiges Nudelsieb, Fünf-Liter-Eimer oder Schüssel, zwei Geschirrtücher und einen Trichter

212-30313

Samstag, 30.10.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 95,90 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs



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** ist in ganz Europa anerkannt 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 fortgeschritten 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: 31.07.2021

10:00 - 13:00 Uhr

Freitag: 13.08.2021

15:00 - 18:00 Uhr

Termin verpasst?

Melden Sie sich bitte bei:

Simone Pander-Neuß

Tel.: 040/72750-584

Möchten Sie Ihre Sprachkenntnisse selbst einschätzen? Lesen Sie die Ich kann...-Tabelle. Welchen Aussagen können Sie zustimmen?

A1	Ich kann ... • vertraute Wörter und sehr einfache Sätze verstehen, wenn sie langsam ausgesprochen werden. • mich selbst vorstellen und andere begrüßen, einfache Sätze sprechen und Fragen zu bekannten Themen beantworten. • eine kurze Postkarte schreiben und zum Beispiel ein Formular im Hotel ausfüllen.	A2	Ich kann ... • einzelne Sätze verstehen, in denen es um Dinge geht, die mir vertraut sind. • ein kurzes, einfaches Gespräch führen und mich über bekannte, eingeübte Themen austauschen. • eine kurze Mitteilung oder einen kurzen persönlichen Brief schreiben.
B1	Ich kann ... • in einem Redebeitrag das Wichtigste verstehen, wenn es um aktuelle Themen geht und deutlich und in Standardsprache gesprochen wird. • ohne Vorbereitung an einem Gespräch über verschiedene Themen teilnehmen, mich in zusammenhängenden Sätzen ausdrücken und meine Meinung äußern. • über bekannte Themen in einfachen, zusammenhängenden Sätzen schreiben und über persönliche Erfahrungen berichten.	B2	Ich kann ... • längeren, komplexeren Redebeiträgen und Argumentationen folgen und die meisten Nachrichtensendungen verstehen, wenn in Standardsprache gesprochen wird. • mich spontan und fließend verständigen, mich aktiv an einer Diskussion zu bekannten Themen beteiligen und meine Standpunkte begründen und verteidigen. • über zahlreiche Themen klar und detailliert schreiben, Argumente darlegen und die persönliche Bedeutung von Ereignissen und Erfahrungen beschreiben.
C1	Ich kann ... • längeren, schwierigen Redebeiträgen mühelos folgen, auch wenn sie nicht klar strukturiert sind, TV-Sendungen und Spielfilme verstehen und sprachliche Stilunterschiede erkennen. • mich spontan und fließend ausdrücken, ohne Wörter zu suchen und meine Gedanken und Meinungen präzise darstellen. • in Briefen, Aufsätzen oder Berichten klar und gut strukturiert über komplexe Sachverhalte schreiben und dabei den Sprachstil wählen, den ich für die Leser für angemessen halte.	C2	Ich kann ... • ohne Schwierigkeit in beinahe jeder Situation gesprochene Sprache verstehen, auch wenn schnell gesprochen wird, das Thema nicht bekannt ist oder Umgangssprache verwendet wird. • mich an allen Gesprächen und Diskussionen fließend beteiligen, Redewendungen und Stilmittel gezielt und sicher einsetzen und auch Bedeutungsnuancen ausdrücken. • stilistisch angemessen anspruchsvolle Texte verfassen und literarische und fachsprachliche Werke schriftlich klar zusammenfassen.



Simone Pander-Neuß

Programmbereichsleiterin

040/72750-584

panderneuss@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE SPRACHKURSE:

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

Deutsch

Stufe A1

Deutsch als Zweitsprache A1.1

Heiko Schröder

Sie möchten Deutsch lernen und haben noch keine Kenntnisse? Kein Problem! In ruhigem Tempo gehen wir die ersten Schritte gemeinsam. Wir lernen zu sagen, wie wir heißen, wo wir wohnen, woher wir kommen, was und wen wir mögen. Wir sprechen über unsere Freizeit, über das Wetter und wir lernen die Uhrzeit. Miteinander führen wir erste kleine Gespräche, stellen Fragen und geben Antworten. Und wir freuen uns gemeinsam über die ersten Erfolgserlebnisse. Los geht's!

Heiko Schröder ist in Reinbek aufgewachsen und nach mehreren Jahren in Rostock wieder in die Heimat zurückgekehrt. Dass er sich irgendwann dazu entschlossen hat, Deutsch und Englisch auf Lehramt zu studieren, liegt daran, dass er sich vor allem sehr für seine Muttersprache - in Wort und Schrift - interessiert. Nun freut er sich darauf, dieses Interesse an der VHS Sachsenwald als Kursleiter zu vermitteln und Ihnen beim Deutschlernen zu helfen.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Schritte PLUS neu Band 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0

212-40402

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

Beginn: 24.08.2021, Ende: 16.12.2021

VHS, Raum 106

30 Treffen: 186,00 EUR, erm.: 96,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe A2

Deutsch als Zweitsprache A2.1

Heiko Schröder



Sie haben gute Grundkenntnisse der deutschen Sprache. In diesem Kurs geht es weiter. Gemeinsam festigen und üben wir das Gelernte und kommen motiviert voran. Auf unserem Weg zu A2 vertiefen wir das Perfekt, lernen weil- und dass-Sätze, Verben mit verschiedenen Präpositionen sowie reflexive Verben und noch Einiges mehr. Inhaltlich geht es um Themen wie Essen und Trinken, Sport, Arbeiten, Schule und Ausbildung.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Schritte plus neu Band 3, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301083-4

212-40404

Di und Do, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 16.12.2021

VHS, Raum 106

30 Treffen: 186,00 EUR, erm.: 96,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1

Deutsch als Zweitsprache A2/B1

Anne Albrecht

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Sie schließen das Sprachniveau A2 ab und starten zu Ihrem Ziel B1. Dorthin geht es los mit Verben in verschiedenen Zeiten, den Konjunktionen 'als' und 'obwohl' und den Relativpronomen. Außerdem vertiefen Sie das Passiv, den Konjunktiv II sowie den Genitiv, und Sie lernen den Infinitiv mit 'zu'. Thematisch geht es unter anderem ums Wohnen, gesund bleiben, Arbeit finden und Sprachenlernen. Herzlich willkommen!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Schritte plus neu Band 5, Hueber Verlag, 5 ISBN 978-3-19-301085-8

212-40408

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

Beginn: 23.08.2021, Ende: 15.12.2021

VHS, Raum 106

30 Treffen: 186,00 EUR, erm.: 96,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Integrationskurse an der Volkshochschule Sachsenwald

Wer sich in Deutschland integrieren möchte, muss zunächst gut Deutsch lernen. Wir helfen dabei und bieten Kurse für geflüchtete Menschen an. Spezialisiert haben wir uns auf Integrationskurse mit Alphabetisierung. 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 Deutschtest für Zuwanderer (DTZ).

Aktuell laufen zwei Integrationskurse mit Alphabetisierung. Wenn Sie eine Berechtigung oder Verpflichtung zum I-Kurs haben und einsteigen wollen, melden Sie sich in der VHS. Der nächste neue Kurs startet voraussichtlich im Frühjahr 2022, Einstufung ab November 2021.

Weitere Informationen gibt es in der VHS-Geschäftsstelle.

Auch die Volkshochschulen Bad Oldesloe und Ahrensburg bieten Integrationskurse an. Weitere Informationen:

www.vhs-od.de, Tel.: (04531) 504 140

www.vhs-ahrensburg.de, Tel.: (04102) 8002-11

Stufe B2

Deutsch als Zweitsprache B2.1

Anne Albrecht



Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Sie können die meisten Situationen Ihres Alltags sprachlich autonom und sicher bewältigen. Nun lernen Sie, wie Sie sich auf Deutsch noch besser und differenzierter ausdrücken können. Sie üben, Argumente auszutauschen und Ihre Meinung zu vertreten, Vorgänge, Grafiken und Emotionen zu beschreiben sowie Vorschläge, Bitten und Konsequenzen zu formulieren. Dazu benötigen Sie syntaktische und grammatikalische Werkzeuge, die Sie sich erarbeiten. Es gibt viel zu tun und viel zu lernen! In einer motivierten Lerngruppe streben Sie das Niveau B2 an, das mittelfristige Ziel ist das Bestehen der telc Deutsch B2-Prüfung.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien, Lehrbuch: Einfach weiter! Deutsch B2, telc, ISBN 978-3946-447337

212-40412

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

Beginn: 23.08.2021, Ende: 15.12.2021

VHS, Raum 106

30 Treffen: 186,00 EUR, erm.: 96,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe C1

Deutsch als Zweitsprache C1

Julia Roth

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Der Kurs orientiert sich an den Anforderungen des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmens für Sprachen auf dem Niveau C1 und richtet sich an fortgeschrittene Deutschlernende. Ein breites Spektrum an grammatikalischen und lexikalischen Inhalten ermöglicht einen kontinuierlichen Ausbau der sprachlichen Kompetenzen in den Bereichen Sprechen, Schreiben, Lesen und Hören.

Neue Teilnehmende müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Sicher! C1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-001208-4, Arbeitsbuch Sicher! C1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-011208-1

212-40416

Di und Do, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 11.01.2022

VHS, Raum 105

28 Treffen: 207,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch

Stufe A1

Englisch A1 Kompaktkurs

Svea Thompson



Sie haben noch nie Englisch gelernt und wollen es jetzt anpacken? Kompakt und strukturiert bauen Sie sich in kurzer Zeit gute Grundkenntnisse auf, mit denen Sie kleine Gespräche führen, einfache Texte lesen, verstehen und schreiben können. Welcome!

Bitte mitbringen: Let's enjoy English - First Steps, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501631-6

212-40600

Freitag, 27.08.2021, 16:45 - 19:15 Uhr

Samstag, 28.08.2021, 9:30 - 12:00 Uhr

Freitag, 03.09.2021, 16:45 - 19:15 Uhr

Samstag, 04.09.2021, 9:30 - 12:00 Uhr

Freitag, 17.09.2021, 16:45 - 19:15 Uhr

Samstag, 18.09.2021, 9:30 - 12:00 Uhr

Freitag, 24.09.2021, 16:45 - 19:15 Uhr

Samstag, 25.09.2021, 9:30 - 12:00 Uhr

VHS, Raum 1

8 Treffen: 100,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch A1.3

Thomas J. Gemmecke

Englischkenntnisse sind heute wichtig wie nie. Ob im Alltag oder auf Reisen, überall begegnen wir der Weltsprache. In diesem Kurs bauen Sie auf den Grundkenntnissen aus den ersten beiden Semestern auf. Sie lernen mit Spaß an der Kommunikation und in langsamem Tempo. Nach und nach können Sie immer besser Englisch verstehen und auch auf Englisch darauf reagieren. Come and join us!

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

212-40601

Montag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 13.12.2021

VHS, Raum 1

15 Treffen: 114,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Englisch mit Muße A1.3

Renate Klugkist

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

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

212-40602

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 08.09.2021, Ende: 08.12.2021

VHS, Raum 102

12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Englisch mit Muße A1.4

Renate Klugkist

Es macht uns Freude, die englische Sprache zu sprechen und immer besser darin zu werden. Entspannt und mit Spaß daran, lernen wir weiter und haben unser Ziel, A1 zu beenden, schon fast erreicht. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch und zusätzlichem Material. Neueinsteiger kaufen das Lehrbuch bitte nicht.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501496-1

212-40604

Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 07.12.2021

VHS, Raum 2

12 Treffen: 92,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe A2

Englisch mit Muße A2

Margret Zehnder-Schmitt



Our slogan: Take your time. No need to speed. Let's get together again and practise our English in a friendly group with a new coursebook.

Das Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt gegeben.

212-40606

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 30.11.2021

VHS, Raum 1

13 Treffen: 84,00 EUR, erm.: 45,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Englisch zur Auffrischung A2



Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud
Svea Thompson

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Haben Sie schon gute Grundkenntnisse und möchten nun Ihr Englisch auffrischen und erweitern? Dann sind Sie hier genau richtig.

Sie sprechen, hören, lesen und schreiben wie in echten Lebenssituationen. Ganz nebenbei erfahren Sie Wissenswertes und Ungewöhnliches über englischsprachige Länder. Freuen Sie sich auf gute Fortschritte! Sie festigen die Inhalte des A2-Niveaus und bereiten sich auf B1 vor.

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Let's enjoy English A2 Review, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501642-2

212-40608

Donnerstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 02.09.2021, Ende: 25.11.2021

Gemeinschaftsschule Wentorf

11 Treffen: 105,00 EUR, erm.: 55,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Englisch mit Muße A2.3

Renate Klugkist

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

212-40610

Dienstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 07.12.2021

VHS, Raum 2

12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Stufe B1

English in the Afternoon B1

Kristina Elisabeth Grünig

We'll meet up every Tuesday afternoon to refresh and improve our English; a bit of grammar, some new vocabulary and interesting discussions, as we proceed with the coursebook. We also play games and read short stories. The goal is to gain more confidence in using the English language in everyday situations. This is done in a pleasant and relaxed atmosphere, where everybody will feel at ease.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway new B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-501614-9

212-40614

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 07.12.2021

VHS, Raum 2

12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Englisch mit Muße B1

Margret Zehnder-Schmitt

„Dreams come true“ sounds rather promising. This will be the last topic in our current coursebook. Then time has come for a new book at level B1. You will get further info about it in our first lesson.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

212-40616

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 01.12.2021

VHS, Raum 2

13 Treffen: 99,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

We enjoy speaking English in a relaxed atmosphere and want to improve our vocabulary and practise grammar as well. Many different materials (texts, games and songs) offer us a wide range of interesting topics. Won't you join us and have some fun? Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

212-40618

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 09.09.2021, Ende: 09.12.2021

VHS, Raum 2

12 Treffen: 92,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

212-40620

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 07.12.2021

VHS, Küche

12 Treffen: 103,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Small talk in the morning B1

Alexandra Krantz



Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

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.

Bitte mitbringen: Lehrbuch face2face intermediate second edition, Klett Verlag/ Cambridge University Press, ISBN 978-312-540076-4

212-40622

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 14.12.2021

Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

15 Treffen: 114,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

English in the morning B1

Alexandra Krantz

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

We 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.

Bitte mitbringen: Lehrbuch face2face intermediate second edition, Klett Verlag/ Cambridge University Press, ISBN 978-312-540076-4

212-40623

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 14.12.2021

Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

15 Treffen: 114,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B2

Englisch B2.2

Thomas J. Gemmecke

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

This course is suitable for students with a good knowledge of English who want to improve fluency and grammar skills. Perfection is not required just enthusiasm and fun. We expand our vocabulary and keep our English up-to-date. New members are welcome.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Go for it! B2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-042940-0

212-40625

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 16.12.2021

VHS, Raum 2

15 Treffen: 96,00 EUR, erm.: 51,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



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.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

212-40628

Montag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 06.12.2021

VHS, Raum 2

14 Treffen: 106,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



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.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

212-40632

Donnerstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 09.12.2021

VHS, Raum 2

14 Treffen: 90,00 EUR, erm.: 48,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

English Conversation B2/C1

Ramona von Ondarza

If you would like to improve your spoken English and/or keep up your conversation skills, come and join us on a Monday evening. Newspaper, magazine articles, and book extracts will form the basis for discussions. Alongside you will extend your vocabulary and practice grammar skills.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 4,00 EUR für Kopien

212-40636

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 13.09.2021, Ende: 29.11.2021

VHS, Raum 113

10 Treffen: 78,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe C1

Let's get talking C1

Joanna Dohse



Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

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 20.10.2021

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

212-40638

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 01.09.2021, Ende: 08.12.2021

VHS, Raum 4

12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Englisch einmal anders

Vielfalt Afrika

Onlineveranstaltung

Okiemute Onoyiwe



55 Länder, rund 2000 Sprachen und über 1,3 Milliarden Menschen: Afrika ist ein Kontinent der Vielfalt; ein Erdteil mit einer jungen Bevölkerung und rasant wachsenden Volkswirtschaften, reich an Rohstoffen, Geschichte und Kultur. Die deutschen Medien transportieren aber ein eher schlichtes Bild - in der Berichterstattung geht es oft um Krisen oder Safaris.

Im Workshop können die Teilnehmenden einen differenzierten Blick auf den Kontinent entwickeln.

Veranstaltung in Kooperation mit dem Bündnis Eine Welt e.V. und dem Programm Bildung trifft Entwicklung

Die Veranstaltung findet online statt. Angaben zu den technischen Voraussetzungen finden Sie in der Infobox auf Seite 37.

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

212-40680

Mittwoch, 08.09.2021, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Treffen: 6,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs



Französisch

Stufe A1

Französisch zur Auffrischung A1.2

Carole Camard

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Sie möchten Ihre alten Kenntnisse wieder aufpeppen oder einfach flott von Anfang an Französisch lernen? Prima, hier sind Sie richtig. Gemeinsam, mit Spaß und großer Motivation lernen wir Alltagssituationen auf Französisch meistern, Einkaufen gehen, im Restaurant bestellen, sich in der Stadt orientieren und einfache Gespräche sicher führen.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7

212-40801

Freitag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 03.09.2021, Ende: 17.12.2021

VHS, Raum 2

14 Treffen: 106,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B1

Französisch B1

Kathrin Stolte-Laurent



Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Lors de ce cours nous avancerons dans le niveau B1. Notre but sera de pouvoir parler avec plaisir et sans hésitation dans des situations du quotidien. Alors prendre la parole sera un des points importants pendant ce cours, comme la compréhension orale, la grammaire et la conjugaison des verbes. Tout se passera dans une ambiance décontractée et amicale.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

212-40804

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 31.08.2021, Ende: 30.11.2021

VHS, Raum 1

12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Un matin en français B1/B2

Carole Camard

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Dans ce cours, nous discutons sur les sujets d'actualité ou simplement sur les thèmes qui nous intéressent. A partir de documents authentiques (articles de presse, extraits de romans, émissions de radio, photos...), nous enrichissons notre vocabulaire et approfondissons nos connaissances en grammaire. Le tout dans une atmosphère décontractée !

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

212-40806

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 03.09.2021, Ende: 17.12.2021

VHS, Raum 2

14 Treffen: 106,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B2

Conversation française B2

Marguerite Sinn

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

212-40808

Mittwoch, 14:15 - 15:45 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 08.12.2021

VHS, Raum 1

14 Treffen: 90,00 EUR, erm.: 48,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

212-40809

Donnerstag, 14:15 - 15:45 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 09.12.2021

VHS, Raum 1

14 Treffen: 90,00 EUR, erm.: 48,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Stufe C1

Parlons français C1

Gerd Wannack

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

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 oeuvres d'écrivains classiques et modernes. Nous échangeons des opinions et surtout nous communiquons dans une langue qui redevient vivante pour vous. Bienvenue !

Neue Teilnehmende müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

212-40810

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 15.12.2021

VHS, Raum 4

15 Treffen: 114,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Italienisch

Stufe A1

Italienisch A1.1

Massimo Païé

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

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

212-40900

Donnerstag, 17:45 - 19:15 Uhr

Beginn: 09.09.2021, Ende: 02.12.2021

VHS, Raum 1

11 Treffen: 85,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Italienisch A1.3

Massimo Païé

Wo befindet sich die Touristeninformation? Wie soll das Wetter werden? Wann ist Markttag? Auskünfte zu bekommen ist wichtig. Darüber hinaus lernen Sie, sich in der Stadt zu orientieren und sprechen über Urlaub - selbstverständlich in Italien. Dabei erweitern Sie Ihren Wortschatz und beschäftigen sich mit neuen Themen der Grammatik. Und das alles findet in entspannter Atmosphäre statt.

Für Teilnehmende, die schon über einige Vorkenntnisse verfügen.

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

212-40901

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 06.09.2021, Ende: 29.11.2021

VHS, Raum 2

11 Treffen: 72,00 EUR, erm.: 39,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe A2

Italienisch mit Muße A2

Massimo Païé

Wir kennen die richtigen Worte und Sätze, um einzukaufen, uns nach dem Weg zu erkundigen, ein einfaches, nettes Gespräch über Arbeit und Familie zu führen. Mit dem Lehrbuch A2 und unterhaltsamer Lektüre lernen wir jetzt Italien und seine Kultur noch besser kennen. Wir bauen den Wortschatz aus, aber auch die Grammatik kommt nicht zu kurz.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

212-40902

Mittwoch, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 08.09.2021, Ende: 24.11.2021

VHS, Raum 1

10 Treffen: 86,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Italienisch A2.2

Massimo Païé

Unser Ziel ist es, diese wunderbare Sprache immer besser zu lernen. Mit dem Lehrbuch und leichter Lektüre erweitern wir unseren Wortschatz und wenden ihn praktisch an. Obendrein wiederholen und vertiefen wir auch Themen der Grammatik wie Präpositionen, Objektpronomen und Verben. Und der Spaß am Lernen steht ganz oben.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

212-40903

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 09.09.2021, Ende: 02.12.2021

VHS, Raum 1

11 Treffen: 85,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

212-40904

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 30.11.2021

VHS, Raum 101

11 Treffen: 72,00 EUR, erm.: 39,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italienisch A2.3

Massimo Païé

Mit dem Lehrbuch und abwechslungsreicher Lektüre tauchen wir in den italienischen Alltag ein und erweitern unseren Blick auf das Land und auf die italienische Kultur. Mediennutzung und Lesegewohnheiten gehören in diesem Semester zu unseren Themen, mit denen wir immer besser Italienisch lernen. Außerdem wiederholen und lernen wir wichtige Grammatik.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

212-40906

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 08.09.2021, Ende: 24.11.2021

VHS, Raum 107

10 Treffen: 86,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs



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.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekannt gegeben.

212-40908

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 30.11.2021

VHS, Raum 101

11 Treffen: 85,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Italiano in azione B1

Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud

Petra Krüger



Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

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

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

212-40911

Montag, 12:30 - 14:00 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 13.12.2021

VHS, Raum 2

15 Treffen: 168,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B2

Italiano per passione B2

Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud

Petra Krüger

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

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

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

212-40913

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 13.12.2021

VHS, Raum 4

15 Treffen: 168,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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.

212-40915

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 14.12.2021

VHS, Raum 4

15 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Italiano per amore B2

Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud

Petra Krüger

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Questo corso di conversazione è pensato in modo interattivo e multimediale con l'uso di testi, video e musica. Oltre a favorire la conversazione e la discussione in classe, il corso intende rafforzare alcuni aspetti di grammatica sulla base della lingua autentica.

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

212-40916

Mittwoch, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 15.12.2021

VHS, Raum 4

15 Treffen: 168,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Latein

Latein für Fortgeschrittene B1

Marguerite Sinn

Der Kurs ist ein Angebot für „ehemalige Lateinerinnen und Lateiner“, die immer noch Freude an der Sprache haben und zusammen in einer Gruppe von Gleichgesinnten ihre Kenntnisse reaktivieren wollen. Grundlage des Kurses ist ein Schulbuch, um die Grammatik systematisch und neu zu entdecken. Dazu kommen überarbeitete Texte der lateinischen Literatur. Die inhaltlichen Schwerpunkte wie etwa Geschichte, Religion oder Mythen, ergeben sich aus den behandelten Texten.

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

212-41101

Mittwoch, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 08.12.2021

VHS, Raum 2

14 Treffen: 90,00 EUR, erm.: 48,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Norwegisch

Norwegisch B1.2

Kompaktkurs am Wochenende

Lutz Wichmann

Dette semesteret skal vi fortsette arbeidet med læreboka „stein på stein“ (nivå B1) fra kapittel 3. 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!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Stein på stein, Textbook, neue Ausgabe, ISBN: 978-8-20-241964-6

212-41500

Freitag, 17.09.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

Samstag, 18.09.2021, 10:00 - 15:30 Uhr

Freitag, 29.10.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

Samstag, 30.10.2021, 10:00 - 15:30 Uhr

Freitag, 19.11.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

Samstag, 20.11.2021, 10:00 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 2

6 Treffen: 109,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Julia Roth hat ein Lehramtsstudium an der pädagogischen Universität Smolensk (Russland) abgeschlossen und verfügt über 15 Jahre Lehrerfahrung in den Fächern Deutsch als Fremdsprache und Russisch. Diese Erfahrung hat sie als Kursleiterin zuerst in Russland und dann in Deutschland gesammelt. Julia Roths Hobbys sind klassische Musik, Klavier spielen, Lesen und Gartenarbeit.

Der Kurs findet online statt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

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

212-41902

Montag, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 06.09.2021, Ende: 13.12.2021 online2

13 Treffen: 99,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Portugiesisch

Portugiesisch B2

Maria-Elvira Rühl

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

212-41805

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 14.12.2021

VHS, Raum 113

13 Treffen: 146,40 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Russisch

Russisch A1.1

Online-Kurs

Julia Roth

Alle, die sich für die russische Sprache, die russische Kultur und russische Traditionen interessieren, sind herzlich willkommen. Wenn Sie keine oder nur wenige Vorkenntnisse haben, sind Sie hier genau richtig. Sie lernen das russische Alphabet, die Grundlagen der Grammatik und wichtigen Wortschatz. Das Lernziel ist die einfache Kommunikation in alltäglichen Bereichen wie Familie, Wohnen, Einkaufen, Reisen.



Schwedisch

Stufe A1

Schwedisch A1.1

Irene Weng



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

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

212-42000

Montag, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 22.11.2021

Gemeinschaftsschule Wentorf

12 Treffen: 92,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Schwedisch A1.4

Irene Weng

Durch Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben vertiefen und festigen Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Schwedischkenntnisse. Im Lehrbuch geht es ab Lektion 9 weiter. Välkomna!

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

212-42001

Mittwoch, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 24.11.2021

VHS, Raum 1

12 Treffen: 92,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Stufe B1

Schwedisch B1/B2

Kristina Elisabeth Grünig

Vi träffas en gång i veckan för att tala svenska, lära oss lite mera och ha trevligt tillsammans. Vi läser aktuella texter, repeterar lite grammatik, lyssnar på hörövningar och diskuterar kring olika ämnen. Små lekar/spel tränar det inlärda. Varmt välkommen!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

212-42002

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 09.09.2021, Ende: 25.11.2021

VHS, Raum 107

10 Treffen: 78,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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!

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

212-42004

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 22.11.2021

Gemeinschaftsschule Wentorf

12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

212-42005

Mittwoch, 17:45 - 19:15 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 24.11.2021

VHS, Raum 1

12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Spanisch

Stufe A1

Spanisch zur Auffrischung A1.1

Maricela Gregorio-Mittelberger

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Sind Sie motiviert, schnell Spanisch zu lernen? Haben Sie schon einmal Spanisch gelernt, aber auch wieder viel vergessen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Wir lernen flott und freuen uns, wenn wir gut vorankommen. Und zum Spanischlernen gehört auch, Interessantes über Spanien, Lateinamerika und das Heimatland der Kursleiterin, Mexiko, zu erfahren.

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

212-42200

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 07.12.2021

VHS, Raum 102

12 Treffen: 92,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch A1.3

Maricela Gregorio-Mittelberger

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Sie haben schon Vorkenntnisse und möchten Ihr Spanisch erweitern. ¡Bienvenidos! Sie lernen, wie Sie über Ihren Tagesablauf und Erlebnisse, über Ihre Hobbys und Fähigkeiten sprechen können. Sie schreiben E-Mails und Postkarten und füllen Formulare im Hotel und zur Kursanmeldung aus. Außerdem erfahren Sie vieles über Spanien, Lateinamerika und insbesondere Mexiko, das Heimatland der Kursleiterin.

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

212-42201

Dienstag, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 07.09.2021, Ende: 07.12.2021

VHS, Raum 102

12 Treffen: 102,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Spanisch A1.4

Thomas J. Gemmecke

Sollten die Corona-Einschränkungen es erfordern, beginnt dieser Kurs online. Sobald wie möglich wird er in Präsenz fortgesetzt. Welche technische Ausstattung Sie benötigen, finden Sie auf Seite 37.

Lust auf Spanisch! Wir haben eine gute Basis, jetzt geht es weiter. Zielstrebig und entspannt lernen wir diese schöne Weltsprache und stellen immer wieder fest: Spanisch ist gar nicht so schwierig.

Zusätzlich zur Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir eine kleine Lektüre zur Wiederholung der Grammatik und der Vokabeln - und zum Spaß. ¡Bienvenidos!



Bitte mitbringen: Lehrbuch Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

212-42203

Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 16.12.2021

VHS, Raum 2

15 Treffen: 114,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch mit Muße A1.4

Daniela Heidmann

Buenos días a todos. Auf Spanisch Pläne schmieden, Vorhaben äußern, Verabredungen treffen, Zusagen und, falls nötig, Absagen passend formulieren und kurze Telefongespräche führen - all das gehört zu unserem Programm. Außerdem lernen wir das Pretérito Indefinido, mit dem wir vergangene Momente der persönlichen Biographie und geschichtliche Ereignisse korrekt erwähnen können. ¡Bienvenidos a este grupo tan simpático!

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

212-42205

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 25.08.2021, Ende: 24.11.2021

VHS, Raum 1

12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe A2

Spanisch A2.3

Daniela Heidmann

Ausflüge planen, Reservierungen vornehmen, Erkundigungen über ein Ausflugsziel einholen, Telefongespräche führen... Auch über geographische, kulturspezifische und ökologische Aspekte wollen wir uns austauschen. Wir üben dabei, Empfehlungen und Anweisungen zu formulieren und vertiefen den Gebrauch des Imperativo. Neue Weggefährten sind herzlich willkommen! ¡Adelante!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Con gusto A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

212-42208

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 24.08.2021, Ende: 23.11.2021

VHS, Raum 107

12 Treffen: 92,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B1

Spanisch B1.3

Daniela Heidmann



Hablaremos de los grandes momentos de la vida teniendo en cuenta las diferencias culturales y también la heterogeneidad de los propios compañeros de curso. Enfocaremos aspectos geográficos y lingüísticos que también influyen en nuestra manera de ser y encarar la vida. Todos estos temas del libro de clase nos permitirán profundizar también en el uso del subjuntivo y el cambio de los tiempos verbales en el estilo indirecto. ¿Te animas? ¡Bienvenido/-a!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 1,00 Euro für Kopien, Lehrbuch Con gusto B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

212-42210

Montag, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 22.11.2021

VHS, Raum 108

12 Treffen: 92,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B2

Spanisch B2

Daniela Heidmann

Seguimos adelante con nuestro popurrí de temas del día a día, pequeñas lecturas tanto literarias como también sobre aspectos socio-culturales e históricos y un „refuerzo“ de gramática. ¡Bienvenidos!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

212-42212

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 22.11.2021

VHS, Raum 108

12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Spanisch einmal anders

Zumba®

Bienvenidos a todos los amantes del Zumba

Emilia Pap

Zumba® - das DanceWorkout aus Lateinamerika. Tanzen Sie nach den Rhythmen lateinamerikanischer Musik und dem Klang der spanischen Sprache. Emilia Pap, aufgewachsen in Spanien, leitet Sie teilweise auf Spanisch an, sodass Sie ganz nebenbei ein bisschen Spanisch lernen. Im Vordergrund steht jedoch die Bewegung!

Es sind weder tänzerische noch sprachliche Vorkenntnisse erforderlich.

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

212-30263

Montag, 19:15 - 20:15 Uhr

Beginn: 23.08.2021, Ende: 17.01.2022

Grundschule Schöningstedt

Sporthalle, Königstraße

18 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Gebärdensprache

Gebärdensprache

Einführung in eine visuelle Welt

Ilona Dennull



Herzlich willkommen! In meinem Kurs lernen Sie einfache Alltagsgebärden, sodass Sie sich über Themen des täglichen Lebens und über persönliche Interessensgebiete unterhalten können. Wir lernen und wiederholen auch das Fingeralphabet. Und da die Gebärdensprache eine visuelle Sprache ist, setzen wir neben den Gebärden auch sehr gezielt Gestik und Mimik ein. Auch dazu machen wir Übungen. Ich freue mich über Ihr Interesse an „meiner“ Sprache.

212-42800

Freitag, 29.10.2021, 16:30 - 19:00 Uhr

Samstag, 30.10.2021, 10:00 - 15:30 Uhr

Freitag, 19.11.2021, 16:30 - 19:00 Uhr

Samstag, 20.11.2021, 10:00 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 1

4 Treffen: 76,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Simon Bauer
VHS-Leiter
040/72750-590
bauer@vhs-sachsenwald.de

Angela Merino Martinez
Programmbereichsleiterin
040/72750-583
merino@vhs-sachsenwald.de



5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE EDV-KURSE

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

Weiterbildung für die OGS

Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagsschulen

Viele pädagogische Mitarbeitende an Ganztagsschulen suchen neben fachlicher Qualifizierung Möglichkeiten, sich professionell mit ihrer Rolle, Stellung und Wirkung an Ganztagsschule auseinanderzusetzen.

Die Kurse „Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagsschulen“ greifen diese Bedarfe auf und bieten fachliches Knowhow sowie Gelegenheit für Erfahrungsaustausch und Reflexion.

Teilnahmevoraussetzung: Pädagogische Mitarbeitende, die an Ganztagsschulen in Schleswig Holstein bereits tätig sind oder sich auf ihren Einsatz vorbereiten.

Die Qualifizierung umfasst in vier Modulen folgende Themenkomplexe:

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

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

Die Module können einzeln gebucht werden.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

Modul I: Arbeitsfeld Ganztagsschule

Kim Stange

Die Ganztagsschule ist ein Arbeits- und Lebensort von unterschiedlichen Personengruppen: Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Eltern, Schulsozialarbeitende, pädagogische Mitarbeitende, Ganztagskoordinatoren und Schulleitende treffen hier aufeinander. All diese Gruppen haben Erwartungen an den Schulalltag und an Sie als Kursleitende.

Inhalt:

- Sie lernen, was eine Ganztagsschule ist und welche Ziele sie verfolgt.
- Sie setzen sich gezielt mit den unterschiedlichen Erwartungen auseinander.
- Sie beleuchten die Ganztagsschule aus der Sicht der Kinder.
- Sie reflektieren Ihre Rolle an der Schule und positionieren sich.

212-50100

Freitag, 27.08.2021, 16:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 28.08.2021, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 101

2 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Modul II: Kommunikation und Gesprächsführung

Kim Stange

Als pädagogische Mitarbeitende einer Ganztagsschule führen Sie Gespräche 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, Regeln vereinbaren und sich bei Regelbruch verhalten können.

Inhalt:

- 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“.

212-50101

Freitag, 29.10.2021, 16:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 30.10.2021, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 101

2 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs





Zusatzmodul: Heterogenität und Inklusion



Dörthe Kröger

Gruppen in Ganztagschulen sind immer vielfältig, also heterogen, zusammengesetzt. Eine inklusive Pädagogik basiert auf der wertschätzenden Haltung gegenüber allen Beteiligten. Ziel ist es, zu reflektieren, wie Sie diese Herausforderung in Ihren Ganztagsangeboten bereits berücksichtigen und wie Sie die aktive Teilhabe aller Kinder und Jugendliche im Geschehen des Schulalltags erweitern und fördern können. Gemeinsam mit den Teilnehmenden erarbeiten Sie spezifische Handlungsmöglichkeiten, die inkludierend wirken. Dabei wird der Blick auf die eigenen Grenzen und Ressourcen gelenkt. Zusätzlich werden Sie befähigt, Kooperationspartner in Ihre Arbeit mit einzubeziehen und Unterstützung aus der Institution Schule, sowie aus der Kommune oder dem Land zu organisieren.

Das Zusatzmodul „Heterogenität & Inklusion“ baut systematisch auf dem Zertifikatskurs „Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitende an Ganztagschulen“ auf. Daher ist dieses Modul nur für Absolventinnen und Absolventen des Zertifikatskurses buchbar.

212-50102

Freitag, 12.11.2021, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 13.11.2021, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 101
2 Treffen: 62,00 EUR
Höchstens 10 Personen im Kurs

Persönliche Kompetenzen

Alte Trampelpfade verlassen - neue gestalten!



Workshop zur Entdeckung neuer beruflicher Wege

Dorothee von Freier



Warum frustriert mich mein Job gerade? Warum quäle ich mich morgens dorthin? Bin ich eigentlich noch in der richtigen Position, oder sollte ich etwas Neues anstreben? Ungeklärte Fragen, die Ihnen durchaus den Alltag vermiesen können. In diesem Workshop klären Sie für sich nicht nur, warum

Sie in diese „Sackgasse“ geraten sind, sondern haben die Möglichkeit, eine echte neue Perspektive für sich zu entwickeln, eine, die Sie glücklich macht und besser zu Ihnen passt.

Im Workshop stecken Sie für sich ein Ziel ab und entwickeln einen konkreten Handlungsplan, den Sie mit nach Hause nehmen und sofort starten können.

Bitte mitbringen: Schreibblock (DIN A4), Stifte und den privaten Kalender

212-50110

Samstag, 15.01.2022, 9:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 16.01.2022, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 1
2 Treffen: 104,40 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

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 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, um dann mit vielen angeleiteten Übungen das Erlernte zu vertiefen. Hier ist genügend Zeit, um individuelle Themen und Fragen zu bearbeiten.

212-50111

Freitag, 17.09.2021, 17:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 18.09.2021, 9:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 19.09.2021, 9:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 105
3 Treffen: 105,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Storytelling



Grundlagen einer Erzählmethode mit langer Tradition

Dorothee von Freier

Sie wollen Ihr Produkt verkaufen oder komplizierte Sachverhalte verständlich überbringen? Ihre Ansprache bei der Goldenen Hochzeit Ihrer Eltern soll beispielhaft werden? Das Motivationsschreiben für Ihren gewünschten Traumjob soll ein Highlight werden?

Dann sind Sie in diesem Workshop richtig. Hier lernen Sie, wie Sie eine erfolgreiche Story entwickeln und in die Tat umsetzen.

Im Kurs konzentrieren wir uns auf folgende Aspekte: Was macht eine gute Geschichte aus? Welche Zutaten braucht man? Wer eignet sich als Protagonist? Und welche Erzähltechniken gibt es? Zu guter Letzt wollen wir üben, diese Geschichte vorzutragen.

Methoden: Wissensinput, Einzelarbeit/ Kleingruppenarbeit, Vortrag im Plenum

212-50112

Samstag, 13.11.2021, 9:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 14.11.2021, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 2
2 Treffen: 65,60 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Einführung in das Projektmanagement



Eine Praxiswerkstatt

Birgit Wohlers

Ob im Job, privat oder für ein Ehrenamt es gibt immer wieder Aufgaben, innerhalb derer verschiedene „Spezialisten“ gemeinsam für eine begrenzte Zeit ein bestimmtes, klar umrissenes Ziel verfolgen. Mit Methoden und Werkzeugen des Projektmanagements lassen sich diese Arbeiten gut strukturieren und ergebnisorientiert zum Ziel führen.

Inhalt:

- Projektmanagement - Grundlagen
- Projekte planen
- Projekte erfolgreich starten
- Projekte überwachen und steuern

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Hinweis: Sollte Interesse bestehen, bieten wir diesen Kurs auch gerne exklusiv für Firmen an; Kursinhalte und Kurszeiten können individuell angepasst werden.

212-50113

Freitag, 12.11.2021, 17:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 13.11.2021, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 105
2 Treffen: 83,60 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs



New Work

Eine Praxiswerkstatt zum agilen Projektmanagement

Birgit Wohlers



Viele Märkte verändern sich heute so schnell, dass Unternehmen mit klassischen Strukturen nur noch schwer darauf reagieren können. „Agilität“ ist ein oft gehörtes Schlagwort, das die Antwort darauf geben soll. Sie ist eine Arbeitsweise aus der Welt der Programmentwicklung und nimmt im Arbeitsalltag vieler anderer Branchen immer mehr Raum ein. Denn Wandel wird zur Norm und Teams bekommen durch diese Technik wieder die Verantwortung für ihr eigenes Tun.

Was genau verbirgt sich dahinter?

Scrum, Kanban, Daily Backlog, Sprint sind einige Begriffe aus diesem Alltag. Im Einführungskurs bringt Ihnen Birgit Wohlers die Begriffe und die dazugehörigen Methoden näher.

Nach einer kurzen theoretischen Einführung stehen viele praktische Übungen und Simulationen im Vordergrund.

Hinweis: Sollte Interesse bestehen, bieten wir diesen Kurs auch gerne exklusiv für Firmen an; Kursinhalte und Kurszeiten können individuell angepasst werden.

212-50114

Freitag, 19.11.2021, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 20.11.2021, 9:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 105

2 Treffen: 83,60 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Der Kurs richtet sich primär an Anfänger, die sich ein Bild von den wissenschaftlich orientierten Achtsamkeitsmethoden machen wollen. Im Laufe des Kurses werden leicht auszuführende Übungen und Meditationen durchgeführt, die dann später selbständig praktiziert werden können. Besondere Anwendungsmöglichkeiten in Beruf, Ausbildung und Privatbereich werden mit den Teilnehmenden entsprechend ihren Anwendungswünschen diskutiert und vertieft.

212-50115

Samstag, 20.11.2021, 9:30 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 61,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Make-up-Training

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger

Mit einem gekonnten Make-up lassen sich die persönlichen Vorzüge und die eigene Schönheit unterstreichen, aber auch genauso kleine Unebenheiten und Rötungen abdecken.

Lassen Sie sich von einer professionellen Make-up-Meisterin Tipps und Tricks zeigen, wie Sie mit wenigen Handgriffen und ein wenig Übung Ihr Gesicht strahlen lassen.

Inhalt:

- Make-up-Wahl - welche Farbe, welche Konsistenz passt?
- Gesichtsform - wie optimieren durch Rouge und Augenbrauen?
- Augenform - wie betonen?
- Lippenform - welche Produkte sind geeignet?

Bitte mitbringen: 15,00 EUR Umlage für Kosmetika und Material

212-50116

Samstag, 18.09.2021, 14:00 - 17:45 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 44,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Masken, Seren und Ampullen anwenden und ausprobieren.

Zum Wohlfühlpaket gehört auch das Erlernen einer Gesichtsmassage nach asiatischem Vorbild.

Mit einem gekonnten Make-up lassen sich die Vorzüge und die eigene Schönheit anschließend unterstreichen, aber auch genauso kleine Unebenheiten und Rötungen abdecken.

Sie entscheiden und probieren aus, welches Make-up in Farbe und Konsistenz zu Ihnen passt. Wie Sie Ihre Gesichtsform durch Rouge und die Augenbrauenform optimieren und auch die Augen- und Lippenform lassen sich gezielt betonen.



Lassen Sie sich von der Wirkung wohligh überraschen!

Bitte mitbringen: 15,00 EUR Umlage für Kosmetika und Material

212-50117

Sonntag, 14.11.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 76,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Achtsamkeit

Eine Möglichkeit Stress entgegenzuwirken

Reinhard Krause

Achtsamkeitsübungen stammen ursprünglich aus dem Buddhismus, sind aber seit den siebziger Jahren durch wissenschaftliche Forschung salonfähig geworden. So können Achtsamkeitsübungen zur Stressreduktion, zur Ruhefindung und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit eingesetzt werden.



Wohlfühltag!

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger

In diesem Seminar sprechen wir über Wissenswertes und Neues aus dem Bereich Gesichtspflege und klären, warum Best-Aging das neue Anti-Aging ist.

Lassen Sie sich von einer professionellen Make-up-Meisterin Tipps und Tricks zeigen, wie Sie mit wenigen Handgriffen und ein wenig Übung Ihr Gesicht strahlen lassen und mit dekorativer Kosmetik Ihre Persönlichkeit unterstreichen.

Nach einer persönlichen Hautanalyse kann jede Teilnehmerin gezielte Anwendungen und individuell abgestimmte Produkte wie



www.sh.kursportal.info

**Kursportal
Schleswig-Holstein**

**Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden**

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 900 Anbieter



SH

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



Unsere Technik

Auf den Laptops ist das Betriebssystem Windows 10 und Office 2016 installiert. Die Geräte werden regelmäßig betreut. Sollte dennoch ein Gerät ausfallen, 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. Um einen Virenbefall zu vermeiden, dürfen keine eigenen Datenträger beziehungsweise Medien eingelesen werden.

EDV-Grundlagen

PC für Senioren 60+

Vormittagskurs

Jim Eissing

Voraussetzung: keine

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.

Inhalt:

- 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.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Bei Windows-Versionen älter als 8.1 müssen Sie Abweichungen von der Präsentation des Kursleiters berücksichtigen.

212-50300

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

Beginn: 28.09.2021, Ende: 03.11.2021

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

8 Treffen: 178,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



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.

Inhalt:

- Erweiterte Funktionen und Möglichkeiten von Word kennenlernen
- E-Mails schreiben und verschicken
- Informationen im Internet suchen und finden

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Bei Windows-Versionen älter als 8.1 müssen Sie Abweichungen von der Präsentation des Kursleiters berücksichtigen.

212-50301

Mittwoch, 9:30 - 12:30 Uhr

Beginn: 10.11.2021, Ende: 01.12.2021

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

4 Treffen: 92,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Gefahren durch Viren und Würmer

Tipps für den sicheren Umgang mit dem 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, wie Sie Programme sicher installieren und entfernen und eine Datensicherung erstellen. Sie erhalten auch Sicherheitstipps zum privaten WLAN.

212-50404

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr

Beginn: 25.11.2021, Ende: 26.11.2021

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 49,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

EDV für den Beruf

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.

Inhalt:

- 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.

212-50302

Samstag, 23.10.2021, 9:00 - 14:30 Uhr

Sonntag, 24.10.2021, 9:00 - 14:30 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 88,30 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Excel Tipps und Tricks

für Teilnehmende mit Vorkenntnissen

Dorothee Sommer

Voraussetzung: Grundlagenkenntnisse im Umgang mit Excel

Sie arbeiten bereits mit Excel. Routiniert und selbstverständlich nutzen Sie die Möglichkeiten, die Ihnen das Programm bietet. Aber es gibt immer wieder Aufgaben, die nur gelegentlich vorkommen. Um hierfür einfache Lösungen zu finden, kommen Sie vorbei und stellen Sie Ihre Fragen!

Inhalte:

- Tabellen gliedern und Berechnungen durchführen
- Daten mit dem AutoFilter filtern
- Pivot-Tabellen anlegen und bearbeiten
- Diagramme bearbeiten und formatieren
- Daten importieren und exportieren
- Excel individuell anpassen

212-50303

Samstag, 13.11.2021, 9:00 - 14:30 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 38,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Zusammenarbeit effektiv gestalten mit Microsoft Teams

Helene Fischer



Voraussetzung: Sichere Windows-Kenntnisse

Ob Homeoffice, vernetzte Standorte oder externe Partner - nutzen Sie Teams, um gemeinsam an klassischen Office-Dateien zu arbeiten, Inhalte zu teilen oder Besprechungen als Videokonferenz abzuhalten. Bereiten Sie sich so auf den Büroalltag mit dieser Kommunikations- und Kollaborationsanwendung vor.

In diesem Kurs lernen Sie anhand kleiner Übungen zügig und verständlich wie Sie:

- eigene Teams erstellen
- mit Kanälen arbeiten
- in Chats und Besprechungen kommunizieren
- Dateien gemeinsam nutzen

212-50304

Mittwoch, 22.09.2021, 18:30 - 21:30 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 27,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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.

Inhalt:

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.

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

212-50305

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

10.01.2022 - 14.01.2022

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

5 Treffen: 239,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Smartphone & Co.

Mein Smartphone I

Einstiegskurs

Jim Eissing

In diesem Kurs erklärt Jim Eissing leicht und verständlich die Grundlagen zur Bedienung eines Android Smartphones.

Inhalt:

- Unterschiedliche Gestentechniken kennenlernen
- Das Handy konfigurieren
- Ein Google-Konto erstellen
- Kontakte und Kontaktgruppen anlegen
- Telefonieren mit Anrufliste und Favoritenerstellung
- SMS-Funktion anwenden

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

212-50400

Montag, 08.11.2021, 9:30 - 12:30 Uhr,

Dienstag, 09.11.2021, 9:30 - 12:30 Uhr,

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 49,20 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein Smartphone II

Apps und WhatsApp

Jim Eissing

Voraussetzung: Vorkenntnisse vergleichbar mit Kurs 212-50400. In diesem Kurs erklärt Jim Eissing leicht und verständlich die Nutzung von Apps auf dem Android-Smartphone.

Inhalt:

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

Bitte mitbringen: ein betriebsbereites Android Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel, ein Google-Konto sollte vorhanden sein

212-50401

Montag, 15.11.2021, 9:30 - 12:30 Uhr,

Dienstag, 16.11.2021, 9:30 - 12:30 Uhr,

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 49,20 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Tipps und Tricks für Smartphone-User

Jim Eissing

Voraussetzung: Vorkenntnisse vergleichbar Kurs 212-50401.

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.

Bitte mitbringen: ein betriebsbereites Android Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel, ein Google-Konto sollte vorhanden sein

212-50402

Dienstag, 23.11.2021, 9:30 - 12:30 Uhr
Rathaus Reinbek, Raum U7
(Seiteneingang rechts)
1 Treffen: 27,60 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein iPhone

Einstiegskurs

Florian Paetzel

Voraussetzung: Keine

In diesem Kurs erklärt Herr Paetzel leicht und verständlich die Grundlagen zur Bedienung des Apple Phone.

Inhalt:

- Das iPhone kennenlernen und bedienen
- Mit dem iPhone telefonieren und SMS verschicken
- Mit dem iPhone E-Mails schreiben und ins Internet gehen
- Apps wie zum Beispiel WhatsApp herunterladen

Bitte mitbringen: ein betriebsbereites iPhone mit Netzteil

212-50403

Dienstag, 16:15 - 17:45 Uhr
Beginn: 24.08.2021, Ende: 28.09.2021
Rathaus Reinbek, Raum U7
(Seiteneingang rechts)
6 Treffen: 70,80 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

Digitalfotografie

Fotografieren statt knipsen

Ein Fotocrashkurs am Wochenende

Florian Paetzel



Wir wollen uns intensiv damit beschäftigen, unsere Kamera und ihre unterschiedlichen Funktionen kennenzulernen. Was sind Brennweite, Blende und Belichtungszeit und wie stehen sie im Zusammenhang? Was macht meine Kamera im Automodus? Wofür gibt es unterschiedliche ISO-Zahlen und wofür brauche ich einen Weißabgleich? Doch nicht allein die technischen Feinheiten unserer Kamera sorgen für ein ansprechendes Bild.

Wir üben uns in Bildgestaltung, Motivauswahl und Perspektiven und lernen Tricks, um vom langweiligen Bild zum knackigen Foto zu kommen. Die bei einem Spaziergang und bei der Porträtfotografie entstandenen Fotos werden gemeinsam besprochen.

Bitte mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung

212-50500

Freitag, 10.09.2021, 18:30 - 21:45 Uhr
Samstag, 11.09.2021, 10:00 - 14:00 Uhr
Rathaus Reinbek, Raum U7
(Seiteneingang rechts)
2 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Fotobuch statt Album

Tageskurs zur CEWE Software

Florian Paetzel

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Digital wird so viel wie nie fotografiert. Meistens jedoch verschwinden die schönsten Fotos unbeachtet auf einer Festplatte oder CD. Eine reizvolle Möglichkeit, mehr aus Ihren Fotos zu machen, wird hier gezeigt.

Fotobücher ersetzen das herkömmliche Familienalbum. Sie lassen sich zu allen erdenklichen Themen zusammenstellen. Sie können Ihre Fotos mit Texten kombinieren und mit vorgefertigten oder eigenen Designs ergänzen. Die Ideen sind vielfältig und das Ergebnis überzeugend. Lernen Sie, Ihre eigenen Bildbände zu erstellen. Sie sichern Ihre Fotos dauerhaft und erfreuen Ihre Lieben mit individuellen Geschenken.

Ganz so einfach, wie die Anbieter es gerne versprechen, ist die Anfertigung am PC jedoch nicht. In diesem Kurs gibt es Tipps für die Bildbearbeitung, um die Druckqualität zu optimieren. Mit Hilfe der Fotobuch-Software von CEWE erstellen alle Teilnehmenden ihr individuelles Fotobuch und können es anschließend ausdrucken lassen.

Die CEWE-Software wird gestellt. Die Druckkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Sie erhalten einen Gutschein für ein Fotobuch.

Bitte mitbringen: 50-100 digitale Fotos für Ihr individuelles Buch auf USB Stick oder externer Festplatte

212-50501

Samstag, 06.11.2021, 9:30 - 16:00 Uhr
Rathaus Reinbek, Raum U7
(Seiteneingang rechts)
1 Treffen: 49,20 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Fotobearbeitung schnell - einfach - professionell

Mit wenigen Klicks zum perfekten Foto

Jim Eissing

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Laptops

Sie suchen eine Möglichkeit, Ihre Fotos einfach und unkompliziert, aber dennoch professionell zu bearbeiten? Dazu brauchen Sie nicht zwingend Photoshop & Co. Es gibt zahlreiche günstigere und einfachere Möglichkeiten. In diesem Kurs lernen Sie das Programm PhotoScape kennen, das Ihnen die wichtigsten Funktionen einer kommerziellen Fotobearbeitung bietet, Ihnen aber kostenlos zur Verfügung steht. Das Programm können Sie am Kursende auf den eigenen, unbenutzten USB-Stick kopieren.

Bitte mitbringen: leeren USB Stick

212-50502

Donnerstag, 18:00 - 21:00 Uhr
Beginn: 02.12.2021, Ende: 03.12.2021
Rathaus Reinbek, Raum U7
(Seiteneingang rechts)
2 Treffen: 49,20 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs



Angela Merino Martinez
Programmbereichsleiterin
040/72750-583
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 Kniereiter-, 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.

Bitte melden Sie (Groß-)Elternteil plus Kind namentlich an.

Bitte mitbringen: 5,00 EUR

212-60099

Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 17.12.2021

VHS, Raum 2

15 Treffen: Erw. 63,50 EUR

Kinder: 33,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Comics & Mangas

Malworkshop für Jugendliche ab 10 Jahren

Ulf Ludzuweit

Entwirf deine eigenen Comics und Mangas nach Vorlagen und aus mehreren Perspektiven, das heißt, eine Vorder-, eine Seiten- oder eine Rückenansicht. Lern dabei die Grundregeln der Proportionen des menschlichen Gesichts und Körpers und erfahre Aufregendes über die Geschichte der Comicwelt.

Bitte mitbringen: Zeichenblock mit fester Rückwand, Bleistifte B-B4, Buntstifte und gegebenenfalls Filzstifte

212-60100

Samstag, 13.11.2021, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Raum 109

1 Treffen: 11,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Ulf Ludzuweit

👍 Robots

Robotik-Workshop für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Dr. Barbara Kranz-Zwenger

Heute lernst du Bee-Bot und Ozobot kennen! Diese sympathischen Roboter wollen sich gerne vorstellen und dich in die spannende Welt der Robotik einführen. Dafür musst du ihnen aber helfen, am besten zum Ziel zu kommen. Was kann Makey-Makey dazu beitragen? Lass uns das gemeinsam entdecken!

Baumaterialien werden zur Verfügung gestellt. Eine Umlage in Höhe von 4,00 ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: 4,00 EUR

212-60101

Samstag, 15.01.2022, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Raum 110

1 Treffen: 6,40 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs



Robots

Hexenkessel

Küchenexperimente für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Dr. Barbara Kranz-Zwenger

Die Welt der Chemie ist viel spannender als man denkt! In unserer Hexenküche lassen wir es knallen und zischen. Wir experimentieren mit Backpulver und Essig, Zucker und Salz, Speisestärke und Puddingpulver, Kartoffeln, Zitronen, Rotkohl und vielem mehr... So wird unser magischer Kessel mal stinkig, mal bunt, mal schleimig! Ihr werdet überrascht sein, welche beeindruckende Effekte wir zaubern!



Hexenkessel

Eine Materialumlage in Höhe von 3,50 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: 3,50 EUR

212-60102

Samstag, 20.11.2021, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Küche

1 Treffen: 7,90 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

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 Kühlschrank. 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.

Dr. Ann-Carolin Meyer studierte Forstwissenschaften in Göttingen und promovierte im Fachbereich Ökologie. Sie leitet die mobile Natur- und Experimentierwerkstatt Pia Pfiffikus.

Bitte mitbringen: 24 Eiskwürfel

212-60103

Sonntag, 21.11.2021, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Küche

1 Treffen: 10,20 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs



Winter-Origami

Winter-Origami

Bastelworkshop für Kinder von 6 bis 12 Jahren

Verena Müller

Das schönste beim Geschenk ist das Auspacken - das weiß man in Japan schon lange! Mit der uralten Origami-Falttechnik lassen sich überraschend leicht die verschiedensten Verpackungen und winterlichen Dekorationen falten. Die Anleitungen kannst du gerne zum Nachfalten mitnehmen.

Origami-, Packpapier und weitere Verbrauchsmaterialien werden zur Verfügung gestellt. Eine Umlage in Höhe von 4,00 ist direkt im Kurs zu bezahlen.



Bitte mitbringen: Schere, Klebestift, Lineal, Bleistift und Radiergummi; gerne eigenes Papier - erlaubt ist was gefällt und sich falten lässt (altes Buch, Geschenkpapier oder Packpapier), 4,00 EUR

212-60104

Freitag, 19.11.2021, 16:00 - 18:15 Uhr
VHS, Raum 110

1 Treffen: 6,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Do it yourself

Nähkurs für Kinder ab 9 Jahren - Anfänger und Fortgeschrittene

Gesa Steinrück

Möchtest du nähen lernen? Deine ersten Stücke kreieren? Oder hast du schon etwas Erfahrung mit der Nähmaschine und brauchst nur Anleitung und Inspiration? Dann bist du in diesem Kurs richtig!

Anfängerinnen und Anfänger fertigen folgende Nähprojekte an:

- ein Lesezeichen
- ein Rolletui
- ein Nackenhörnchen

und eventuell noch mehr...

Fortgeschrittene bringen ihre Ideen und die dazu nötigen Nähzutaten mit. Alle Nähprojekte sind willkommen und werden am ersten Kurstag besprochen.

Kein Kurs am 16.09.2021

Bitte mitbringen: große und kleine Schere zum Schneiden von Stoff und Fäden, Maßband und Stoffreste, 4,00 EUR für weitere Materialien

212-60105

Donnerstag, 15:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 26.08.2021, Ende: 30.09.2021

VHS, Raum 111

5 Treffen: 61,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Voll verstrickt!

Strickkurs für Kinder ab 8 Jahren

Hanne Schützler

Wäre es nicht cool, deinen selbstgestrickten Wollschal im Winter zu tragen? Oder einen als ganz besonderes Geschenk für deine Mama oder Opa allein anzufertigen?

Ein Schal ist für den Anfang ein einfaches Strickprojekt, was dich sicherlich zum ersten Erfolg führt und deine Begeisterung für das Stricken steigern lässt. Denn Stricken macht nicht nur viel Spaß, es fördert auch deine Geschicklichkeit, Konzentration und Kreativität. Nach langjähriger Erfahrung in eigenem Atelier möchte jetzt die 5-fache Oma Hanne Schützler ihre Expertise Kindern und Jugendlichen mit großer Freude näher bringen.

Bitte mitbringen: 50 Gramm glatte Wolle mit der Nadelstärke 5, 6 oder 7 und eine dazu passende Rundnadel (der Umwelt zuliebe wird Merinowolle oder Wolle mit Baumwolle bevorzugt)

212-60106

Freitag, 29.10.2021, 15:30 - 18:30 Uhr

VHS, Raum 111

1 Treffen: 9,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs



Tastenschreiben am PC

Nachmittagskurs für Schülerinnen und Schüler 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.

Petra Böge ist seit 2011 Trainingsraum-Coach an der Dietrich-Bonhoefer-Schule Bargteheide und Kursleiterin für PC-Kurse an den VHS Bargteheide und VHS Sachsenwald.

Bitte mitbringen: das Handbuch zum Kurs „Schnelles Tastschreiben in kürzester Zeit“ von Karl Wilhelm Henke Winklers, ISBN 978-3804580008, Preis: 10,95 Euro

212-60107

Freitag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 03.09.2021, Ende: 05.11.2021

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

8 Treffen: 44,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

YouTube

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren

Florian Paetzel

Mal geträumt, ein YouTube-Star zu werden? Virale Videos zu erstellen? Dafür brauchst du eine tolle Idee und sicherlich auch etwas Glück. Aber mit einem guten digitalen Basiswissen gelingt es dir bestimmt. Denn wer mit YouTube erfolgreich sein möchte, hat erst mal viele Aufgaben zu erledigen - von der Konzeption des Kanals über das Skripten, Produzieren und Schneiden von Videos bis hin zu deren Verbreitung mittels Social Media.

Im Workshop erstellen wir ein Konzept für einen YouTube-Kanal, drehen Videos, schneiden sie und laden sie hoch.

Mach mit und freu dich gleich auf einen Haufen Likes!

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät und Kamera, wenn vorhanden

212-60108

Montag, 10:00 - 13:00 Uhr

04.10., 05.10., 06.10.

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

3 Treffen: 33,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Kids entdecken Bits

PC-Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler von 8 bis 11 Jahren

Jim Eissing

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

212-60110

Montag - Donnerstag, 10:00 - 12:00 Uhr

03.01.2022 - 06.01.2022

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

4 Treffen: 30,70 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Arabisch für Kinder

Sprachkurs für arabischsprachige Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ghada Kamel

Im Unterricht erlernen die Kinder die arabischen Buchstaben sowie das Lesen von kurzen Texten. Anhand eines Lehrbuchs lernen sie auf spielerische Weise Vokabeln aus dem Kinderalltag durch Bilder, Hörtexte, Bastelaktivitäten und Schreibübungen.

Das Lehrbuch „Arabisch lernen im Garten“ (7 Stufen) und das entsprechende Übungsheft werden bei Bedarf gegen eine Umlage in Höhe von 20,00 Euro von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Bastel- und Spielmaterialien in Höhe von 4,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.

Neue Schülerinnen und Schüler sind jederzeit willkommen und erhalten ihre Lehrbücher nach einer Einstufung in der ersten Unterrichtsstunde.

Kurs in Kooperation mit dem Jugendbeauftragten der Stadt Reinbek

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Buntstifte und die Lehrbücher und Übungshefte „Arabisch lernen im Garten“, wenn vorhanden

212-60112

Freitag, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: 27.08.2021, Ende: 12.11.2021

VHS, Raum 202

10 Treffen: 41,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Referate mit PowerPoint

PC-Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler von 11 bis 14 Jahren

Jim Eissing

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

212-60111

Montag - Donnerstag, 13:15 - 15:30 Uhr

03.01.2022 - 06.01.2022

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

4 Treffen: 33,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Ergänzungsfutter und Pflege für Hunde und Katzen



anibio.de

ANIBIO

Die Volkshochschulen im Kreis Stormarn sind eine starke Gemeinschaft.

37.000 Teilnehmende besuchten im letzten Jahr zahlreiche Kurse, Vorträge, Seminare und Bildungsreisen.

Programm-Highlights

Ahrensburg

www.vhs-ahrensburg.de

Bildungsurlaub: Gesund und gut gewappnet für den Beruf - mit Resilienz Anforderungen und Veränderungen begegnen
Start: 08.11.2021 (3 Tage)

Bildungsurlaub: MS Excel
Start: 15.11.2021

Bildungsurlaub: InDesign
Start: 04.10.2021

Vorbereitung auf Schulabschlüsse
Start: 02.08.2021

Do the British people still feel part of Europe?
Termin: 26.08.2021

Upcycling für mehr Nachhaltigkeit
Termin: 04.09.2021

Bad Oldesloe

www.vhs-od.de

Bildungsurlaub: Systemisches Coaching, Trainings-Camp, Aufbauseminar
Start: 27.09.2021

Bildungsurlaub: Office Grundlagen kompakt
Start: 04.10.2021

Bildungsurlaub: Clown Kompaktfortbildung
Start: 04.10.2021

Dokumentarfilm Persien
Termin: 26.10.2021

Imkerei und Bienenhaltung
Termin: 24.10.2021

Frauengeschichtswerkstatt
Termin: 24.09.2021, 1 mal monatlich

Bargteheide

www.vhs-bargteheide.de

Bildungsurlaub: Deutsch als Fremdsprache A2/B1 Vorbereitung auf den DTZ
Start: www.vhs-bargteheide.de

Bildungsurlaub: A New Start B1 Refresher
Start: www.vhs-bargteheide.de

Bildungsurlaub: "Let's speak better" Bildungsurlaub B1
Start: www.vhs-bargteheide.de

Kunstvortrag: 20. Plattdeutsche Tage
Termin: 20.10.2021

Vortrag: „Prince Charming und Mrs Right“
Termin: 24.03.2021

Vortrag: „Prince Charming und Mrs Right“
Termin: 24.03.2021

Barsbüttel

www.vhs-barsbuettel.de

Latein zum Kennenlernen - A1
Start: 26.08.2021

Whisky & More: Highlands
Termin: 19.10.2021

Traditionelle Hamburger Gerichte
Termin: 28.08.2021

Glinde

www.vhs-glinde.de

Glinde Mühlengespräche
Start: 28.09.2021 1 mal wöchentlich

Philosophische Spaziergänge
ab September

Stormarner Mieterqualifizierung
auf Anfrage

Großhansdorf

www.vhs-grosshansdorf.de

Improvisationstheater – wir machen das spontan
Start: 01.09.2021

Selbstverteidigung
Start: 02.09.2021

Arguttraining – wi(e)dersprechen für Demokratie
Termin: 04.12.2021

Oststeinbek

www.vhs-oststeinbek.de

Kaufleute und Kontore; Kontorhäuser in der Hamburger Innenstadt
Termin: 21.09.2021

Yoga für Sportler
Start: 05.10.2021

Niederländisch für die Reise - A2
Start: 2011.2021

Reinfeld

www.vhs-sh.net/vhs-reinfeld/

Filmvortrag Iran
Termin: 27.10.2021

Tangstedt

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

Waldcoaching (im Rader Wald)
Termin: 17.09.2021

Norwegisch für den Urlaub, 2-Tage intensiv
Termin: 23.10. und 24.10.2021

Flipchart wirksam gestalten – ein kreatives Training
Termin: 13.11.2021

„Zu viel Gefühl?“ – Workshop Hochsensibilität
20.11.2021

Kita-Fortbildung

Einzelne Module des KiTa-Fachprogramms finden an diesen Volkshochschulen statt:

VHS Bad Oldesloe: 04531/504140

VHS Bargteheide: 04532/285213

Programm-Highlights ONLINE**Ahrensburg**

Was bedeutet es heute, jüdisch zu sein?
24.11.2021; 19 h

Bad Oldesloe

Yoga und Entspannung
30.08.2021

Rücken & Bauch
30.08.2021

Italienisch für Anfänger*innen A1.1
21.09.2021

Italienisch A1.2
21.09.2021

Italienisch Konversation B1/B2
21.09.2021

Spanisch für den Urlaub
06.09.2021

Spanisch A1.2
07.09.2021

Spanisch A1.3
06.09.2021

Spanisch A1.3
07.09.2021

Spanisch A2.2
06.09.2021

Spanisch A2.3
10.09.2021

Yin Yoga
19.10.2021

Buchführung Grundkurs
20.10.2021

Das Web erkunden – Suchen und finden
20.10.2021

Passwörter – Sicherheit und einfache
Handhabung
27.10.2021

Excel I
01.11.2021

Excel II
08.11.2021

Excel III
15.11.2021

Feldenkrais
27.11.2021
Krimi-Schreibworkshop
26.01.2022

Bargteheide

Alle digitalen Angebote sind unter: <https://www.vhs-bargteheide.de/online-kurse> zu finden und zu buchen.

Barsbüttel

Yoga + Pilates
13.09.2021

Glinde

Englisch
dienstags

Französisch
freitags

Großhansdorf

Plattdeutsch für Anfänger zum „Rein-
schnuppern“
07.09.2021

Erstelle deine eigene Website – erste
Schritte mit dem Baukastensystem WIX
18.10.2021

Reinfeld

Faszien –Yoga
02.09.2021

Tri-Yoga
31.08.2021

VHS Sachsenwald

**Bitte beachten Sie auch die Sonder-
seiten in der Heftmitte**

Faszienpilates
24.08.2021

Haltung - Atmung – Beckenboden
26.10.2021

Rückbildungsgymnastik
26.10.2021,

Yogalates – Yoga + Pilates
24.08.2021

Augen-Yoga
21.10.2021

Russisch A1.1
06.09.2021

Trittau

Zieht euch warm an, es wird heiß!
10.11.2021

Arbeitswelt 4.0 in der Pandemie
18.10.2021

Tiere auf dem Teller: Zur Psychologie des
Fleischkonsums
13.10.2021

Neue Reisen mit dem Wohnmobil
02. + 09.10.2021

Nolde und der Norden
02.11.2021

Manet und Astrec – Künstlerfreunde
23.11.2021

Tangstedt:

Fit und mobil
27.08.2021

Erste Schritte zum Traumgarten
03.09.2021

Zeit für mich
20.10.2021

**Sprachen-
zertifikate**

Integrationskurse und andere
Deutschkurse laufen in Ahrensburg,
Bad Oldesloe, Bargteheide und Reinbek.
Hier finden auch die Prüfungen „Zertifikats-
prüfung 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 Glinde: 040/71404495

Reinbek

Neuschönningstedt

Gertrud-Lege-Schule/neue Turnhalle:
Querweg

Begegnungsstätte: Querweg 13



Schönningstedt

Grundschule Schönningstedt:
Königstraße 1b



Reinbek Stadt

Haus der Volkshochschule: Klosterbergenstraße 2a

Jürgen-Rickertsen-Haus: Schulstraße 7

Gymnasium Sachsenwaldschule: Schulstraße 19,
kleine Halle (Eingang unter den Arkaden)

Stadtbibliothek: Hamburger Straße 4-8

Rathaus: Hamburger Straße 5-7

Grundschule Klosterbergen: Klosterbergenstraße 7

Gemeindehaus Reinbek-West: Berliner Straße 4

Grundschule Mühlenredder: Mühlenredder 43

Café The Vintage: Am Rosenplatz 8

Freizeitbad Reinbek: Hermann-Körner-Straße 47



Wentorf

Evang. Gemeindehaus Wentorf: Waldweg 1
 Gemeinschaftschule Wentorf: Achtern Höhen 3
 Begegnungsstätte Alte Schule: Teichstraße 1



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 haben wir in der Regel 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 Heftende, 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 Teilnehmergegenstand 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 betragen die 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:

- Barzahlung sofort bei persönlicher Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle. Die Teilnahmegebühr ist mit der Anmeldung fällig.
- 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 werden, niemals an den Kursleiter. Ein Fernbleiben vom Kurs oder von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

Abmeldung/Widerruf - Sie können Ihre Vertragserklärung/ 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 Vertragschluss 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
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 Abmeldegebühr 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:

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 Gebühreumlage 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 Veranstaltungsgebäuden 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) verwendet. 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.

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

☐ Ich möchte den E-Mail-Newsletter der VHS abonnieren!

Zahlungspflichtiger (falls abweichend)

Anschrift des Zahlungspflichtigen (falls abweichend)

Datum/Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Bedingungen der Gebührensatzung an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Gebührenaufzahlung.

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

Achtsamkeit	9, 10, 58	Gewaltfreie Kommunikation	9, 57	Philosophie	10, 11
Afrika	49	Gitarre	20	Pilates	26, 27, 32, 33
Agilität	58	Globales Lernen	7, 38	Pilates online	27, 33
Ahnenforschung	6	Goldschmieden	18	Portrait	15
Aktiv im Wald	39	Gymnastik	31-34, 39	Portugiesisch	53
Anmeldeformular	71			Power Point	60, 65
Ansprechpersonen	3	Handlettering	17	Präventionskurs	30
Antipasti	43	Handwerk	17-19, 64	Projektmanagement	57, 58
Aqua-Fitness	41	Handy	7, 60, 61	Progressive Muskelentspannung	26
Aqua-Zumba	41	Hatha-Yoga	27-29	Psychologie	9, 10
Arabisch für Kinder	65	Hexenkessel	63		
Asiatische Küche	42, 43	Holzschnitt	15	Qi Gong	30
Astronomie	11				
Augen	29	Immobilien	9	Recht	7
Afrikanische Perkussion	20	Integrationskurs	46	Reinbek	8
		Internet	59-61	Religion	10
Basteln	63	iPhone	61	Rezeptvorschlag	42
BBP	32	Italienisch	51, 52	Rhetorik	56
Beckenbodentraining	32			Robots	63
Beruf	ab 56	Junge VHS	ab 62	Rückbildungsgymnastik	32
Bierbrauen	43			Rückenfitness	31-34, 39
Bildbearbeitung	61	Kalligraphie	16	Russisch	53
Bildungsurlaub	60	Keramik	17		
Bob Ross®	15	Kinder und Jugendliche	62-65	Schreibkurse	19
Bodyforming	34	Kochen	42, 43	Schwedisch	53, 54
		Koreanische Küche	43	Selbstcoaching	25
Café The Vintage	12	Kosmetik und Make-up	58	Selbsthypnose	25
Cardio-Fitness	31, 39	Kreatives Schreiben	19	Smartphone	7, 60, 61
Comics	62	Kreisweite Angebote	66, 67	Spanisch	54, 55
Computerkurse	59-61	Kultur	ab 12	Sprachberatung	44
Core-Training	33			Sprachen	ab 44
		Kunstgeschichte	12	Stimme	20
Datensicherheit	59	Kunsth Handwerk	17	Storytelling	19
DDR	6	Kursorte	68, 69	Stricken	18, 64
Deutsch	45, 46			Syrien	13
Digitalfotografie	61	Latein	52		
Draußen	9	Lesekreise	19	Taijiquan	30
		Lesung	6, 12	Tango Argentino	40
EDV-Kurse	59-61	Literatur	19	Tastenschreiben	64
Elektromüll	7			Teams	60
Englisch	46-49	Malen	14-16	Teilnahmebedingungen	70
Entspannung	25-30	Make-up Training	58	Thailändische Küche	42, 43
Erben und Vererben	7	Making History	13	Theaterensemble	21
Essen und Trinken	42, 43	Marokko	13	Trommeln	20
Eutonie	26	Meditation	27-29		
Excel	59, 60	Menfit	33	Umwelt	7, 8
Experimente	63	Möbelbau	17		
		Morgenstern, Christian	12	Verbraucherzentrale	7
Farb- und Stilberatung	58	Museumsbesuche	13	Verschwürungsmythen	6, 7
Fake News	6	Musik	20	vhs.cloud	35, 37, 47, 52
Faszienpilates	33	Musizieren für Kinder	62	Viren	59
Feldenkrais	26				
Flechten	19	Nähen	17, 18, 64	Waldbaden	9
Filzen	18	natürlich reinbek	8	Wassergymnastik	41
Fingerpicking	20	Naturwissenschaften	11	Weihnachtsbüfett, schwedisch	43
Fitness	31-34, 39	New Work	58	WhatsApp	60, 61
Forschen	63	Nolde, Emil	13	Wirbelsäule	26, 27, 29, 31, 32, 34, 41
Fotobuch	61	Norwegisch	53	Wohlfühltag	58
Fotogeschichte	13				
Fotografieren	61	Office	60		
Französisch	50, 51	OGS-Offene Ganztagschule	56, 57	Yin Yoga	29
		Online-Kurse	35-37	Yoga	27-31
Gebärdensprache	55	Orientalischer Tanz	40	Yoga für Männer	28
Gedächtnistraining	9	Origami	63	Youtube	64
Gelassenheit	9, 27	Outdoor-Training	39		
Gesang	20			Zeichnen	14-16
Geschichte	6	Pädagogik	56, 57	Zertifikatskurse OGS	56, 57
Gesellschaft	ab 6	PC-Kurse	59-61	Zumba®	40, 41, 55
Gesundheit	ab 24	Persönliche Entwicklung	9, 10		
		Peru	14		

Heute schon gelesen?

www.stadtbibliothek-reinbek.de

**Medien jetzt auch
ONLINE ausleihen!**



Stadtbibliothek Reinbek
Hamburger Straße 4-8
21465 Reinbek
Tel. 040 727 50 600



Einfach mehr wissen!

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

Dann lesen Sie bei uns richtig!



Gemeindebücherei Wentorf
Hauptstr. 14 | 21465 Wentorf bei Hamburg



040 – 720 53 99



buecherei@buecherei-wentorf.de

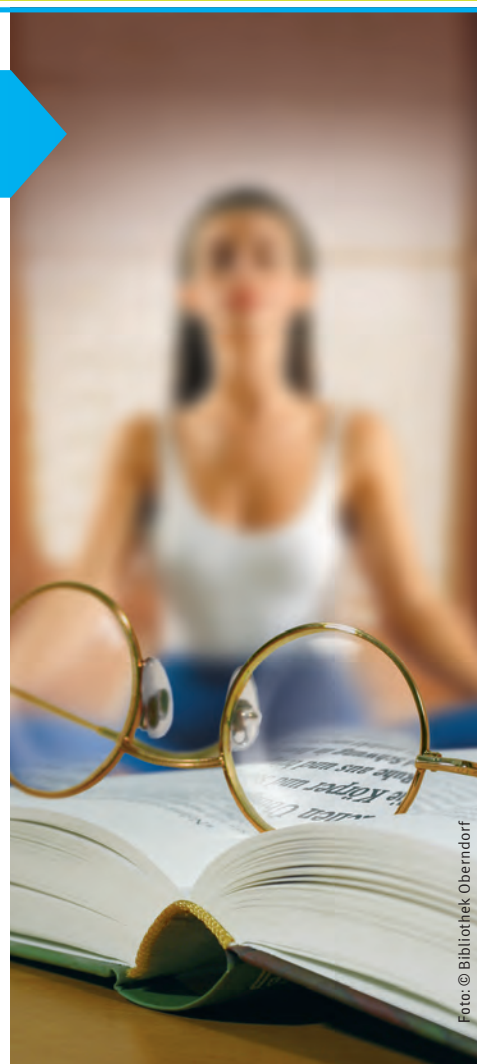


Foto: © Bibliothek Oberndorf

*mehr*leistung

www.media-sachsenwald.de

Superschnelles
Internet:

**300, 600 und
1.000 Mbit/s**

up- und download

Die media sachsenwald GmbH ist eine Kooperation der e-werk Sachsenwald GmbH, Ihrem regionalen Energieversorger und der Vereinigte Stadtwerke Media GmbH, die über 10 Jahre Erfahrung im Glasfaserausbau verfügt.

Wir bauen Ihr Gigabit Netz

media   
sachsenwald