



In der Heftmitte:
Probier dich aus –
WOCHE!

Mit
besonderen
**KURS-
TIPPS**

Lust auf etwas
NEUES?

Programm
1. Semester 2022
www.vhs-sachsenwald.de

mit freundlicher Unterstützung von:



Gutes Sehen *aus Tradition*



80 Jahre
Erfahrung als
*Familienunter-
nehmen*

Kommen Sie jetzt zum kostenlosen Sehtest.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Reinbek

Bahnhofstraße 7 • 040 / 72 27 949

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 8:30 – 12:30 und 14 – 18 Uhr

Sa. 9 – 13 Uhr

Bergedorf

Sachsente 53 • 040 / 72 58 580

Öffnungszeiten:

Mo. – Fr. 9 – 19 Uhr

Sa. 9 – 18 Uhr

optiker-bode.de



OPTIKER BODE





*Liebe Leserinnen,
liebe Leser,*

WELCHEN WERT HAT WEITERBILDUNG FÜR SIE?

Wenn Sie im letzten Jahr die kommunale Berichterstattung in der Presse verfolgt haben, wissen Sie, dass sich auch die Reinbeker Politik intensiv mit dieser Frage auseinandergesetzt hat. Anlass dazu war die Neufassung der Satzung der Volkshochschule Sachsenwald und die Festlegung der neuen Gebührensätze. Zwischenzeitlich schien es, als sei die Mehrheit im Reinbeker Rathaus gewillt, eine durchschnittliche 50%ige Erhöhung durchzusetzen. Zum Glück haben alle Parteien erkannt, dass sie damit über das Ziel hinausschießen würden. Der entsprechende Antrag wurde zurückgezogen. Man einigte sich dann auf eine moderatere Erhöhung der Gebühren. Nicht alle Politikerinnen und Politiker waren mit dem Kompromis einverstanden, doch eine große Mehrheit sorgte dafür, dass die neue Satzung schließlich verabschiedet wurde.

In den Diskussionen im Jugend-, Kultur- und Sportausschuss ging es bei den entsprechenden Sitzungen zeitweise hoch her. Aber eines betonten alle Parteien: Welch hohen Stellenwert die Volkshochschule Sachsenwald für das Leben in Reinbek habe! Dass die finanzielle Förderung gleichwohl gesenkt werden soll, steht auf einem anderen Blatt.

WAS BEDEUTET DAS NUN GANZ PRAKTISCH?

Die politische Mehrheit erwartet, dass Sie, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer, in Zukunft einen größeren Teil der VHS-Kosten übernehmen. Die Gebührensätze steigen und die Kurskalkulation steht nun auf neuen Füßen. Im Ergebnis werden einige Kurse sehr viel teurer, bei vielen Kursen steigt die Gebühr moderat und in wenigen Fällen ist die Kursteilnahme nun günstiger. Das neue Gebührensystem ist nach zwei Kriterien gestaffelt: Zum einen ist das die Kursgröße, zum anderen der Kursort. Je größer ein Kurs ist, das heißt, je mehr Personen am Kurs teilnehmen (können), desto günstiger ist die Gebühr pro Person.

Außerdem sind die Kosten für die Räume unterschiedlich hoch, die Kosten für Kurse im VHS-Haus liegen beispielsweise höher als die in einem anderen kommunalen Gebäude. Im Gegenzug zur Erhöhung wurden die Ermäßigungsregeln ausgeweitet. Eine Ermäßigung erhält nun beispielsweise, wer Wohngeld bezieht oder einen verminderten Beitrag für die Betreuung seiner Kinder bezahlt. Eine dritte Neuerung betrifft Sie ebenfalls: Die Regel zur Abmeldung wurde angepasst. Fortan gilt, dass eine kostenfreie Abmeldung nur bis fünf Arbeitstage vor Kursbeginn möglich ist.

Alle Neuerungen können Sie nachlesen. Auf Seite 70 finden Sie die wichtigsten Informationen - in verständlicher Sprache und auf einen Blick. Unter www.vhs-sachsenwald.de/satzung finden Sie die Satzung und die Gebührenübersicht. Dies sind die vollständigen und gültigen Regeln, die bei der Anmeldung greifen.

Welchen Wert hat Weiterbildung für Sie? Wollen Sie etwas Neues kennenlernen? Sich ausprobieren? Ihr Spezialwissen vertiefen? Was es auch immer ist, bei uns werden Sie fündig!

Das gesamte VHS-Team wünscht Ihnen viel Freude in Ihren Kursen.

Herzliche Grüße

Simon Bauer

VHS-Leiter



**Gesellschaft****6 - 10**

Geschichte und Politik
Recht und Verbraucherfragen
natürlichenreink
Draußen
Philosophie und Astronomie



**Zwischen Partizipationsversprechen und
Algorithmenmacht** **6**
Nachhaltig Geld anlegen **8**

**Kultur und Gestalten****12 - 25**

Events im Café The Vintage
Museumsbesuche
Kunsthistorische Rundgänge durch
Hamburger Parks und Gärten
Malen und Zeichnen
Kunsthandwerk
Literatur
Musik
Theater



Noche Flamenca **12**
Unsere Stimme, welch ein Reichtum **21**

**Gesundheit und Fitness****26 - 43**

Alle Kurse auf einen Blicke
Stress abbauen und wohlfühlen
Pilates
Hatha-Yoga
Yoga einmal anders
Qi Gong und Taijiquan
Fit von Kopf bis Fuß
Tanz und Zumba
Aqua-Fitness
Essen und Trinken
Rezept



Selbstcoaching **27**
Bierbrauen **42**

**Probier dich aus - Woche****36 - 37****Sprache****44 - 55**

Deutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Schwedisch
Spanisch
Latein
Portugiesisch
Russisch
Gebärdensprache



Englisch kompakt **47**
**Französisch A1+/A2 -
Lernen mit Kurzkrimis** **50**

**Beruf und Digitales****56 - 61**

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



**Sicher auftreten - frei
vor anderen sprechen** **57**

**junge vhs****62 - 65**

**Spiele-Programmieren mit C# und
Unity3D** **65**

**Allgemeines****ab 66**

Veranstaltungen im Kreis Stormarn, Kursorte,
Anmeldeformular, Kleingedrucktes

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

Herausgeber: VHS Sachsenwald der Stadt Reinbek
Klosterbergenstr. 2a, 21465 Reinbek
Redaktion: Simon Bauer
Layout: Pamela Müller
Titelbild/ Bilder im Heft: shutterstock, fotolia
Anzeigenverwaltung: Constantin PR, Frauke Constantin
Druck: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co.KG
Auflage: 15.000 Exemplare

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

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

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

Pamela 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: 27.01.2022 - 01.07.2022

Osterferien: 04.04. - 18.04.2022

Sommerferien: 04.07. - 14.08.2022

(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 regelt unsere Satzung unter www.vhs-sachsenwald.de. Die wichtigsten Punkte finden Sie auf Seite 70.

Zahlungswege

Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn fällig und kann per **Sepa-Lastschriftmandat** oder **bar** bei der Anmeldung bezahlt werden. Bei Absage Ihrerseits gelten die neuen Stornobedingungen, die in der Satzung festgelegt sind. **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



junge vhs

Unsere Hausmeister:

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



Manfred Freimann
Mobil: 0151/54993145

WIR...

...sind umgezogen.

Der PC-Raum im Rathaus hat ausgedient! Alle Computer- und Smartphone-Kurse finden nun im neu eingerichteten Computerraum im VHS-Haus statt. Im Erdgeschoss stehen unsere bewährten Laptops bereit. Beamer, WLAN und Drucker unterstützen zeitgemäßes Lernen. Für die Verpflegung in den Pausen steht ein Kaffeeautomat bereit.

Rathaus
U7



VHS
Raum 8



...halten Sie auf dem Laufenden.

Viermal im Jahr versenden wir einen Newsletter. Bleiben Sie auf dem Laufenden und abonnieren Sie uns unter:



<https://www.vhs-sachsenwald.de/newsletter/>



... haben eine neue Satzung.

Für Sie ergeben sich vor allem zwei Änderungen: Die Gebühren wurden angepasst und die Stornofristen sind neugefasst. Die wichtigsten Informationen in Kurzform finden Sie auf Seite 70. Die komplette Satzung, die Grundlage der „Geschäftsbeziehung“ zwischen Ihnen und der VHS Sachsenwald, finden Sie auf unserer Internetseite.

...suchen Sie!

Verfügen Sie über spezielles Wissen? Können Sie etwas besonders gut? Möchten Sie mit Menschen zusammenarbeiten? Wir suchen neue Kursleiterinnen und Kursleiter mit oder ohne Unterrichtserfahrung. Wenn Sie erstmals unterrichten, helfen wir Ihnen bei Ihrer neuen Karriere.

Kontakt unter info@vhs-sachsenwald.de oder telefonisch unter 040/72750580. Wir freuen uns auf Sie!

*it's time for
a new job!*

...haben uns fast daran gewöhnt.

Weiterhin gilt ein Hygiene-Konzept, das die Regeln zur Bekämpfung der Pandemie in der VHS Sachsenwald bündelt. Das Konzept gilt verbindlich für alle Teilnehmenden, Kursleitenden und festangestellten Mitarbeitenden der VHS Sachsenwald. Das jeweils gültige Hygiene-Konzept finden Sie auf unserer Internetseite.



**Alle Infos auf unserer Internetseite
www.vhs-sachsenwald.de**

SPIELPROGRAMM des Theaterensembles der VHS Sachsenwald

Nach fast zweijähriger Corona-Pause genießt das Theaterensemble der VHS wieder gemeinsame Proben. Im Dezember 2021 gelang es uns sogar mit „Der Frieden“ von Aristophanes eine neue Aufführung auf die Bühne im SpielRAUM der VHS zu bringen, was uns, Zuschauerinnen und Zuschauer große Freude bereitete.

Unser Ensemble vereint derzeit über 20 Theaterbegeisterte zwischen 18 und 80 Jahren, allesamt froh, wieder in einer kreativen und herzlich motivierend miteinander arbeitenden Gruppe aktiv zu sein.

Wann und wo wir auch auftreten: Die nächsten Vorstellungen sind für den 29. und 30. Januar 2022 geplant. Natürlich sind wir auch bei der Wentorfer Kulturwoche im kommenden Juni wieder mit dabei!

Wir freuen uns auf SIE als Publikum!

applaus!



Über das Spielprogramm 2022 informieren wir Sie auch hier:

auf www.vhs-theaterensemble.de

auf www.vhs-sachsenwald.de

durch Plakate und Flyer
und natürlich in der Presse.



**Auf dem
Laufenden bleiben**

Aktuelle Informationen rund um die VHS Sachsenwald, neue Kurse oder spannende Lerntipps erhalten Sie auf **Facebook** und **Instagram**.



@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



CONSTANTIN PR
AUSGEZEICHNET VERNETZT



Simon Bauer

VHS-Leiter

040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE VERANSTALTUNGEN

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

Geschichte und Politik

👍 Zwischen Partizipationsversprechen und Algorithmenmacht

Wie die digitalen Medien Meinungsbildung und gesellschaftlichen Zusammenhalt prägen

Dr. Jan-Hinrik Schmidt

Die digitalen Medien sind für Menschen aller Generationen zum unverzichtbaren Informations- und Kommunikations-Werkzeug geworden. Gerade Plattformen wie Facebook, Instagram, YouTube oder Twitter bergen das Versprechen, dass wir an gesellschaftlichen Debatten teilhaben und unsere eigenen Meinungen einbringen können. Zugleich bringen sie aber eine ganz eigene Logik mit, die Nutzerhandeln und algorithmische, also automatisierte, Auswahl- und Filterprozesse kombiniert.

Was machen die digitalen Medien mit uns Menschen - und was machen wir mit den digitalen Medien? Steigt die Vielfalt verfügbarer Informationen? Oder kommt es zu „Filterblasen“ und undurchschaubaren Desinformationskampagnen?

Der Vortrag skizziert, wie die Meinungsbildung in den digitalen Räumen abläuft, wie sich der gesellschaftliche Zusammenhalt verändert und wo wir als Einzelne gefragt sind.



PD Dr. Jan-Hinrik Schmidt

ist Senior Researcher für digitale interaktive Medien und politische Kommunikation am Leibniz-Institut für Medienforschung Hans-Bredow-Institut in Hamburg. Seine aktuellen Forschungsinteressen liegen in den Veränderungen, die soziale Medien für Informationsverhalten, politische Teilhabe und gesellschaftlichen Zusammenhalt bringen.

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

221-10165

**Montag, 25.04.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Stadtbibliothek Reinbek**

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 50 Personen im Kurs

Probieren Dich aus!

Wollen Sie wissen, wie Sie Ahnenforschung betreiben? Nehmen Sie eine Probestunde.



Alle Infos auf Seite 37.

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

221-10166

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 23.02.2022

VHS, Raum 105

4 Treffen: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Der Tiefbunker Berlinertordamm

Exkursion

Dirk Aldenhövel



Der Eingang wirkt unscheinbar, das Bauwerk dahinter ist gewaltig. Der Tiefbunker Berlinertordamm ist ein stiller Zeuge des zweiten Weltkriegs und des Kalten Kriegs. Dirk Aldenhövel vom Verein unter hamburg e.V. erklärt die Historie des Bunkers, zeigt technische Vorrichtungen und führt uns über drei Ebenen durch zahlreiche Räume. Dabei sehen wir unter anderem die Küche, den Sanitätsbereich, die Wasser- und Luftversorgung.

Treffpunkt: Hamburg, Berlinertordamm/Borgfelder Str.

221-10167

Mittwoch, 11.05.2022, 14:30 - 16:45 Uhr

Hamburg Zentrum

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Recht und Verbraucherfragen

Heizen & Klimaschutz - wie teuer wird es für mich?

Ingo Sell

Öl- und Gasheizungen bekommen immer mehr Konkurrenz von Erneuerbaren Energien. Wir klären Ihre Fragen zu Energieträgern, Kostenberechnungen nach dem Klimaschutzpaket und der Heiztechnik. Ingo Sell erläutert, welche Technik zur Auswahl steht und worauf es beim Austausch ankommt.

Der Vortrag ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie und des Ministerium für Energiewende, Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung des Landes Schleswig-Holsteins kostenfrei.

221-10303

Dienstag, 22.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 112

1 Treffen: kostenfrei

Höchstens 15 Personen im Kurs

Rund um die Vollmacht

Vorsorge ganz praktisch

Anna von Knebel Doeberitz

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

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

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

221-10305

Donnerstag, 24.02.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 112

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

Energetische Sanierung Schritt für Schritt

Ingo Sell

Das Dachgeschoss ist im Sommer zu heiß und im Winter zu kalt? Die Außenwand schimmelt? Rohrleitungen im Keller heizen die Garage unter dem Haus mit? Dafür gibt es Lösungen. Auch kleine Veränderungen senken Energiekosten und erhöhen den Wohnkomfort. In diesem Vortrag informiert Ingo Sell, wie man mit Eigenleistung und geringem Aufwand die Wärme besser im Haus halten und Heizkosten senken kann.

Dazu gibt es Tipps für die geschickte Nutzung von Förderprogrammen für größere Modernisierungen. Der Vortrag ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie und des Ministerium für Energiewende, Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung des Landes Schleswig-Holsteins kostenfrei.

221-10307

Donnerstag, 05.05.2022, 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 112

1 Treffen: kostenfrei

Höchstens 15 Personen im Kurs



natürlichinreinbek



Klimakrise und Lebensstil

Was können wir tun?

Reiner Freund, Bent Ley, Claudia Reinke



Pandemien, Klimakrise und die Bedrohung der Artenvielfalt sind Wegweiser für einen fundamental anderen Lebensstil. Dies betrifft alle Lebensbereiche, insbesondere Mobilität, Ernährung und den Umgang mit Energie beim Wohnen.

Wir wollen uns aus Mut- und Hoffungslosigkeit, Lethargie und Ohnmachtsgefühlen durch gemeinsames zukunftstaugliches praktisches Handeln befreien - wissend, dass dies nur ein Baustein im Transformationsgeschehen sein kann.

Nach einer Auftaktveranstaltung werden wir alle drei Bereiche theoretisch und praktisch bearbeiten.

Dies geschieht zum Beispiel durch das Erfahren neuer Mobilitätsformen, einer Exkursion zu Orten der Solartechnik und dem gemeinsamen Kochen von Gerichten, die der Gesundheit unseres Planeten dienen.

Das Kursleitenden-Team vereint Kompetenz der Klimaschutzinitiative Sachsenwald, der ADFC Ortsgruppen Wentorf und Reinbek und der Heimatkombüse Pott und Smutje.

221-10403

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 27.01.2022, Ende: 24.03.2022

VHS, Raum 102

8 Treffen: 56,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Nachhaltig Geld anlegen

Vortrag: Verantwortungsvoll und erfolgreich investieren

Wolfgang Mulke

Ersparnisse mit gutem Gewissen anlegen - das wollen immer mehr Menschen in Deutschland. Sie möchten ihr Kapital vor allem dort investieren, wo es nach ethischen, ökologischen und sozialen Kriterien eingesetzt wird. Damit das reibungslos gelingt, erklärt Wolfgang Mulke, Autor des Ratgebers „Nachhaltig Geld anlegen“ der Stiftung Warentest, worauf man bei nachhaltigen Finanzprodukten achten muss.



Wolfgang Mulkes

Spezialgebiete sind unter anderem das private Finanzmanagement sowie umwelt- und klimapolitische Entwicklungen. Als Wirtschaftsjournalist und freier Autor verfasst er Beiträge zu verbraucherrelevanten Themen für verschiedene Tageszeitungen und Magazine.

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

221-10405

Donnerstag, 31.03.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Reinbek

1 Treffen: 10,00 EUR

Höchstens 50 Personen im Kurs



Es krabbelt, fliegt und surrt - Insekten in der Stadt

Norbert Voigt

Etwa 4.000 Käferarten krabbeln allein in Schleswig-Holstein, über 800 Schmetterlingsarten und rund 600 Wildbienen- und Wespenarten surren durch die norddeutsche Luft - eine riesige Vielfalt!

Die gilt es zu erhalten, denn Umweltgifte und schwindender Lebensraum machen den Populationen zu schaffen. Dabei benötigen sie nicht zwingend die „unberührte Natur“, vielmehr finden sie auch in Städten und Dörfern geeignete Lebensräume. Hier ergeben sich viele Möglichkeiten, diese Vielfalt zu fördern - sogar direkt vor der eigenen Haustür.

Der Biologe Norbert Voigt, Umweltreferent des Schleswig-Holsteinischen Heimatbundes, gibt einen Einblick in die Vielfalt der heimischen Insekten.

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

221-10407

Dienstag, 19.04.2022, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Reinbek

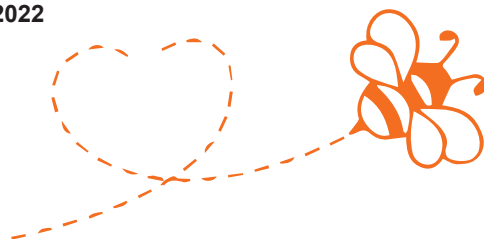
1 Treffen: 6,00 EUR

Höchstens 50 Personen im Kurs

Wanderausstellung BienenReich Schleswig-Holstein

Wo und wie leben Bienen? Welche Unterschiede gibt es zwischen Honig- und Wildbienenarten? Welchen Nutzen haben die Tiere?

Ausstellung vom 21. April bis 31. Mai 2022 in der Stadtbibliothek Reinbek





Vögel beobachten im wilden Billetal

Dr. Volker Sokollek

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

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

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk und Fernglas

Treffpunkt: S-Bahnhof Aumühle (auf der Brücke)

221-10409

Samstag, 30.04.2022, 10:00 - 12:15 Uhr
Aumühle

1 Treffen: 9,00 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

Ist das noch Wetter oder schon Klima?

Die Klimakrise in Stormarn

Dr. Sebastian Bathiany

99% der Experten sind sich sicher: Der menschenverursachte Klimawandel ist in vollem Gang. Doch was ist noch Wetter und was schon Klima? Wie wird sich beides zukünftig hier in Stormarn entwickeln? Welche Auswirkungen hat das auf unser Leben? Dr. Sebastian Bathiany spricht über die regionalen Aspekte des Klimawandels.

Im Hauptberuf forscht Dr. Sebastian Bathiany am Helmholtz-Zentrum Geesthacht zu den Themen Anpassung der Landwirtschaft an den Klimawandel und Vorhersage von Wetterextremen. Seine besondere Leidenschaft ist die kreative Vermittlung von Wissen über den Klimawandel.

221-10411

Mittwoch, 01.06.2022, 19:00 - 20:30 Uhr
Stadtbibliothek Reinbek

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 50 Personen im Kurs



Draußen

Natur und Sein

Naturbeobachtung in Ohe

Bettina Scheel

Vogelgezwitscher und Moosgeruch, Tierspuren und eine überraschende Farbenvielfalt - die Natur bietet ein Meer an Sinnesindrücken und ist gleichzeitig ein Ort der Stille und des Kraftsammeins. 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 wertvollen Erfahrung.

Bettina Scheel ist Biologin und Wildnispädagogin.

Bitte mitbringen: dem Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzunterlage

Treffpunkt: Huuskoppel Ohe

221-10602

Samstag, 07.05.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

Reinbek/Ohe

1 Treffen: 14,00 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 lenken. Dadurch erfahren wir Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

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

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

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

Treffpunkt: Reinbek, Wald-Parkplatz/ Bismarckstraße

Entschleunigen und Energie tanken

221-10604

Samstag, 14.05.2022, 10:00 - 12:15 Uhr
Reinbek

1 Treffen: 10,50 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Schlendern, Staunen, Entdecken

221-10606

Samstag, 11.06.2022, 10:00 - 12:15 Uhr
Reinbek

1 Treffen: 10,50 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs



Philosophie und Astronomie

Gegenwartsphilosophie

Personen - Themen - Trends

Dr. Roland Daube

Es soll darum gehen, die Grundzüge der Gegenwartsphilosophie in ihren wesentlichen Aspekten kennenzulernen und zu reflektieren. Dabei kommen einerseits Sprache, Zeichen, Symbol und Bild zur Sprache; andererseits das Verhältnis von Ich und Gesellschaft sowie Interkulturalität als die philosophische Seite der Globalisierung.

221-10800

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 09.02.2022, Ende: 15.06.2022

VHS, Raum 2

9 Treffen: 63,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Das Sonnensystem

In der Sternwarte Bergedorf

Dr. Matthias Hünsch

Der dritte Teil des Astronomiekurses ist den Sternen gewidmet. Ausgehend von den Sternbildern und den wichtigsten helleren Sternen erfahren wir etwas über den Aufbau, die verschiedenen Typen und die Entwicklung dieser selbst leuchtenden und Energie erzeugenden Himmelskörper. Natürlich wird dabei „unser“ Stern - die Sonne - eine besonders wichtige Rolle spielen, können wir sie doch im Detail studieren. Aber auch exotische Sterne, rote Riesen, weiße Zwerge, Neutronensterne, Schwarze Löcher, Doppelsterne und veränderliche Sterne werden behandelt. Schließlich lernen wir auch etwas über Planeten bei anderen Sternen und über die Sterngeburtstätten. Notwendige physikalische Kenntnisse über den Aufbau der Materie - Atome, Moleküle und Elementarteilchen - werden ebenfalls im Kurs vermittelt.

Je nach Wetterverhältnissen und Sichtbarkeit werden wir mit den Teleskopen der Sternwarte einen Blick auf die Sonne und Sterne sowie weitere Himmelsobjekte werfen können.

Es ist geplant, die Vortragsreihe im kommenden Semester mit dem Thema Galaxien, Struktur und Entwicklung des gesamten Universums abzuschließen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Anschluss an die Kursabende sind bei klarem Wetter Teleskopbeobachtungen möglich!

221-11001

Montag, 19:30 - 21:00 Uhr

Beginn: 21.03.2022, Ende: 11.04.2022

Hamburger Sternwarte, August-Bebel-Str. 196 (Besuchereingang)

4 Treffen: 25,60 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



SCHMITT & PARTNER

Sozietät, Rechtsanwälte und Notare

Wir sind für Sie da:

Familienrecht, Arbeitsrecht, Erbrecht,
Verkehrsrecht, Eigentumsrecht, Baurecht,
Mietrecht und Vertragsrecht



Helmut Schmitt

Rechtsanwalt und Notar a.D.,
Fachanwalt für Familienrecht

Josephine Teclia, LL.M., Partnerin

Rechtsanwältin und Notarin

Björn Sattelmaier, Partner

Rechtsanwalt und Notar,
Fachanwalt für Verkehrs-
und Arbeitsrecht

Marcus Schmid-Lossberg

Rechtsanwalt und Notar a.D.,
Fachanwalt für Miet- und
Wohneigentumsrecht
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Regine Lang

Fachanwältin für Familienrecht



SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE
RECHTSANWALTSKAMMER

Bergstr. 8, 21465 Reinbek Tel.:040-7221091

Mail: info@reinbek-anwalt.de, www.reinbek-anwalt.de

*Warum ist die Philosophie so kompliziert?
Sie sollte doch ganz einfach sein. -
Die Philosophie löst die Knoten in unserem
Denken auf, die wir unsinnigerweise hinein-
gemacht haben;
dazu muß sie aber ebenso komplizierte Be-
wegungen machen, wie diese Knoten sind.“*

Ludwig Wittgenstein

10

Unsere Empfehlungen

Fast 300 Kurse sind im Angebot.

Diese 10 empfiehlt das VHS-Team besonders...



Zwischen Partizipationsversprechen und Algorithmenmacht Seite 6
Nachhaltig Geld anlegen Seite 8

221-10165

221-10405

Gesellschaft



Noche Flamenca Seite 12
Unsere Stimme, welch ein Reichtum Seite 21

Seite 12

Seite 21

221-20106

221-20500

Kultur



Selbstcoaching Seite 27
Bierbrauen Seite 42

Seite 27

Seite 42

221-30103

221-30313

Gesundheit



Englisch A1 kompakt Seite 47
Französisch A1+/A2 - Lernen mit Kurzkrimis Seite 50

Seite 47

Seite 50

221-40600

221-40802

Sprache



Sicher auftreten - frei vor anderen sprechen Seite 57

Seite 57

221-50057

Beruf



Spiele-Programmieren mit C# und Unity3D Seite 65

Seite 65

221-60109

Junge VHS



Angela Merino Martinez

Programmbereichsleiterin

040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSER KULTUR-ANGEBOT

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

Events im Café The Vintage



Jürgen Wegscheider

absolvierte seine Ausbildung an der Schauspielschule Zerboni, München. Nach Engagements in Frankfurt/Main und beim Südbayerischen Theaterfestival spielte er an diversen Bühnen in München, beim Tourneetheater Landgraf und im Theater im Rathaus in Essen. Seine große Leidenschaft sind aber die literarischen Bühnenprogramme und Opern-Parodien, mit denen er seit über zehn Jahren in Deutschland, Österreich und der Schweiz gastiert.

Joachim Ringelnatz - „Ich bin so knallvergnügt erwacht“

Literarische Lesung im Café The Vintage
Jürgen Wegscheider

„Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt“ - nach diesem Leitsatz von Joachim Ringelnatz präsentiert der Münchner Schauspieler Jürgen Wegscheider in seiner szenischen Lesung Einblicke in das Leben des einzigartigen Schriftstellers,

Kabarettisten und Malers und seinen feinsinnigen Humor. Anhand seiner Biographie sind ausgesuchte Werke des Meisters des Sprachwitzes zu hören - mal unverblümt, mal fröhlich, mal melancholisch, mal nachdenklich, immer geistreich.

Karten im Vorverkauf im Café The Vintage und in der VHS

Einlass: 19:15 Uhr

221-20100

Freitag, 13.05.2022, 19:30 - 21:30 Uhr
Café The Vintage, Am Rosenplatz 8, Reinbek

1 Treffen: 13,00 EUR

Höchstens 22 Personen im Café

👍 Noche Flamenca

Flamenco Gitarrenkonzert im Café The Vintage

Paco Hallak

„Flamenco hat mein Leben verändert“. Die Liebesgeschichte des Gitarristen und Komponisten Paco Hallak zur Flamenco Musik fing schon in seiner Kindheit in Damaskus an. Geprägt von seinen Reisen durch Syrien, die Türkei und Europa, wo er auf großen Konzertbühnen stand, entwickelte er einen einzigartigen Musikstil - eine Fusion aus Flamenco, Jazz und orientalischen Klängen. Sein Mentor, der Star-Flamencogitarrist Paco Peña, erkannte sofort das Talent von „Paco de Damasco“, wie er ihn nannte. Eine inspirierende Begegnung, die seine Karriere als Flamenco-Solist bis heute beeinflusst.

Heute Abend präsentiert der Gitarren-Virtuose ein Repertoire aus seinem Album Nostalgia und andere beliebte Flamenco Kompositionen. Eine musikalische Reise in die magischen Nächte Spaniens, die Sie gerne in Begleitung eines Sherrys oder spanischen Weins genießen können.



Karten im Vorverkauf im Café The Vintage und in der VHS

Einlass: 19:15 Uhr

221-20106

Donnerstag, 28.04.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
Café The Vintage, Am Rosenplatz 8, Reinbek

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 22 Personen im Café



Interior with Women beside a Linen Cupboard, Pieter de Hooch

Museumsbesuche

Klasse Gesellschaft. Alltag im Blick niederländischer Meister

Stefanie Reimers

Die Malerei erlebte im 17. Jahrhundert in den Niederlanden im Zuge der wirtschaftlichen Entwicklung einen großen Aufschwung. Wohlhabende Bürger und Kaufleute schätzten die neue Art der realitätsnah wirkenden Darstellungen der Genremalerei. Mit Klasse Gesellschaft. Alltag im Blick niederländischer Meister widmet die Hamburger Kunsthalle mit circa 150 Gemälden, Zeichnungen, Druckgraphik, Fotografien und Videokunst einem Kapitel dieser facettenreichen Epoche eine umfassende Schau. Ausgangspunkt der Ausstellung ist der hochkarätige Bestand in der Hamburger Kunsthalle, der gleichzeitig den Schwerpunkt der Sammlung Alte Meister bildet. Darüber hinaus präsentiert die Kunsthalle in ihrer Führung soziokulturelle und politische Aspekte der niederländischen Gesellschaft des 17. Jahrhunderts, die die ausgewählten Künstler abbildeten.

Das Hygiene-Konzept der Hamburger Kunsthalle ist zu beachten.

221-20101

Dienstag, 15.02.2022, 16:00 - 18:00 Uhr
Hamburger Kunsthalle, Haupteingang
1 Treffen: 15,00 EUR (zzgl. Eintritt und HVV Ticket)
Höchstens 10 Personen im Kurs

Minimal Art

Stefanie Reimers

Reduzierte Formensprache, die Verwendung industriell gefertigter Materialien und ein hohes Maß an Oberflächenästhetik sind die Kennzeichen der Minimal Art, die Anfang der 1960er Jahre in den USA entstand. Die Ausstellungsführung im Bucerius Kunst Forum zeigt die sinnliche Seite des Minimalismus dank Werken von unter anderem Dan Flavin, Donald Judd, Sol LeWitt und Charlotte Pezennske. Die veränderte Wahrnehmung durch die Bewegung im Raum, die unterschiedliche Lichtstimmungen und raumgreifende Objekte erweisen die Minimal Art als eine Kunst, die für alle fühl- und erfahrbar ist.

Das Hygiene-Konzept des Bucerius Kunst Forums ist zu beachten.

221-20102

Donnerstag, 14.04.2022, 17:00 - 19:00 Uhr
Bucerius Kunst Forum, Haupteingang
1 Treffen: 15,00 EUR (zzgl. Eintritt und HVV Ticket)
Höchstens 10 Personen im Kurs

IMPRESSIONISMUS

Deutsch-französische Begegnungen

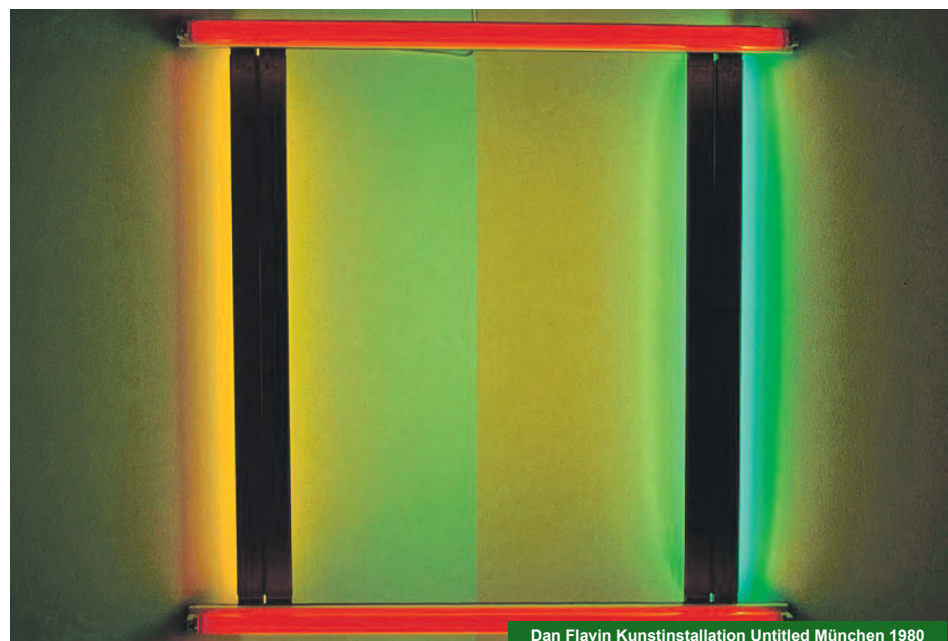
Stefanie Reimers

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

Das Hygiene-Konzept der Hamburger Kunsthalle ist zu beachten.

221-20103

Donnerstag, 19.05.2022, 11:00 - 13:00 Uhr
Hamburger Kunsthalle, Haupteingang
1 Treffen: 15,00 EUR (zzgl. Eintritt und HVV Ticket)
Höchstens 10 Personen im Kurs



Dan Flavin Kunstinstallation Untitled München 1980



Kunsthistorische Rundgänge durch Hamburger Parks und Gärten



Anke Tröster

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

Natur und Kunst - Pflanzen und Blumen

Anke Tröster

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

Die Kunst- und Gartenexpertin Anke Tröster führt Sie durch Pflanzen und Blumen und erzählt von seinen Besonderheiten und Geheimnissen. Die beste Gelegenheit den berühmten Hamburger Park in diesem Frühling neu zu entdecken!

221-20104

Mittwoch, 11.05.2022, 16:00 - 18:00 Uhr
Pflanzen und Blumen, Hamburg
1 Treffen: 14,00 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs



Natur und Kunst - Parkfriedhof Ohlsdorf

Anke Tröster

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

221-20105

Mittwoch, 18.05.2022, 16:00 - 18:00 Uhr
Parkfriedhof Ohlsdorf, Hamburg
1 Treffen: 14,00 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

Malen und Zeichnen

Malen und Zeichnen

Abendkurs für Anfänger und 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 Malstunden mit Ihnen!



Ulrike Koether

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

221-20200

Montag, 17:45 - 19:45 Uhr
Beginn: 31.01.2022, Ende: 25.04.2022
VHS, Raum 204
10 Treffen: 94,50 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 Stilleben, Landschaft oder Architektur, als auch zu freier Komposition. So beginnen Sie Ihren Tag auf eine kreative, entspannende Art!

Bitte mitbringen: Pinsel, Bleistift und Skizzenblock

Kein Kurs am 29.03.2022

221-20201

Dienstag, 9:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 08.02.2022, Ende: 19.04.2022

VHS, Raum 111

10 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 8 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.

Kein Kurs am 07.03., 14.03., 23.05.2022

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

221-20202

Montag, 19:30 - 21:30 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 13.06.2022

VHS, Raum 110

13 Treffen: 119,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Ulf Ludzuweit

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 Stilleben und Landschaft.

Kein Kurs am: 08.03., 15.03. und 24.05.2022

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

221-20203

Dienstag, 19:15 - 21:15 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 07.06.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

14 Treffen: 114,70 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Porträtmalen und -zeichnen

Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Christine Tolg-Brandenstein

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

221-20204

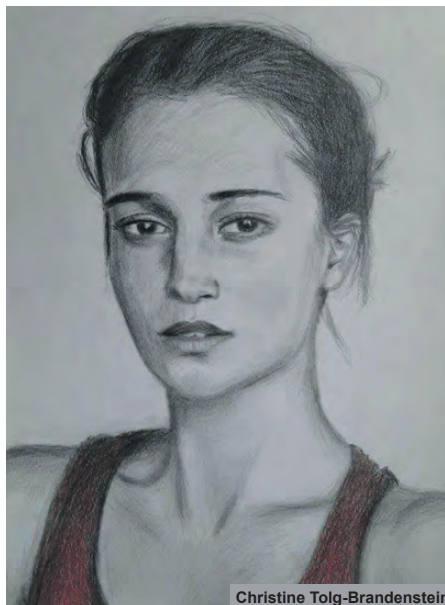
Dienstag, 18:00 - 19:45 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 19.04.2022

VHS, Raum 204

10 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Christine Tolg-Brandenstein

Probier Dich aus!

**Wollen Sie Porträtmalen lernen?
Nehmen Sie eine Probestunde.**



Alle Infos auf Seite 37.



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

221-20205

Mittwoch, 19:15 - 21:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 04.05.2022

VHS, Raum 204

12 Treffen: 126,00 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.

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

221-20206

Freitag, 18.02.2022, 19:00 - 21:00 Uhr

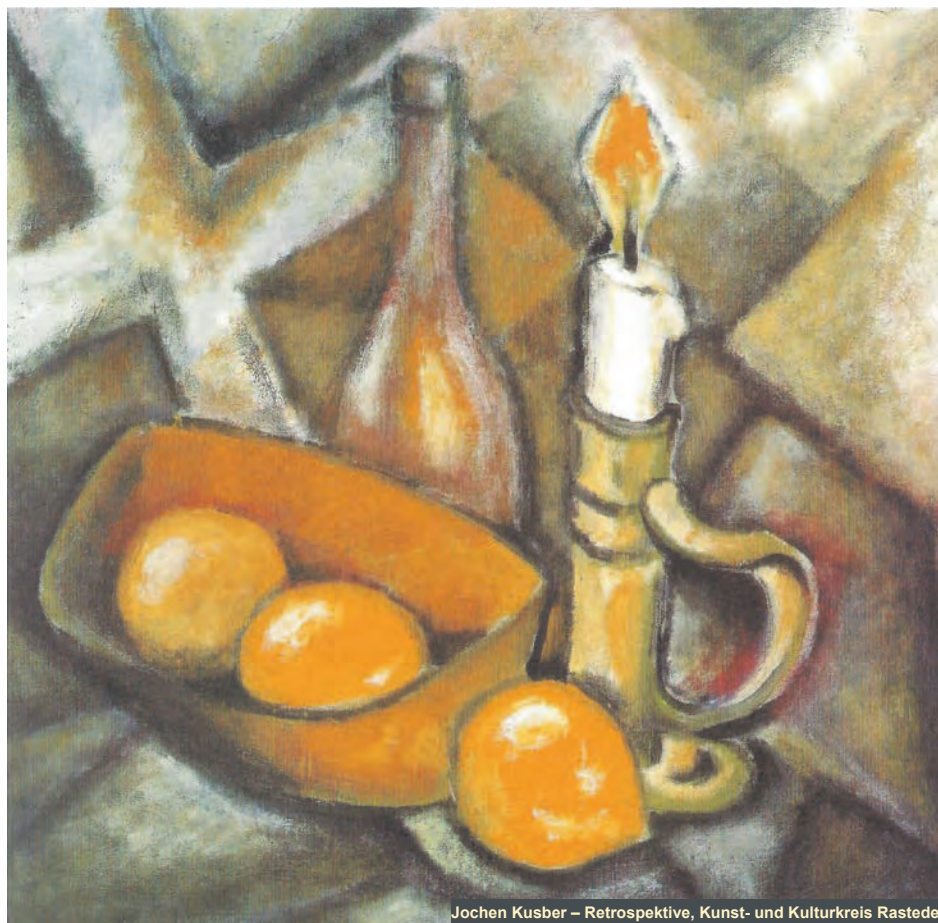
Samstag, 19.02.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 20.02.2022, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 204

3 Treffen: 85,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Jochen Kusber – Retrospektive, Kunst- und Kulturkreis Rastede

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

221-20207

Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 20.03.2022, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 202

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Malen in Eitempera – Das Geheimnis der Pigmente

Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Justine Koch

Das Ei ist seit der Antike das meist verwendete Bindemittel der Tafelmalerei. Entdecken Sie, wie aus Ei und reinen Farbpigmenten preiswerte und überaus beständige Malfarben entstehen. Danach experimentieren Sie mit den Pigmenten Ihrer Wahl in Eitempera. Eine Maltechnik, welche ein ideales Ausdrucksmittel bietet.

Bitte mitbringen: bevorzugte Malmaterialien, 10,00 EUR

221-20208

Samstag, 23.03.2022, 10:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 20.03.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 202

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Landschaftsmalerei im Schlosspark

Tagesworkshop im Freien für Anfänger und Fortgeschrittene

Justine Koch

Ein Maltreffen im Freien mit Fokus auf die Landschaft ist perfekt, um sich künstlerisch mit Natur und Architektur auseinanderzusetzen. Im wunderschönen Schlosspark lassen wir uns von klassischen Elementen wie Wolken, Wasser, Bäumen und Lichteinfall inspirieren und setzen dann verschiedene Techniken malerisch oder zeichnerisch ein.

Nach einer kurzen Besprechung und Einführung in die Landschaftsmalerei in der VHS Sachsenwald, begeben wir uns zum gemeinsamen Malen in den Reinbeker Schlosspark.



Bitte mitbringen: einen Malstuhl und je nach bevorzugter Technik, Kreiden, Zeichenmaterial, Aquarell- oder Tuscharben, Zeichen- oder Malblock

221-20209

Sonntag, 22.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 110/Schloss Reinbek

1 Treffen: 31,50 EUR

Höchstens 10 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 Ort 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.

221-20210

Mittwoch, 15:00 - 18:00 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 04.05.2022

VHS, Raum 108

12 Treffen: 148,80 EUR

Höchstens 13 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, Unica 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.

Kein Kurs am 03.03.2022

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

221-20211

Donnerstag, 9:30 - 11:30 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 12.05.2022

VHS, Raum 204

12 Treffen: 144,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Moderne Schmuckbuchstaben

Tagesworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben



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

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

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

221-20212

Samstag, 07.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 204

1 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Kunsthandwerk

Selbst ist die Frau - kleine Möbel eigenständig bauen

Workshop für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Verena Müller

Am ersten Samstag fertigen wir 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 drei 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)
- praktischer Sessellehnen-Tisch (ca. 15,00 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.



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 auch Hobby-Handwerker bei uns willkommen!

Setzen Sie sich bitte kurz vor dem Kursbeginn zur Besprechung der Wunschprojekte mit der Kursleiterin in Verbindung: verena.mueller-hamburg@gmx.de.

Am Samstag 19.02.2022, 10:30 - 11:30 Uhr steht sie im VHS-Haus für Rückfragen zur Verfügung. Sie stellt auch Musterprojekte zur Anschauung aus.



Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, geeignete Arbeitskleidung, Bleistift, Zollstock, Bohrmaschine oder Akkuschrauber, Japan- oder Feinsäge, Schraubendreher Kreuz und Schlitz in verschiedene Größen, Cutter, Hammer und Kneifzange, 35,00 EUR Kurswiederholerinnen bringen bitte ihren mobilen Arbeitsplatz mit!

221-20300

Samstag, 05.03.2022, 9:30 - 15:30 Uhr

Samstag, 19.03.2022, 9:30 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 204

2 Treffen: 72,00 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

221-20301

Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr

02.02., 16.02., 02.03., 23.03., 20.04.,

04.05., 18.05., 01.06., 15.06.2022

Sachsenwaldschule, Gymnasium, Keller, A111

9 Treffen: 147,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Probieren Dich aus!

**Wollen Sie Nähen lernen?
Nehmen Sie eine Probestunde.**

» Alle Infos auf Seite 37.

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.

221-20302

Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 16.03.2022

VHS, Raum 111

7 Treffen: 85,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

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

221-20303

Freitag, 10:15 - 12:30 Uhr

Beginn: 28.01.2022, Ende: 18.03.2022

VHS, Raum 111

7 Treffen: 85,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

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

Kein Kurs am 04.02.2022

Nähatelier I

Nähworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Ariane Wiegel

Lernen Sie in kurzer Zeit den Umgang mit der Nähmaschine! Die ausgebildete Schneiderin und Bekleidungsfertigerin Ariane Wiegel erklärt Einsteigerinnen und Einsteiger die Funktionsweise von Nähmaschinen. Außerdem gibt sie praktische Informationen zu den grundlegenden Näh-techniken, Schnitten und zum Zuschnitt. Fortgeschrittene vertiefen ihre Nähkenntnisse durch die gezielte Hilfestellung beim eigenen Nähprojekt.

So können Sie Designstücke Ihrer Wahl wie Taschen, Stoffpuppen, Home-Dekoration und sogar komplette Bekleidungsstücke für Kinder, Damen oder Herren anfertigen. Jedes Nähprojekt ist hier willkommen! Voraussetzung ist nur, dass es überschaubar für die verfügbare Kurszeit bleibt.

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

221-20304

Freitag, 22.04.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 23.04.2022, 9:30 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Nähatelier II

Nähworkshop für Fortgeschrittene

Ariane Wiegel

Die ausgebildete Schneiderin und Bekleidungsfertigerin Ariane Wiegel bietet Nähbegeisterten fachliche Hilfestellung zur Verwirklichung Ihrer eigenen Nähprojekte. Fortgeschrittene, die bereits den Basiskurs Nähatelier I absolvierten oder über einen sicheren Umgang mit der Nähmaschine, dem Zuschnitt und der Anwendung von Schnittmustern verfügen, können an diesen intensiven Wochenenden Ihre Nähkenntnisse vertiefen und nachhaltige Modestücke für jede Jahreszeit selber anfertigen!

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

221-20305

Freitag, 04.02.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 05.02.2022, 9:30 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

221-20306

Freitag, 25.03.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 26.03.2022, 9:30 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

221-20307

Freitag, 20.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 21.05.2022, 9:30 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

221-20308

Freitag, 17.06.2022, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 18.06.2022, 9:30 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 8 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. Kuschelege 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

221-20310

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 15.02.2022, Ende: 15.03.2022

VHS, Raum 111

5 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 8 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 fertigen.

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

221-20311

Samstag, 26.02.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 27.02.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 204

2 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-20312

Samstag, 26.03.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 27.03.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 204

2 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-20313

Samstag, 23.04.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 24.04.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 204

2 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-20314

Samstag, 21.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 22.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 204

2 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 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

221-20315

Samstag, 19.02.2022, 14:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 20.02.2022, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Raum 111

2 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

221-20316

Samstag, 07.05.2022, 14:00 - 18:00 Uhr
Sonntag, 08.05.2022, 11:00 - 15:30 Uhr
VHS, Raum 111

2 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Weide im Garten - Libellen & Fische

Flechtworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Imke Günzel

Wie kann ich mit dem Naturmaterial Weide umgehen? Das werden wir beim Entstehen unserer Flechtstücke begreifen. Für den Garten oder den Balkon flechten wir in der Rasseltechnik eine kleine Libelle, die auf einem Stock gesteckt über die Blumen zu fliegen scheint oder alternativ einen kleinen Fisch an der Angel.

Werkzeuge und Materialien werden zur Verfügung gestellt. Eine Umlage in Höhe von 6,00 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: 6,00 EUR

221-20317

Samstag, 19.02.2022, 10:00 - 15:30 Uhr
VHS, Raum 110

1 Treffen: 31,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Literatur

Kreatives Schreiben

Schreibkurs für Fortgeschrittene

Monika Lisson

Für alle, die gerne schreiben und besser werden wollen.

Inspiziert von kurzweiligen Schreibimpulsen und Kreativtechniken, experimentieren Sie weiter mit verschiedenen Textgattungen und Schreibtechniken und verfeinern Ihre ganz persönliche Schreibsprache. 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 soliden Fachausbildung zum Schreibcoach. Vor allem sind es jedoch ihre ganz praktischen und persönlichen Schreibverfahren, die sie weitergeben möchte. Als Kursleiterin kann sie auf methodisch-didaktisches Handwerkzeug für Unterricht und Training zurückgreifen, das sie über ein Pädagogikstudium sowie eine Coaching-Ausbildung erwarb.

Bitte mitbringen: Schreibutensilien

221-20400

Dienstag, 17:30 - 19:45 Uhr

Beginn: 15.02.2022, Ende: 08.03.2022

VHS, Raum 1

4 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Lesekreise

Literaturtreffs in Wentorf und Neuschönningstedt

Dr. Brigitte Oels

Die Lese- und Gesprächskreise suchen gemeinsam weiter nach Tipps und Tricks, wie man sich Literatur erschließen kann, auch wenn sich Struktur, Sprache, Stil oder Inhalt erst einmal als schwer zugänglich erweisen. Wir reden hier über Geschichten, Romane, Theaterstücke und Gedichte. Das gemeinsame Gespräch über die Texte soll dabei unser Leseverständnis, aber vor allem unser Lesevergnügen erhöhen.

Über neue Teilnehmende unserer Lesekreise freuen wir uns!

221-20401

Mittwoch, 09:30 - 11:00 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 20.04.2022

Wentorf, Alte Schule, Clubraum 1

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-20402

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 27.01.2022, Ende: 31.03.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs



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 neuste Texte, um vielleicht diesen Fragen etwas näher zu kommen. So finden wir ganz sicher einen besseren Zugang zu „moderner“ Romanen, Gedichten und Dramen. Bei Gelegenheit wagen wir auch gerne einen Blick in Kunst und Musik.

221-20403

Dienstag, 11:30 - 13:00 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 19.04.2022

VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-20404

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 20.04.2022

VHS, Raum 112

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Musik

Lust auf ein Live-Konzert?

➔ **Alle Infos auf Seite 12.**

👍 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, wie Sie liebevoll und achtsam mit Ihrer Stimme umgehen. Mithilfe von Übungen zu Atmung und Haltung lernen Sie den richtigen Stimmeinsatz 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, uns diese zu vermitteln.

221-20500

Sonntag, 03.04.2022, 11:30 - 18:30 Uhr

VHS, Raum 101

1 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Probieren Dich aus!

Wollen Sie Gitarre spielen lernen?

Nehmen Sie eine Probestunde.

➔ **Alle Infos auf Seite 37.**

Gitarre I

Abendkurs für Anfänger

Christian Röpert

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

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank, Notenständer

221-20501

Donnerstag, 19:30 - 21:00 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 21.04.2022

VHS, Raum 108

10 Treffen: 150,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Gitarre Xpress

Crashkurs für Anfänger

Gerald Voigts

Tauchen Sie in die faszinierende Welt des Gitarrenspiels ein! Von den Basics im Umgang mit dem Instrument bis zu den ersten Grundakkorden. Der Musiker und Kursleiter Gerald Voigts gibt hilfreiche Tipps zum Saitenstimmen, zur Anschlagtechnik und zur einfachen Liedbegleitung. So erleben Sie schnell Ihre ersten Erfolge und können entscheiden, ob Gitarre „Ihr“ Instrument ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank, und wenn vorhanden Notenständer

221-20502

Freitag, 22.04.2022, 18:30 - 21:00 Uhr

Samstag, 23.04.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

Sonntag, 24.04.2022, 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Raum 101

3 Treffen: 63,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Theater

VHS Theaterensemble

Dr. Brigitte Oels

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



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 ihres 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, entwickeln ihre schauspielerischen Möglichkeiten und 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.**

221-20700

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

Beginn: 31.01.2022, Ende: 15.08.2022

VHS, Gymnastikhalle

39 Treffen: 99,20 EUR

arbeitenden Gruppe aktiv zu sein.

Wann und wo wir auch auftreten:

Die nächsten Vorstellungen sind für den 29. Januar 2022 um 19:30 Uhr und für den 30. Januar 2022 um 16:00 Uhr geplant.

Natürlich sind wir auch bei der Wentorfer Kulturwoche im kommenden Juni wieder mit dabei.

Wir freuen uns auf SIE als Publikum!

SPIELPROGRAMM des Theaterensembles der VHS Sachsenwald

Nach fast zweijähriger Corona-Pause genießt das Theaterensemble der VHS wieder gemeinsame Proben. Im Dezember 2021 gelang es uns sogar mit „**Der Frieden**“ von Aristophanes eine neue Aufführung auf die Bühne vom SPIELRAUM der VHS zu bringen, was uns, Zuschauerinnen und Zuschauer große Freude bereitete.

Unser Ensemble vereint derzeit über 20 Theaterbegeisterte zwischen 18 und 80 Jahren, allesamt froh, wieder in einer kreativen und herzlich motivierend miteinander

**Über das Spielprogramm 2022
informieren wir Sie auch hier:**

auf www.vhs-theaterensemble.de

auf www.vhs-sachsenwald.de

durch Plakate und Flyer

und natürlich in der Presse.



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.**

Werden Sie Mitglied!

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



WIR VERMITTELN
SICHERHEIT

Alarmanlagen, Videoüberwachung, Notruf, Interventions-Team – alles aus einer Hand. Schnell, kurzfristig, unkompliziert. **Aus dem Sachsenwald, für den Sachsenwald.**



www.haroun.de
040/736222



Veranstaltungskalender des Reinbeker Kulturzentrums

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kulturfreund:innen,

Ihre Sicherheit steht für die Arbeit des Kulturzentrums derzeit an erster Stelle. Daher sind unsere Hygienekonzepte in manchen Bereichen noch strenger als die Corona-Verordnungen. Wir belegen vorerst nur die halben Saalkapazitäten, bis sich die Lage entspannt. Bitte informieren Sie sich im Online-Kalender unter www-kultur-reinbek.de über den aktuellen Stand.

Ihr Team des Kulturzentrums Reinbek

Schloss Reinbek

The Joni Project - A Celebration Of Joni Mitchell's Album „Blue“

Eine Verbeugung vor der Königin des Songwriting. Zum 50. Jubiläum des legendären Albums „Blue“ spielen Anne de Wolff, Iris Romen & Stefanie Hempel Joni Mitchells Meisterwerk in voller Länge. In neuen Interpretationen und farbenreichen Instrumentierungen bringen die drei Musikerinnen Jonis bitter-süße Songs von „All I Want“, über „California“ und „River“ in all ihren dunklen und hellen Schattierungen auf die Bühne. Und sie wollen auch, dass eins niemals vergessen wird: Joni Mitchells Songs sind oft traurig, immer ehrlich und „confessional“, aber gleichzeitig strahlen sie voller Witz, Geist, kindlicher Weisheit und Poesie. Von niemandem lässt man sich das Herz so gern zerreißen und wieder zusammenflicken wie von Joni Mitchells „Songs of Blue“.

Do., 20. 01. 2022 - 19.30 Uhr, Eintritt: 20,-€

TAKE FOUR - Auf die Ohren

Hochkarätiger a capella Gesang, serviert mit augenzwinkerndem Entertainment. 1986 wurde das Männerquartett in Kiel gegründet und singt seit über 30 Jahren zusammen. Das Quartett ist fünffacher deutscher Barbershop-Champion. Die 4 Männer sangen beim Schleswig-Holstein Musikfestival. Ihr Repertoire reicht von Barbershop und Jazz über Pop bis hin zu den Comedian Harmonists. Wer TAKE FOUR hört, der „kriegt was auf die Ohren“ - mit stimmlicher Eleganz und moderiertem Witz!

So., 30. 01. 2022 - 16 Uhr, Eintritt: 20,-€

Opernstars von Morgen

Für das 25. Konzert dieser erfolgreichen Veranstaltungsreihe wird Prof. Geert Smits wieder ein anspruchsvolles Programm für die größten Talente der Studierenden seiner Gesangsklasse an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg zusammenstellen. Mit Liedern, Arien und Duetten aus Oper und Operette werden sie das Publikum wieder begeistern. Durch den Abend führt in bewährter Weise Sebastian Dunkelberg.

So., 20.02.2022 - 18 Uhr, Eintritt: 20,-€ Karten ab 24.1.2022

Eine Veranstaltung der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

Sachsenwald-Slam

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen 4 Mal im Jahr Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Der Sachsenwald-Slam ist eine Kooperation des Kulturzentrums mit der erfolgreichen Reinbeker Slammerin Victoria Helene Bergemann.

Di., 01. 03. 2022 - 19.30 Uhr, Eintritt: 7,-€

Di., 10. 05. 2022 - 19.30 Uhr, Eintritt: 7,-€

Stones

Das Jugendtheaterstück Stones erzählt von der Freundschaft zwischen zwei Jungs, die sich gegenseitig mit gefährlichen Mutproben herausfordern. Man sieht sie herumlungern, halb erlebnishungrig, halb aggressiv. Frust und Rängeleien folgen, bis sie auf einer Autobahnbrücke landen. Dann stirbt ein Mensch und die Spielerei schafft grausame Tatsachen. Ein Theaterstück, das Fragen aufwirft und die Diskussion fordert.

Schauspiel compagnie nik, ab 12 Jahren

Angebot für Schulen am 16., 17., & 18.03.2022, Gruppen-eintritt 5,40 € pro Person

STORMARNER FIGURENTHEATER FESTIVAL

Alice im Wunderland - Hermannshof Theater, Wümmen, Alter 6+

Alice wünscht sich eine Reise mit der Eisenbahn einmal um die halbe Welt. Alle Artisten des Wunderzirkus sollen mitfahren. Und obgleich die Gestalten des Wunderlands widersprüchlich und eigensinnig sind, gelingt es, sie zu der gemeinsamen Reise ins Ungewisse zu verlocken. Eine abenteuerlich-fantastische Geschichte mit Drehorgel, Zirkusattraktionen, vielen Puppen und Menschen.

So., 06.02.2022, 16 Uhr

Gans der Bär - Nicole Gospodarek, Berlin, ab 3 Jahren

„Mama“ quakt das Gänseküken, als es aus dem Ei schlüpft, das dem Bären direkt vor die Füße gekullert ist. „Moment mal“, brummt der Bär, „ich bin doch nicht deine Mama. Ich bin ein Bär!... und du bist - anders!“ - „Ja, Mama“ sagt die kleine Gans und will davon gar nichts wissen. So beschließt der überforderte Bär diesem Dingsda zu zeigen was ein richtiger Bär ist. Ein fröhliches Stück über Gemeinsamkeiten und Unterschiede, Verantwortung und darüber, dass Wahrheiten manchmal relativ sind.

Mi., 09.02.2022, 10 Uhr

Die Schneekönigin - DIE EXEN, Neuhaus am Inn, Alter 5+

Gerda und Kay sind beste Freunde. Eines kalten Wintertages verschwindet Kay spurlos. Gerda begibt sich ganz allein auf die Suche nach ihrem Freund. Der Weg führt sie sehr weit bis in den hohen Norden ins eisige Reich der Schneekönigin. In offener Spielweise und ausgestattet mit einer leicht verstimmten Zither spielen und singen die schrullig-charmanten Damen Klara und Mara die Geschichte der Schneekönigin nach H. Chr. Andersen.

So., 13.02.2022, 16 Uhr

Fiete Anders - Figurentheater Marmelock, Hannover, ab 4 Jahren

Fiete Anders ist ein Schaf. Wenn man als Schaf unter Schafen ist, bei denen man sich geborgen fühlt, ist alles gut. Bei Fiete ist es anders. Er ist nicht wollweiß wie alle seiner Herde, er ist rot-weiss gestreift. Er spürt tief im Herzen, dass es irgendwo einen Ort geben muss, wo »anders« richtig ist. Von dieser Sehnsucht getrieben, macht er sich auf die Suche und trifft auf einige Zeitgenossen: einen italienischen Gemüsehändler, eine Katzendame, eine freche Rattenbande vom Müllberg ...

Di., 15.02.2022, 10 Uhr

Der kleine Eisbär - Marotte Figurentheater, Karlsruhe, Alter 3+

Hoch oben im Norden wohnt der kleine Eisbär Lars. Er kann schon auf dem Rücken seines Vaters reiten und mit einer Pfote Fische fangen. Nur schwimmen kann Lars noch nicht so gut. Eines Tages passiert etwas Schreckliches. Lars treibt ganz allein auf einer Eisscholle hinaus aufs Meer. Und erlebt sein erstes großes Abenteuer. Ein Stück für die ganz Kleinen, darüber, wie schön es ist, die Welt zu entdecken. Und über das Schönste wenn man genug gesehen hat: nach Hause.

Fr., 18.02.2022, 10 Uhr

Männer sind Anders. Frauen Auch! - Marotte Figurentheater

Der finale Reigen vom ersten Verliebtsein bis zum dicken Ende. Gespielt mit Puppen, Schatten & diversen Objekten. Ein vergnüglich-ironischer Abend über Männer, Frauen und das Dazwischen, erfüllt von Poesie und Psychologie.

Fr., 18.02.2022, 19.30 Uhr, Für Erwachsene

Eintritt 6,-€ / Abendvorstellung 12,-€ Erw., / Jgdl. 6,-€

Das Festival ist eine Kooperation des Kulturzentrums mit der Arbeitsgemeinschaft „Stormarn kulturell stärken“.



Jan Weiler – Lesung – Die Ältern

In dieser Fortsetzung der „Pubertier“-Saga zieht Carla aus. Nick glänzt mit ausgefallenen Einfällen und einfältigen Ausfällen. Die Eltern sehen einer ungewissen Zukunft ohne Wäscheberge, Jungs-Deo und leeren Chipstüten unterm Bett entgegen.

Do., 28.4.2022 - 19 Uhr, Eintritt: 18,-€

Landespreisträgerkonzert Jugend musiziert

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

Vorverkauf ab Mitte März 2022

So., 08.05.2022 – 18 Uhr Eintritt: 10,-/8,-€

Veranstaltung der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

Kulturstück - Illusion d'amour

Chansonprogramm für eine abgründige Stimme mit Liedern von Aznavour, Dalida, Knef, Morricone, Piazzolla.

Es singt Gabriele Banko mit Lynda Cortis am Cello und Johannes Grundhoff am Klavier

So., 15. 05.2022 - 15.30 Uhr, Eintritt: 22,- € inkl. Kaffee & Kuchen

Karl Valentin – 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 Bühnenauftritt zittert er, aus Angst, seinen Text zu vergessen. Der leidenschaftliche Hypochonder - „Gar nicht krank ist auch nicht gesund!“ reist ungern, schon gar nicht mit dem Auto! Er hält das Technikwunder für viel zu schnell. Trotzdem wurde Valentin zu einem der bis heute berühmtesten seines Fachs. Und weil das so ist, ist ja wirklich noch nicht aller Tage Abend, selbst für die Brandenburgerin und den Bayern...

Do., 19.05.2022 - 20 Uhr, Eintritt: 18,- €

anonymus - Musik aus Mittelalter und Renaissance

So., 22.5.2022 – 17 Uhr, Eintritt: 8,-€

Große junge Talente

Aila Katalin Krohn - Geige, Benedikt Geiger - Horn, Edvard Rundberg - Klavier

Konzert der „Stiftung Donati Schloss Reinbek“ und des Kulturzentrums

So., 29.5.2022 – 16.30 Uhr

Eintritt frei - Spenden für die Stiftung erbeten

Armstrong - Die Abenteuerliche Reise einer Maus zum Mond

Der Mond ist eigentlich ein großer runder Käse! - zumindest für eine ganz normale Maus im Amerika der 1950er Jahre. Doch gibt es auch bei den Mäusen manche, sich nicht mit der erstbesten Begründung zufriedengeben. Die Maus Armstrong macht in einem Teleskop eine folgenschwere Entdeckung. Menschen werden auf den kleinen Forscher aufmerksam. Es beginnt ein spannender Wettlauf um die Wahrheit des Mondes...

Nach dem Kinderbuch von Torben Kuhlmann

Bremer Figurentheater „Mensch, Puppe!“, ab 4 Jahren

Do., 16.06.2022 - 16 Uhr, Eintritt: 6,-€

Konzertreihe Schloss Reinbek

amarcord

Wolfram Lattke – Tenor / Robert Pohlers – Tenor / Frank Ozimek – Bariton / Daniel Knauff – Bass / Holger Krause – Bass

„Serenade d'hiver“ - Romantische Lieder

So. 23.01.22 - 17.30 und 20 Uhr

Thorsten Johanns, Klarinette und Diana Ketler, Klavier

Schumann, Debussy, Saint-Saëns u.a.

So. 20.03.22 - 17.30 und 20 Uhr

Quatuor Arod - Streichquartett

Jordan Victoria - Violine / Alexandre Vu - Violine / Tanguy Parisot - Viola / Samy Rachid - Violoncello, Mozart, Schumann u.a.

So. 01.05.22 - 17.30 und 20 Uhr

(Konzertabonnement; Restkarten, wenn verfügbar, für 28,- € an der Abendkasse)

BeGe Neuschönningstedt

Einfach Compli-Katie!

Wort- und stimmungsgewaltig zeigt die Kabarettistin, Pianistin und Sängerin Katie Freudenschuss musikalisch & sprachlich ihre zahlreichen Facetten. Verschiedene Charaktere und Dialekte verweben sich zu einer impulsiven One-Woman-Show. Mal am Klavier, mal im klassischen Stand-Up, mal auskomponiert und dann wieder komplett improvisiert – Katie besticht durch ihre Musikalität, Beobachtungsgabe und Schlagfertigkeit. Inspiriert von einem Tagebuch, das auf mysteriöse Art und Weise in ihren Besitz geriet, kreiert die Hamburgerin mit österreichisch-hessischen Wurzeln einen ebenso poetischen wie satirischen Abend über Liebe, Frauengold, Kalenderweisheiten und political awareness.

Fr., 11.02.2022 - 20 Uhr, Eintritt: 15,-€

Jan-Peter Petersen – Germany's next Ex-Model

In seinem kabarettistischen Paralleluniversum zeigt er sich als auslaufbasierter Überlebenskünstler, seziert amüsiert die Tagespolitik, wird als Futurologe zum Brecher seines eigenen Herzens. Auf dem Breitband der Aktualität produziert er in rasender Geschwindigkeit faustdicke Wahrheiten und andere Lebenslügen. Es erwartet Sie ein heftiges Wechselbad, denn Jan-Peter Petersen verfolgt den politischen und persönlichen Schadstoffausstoß nach dem Verursacherprinzip. Er ist Germany's Next Ex-Model auf dem Catwalk der Satire.

Fr., 25.03.2022 - 20 Uhr, Eintritt: 15,-€

Robert Griess - Hauptsache, es knallt!

Ob in Politik, Wirtschaft oder Medien, ob Putin, Trump oder Seehofer, ob in Syrien, Sachsen oder in der Stammkneipe - überall lautet das Motto: Hauptsache, es knallt! Und wie! Im Programm des Kölner Kabarettisten Robert Griess wird scharf geschossen: mit Pointen, Gags und aberwitzigen Szenen. Griess' einzigartige Mischung aus Stand-up-Kabarett und seinen wahnsinnig komischen Figuren bietet eine abwechslungsreiche Kabarett-Show mit hohem Lachfaktor und inhaltlicher Relevanz.

Fr., 22.04.2022 - 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
Online-Tickets unter www.kultur-reinbek.de
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
10:00 - 11:30	Sanfter Yin Yoga
15:40 - 16:40	Rückenfitness und Entspannung
16:45 - 17:45	BBRP - rundum fit
18:30 - 20:00	Achtsamer Hatha-Yoga
19:15 - 20:15	Zumba
20:15 - 21:45	Hatha-Yoga - Meditation - Entspannung



Dienstag

09:00 - 10:00	Fit in den Tag
09:00 - 10:15	Pilates
09:00 - 10:30	Hatha-Yoga-sanfter Morgenkurs
10:00 - 11:00	Faszien und mehr
10:20 - 11:35	Pilates
17:15 - 18:15	Sanftes Bewegungstraining 60+
18:00 - 19:00	Aqua-Zumba
18:00 - 19:00	Fatburner Step Mix
18:30 - 19:30	Yogalates Online
18:30 - 19:30	Body Complete für jede und jeden
19:00 - 20:00	Aqua-Jogging und mehr
19:05 - 20:05	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
17:15 - 17:30	Augen-Yoga Online
17:30 - 18:30	Sanftes Bewegungstraining 60+
18:30 - 19:45	Progressive Muskelentspannung
18:00 - 19:00	Fitness-Cocktail
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 Online
11:30 - 12:30	Aktiv im Wald Outdoor
16:30 - 18:00	Taijiquan
18:30 - 19:30	Aqua-Rückenfit
19:30 - 20:35	Aqua-Bodyfit

Mittwoch

08:30 - 09:30	Bodyforming
09:00 - 10:30	Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs
09:30 - 10:30	Bodyforming
10:35 - 11:35	Pilates & Rücken
15:00 - 16:00	Wassergymnastik
16:45 - 19:00	Hui Chun Gong
17:45 - 18:45	Bodyfit intensiv
18:00 - 19:30	Orientalischer Tanz
18:25 - 19:25	Gymnastik für Einsteiger
18:50 - 20:00	WingTsun - Selbstverteidigung
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 - 15:00	Selbstcoaching
10:00 - 12:30	Yoga Walk Outdoor
10:00 - 13:00	Selbsthypnose
11:00 - 17:00	Sanftes Faszien Dehnung
12:30 - 17:00	Orientalischer Tanz
13:00 - 17:30	Tango Argentino
15:00 - 18:00	Dance-Mix



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 20:15 Uhr
- Deutschlandweite Teilnahme möglich - dank spezieller Onlinekurse
- 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

👍 Selbstcoaching

Workshop zum Umgang mit Stress und Belastung

Minou Saribaf

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

Gehen Sie leichter durchs Leben: entschärfen Sie Ihr Stressverhalten und mobilisieren Sie Ihre Kraftquellen. Damit erhalten Sie Ihre Energie und tun etwas für Ihre Gesundheit. Minou Saribaf, Dipl. Psychologin mit jahrelanger Erfahrung als Coach, führt Sie ein in Theorie und Praxis des Selbst-Coaching und zeigt Ihnen Körper- und Entspannungsübungen sowie Elemente aus der Selbsthypnose.

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

221-30103

Samstag, 07.05.2022, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Raum 2

1 Treffen: 30,00 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: Wolldecke, Kissen und warme Socken

221-30105

Samstag, 21.05.2022, 10:00 - 15:00 Uhr
VHS, Raum 2

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Progressive Muskelentspannung

Entspannung pur

Ulrike Hespeneide

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 Hespeneide

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.

Kein Kurs am 24.03.2022

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

221-30106

Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr

Beginn: 17.02.2022, Ende: 31.03.2022

VHS, Raum 1

6 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Feldenkrais

Hilfe zur Selbsthilfe

Silvia Königk



Frei durchatmen können, sich in sich selbst wohl und beheimatet zu fühlen, lockere Schultern und einen entspannten Rücken, schmerzfreie Hüften und beweglichere Knie - danach sehnen wir uns. Die Feldenkrais-Methode ist ein Weg der Entwicklung. Menschen mit und ohne Einschränkungen können durch sie neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren.

Immer neue Variationen derselben Bewegung fördern nicht nur den Körper, sondern auch den Verstand. Aus alten, manchmal schädlichen Bewegungsmustern und eingefahrenem Denken wächst neue Freude an der Bewegung und ein reger Geist.

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

221-30107C

Freitag, 11:00 - 12:30 Uhr

Beginn: 04.02.2022, Ende: 25.03.2022

8 Treffen: 51,20 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 Faszien Gewebe 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, ein Handtuch und warme Socken

221-30109

Sonntag, 06.03.2022, 11:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 36,00 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

N.N.

Das klassische Mattentraining nach den Pilatesgrundprinzipien lebt von

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

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

Der Kurs ist für Quereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

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



221-30112

Dienstag, 9:00 - 10:15 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 29.03.2022

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

9 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

221-30114

Dienstag, 10:20 - 11:35 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 29.03.2022

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

9 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Pilates & Rücken

Grit Weidemann

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

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

221-30118

Mittwoch, 10:35 - 11:35 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 22.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Yogalates

Monika Freeman



Der Kurs verbindet die effektiven Pilates-übungen nach der bewährten Methode von Joseph Hubertus Pilates mit leichten Yogasequenzen. Pilatesübungen stärken speziell die Körpermitte und die gelenknahe Muskulatur. Sanfte Yoga- und Atemübungen runden das Training ab. Der Kurs eignet sich besonders für Teilnehmende, die gerne mal „Yogaluft schnuppern“ möchten und gleichzeitig ein umfassendes Ganzkörpertraining suchen.



Monika Freeman

studierte Tanz (Pina Bausch, Essen) und ist seit vielen Jahren zertifizierte Pilates- und Yogalehrerin.

Ihre qualifizierte sprachliche Anleitung unterstützt und verbessert obendrein den eigenen Bewegungsablauf.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem Firefox- oder Chrome-Browser. Einen Tag vor Kursbeginn erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum auf www.edudip.com. Nach jedem Online-Kurstermin steht Ihnen wenige Stunden später die Aufzeichnung zur Verfügung. Wir informieren Sie darüber per E-Mail.

Kein Kurs am 08.03. und 15.03.2022

Kurs auch in den Osterferien

221-30119C

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 21.06.2022

19 Treffen: 73,40 EUR

Höchstens 25 Personen im Kurs

Hatha-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 23.05. und am 30.05.2022

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

221-30120

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 14.02.2022, Ende: 27.06.2022

Reinbek/Wentorf

14 Treffen: 89,60 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hatha-Yoga - Meditation - Entspannung

Antje Fischbach

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

Kein Kurs am 23.05. und am 30.05.2022

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

221-30121

Montag, 20:15 - 21:45 Uhr

Beginn: 14.02.2022, Ende: 27.06.2022

Reinbek/Wentorf

14 Treffen: 89,60 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Kuck Mal!
Dessous & mehr ...

Wir bringen Sie in Form!

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

Bikinis, Tankinis
und Badeanzüge
Gr. 36 - 58

Mühlenredder 5, Reinbek
Tel. 040-728 10 999
www.dessous-reinbek.de
Mo. - Fr. 9 - 12.30 h u. 15 - 18 h, Sa. 9 - 12 h





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!

Kein Unterricht am 24.05.2022

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

221-30123

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 21.06.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

18 Treffen: 111,60 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-30125

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 29.06.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

18 Treffen: 111,60 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Yoga und Entspannung

Gabriele Bernath

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

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

221-30126

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 30.03.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

9 Treffen: 55,80 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-30127

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 20.04.2022, Ende: 22.06.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

10 Treffen: 62,00 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, rückschonend ausgeübten Körperhaltungen (Asanas) begleitet Sie Gabriele Bernath auf dem Weg zu einem körperlichen und geistigen Wohlbefinden. Dabei reduzieren Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung Stress und wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

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

221-30128

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 31.03.2022

VHS, Gymnastikhalle

9 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

221-30129

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 21.04.2022, Ende: 23.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

9 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 9 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.

Kurs auch in den Osterferien am 07.04.2022

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

221-30130

Donnerstag, 18:45 - 20:00 Uhr

Beginn: 10.02.2022, Ende: 07.04.2022

VHS, Gymnastikhalle

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-30131

Donnerstag, 18:45 - 20:00 Uhr

Beginn: 02.06.2022, Ende: 07.07.2022

VHS, Gymnastikhalle

6 Treffen: 35,00 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.

Kurs auch in den Osterferien am 07.04.2022

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

221-30132

Donnerstag, 20:15 - 21:30 Uhr

Beginn: 10.02.2022, Ende: 07.04.2022

VHS, Gymnastikhalle

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-30133

Donnerstag, 20:15 - 21:30 Uhr

Beginn: 02.06.2022, Ende: 07.07.2022

VHS, Gymnastikhalle

6 Treffen: 35,00 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 20.05.2022 und am 03.06.2022

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

221-30135

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 18.02.2022, Ende: 24.06.2022

Evangelisches Gemeindehaus Wentorf
14 Treffen: 117,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Hatha-Yoga am Samstag

Dr. Isabel Überhoff

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

Hinzu kommen Übungen zur Vertiefung der Atmung, Phasen des Nachspürens und der tiefen Entspannung.

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

Kurs auch in den Osterferien am 02.04. und 09.04.2022

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

221-30136

Samstag, 9:00 - 10:15 Uhr

Beginn: 12.02.2022, Ende: 09.04.2022

VHS, Gymnastikhalle

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-30137

Samstag, 9:00 - 10:15 Uhr

Beginn: 04.06.2022, Ende: 09.07.2022

VHS, Gymnastikhalle

6 Treffen: 35,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-30138

Samstag, 10:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 12.02.2022, Ende: 09.04.2022

VHS, Gymnastikhalle

9 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-30139

Samstag, 10:30 - 11:45 Uhr

Beginn: 04.06.2022, Ende: 09.07.2022

VHS, Gymnastikhalle

6 Treffen: 35,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Probieren Dich aus!

Wollen Sie mal Yin Yoga ausprobieren? Nehmen Sie eine Probestunde.



Alle Infos auf Seite 37.

Yoga einmal anders

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 Faszen und Tiefenmuskulatur im Vordergrund stehen. Im Yin Yoga verweilen Sie in den Asanas (Haltungen) und dürfen loslassen. So können Sie Ihren Körper und Geist in Ruhe erleben und spüren.

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

221-30142

Montag, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 28.03.2022

VHS, Raum 1

9 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs





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 ungemein an: Rote Augen, zusammengekniffene Lider, Kopfschmerzen und Verspannungen, die sich bis in die Schultern auswirken können, zeugen davon. Regelmäßiges Augen-Yoga verschafft uns Pausen, entspannt und gibt neue Kraft.

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

221-30145C

Donnerstag, 17:15 - 17:30 Uhr

Beginn: 03.03.2022, Ende: 31.03.2022

5 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Yoga Walk

Hilke Soltau

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

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

221-30147

Sonntag, 12.06.2022, 10:00 - 12:30 Uhr

Vorwerksbusch, Parkplatz Ende Bismarckstraße

1 Treffen: 11,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Qi Gong und Taijiquan

Fit und gesund mit Qi Gong

Elena Goldade

Die Übungen sind für Menschen aller Altersgruppen geeignet, die ihre Gesundheit und Konzentration mit Qi Gong stärken wollen. Jede Übungseinheit enthält erwärmende, aktivierende, die Selbstheilung fördernde und meditativ-entspannende Bewegungselemente. Die entspannenden Elemente wirken harmonisierend auf Körper und Seele und runden jede Übungseinheit ab. Alle Übungen werden mit einer bestimmten

Atemtechnik begleitet, die den Übungen eine regenerierende und stabilisierende Wirkung verleiht. Mit Taiji-Elementen zum Kennenlernen.

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

221-30151

Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 29.03.2022

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

9 Treffen: 73,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

221-30152

Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Beginn: 19.04.2022, Ende: 21.06.2022

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

10 Treffen: 82,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

HUI CHUN GONG

„Die Verjüngungsübungen des gelben Kaisers“

Dagmar Eva Ruthenberg

HUI CHUN GONG ist eine tiefgründige und traditionelle Methode, die vor allem das Hormon- und Immunsystem aktiviert. Mit dieser Methode kann der Alterungsprozess beeinflusst werden. HUI CHUN GONG aktiviert diese beiden Systeme. Es hält Körper und Geist straff und geschmeidig, vermehrt Ausdauer und Lebenskraft. Wir üben Schildkröte, Tiger, Frosch und Co. und erlernen Schritt für Schritt eine wunderbare Sequenz der aktivierenden uralten Taoistischen Methode.

Kein Kurs am 20.04.2022

Kurs auch in den Osterferien am 06.04.2022

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

221-30153

Mittwoch, 16:45 - 19:00 Uhr

Beginn: 23.02.2022, Ende: 11.05.2022

Evangelische Kirchengemeinde

Reinbek-West

10 Treffen: 119,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Taijiquan

Thomas Börnchen

Taijiquan, kurz Tai-Chi, war ursprünglich eine chinesische Kampfkunst und wird heutzutage als Bewegungs- und Lebenskunst genutzt, deren Bewegungen bewusst, aufmerksam und fließend ausgeführt werden. Durch gezielte Übungsfolgen können Beweglichkeit, Koordinations-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit gefördert werden. Fehlhaltungen werden verbessert, die Selbstheilungskräfte gestärkt und die Atmung reguliert. Das hilft vor allem dabei, Stresssituationen im Alltag entspannter zu meistern.



Der Kursleiter,

Thomas Börnchen,

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

ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

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

Kein Kurs am 11.03. und 18.03.2022

Kurs auch in den Osterferien (am 08.04.2022)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

221-30155

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: 04.02.2022, Ende: 13.05.2022

VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Probier Dich aus!

**Wollen Sie mal Taijiquan ausprobieren?
Nehmen Sie eine Probestunde.**

Alle Infos auf Seite 37.





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.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30205

Montag, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 13.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 66,00 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

221-30206

Montag, 9:35 - 10:35 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 13.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

16 Treffen: 66,00 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Rückenfitness und Entspannung

Grit Weidemann

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

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

221-30208

Montag, 15:40 - 16:40 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 27.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

BBP - rundum fit

Phil Brocks

Abwechslungsreich, intensiv und umfassend bietet Phil Brocks einen spannenden Übungsmix an. Nach einem dynamischen Aufwärmteil erfolgt das intensive Training des gesamten Körpers, insbesondere der tieferliegenden Bauch-, Bein-, Gesäß- und Rückenmuskulatur. Neben der gesundheitsorientierten Kräftigung dieser Partien, steht die Erlangung eines verbesserten Körpergefühls im Vordergrund.



Phil Brocks studierte Sport- und angewandte Trainingswissenschaften und verfügt über vielfältige Praxiserfahrungen unter anderem als Athletiktrainer, sportwissenschaftlicher Leistungsdiagnostiker und als Sporttherapeut im medizinischen Umfeld.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30210

Montag, 16:45 - 17:45 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 27.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Dienstag

Fit in den Tag

Gabriele Bartz

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. Gabriele Bartz nutzt im Kurs Musik und Kleingeräte - Abwechslung ist also garantiert.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30220

Dienstag, 8:55 - 9:55 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 21.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Faszien und mehr

Gabriele Bartz



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

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30221

Dienstag, 10:00 - 11:00 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 21.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Fatburner Step Mix

Steptraining mit Ganzkörperworkout

Claudia Wieser

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

Kein Kurs am 19.04.2022

Kurs auch in den Osterferien

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

221-30225

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 14.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs



Core-Training

Kräftige Körpermitte und flacher Bauch
Claudia Wieser

Es muss nicht gleich ein Sixpack sein...

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

Kein Kurs am 19.04.2022

Kurs auch in den Osterferien

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

221-30226

Dienstag, 19:05 - 20:05 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 14.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Sanftes Bewegungstraining

60+

Manfred Hirsch

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30227

Dienstag, 17:15 - 18:15 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 21.06.2022

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

19 Treffen: 70,80 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Body Complete

N.N.

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



221-30228

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 21.06.2022

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 12 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

221-30229

Dienstag, 20:15 - 21:15 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 21.06.2022

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30230

Mittwoch, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 22.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

221-30231

Mittwoch, 9:30 - 10:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 22.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Bodyfit intensiv

Claudia Wieser

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

Kein Kurs am 20.04.2022

Kurs auch in den Osterferien

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

221-30232

Mittwoch, 17:45 - 18:45 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 15.06.2022

Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

19 Treffen: 70,80 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.



Wing Tsun

Selbstverteidigung - konsequent und effektiv.

Frank Schiebel

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, ein großes Handtuch und Getränk

221-30233

Mittwoch, 18:50 - 20:00 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 22.06.2022

Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

19 Treffen: 98,20 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Gymnastik für Einsteiger

Ulrike Hansen

Dieser Kurs möchte diejenigen ansprechen, die aus Mangel an Interesse oder Zeit oder aus schlechter Erfahrung, Bewegung und gymnastische Betätigung etwas vernachlässigt haben. Mit leichten Lauf- und Dehnübungen (Stretching) sowie lockerer und kräftiger 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

221-30234

Mittwoch, 18:25 - 19:25 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 22.06.2022

Klosterbergenschule, große Halle

19 Treffen: 70,80 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Gymnastik mit Spaß

Ulrike Hansen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30235

Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 22.06.2022

Klosterbergenschule, große Halle

19 Treffen: 70,80 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Probieren Dich aus!

Wollen Sie mal Gymnastik am Morgen ausprobieren? Nehmen Sie eine Probestunde.



Alle Infos auf Seite 37.

Donnerstag

Gymnastik am Morgen

für aktive Senioren

Andrea Hartung



Bleiben Sie fit und beginnen Sie den Tag mit einem sanften Ganzkörpertraining. Sie mobilisieren und stabilisieren dabei Wirbelsäule und Gelenke. Ein leichtes Ausdauertraining zwischen den Gymnastiksequenzen trainiert das Herz-Kreislaufsystem. Trainieren Sie regelmäßig und senken Sie damit das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Und nach der Stunde fühlen Sie sich einfach wohl.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30240

Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 23.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 18 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

221-30241

Donnerstag, 10:05 - 11:05 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 23.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

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

Kein Kurs am 21.04.2022

Kurs auch in den Osterferien

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

221-30246

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 16.06.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

17 Treffen: 63,50 EUR

Höchstens 18 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

221-30247

Donnerstag, 17:30 - 18:30 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 23.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

→ **weiter geht's auf Seite 38**



Probier dich aus



Probier dich aus

vom 17. bis 21. Januar 2022

Lust auf etwas Neues? Bereit ein Abenteuer zu starten? Einfach mal was ausprobieren?

Nutzen Sie die Probestunden. Ab dem 17. Januar stehen eine Woche lang jeden Tag mindestens zwei Angebote zur Auswahl. Ob Sprachen, Bewegung oder Kultur – für alle ist etwas dabei! Einfach anmelden und verborgene Talente entdecken.

Wochenübersicht vom 17. – 22. Januar 2022

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Sanfter Yin Yoga 221-30142S 10:00 - 11:00 Uhr	Fotografieren statt Knipsen 221-50501S 15:00 - 16:00 Uhr	Selber nähen 221-20303S 10:00 - 11:00 Uhr	Gymnastik am Morgen 221-30240S 9:00 - 10:00 Uhr	Taijiquan 221-30155S 16:30 - 18:00 Uhr
Ahnenforschung 221-10166S 18:00 - 19:00 Uhr	Porträtzeichnen 221-20204S 18:00 - 19:00 Uhr	Orientalischer Tanz Raqs Sharki 221-30262S 18:00 - 19:30 Uhr	The first step to English 221-40608S 18:00 - 19:00 Uhr	Gitarre Xpress 221-20502S 18:30 - 19:30 Uhr
		Chinesisch 221-40200S 19:00 - 20:00 Uhr		

Eine Probestunde kostet 5 EUR.

Ein Paket mit drei Probestunden kostet 12 EUR. Probestunden sind nicht auf andere Personen übertragbar.



Montag

Sanfter Yin Yoga

Alexa Potrykus

Wollen Sie einen neuen Yoga-Stil kennenlernen? Beim langsamen Yin Yoga stehen die intensive Wahrnehmung und die Dehnung von Faszien und Tiefenmuskulatur im Vordergrund. Das müssen Sie ausprobieren!

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

221-30142S

Montag, 17.01.2022, 10:00 - 11:00 Uhr
VHS, Raum 1
1 Treffen: 5,00 EUR

Ahnenforschung

Stefan Goitowski

Wo liegen meine Wurzeln? Wie mache ich mich auf die Suche nach Spuren meiner Vorfahren? Tauchen Sie in Ihre Familiengeschichte ein! Genealoge Stefan Goitowski zeigt Ihnen wie.

Bitte mitbringen: Papier und Schreibutensilien

221-10166S

Montag, 17.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
VHS, Raum 1
1 Treffen: 5,00 EUR

Dienstag

Fotografieren statt Knipsen

Florian Paetzel

Schnappschüsse mit der Digitalkamera - das ist einfach und geht schnell. Aber sogar richtig gute Aufnahmen sind möglich. Den Anfang dazu machen Sie hier!

Bitte mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung

221-50501S

Dienstag, 18.01.2022, 15:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 1
1 Treffen: 5,00 EUR

Porträtzeichen

Christine Tolg-Brandenstein

Es verbirgt Geheimnisse, zeigt Emotionen und spiegelt den Charakter wieder: das Gesicht. Machen Sie mit bei der Entdeckungsreise „Porträtzeichnen“.

221-20204S

Dienstag, 18.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
VHS, Raum 111
1 Treffen: 5,00 EUR

Mittwoch

Selber nähen

Gesa Steinrück

Nachhaltig, kreativ, entspannend! Lassen Sie sich von Nadel, Faden und Stoff begeistern und fangen Sie heute an, Ihre eigene Modekollektion für den Winter zu entwerfen.

221-20303S

Mittwoch, 19.01.2022, 10:00 - 11:00 Uhr
VHS, Raum 111
1 Treffen: 5,00 EUR

Orientalischer Tanz - Raqs Sharki

Glenda Afritah Remke

Lebensfreude, Kraft und Sinnlichkeit - das ist Raqs Sharki. Der „Tanz des Ostens“ kombiniert weiche, fließende sowie kraftvolle Bewegungen und beansprucht den ganzen Körper. Besonders der Beckenboden wird angesprochen.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und ein Tuch für die Hüfte

221-30262S

Mittwoch, 19.01.2022, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Gymnastikhalle
1 Treffen: 5,00 EUR



Chinesisch

Lin Lin Bulla

Gönnen Sie sich einen Blick ins Reich der Mitte und entdecken Sie eine verschlüsselte Sprache. Wunderschöne, rätselhafte Schriftzeichen, Laute wie aus goldenen Schalen und vielsagende Gesten machen den Reiz aus.

221-40200S

Mittwoch, 19.01.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
VHS, Raum 101
1 Treffen: 5,00 EUR

Donnerstag

Gymnastik am Morgen

Andrea Hartung

Bewegung ist Freude; und sie ist gesund! Wirbelsäule und Gelenke, Muskeln, Herz und Kreislauf danken es Ihnen, wenn Sie sie regelmäßig beanspruchen. Kursleiterin Andrea Hartung kennt die richtige Dosis.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30240S

Donnerstag, 20.01.2022, 9:00 - 10:00 Uhr
VHS, Gymnastikhalle
1 Treffen: 5,00 EUR

The first step to English

Svea Thompson

Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt - auch die in eine neue Sprachwelt. Probieren Sie aus, ob Ihnen die first steps in English Freude bereiten.

221-40608S

Donnerstag, 20.01.2022, 18:00 - 19:00 Uhr
VHS, Raum 1
1 Treffen: 5,00 EUR

Freitag

Taijiquan

Thomas Börnchen

Stressresistenz auf die ungewöhnliche Art: Taijiquan besteht aus aufmerksam ausgeführten, fließenden Bewegungen in fester Übungsreihfolge. Das ist faszinierend anzusehen und noch faszinierender zu praktizieren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

221-30155S

Freitag, 21.01.2022, 16:30 - 18:00 Uhr
VHS, Gymnastikhalle
1 Treffen: 5,00 EUR

Gitarre Xpress

Gerald Voigts

Tauchen Sie in die faszinierende Welt des Gitarrenspiels ein! Ob Sie nach der ersten Stunde schon ein Lied begleiten können? Probieren Sie es aus!

221-20502S

Freitag, 21.01.2022, 18:30 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 111
1 Treffen: 5,00 EUR



Freitag

Step und Workout Mix

Birgit Kaven

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

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30250

Freitag, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 28.01.2022, Ende: 10.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 70,30 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination

Birgit Kaven

Es erwartet Sie ein umfassendes, gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das insbesondere die Herz-Kreislauffunktionen sowie Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit fördert. Je nach persönlicher Leistungsfähigkeit betreiben Sie auf unterschiedlichen Niveau-

stufen Lauf- und Walkingübungen sowie kräftigende Gymnastik. Stretching und Entspannung runden das Kursprogramm ab. Mit Handgeräten und Musik.

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

221-30251

Freitag, 9:35 - 10:35 Uhr

Beginn: 28.01.2022, Ende: 10.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

17 Treffen: 70,30 EUR

Höchstens 18 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)

221-30253

Freitag, 11:30 - 12:30 Uhr

Beginn: 18.03.2022, Ende: 03.06.2022

Vorwerksbusch, Parkplatz Ende

Bismarckstraße

9 Treffen: 42,00 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

Workshop für Anfänger: Orientalischer Tanz

Raqs Sharki

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

Höchstens 9 Personen im Kurs

Probieren Dich aus!

Wollen Sie mal Orientalischen Tanz ausprobieren? Nehmen Sie eine Probestunde.

» **Alle Infos auf Seite 37.**

Orientalischer Tanz

Raqs Sharki

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!

Der Kurs richtet sich an Anfänger und fortgeschrittene Teilnehmerinnen. Neue, tanzbegeisterte Frauen sind willkommen. Für Frauen jeden Alters geeignet. Der Kurs bietet Ihnen im kleinen Kreis viel Raum.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und ein Tuch für die Hüfte

221-30261

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 11.05.2022

VHS, Gymnastikhalle

13 Treffen: 117,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

221-30262

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 15.06.2022, Ende: 29.06.2022

VHS, Gymnastikhalle

3 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 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, so dass Sie ganz nebenbei ein paar Brocken lernen. Im Vordergrund steht jedoch der Tanz! Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm!

Es sind weder tänzerische noch spanische Vorkenntnisse erforderlich.

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

221-30263

Montag, 19:15 - 20:15 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 27.06.2022

Grundschule Schöningstedt

Sporthalle, Königstraße

18 Treffen: 74,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Tango Argentino

Dobri Gjurov

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

221-30267

Samstag, 05.03.2022, 13:00 - 17:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

221-30268

Sonntag, 15.05.2022, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Dance-Mix

Tanzworkshop am Wochenende

Gabriele Bartz

Erleben Sie einen Mix aus verschiedenen Tanzarten.

Nach einer Aufwärmgymnastik lernen Sie einfache Choreographien. DanceMix ist eine Mischung aus Linedance, israelischem Tanz und orientalischem Stocktanz. Halten Sie sich fit mit dieser angenehmen Form des Trainings. Tänzerinnen und Tänzer auch ohne Vorkenntnisse sind willkommen.

Bitte mitbringen: rutschfeste Gymnastik-/Tanzschuhe, ausreichend Getränke

221-30269

Samstag, 19.02.2022, 15:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 20.02.2022, 15:00 - 18:00 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

2 Treffen: 36,00 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.

Kein Kurs am 08.03., 15.03. und am 31.05.2022

221-30271

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 28.06.2022

Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken

17 Treffen: 70,30 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Aqua-Jogging und mehr

N.N.

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.

221-30272

Dienstag, 19:00 - 20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 21.06.2022

Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-30273

Dienstag, 20:00 - 20:45 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 21.06.2022

Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken

19 Treffen: 58,90 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Wassergymnastik

Manfred Hirsch

Bewegen auf die sanfte Art - der Auftrieb gibt das Gefühl der Leichtigkeit und entlastet Wirbelsäule und Gelenke. Der Wasserwiderstand bremst ruckartige, schnelle Bewegungen und die Wärme des Wassers entspannt. So macht das sanfte Bewegen doppelt Spaß; ein leichter, fast automatischer Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

221-30276

Mittwoch, 15:00 - 16:00 Uhr

Beginn: 26.01.2022, Ende: 15.06.2022

Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken

19 Treffen: 78,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Aqua-Rückenfit

Phil Brocks

Lassen Sie Ihre Rückenprobleme zu Wasser! Die physikalischen Eigenschaften des Wassers vermitteln ein spezielles Körpergefühl während der Übungen und haben den Vorteil, dass sehr zeiteffizient trainiert werden kann. Im Wasser kann sanft, und ohne die Gelenke zu belasten, trainiert werden. Das Training findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt.

Der Kurs wird angeboten von Phil Brocks, Sportwissenschaftler, der über vielfältige Praxiserfahrungen verfügt: unter anderem als Athletiktrainer, sportwissenschaftlicher Leistungsdiagnostiker und als Sporttherapeut im medizinischen Umfeld.

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

221-30277

Freitag, 18:30 - 19:30 Uhr

Beginn: 28.01.2022, Ende: 17.06.2022

Freizeitbad Reinbek

21 Treffen: 89,60 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Aqua-Bodyfit

Phil Brocks

Wer Spaß an einem kompletten Ganzkörpertraining hat, wird feststellen, dass das im Wasser außerordentlich gut geht. Auch wenn es sich leicht anfühlt, setzt das Wasser der körpereigenen Bewegung jede Menge gleichbleibenden Widerstand entgegen. Das schont Gelenke, Sehnen und Bänder. Gleichzeitig können Sie schwerwiegende muskuläre Dysbalancen vermeiden. Der Kurs findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt.

Sportwissenschaftler Phil Brocks bietet den Kurs an. Er verfügt über vielfältige Praxiserfahrungen, unter anderem als Athletiktrainer, sportwissenschaftlicher Leistungsdiagnostiker und als Sporttherapeut im medizinischen Umfeld.

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

221-30278

Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 28.01.2022, Ende: 17.06.2022

Freizeitbad Reinbek

21 Treffen: 89,60 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Essen und Trinken

Koch-Treff für Männer

Christine Schmidt

Kochbegeisterte Männer mit großen oder kleinen Vorkenntnissen treffen sich, um gemeinsam in lockerer und fröhlicher Geselligkeit zu kochen und zu kosten.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 45,00 EUR für drei Abende zahlen Sie bitte am ersten Abend direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 17.01.2022

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

221-30300

Mittwoch, 18:00 - 21:15 Uhr

26.01., 09.02., 09.03.

VHS, Küche

3 Treffen: 58,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Thailändische Küche

Shiela Grossmann



Jede thailändische Mahlzeit ist ein Balance-akt 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 12,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 14.02.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch und Behälter für Reste, Lebensmittelumlage 12,00 EUR

221-30301

Dienstag, 22.02.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 19,30 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Brötchen - nicht nur zum Frühstück

Hanne Schützler

Was gibt es Schöneres als den Tag mit selbstgebackenen, knusprigen Brötchen zu starten? Oder nachmittags statt süßem Kuchen, köstliche Milch- und Rosinenbrötchen zu genießen? Während Sie rühren, kneten, formen und backen, erhalten Sie eine Vielzahl von praktischen Tipps und Rezepten.

Am ersten Kurstag bereiten Sie neben köstlichen Brötchen Vorteige zum Reifen für den zweiten Kurstag vor.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 7,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 09.02.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Wischtuch, Tüte, Lebensmittelumlage 7,00 EUR

221-30303

Mittwoch, 16.02.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

Donnerstag, 17.02.2022, 18:00 - 20:15 Uhr

VHS, Küche

2 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 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 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 7,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 24.02.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Wischtuch, Tüte, Lebensmittelumlage 7,00 EUR

221-30304

Freitag, 04.03.2022, 16:30 - 19:30 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 18,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Indische Küche

Shiela Grossmann

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

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 01.03.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, Lebensmittelumlage 12,00 EUR

221-30305

Dienstag, 08.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 19,30 EUR

Höchstens 9 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 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 07.03.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch und Behälter für Reste, Lebensmittelumlage 12,00 EUR

221-30309

Dienstag, 15.03.2022, 18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 19,30 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Glad Påsk - Ostern auf skandinavische Art

Petra Zimdahl-Oestert

Wir erstellen ein kleines Osterbuffet nach köstlichen skandinavischen Rezepten.

Lachs und Hering dürfen dabei nicht fehlen. Safranbrötchen, Smorgastarta, Zimtschneckenorte und Orange-Marzipan-Eier sind weitere Köstlichkeiten auf dem Buffettisch.

Smaklig måltid - Guten Appetit

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 10.03.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, Lebensmittelumlage 12,00 EUR

221-30310

Freitag, 18.03.2022, 17:00 - 21:30 Uhr
VHS, Küche

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Italienisches 4-Gänge-Menü

Larissa Engel, Giovanna Engel

Lassen Sie sich in die Geheimnisse und Tricks der italienischen Küche einführen. Sie lernen ein komplettes 4-Gänge-Menü, bestehend aus Vorspeise, Zwischengang, Hauptgang und Dessert kennen und zuzubereiten. Das Gelernte lässt sich anschließend leicht auch am heimischen Herd umsetzen und variieren.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 07.04.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste, Lebensmittelumlage 30,00 EUR

221-30311

Freitag, 22.04.2022, 16:00 - 20:00 Uhr
VHS, Küche

1 Treffen: 23,90 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Japanische Küche

mehr als Sushi

Shiela Grossmann

Kommen Sie mit auf eine Reise durch die japanische Küche mit original japanischen Lebensmitteln. Die japanische Küche ist nicht nur fettarm und eiweißreich, auch „das Auge isst mit“. Wir kochen traditionelle Gerichte wie Teriyaki-Fleisch, Miso Suppe und statt der Sushi Rolle eine Sushi Bowl mit Lachs und verschiedenen Gemüse-sorten.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an die Kursleiterin.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 09.05.2022

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch, Topflappen, Wischtuch und Behälter für Reste, Lebensmittelumlage 12,00 EUR

221-30312

Dienstag, 17.05.2022,
18:30 - 21:45 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 19,30 EUR

Höchstens 9 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 gebrautes 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.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 35,00 EUR zahlen Sie bitte direkt an den Kursleiter.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 28.04.2022

Bitte mitbringen: Fünf-Liter-Kochtopf, Messbecher, Kochlöffel, engmaschiges Nudelsieb, Fünf-Liter-Eimer oder Schüssel, zwei Geschirrtücher und einen Trichter, Lebensmittelumlage 35,00 EUR

221-30313

Samstag, 07.05.2022, 10:00 - 18:00 Uhr
VHS, Küche

1 Treffen: 48,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs





Japchae
(koreanischer Nudelsalat)

Zutaten

1 Zwiebel (in Scheiben schneiden)
1 Paprika (in dünne Scheiben schneiden)
1 Karotte (in dünne Stifte schneiden)
1/2 Zucchini (in dünne Stifte schneiden)
3 Eier
250 g Süßkartoffelnudeln
1 TL Sesamöl
Salz

Zutaten: Soße

40 ml Sojasoße (z.B. Kikkoman)
2 EL Honig/Zucker
1 EL Sesamöl
1 TL geröstete Sesamkörner
¼ TL schwarzer Pfeffer
1 TL Koreanisches Chilipulver oder gehackter, getrockneter Chili

Zubereitung

Die Zutaten für das Dressing mit einem Schneebesen verrühren.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die geschnittenen Zwiebeln und das Gemüse nacheinander ein paar Minuten braten, eine Prise Salz dazugeben. Das gebratene Gemüse auf einen Teller geben.

Die Eier mit einer Gabel leicht schaumig aufschlagen, in einer Pfanne braten (Omelett) und in dünne Streifen schneiden.

Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und die Süßkartoffelnudeln 7 Minuten kochen. Die Nudeln abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Anschließend mit einer Schere die Nudeln kürzen.

Die Nudeln in eine große Schüssel geben und mit 1 TL Sesamöl mischen. Die Hälfte des Dressings hinzugeben und vermengen. Das gebratene Gemüse, die Zwiebeln und das restliche Dressing untermischen (am besten mit der Hand). Das geschnittene Omelett darüber streuen.

Japchae können Sie heiß oder kalt genießen. Guten Appetit.

Das Rezept stammt von Shiela Grossmann, sie leitet u.a. den Kurs Asiatische Vegetarische Küche.



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

Informationen zu den Integrations- und Offenen Deutschkursen

Sie möchten sich in Deutschland integrieren? Der erste Schritt dahin ist das Deutschlernen. Wir bieten Kurse auf jedem Sprachniveau an. Nutzen Sie unsere Sprachberatung oder testen Sie Ihre Kenntnisse online. Auf den nächsten Seiten finden Sie alle unsere Kurse.

Die **Offenen Deutschkurse** sind für jedermann/frau zugänglich, sie finden zweimal pro Woche für je 90 Minuten statt.

Wenn Sie an einem **Integrationskurs** teilnehmen möchten, benötigen Sie eine Verpflichtung oder Berechtigung von der Ausländerbehörde oder dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (Bamf). Diese Kurse sind dann für Sie kostenfrei. Sie finden viermal pro Woche je vierstündig statt und sind vorrangig für geflüchtete Menschen gedacht. Integrationskurse folgen den Vorgaben des Bamf.

Die VHS Sachsenwald hat sich dabei auf **Integrationskurse mit Alphabetisierung** spezialisiert. Das bedeutet, die Teilnehmenden lernen zunächst in 300 Stunden das Lesen und Schreiben der lateinischen Buchstaben. Daran schließen sich 600 Stunden Deutschunterricht an. Der Kurs endet mit dem Deutschtest für Zuwanderer (DTZ).

Im März beginnt ein neuer Integrationskurs mit Alphabetisierung am Vormittag. Wir beraten Sie gern und stufen Sie ein.

Weitere Informationen gibt es in der VHS-Geschäftsstelle.

Weitere Anbieter von Integrationskursen:

Bad Oldesloe

www.vhs-od.de,

Tel.: (04531) 504 140

Ahrensburg

www.vhs-ahrensburg.de,

Tel.: (04102) 8002-11

Sprachberatung

Stadtbibliothek Reinbek:

Freitag: 14.01.2022

15:00 - 18:00 Uhr

Samstag: 22.01.2022

10:00 - 13:00 Uhr

Testen Sie sich selbst online:

Deutsch: vhs.link/Dt

Englisch: vhs.link/Engl

Französisch: vhs.link/Frz

Spanisch: vhs.link/Span

Italienisch: vhs.link/Ital

Schwedisch A1: vhs.link/SchwedA1

Schwedisch A2: vhs.link/SchwedA2

Schwedisch B1: vhs.link/SchwedB1

Russisch: vhs.link/Russ



Lernen auf europäischem Niveau



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

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

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



Deutsch

Stufe A1

Deutsch als Zweitsprache A1.1

Constanze Simon

Deutsch lernen? Starten Sie jetzt! Fragen stellen, Antwort geben, kurze Briefe schreiben, einfache Texte verstehen. Das lernen Sie im Kurs Deutsch A1. **Willkommen!**

Kein Kurs am 08.03.2022

Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte PLUS neu Band 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301081-0

221-40400

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

Beginn: 28.02.2022, Ende: 01.06.2022

VHS, Raum 2

23 Treffen: 207,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Deutsch als Zweitsprache A1/A2

Constanze Simon

Sie haben schon viel Deutsch gelernt, jetzt geht es weiter. Gemeinsam lernen wir neuen Wortschatz und neue Kapitel der Grammatik. Wir üben besonders Sprechen, Verstehen und Schreiben. Dabei werden Sie immer ein bisschen besser und sicherer. Sobald wir das Niveau A1 abgeschlossen haben, beginnen wir mit dem Niveau A2.

Kein Kurs am 08.03.2022

Bitte mitbringen: Lehrbücher Schritte PLUS neu Band 2 A1.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7, Schritte PLUS neu Band 3 A2.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601083-1

221-40402

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

Beginn: 01.02.2022, Ende: 09.06.2022

VHS, Raum 106

32 Treffen: 224,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe A2

Deutsch als Zweitsprache A2.2/B1

Constanze Simon

In diesem Kurs festigen Sie Ihre Deutschkenntnisse und lernen viel Neues dazu: Sie erweitern Ihren Wortschatz rund um das Leben in Deutschland. Die Themen Arbeit, Ausbildung, Wohnen und Freizeit stehen dabei im Vordergrund. Sie üben intensiv das Sprechen in längeren Sätzen sowie das Verstehen und Schreiben längerer Texte.



Constanze Simon

unterrichtet seit 2015 Deutsch als Zweitsprache. Es macht ihr großen Spaß, mit Menschen aus aller Welt zu arbeiten. Vor ihrer Lehrtätigkeit hat sie als Werbetexterin in Hamburg gearbeitet und sich dabei kreativ mit der deutschen Sprache beschäftigt. Sie liebt Literatur und Fremdsprachen, Reisen und andere Kulturen. Außerdem fotografiert sie gerne und erkundet gemeinsam mit ihrem Hund die schöne Natur in Schleswig-Holstein.

Außerdem beschäftigen Sie sich mit neuen Kapiteln der Grammatik: zum Beispiel mit dem Perfekt, Verben mit Präpositionen und reflexiven Verben. Wenn wir die Stufe A2 abgeschlossen haben, beginnen wir mit der Stufe B1.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 08.03.2022

Bitte mitbringen: Lehrbücher Schritte plus neu Band 4 A2.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601083-1, Schritte PLUS neu Band 5 B1.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-101085-0

221-40404

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

Beginn: 01.02.2022, Ende: 09.06.2022

VHS, Raum 106

32 Treffen: 224,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1

Deutsch als Zweitsprache B1.2

Anne Albrecht

In diesem Semester schließen wir das Niveau B1 ab. Wer in Deutsch schon einige Kapitel in B1 gelernt hat, ist im Kurs willkommen.

Der Inhalt des Kurses? Unsere Arbeitswelt sowie virtuelle Welten, außerdem die Politik und Geschichte Deutschlands. In der Grammatik lernen und üben wir Relativsätze, Satzkonjunktionen und weitere Zeiten wie Futur I und das Passiv im Perfekt.

Und natürlich wiederholen wir auch einige schon gelernte Themen.

Wenn Sie die Deutsch B1-Prüfung am 25. Juni 2022 ablegen wollen, besuchen Sie am besten auch den Kurs zur Prüfungsvorbereitung. Dort üben wir das spezielle Prüfungsformat und bereiten uns intensiv auf einen erfolgreichen B1-Abschluss vor.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

221-40408

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

Beginn: 31.01.2022, Ende: 25.05.2022

VHS, Raum 106

29 Treffen: 203,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Prüfungsvorbereitung intensiv telc B1

Anne Albrecht



Dieser Kurs richtet sich an alle, die die telc Deutsch B1-Prüfung am 25. Juni 2022 ablegen wollen. Hier bereiten Sie sich intensiv auf das besondere Prüfungsformat und seine Inhalte vor.

Sie beginnen mit zahlreichen Beispielübungen und besprechen die Bearbeitungsmethoden. Danach machen Sie eine Probeprüfung, die die Kursleiterin korrigiert. Hinterher werten Sie diese gemeinsam aus und bearbeiten noch einmal die häufigsten Fehler. So gehen Sie gut vorbereitet und mit einem sichereren Gefühl in die Prüfung.

Die Teilnahme an der telc Deutsch B1-Prüfung kostet 110,00 EUR, die verbindliche Anmeldung erfolgt circa acht Wochen vor dem Prüfungstermin.

Bitte mitbringen: 1,50 EUR für Kopien, Lehrbuch Zertifikat Deutsch telc Deutsch B1, Cornelsen ISBN 978-3-06020-310-9

221-40414

Mittwoch, 16:45 - 20:00 Uhr

Beginn: 01.06.2022, Ende: 22.06.2022

VHS, Raum 106

4 Treffen: 56,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Stufe B2

Deutsch als Zweitsprache B2.2

Anne Albrecht

Wir schließen das im Herbstsemester begonnene Niveau B2 ab. Willkommen sind auch neue Teilnehmende mit entsprechenden Sprachkenntnissen.

Thematisch tauchen wir ein in Bereiche der Bildung und Gesellschaft und beschäftigen uns mit Konfliktsituationen und deren sprachlicher Lösung. Außerdem erweitern wir unser Wissen in der Grammatik: Passiv, Konjunktiv I, adverbiale Nebensätze, Modalsätze und Reflexivpronomen sind unsere Themen.

Mittelfristig streben wir die telc Deutsch B2-Prüfung an und legen dafür schon einmal die Basis.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Einfach weiter! Deutsch B2, telc, ISBN 978-3-946447-33-7

221-40412

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

Beginn: 31.01.2022, Ende: 30.05.2022

VHS, Raum 106

30 Treffen: 210,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Englisch

Stufe A1

Englisch A1 Kompaktkurs

Svea Thompson

Jetzt den Einstieg wagen! Sie haben noch nie Englisch gelernt und sind hochmotiviert? Dieser Kurs ist perfekt für Sie. In kurzer Zeit lernen Sie kompakt und bauen sich gute Grundkenntnisse auf, mit denen Sie kleine Gespräche führen, einfache Texte lesen, verstehen und schreiben können. **Welcome.**

Wenn Sie Lust haben, nach dem intensiven Einstieg in die englische Sprache weiterzulernen, dann setzen wir diesen Kurs als regelmäßige Veranstaltung fort.

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

221-40600

Freitag: 16:45 - 19:15 Uhr

Samstag: 9:30 - 12:00 Uhr

04./05.02., 11./12.2., 18./19.02., 25./26.02.2022

VHS, Raum 1

8 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Probieren Dich aus!

**Wollen Sie Englisch lernen?
Nehmen Sie eine Probestunde.**



Alle Infos auf Seite 37.

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

221-40602

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 09.02.2022, Ende: 25.05.2022

VHS, Raum 102

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe A2

Tasty Tuesday mornings A2

Margret Zehnder-Schmitt

... no, this is not a cookery course. However, learning English can certainly make your mouths water as you meet up with a friendly group. Talking, listening and a pinch of grammar will be the healthy ingredients for a tasty English morning mix.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

221-40606

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 08.02.2022, Ende: 17.05.2022

VHS, Raum 1

13 Treffen: 117,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch mit Muße A2.3

Renate Klugkist

Englischlernen ist gar nicht so schwer, wir haben schon viel geschafft. In einer netten Gruppe arbeiten wir step by step im Niveau A2 weiter. Themen wie Urlaub, Shopping, Hobbys und Familie bieten uns viele Sprechchancen 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

221-40608

Dienstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Beginn: 08.02.2022, Ende: 24.05.2022

VHS, Raum 2

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Stufe B1

The next step - English B1.1

Svea Thompson



Welcome to our B1.1 class. We are all new to this level and are looking forward to the next chapter in our journey through the English language. In the class we will work with our course book and also use actual newspaper articles and short stories. There is plenty of time for discussions, vocabulary work and a little bit of grammar.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Let's enjoy English B1.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501644-6

221-40610

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 27.01.2022, Ende: 19.05.2022

Gemeinschaftsschule Wentorf

15 Treffen: 123,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

221-40614

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 03.05.2022

VHS, Raum 2

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Witty Wednesday afternoons B1

Margret Zehnder-Schmitt



We have just started a new coursebook which announces to „activate and pep up your English.“ Let's hope this promise will become true in our lessons „English with Leisure“ on Wednesday afternoons. Topics such as „money matters“, „finding a partner“ or „helping hands“ will surely deliver food for thought and fun. Why not refresh your brain with some English once a week?

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Refresh Now B1, Klett Augmentiert, ISBN 978-3-12-605189-7

221-40616

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 09.02.2022, Ende: 18.05.2022

VHS, Raum 1

13 Treffen: 117,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

221-40618

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 10.02.2022, Ende: 02.06.2022

VHS, Raum 102

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Am Samstag, den 05.03.2022, 9:00 bis 13:30 Uhr, findet ein Intensivtag in der VHS statt.

221-40620

Di und Di, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 08.02.2022, Ende: 10.05.2022

Jürgen-Rickertsen-Haus

13 Treffen: 114,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Small talk in the morning B1

Alexandra Krantz

We talk about different topics like events or places that we visited. Everybody is motivated to share something with the group every week, texts are read together and we try not to forget our grammar and improve our vocabulary. Let's have some fun together!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kurs auch in den Ferien am 05.04.2022

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

Kein Kurs am: 08.03. und 24.05.2022

221-40622

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 08.02.2022, Ende: 14.06.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

15 Treffen: 93,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

English in the morning B1

Alexandra Krantz



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.

Kurs auch in den Ferien am 05.04.2022

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

Kein Kurs am: 08.03. und 24.05.2022

221-40623

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 08.02.2022, Ende: 14.06.2022

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

15 Treffen: 123,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B2

Englisch B2.3

Thomas J. Gemmecke



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

221-40625

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 23.06.2022

VHS, Raum 2

18 Treffen: 162,00 EUR

Höchstens 9 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

221-40628

Montag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 23.05.2022

VHS, Raum 2

14 Treffen: 126,00 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

221-40632

Donnerstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 27.01.2022, Ende: 19.05.2022

VHS, Raum 2

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe C1

Let's get talking C1

Joanna Dohse



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

Neue Teilnehmende müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

221-40638

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 25.05.2022

VHS, Raum 4

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Bienvenue!

Französisch

Stufe A1/A2

Französisch A1+/A2 - Lernen mit Kurzkrimis

Carole Camard

Frischen Sie Ihre Französischkenntnisse auf und lernen Sie mit leichten, spannenden Kurzkrimis. Dabei bereichern Sie unterhaltsam Ihr Vokabular und Ihre Grammatik. Beim Austausch über die gelesenen Texte kommen Sie selbst zu Wort. Wenn Sie Spaß an Französisch haben, dann sind Sie hier genau richtig! **Bienvenue!**

Kein Kurs am 27.5.2022

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

221-40802

Freitag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 22.04.2022, Ende: 01.07.2022

VHS, Raum 2

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B1

Französisch B1 - Un matin en français

Carole Camard

Dans ce cours, nous voulons consolider et élargir nos connaissances. Nous travaillons avec le manuel Voyages neu B1 et discutons sur différents thèmes d'actualité, le tout dans une ambiance conviviale. **Bienvenue!**

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 27.5.2022

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

221-40803

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 22.04.2022, Ende: 01.07.2022

VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 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

221-40808

Mittwoch, 14:15 - 15:45 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 27.04.2022

VHS, Raum 1

11 Treffen: 77,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-40809

Donnerstag, 14:15 - 15:45 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 28.04.2022

VHS, Raum 1

11 Treffen: 77,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Unser Expertenteam für Sie!

**Wir ermitteln den Wert
Ihrer Immobilie
professionell und kostenfrei.**

Engel & Völkers Sachsenwald GmbH
Bahnhofstraße 15 · 21465 Reinbek
Tel. 040 - 819 78 50 · www.engelvoelkers.com/sachsenwald



ENGEL & VÖLKERS



Italienisch

Stufe A1

Italienisch A1.2

Massimo Païé

Wir lernen langsam und effektiv weiter in einer angenehmen Atmosphäre, um uns eine solide Italienisch-Grundlage zu erarbeiten. Wir üben, in der Bar und im Restaurant zu bestellen, eine Speisekarte zu lesen, Personen miteinander bekannt zu machen und eine einfache, nette Konversation zu halten. Benvenuti in Italia!

Für Teilnehmende, die über nur geringen Vorkenntnisse der italienischen Sprache verfügen.

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

221-40900

Donnerstag, 17:45 - 19:15 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 19.05.2022

VHS, Raum 101

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italienisch A1.4

Massimo Païé

Wir lernen gründlich weiter und befassen uns mit der italienischen Sprache und Kultur. Vor allem das Alltagsleben mit seinen Gewohnheiten und Gesprächen steht im Mittelpunkt des Semesters. Dafür ist es wichtig, den Wortschatz auszubauen und uns mit einigen Themen der Grammatik vertraut zu machen.

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

221-40901

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 23.05.2022

VHS, Raum 2

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Stufe A2

Italienisch mit Muße A2

Massimo Païé

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

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

221-40902

Mittwoch, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 18.05.2022

VHS, Raum 1

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Italienisch A2.3

Massimo Païé

Wir wollen das Gelernte auffrischen und festigen. Das Lehrbuch und abwechslungsreiche Lektüre bieten uns die Gelegenheit, diese wunderbare Sprache immer besser zu kennen. Ein wenig Grammatik behandeln wir selbstverständlich auch. Bei der Vertiefung von neuen und alten Themen steht der Spaß am Lernen 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

221-40903

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 19.05.2022

VHS, Raum 101

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

221-40904

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 17.05.2022

VHS, Raum 101

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Benvenuto!



Sprachen und Verständigung

Italienisch A2.4

Massimo Paié

Wir tauchen in den italienischen Alltag ein und erweitern unseren Blick auf das Land und auf die italienische Kultur. Medien-nutzung und Lesegewohnheiten gehören in diesem Semester zu den 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

221-40906

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 18.05.2022

VHS, Raum 107

14 Treffen: 126,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B1

Pomeriggio italiano 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.

221-40908

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 08.02.2022, Ende: 24.05.2022

VHS, Raum 101

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italiano in azione B1

Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud

Petra Krüger



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

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

221-40911

Montag, 12:30 - 14:00 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 30.05.2022

VHS, Raum 2

15 Treffen: 202,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B1

Italiano per passione B2

Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud

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 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.

221-40913

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 30.05.2022

VHS, Raum 4

15 Treffen: 202,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B2

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.

221-40915

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 24.05.2022

VHS, Raum 4

15 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Italiano per amore B2

Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud

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.

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.

221-40916

Mittwoch, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 25.05.2022

VHS, Raum 4

15 Treffen: 202,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs





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: 2,00 EUR für Kopien, 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

221-42000

Montag, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: 28.02.2022, Ende: 23.05.2022

Gemeinschaftsschule Wentorf

10 Treffen: 82,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe A1/A2

Schwedisch A1/A2

Irene Weng

Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben - so vertiefen und festigen Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Schwedischkenntnisse. Välkomna!

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Tala svenska A2+, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-02-5, Übungsbuch Tala svenska A2+, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-12-4

221-42001

Mittwoch, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: 02.03.2022, Ende: 18.05.2022

VHS, Raum 4

10 Treffen: 150,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Schwedisch B1/B2

Kristina Elisabeth Grünig

Vi träffas en gång i veckan för att tala svenska, lära oss lite mera och ha trevligt tillsammans. Den läroboken Hejsan! B1 erbjuder omväxlande texter, hörövningar och repetition av grammatiken. Vi läser även aktuella texter och diskuterar kring olika ämnen. Små lekar och spel tränar det inlärd. Kursens mål är allt större säkerhet i att tala svenska, i olika situationer. Varmt välkommen!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Hejsan! B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-527985-8

221-42002

Donnerstag, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 05.05.2022

VHS, Raum 107

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B1/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: 2,00 EUR für Kopien, Übungsbuch zur schwedischen Grammatik, Birgitta Ramge, Gottfried Egert Verlag, ISBN 3-936496-03-1

221-42004

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 28.02.2022, Ende: 23.05.2022

Gemeinschaftsschule Wentorf

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

221-42005

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 02.03.2022, Ende: 18.05.2022

VHS, Raum 4

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Spanisch

Stufe A1

Spanisch A1

zum Anfangen oder Wiedereinsteigen

Thomas J. Gemmecke

Spanien, Lateinamerika... Starten Sie in ein neues Abenteuer und lernen Sie Spanisch! Entspannt, aber motiviert und flott steigen Sie ein in diese schön zu sprechende und toll klingende Sprache. Hören, Verstehen und Sprechen sind die wichtigsten Elemente dieses Kurses. Ein freundlicher Kursleiter begleitet Sie systematisch und strukturiert auf Ihrem Weg ins Abenteuer.

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

221-42200

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 07.06.2022

Jürgen-Rickertsen-Haus

17 Treffen: 139,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Spanisch A1.4

Daniela Heidmann

Wir beschäftigen uns mit den „Dingen des Lebens“, die menschliche Lebensläufe prägen. Ganz nebenbei vertiefen wir dabei den Gebrauch der spanischen Vergangenheitsformen. Außerdem lernen wir die Biographien bekannter Persönlichkeiten der spanischsprachigen Welt kennen und formulieren die Eckdaten der eigenen Biographie.

Neue Kursteilnehmende mit entsprechenden Sprachkenntnissen sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: 1,50 EUR für Kopien, Lehrbuch Con gusto A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514980-9

Achtung: Neue Kursteilnehmende kaufen das Buch bitte erst nach Kursbeginn.

221-42202

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 04.05.2022

VHS, Raum 1

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe A2

Spanisch A2

Thomas J. Gemmecke

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!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8

221-42205

Donnerstag, 19:45 - 21:15 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 23.06.2022

VHS, Raum 1

18 Treffen: 162,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B1

Spanisch B1.4

Daniela Heidmann

Este semestre volveremos a viajar juntos por el mundo hispano. Ampliaremos nuestros conocimientos geográficos, históricos y lingüísticos de un mundo que se nos presenta con una variedad fascinante.

Bienvenid@s al mundo del español y a nuestro grupo.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 1,00 EUR für Kopien, Lehrbuch Con gusto B1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

221-42210

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 05.05.2022

VHS, Raum 105

12 Treffen: 108,00 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. ¡Bienvenid@s!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

221-42212

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 31.01.2022, Ende: 02.05.2022

VHS, Raum 108

11 Treffen: 99,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch mit Muße A2.3

Daniela Heidmann



Projekt: Zukunft. Wir vertiefen den Gebrauch der spanischen Zukunftszeiten, beschäftigen uns mit konkreten Plänen, Vorhaben und Visionen und streifen dabei Themen wie den Wandel in der Arbeits- und Medienwelt. ¡Bienvenid@s!

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

221-42208

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 03.05.2022

VHS, Raum 107

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Unsere „kleinen“ Sprachen

Chinesisch



Lin Lin Bulla

ist Chinesin und kommt aus der Hafenstadt Qingdao. Sie lebt seit 2002 in Deutschland und hat in Flensburg ihr Studium zur Diplom-Verfahrenstechnikerin absolviert. Nach der Geburt ihrer zwei Söhne hat sie 2015 eine Ausbildung zur internationalen Chinesisch-Lehrerin in Hamburg gemacht und arbeitet seitdem als Chinesisch-Lehrerin; seit vier Jahren unterrichtet sie in der Chinesischen Schule in Hamburg. Es macht ihr Spaß, Chinesisch zu lehren, weil sie die chinesische Kultur, die Sprache und die Schrift liebt und sie gerne anderen Menschen, die sich dafür interessieren, vermittelt.

Chinesisch

Lin Lin Bulla

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

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

Bitte mitbringen: 5,00 EUR für Kopien und Arbeitsmaterial

221-40200

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 09.02.2022, Ende: 27.04.2022

VHS, Raum 108

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Probieren Dich aus!

**Wollen Sie Chinesisch lernen?
Nehmen Sie eine Probestunde.**



Alle Infos auf Seite 37.

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

221-41101

Mittwoch, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 02.02.2022, Ende: 27.04.2022

VHS, Raum 2

11 Treffen: 99,00 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 esquecemos a gramática.

221-41805

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 01.02.2022, Ende: 24.05.2022

VHS, Raum 113

15 Treffen: 225,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Russisch

Russisch A1.1

Julia Roth

Sie interessieren sich für die russische Sprache und die russische Kultur? Dann sind Sie herzlich zum Mitmachen eingeladen. Der Kurs richtet sich an Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse. Wir lernen das russische Alphabet, die Grundlagen der Grammatik und einen kleinen, brauchbaren Wortschatz. Unser Ziel ist die einfache Kommunikation in alltäglichen Bereichen wie Familie, Wohnen, Einkaufen und Reisen.

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

221-41902

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 02.03.2022, Ende: 01.06.2022

VHS, Raum 107

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Gebärdensprache

Gebärdensprache

Einführung in eine visuelle Welt

Ilona Dennull

Herzlich willkommen! In diesem Kurs lernen Sie einfache Alltagsgebärden, so dass Sie sich über Themen des täglichen Lebens und über persönliche Interessensgebiete unterhalten können. Wir lernen 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. Nehmen Sie teil und erfahren Sie die Möglichkeiten dieser besonderen Sprache.

221-42800

Freitag, 25.03.2022, 16:30 - 19:00 Uhr

Samstag, 26.03.2022, 10:00 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 4

2 Treffen: 40,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



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

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



5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE EDV-KURSE

- Kleine Lerngruppen - maximal 6 Personen
- Speziell ausgestatteter PC-Raum
- Offenes WLAN für alle 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 nach Möglichkeiten, sich professionell mit ihrer Rolle, Stellung und Wirkung an Ganztagsschulen auseinanderzusetzen.

Die Kurse „Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagsschulen“ greifen diese Bedarfe auf und bieten fachliches Knowhow sowie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur Reflexion.

Teilnahmevoraussetzung: Pädagogische Mitarbeitende, die bereits an Ganztagsschulen in Schleswig Holstein tätig sind oder sich auf ihren Einsatz vorbereiten.

Die Qualifizierung umfasst in vier Modulen folgende Themenkomplexe:

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

Im fünften Modul halten die 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.

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.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

221-50010

Freitag, 18.02.2022, 16:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 19.02.2022, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 101

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 12 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
- Kommunikation
- Reflektion der eigenen Sprache und Rhetorik
- Umgang mit Regeln
- Feedback geben und annehmen
- Teamarbeit und Gruppendynamik

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

221-50011

Freitag, 18.03.2022, 16:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 19.03.2022, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 101

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Kommunikation

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.

Am Freitag folgen nach einer Kennlern- und Einstiegsrunde 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.

221-50052

Freitag, 22.04.2022, 17:00 - 20:00 Uhr
Samstag, 23.04.2022, 9:00 - 17:15 Uhr
Sonntag, 24.04.2022, 9:00 - 16:30 Uhr
VHS, Raum 2
3 Treffen: 87,50 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

Nie mehr sprachlos!

Konstruktives Schlagfertigkeitstraining
Reinhard Krause

Fallen Ihnen die passenden Worte zu spät ein? Wünschen Sie sich, dass Sie im Gespräch schnell, spontan und gewitzt reagieren? Dann haben wir eine gute Nachricht für Sie: Schlagfertigkeit ist erlernbar.

Reinhard Krause vermittelt Ihnen Gesprächstechniken, mit denen Sie auf verbale (Tief-)Schläge souverän und konstruktiv reagieren und damit die Gesprächssituation verbessern und entspannen.

221-50055

Samstag, 14.05.2022, 10:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 1
1 Treffen: 40,50 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Sicher auftreten - frei vor anderen sprechen

Rhetorik-Seminar
Dorothee von Freier

Sicher vortragen und einem roten Faden folgen sind die Erfolgsrezepte jeder Rede. Was bedeutet das für ihren Aufbau? Welche Gesten, welche Mimik sind am treffendsten? Wie beginnt und wie endet eine gute Rede?



Trainerin Dorothee von Freier gibt Ihnen das theoretische Rüstzeug und leitet verschiedene praktische Übungen an. Durch Ausprobieren, Feedback geben und Feedback erhalten verbessern Sie Ihre Rede-Kompetenz mit Sicherheit.

Eine Ansprache beim Vereinsjubiläum, eine Rede vor den Kolleginnen oder eine Präsentation bei Kunden bereitet Ihnen in Zukunft möglicherweise sogar Freude!

Bitte mitbringen: Ein Thema, über das Sie eine Übungsrede halten wollen.

221-50057

Samstag, 07.05.2022, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 1
1 Treffen: 45,00 EUR
Höchstens 9 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? Sollte ich vielleicht etwas Neues angehen? Ungeklärte Fragen, die an Ihnen nagen. In diesem Workshop klären Sie nicht nur, warum Sie in diese „Sackgasse“ geraten sind, sondern haben die Möglichkeit, für sich eine neue Perspektive zu entwickeln. Eine Perspektive, 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 zu Hause Schritt für Schritt umsetzen können.

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

221-50062

Samstag, 19.03.2022, 9:00 - 17:00 Uhr
Sonntag, 20.03.2022, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 2
2 Treffen: 120,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

Einführung in das Projektmanagement

Birgit Wohlers

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

- Projekte planen
- Projekte erfolgreich starten
- Projekte überwachen und steuern
- Projekte abschließen und auswerten

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

221-50063

Freitag, 18.03.2022, 17:00 - 21:00 Uhr
Samstag, 19.03.2022, 9:00 - 17:00 Uhr
VHS, Raum 1
2 Treffen: 105,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs



New Work

Agiles Projektmanagement

Birgit Wohlers



Heute dies, morgen das und übermorgen wieder anders. In einem unbeständigen, schnelllebigem Umfeld wandeln sich die Bedürfnisse von Kunden fortwährend. Organisationen mit klassischen Strukturen können darauf nur noch schwer reagieren. Eine Lösung verspricht „Agilität“.

Agiles Projektmanagement ist ein Framework, um sich im Projektteam schnell an die Bedürfnisse der Kunden und des Marktes anpassen zu können. Wie genau funktioniert dies?

Im Einführungskurs bringt Ihnen Birgit Wohlers die Begriffe und Methoden näher. Nach einer kurzen theoretischen Einführung stehen viele praktische Übungen und Simulationen im Vordergrund.

221-50064

Freitag, 06.05.2022, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 07.05.2022, 9:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 4

2 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Modernes Leben

Ihre Farben, Ihr Stil

Typberatung

Gabriele Pranger

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

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

221-50091

Samstag, 19.02.2022, 14:00 - 17:45 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 37,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Make-up-Training

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger



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

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

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

221-50092

Sonntag, 20.03.2022, 14:00 - 17:45 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 37,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Wohlfühltag

Zeit für mich

Gabriele Pranger

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

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

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

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

221-50093

Sonntag, 24.04.2022, 10:00 - 18:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 75,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh.kursportal.info

Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden

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




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



Wir sind umgezogen

Der PC-Raum im Rathaus hat ausgedient! Alle Computer- und Smartphone-Kurse finden nun im neu eingerichteten Computerraum im VHS-Haus statt. Im Erdgeschoss stehen unsere bewährten Laptops bereit. Beamer, WLAN und Drucker unterstützen zeitgemäßes Lernen. Für die Verpflegung in den Pausen steht ein Kaffeeautomat bereit.

PC-Basiswissen

PC für Senioren 60+

Vormittagskurs

Jim Eissing

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

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

221-50102

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

Beginn: 23.02.2022, Ende: 31.03.2022

VHS, Raum 8

8 Treffen: 240,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

PC für Senioren 60+ Fortsetzung

Vormittagskurs

Jim Eissing

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

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Der Kurs eignet sich nur für Personen mit Vorkenntnissen.

221-50104

Mittwoch, 9:30 - 12:30 Uhr

Beginn: 20.04.2022, Ende: 18.05.2022

VHS, Raum 8

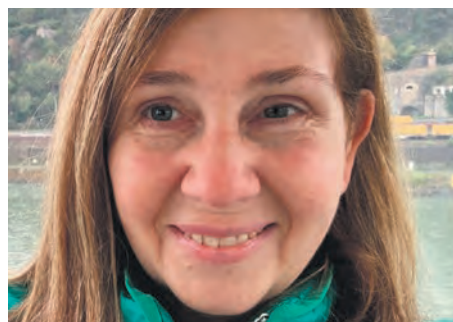
5 Treffen: 150,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Microsoft Office

Grundkurs Excel

Helene Fischer



Mit Excel erstellen Sie übersichtliche Listen, kalkulieren Angebote und werten Statistiken aus. Dazu nutzen Sie Arbeitsmappen, geben Daten ein und gestalten Tabellen. Sie lernen den Unterschied zwischen Formeln und Funktionen sowie deren Anwendung kennen. Berechnungen lassen Sie automatisch durchführen. Kursleiterin Helene Fischer erklärt das Programm von Grund auf und zeigt Ihnen, wie Excel Ihre Arbeit vereinfacht.

221-50304

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: 03.02.2022, Ende: 03.03.2022

VHS, Raum 8

5 Treffen: 112,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Intensivwoche Office 2016

Bildungsurlaub

Jim Eissing



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

Diese Inhalte sind vorgesehen:

Word

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

Excel

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

PowerPoint

- Präsentationen erstellen
- Objekte einbinden
- Bildschirmpräsentationen gestalten

In der Gebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

Der Kurs eignet sich nur für Personen mit Vorkenntnissen.

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

221-50305

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

20.06.2022 - 24.06.2022

VHS, Raum 8

5 Treffen: 240,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Smartphones & Tablets

Mein Smartphone I Einstiegskurs

Fast alle haben heute ein Smartphone. Besitzen Sie jetzt auch eines und wollen Sie es nun richtig nutzen? Ihre VHS-Kursleiter beantworten diese Fragen:

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

Der Kurs ist nur für Nutzer*innen eines Android-Smartphones geeignet.

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

Jim Eissing

221-50401

Mittwoch, 02.02.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
Donnerstag, 03.02.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Raum 8
2 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

Florian Paetzel

221-50402

Donnerstag, 03.03.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
Freitag, 04.03.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Raum 8
2 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein Smartphone II Apps und WhatsApp

Jim Eissing

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

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

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

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

221-50403

Mittwoch, 09.02.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
Donnerstag, 10.02.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Raum 8
2 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

Tipps und Tricks für Smartphone-User

Jim Eissing

Sind Sie schon fit im Umgang mit Ihrem Smartphone? Wollen Sie jetzt Ihr Wissen vertiefen? Jim Eissing zeigt Ihnen kleine Tricks mit großer Wirkung. Damit können Sie Ihr Smartphone noch besser nutzen.

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

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

221-50404

Donnerstag, 17.02.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Raum 8
1 Treffen: 30,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein iPhone Einstiegskurs

Florian Paetzel



Bei Smartphones des Herstellers Apple funktioniert manches ein bisschen anders. Deshalb bietet Florian Paetzel für alle, die ein iPhone oder iPad besitzen, einen eigenen Kurs an.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Telefonate führen und SMS verschicken
- E-Mails schreiben und ins Internet gehen
- Apps herunterladen und installieren

Bitte mitbringen: betriebsbereites iPhone mit Netzteil

221-50407

Montag, 28.03.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
Dienstag, 29.03.2022, 9:30 - 12:30 Uhr
VHS, Raum 8
2 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs



Probieren Dich aus!

Wollen Sie Fotografieren lernen? Nehmen Sie eine Probestunde.

» Alle Infos auf Seite 37.

Digitalfotografie & mehr

Fotobuch statt Album

Tageskurs zur CEWE Software
Florian Paetzel

Die schönsten Bilder in einem gedruckten Buch - mit individuell erstellten Fotobüchern wird dieser Wunsch Realität. Mit kleinen Texten, verschiedenen Farben und Schriften, Layoutvorlagen und Designideen sind Fotobücher weit mehr als eine normale Bildersammlung.

Florian Paetzel gibt Tipps zur Handhabung der notwendigen Software, zur Seitengestaltung und zur Bildbearbeitung.

Der Kurs findet mit der Fotobuch-Software der Firma CEWE statt. Alle Teilnehmer*innen erhalten einen CEWE-Gutschein. Für den Druck des Buches können weitere Kosten entstehen.

Bitte mitbringen: 50-100 digitale Fotos für Ihr individuelles Buch auf einem USB-Stick oder einer externen Festplatte

221-50500

Samstag, 26.03.2022, 9:30 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 8
1 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

Fotografieren statt Knipsen

Florian Paetzel

Wie gelingt ein gutes Foto? Entscheidend ist neben Motivauswahl und Perspektive auch die Technik. Hier geht es vor allem um Brennweite und Blende, Belichtungszeit und ISO-Zahl. Im Kurs lernen Sie die Grundlagen der Fototechnik und schulen Ihren fotografischen Blick. Beides probieren Sie gleich aus - durch gegenseitiges Fotografieren im Seminarraum und bei einem „Shooting“ draußen. Anschließend besprechen Sie die Ergebnisse.

Bitte mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung

221-50501

Freitag, 20.05.2022, 18:30 - 21:30 Uhr
Samstag, 21.05.2022, 10:00 - 14:30 Uhr
VHS, Raum 1
2 Treffen: 45,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Bildbearbeitung

schnell und professionell

Jim Eissing

Fotografieren Sie gerne? Wollen Sie Ihre schönsten Aufnahmen noch etwas verbessern? Mit PhotoScape optimieren Sie Farbe und Belichtung, schneiden Ränder weg und fügen Rahmen ein, erstellen Collagen und vieles mehr. Jim Eissing erklärt Ihnen das Programm und zeigt Ihnen die besten Tricks, die eigenen Bilder zu veredeln. Das Programm können Sie am Kursende auf den eigenen, unbenutzten USB-Stick kopieren.

Der Kurs eignet sich nur für Personen mit Vorkenntnissen.

Bitte mitbringen: Digitalfotos, zusätzlichen leeren USB-Stick

221-50502

Montag, 02.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Dienstag, 03.05.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 8
2 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Internet & Sicherheit

Erfolgreich verkaufen mit eBay Kleinanzeigen

Jim Eissing

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

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

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

221-50600

Samstag, 23.04.2022, 9:00 - 15:00 Uhr
VHS, Raum 8
1 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs

Internetsicherheit

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.

221-50601

Montag, 25.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
Dienstag, 26.04.2022, 18:00 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 8
2 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 6 Personen im Kurs



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

Kurse für
Familien, Kinder und
Jugendliche



Fashion Studio

**Modelfiguren zeichnen für Jugendliche
ab 10 Jahren**

Ulf Ludzuweit

Modedesignerinnen und Designer müssen erst mal etwas richtig gut können: Zeichnen! Wenn Fashion deine Leidenschaft ist, fang heute an, Modelfiguren zu skizzieren und phantasievoll „einzukleiden“ - mal casual, mal festlich, mal sportlich. Dabei lernst du die Grundlagen der Proportionen des menschlichen Gesichtes sowie des Körpers kennen. Als Inspiration dienen dir Fotos aus Modezeitschriften oder von deinen Lieblingsstars, aber auch Charakter-Figuren wie Mangas oder Comic-Helden. Bist du soweit?

Dann leg los und entwirf deine erste Modekollektion!

Bitte mitbringen: Fotos oder Zeitschriften, Zeichenblock mit fester Rückwand, Bleistifte B-B4, Buntstifte und gegebenenfalls Filzstifte

221-60100

Samstag, 05.03.2022, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 109

1 Treffen: 12,20 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Meine Memoclip-Figur

Holzwerkstatt für Kinder ab 8 Jahren mit Begleitung

Verena Müller

Wir bauen aus Holzklötzen und weiteren Materialien deine ganz eigene Notizhalterung. Das schicke Stück kannst du überall hinhängen und deine Notizen und Nachrichten daran befestigen. Praktisch, oder? Für einen sicheren Umgang mit dem Vorbohrer, Akkubohrer, Hammer und der Handsäge sorgt die Tischlerin und Produktdesignerin Verena Müller. Auch Mama oder Papa unterstützen dich dabei.

Holz und weitere Verbrauchsmaterialien wie Drahtbügel werden zur Verfügung gestellt. Eine Umlage in Höhe von 10,00 Euro pro Kind ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, bequeme Arbeitskleidung, Bleistift, Zollstock und wenn vorhanden, Akkubohrmaschine, Japan- oder Feinsäge, Schraubendreher (Kreuz und Schlitz in verschiedenen Größen), Hammer und Kneifzange, 10,00 EUR

221-60101

Samstag, 07.05.2022, 10:00 - 13:00 Uhr
VHS, Raum 110

1 Treffen: 9,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Begleitung gebührenfrei



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! Du wirst überrascht sein, welche beeindruckenden Effekte wir zaubern!

Eine Materialumlage in Höhe von 3,50 Euro ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: 3,50 EUR

221-60102

Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Küche

1 Treffen: 6,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Knack den Code! – Geheimschriften von gestern und heute

Mitmachworkshop für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Dr. Barbara Kranz-Zwenger

Römer, Seemänner und Spione kommunizierten schon immer mit verschlüsselten Botschaften. Gemeinsam probieren wir, versteckte Nachrichten mithilfe der Cäsar-Scheibe zu entziffern oder das Morse-Alphabet anzuwenden. Erkennst du die Logik dieser alten Geheimsprachen? Dann bist du so weit, deine eigene zu entwickeln! Zuletzt begeben wir uns in die Jetztzeit und schauen uns an, was all diese Geheimschriften mit dem Programmieren und der Daten-Übertragung von heute zu tun haben. Unser kleiner Roboter Ozobot hilft uns dabei.

JXZe bfkcXZe jfq! – Mach einfach mit!

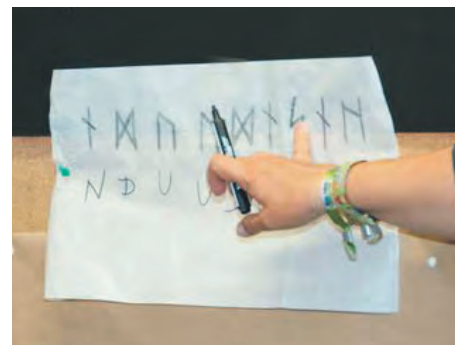
Bitte mitbringen: Heft und Schreibutensilien

221-60103

Samstag, 23.04.2022, 10:00 - 12:15 Uhr
VHS, Raum 105

1 Treffen: 6,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Do it yourself

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene ab 9 Jahren

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:

- Nadelkissen
- Utensilo aus einer alten Jeans
- Enten-Körnerkissen

und eventuell noch mehr...

Fortgeschrittene bringen ihre Ideen und die dazu nötigen Nähmaterialien mit. Wir besprechen gemeinsam alle Nähprojekte am ersten Kurstag.

Kein Kurs am 03.02.2022

Bitte mitbringen: große und kleine Schere zum Schneiden von Stoff und Faden, Maßband, Stoffreste und eine alte Jeans (möglichst Erwachsenen-Größe), 5,00 EUR für weitere Materialien

221-60104

Donnerstag, 15:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 27.01.2022, Ende: 03.03.2022

VHS, Raum 111

5 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Wollwurm, Lesewurm

Strickkurs für Kinder ab 10 Jahren mit Begleitung

Hanne Schützler

So was Kuscheles! Mithilfe von Mama oder Papa strickst du einen Lesewurm aus Wolle, so lang und so dick, wie er dir gefällt. Darin kannst du dich in deiner Lesecke besonders schön einkuscheln.

Dank der Erfahrung und Tipps der Kursleiterin und passionierten Strickerin Hanne Schützler gelingt dir heute dein erstes einfaches Strickwerk.

Bitte mitbringen: Filzwolle in verschiedenen Farben mit der Nadelstärke 8 und eine dazu passende Rundnadel in 60 cm Länge

221-60105

Samstag, 19.03.2022, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Raum 111

1 Treffen: 9,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Begleitung gebührenfrei



Arabisch für Kinder

Ghada Kamel

Im Unterricht lernst du die arabischen Buchstaben sowie das Lesen von kurzen Texten. Spiele, Bilder, Hörtexte, Bastelaktivitäten und Schreibübungen machen dir das Lernen der Sprache leichter und bringen dir sicher viel Spaß!

Die Kursleiterin Ghada Kamel bestellt dein Lehrbuch und dein Übungsheft „Arabisch lernen im Garten“ (7 Stufen). Beide kosten insgesamt ca. 20,00 EUR. Eine Umlage in Höhe von 4,00 EUR für Bastel- und Spielmaterialien ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Neue Schülerinnen und Schüler sind jederzeit willkommen!

Kurs in Kooperation mit dem Jugendbeauftragten der Stadt Reinbek

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Buntstifte, Lehrbuch und Übungsheft „Arabisch lernen im Garten“, 4,00 EUR

Arabisch I

Sprachkurs für arabischsprachige Kinder von 6 bis 9 Jahren

221-60106

Freitag, 14:30 - 16:00 Uhr

Beginn: 04.02.2022, Ende: 22.04.2022

VHS, Raum 2

10 Treffen: 35,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Arabisch II

Sprachkurs für arabischsprachige Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

221-60107

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: 04.02.2022, Ende: 22.04.2022

VHS, Raum 202

10 Treffen: 35,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs





YouTube

Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 10 Jahren

Florian Paetzel

Mal geträumt, ein YouTube-Star zu werden? Virale Videos zu erstellen? Dafür brauchst du eine tolle Idee und sicherlich auch etwas Glück. Aber mit einem guten digitalen Basiswissen gelingt es dir bestimmt. Denn wer mit YouTube erfolgreich sein möchte, hat erst mal viele Aufgaben zu erledigen - von der Konzeption des Kanals über das Skripten, Produzieren und Schneiden von Videos bis hin zu deren Verbreitung mittels Social Media.

Mach mit und freu dich gleich auf deine ersten Likes!

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät und Kamera, wenn vorhanden

221-60108

Montag - Mittwoch, 10:00 - 13:00 Uhr

25.07.2022 - 27.07.2022

VHS, Raum 8

3 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

👍 Spiele-Programmieren mit C# und Unity3D

Digitaler Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren

Florian Paetzel

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

221-60109

Montag - Mittwoch, 10:00 - 13:00 Uhr

01.08.2022 - 03.08.2022

VHS, Raum 8

3 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



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

Sicher umziehen - restlos räumen

Kompetent, korrekt und klimafreundlich räumt das Gryselka-Team auch für Sie. Ausräumen, einräumen, wegräumen ist seit über 20 Jahren unser Metier. Wir bieten alles aus einer Hand – zuverlässig und zu fairen Preisen. Unser nachhaltiges Entsorgen bedeutet, dass die Dinge, die noch gut, nützlich oder besonders sind, in unserem **Gebrauchtwarenladen** neue Liebhaber finden. Wir freuen uns auf Sie zum Stöbern und Staunen!



Die Volkshochschulen im Kreis Stormarn sind eine starke Gemeinschaft.

Tausende Teilnehmende besuchten im letzten Jahr zahlreiche Kurse, Vorträge, Seminare und Bildungsreisen.

Programm-Highlights

AHRENSBURG

www.vhs-ahrensburg.de

Bildungsurlaub:
Französisch Auffrischkurs bis Ende Stufe A1
Start: 07.03.2022

Bildungsurlaub:
Gesund und gut gewappnet für den Beruf - mit Resilienz Anforderungen und Veränderungen begegnen
Start: 14.03.2022

Bildungsurlaub:
InDesign
Start: 28.03.2022

Abschlussbezogenen Lehrgänge:
Vorbereitung auf den Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (ESA)
Start: 15.08.2022

Abschlussbezogenen Lehrgänge:
Vorbereitung auf den Mittleren Schulabschluss (MSA)
Start: 15.08.2022

Die Digitalisierung der Gesellschaft
Termin: 26.02.2022

The future of the monarchy in the UK
Termin: 25.04.2022

Online:
Spanisch für Anfänger*innen
Start: 26.01.2022

Online:
Türkisch für Anfänger*innen
Start: 31.01.2022

Online:
Spanisch für Fortgeschrittene
Start: 29.01.2022

Online:
Italienisch für Anfänger*innen - kompakt
Start: 04.07.2022

Online:
Italienisch A1 für den Urlaub
Start: 04.07.2022

Online:
Italienisch Wiederholung A1 - kompakt
Start: 04.07.2022

BAD OLDESLOE

www.vhs-od.de

Bildungsurlaub:
Systemisches Coaching, Aufbau-seminar
Start: 04.04.2022

Bildungsurlaub:
Let's Master English! B2 Conversation
Start: 04.07.2022

Bildungsurlaub:
Adobe Photoshop, Grundlagen, Online
Start: 11.07.2022

Bildungsurlaub:
Clown Kompaktfortbildung, Clownbasis
Start: 18.07.2022

Mozart begegnet Damaskus: Musik und Tanz zwischen den Kulturen - interkulturelles Projekt
Termin: 11.02.2022

Vortrag: Einführung in das Züricher Ressourcen Modell (ZRM)
Termin: 09.03.2022

Online:
Spanisch A1.4
Start: 31.01.2022

Online:
Seven Colours of the Rainbow, English B1
Start: 02.02.2022

Online:
Yoga und Entspannung
Start: 07.02.2022

Online:
Yoga Conditioning
Start: 07.02.2022

Online:
Italienisch Konversation B1/B2
Start: 08.03.2022

Online:
Italienisch für Anfänger*innen A1.2
Start: 08.03.2022

Online:
Italienisch A 1.3
Start: 08.03.2022

Online:
Yin Yoga
Start: 19.04.2022

Online:
Leichtigkeit für Kopf und Nacken
Start: 23.04.2022

Studienfahrt:
Fotoreise „monochrom“ - Schwarz-Weiß-Fotografie auf Sylt
25.-28.05.2022

BARGTEHEIDE

www.vhs-bargtheide.de

Bildungsurlaub:
Vorbereitung auf den DTZ (Deutschtest für Zuwanderer), Intensivwoche
Start: 21.02.2021

Bildungsurlaub:
Italienisch A1 intensiv
Start: 07.03.2022

Bildungsurlaub:
Office 2016 - Crashkurs für den Büroalltag
Start: 04.04.2022

Bildungsurlaub:
Review for work, life and travel - A2
Start: 30.05.2022

Kunstaussstellung zu Louise Zietz im Stadthaus Bargtheide
Termin: 11.03.2022

Vortragsreihe Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft
Naturgewalten: Ursachen, Wirkungen, Vorsorgemaßnahmen
Start: 21.04.2022

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Wochenendseminar
Start: 07.05.2022

Online:
Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen
Start: 02.02.2022

Online:

KORCE® - dynamisch-kraftvolles Workout
Start: 03.02.2022

Online:

Livestream - vhs.wissen live: Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten
Start: 07.04.2022

Online:

Livestream - vhs.wissen live: Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen - Reformen - Probleme
Start: 05.05.2022

BARSBÜTTEL

www.vhs-barsbuettel.de

Frauenpower gegen Belästigung, Beleidigung und Angriffe im Alltag
Termin: 19.02.2022

Selbstwert und Selbstachtung als Basis von Lebensfreude
Termin: 01.03.2022

Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1
Start: 14.02.2022

GLINDE

www.vhs-glinde.de

Gliner Mühlengespräche
Start: 25.01.2022

Gutshauskonzerte mit Einführung
Termine: 07.01., 11.02., 04.03.2022

Philosophische Spaziergänge
auf Anfrage

Online:

Hatha- / Kundalini-Yoga / Klangschalen-entspannung am Abend im Livestream
Start: 24.01.2022

Online:

Englisch
Start: 21.02.2022

GROSSHANSDORF

www.vhs-grosshansdorf.de

Frauenpower gegen Belästigung, Beleidigung und Angriffe im Alltag
Termin: 05.02.2022

Improvisationstheater
Termin: 10.02.2022

Mit Arabisch Brücken bauen
Termin: 01.03.2022

Online:

Erstelle deine eigene Website – erste Schritte mit dem Baukastensystem WIX
Start: 21.03.2022

TANGSTEDT

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

Fotobearbeitung mit einfachen Mitteln
Termin: 19.02.2022

Biografisches Schreiben
Termin: 26.02.2022

Origami zur Frühlingszeit
Termin: 06.03.2022

Inline-Skating – Starterkurs
Termin: 24.04.2022

Online:

Rückentraining Online in der Mittagspause
Start: 28.01.2022

Online:

Ist das fair? Schokolade aus Ghana
Start: 04.03.2022

Online:

Modernisierung von Heizung und Warmwasserbereitung
Start: 31.03.2022

Online:

Akku leer!? Woher kommen die Rohstoffe für unser gutes Leben?
Start: 03.05.2022

TRITTAU

www.vhs-trittau.de

Talentförderung Zeichnen
Start: 10.02.2022

Kulturcafe: Künstliche Intelligenz, Natur und Kultur und Literatur
Start: 23.02.2022

Reisebericht/Diavortrag: Norwegen – Sanfte Küsten, spitze Berge
Termin: 03.03.2022

Fotografieren, verschiedene Themen
Start: 20.02.2022

Online:

Homeoffice und mobiles Arbeiten – Chance oder Zumutung in der modernen Arbeitswelt?
Start: 07.03.2022

Online:

Stonehenge – Nabel des prähistorischen Europas
Start: 30.03.2022

Online:

Die goldenen Zwanziger – Mythos und Wirklichkeit
Start: 12.04.2022

Online:

Bessere Cholesterinwerte ohne Medikamente
Start: 26.04.2022

Online:

Verschörungstheorien
Start: 24.05.2022

Kita-Fortbildung

Einzelne Module des KiTa-Fachprogramms finden an diesen Volkshochschulen statt:

VHS Bad Oldesloe: 04531/504140
VHS Bargteheide: 04532/285213

Sprachen-zertifikate

Integrationskurse und andere Deutschkurse laufen in Ahrensburg, Bad Oldesloe, Bargteheide und Reinbek. Hier finden auch die Prüfungen „Zertifikatsprüfung Deutsch B1“ statt. Außerdem gibt es viele weitere Prüfungen. Informationen dazu unter:

VHS Ahrensburg: 04102/800211
VHS Bad Oldesloe: 04531/504140

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 77
Gemeindehaus Reinbek-West: Berliner Straße 4
Café The Vintage: Am Rosenplatz 8
Freizeitbad Reinbek: Hermann-Körner-Straße 47



Wentorf

Evang. Gemeindehaus Wentorf: Waldweg 1
Gemeinschaftschule Wentorf: Achtern Höben 3
Lehrschwimmbecken
Begegnungsstätte Alte Schule: Teichstraße 1



Kleingedrucktes

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

Die wichtigsten Eckpunkte im Überblick:

Anmeldung

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

Abmeldung

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

Gebühren und Bezahlung

Kurse und Veranstaltungen sind gebührenpflichtig. Die Höhe richtet sich nach der Gruppengröße und dem Kursort. In Einzelfällen kommen Kosten für Materialien o. ä. dazu.

Kosten in Kursen und Seminaren pro Unterrichtsstunde (45 Minuten)					
Kursgröße		ab 13 Personen	10 bis 12 Personen	7 bis 9 Personen	4 bis 6 Personen
Kursort	draußen	2,50 €	2,70 €	3,50 €	6,00 €
	kommunales Gebäude	2,80 €	3,10 €	4,10 €	6,90 €
	privates Gebäude	2,90 €	3,20 €	4,20 €	7,10 €
	VHS	3,10 €	3,50 €	4,50 €	7,50 €

Einzelveranstaltungen kosten zwischen 4 € und 9 € pro Unterrichtsstunde.

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

Ermäßigungen

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

Hausordnung

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

Hygienekonzept

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

Datenschutz

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

Details

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

Bitte 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 Gebührenzahlung.

Bitte ausfüllen, wenn Sie uns das Sepa-Lastschrift-Mandat noch nicht erteilt haben! Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an die VHS Sachsenwald senden. Per Mail oder Fax ist es nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!

Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Mandatsnummer (wird von der VHS ausgefüllt)

Gläubigeridentifikationsnummer: DE9500200000021636

Hiermit ermächtige(n) ich/wir die Volkshochschule Sachsenwald bis auf Widerruf, alle wiederkehrenden Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem/unserem u.g. Konto einzuziehen. Zugleich weise(n) ich/wir mein/unser Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Sachsenwald auf mein/unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem/unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

BIC (8 oder 11 Stellen)

DE

IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Ahnenforschung	6, 37	Gewaltfreie Kommunikation	56, 57, 66	Planten un Blumen	14
Aktiv im Wald	38	Gitarre	12, 21, 37	Portrait	15
Anmeldeformular	71	Goldschmieden	20	Portugiesisch	55
Ansprechpersonen	3	Gymnastik	33-35, 37-40	Präventionskurs	32
Aqua-Fitness	40			Probier dich aus	36-37
Arabisch für Kinder	64	Handy	59,60	Programmieren für Kinder	65
Aristophanes	22	Hatha-Yoga	29-31, 67	Projektmanagement	58
Asiatische vegetarische Küche	41	Holzschnitt	16	Progressive Muskelentspannung	28
Astronomie	10				
Augen-Yoga	32	Immobilien	7, 50	Qi Gong	32
		Impressionismus	13		
BBP	33	Indische Küche	41	Recht	7
Beruf	ab 56	Insekten	8	Rezeptvorschlag	43
Berufliche Neuorientierung	57	Integrationskurs	44	Rhetorik	56, 57
Bierbrauen	42	Internet	59-61	Ringelnatz, Joachim	12
Bildungsurlaub	59, 66,67	iPhone	60	Rückenfitness	33
Bodyforming	34	Italienisch	44, 51-52, 66	Russisch	44, 55, 67
Brot, Brötchen backen	41	Italienisches 4-Gänge-Menü	42		
Bucerius Kunstforum	13			Schwedisch	44, 53
Bunker	7	Japanische Küche	4 2	Selbstcoaching	27
		Junge VHS	ab 62	Selbsthypnose	27
Café The Vintage	12,68	Kalligraphie	17	Smartphone	59, 60
Cardio-Fitness	26, 33, 38	Keramik	18	Spanisch	44, 53-54, 66
Chinesisch	37, 55	Kinder und Jugendliche	62-65	Spaziergänge	14, 67
Codierung	63	Kleine Sprachen	55	Sprachberatung	44
Comics	62	Kochen	41-43	Sprachen	ab 44
Computerkurse	59	Kreatives Schreiben	20	Schlagfertigkeit	57
Core-Training	34	Kreisweite Angebote	66-67	Schlosspark	17
		Kultur	ab 12	Schmuckbuchstaben	17
Dance Mix	39	Kunsthalle	13	Stimme	21
Deutsch	44, 46, 47	Kunsth Handwerk	18	Stil	8, 58
Digitalfotografie	61	Kursorte	68-69	Stricken	19, 64
Draußen	9				
		Latein	55	Taijiquan	32
EDV-Kurse	59	Lesekreise	20	Tango Argentino	39
Eigenheim	7	Lesung	12	Teilnahmebedingungen	70
Eitempera	16	Literatur	20-21	Thailändische Küche	41
Englisch	47-49, 67			Theaterensemble	22
Entspannung	9, 26-35, 38,66-67	Männer-Kochtreff	41	Umwelt	7, 8
Essen und Trinken	41-43	Malen	14-17		
Eutonie	28	Make-up-Training	58	Verbraucherzentrale	7
Excel	59	Meditation	29, 31	vhs.cloud	52
Experimentelles Malen	16	Menfit	34	Viren	61
		Minimal Art	13	Vogelbeobachtung	9
Facebook	5	Möbelbau	18	Vorsorgevollmacht	7
Farb- und Stilberatung	58	Museumsbesuche	13		
Fashion studio	62	Musik	21	Waldbaden	9
Faszien	28, 31, 33, 37			Wassergymnastik	40
Feldenkrais	28	Nachhaltigkeit	8	Wing Tsun	35
Flamenco	12	Nähen	19, 37, 64	Wirbelsäule	29, 31, 33, 35, 40
Flämische Malerei	13	natürlich reinbek	8	Wohlfühltag	58
Filzen	20	New Work	58		
Fitness	33-35, 38, 40			Yin Yoga	31,37,66
Forschen	63	Office	59	Yogalates	29
Fotografieren	37, 60-61, 67	OGS-Offene Ganztagschule	56	Yoga Walk	32
Französisch	13, 50, 66	Online-Kurse	26, 28, 29, 32,66	Youtube	65
Freie Rede	57	Orientalischer Tanz	37, 39		
		Outdoor-Training	32, 38	Zeichnen	14, 37, 67
Gebärdensprache	55	Osterbuffet	42	Zertifikatskurse OGS	56
Gedächtnistraining	9			Zumba®	39, 40
Gesang	21	Parkfriedhof Ohlsdorf	14		
Geschichte	6	PC-Kurse	59		
Gesellschaft	ab 6	Philosophie	10		
Gesundheit	ab 26	Pilates	28, 29		

Garage Four

Autoservice

AUTOWERKSTATT IN REINBEK

für alle Automarken
und Automodelle

Reparaturen aller Art
Inspektion
Unfallreparatur
HU/AU
Bremsen
Autoglas
Smart Repair
Ölservice
Wertgutachten
Reifenservice
Klimaservice
Miet- und
Werkstattersatzwagen



Garage Four GmbH

Mühlenweg 4

21465 Reinbek

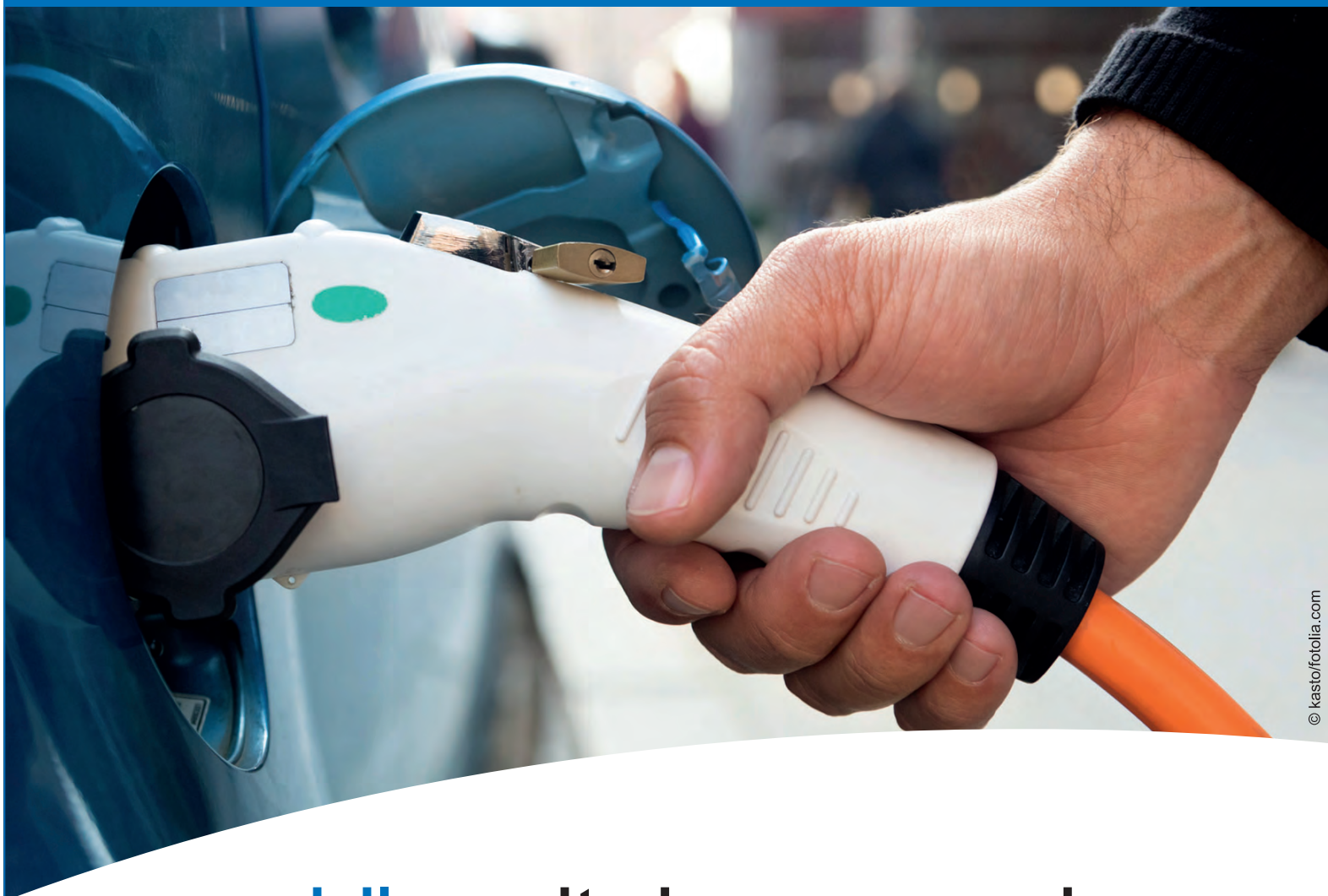
Tel: 040 369 461 32

info@garagefour.de

www.garagefour.de



Anerkannter Prüfstützpunkt



© kasto/fotolia.com

e-mobil mit dem e-werk

- / Persönliche Ladekarte*
- / Wallbox für zu Hause*
- / 100 % Ökostrom*

Weitere Informationen unter
www.ewerk-sachsenwald.de
oder per QR-Code:

Vor Ort für Sie da!

ewerk
SACHSENWALD