



Volkshochschule  
Sachsenwald Reinbek • Wentorf • Oststeinbek



**BILDUNG**

**IST ETWAS**

**WUNDERBARES.**

*Oscar Wilde*

**FACHKRÄFTE & AZUBIS**  
**AUS DER REGION FÜR DIE REGION**

**GOTTSBERG**  
SCHLOSSEREI, STAHL- UND METALLBAU  
SCHLISS- UND SICHERUNGSTECHNIK 



**Golf-Club am Sachsenwald e.V.**

1985 – 2025

**JUBILÄUMSANGEBOT**  
für Neumitglieder

Der Golfclub am Sachsenwald e.V. wird 2025 40 Jahre alt und bietet aus diesem Anlass **den ersten 40 Neumitgliedern** einen Nachlass in Höhe von **40% auf den Mitgliedsbeitrag 2025\*** an.

Wer sich schnell entscheidet, spielt zusätzlich bis zum Jahresende 2024 kostenfrei.

**Erleben Sie Golf von seiner schönsten Seite, mitten in der Natur am Sachsenwald für 750,00 Euro\*!**

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Rufen Sie uns gerne an unter: 04104/6120 oder senden Sie uns eine E-Mail an: [info@gc-sachsenwald.de](mailto:info@gc-sachsenwald.de).

**Wir freuen uns auf Sie!**  
**Ihr Golf-Club am Sachsenwald e.V.**

\*einmaliger Nachlass in Höhe von 40% auf den Mitgliedsbeitrag im Jahr 2025 zzgl. Sonderumlage in Höhe von 150 Euro. Das Neumitglied verpflichtet sich für eine 24-monatige Clubmitgliedschaft.



**Simon Bauer**  
Leiter der Volkshochschule  
Sab senwald



## KURS-EMPFEHLUNGEN

242-10801 Zum 75. Geburtstag des Grundgesetzes: Vom ‚wackelnden Gang‘ der Demokratie.	14
242-10810 Ethik und künstliche Intelligenz	15
242-20206 Aquarell-Malerei	17
242-20216 Kreatives Drucken	18
242-30102 Massage für Rücken, Nacken und Schultern	30
242-30127 Achtsames Yoga am Morgen	30
242-41100 Cinema, Cinéma	43
242-41102 The World of Oscar Wilde	44
242-41200 Français à nouveau - Französisch A1	45
242-50312 Intensivwoche Office 2016 - Bildungsurlaub	52

## FOLLOW US

Bleiben Sie auf dem Laufenden und folgen Sie uns auf [www.vhs-sachsenwald.de/newsletter/](http://www.vhs-sachsenwald.de/newsletter/) und unseren Social-Media-Kanälen.



@vhs\_sachsenwald



@VHS Sachsenwald

## ZERTIFIZIERT NACH AZAV



## IMPRESSUM

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

**Redaktion:** Simon Bauer

**Grafik:** Pamela Burgarth

**Titelbild/ Bilder im Heft:** shutterstock, fotolia

**Anzeigenverwaltung:** Constantin PR, Frauke Constantin

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

**Auflage:** 19.000 Exemplare

# „BILDUNG IST ETWAS WUNDERBARES.“

Oscar Wilde

## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Mit diesem Zitat möb ten wir Sie auf ein neues spannendes Semester in der VHS Sab senwald einstimmen. Bildung in all ihren Facetten eröffnet uns neue Perspektiven, bereichert unser Leben und befähigt uns, die Herausforderungen des Alltags mit neuem Wissen und frish en Ideen z meistern. Die VHS Sab senwald ist ein Ort, an dem Bildung in ihrer vielfältigsten Form gelebt wird. Hier können Sie Ihre Interessen vertiefen, neue Fähigkeiten erlernen und Ihre Neugierde stillen.

Aber halt. Wildes Zitat geht noch weiter: „Doch sollten wir uns von Zeit zu Zeit erinnern, dass wirklich Wissenswertes nicht gelehrt werden kann.“ Dies führt uns zur Bedeutung der Individuen im Lernprozess. Lernen ist ein aktiver, individueller und oft auch kreativer Akt, der weit über das bloße Aufnehmen von Wissen hinausgeht. Die wahre Essenz des Lernens liegt in der Selbsttätigkeit des Menschen – im Entdecken, Erleben und im eigenständigen Erforschen von Neuem.

Bei der VHS Sachsenwald fördern wir genau diese Art des Lernens. Unsere Kurse, Vorträge und Seminare sind darauf ausgelegt, den Wert der Erfahrung und des persönlichen Austausches zwischen Teilnehmer:innen und Kursleiter:innen sowie die gemeinsame Reflexion zu berücksichtigen. Denn dies eröffnet oft tiefere Einsichten und neue Blickwinkel, die über das reine Faktenwissen hinausgehen.

Volkshochschule steht für Lernen in Gruppen und Lernen nach Lust. Das schafft in unseren Veranstaltungen eine besondere Dynamik. Diese Lernatmosphäre fördert nicht nur den individuellen Lernfortschritt, sondern auch das soziale Miteinander und die Freude am gemeinsamen Entdecken. Die VHS Sachsenwald bietet damit neben einer Plattform für Bildung auch eine für persönliche Begegnungen.

In diesem Herbst haben Sie die Auswahl aus über 250 Kursen, Seminaren und Vorträgen. Unsere besonderen Kurs-Empfehlungen sehen Sie in der linken Spalte. Und alle Informationen zu unserer mittlerweile traditionellen Probier dich aus-Woche mit 14 Schnupperangeboten finden Sie gleich auf den folgenden zwei Seiten. Bestimmt ist etwas für Sie dabei.

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

Herzliche Grüße

*Simon Bauer*

Simon Bauer  
VHS-Leiter

**DAS SEMESTER STARTET AM 16.09.2024  
UND ENDET AM 26.01.2025**



# Probier



aus.

**9. - 13.9.2024**

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

Nutzen Sie die Probestunden. Ab dem 9. September stehen eine Woche lang jeden Tag spannende Kurse zur Auswahl. Ob Sprachen, Bewegung oder Kultur – für alle ist etwas dabei. Einfach anmelden und verborgene Talente entdecken. Je nach Kursangebot max. 6-12 Teilnehmer:innen. Ein Kurs kostet 5,00 Euro. Ein 3-Kurse-Paket kostet 12,00 Euro. Es kann nicht auf mehrere Personen aufgeteilt werden.

## Probier dich aus-Woche

vom 9. bis 13. September 2024

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Europäische Kalligraphie 9:30 – 11:45 Uhr	Pilates und Faszien 9:00 – 10:00 Uhr	Aquarellmalerei 9:00 – 11:15 Uhr	Achtsames Yoga am Morgen 9:00 – 10:30 Uhr	Yoga Walk 9:00 - 10:00 Uhr
Latein B1 10:45 – 11:45 Uhr		Read, Listen, Talk Englisch A2 16:15 – 17:15 Uhr	Zeichnen lernen 18:00 - 19:30 Uhr	Farbe, Form und Freude 16:00– 18:15 Uhr
Kreative Schreibwerkstatt 16:00 – 17:30 Uhr	Ahnenforschung 18:00 – 18:45 Uhr	Grundkurs Excel 18:00 – 19:30 Uhr	Zumba Basic 18:30 - 19:30 Uhr	
			Svenska Schwedisch B1 19:00 - 20:00 Uhr	



## Montag

### Europäische Kalligraphie

Helga Hamann-Kunstleben

Kalligraphie ist „die Kunst des schönen Schreibens“. Und diese Kunst macht große Freude.

242-20212S

Montag, 09.09.2024, 9:30 – 11:45 Uhr  
Reinbek, VHS-Atelier

### Latein B1

Iris Abmayr

Lingua Latina mortua non est – für diesen Kurs trifft das auf jeden Fall zu!

242-41600S

Montag, 09.09.2024, 10:45 – 11:45 Uhr  
Reinbek, VHS, Raum 1

### Kreative Schreibwerkstatt

Indira Wirths-Kosub

Kreatives Schreiben regt die Phantasie an, ist eine tolle Ausdrucksmöglichkeit, bereichert den Alltag... und macht am meisten in der Gruppe Spaß.

242-20410S

Montag, 09.09.2024, 16:00 – 17:30 Uhr  
Reinbek, VHS, Raum 2

## Dienstag

### Pilates und Faszien

Hanna Levitskiy

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

242-30114S

Dienstag, 10.09.2024, 9:00 – 10:00 Uhr  
Reinbek, VHS-Yogaraum

### Ahnenforschung

Stefan Goitowski

Wo liegen meine Wurzeln? Tauchen Sie in Ihre Familiengeschichte ein! Ahnenforscher Stefan Goitowski erklärt das Basiswissen.

242-10160S

Dienstag, 10.09.2024, 18:00 – 18:45 Uhr  
Reinbek, VHS, Raum 1

Probier

## Mittwoch

### Aquarell-Malerei

Dongmei Lisowski

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Aquarellmalerei. Kursleiterin Dongmei Lisowski zeigt Ihnen die Grundlagen.

242-20206S

Mittwoch, 11.09.2024, 9:00 – 11:15 Uhr  
Reinbek, VHS-Atelier

### Read, Listen & Talk – Englisch A2

Iris Abmayr

Lassen Sie uns anhand von Short Stories, einfachen Zeitungsartikeln oder Songs ins Gespräch kommen. Let's read, listen and talk!

242-41105S

Mittwoch, 11.09.2024, 16:15 – 17:15 Uhr  
Reinbek, VHS, Raum 2

### Grundkurs Excel

Helene Fischer

Listen erstellen, Angebote kalkulieren, und Statistiken auswerten – mit Excel kein Problem. Sie werden sehen, es macht sogar Spaß!

Bitte mitbringen: USB-Stick

242-50304S

Mittwoch, 11.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr  
Reinbek, VHS, Raum 8

## Donnerstag

### Achtsames Yoga am Morgen

Karen Holweg

Mit individuell angepassten Körperübungen aus dem Hatha-Yoga arbeiten wir sanft an der Kräftigung und Mobilisierung des ganzen Körpers.

242-30127S

Donnerstag, 12.09.2024, 9:00 – 10:30 Uhr  
Reinbek, VHS-Yogaraum

### Zeichnen lernen

Christine Tolg-Brandenstein

Schnelle Skizze oder sorgfältige Abbildung, Landschaften, Menschen oder Architektur, schwarzweiß oder coloriert, naturgetreu oder abstrakt – Zeichnen ist vielfältig.

242-20213S

Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr  
Reinbek, VHS-Atelier

### Zumba® Basic

Adrian Sammer

Zumba® – diese Party macht fit! Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm!

242-30264S

Donnerstag, 12.09.2024, 18:30 – 19:30 Uhr  
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

### Svenska – Schwedisch B1

Kristina Elisabeth Grünig

Lassen Sie uns gemeinsam Grammatik und Wortschatz wiederholen und unseren Blick auf das Leben und die Kultur Schwedens erweitern.

242-41501S

Donnerstag, 12.09.2024, 19:00 – 20:00 Uhr  
Reinbek, VHS, Raum 2

## Freitag

### Yoga Walk

Hilke Soltau

Erleben Sie die ideale Kombination aus sanften Yoga-Flows und achtsamem Walken im Wald. Das bringt Körper, Geist und Seele in Einklang und stärkt nicht nur unser Immunsystem.

242-30136S

Freitag, 13.09.2024, 9:00 – 10:00 Uhr  
Reinbek

### Farbe, Form und Freude

Ulf Ludzweit

Entdecken Sie in diesem vielfältigen Malkurs die verschiedenen Möglichkeiten, ein Bild zu gestalten.

242-20204S

Freitag, 13.09.2024, 16:00 – 18:15 Uhr  
Reinbek, VHS-Atelier



1 Kurs für  
**5,00 EUR**  
3-Kurse-Paket für  
**12,00 EUR**

### vhs Aktuelles 2 – 11

Probier dich aus-Woche, Hamburg, Kurse in Wentorf und Oststeinbek, In eigener Sache

### Gesellschaft 12 – 15

Geschichte, Verbraucherfragen, Persönliche Entwicklung, Philosophie und Wissenschaften

### Kultur und Gestalten 16 – 27

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

### Gesundheit und Fitness 28 – 39

Gesundheitskurse auf einen Blick, Selbstverteidigung, Stress abbauen und sich wohlfühlen, Feldenkrais, Pilates, Yopalates, Yoga, Qi Gong und Taijiquan, Fit von Kopf bis Fuß, Tanz und Zumba, Aqua-Fitness, Essen und Trinken

### Sprache 40 – 49

Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Schwedisch, Latein, Portugiesisch, Norwegisch, Japanisch, Polnisch, Gebärdensprache, Chinesisch, Arabisch für Kinder

### Beruf und Digitales 50 – 53

Weiterbildung für die OGS, PC Basiswissen, EDV im Beruf, Smartphones und Tablets

### Kids & Teens special Kids & Teens 34, 39, 49

Nikolaus-Yoga, Herbstküche, Arabisch

### vhs Allgemeines 54 – 56

Mediadaten, Kleingedrucktes, Anmeldeformular

## Kursorte/Gebäude-Übersicht

### 21465 Reinbek

**VHS-Haus Reinbek**  
Klosterbergenstraße 2 A

**Begegnungsstätte**  
Querweg 13

**Freizeitbad Reinbek**  
Hermann-Körner-Straße 47

**Gertrud-Lege-Schule**  
Querweg 4

**Grundschule Klosterbergen**  
Klosterbergenstraße 77

**Grundschule Schönningstedt**  
Königstr. 1

**Gymnasium Sachsenwaldschule**  
Schulstraße 19

**Jürgen Rickertsen Haus**  
Sb ulstr. 7

### 21465 Wentorf

**Alte Schule**  
Teichstraße 1

**Gemeindebücherei Wentorf**  
Hauptstraße 14

**Gemeinschaftsschule Wentorf**  
Achtern Höben 3

**Rathaus Wentorf**  
Hauptstraße 16

### 22113 Oststeinbek

**VHS-Haus Oststeinbek**  
Möllner Landstraße 24B

**Dorfstr.**  
Dorfstraße 51

**Begegnungsstätte Oststeinbek**  
Möllner Landstr. 24 a

**Helmut-Landt-Grundschule**  
Gerberstraße 36

**Walter-Ruckert-Halle Oststeinbek**  
Meessen 32

## Anmeldung

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

**Ihre Anmeldung ist verbindlich. Näheres regelt unsere Satzung unter [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de). Die wichtigsten Punkte finden Sie auf Seite 55.**

Die Kursgebühr ist zu Kursbeginn fällig und kann per **Sepa-Lastschriftmandat, mit EC-Karte** oder **bar** bei der Anmeldung bezahlt werden. Bei Absage Ihrerseits gelten die Stornobedingungen aus der VHS-Satzung.

**Unser Anmeldeformular finden Sie auf Seite 56.**

**Die VHS Sachsenwald****VHS-Haus Reinbek**

Klosterbergenstr. 2 A  
21465 Reinbek

Telefon: 040/727 50-580

E-Mail: [info@vhs-sachsenwald.de](mailto:info@vhs-sachsenwald.de)  
Internet: [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de)

**Öffnungszeiten**

**Montag:** 09:00 – 12:30 Uhr

**Dienstag:** 09:00 – 12:30 Uhr  
(nur im September 15:00 – 18:00 Uhr)

**Mittwoch:** geschlossen

**Donnerstag:** 09:00 – 12:30 Uhr  
15:00 – 18:00 Uhr

**Freitag:** 09:00 – 12:30 Uhr

**VHS-Haus Oststeinbek**

Möllner Landstr. 24 B  
22113 Oststeinbek

Telefon: 040/71401963

**Öffnungszeiten**

**Mittwoch:** 13:00 – 15:00 Uhr

**Gabriela Dlugosch (Oststeinbek)**  
[dlugosch@vhs-sachsenwald.de](mailto:dlugosch@vhs-sachsenwald.de)

**Das Team****Wir kümmern uns um Sie und um das Haus:****Leszek Salek**

Mobil: 0151/549 931 45  
[hausmeister@vhs-sachsenwald.de](mailto:hausmeister@vhs-sachsenwald.de)

**Torsten Lange**

Mobil: 0151/628 000 93  
[hausmeister@vhs-sachsenwald.de](mailto:hausmeister@vhs-sachsenwald.de)

**Ferien 2024/2025**

**Brückentag:** 04.10.2024

**Herbstferien:** 21.10. – 01.11.2024

**Winterferien:** 19.12. – 07.01.2025

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

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

Tel.: 040/727 50-595  
[freitag@vhs-sachsenwald.de](mailto:freitag@vhs-sachsenwald.de)

**Karin Kretschmer**

Tel.: 040/727 50-581  
[kretschmer@vhs-sachsenwald.de](mailto:kretschmer@vhs-sachsenwald.de)

**Pamela Burgarth**

Tel.: 040/727 50-582  
[burgarth@vhs-sachsenwald.de](mailto:burgarth@vhs-sachsenwald.de)

**Wir planen Ihre Kurse:****Deutsch-Sprechstunde**

**Jeden Dienstag\***  
von 9:00 – 11:00 Uhr  
in der VHS in Reinbek

Wir beraten Sie und machen einen Sprachtest.

\* nicht in den Schulferien  
in Schleswig-Holstein

**deutsch@**  
[vhs-sachsenwald.de](http://vhs-sachsenwald.de)

**Simone Pander-Neuß**  
*Deutsch*

Tel.: 040/727 50-584  
[panderneuss@vhs-sachsenwald.de](mailto:panderneuss@vhs-sachsenwald.de)

**Simon Bauer (VHS-Leiter)**  
*Gesellschaft, Kunst und Gestalten, Beruf und Digitales*

Tel.: 040/727 50-590  
[bauer@vhs-sachsenwald.de](mailto:bauer@vhs-sachsenwald.de)

**Angela Merino Martinez**  
*Fremdsprachen, OGS*

Tel.: 040/727 50-583  
[merino@vhs-sachsenwald.de](mailto:merino@vhs-sachsenwald.de)

**Julia Eggert**  
*Gesundheit, Qualitätsmanagement*

Tel.: 040/727 50-585  
[eggert@vhs-sachsenwald.de](mailto:eggert@vhs-sachsenwald.de)

# HAMBURG



## Der Tiefbunker Berlinertordamm

Exkursion mit 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 über drei Ebenen durch zahlreiche Räume. **Bitte mitbringen:** Angemessene Kleidung und festes Schuhwerk. Im Bunker herrschen Temperaturen von etwa 12 Grad.

### Termine

242-10161

Sonntag, 22.09.2024  
14:30 – 16:45 Uhr

242-10162

Freitag, 18.10.2024  
14:30 – 16:45 Uhr

242-10163

Freitag, 22.11.2024  
14:30 – 16:45 Uhr

1 Treffen: 12,00 EUR  
12 Plätze

## Natur und Kunst in der Hafencity

Führung mit Anke  
Tröster

Mittlerweile bilden mehrere Parks und Promenaden grüne Inseln und Bänder in Hamburgs stetig wachsendem Stadtteil Hafencity. Dort gibt es neben modernen Pflanzungen auch einiges an Kunst und Kulturgeschichte zu entdecken. Wir erkunden unter anderem den preisgekrönten Lohsepark.

242-20110

Donnerstag, 26.09.2024  
16:00 – 17:30 Uhr  
Hafencity-Überseequartier

1 Treffen: 12,00 EUR  
20 Plätze

## Flowers Forever

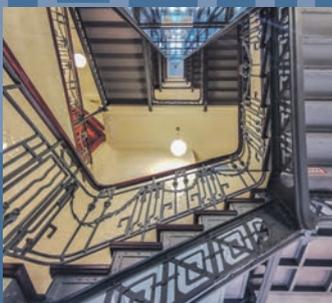
Blumen in Kunst und Kultur  
Führung mit Stefanie Reimers

Die Ausstellung Flowers Forever versammelt Objekte aus Kunst, Design, Mode und Naturwissenschaft zu einem faszinierenden, aufwendig inszenierten Rundgang. Stefanie Reimers führt Sie durch die Kulturgeschichte der Blume vom Altertum bis heute.

242-20109

Freitag, 15.11.2024  
16:00 – 18:15 Uhr  
Hamburg  
Bucerius Kunst Forum

1 Treffen: 15,00 EUR  
16 Plätze



## Kontorhäuser zwischen Jungfernstieg und Johannes-Brahms-Platz

Rundgang mit Johann Peter Nissen

Ein Besuch in Hamburgs Innenstadt lohnt sich nicht nur zum Shoppen! Oft bietet ein genauerer Blick auf die großen Geschäftshäuser höchst überraschende Ein-, Aus- und Ansichten. Eine ganze Reihe dieser Kontorhäuser hat den Krieg und die rabiaten „Wirtschaftswunderjahre“ überstanden und viele wurden in den letzten Jahren sorgfältig restauriert. Heute erstrahlen sie in neualter Pracht. Die Tour führt durch die Straßen zwischen Jungfernstieg und Johannes-Brahms-Platz (Musikhalle).

**Hinweis:** Wir werden evt. zweimal eine kurze Strecke mit dem Bus fahren; die HVV-Fahrkarte ist nicht im TN-Beitrag enthalten.

242-10169

Dienstag, 12.11.2024  
14:00 – 15:30 Uhr  
Hamburg, Alsterpavillon

1 Treffen: 12,00 EUR  
16 Plätze



## Wir und Wentorf

### Frau Schöning erzählen Sie doch mal ...



**Wie läuft die Zusammenarbeit mit der VHS Sachsenwald. Welche Wünsche haben Sie noch?**

Ich freue mich, dass wir durch die Zusammenarbeit mit der VHS Sachsenwald den Wentorferinnen und Wentorfern einen wichtigen Baustein im Bereich der Bildung anbieten können.

Volkshochschulen sind in der heutigen Zeit vor allem wichtig für die Angebote im Zuge des lebenslangen Lernens. Wichtig hierbei ist der regionale Bezug in unseren Kommunen. Diese Angebote der Volkshochschule tragen zur Vielfalt unseres Gemeinwesens bei und steigern die Attraktivität in unseren Gemeinden. Ich hoffe, dass das Angebot des Herbstsemesters wieder den Vorstellungen und Erwartungen der Bürgerinnen und Bürger entspricht.

Zukünftig wünsche ich mir, dass wir es gemeinsam schaffen, mehr Einzelveranstaltungen und Vorträge

der VHS Sachsenwald in Wentorf zu etablieren. Das kommt aber auf alle Beteiligte an, auch auf Sie liebe Wentorferinnen und Wentorfer.

**Also – melden Sie sich an und sprechen Sie uns gerne an, was Ihnen fehlt.**

**Ihre Kathrin Schöning**

Bürgermeisterin Wentorf



### VHS goes OGS

**Riesiges Bildungsangebot im Offenen Ganztäg**

Wenig bekannt und doch sehr erfolgreich ist das VHS-Bildungsprogramm im Rahmen der OGS an Grund- und Gemeinschaftsschulen in Wentorf und Reinbek. Seit dem Schuljahr 2021/22 verantwortet die VHS mit Angela Merino tolle offene Lernangebote wie die „Basketball AG“, „Schwimmen“ oder „Naturzeit“. Dazu organisiert die VHS auch große Teile der Hausaufgabenbetreuung sowie den Förderunterricht verschiedener Fächer. Schnell kommen dann 20 Kurse pro Woche für Schüler:innen zu Stande. Eine Zahl, die unterstreicht: Die VHS Sachsenwald begreift sich als Bildungspartner für Menschen aller Generationen.

### Gesucht!

**Kursleiter:innen für die OGS auf Honorarbasis**

Helfen Sie gerne Schüler:innen bei ihren Hausaufgaben? Oder haben Sie eine Idee für ein kreatives Kursangebot? Melden Sie sich bitte für weitere Infos bei:

**Angela Merino: 040/727 50 583 oder merino@vhs-sachsenwald.de**

## Unser Kursangebot in Wentorf

### Ethik und künstliche Intelligenz

Thomas Prof. Dr. Schramm

242-10810

Mittwoch, 06.11.2024, 19:30 – 21:00 Uhr  
Wentorf, Gemeindebücherei  
Alle Infos auf Seite 15

### Kreatives aus Papier

Angelina Minne

242-20326

Mittwoch, 16.10.2024, 18:00 – 21:00 Uhr  
Wentorf, Alte Schule, Clubraum I  
Alle Infos auf Seite 21

### Lesekreis Wentorf

Dr. Brigitte Oels

242-20403

Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr  
Beginn: 18.09.2024, Ende: 27.11.2024  
Wentorf, Rathaus  
Alle Infos auf Seite 21

### Pound Fitness

Katja Friedemann

242-30227

Dienstag, 19:40 – 20:25 Uhr  
Beginn: 17.09.2024, Ende: 15.10.2024  
Wentorf, Gemeinschaftsschule  
Alle Infos auf Seite 35

### Aqua-Fitness

Manfred Hirsb

242-30271

Dienstag, 18:45 – 19:30 Uhr  
Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025  
Wentorf, Lehrschwimmbecken  
Alle Infos auf Seite 38

242-30272

Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr  
Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025  
Wentorf, Lehrschwimmbecken  
Alle Infos auf Seite 38

### Aqua-Zumba®

Tanz n mal anders

Katja Friedemann

242-30273

Dienstag, 20:30 – 21:30 Uhr  
Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025  
Wentorf, Lehrschwimmbecken  
Alle Infos auf Seite 38

### Wassergymnastik

Manfred Hirsb

242-30276

Mittwoch, 15:15 – 16:15 Uhr  
Beginn: 18.09.2024, Ende: 15.01.2025  
Wentorf, Lehrschwimmbecken  
Alle Infos auf Seite 38

### Join the ride! – B1.2

Svea Thompson

242-41110

Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr  
Beginn: 19.09.2024, Ende: 16.01.2025  
Wentorf, Gemeinschaftsschule  
Alle Infos auf Seite 45



## Anmeldung

**Per E-Mail bitte an:**  
info@vhs-sachsenwald.de

**Per Briefpost:**  
VHS Sachsenwald  
Klosterbergenstr. 2 A  
21465 Reinbek.

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

### VHS-Haus Oststeinbek

Möllner Landstr. 24 B  
22113 Oststeinbek

**Telefon: 040/71401963**

### Öffnungszeiten:

**Mittwoch: 13:00 – 15:00 Uhr**

### Gabriela Dlugosch

dlugosch@vhs-sachsenwald.de

## Unser Kursangebot in Oststeinbek

### Investieren in Wertpapiere

#### Grundlagen

Sebastian Schindler

**242-10302**

**Mittwoch, 16.10.2024, 18:00 – 21:00 Uhr**  
Oststeinbek, VHS, Raum 2  
Alle Infos auf Seite 12

### So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie

#### Vortrag

Sylke Süß

**242-10304**

**Dienstag, 24.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**  
Oststeinbek, VHS, Raum 2  
Alle Infos auf Seite 12

### Home Staging

Sylke Süß

**242-10305**

**Dienstag, 01.10.2024, 19:00 – 21:15 Uhr**  
Oststeinbek, VHS, Raum 2  
Alle Infos auf Seite 12

### Energetische Sanierung Schritt für Schritt

Wärme halten, Kosten senken,  
Förderprogramme nutzen

Ingo Sell

**242-10307**

**Montag, 14.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Oststeinbek, VHS, Raum 2  
Alle Infos auf Seite 13

### Rund um die Vollmacht

#### Vorsorge ganz praktisch

Anna von Knebel Doeberitz

**242-10310**

**Dienstag, 05.11.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Oststeinbek, VHS, Raum 2  
Alle Infos auf Seite 13

### Orientierungskurs Demenz

Martin Moritz

**242-10351**

**Montag, 16.09.2024, 18:00 – 21:00 Uhr**  
Oststeinbek, Begegnungsstätte  
Alle Infos auf Seite 13

### Pflege und Pflegeversicherung

#### Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Martin Moritz

**242-10352**

**Montag, 16.12.2024, 18:00 – 21:00 Uhr**  
Oststeinbek, Begegnungsstätte  
Alle Infos auf Seite 13

### Aller Anfang ist Kritik In

Daniela Greye

**242-20214**

**Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr**  
Beginn: 19.09.2024, Ende: 05.12.2024  
Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51  
Alle Infos auf Seite 18

### Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

**242-30117**

**Montag, 11:15 – 12:15 Uhr**  
Beginn: 16.09.2024, Ende: 18.11.2024  
Oststeinbek, VHS, Raum 1  
Alle Infos auf Seite 31

**242-30118**

**Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr**  
Beginn: 09.10.2024, Ende: 11.12.2024  
Oststeinbek, VHS, Raum 1  
Alle Infos auf Seite 31

### Yoga im November

Entspannung in der dunklen Jahreszeit  
Inga-Tilai Lüneburg

**242-30129**

**Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr**  
Beginn: 07.11.2024, Ende: 28.11.2024  
Oststeinbek, VHS, Raum 1  
Alle Infos auf Seite 32

### Workshop Nikolaus-Yoga

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

Britta Kliem

**242-30144K**

**Dienstag, 03.12.2024, 16:00 – 17:00 Uhr**  
Oststeinbek, VHS, Raum 1  
Alle Infos auf Seite 34



## Wirbelsäulen- und Ausgleichs-gymnastik

Kerstin Hönigsb mid

242-30230

Mittwoch, 9:10 – 9:55 Uhr

Beginn: 18.09.2024, Ende: 18.12.2024

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

Alle Infos auf Seite 36

242-30231

Mittwoch, 10:00 – 10:45 Uhr

Beginn: 18.09.2024, Ende: 18.12.2024

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

Alle Infos auf Seite 36

## Orientalischer Tanz

Astrid Harner

242-30259

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 16.09.2024, Ende: 28.10.2024

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

Alle Infos auf Seite 37

242-30260

Montag, 18:00 – 19:30 Uhr

Beginn: 04.11.2024, Ende: 20.01.2025

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

Alle Infos auf Seite 37

## Vietnamesische Küche

Shiela Grossmann

242-30300

Dienstag, 24.09.2024, 18:30 – 21:45 Uhr

Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

Alle Infos auf Seite 39

## Koreanische Küche

Shiela Grossmann

242-30304

Dienstag, 05.11.2024, 18:30 – 21:45 Uhr

Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

Alle Infos auf Seite 39

## Brot und Brötchen backen

Hanne Schützler

242-30310

Mittwoch, 16.10.2024, 17:30 – 20:30 Uhr

Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

Alle Infos auf Seite 39

## Herbstküche – Kochkurs für Kinder

Für alle Hobbyköch:innen ab 9 Jahren

Tina Drückhammer

242-30314K

Montag, 11.11.2024, 15:30 – 18:30 Uhr

Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

Alle Infos auf Seite 39

## Let's have fun! – B1.1

Iris Abmayr

242-41106

Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 44

## English for Golden Agers – B1.2

Iris Abmayr

242-41109

Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr

Beginn: 17.09.2024, Ende: 10.12.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 45

## Refresher English Course – B1.4

Iris Abmayr

242-41111

Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr

Beginn: 18.09.2024, Ende: 11.12.2024

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 45

## Français à nouveau - A1

Mib ael Lang

242-41200

Mittwoch, 11:45 – 13:15 Uhr

Beginn: 06.11.2024, Ende: 15.01.2025

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 45

## Mein Smartphone

Ausführlicher Einstiegskurs

Mehiar Alarksosi

242-50404

Montag, Dienstag, Mittwoch, 14:00 – 17:00 Uhr

28.10., 29.10., 30.10.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

Alle Infos auf Seite 52

# DEIN ENGAGEMENT DEIN PORTAL!

Du willst dich engagieren oder brauchst Unterstützung für dein Ehrenamt? Auf [engagiert-in-sh.de](https://engagiert-in-sh.de) findest du alles, was du für die ehrenamtliche Arbeit brauchst.



Schleswig-Holstein  
Ministerium für Soziales, Jugend,  
Familie, Senioren, Integration  
und Gleichstellung

! \*Wie funktioniert online?



! \*Wie funktioniert Hybrid?

## Hybrid und Online in der VHS Sachsenwald

Bei Hybrid-Kursen können Sie in Präsenz oder online „live“ teilnehmen. Bei Online-Kursen ist keine Präsenz möglich.

Für beide Kursarten benötigen Sie:

- einen Computer oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon,
- eine stabile Internetverbindung,
- eine E-Mail-Adresse.

Die Zugangsdaten zum jeweiligen Online-Kursraum erhalten Sie per E-Mail spätestens einen Tag vor Kursbeginn.

**WIR**

**BRAUCHEN**

**VERSTÄRKUNG!**

TALER DU DANSK?

PARLEZ-VOUS FRANÇAIS?

PRATAR DU SVENSKA?

motivierete

**KURS-LEITER**

(m,w,d)

**GESUCHT!**

WIR SUCHEN KURSLEITER (M,W,D)  
FÜR UNSERE SPRACHKURSE FÜR  
DÄNISCH, FRANZÖSISCH UND  
SCHWEDISCH,

Arbeiten Sie gern mit Menschen  
zusammen und suchen Sie nach  
spannenden Herausforderungen  
oder einem Nebenverdienst?

Dann werden Sie Kursleiter:in  
an der VHS Sachsenwald. Wir  
freuen uns auf Sie!

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

## Mit der VHS Sachsenwald ins Theater oder ins Konzert



Die Volkshochschule Sachsenwald startet im Herbst 2024 wieder die beliebten Veranstaltungsreihen **„Mit dem Bus ins Theater“** und **„Mit dem Bus ins Sinfoniekonzert“**. Wir fahren in den Ortsteilen Reinbeks die Bushaltestellen an, um dann gemeinsam nach Hamburg zu den großen Theatern zu fahren.

Wenn Sie in dieser Saison dabei sein möchten, setzen Sie sich mit uns am besten ganz bald telefonisch in Verbindung.

Karin Kretschmer Tel. 040/727 50 581

# HIER!

## könnte Ihre Werbung stehen!



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

Preislich starten wir bei einer 1-spaltigen Anzeige mit 165 Euro – die weiteren Details und Möglichkeiten können Sie den Mediadaten auf der Homepage der VHS Sab senwald entnehmen.

**Constantin PR, Frauke Constantin**

constantin@constantin-pr.de

www.constantin-pr.de



**CONSTANTIN PR**  
AUSGEZEICHNET VERNETZT

# LIEBE AUF DEN ERSTEN SCHRITT!



## **SCHUHBODE**

Wir gehen mit Ihnen!



# Gesellschaft

# & Leben



**Simon Bauer**  
 Programmbereich  
 Gesellschaft und Leben  
 Telefon 040/72750-590  
 bauer@vhs-sachsenwald.de

## Geschichte

### Wo liegen meine Wurzeln?

#### Einführung in die Ahnenforschung

Stefan Goitowski

Wie stelle ich eine Familienchronik auf? Wie mache ich mich auf die Spurensuche? Fragen, auf die die Ahnenforschung Antworten gibt. **Diese Inhalte hat Kursleiter Stefan Goitowski vorbereitet:**

- Grundlagen der Ahnenforschung
- 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

**242-10160**

**Dienstag, 18:00 – 20:15 Uhr**

**Beginn: 24.09.2024, Ende: 15.10.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 101**

**4 Treffen: 54,00 EUR, 9 Plätze**

### Interessieren Sie sich für Ahnenforschung?

#### Schnupperstunde

**Dienstag, 10.09.2024**

**Weitere Infos auf Seite 2 und 3**

## Investieren in Wertpapiere

### Grundlagen

Sebastian Schindler

Langfristig betrachtet fallen seit Jahrzehnten die Zinsen, während gleichzeitig das Geld inflationsbedingt an Wert verliert. Deshalb ist es wichtig, sich aktiv um den Werterhalt und um den Vermögensaufbau zu kümmern.

Der Grundlagenkurs ist keine Anlageberatung, aber vermittelt wichtiges Fachwissen.

## Verbraucherfragen

### Um diese Fragen geht es:

- Wie funktionieren Anleihen, Aktien, offene Investmentfonds und ETFs?
- Welche Möglichkeiten zur verlässlichen Informationsgewinnung gibt es?
- Wie kann eine persönliche Anlagestrategie aufgebaut sein?
- Wie kann diese Anlagestrategie günstig umgesetzt werden

Kursleiter ist Sebastian Schindler. Er arbeitete 25 Jahre als professioneller Wertpapierhändler an der Börse, führte in einer Großbank zahllose Kundengespräche und interessiert sich leidenschaftlich für den Kapitalmarkt.

**242-10302**

**Mittwoch, 16.10.2024, 18:00 – 21:00 Uhr**

**Oststeinbek, VHS, Raum 2**

**1 Treffen: 16,40 EUR, 12 Plätze**

**242-10303**

**Samstag, 18.01.2025, 10:00 – 13:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**1 Treffen: 18,00 EUR, 12 Plätze**

## So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie

### Vortrag

Sylke Süß

Der Verkauf einer Immobilie hat eine beachtliche wirtschaftliche Tragweite. Der Vortrag zeigt, wie ein erfolgreicher Verkaufsprozess aufgebaut sein kann. Von der Vorbereitung über die Durchführung bis hin zur Übergabe an die „Neuen“ die Themen u. a.: Präsentation der Immobilie, Preisfindung, Risiken für Verkäufer:innen und die praktische Abwicklung.

**242-10304**

**Dienstag, 24.09.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**

**Oststeinbek, VHS, Raum 2**

**1 Treffen: 8,00 EUR, 12 Plätze**

## Home Staging

Sylke Süß

Der erste Eindruck zählt - besonders beim Immobilienverkauf. Mit Home Staging erreichen Sie in der Regel mehr potentielle Käufer:innen und verkaufen so eine Immobilie schneller. Haben Sie vorab Fragen? Schreiben Sie direkt an Sylke Süß [info@suessimmobilien.de](mailto:info@suessimmobilien.de).

**Bitte mitbringen:** einige Deko- oder kleinere Einrichtungsgegenstände, die im Praxisteil zum Einsatz kommen

**242-10305**

**Dienstag, 01.10.2024, 19:00 – 21:15 Uhr**

**Oststeinbek, VHS, Raum 2**

**1 Treffen: 12,00 EUR, 12 Plätze**

## So klappt es mit der Wärmepumpe

**kostenfrei**

Ingo Sell

Die meisten Haushalte heizen mit Öl oder Gas, also mit fossiler Energie. Wärmepumpen „pumpen“ die Wärme aus der Umwelt auf ein höheres Niveau, so dass sie für Warmwasser und Raumheizung nutzbar wird. Die Wärmepumpe als Heizung nutzt somit erneuerbare Energie. Der Einbau dieser zukunftsträchtigen Heizung ist im Neubau inzwischen Standard und auch für sehr viele Bestandsgebäude eine zukunftsfähige Lösung. Ingo Sell erklärt,

- ob sie auch in Ihrem Haus sinnvoll ist
- die verschiedenen Arten der Wärmepumpe
- die Zusammenhänge zwischen Jahresarbeitszahl und Effizienz
- die richtigen Planungsschritte und
- die Fördermöglichkeiten.

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

**242-10306**

**Montag, 23.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 112**

**30 Plätze**



## Energetische Sanierung Schritt für Schritt

**kostenfrei**

Wärme halten, Kosten senken, Förderprogramme nutzen

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 informieren wir, 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 Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

**242-10307**

**Montag, 14.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Oststeinbek, VHS, Raum 2  
12 Plätze

## Erben und Vererben

Vortrag

Anna von Knebel Doeberitz

Wie ist die gesetzliche Erbfolge? Ist ein notarielles Testament immer notwendig? Wie erhalte ich einen Erbschein?

Das Erbrecht birgt Überraschungen und es ist für Laien unübersichtlich. Aber schon mit etwas Grundwissen können Sie für sich und Ihre Verwandten fundierte Entscheidungen treffen.

Kursleiterin Anna von Knebel Doeberitz ist seit 20 Jahren als Fachanwältin für Erbrecht und als Notarin tätig.

**242-10309**

**Dienstag, 08.10.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Reinbek, VHS, Raum 112  
1 Treffen: 8,00 EUR, 30 Plätze

## 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? Wichtige Fragen, deshalb gilt: Ab dem 18. Geburtstag sollten alle eine Vorsorgevollmacht haben.

**242-10310**

**Dienstag, 05.11.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
Oststeinbek, VHS, Raum 2  
1 Treffen: 8,00 EUR, 12 Plätze

## Orientierungskurs Demenz

**kostenfrei**

Martin Moritz

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

**242-10351**

**Montag, 16.09.2024, 18:00 – 21:00 Uhr**  
Oststeinbek, Begegnungsstätte  
12 Plätze

## Pflege und Pflegeversicherung

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Martin Moritz

Eine Pflegesituation in der Familie wirft für die Angehörigen viele Fragen auf: Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Wie bekomme ich sie?

**242-10352**

**Montag, 16.12.2024, 18:00 – 21:00 Uhr**  
Oststeinbek, Begegnungsstätte  
12 Plätze

Anmeldungen direkt an die Angehörigen-schule unter Tel.: 040/25767450 oder anmeldung@angehoerigenschule.de

## Persönliche Entwicklung

### Finde deine innere Ruhe

Baden in der Waldluft

Diana Wey auf

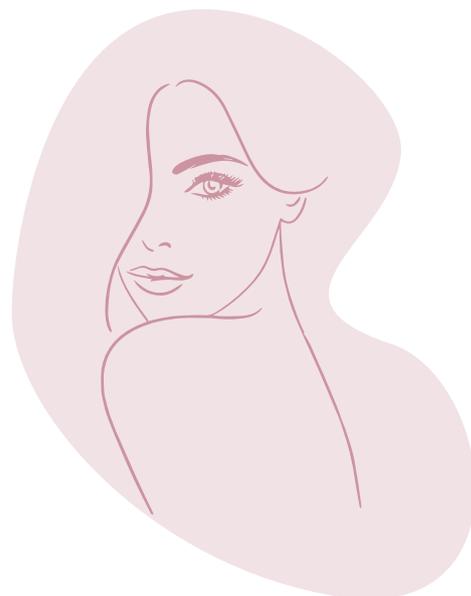
Verschiedene Studien beweisen, dass Aufenthalte im Wald positiv auf Psyche und Immunsystem wirken. Probieren Sie es aus. Im Wald lenken wir unsere Aufmerksamkeit auf die Natur und uns, wir nehmen bewusst wahr und entschleunigen. Dadurch erfahren wir Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden.

Diana Weyrauch, zertifizierte Naturführerin und Kursleiterin für Waldbaden, begleitet Sie durch den Wald.

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

**242-10600**

**Samstag, 28.09.2024, 10:00 – 12:15 Uhr**  
Reinbek, Wald-Parkplatz/Bismarckstraße  
1 Treffen: 10,50 EUR, 9 Plätze



## 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

**242-10601**

**Sonntag, 13.10.2024, 14:00 – 18:30 Uhr**  
Reinbek, VHS, Raum 1  
1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze

## Make-up-Training

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger

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

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

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

**242-10602**

**Sonntag, 17.11.2024, 14:00 – 18:30 Uhr**  
Reinbek, VHS, Raum 1  
1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze





## Stiltraining

Gabriele Pranger

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Figurenermittlung
- Kaschieren und Betonen
- Schnitt und Materialien
- Frisur, Accessoires und Brille

Alle Teilnehmer:innen erhalten eine Mappe zur Vertiefung des Erlernten.

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

242-10603

**Sonntag, 24.11.2024, 14:00 – 18:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze**

## Schönheit ohne Altersgrenze

Gabriele Pranger

Die Harmonie von Körper und Seele ist das eigentliche Geheimnis von Schönheit. Doch mit den Jahren ändert sich der Körper; benötigt mehr oder andere Aufmerksamkeit. Im Workshop geht es um Pflegeprodukte, Farben, Tagesmake-up, Frisuren und Kleidung. Und natürlich geht es um Freude und Selbstwertschätzung!

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

242-10604

**Sonntag, 12.01.2025, 14:00 – 18:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze**



## Ordnung schaffen – den „Papierkram“ regeln

Kerstin Meyer

Ob Steuer, Versicherungen oder persönliche Dokumente – irgendwie fehlt Ihnen das richtige Ordnungssystem? Sehr ärgerlich, denn beim Suchen geht regelmäßig viel Zeit verloren. Ändern Sie das!

Kerstin Meyer ist ausgebildete Verwaltungsfachangestellte und Bankkauffrau. Ordnung ist für sie mehr als das halbe Leben und sie hat jahrelange Erfahrung darin, eine passende Struktur für „Papierkram“ aller Art zu finden.

242-10605

**Montag, 16.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 107**

**1 Treffen: 10,00 EUR, 9 Plätze**

## Aufräumen und Aussortieren

Sarah Köpke

Stapel von unsortierten Papieren auf dem Schreibtisch, der Kleiderschrank platzt aus allen Nähten und die Küchenschublade ist „übervoll“. Kennen Sie das? Damit sind Sie nicht allein. Fast alle haben ein unaufgeräumtes Zimmer, vollgestopfte Regale oder einen überquellenden Keller.

Das ist schade, denn eigentlich soll das Zuhause ein Wohlfühlort sein. Befreien Sie sich also von unnötigem Ballast.

Kursleiterin Sarah Köpke vermittelt Ihnen Hintergrundwissen, Motivationshilfen für den Start und Tipps und Tricks, die Ordnung beizubehalten.

**Diese Inhalte sind vorgesehen:** Wie fange ich an? Wie sortiere ich am besten aus? Welche Ordnungshelfer gibt es? Platz sparen dank toller Faltmethoden.

242-10606

**Samstag, 16.11.2024, 10:00 – 13:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 107**

**1 Treffen: 18,00 EUR, 9 Plätze**



## Philosophie und Wissenschaft

**Wir feiern 75 Jahre Grundgesetz!**

### Vom ‚wackelnden Gang‘ der Demokratie. Gedanken über Krise und Kritik

Dr. Roland Daube

„Das Gesetz ist König über alle.“ (Pindar, um 500 v.Chr.)

Wenn dieses Gesetz nun als Recht zu uns spricht, welche Stimme vernehmen wir dann: die Stimme Gottes, des Königs, der Menschheit, der Willkür, der Vernunft?

Fünfundsiebzig Jahre nach Inkrafttreten des Grundgesetzes und der UN-Menschenrechtskonvention, also nach gut zwei Generationen gesellschaftlicher Erfahrungen mit unserem Verfassungsauftrag, ist es von hoher Aktualität und Brisanz, an Herkunft und Entwicklung unserer Demokratie zu erinnern und sich die heutige Verfassungswirklichkeit zu vergegenwärtigen:

Welches sind die Quellen von Recht und Gerechtigkeit? Wie entwickelte sich unser Rechtsdenken? Welches Menschenbild steht im Hintergrund unseres Grundgesetzes?

Gibt es ein universelles Rechtsempfinden? Und mit Blick auf die schon begonnene Zukunft: Wird „Künstliche Intelligenz“ imstande sein, die Menschenrechte und deren demokratische Grundsätze zu berücksichtigen?

242-10801

**Mittwoch, 02.10.2024, 17:30 – 19:45 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 108**

**1 Treffen: 9,00 EUR, 30 Plätze**





## SAPERE AUDE!

**Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!**

### Kant und das goldene Zeitalter von Königsberg

Mathias Conrad

**Immanuel Kant ist einsame Spitze !**

Einsam? Ohne die geistig regsamen Königsberger wäre er nicht der Denker geworden, dessen Geburtstag vor 300 Jahren wir feiern. Die Suche nach der Formel, die die Pflicht zum Guten auf den Punkt bringt, konnte wahrscheinlich nur in diesem speziellen Königsberger Milieu gelingen.

In der Speicherstadt wohnt Johann Georg Hamann, der nicht an das „reine Denken“ ohne Sprache und Bilder glaubt. Außerdem besuchen wir Caroline Kayserlingk in ihrem Salon und treffen Herder, Reichardt und den jungen E.T.A. Hoffmann. Machen Sie gedankliche Höhenflüge bei einer Zeitreise in das alte Königsberg. Sie werden Kant endlich verstehen!

**242-10802**

**Mittwoch, 20.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 108**

**1 Treffen: 8,00 EUR, 30 Plätze**



### Universalismus oder Identitätspolitik

**Wie gültig sind unsere Werte?**

Dr. Roland Daube

Der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“, beschlossen von den Vereinten Nationen vor 80 Jahren, wird auch heute noch ein quasi naturrechtlicher Status zugesprochen, der über der Willkür menschlicher Satzung steht. Dieser Werte-Universalismus wird aber mit zunehmender Tendenz durch grundstürzende Denkansätze der Dekonstruktion, der konkurrierenden Menschenrechtserklärungen, der Identitätspolitik, des postkolonialen Denkens, der Wokeness in Frage gestellt.

Der Vortrag versucht, die kontroversen Aspekte dieser Debatte an geeigneten Beispielen zu beschreiben und deren mögliche Folgen zu reflektieren.

**242-10803**

**Mittwoch, 27.11.2024, 17:30 – 19:45 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 108**

**1 Treffen: 9,00 EUR, 30 Plätze**

### Jahreszeiten und Lebensabschnitte

**Eine philosophische Betrachtung**

Dr. Roland Daube

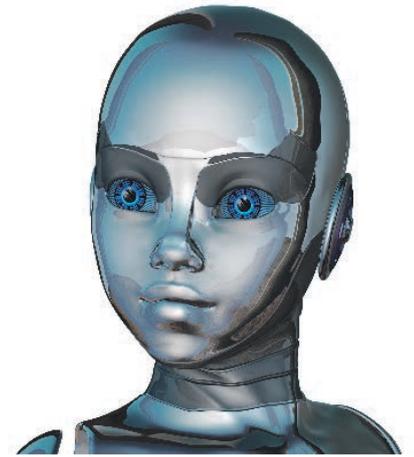
„Es sind heilige Namen, Winter und Frühling und Sommer und Herbst.“ sagt Hölderlin. Entstehen, Lebensläufe und Lebenslinien, Gewolltes und Gewordenes, Blick auf Anfang und Ende, Scheitern und Gelingen, Sinn und Weisheit, Weg und Abschied, Vergehen: Im Mittelpunkt des Vortrags stehen Texte und Kunstwerke, die geeignet sind, die philosophische Dimension der Jahreszeiten zu erkunden. Über allem steht die Frage: **Was bedeuten für uns Jahreszeiten?**

**242-10804**

**Mittwoch, 15.01.2025, 17:30 – 19:45 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**1 Treffen: 9,00 EUR, 30 Plätze**



### Ethik und künstliche Intelligenz

**Vortrag und Gespräch**

Prof. Dr. Thomas Schramm

Künstliche Intelligenz wird als die Schlüsseltechnologie des 21. Jahrhunderts stilisiert. Der Wettbewerb der Nationen soll davon abhängen. Sie soll auf der Basis großer Datenmengen menschliche Entscheidungsfähigkeit nachahmen oder gar übertreffen. In begrenzten Bereichen sind damit große Fortschritte erzielt worden.

Seit 2023 sogar so große Fortschritte, dass manche Entwickler ein Moratorium fordern, um die Risiken zu überdenken.

**Aber wie funktioniert KI eigentlich?** Kann man KI-Entscheidungen immer nachvollziehen? Wer trägt die Verantwortung für Fehlentscheidungen? Diese und viele weitere Fragen tun sich nicht nur beim autonomen Fahren auf, sondern sind allgegenwärtig.

Dieser Vortrag beschäftigt sich kurz mit einer Einführung in diese neuen Technologien und versucht, in die Diskussion über die damit verbundenen großen Fragen mit vielen Beispielen einzusteigen.

**242-10810**

**Mittwoch, 06.11.2024, 19:30 – 21:00 Uhr**

**Wentorf, Bibliothek**

**1 Treffen: 7,00 EUR, 50 Plätze**

## Lange Nacht der DEMOKRATIE

AN ÜBER 12 ORTEN IN SCHLESWIG-HOLSTEIN

[www.politische-bildung.sh/lndd](http://www.politische-bildung.sh/lndd)

Lange Nacht der DEMOKRATIE  
MITTWOCH, 2.10.2024

Koordination

LANDESBEAUFTRAGTER FÜR POLITISCHE BILDUNG

vhs Landesverband Schleswig-Holstein

Mit Förderung durch

Sparkasse



# Kunst & Kultur

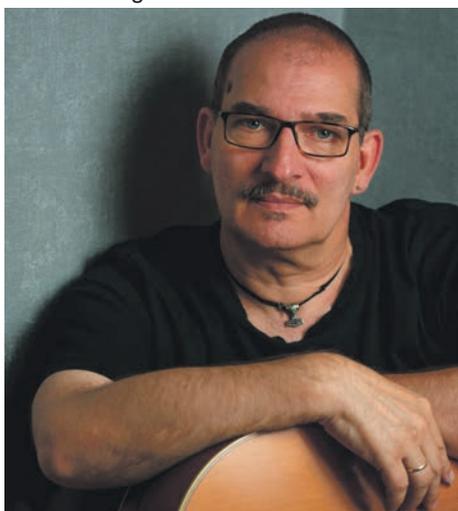


**Simon Bauer**  
Programmbereich Kunst und Kultur  
Telefon 040/72750-590  
bauer@vhs-sachsenwald.de

## Kleine Bühne

### Reinhard Mey-Abend

Torsten Lange



Ruhig, besinnlich und selten laut, das ist das Motto des Reinbeker Liedermachers und -sängers Torsten Lange. Selten laut, aber immer intensiv – so kann man sich Torsten Langes Liederabende vorstellen. Auf der Kleinen Bühne der VHS entführt er seine Zuhörer:innen auf eine musikalische Reise durch die Musik des deutschen Liedermachers Reinhard Mey und präsentiert diese auf seine ganz eigene Art und Weise. Torsten Lange ist einer der wenigen Musiker in Stormarn, der nur mit Gitarre und Gesang seinem Publikum konzertante und ausschließlich deutsche Chansons und Lieder des wohl bekanntesten deutschen Liedermachers näherbringt.

**Karten im Vorverkauf in der VHS**

**242-20101**

**Samstag, 09.11.2024, 19:00 – 20:30 Uhr**  
**Reinbek, VHS, Kleine Bühne**  
**Eintritt: 10,00 EUR, 35 Plätze**

## Humorvolles ▣ Weihnachten

### Eine satirische Adventslesung mit Jürgen Wegscheider und Markus Maria Winkler

Markus Maria Winkler, Jürgen Wegscheider

Jürgen Wegscheider und Markus Maria Winkler stimmen auf humorvolle Art und Weise auf das bevorstehende Weihnachtsfest mit Geschichten und Gedichten u.a. von Christian Morgenstern, Joseph Freiherr von Eichendorff, Wilhelm Busch, Manfred Kyber, Heinrich Seidel, Joachim Ringelnatz, Wolfgang Borchert, Roda Roda ein. Freuen Sie sich auf Heiter-Besinnliches zur Adventszeit, mal humorvoll, mal nachdenklich und mit einem Augenzwinkern.

Die Schauspieler Markus Maria Winkler und Jürgen Wegscheider sind mit ihren Programmen in ganz Deutschland unterwegs und gastieren zum 10. Mal in der VHS Sachsenwald.



**Karten im Vorverkauf in der VHS**

**242-20105**

**Freitag, 22.11.2024, 19:30 – 21:00 Uhr**  
**Reinbek, VHS, Kleine Bühne**  
**Eintritt: 15,00 EUR, 50 Plätze**

## Kunstgeschichte

### Kunst-Krimi: Können Künstler Verbrecher sein?

Dr. Sibylle Aßmann

Ein gefälschter Schuldschein von Veit Stoß, Caravaggios Tötung eines Kontrahenten im Duell, Cellinis Vergeltungsmord – hinter dem Madonnenmantel der Kunstgeschichte offenbaren sich wilde Charaktere. Wie können Menschen mit so viel krimineller Energie so schöne Kunstwerke erschaffen? „Künstler und Verbrecher sind doch Weggefährten“, schrieb Joseph Beuys einmal, denn beide seien ohne Moral und verfügten über eine verrückte Kreativität. Von ihren Zeitgenossen werden die kreativen Genies oftmals aufgrund ihrer Einzigartigkeit als über dem Gesetz stehend betrachtet.

**242-20107**

**Mittwoch, 16.10.2024, 17:30 – 19:00 Uhr**  
**Reinbek, VHS, Raum 108**  
**1 Treffen: 8,00 EUR, 20 Plätze**

### Kunst-Krimi: Räuber, Erpresser und Fälscher

Dr. Sibylle Aßmann

Wussten Sie schon, dass Leonardo da Vincis „Mona Lisa“ ihren weltweiten Ruhm erst nach einem Raub erlangte? Zuvor hing das Gemälde lange Zeit in einer abgelegenen Ecke des Louvre. Im Jahr 1876 stahl Adam Worth, der Napoleon der kriminellen Welt, das Porträt der Lady Georgiana. Die Lady begleitete den Gentleman-Räuber 25 Jahre, ohne dass sie jemand zu Gesicht bekam, ehe sie gegen ein arrangiertes Lösegeld freigekauft wurde. Und wer nicht stehlen will, der fälscht – wie Beltracchi und Han van Meegeren.

**242-20108**

**Mittwoch, 06.11.2024, 17:30 – 19:00 Uhr**  
**Reinbek, VHS, Raum 108**  
**1 Treffen: 8,00 EUR, 20 Plätze**



# Malen und Zeichnen

## Malen und Zeichnen

**Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**  
Ulrike Koether

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Kunst und bringen Sie frische Farben in Ihr Leben! Ob Sie gerade erst beginnen oder schon lange malen – Hauptsache, Sie haben Freude daran und Interesse, dazuzulernen.

Inspirierende Aufgabenstellungen, verschiedene Maltechniken, Übungen zum richtigen Umgang mit Perspektive, Licht und Schatten... Kursleiterin Ulrike Koether bringt Abwechslung in den Kurs und fördert Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

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

**242-20202**

**Montag, 17:45 – 20:00 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 20.01.2025**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**14 Treffen: 147,00 EUR, 11 Plätze**

## Malen am Morgen

**Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**  
Christel Godau

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

**Kein Kurs am 15.11.2024**

**Bitte mitbringen:** Pinsel, Bleistift und Skizzenblock, Aquarell-, Acryl- oder Pastellfarben

**242-20203**

**Dienstag, 9:30 – 11:45 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 26.11.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 111**

**8 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze**



## Farbe, Form und Freude

**Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene**  
Ulf Ludzweit

Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, ein Bild zu gestalten. Sowohl Anfänger:innen als auch Fortgeschrittene erhalten vom Künstler Ulf Ludzweit viele Anregungen zum kreativen Umgang mit Stiften und Farben. Neben Perspektiv- und Farbübungen beschäftigen sich die Teilnehmer:innen hauptsächlich mit unterschiedlichen Darstellungsmethoden von Stillleben und Landschaft.

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

**242-20204**

**Dienstag, 18:15 – 20:30 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 17.12.2024**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**11 Treffen: 115,50 EUR, 10 Plätze**

## Möchten Sie an diesem Malkurs teilnehmen?

### Schnupperstunde

Freitag, 13.09.2024

Weitere Infos auf Seite 2 und 3

## Aquarell-Malerei

Dongmei Lisowski

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Aquarellmalerei. Lernen Sie die Nass-in-Nass- sowie die Nass-auf-Trocken-Technik kennen und lassen Sie sich beim Malen von Themen wie Landschaften, Architektur, Tieren und Blumen inspirieren. Entfesseln Sie Ihre kreative Seite!

**Im Kurs erhalten Sie ein Anfänger:innen-Materialset bestehend aus drei DIN A4-Aquarellpapierbögen von Arches, drei Pinseln und 12 Farben à 1,6 ml für 15,00 EUR.**

**Bitte mitbringen:** 15,00 EUR für das Materialset

**242-20206**

**Mittwoch, 9:00 – 11:15 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 11.12.2024**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**11 Treffen: 115,50 EUR, 10 Plätze**

## Möchten Sie am Aquarell-Malkurs teilnehmen?

### Schnupperstunde

Mittwoch, 11.09.2024

Weitere Infos auf Seite 2 und 3

## Malen und Zeichnen

Ulrike Koether

Tauchen Sie ein in die bunte Welt der Kunst und bringen Sie frische Farben in Ihr Leben! Ob Sie gerade erst beginnen oder schon lange malen – Hauptsache, Sie haben Freude daran und Interesse, dazuzulernen.

Inspirierenden Aufgabenstellungen, verschiedene Maltechniken, Übungen zum richtigen Umgang mit Perspektive, Licht und Schatten... Kursleiterin Ulrike Koether bringt Abwechslung in den Kurs und fördert Anfänger:innen und Fortgeschrittene gleichermaßen.

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

**242-20209**

**Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr, Beginn: 18.09.2024, Ende: 08.01.2025**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**13 Treffen: 175,50 EUR, 9 Plätze**



## Europäische Kalligraphie

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene  
Helga Hamann-Kunstleben

Wörtlich übersetzt bedeutet Kalligraphie die Kunst des schönen Schreibens. Der Name ist also im Kurs Programm. Anfänger:innen lernen und üben die Grundtechniken, Fortgeschrittene experimentieren mit neuen Materialien, ausgefallenen Malgründen und verschiedenen Schreibwerkzeugen. So entstehen originelle Textblätter, Grußkarten oder Lesezeichen – eine Freude für die Augen!

Für alle Teilnehmer:innen bringt Kursleiterin Helga Hamann-Kunstleben eine Vorlagensammlung mit (Unkostenbeitrag 3,00 EUR). Kanzleipapier, Federhalter, Bandzugfedern und Farben stellt sie nach Bedarf und zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

**Kurs auch am 24.10.2024 in den Herbstferien.**

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

**242-20212**

**Donnerstag, 9:30 – 11:45 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 21.11.2024**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**8 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze**

## Möchten Sie kalligraphie ausprobieren?

### Schnupperstunde

Montag, 09.09.2024

Weitere Infos auf Seite 2 und 3

## Aller Anfang ist Kritik In

Daniela Greye

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

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

**242-20214**

**Donnerstag, 18:30 – 20:45 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 05.12.2024**

**Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51**

**9 Treffen: 110,70 EUR, 7 Plätze**

## Kreatives Drucken

Hans-Dieter Walter

Mit einfachen Mitteln und professionellem Druck kreative Kunstwerke herstellen – Kursleiter Hans-Dieter Walter zeigt, wie es geht. Aus Papier, Karton und Verpackungsmaterial entstehen am ersten Tag individuelle, kreative Druckformen, die am zweiten Tag professionell gedruckt werden.

**Bitte mitbringen:** eigene Entwürfe, Schere, Klebstoff, Bleistift, Pappe, Papierreste, alte Zeitschriften, 10,00 EUR Material-Umlage.

**242-20216**

**Freitag, 16:00 – 19:00 Uhr**

**Beginn: 08.11.2024, Ende: 22.11.2024**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**3 Treffen: 46,40 EUR, 8 Plätze**



Kursleiterin Christine Tolg-Brandenstein zeichnet hauptsächlich Porträts, aber auch Architektur und Alltagsszenen. Sie leitet seit vielen Jahren Kurse für die VHS Sachsenwald und ist regelmäßig bei Ausstellungen in Wentorf und Reinbek vertreten.

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

**242-20213**

**Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 05.12.2024**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze**

# Workshops

## Wie funktioniert Perspektive?

Ulf Ludz weit

Unser räumliches Sehen gibt uns Orientierung – sei es beim Gehen, Fahrradfahren oder im Sitzen. Welche Gesetzmäßigkeiten sorgen dafür?

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

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

**242-20230**

**Samstag, 16.11.2024, 10:00 – 15:15 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 110**

**1 Treffen: 31,50 EUR, 9 Plätze**

## Schmuckbuchstaben

Historisch und modern

Helga Hamann-Kunstleben

Gestalten Sie individuelle Karten, Lesezeichen oder Anhänger. Ausgehend von kunstvollen Zierbuchstaben aus alten Büchern arbeiten Sie neue, modernere Variationen aus, die Sie individuell kolorieren oder vergolden können.

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

**Bitte mitbringen:** weiße 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 Tuschkastenfarbe

**242-20232**

**Samstag, 11.01.2025**

**10:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 111**

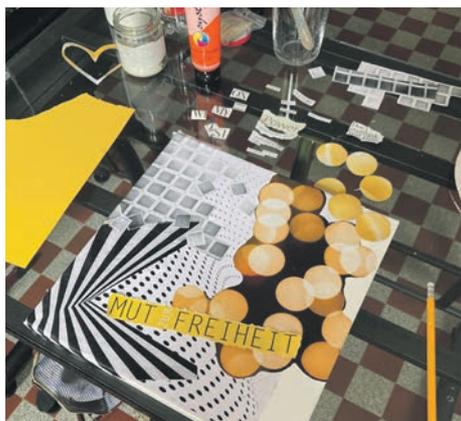
**1 Treffen: 40,50 EUR, 9 Plätze**

## Möchten Sie am Zeichenkurs teilnehmen?

Schnupperstunde

am Donnerstag, 12.09.2024

Weitere Infos auf Seite 2 und 3



## Collagen mit freier Motivauswahl

Beate Nagaht-Güldner

Erschaffen Sie Wunderbares am Tisch der unbegrenzten Möglichkeiten mit Stoffen und Mosaiksteinchen, Tapeten und Zeitungen, Magazinen und Fotografien. Glattstreichen, falten, zerknüllen, kleben, anordnen, durcheinanderwürfeln... Im kreativen Prozess entsteht Ihre Collage, Ihr persönliches Kunstwerk.

Kursleiterin Beate Nagaht-Güldner ist Grafik-Designerin. Zum Workshop bringt sie zahlreiche Materialien mit. Die Kostenumlage liegt bei 8,00 Euro. Die Leinwände (30 x 30 cm) sind bei ihr zum Selbstkostenpreis zu erwerben.

**Bitte mitbringen:** Schürze, eigene Fotos oder Ausdrücke, 8,00 EUR und ca. 3,50 EUR pro Leinwand

**242-20233**

**Sonntag, 13.10.2024, 12:00 – 18:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze**

## Bilder schreiben

Kalligraphie mal anders

Günter Lange

Wenn die Hand-Schrift zur Schrift-Kunst wird, ist Kalligraph Günter Lange am Werk. Im Workshop Bilder schreiben zeigt er, wie aus Buchstaben und Wörtern kombiniert mit ungewöhnlichem Malgrund, ausgefallenem Schreibwerkzeug oder originellen Materialien Bilder entstehen, die einen ganz individuellen Ausdruck verkörpern.

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

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

**242-20234**

**Sonntag, 29.09.2024, 10:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze**

## Layering

Aus Farbschichten entsteht ein Bild

Christine Marquardt

Entwickeln Sie Ihren kreativen Flow beim abstrakten Malen! Sie lernen die Grundlagen der abstrakten Acrylmalerei wechselnd zwischen Pinsel und Spachtel.

Durch überlagernde Farbschichten entstehen spannende Kompositionen aus Form und Farbe. Am Ende entsteht ein ganz individuelles, abstraktes Kunstwerk.

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

**242-20240**

**Freitag, 20.09.2024, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**1 Treffen: 22,00 EUR, 9 Plätze**

**242-20241**

**Freitag, 24.01.2025, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**1 Treffen: 22,00 EUR, 9 Plätze**

## Abstrakte Spachteltechniken

Christine Marquardt

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

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

**242-20245**

**Freitag, 11.10.2024, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**1 Treffen: 22,00 EUR, 9 Plätze**



## Abstrakte Spachteltechniken

Landschaften

Christine Marquardt

Mit und ohne Pinsel wird eine abstrakte Landschaft gespachtelt. Als Aufbaukurs nach „Abstrakte Spachteltechniken“ oder auch einzeln buchbar.

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

**242-20246**

**Freitag, 15.11.2024, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**1 Treffen: 22,00 EUR, 9 Plätze**

## Abstrakte Spachteltechniken

Portrait

Christine Marquardt

Mit und ohne Pinsel wird ein abstraktes Gesicht gespachtelt. Als Aufbaukurs nach „Abstrakte Spachteltechniken“ oder auch einzeln buchbar.

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

**242-20247**

**Freitag, 13.12.2024, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**1 Treffen: 22,00 EUR, 9 Plätze**



## Textilwerkstatt

### Die neue Stricklust

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Hanne Schützler

Selbstgestrickte Socken, kuschelige Pullover, tolle Mützen – nichts wärmt so gut wie selbstgestrickte Kleidung. Zeit, jetzt anzufangen, denn die kalte Jahreszeit steht vor der Tür.

Die erfahrene Kursleiterin Hanne Schützler erklärt Anfänger:innen die Grundlagen und gibt Fortgeschrittenen „Profi-Tipps“. Bei Fragen zu Wolle und Nadeln wenden Sie sich direkt an die Kursleiterin: hanne@sbuetzler.eu

**242-20302**

**Dienstag, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 01.10.2024, Ende: 10.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 111**

**9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze**

### Selber nähen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Gesa Steinrück



Möchten Sie gerne Nähen lernen? Haben Sie zu Hause eine Nähmaschine, die auf Arbeit wartet? Haben Sie ein Kleidungsstück angefangen, aber Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll? Lernen Sie die grundlegenden Fertigkeiten des Nähens und genießen Sie die angenehme, kreative Atmosphäre.

**Kein Kurs am 16.10.2024**

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

**242-20304**

**Mittwoch, 18:45 – 21:00 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 20.11.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 111**

**7 Treffen: 94,50 EUR, 8 Plätze**

**242-20305**

**Mittwoch, 18:45 – 21:00 Uhr**

**Beginn: 27.11.2024, Ende: 22.01.2025**

**Reinbek, VHS, Raum 111**

**7 Treffen: 94,50 EUR, 8 Plätze**

### Nähatelier

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ariane Wiegel

Die Bekleidungsingenieurin Ariane Wiegel vermittelt neben Material- und Stoffkunde praktische Informationen zu den Nähgrundlagen, zu Schnittmustern und zum Zuschnitt. Nähesteiger:innen und Fortgeschrittene profitieren gleichermaßen von ihrem Fachwissen und ihren praktischen Tipps.

**nahe Wunsch und Kenntnisstand fertigt man z.B. Taschen, Stoffpuppen, Wohnaccessoires oder Bekleidungsstücke an.**

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

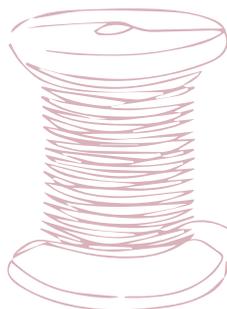
**242-20307**

**Samstag, 9:30 – 17:45 Uhr**

**Beginn: 23.11.2024, Ende: 23.11.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 111**

**1 Treffen: 49,50 EUR, 9 Plätze**



### Kreatives Filzen

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Katja Köhler

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

**Die Kursleiterin stellt Material und Werkzeuge gegen eine Umlage von 10,00 bis 15,00 EUR zur Verfügung.**

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

**242-20308**

**Samstag, 12.10.2024, 14:00 – 18:00 Uhr**

**Sonntag, 13.10.2024, 11:00 – 16:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 110**

**2 Treffen: 54,00 EUR, 9 Plätze**



## Kunsth Handwerk

### Gold – Ton – Holz

#### Goldschmieden

Für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Christine Ehm-Frevert

Schmuckstücke gehören zu den ältesten Alltagsgegenständen der Menschheit. Selbstgefertigte Ringe, Broschen oder Anhänger sind nicht nur hübsch anzusehen, sondern unterstreichen auch die eigene Persönlichkeit. Mit den Grundtechniken Sägen, Feilen, Biegen und Löten und handwerklichem Geschick lassen sich tolle, individuelle Schmuckstücke anfertigen.

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

**Bitte mitbringen:** 8,00 EUR

**242-20310**

**Samstag, 26.10.2024, 10:00 – 18:00 Uhr**

**Sonntag, 27.10.2024, 10:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**2 Treffen: 80,00 EUR, 10 Plätze**

**242-20311**

**Samstag, 16.11.2024, 10:00 – 18:00 Uhr**

**Sonntag, 17.11.2024, 10:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**2 Treffen: 80,00 EUR, 10 Plätze**

**242-20312**

**Samstag, 23.11.2024, 10:00 – 18:00 Uhr**

**Sonntag, 24.11.2024, 10:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**2 Treffen: 80,00 EUR, 10 Plätze**

**242-20313**

**Samstag, 11.01.2025, 10:00 – 18:00 Uhr**

**Sonntag, 12.01.2025, 10:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**2 Treffen: 80,00 EUR, 10 Plätze**

**242-20314**

**Samstag, 18.01.2025, 10:00 – 18:00 Uhr**

**Sonntag, 19.01.2025, 10:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**2 Treffen: 80,00 EUR, 10 Plätze**



## Keramik-Kurs

### Werkstücke und Plastiken für Haus und Garten

Ulf Ludz weit

Was kann alles aus einem Klumpen Ton entstehen? Ausprobieren! Ulf Ludzuweit zeigt Beispiele, gibt Hilfestellungen und vermittelt die Grundlagen des Keramikhandwerks. Ob phantasievoll, realistisch, niedlich oder stilisiert – damit lassen sich die meisten Objekte gut herstellen.

Eine Kostenumlage für Ton, Engoben, Glasuren und Werkzeuge in Höhe von 15,00 EUR ist direkt an den Kursleiter zu bezahlen.

**Bitte mitbringen:** Einmalhandschuhe und eine Schürze. 15,00 EUR für Ton, Glasuren und Werkzeuge

**242-20320**

**Mittwoch, 17:00 – 20:00 Uhr**

**18.09., 02.10., 16.10., 06.11., 20.11., 04.12.2024**

**Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, Keller, A111**

**6 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze**

## Kleine Holz Möbel bauen

### Einführung in die Holzverarbeitung

Verena Müller

Kaufen kann jede:r. Selbstgefertigte Möbel dagegen sind etwas Besonderes.

Mit Kursleiterin Verena Müller bauen Teilnehmer:innen ohne Vorkenntnisse einen eleganten Blumenschemel, eine wetterfeste Schuhbank oder einen praktischen Sessellehnen-Tisch. Dazu lernen sie zuerst Grundtechniken wie Sägen, Schleifen, Bohren und Veredeln. Fortgeschrittene lassen sich individuell beraten und klären vor der Anmeldung, ob sie ihr Möbelbau-Vorhaben im Kurs umsetzen können. Kontakt: verena.mueller-hamburg@gmx.de

Bei der Anmeldung bitte angeben, welches Möbelstück gebaut werden soll: Die Materialien für den Schemel kosten etwa 13,00 EUR, Schuhbank und Tisch kosten etwa 30,00 EUR. In allen Fällen kommt eine Umlage in Höhe von 5,00 EUR für Verbrauchsstoffe hinzu.

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

**242-20322**

**Samstag, 9:30 – 15:30 Uhr**

**Beginn: 28.09.2024, Ende: 12.10.2024**

**Reinbek, VHS-Atelier**

**2 Treffen: 72,00 EUR, 9 Plätze**



## Schnitzen für Einsteiger:innen

Verena Müller

Das Schnitzen mit frischem, „grünen“ Holz ist eine alte Handwerkstechnik. Mit scharfem Messer und nur wenig Kraft arbeiten wir an und mit der natürlichen Form des Holzes. Heraus kommen kleine, individuelle Gebrauchsgegenstände, Accessoires oder Skulpturen. Je nach individueller Fertigkeit schnitzen wir ein Buttermesser, einen Löffel oder ein freies Objekt.

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

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

**242-20323**

**Sonntag, 10:00 – 14:00 Uhr**

**Beginn: 29.09.2024, Ende: 29.09.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 110**

**1 Treffen: 22,50 EUR, 9 Plätze**

## Kreatives aus Papier

Angelina Minne

Individuelle Karten und kreative Verpackungen sind das I-Tüpfelchen jedes (Weihnachts-)Geschenks. Aus besonderen Materialien und hochwertigem Papier, mit Schere, Stanze und Lineal entstehen persönliche Schätze, fast zu schön zum Verschenken. Im Workshop werden 2 bis 3 Kunstwerke gefertigt.

In der Gebühr ist umfangreiches Material im Wert von 15,00 EUR inbegriffen.

**Bitte mitbringen:** Stift, Lineal, Schere, Kleber, wer hat Falz- und Schneidebrett, Falzbein

**242-20326**

**Mittwoch, 16.10.2024, 18:00 – 21:00 Uhr**

**Wentorf, Alte Schule, Clubraum I**

**1 Treffen: 42,60 EUR, 6 Plätze**

## Literatur

### Lesekreise

Dr. Brigitte Oels

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

**Kurs auch in den Herbstferien am 30.10.2024**

**242-20403**

**Mittwoch, 9:30 – 11:00 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 27.11.2024**

**Wentorf, Rathaus**

**10 Treffen: 62,00 EUR, 12 Plätze**

**242-20404**

**Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

**Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 6**

**10 Treffen: 62,00 EUR, 12 Plätze**

### Lesekreis Oststeinbek

#### Neuer Literaturtreff

Sybille Horn



Im neuen Lesekreis wollen wir Erzählungen, Romane und Kurzgeschichten lesen, diskutieren und interpretieren. Wir setzen uns inhaltlich mit den Texten auseinander und lernen Interpretationsansätze aus verschiedenen Disziplinen kennen. All das soll vor allem unsere Leselust und das Textverständnis fördern.

Wir beginnen mit dem zeitlosen Meisterwerk „Der kleine Prinz“, das von Treue und Liebe, Vertrauen und Verantwortung handelt. Es bietet reichhaltige Diskussionsmöglichkeiten und neben literarischen Aspekten behandeln wir auch philosophische, tiefenpsychologische und poetische. Die weitere Lektüre besprechen wir im Kurs.

**242-20405**

**Freitag, 10:00 – 12:00 Uhr**

**Beginn: 20.09.2024, Ende: 06.12.2024**

**Oststeinbek, VHS, Raum 2**

**10 Treffen: 109,35 EUR, 9 Plätze**



## Literarische (Zeit-) Reise

Dr. Brigitte Oels

Wir begeben uns gemeinsam auf eine Reise durch die Literatur auf der Suche nach „starken“ Texten, die uns aus Zeit und Raum immer wieder neu ansprechen, die immer wieder zu neuer Befragung anregen, die Auskunft geben über Zeiten und Orte, aus denen sie stammen und darüber, warum und wie sie uns im Hier und Jetzt immer wieder neu bewegen.

Und spüren auf, welche Spuren sie sonst noch so hinterlassen haben, in der Bildenden Kunst, in Musik, Theater, Film...

**Kurse auch in den Herbstferien am 29. und 30.10.2024**

**242-20407**

**Dienstag, 11:30 – 13:00 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 26.11.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze**

**242-20408**

**Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 27.11.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze**

## Musik

### Trommeln für Jedermann

mit Carsten und Aki

Joachim Düster, Carsten Gundlach

Mit viel Spaß und Spielfreude erlernen wir einfache afrikanische Rhythmen und grooven in den Nachmittag. Lassen Sie sich überraschen...

Trommeln sind vorhanden.

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und etwas zu Trinken

**242-20501**

**Samstag, 28.09.2024, 10:00 – 14:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 112**

**1 Treffen: 35,00 EUR, 12 Plätze**



## Psychologie der Märchen

Literaturkurs

Sybille Horn

Märchen wurden über Generationen hinweg ausschließlich mündlich überliefert und haben Kinder wie Erwachsene über Jahrhunderte fasziniert. Das liegt daran, dass sie Menschheitsträume und -tragödien in sich bergen und dabei Emotionen wie Liebe, Hass, Enttäuschung oder Freude ausprägen.

Märchen verwickeln uns in ihre Geschichte, in denen wir uns auch selbst wiedererkennen. Sie beschreiben Entwicklungs- und Wandlungsprozesse des Menschen. Wer die bildliche Sprache der Märchen versteht, bekommt viele Hinweise für den eigenen, oft spirituellen Lebensweg.

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

**242-20409**

**Donnerstag, 18:00 – 20:15 Uhr**

**Beginn: 10.10.2024, Ende: 28.11.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**6 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze**

## Gitarre spielen leicht gemacht

Kurs für Einsteiger:innen

Karima Mežani

Haben Sie eine Gitarre und möchten Sie Ihre Lieblingssongs spielen? Karima Mežani zeigt Ihnen die Grundlagen des Gitarrenspiels: Die Haltung für die linke und die rechte Hand, Anschlags- und Zupftechniken sowie Anschlags- und Zupfmuster, Akkorde in der offenen Position und typische Akkordwechsel.

Am Ende des Kurses können Sie die ersten Songs spielen!

**Bitte mitbringen:** Gitarre, ggf. Notenständer

**242-20503**

**Samstag, 12.10.2024, 14:30 – 19:45 Uhr**

**Sonntag, 13.10.2024, 14:30 – 17:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 101**

**2 Treffen: 82,50 EUR, 6 Plätze**

## Kreative Schreibwerkstatt

Indira Wirths-Kosub

Kreatives Schreiben macht Freude, regt die Phantasie an, ist eine tolle Ausdrucksmöglichkeit, bereichert den Alltag... und macht am meisten in der Gruppe Spaß.

Indira Wirths-Kosub, Autorin und Hörspielproduzentin aus Wentorf, leitet die Schreibwerkstatt. Sie gibt abwechslungsreiche Schreibimpulse, hilft über „Blockaden“ und unterstützt alle Teilnehmer:innen in ihrer individuellen Schreib-Entwicklung.

**242-20410**

**Montag, 16:00 – 17:30 Uhr**

**Beginn: 23.09.2024, Ende: 09.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze**

**Möchten Sie kreatives Schreiben ausprobieren? Schnupperstunde**

**Montag, 09.09.2024**

**Weitere Infos auf Seite 2 und 3**

## Easy Blues Guitar

Blues- und Improvisationsworkshop

Karima Mežani

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

**Bitte mitbringen:** Gitarre, ggf. Notenständer

**242-20504**

**Samstag, 23.11.2024, 14:30 – 19:45 Uhr**

**Sonntag, 24.11.2024, 14:30 – 17:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 101**

**2 Treffen: 82,50 EUR, 6 Plätze**

## REINBEK singt

2. VHS-Adventssingen

Christoph Westphal

Der Advent steht vor der Tür, was gibt es Schöneres, als ihn gemeinsam musikalisch zu begrüßen? Chorleiter Christoph Westphal hat eine Auswahl an Advents- und Weihnachtsliedern zusammengestellt und lädt alle Reinbeker:innen zum Mitsingen ein. Natürlich gibt es zum Singen auch Punsch und Spekulatius.

**kostenfrei**

Der Freundeskreis der Volkshochschule Sachsenwald e.V. unterstützt den vielleicht größten „Advents-Chor“ Reinbeks.

**242-20506**

**Freitag, 29.11.2024, 16:30 – 17:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Pausenhof**



## Fotografie

### Reinbek – eine Stadt in Bewegung

#### Fotokurs für Experimentierfreudige

Martina Franke

Langzeitbelichtungen, Reflexionen, Zoomburst, Bewegungsunschärfe – an diesem Wochenende wollen wir Motive in Reinbek in neues Licht setzen und unser Wissen über Bildgestaltung und Kamertechnik vertiefen. Wir arbeiten sowohl bei Dunkelheit als auch bei Tageslicht. Die Ergebnisse sichten und besprechen wir gemeinsam.

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer:innen, die ihre Kamera manuell bedienen können.

**Bitte mitbringen:** Kamera, Stativ, Laptop, USB-Stick und, falls vorhanden, ein Bohrensäckchen und einen Graufilter ND64

**242-20604**

**Freitag, 15.11.2024, 16:00 – 21:00 Uhr**

**Samstag, 16.11.2024, 9:00 – 17:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**2 Treffen: 135,00 EUR, 6 Plätze**

### Kreative Fotografie mit dem Smartphone

Jens Christoph Gehring

Tolle Fotos mit dem Smartphone? Das geht. Mit dem Wentorfer Fotografen Jens C. Gehring lernen Sie, wie Sie ein Bild richtig komponieren, aufnehmen und mit einfachen Mitteln verbessern. Erleben Sie, wie Sie durch mehr Kreativität einen Gewinn in Ihrem Alltag erlangen. Im Kurs wechseln sich Theorie, praktische Übungen und Bildbesprechungen ab.

**Keine Vorkenntnisse notwendig**

**Bitte mitbringen:** Eigenes Smartphone, aufgeladener Akku, Speicherplatz, ggf. Ladegerät, 5,00 EUR für das Skript

**242-20605**

**Samstag, 16.11.2024, 10:00 – 16:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 101**

**1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze**

### Vom Foto zur Ausstellung

Jens Christoph Gehring

Fotografieren Sie gern und möchten Sie nun Ihre Aufnahmen einem Publikum zeigen? Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie thematisch und strukturiert vorgehen können – von der Bildauswahl bis zur Vernissage. Welche Präsentationsmöglichkeiten es gibt? Wie findet man einen Ausstellungs-ort? Wie hängt man die Bilder am besten? Zusammen mit dem Wentorfer Fotografen Jens C. Gehring finden Sie Antworten. Erleben Sie außerdem, wie Sie durch mehr Mut einen Mehrwert in Ihrem Alltag und an Ihrem Arbeitsplatz erlangen. Zu diesem Zweck machen wir gemeinsam praktische Übungen und besprechen Ihre Ideen bzw. Fotografien.

**Keine Vorkenntnisse notwendig**

**Bitte mitbringen:** eigene Fotografien, 5,00 EUR für das Skript

**242-20607**

**Samstag, 23.11.2024, 10:00 – 16:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze**

### Look!

#### Portraitfotografie

Martina Franke

Hier geht es um das Erarbeiten ausdrucksstarker und emotionaler Portraits!

Wir arbeiten mit available light und Reflektoren in- und outdoor, erlernen Techniken wie high und low key, üben den Umgang mit Blendenwerten, Messmethoden und Fokusmodi.

Ebenso wichtig wie die Kamertechnik ist für ein gelungenes Portrait die Kommunikation mit dem Model, die Körperhaltung und die Perspektive. Hierzu gibt es Tipps.

**Bitte mitbringen:** Helle und dunkle Kleidung und, falls vorhanden, einen Laptop mit USB-Stick, ein leichtes Teleobjektiv ist von Vorteil

**242-20608**

**Samstag, 18.01.2025, 9:00 – 17:00 Uhr**

**Sonntag, 19.01.2025, 9:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**2 Treffen: 157,50 EUR, 6 Plätze**

## Theater

### Improtheater

#### Grundtechniken

Eveline Weber

Beim Improvisationstheater entstehen überraschende Geschichten aus dem Moment und in enger Zusammenarbeit mit Mitspieler:innen. Das macht es nicht nur zu einem riesigen Spaß, sondern auch zu einem tollen Weg mehr über Achtsamkeit, Storytelling und Teamplay zu lernen.

Neben Spielfreude und ein bisschen Mut helfen den Improspieler:innen eine Menge Handwerkszeug und Grundbegriffe – dieser Kurs führt in die Grundtechniken und ersten Geheimnisse gelungener Szenen ein. Das Angebot eignet sich für Einsteiger:innen aber auch für Menschen die ihre Kommunikationsfähigkeit auf spielerische Weise verbessern möchten.

**242-20700**

**Montag, 17:00 – 19:00 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 16.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 101**

**12 Treffen: 112,00 EUR, 12 Plätze**

### Improtheater

#### Neuer Club Reinbek

Eveline Weber, Stephanie Berger

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

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

**Kein Kurs am 18.12.2024**

**242-20701**

**Mittwoch, 19:30 – 21:00 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 15.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**13 Treffen: 91,00 EUR, 13 Plätze**



## Improtheater

### Workshop

Eveline Weber

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

Die Kursleiterin Eveline Weber führt ein in die Grundbegriffe des Improtheaters. Wie funktioniert das Zusammenspiel auf der Bühne zwischen den Spielenden? Wie entsteht schnell eine kleine Geschichte? Und woher bekomme ich meine Ideen? Der Kurs eignet sich sowohl für spielfreudige Teilnehmer:innen, die Improtheater als Sport kennen lernen möchten als auch für solche, die sich vorstellen, ihre kommunikativen Fähigkeiten und ihre Schlagfertigkeit zu verbessern.

**242-20702**

**Samstag, 11:00 – 17:00 Uhr**

**Beginn: 12.10.2024, Ende: 12.10.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**1 Treffen: 36,00 EUR, 12 Plätze**

## VHS Theaterensemble

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

Dr. Brigitte Oels

Möchten Sie gemeinsam Theater spielen, ob jung oder älter, ob erfahren oder als Anfänger:in?

Dann sind Sie richtig im VHS Theaterensemble. Von der ersten Idee bis zur fertigen Theaterproduktion erarbeiten wir alles gemeinsam. Unser Ensemble besteht zwar schon seit vielen Jahren, freut sich aber immer über neue Mitglieder. In der Studio- bühne der VHS haben wir hervorragende Proben- und Aufführungsmöglichkeiten. Von „Romeo und Julia“ bis zur „Dreigroschenoper“ wagt sich das Ensemble immer wieder an „starke“ Stücke, überzeugt davon, dass diese die Spieler:innen am besten fordern und fördern – und natürlich auch für das Publikum interessant sind. Der große Erfolg des Ensembles bestätigt diese Erwartung regelmäßig.

Brigitte Oels, Theaterwissenschaftlerin, leitet seit über 30 Jahren dieses Ensemble mit großer Begeisterung und freut sich darüber, dass viele Mitglieder seit langen Jahren von Projekt zu Projekt ihre schauspielerischen Möglichkeiten weiterentwickeln und Freude und Erfolg miteinander teilen.

Interessent:innen bitten wir, sich vor Anmeldung telefonisch mit Brigitte Oels (040/ 7201404) in Verbindung zu setzen.

**Kurs auch in den Herbstferien am 28. und 30.10.2024**

**Kein Kurs am 18.12.2024**

**242-20705**

**Mo und Mi, 19:30 – 22:00 Uhr**

**Beginn: 09.09.2024, Ende: 22.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**32 Treffen: 98,58 EUR, 22 Plätze**

## Fashion Studio

**Modefiguren zeichnen. Ab 10 Jahren**

Ulf Ludz weit

Wenn Fashion deine Leidenschaft und Modedesigner:in dein Traumberuf ist, bist du hier richtig. Hier kannst du Modefiguren skizzieren und phantasievoll „einkleiden“. Dabei erhältst du vor allem zu den richtigen Proportionen von Gesicht und Körper wertvolle Tipps. Bilder aus Modezeitschriften oder von deinen Lieblingsstars inspirieren dich und ganz schnell hast du deine erste Modekollektion entworfen!

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

**242-20901K**

**Samstag, 23.11.2024, 10:00 – 15:15 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 109**

**1 Treffen: 15,75 EUR, 9 Plätze**

## Wichtelwerkstatt

**für alle ab 7 Jahren**

Verena Müller

Weihnachten naht! Wir fertigen aus Papier, Holz und Draht selbstgestaltete Geschenke und Weihnachts-Deko: Weihnachtskarten mit Origamivögeln, Wichtelkerzenhalter oder Christbaumanhänger sind nur einige Beispiele. Für alle Altersgruppen und Fähigkeiten ist etwas dabei! Kinder unter 12 Jahren kommen bitte mit Begleitung.

Kursleiterin Verena Müller hat reichlich Bastelmaterial dabei.

**Bitte mitbringen:** Bastelschere, Prittstift und Lieblingspapier, 5,00 EUR Materialumlage

**242-20902K**

**Samstag, 23.11.2024, 10:00 – 13:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 110**

**1 Treffen: 9,00 EUR, 9 Plätze**



**VORHANG AUF FÜR ...**

# „Der Frieden – Aristophanes“

**21.09.2024, 19:30 – 21:45 Uhr**

**22.09.2024, 16:00 – 18:15 Uhr**

**Reinbek, VHS, Studiobühne**

**Eintritt: 10,00 EUR**

# Heute schon gelesen?



[www.stadtbibliothek-reinbek.de](http://www.stadtbibliothek-reinbek.de)

Medien jetzt auch  
**ONLINE** ausleihen!

Stadtbibliothek Reinbek  
Hamburger Straße 4-8  
21465 Reinbek  
Tel. 040 727 50 600



## Einfach mehr wissen!

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

**Dann lesen Sie bei uns richtig!**



**Gemeindebücherei Wentorf**  
Hauptstr. 14 | 21465 Wentorf bei Hamburg

 **040 – 720 53 99**

 **buecherei@buecherei-wentorf.de**

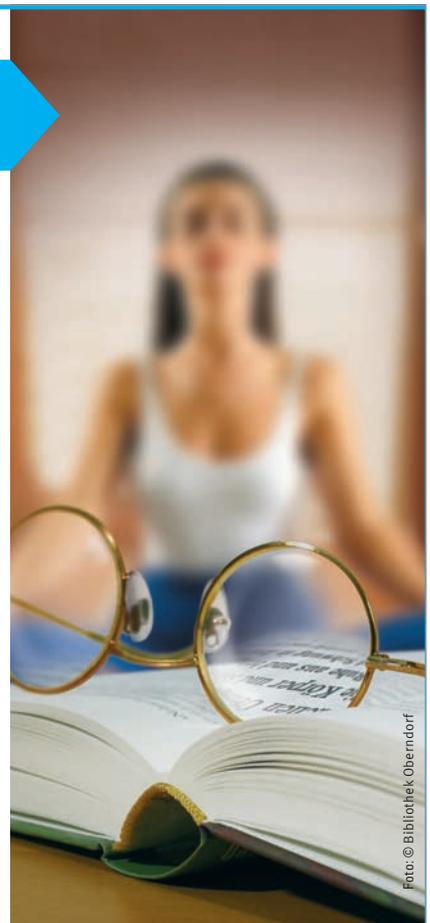


Foto: © Bibliothek Oberndorf



# Veranstaltungen im Schloss Reinbek

## Kultur im Schloss - ein besonderer Genuss

Wir präsentieren Ihnen die Veranstaltungsübersicht des Kulturzentrums für die nächsten Monate. Der Kalender wird laufend ergänzt und ggf. aktualisiert. Im Kulturkalender auf unserer Website [www.kultur-reinbek.de](http://www.kultur-reinbek.de) finden Sie immer die neuesten Informationen.



## Schloss Reinbek

**SONNTAG 01.09.2024 18:00 Uhr**



### Heiteres beim Wein - Bella Italia

Hören Sie beschwingte mediterrane Melodien von der Opernfactory aus dem schönen Italien wie „La Serenata“, „Funiculi Funicula“, „O sole mio“, „Santa Lucia“, „Una furtiva Lagrima“ u.a. Ab 18:00 Uhr Weinprobe im Schlosshof, Konzertbeginn 19.30 Uhr

**Eintritt: 20,-€**

Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

**DIENSTAG 03.09.2024 19:30 Uhr**



### Sachsenwald-Slam- Open Air

Das Format Poetry Slam, bei dem Autoren jeden Alters mit ihren Texten gegeneinander antreten, gibt es seit 1986. Das Schloss hingegen schon seit 1576. Man munkelt, dass es schon damals begabte Reinbeker gab, die mit Worten umgehen konnten. So treffen sich hier und heute noch Poeten um ihre Werke zu präsentieren und das Publikum zu unterhalten.

**Eintritt: 8,-€**

**FREITAG 06.09.2024 19:30 Uhr**



### Musik verbindet - Chopin-Konzert

Der Klavierabend mit Anna Urzędowska und Malte Henrik Gohr setzt ein weiteres Zeichen der Freundschaft im Rahmen des Städtepartnerschaftsjahres 2024. Das Programm wird zeigen, dass die Musik keine Grenzen kennt. Kooperation mit der Chopin-Gesellschaft Hamburg & Sachsenwald e.V.

**Eintritt: 25,-€**

**DONNERSTAG 26.09.2024 19:30 Uhr**



### Thabilé im Trio - Read my lips

Das Programm bietet funkelnad geschliffene Soul-songs und eingängige Pop-Balladen. Dazu die unverwechselbare Stimme der Ausnahmekünstlerin Thabilé — mal rockig rau, mal sanft und weich. Musik zum Anhören und Mitfühlen, aber auch zum Mitsingen und zum Mittanzen.

**Eintritt: 25,-€**

**SONNTAG 29.09.2024 15:30 Uhr**



### Kulturkost: Hafennacht Seestücke - von Reinbek aus gesehen

Hafennacht – nicht eingetragener Verein zur Rettung des maritimen Liedgutes – feiert mit uns sein neues Programm. Wie immer nordisch, poetisch, aber zum ersten Mal mit komplett eigenen und klugen (aber nicht nur) Liedern. Sie handeln vom Weggehen und vom Wiederkommen und der Zeit dazwischen.

**Eintritt: 30,-€ inkl. Kaffee und Kuchen**

**DONNERSTAG 17.10.2024 19:30 Uhr**



### Tango Transit - German Songbook

Die virtuos Instrumentalisten widmen sich in ihrem neuen Programm ihrer Version von Volksliedern und nennen es – eine feine Ironie – „German Songbook“. Die Geschichten in den Liedern funktionieren auch ohne Texte, weil die Instrumente in einer Mischung aus Tango, Jazz und Weltmusik Worte ersetzen.

**Eintritt: 20,-€**

**DIENSTAG 22.10.2024 19:30 Uhr**



### Sachsenwald-Slam

Das Format Poetry Slam, bei dem Autoren jeden Alters mit ihren Texten gegeneinander antreten, gibt es seit 1986. Das Schloss hingegen schon seit 1576. Man munkelt, dass es schon damals begabte Reinbeker gab, die mit Worten umgehen konnten. So treffen sich hier und heute noch Poeten. Von humorvoller Prosa bis zu ernster Lyrik ist alles möglich. Anmeldungen werden angenommen unter: [slam-reinbek@gmx.de](mailto:slam-reinbek@gmx.de)

**Eintritt: 8,-€**

## Akustikfest Schloss Reinbek

**FREITAG 15.11.2024 19:30 Uhr**



### Jon Flemming Olsen – Haus der Liebe

Als „Ingo“ ist er Dittsches TV-Imbisswirt, mit „Texas Lightning“ war er Gewinner der Herzen beim ESC. Live erlebt man Jon Flemming Olsen als beeindruckende One-Man-Band und feinsinnigen Entertainer. Jemand, der sich auf den Bierwiegigen Spagat zwischen Tiefe und Leichtigkeit versteht.

**SONNTAG 17.11.2024 18:30 Uhr**



### Die A-cappella Deutschpoeten

Ihr Stil: Eingängige Melodien und intelligente Texte. Anders schreiben smarte Popsongs auf Deutsch, die die Darbietungsform A-cappella Ernst nehmen und dabei mehr sind als instrumentennachahmende Coversongs aktueller Charthits oder nostalgische Lieder über die Flora auf dem Balkon.

**DONNERSTAG 21.11.2024 19:30 Uhr**



### Inga Rumpf - Zeitreise

Auf ihrer musikalischen Lesereise kommt Inga dem Publikum ganz nah. Sie lässt es teilhaben an ihrem Leben, das 1946 im berühmten Hamburger Stadtteil St. Georg beginnt und heute, 75 Jahre später, eine tiefe Erfüllung auf dem Lande gefunden hat. Inga liest, singt und spielt. Musik in Wort, Schrift und Gesang, und natürlich wird Inga sich an den Flügel setzen und ihre geliebte Gitarre in die Hand nehmen.

**SAMSTAG 23.11.2024 19:30 Uhr**



### LELÉKA - Sonne im Herzen

Leléka ist ein junges multikulturelles Ethno-Jazz-Quartett aus Berlin um die ukrainische Sängerin Viktoria Leléka. Ihre Stimme prägt die Atmosphäre der Musik. Von dynamisch groovenden Passagen bis zu zarten Folk-Balladentönen reicht die Klangwelt der Band. Für ihr Album "Sonce u Serci" (Sonne im Herzen) wurde Sie für den Deutschen Jazzpreis als "Band des Jahres 2022" nominiert.

**Eintritt: 28,-€ je Konzert**



## Schloss Reinbek

**SAMSTAG 30.11.2024 18:00 Uhr**



### Harfensoirée - Galante

Imme-Jeanne Klett, Flöte  
Mitsumi Okamoto, Harfe

Werke für Flöte und Harfe von Carl Philipp Emanuel Bach, Louis Spohr, Jaques Ibert, Johannes Donjon, Astor Piazzolla u.a.

**Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.  
Vvk. ab 04.11.2024 Eintritt: 18,-€**

**DONNERSTAG 12.12.2024 16:00 Uhr**



### Es klopft bei Wanja in der Nacht

Im tiefen Walde sitzen Wanja und Babuschka in gemütlicher Wärme, als ein Schneesturm losbricht. Doch da klopft es in der Nacht: Wer kann das sein? Ein Hase, eine Füchsin und ein Bär bitten um Unterschlupf! Sollen sie diese Tiere in ihr Haus lassen? Ist ihr menschliches Herz größer als ihre Angst? Mit Puppen- und Schauspiel, Humor und Musik geht das *Weite*

*Theater, Berlin* den Fragen nach Mitmenschlichkeit und Solidarität in der Not nach. Ein tierisch-menschliches Stück Theater für kleine und große Menschen über die Kunst des friedlichen Zusammenlebens. Ab 3 Jahren. **Eintritt: 6,-€**

**SONNTAG 15.12.2024 17:00 Uhr**



### UNDUZO - „Von Männern, Eseln und Maria“

UNDUZO stellt sich der Königsdixieplin des Singens: einem eigenen Weihnachtsprogramm! Kompletter Wahnsinn! Denn Weihnachten und die Adventszeit sind ein symbolisches Minenfeld: feste Traditionen stoßen krachend auf den stoischen Weihnachtsmuffel ... und über allem liegt der nervenaufreibende Duft von altem

Lebkuchengewürz und Räucherännchen in Dauerbetrieb. Neuarrangierte Klassiker und selbstgeschriebene Geschichten, die, typisch UNDUZO, mal gefühlvoll, mal mit einem Augenzwinkern präsentiert werden. **Eintritt: 28,-€**

## Konzertreihe Schloss Reinbek

MEISTERHAFT - SPANNEND - NAH

In der Saison 2024/25 veranstaltet das Kulturzentrum bereits zum 7. Mal die kammermusikalische Konzertreihe im Schloss Reinbek.

In fünf ausgesuchten Konzerten pro Saison, immer sonntags 19:00 Uhr, erwartet Sie ein abwechslungsreiches Programm, mitreißend virtuos interpretiert. In der neuen Saison sind das Morgenstern Klaviertrio, William Youn (Klavier), Peter and Zoltán Katona (Gitarren), Matvey Demin (Flöte) und Gleb Koroleff (Klavier) sowie das Chaos String Quartet zu Gast.

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

Infos unter: [www.schloss-reinbek.de](http://www.schloss-reinbek.de); E-Mail: [tickets@reinbek.de](mailto:tickets@reinbek.de)

**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

## BeGe Neuschönningstedt

**FREITAG 20.09.2024 20:00 Uhr**



### Christine Schütze - Also, mir wär sie zu dünn!

Ihr aktuelles Solo feiert den feinen Unterschied zwischen Sagen und Meinen, Wissen und Verstehen oder den zwischen weiblichen und männlichen Idealtypen. Im Mittelpunkt der Beschäftigung mit der Liebe und den Worten, dem Alltag und den Sprachhüllen steht die Sprache und was man damit wortgewaltig und klavierstimmig so alles machen kann.

**FREITAG 11.10.2024 20:00 Uhr**



### Roger Stein - Alles vor dem Aber

Stein balanciert zwischen Singer-Songwriter und Liedermachertradition 4.0, mit Tempo, mit Inhalt und voller Sehnsucht. Es ist eine Lyrik, die einen smarten Anzug aus Humor trägt und ganz auf pathetisches Poeten-Posing verzichtet. Unaufgeregt, entspannt. Genauso wie seine Gesellschaftskritik: Nicht anklagend, aber scharf im Blick und locker aus der Hüfte.

**FREITAG 08.11.2024 20:00 Uhr**



### Andreas Langsch - Der Liebesalgorithmus

In seinem Programm zeichnet Andreas Langsch ein Bild über seine Generation Y und möchte vermitteln zwischen Alt und Jung, Internet und Natur, Liebe und Liebesalgorithmus. Seine Generation sind Leute, die nichts mit ihrem Leben anfangen können und den ganzen Tag auf ihr Handy starren. Nach der Schule geht es erstmal ein Jahr nach... Und dann? Studieren, Startup oder Burnout...

**Der Eintritt für diese BeGe-Veranstaltungen beträgt je 18,-€**

**Samstag, 14. Dezember 2024 16:00 Uhr  
Sonntag, 15. Dezember 2024 14:00 + 17:00 Uhr**



### Die Bremer Stadtmusikanten

In einer neuen Fassung von Viola Eppler frei nach den Brüdern Grimm. Es war einmal...

Das THEATER WESTIBUEL wurde 1994 gegründet und spielt seit dieser Zeit als feste kulturelle Institution jedes Jahr sehr erfolgreich ein Weihnachtsmärchen. **Eintritt: 6,-€**

## MESSEN und MÄRKTE Schloss Reinbek

### 5. REINBEKER SCHLOSSPARTIE

**Samstag, 9. November 2024 13:00 – 18:00 Uhr  
Sonntag, 10. November 2024 10:00 – 17:00 Uhr**



Wohnlich - behaglich - gemütlich präsentiert sich das Schloss Reinbek nun zum 5. Mal seinen Gästen! Bei der SchlossPartie können Besucher\*innen nach Herzenslust im Schloss Reinbek und im Innenhof stöbern und kaufen, was Ihnen an rund 50 Ständen zu den Themen Wohnen, Mode, Freizeit und Garten geboten wird. **Eintritt: 4,-€**

### REINBEKER WEIHNACHTSMARKT

**Samstag, 7. Dezember 2024 13:00 – 21:00 Uhr  
Sonntag, 8. Dezember 2024 11:00 – 18:00 Uhr**

**Programmänderungen und -ergänzungen vorbehalten.**

### Kartenvorbestellung mit fester Reservierung:

Telefonisch: 040/72750-800, E-Mail: [tickets@reinbek.de](mailto:tickets@reinbek.de)

Online-Tickets unter [www.kultur-reinbek.de](http://www.kultur-reinbek.de)

Abend-/Tageskasse eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn



## Montag

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

16:45 Yin Yoga  
17:10 Stretch & Relax  
18:00 Orientalischer Tanz  
18:15 Body Complete  
18:30 Achtsames Hatha-Yoga  
19:15 Zumba® Bienvenidos!  
20:15 Hatha-Yoga – Meditation – Entspannung



## Dienstag

09:00 Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs  
09:00 Pilates und Faszien  
10:20 Pilates – klassisch

17:15 Sanftes Bewegungstraining  
17:30 Feldenkrais – Hybrid  
18:00 Fatburner Step Mix  
18:45 Aqua-Fitness  
19:05 Core-Training  
19:15 Fit und gesund mit Qi Gong  
19:30 Aqua-Fitness  
19:40 Pound Fitness  
19:45 Menfit  
20:30 Aqua-Zumba®

## Mittwoch

09:00 Bodyforming  
09:00 Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs  
09:10 Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik  
10:00 Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik  
10:05 Pilates und Rücken  
11:00 Balance in Flow

15:15 Wassergymnastik  
16:30 Mit Qi Gong in der Balance bleiben  
18:00 Bodyfit intensiv  
18:00 Orientalischer Tanz  
18:15 Achtsamkeitsmeditation 4x anders  
18:30 Yoga und Entspannung  
19:05 Gymnastik für Einsteiger  
19:10 Cross Functional Fitness  
20:05 Gymnastik mit Spaß  
20:15 Yogalates



## Donnerstag

09:00 Gymnastik am Morgen  
09:00 Achtsames Yoga am Morgen  
10:05 Bewegter Rücken

15:00 Sanftes Hatha-Yoga  
17:00 Sanftes Bewegungstraining  
17:00 Yoga im November  
17:30 Chillyyoga – Online  
18:00 Fitness-Cocktail  
18:15 Rückenfit – präventive Fitness  
18:30 Hatha-Yoga  
19:00 Zumba® Basic  
19:20 DEEP-WORK®  
20:00 Hatha-Yoga

## Freitag

08:30 Step und Workout Mix  
09:00 Hatha-Yoga und Meditation  
09:00 Yoga Walk  
09:35 Cardio-Fitness und mehr  
11:15 Feldenkrais – Hybrid

16:30 Taijiquan  
17:00 Hatha-Yoga zum Wochenausklang  
18:45 Zumba® Basic  
19:30 Aqua-Bodyfit



## Samstag

09:30 Hatha-Yoga am Samstag

## Workshops

**Dienstag** 16:00 Nikolaus-Yoga für Kinder

**Freitag** 18:00 Entspannung und Persönlichkeitsentfaltung

### Samstag

10:00 Tango Argentino  
10:00 Selbstverteidigung für Mädchen (+ Sonntag)  
12:30 Yoga und Ayurveda im Alltag  
13:30 Selbstverteidigung für Frauen (+ Sonntag)  
14:00 Selbstverteidigung für Frauen Aufbaukurs (+ Sonntag)  
14:00 Yoga für den Rücken  
14:00 Achtsame Wochenendzeit

### Sonntag

10:00 Feldenkrais  
10:00 Massage für Rücken, Schultern und Nacken  
11:00 Zähneknirschen und Kieferspannung



# Gesundheit

# & Fitness



**Julia Eggert**  
 Programmbereich  
 Gesundheit und Fitness  
 Telefon 040/72750-585  
 eggert@vhs-sachsenwald.de

## Selbstverteidigung



### Starke Mädchen

#### Selbstbehauptungs- und Verteidigungsworkshop für 13- bis 17-Jährige

Markus Grieser

So sehr wir es uns auch wünschen: Wir Eltern können Kinder nicht vor allen Gefahren schützen. Aber wir können Kinder so stärken, dass sie Situationen gut einschätzen, sich selbst schützen können und wenn nötig Hilfe holen.

**Kursleiter Markus Grieser hat folgende Inhalte vorbereitet:**

- Erkennen und rechtzeitiges Wahrnehmen von bedrohlichen Situationen.
- Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins.
- Entdecken, was ICH kann und wo WIR gemeinsam stark sind.
- Wirksame Kommunikation von Grenzen.
- Simple, aber effektive Abwehrtechniken

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Halblennturnschuhe oder dicke Socken, etwas zu trinken

**242-30056**

**Samstag, 23.11.2024, 10:00 – 12:45 Uhr**  
**Sonntag, 24.11.2024, 10:00 – 12:45 Uhr**  
 Reinbek, VHS, Gymnastikhalle  
**2 Treffen: 18,00 EUR, 9 Plätze**

### Starke Frauen

#### Selbstverteidigungskurs für Frauen

Markus Grieser

Gewalt gegenüber Frauen hat viele Facetten: Sie beginnt mit anzüglichen Bemerkungen und endet viel zu oft mit körperlichen Angriffen. Im Kurs entwickeln wir verbale und körperliche Abwehrtechniken. Simple aber effektive Abwehrtechniken und das Üben von „schlagenden Argumenten“ tragen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und zur Behauptung in schwierigen Situationen bei. Ihr Kursleiter Markus Grieser ist ehemaliger Polizeibeamter. Als Anti-Gewaltcoach und Selbstverteidigungstrainer schafft er im Kurs eine vertrauensvolle, wertfreie Atmosphäre.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Halblennturnschuhe oder dicke Socken, etwas zu trinken

**242-30054**

**Samstag, 23.11.2024, 13:30 – 16:30 Uhr**  
**Sonntag, 24.11.2024, 13:30 – 16:30 Uhr**  
 Reinbek, VHS, Gymnastikhalle  
**2 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze**

### Starke Frauen

#### Aufbaukurs

Markus Grieser

Haben Sie den Selbstverteidigungs-Grundkurs besucht oder schon erste Erfahrungen im Bereich der Selbstverteidigung gesammelt? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie.

Kursleiter Markus Grieser greift die Inhalte des Grundkurses auf und bringt Sie auf das nächste Level. Gemeinsam entwickeln Sie individuelle Strategien gegen Beleidigungen, Belästigungen und Angriffe im Alltag, sowie Techniken zur körperlichen Verteidigung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Halblennturnschuhe oder dicke Socken, etwas zu trinken

**242-30058**

**Samstag, 11.01.2025, 14:30 – 18:30 Uhr**  
**Sonntag, 12.01.2025, 14:30 – 18:30 Uhr**  
 Reinbek, VHS, Gymnastikhalle  
**2 Treffen: 45,00 EUR, 9 Plätze**

## Stress abbauen und sich wohlfühlen

### Entspannung und Persönlichkeitsentfaltung

Sylvia Heidorn

Im Mittelpunkt dieses Abends steht es, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen, sowie Stress und Anspannung loszulassen. Mit Hilfe verschiedener Entspannungstechniken finden wir unsere innere Mitte und konzentrieren uns auf unsere persönlichen Stärken. Danach starten Sie wohligh und entspannt ins Wochenende. Alle Übungen können Sie prima zu Hause nachmachen.

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

**242-30100**

**Freitag, 27.09.2024, 18:00 – 19:30 Uhr**  
 Reinbek, VHS-Yogaraum  
**1 Treffen: 14,00 EUR, 9 Plätze**

### Achtsame Wochenenda it

Annette Kaiser

Vom Tun ins Sein kommen, das ist das Motto dieses Achtsamkeits-Workshops. Neben kurzen theoretischen Ausführungen steht die praktische Erfahrung von Achtsamkeit im Vordergrund. Wir lernen die formalen Übungen der Achtsamkeitspraxis kennen und entdecken Möglichkeiten, uns im Alltag kleine achtsame Momente zu schaffen.

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

**242-30101**

**Samstag, 12.10.2024, 14:00 – 18:30 Uhr**  
 Reinbek, VHS-Yogaraum  
**1 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze**



## Massage für Rücken, Schultern und Nacken

Sylvia Heidorn

Lernen Sie die Basishandgriffe der klassischen Massage und die wichtigsten Massagetechniken kennen. Nach einer theoretischen Einführung geht es an die Praxis, wobei Rücken, Schultern und Nacken im Vordergrund stehen. Die Teilnehmer:innen maß eren s b gegene itig.

**Anmeldung nur z z eit. Die ausgewiesene Gebühr gilt für eine Person.**

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, zwei große Badetücher, Wolldecke, Kissen oder Nackenrolle, Massageöl, Socken, etwas zu trinken und eine Wärmflasche

**242-30102**

**Sonntag, 13.10.2024, 10:00 – 16:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**1 Treffen: 56,00 EUR, 8 Plätze**

**242-30103**

**Sonntag, 17.11.2024, 10:00 – 16:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**1 Treffen: 56,00 EUR, 8 Plätze**

**242-30104**

**Sonntag, 19.01.2025, 10:00 – 16:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**1 Treffen: 56,00 EUR, 8 Plätze**

## Zähneknirschen und Kieferspannung

**Spannungsausgleich und Wohlbefinden durch Eutonie**

Karin Coch

Hektik und Druck im täglichen Leben sind häufig die Ursache für Spannungskopfschmerz, Nacken- und Schulterbeschwerden und das Festhalten in der Kaumuskulatur und in der Zunge. Löe n Sie unnötige Spannungen und entlasten Sie Ihre Zähne. Durch Eutonie GA üben Sie sich in der Wahrnehmung Ihrer Mund- und Gesichts-räume, des Hinterkopfs, des Nackens und der Schultern. Sie können durch Berührung, fein dosierten Druck und achtsame Bewegungen Spannungen löe n und s b insgesamt freier fühlen.

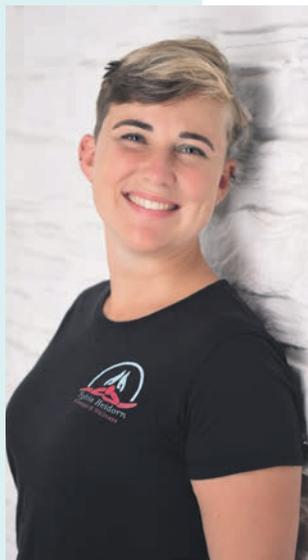
**Bitte mitbringen:** Decke, bequeme und warme Kleidung, Handtuch und warme Socken

**242-30105**

**Sonntag, 27.10.2024, 11:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**1 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze**



## Feldenkrais

### Feldenkrais – Hybrid\* Bewusstheit durch Bewegung

Detlef Lafrentz

Mit Feldenkrais verfeinern Sie die Wahrnehmung für Ihren Körper und lernen, sich Ihrer Bewegungsmuster und überflüssiger Anstrengungen bewusst zu werden. Erleben Sie, wie sich durch einfache Bewegungsabfolgen mit kleinen, langsamen Bewegungen Atmung, Beweglichkeit, Aufrichtung und Haltung positiv verändern. Die Übungen finden überwiegend im Liegen statt.

Detlef Lafrentz absolvierte eine vierjährige Feldenkrais-Ausbildung und ist Taijiquan-Lehrer sowie NLP-Trainer.

Kurs auch in den Herbstferien

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

**242-30109**

**Dienstag, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 17.12.2024**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**14 Treffen: 98,00 EUR, 12 Plätze**



**\*Wie funktioniert Hybrid?**

**Siehe Seite 10**

## Achtsamkeitsmeditation 4x anders

**Mit Meditation gestärkt und entspannt durch die dunkle Jahreszeit**

Annette Kaiser

In diesem Kurs lernen wir vier verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation kennen. So kann jede:r die für sich am besten passende Meditationsform entdecken und vertiefen. Der Kurs richtet sich an alle, die sich auf eine spannende Reise zu sich selbst begeben möchten. Vorkenntnisse im Bereich Meditation sind nicht erforderlich.

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

**242-30106**

**Mittwoch, 18:15 – 19:45 Uhr**

**Beginn: 06.11.2024, Ende: 27.11.2024**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**4 Treffen: 60,00 EUR, 6 Plätze**

## Feldenkrais – Hybrid\*

**Der sanfte Weg der Befreiung**

Silvia I. König

Frei durchatmen können und sich schmerzfrei im Körper zu Hause fühlen – ist das Ihr Wunsch? Feldenkrais ist ein sanfter Weg der Befreiung: kleine Bewegungen mit großer Wirkung und das in jedem Alter. Mit wachen Sinnen Bewusstheit erleben – das ist das Geheimnis, das Wunder möglich macht.

Silvia I. König hat bis 1997 eine vierjährige Feldenkrais-Ausbildung für Einzelstunden und Gruppenunterricht absolviert und ist Biodynamische Cranio-Sakral-Therapeutin.

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

**242-30111**

**Freitag, 11:15 – 12:45 Uhr**

**Beginn: 20.09.2024, Ende: 06.12.2024**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze**

## Feldenkrais – Eine einzige Bewegung macht den Unterschied

**Ein Tag wie Urlaub**

Silvia König

Fühlen Sie sich auch unsportlich? Trauen sich weniger zu? Eine 72-jährige Klientin sagte: „So sportlich und beweglich habe ich mich noch nie gefühlt, wie heute, nach diesem Seminar!“ Freuen Sie sich auf einen Tag mit sanften Bewegungen, bei denen Sie nichts falsch machen können. Und erfahren Sie sich neu. Die Freude kommt gratis dazu!

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

**242-30112**

**Sonntag, 12.01.2025, 10:00 – 17:00 Uhr**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**1 Treffen: 41,99 EUR, 6 Plätze**



## Pilates

### Pilates und Faszien

Hanna Levitskiy

Pilates und Faszien ist die Kombination aus Pilates-Training mit Dehnung und Massage der Faszien. Wenn Faszien verkleben, sind Schmerzen eine fast unweigerliche Folge. Beugen Sie dem vor: Halten Sie Ihre Faszien in einem guten und gesunden Zustand – egal wie alt Sie sind.

Kein Kurs am 26.11. und am 17.12.2024

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

**242-30114**

**Dienstag, 9:00 – 10:15 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**12 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze**

**Möchten Sie bei diesem Pilates-kurs mitmachen? Schnupperstunde**

**Dienstag, 10.09.2024**

**Weitere Infos auf Seite 2 und 3**

### Pilates – klassisch

Hanna Levitskiy

Das klassische Mattentraining nach den Pilatesgrundprinzipien lebt vom bewussten Wahrnehmen des Körpers, dem geistigen Erfassen und der korrekten Ausführung der Übungen. Sie werden sehen, wie gut Ihnen das tut!

Kein Kurs am 26.11. und am 17.12.2024

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

**242-30115**

**Dienstag, 10:20 – 11:35 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**12 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze**

### Pilates und Rücken

#### Dynamisches Rücken- und Beckenbodentraining

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, Halbschuhe oder Socken

**242-30116**

**Mittwoch, 10:05 – 11:05 Uhr**

**Beginn: 04.09.2024, Ende: 27.11.2024**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**11 Treffen: 45,48 EUR, 20 Plätze**

## Yogalates

### Yogalates

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

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

Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgebildete geeignet.

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

**242-30117**

**Montag, 11:15 – 12:15 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 18.11.2024**

**Oststeinbek, VHS, Raum 1**

**8 Treffen: 43,73 EUR, 9 Plätze**

**242-30118**

**Mittwoch, 20:15 – 21:15 Uhr**

**Beginn: 09.10.2024, Ende: 11.12.2024**

**Oststeinbek, VHS, Raum 1**

**8 Treffen: 43,73 EUR, 9 Plätze**

## Yoga

### Yin Yoga

#### Jeden Monat ein Treffen für Entspannung von Körper und Seele

Sylvia Heidorn

Yin Yoga ist eine sanfte und meditative Form des Yogas, die sich auf das Dehnen und Entspannen der tieferen Schichten des Körpers konzentriert. Die lang gehaltenen Übungen fördern nachhaltig tiefe Entspannung, Stressabbau und das allgemeine Wohlbefinden. Zwischen den monatlichen Terminen können die Übungen zu Hause zur Intensivierung nachgemacht werden.

**Bitte mitbringen:** Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Wollsocken

**242-30119**

**Montag, 16:45 – 18:15 Uhr**

**07.10., 04.11., 02.12.2024, 13.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**4 Treffen: 36,00 EUR, 9 Plätze**

**242-30124**

**Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 15.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**14 Treffen: 98,00 EUR, 12 Plätze**

### Achtsames Hatha-Yoga

Antje Fischbach

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

Kurs auch in den Herbstferien

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

**242-30120**

**Montag, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Beginn: 07.10.2024, Ende: 13.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**12 Treffen: 84,00 EUR, 12 Plätze**

### 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.

Kurs auch in den Herbstferien

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

**242-30121**

**Montag, 20:15 – 21:45 Uhr**

**Beginn: 07.10.2024, Ende: 13.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**12 Treffen: 84,00 EUR, 12 Plätze**

### Hatha-Yoga – sanfter Morgenkurs

Hilke Sohtau

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

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

**242-30123**

**Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025**

**Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Festsaal**

**14 Treffen: 86,80 EUR, 12 Plätze**



## Yoga und Entspannung

Gabriele Bernath

Spüren Sie Ihre eigene Kraft. Erleben Sie das Loslassen und erfahren Sie innere Ruhe beim Ausführen der Yogaübungen. Die bewusste Atmung ist elementarer Bestandteil der Yogapraxis und viel mehr als „Luft holen“. Elemente aus dem autogenen Training und imaginäre Körperreisen unterstützen die Entspannung am Ende der Stunde.

Kein Kurs am 27.11. und am 18.12.2024

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

**242-30126**

**Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 15.01.2025**

**Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Festsaal**

**12 Treffen: 74,40 EUR, 12 Plätze**

## Sanftes Hatha-Yoga

Gabriele Bernath

Mit bedürfnisorientierten, rückschonend ausgeübten Yogaübungen begleitet Sie Gabriele Bernath auf dem Weg zu körperlichem und geistigem Wohlbefinden. Dabei reduzieren Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung Stress und wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus.

Kein Kurs am 28.11.2024

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

**242-30128**

**Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 16.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**11 Treffen: 77,00 EUR, 12 Plätze**

## Yoga im November

**Entspannung in der dunklen Jahreszeit**  
Inga-Tilai Lüneburg

Nutzen Sie die dunkle Zeit im November ganz bewusst für sich, um mit Yogaübungen die kommende Winterzeit zu begrüßen und auf das zurückliegende Jahr zu schauen. Die Yogapraxis schenkt Entspannung und Wohlbefinden und kann helfen, in eine Phase der Ruhe und Stille zu gelangen. Genau das Richtige, um der oft hektischen Vorweihnachtszeit vorzubeugen.

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Isomatte, Decke, Kissen, bequeme Kleidung und Wollsocken

**242-30129**

**Donnerstag, 17:00 – 18:30 Uhr**

**Beginn: 07.11.2024, Ende: 28.11.2024**

**Oststeinbek, VHS, Raum 1**

**4 Treffen: 32,80 EUR, 9 Plätze**

## Achtsames Yoga am Morgen

Karen Holweg

Mit individuell angepassten Körperübungen aus dem reichen Schatz des Hatha-Yoga arbeiten wir sanft an der Kräftigung und Mobilisierung des ganzen Körpers. Dabei steht die unterstützende Arbeit mit dem Atem stets im Mittelpunkt. Entspannung, Konzentration und Meditation wirken positiv auf Ausgeglichenheit und einen klaren Geist. Ein idealer Start in den Tag!

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

**242-30127**

**Donnerstag, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 16.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**12 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze**



**Möchten Sie diesen Yogakurs ausprobieren?**

**Schnupperstunde**

**Donnerstag, 12.09.2024**

**Weitere Infos auf Seite 2 und 3**



## Chillyoga – Online\*

**Mit Yoga entspannt in den Feierabend**

Monika Freeman

Wir beginnen mit einer sanften Aufwärmphase und gehen über in eine dynamische Yogasequenz im Einklang mit dem Atem. Anschließend folgt eine Phase tiefer Entspannung in lange gehaltenen Yin-Yoga-Positionen im Sitzen und Liegen. Eine geführte liegende Schlusspannung rundet die Stunde ab.

Der Kurs ist für Anfänger:innen und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte bereithalten:** wenn vorhanden Yogablöcke, Yogagurt, größeres Kissen, Decke

**242-30130C**

**Donnerstag, 17:30 – 18:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

**10 Treffen: 56,00 EUR, 20 Plätze**

## Hatha-Yoga

Dr. Isabel Überhoff

Lassen Sie den Trubel des Tages hinter sich und praktizieren Sie Yoga, um das allgemeine Befinden zu stärken. In der Bewegung des Körpers üben wir den Stillstand der Gedanken. Wir praktizieren sanfte Vor- und Lockerungsübungen und traditionelle, teils herausfordernde Asanas. Dazu kommen Übungen zur Kontrolle der Atmung, Phasen des Nachspürens und der inneren Einkehr.

Kein Kurs am 28.11.2024

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

**242-30131**

**Donnerstag, 18:30 – 19:45 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 16.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**11 Treffen: 64,16 EUR, 12 Plätze**

**242-30132**

**Donnerstag, 20:00 – 21:15 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 16.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**11 Treffen: 64,16 EUR, 12 Plätze**



**\*Wie funktioniert online?**

**Siehe Seite 10**





## 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. Eine Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunde.

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 13.12.2024

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

**242-30135**

**Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 11.10.2024, Ende: 24.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**11 Treffen: 77,00 EUR, 12 Plätze**

## Yoga Walk

Hilke Soltau

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

**242-30136**

**Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 11.10.2024, Ende: 13.12.2024**

**Reinbek, Parkplatz Bismarckstraße**

**8 Treffen: 56,00 EUR, 9 Plätze**

**Möchten Sie Yoga Walk ausprobieren?  
Schnupperstunde**

**Freitag, 13.09.2024**

**Weitere Infos auf Seite 2 und 3**

## Yoga für den Rücken

Hilke Soltau

Tun Sie Ihrer Rückseite etwas Gutes. Spezielle Yogaübungen dehnen und kräftigen die Rückenmuskulatur und bewegen die Wirbelsäule in alle Richtungen. So fühlen Sie sich stärker, haben mehr Rückhalt und verspüren ein „Aufgerichtetsein“. Zum Abschluss entspannen Sie zu den sanften Tönen der Klangbecken.

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

**242-30143**

**Samstag, 16.11.2024, 14:00 – 16:30 Uhr**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**1 Treffen: 14,99 EUR, 9 Plätze**

## Hatha-Yoga zum Wochenausklang

Bettina Knappe

Bei sich selbst ankommen, sich erden und zur Ruhe kommen. Wir gehen durch Sonnengrüße und kräftigende Asanas. Wir spüren, wie ein vertiefender Atem uns beruhigt und unseren Geist fokussiert. Anspannung und Entspannung wechseln sich ab. Wir werden beweglicher und lassen stressige Denkmuster hinter uns. So können wir gelassen ins Wochenende starten!

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 15.11. und am 22.11.2024

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

**242-30138**

**Freitag, 17:00 – 18:30 Uhr**

**Beginn: 04.10.2024, Ende: 17.01.2025**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**11 Treffen: 63,00 EUR, 12 Plätze**

## Yoga und Ayurveda im Alltag

Dr. Isabel Überhoff

Wer bin ich und wenn ja, wie viele? Nach Ayurveda eine individuelle Mischung aus den drei Kräften Vata, Pitta und Kapha. Ernährung und Lebenswandel können helfen, diese Kräfte im Gleichgewicht zu halten, auch mit kleinsten Schritten und Ideen. Das fördert die Gesundheit und innere Balance. Yoga ist die Schwester bzw. der Bruder des Ayurveda. Was das heißt und wie man es für sich nutzbar machen kann, erfahren Sie in diesem Workshop.

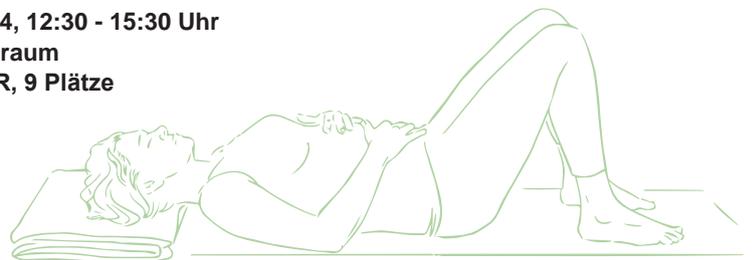
**Bitte mitbringen:** Wolldecke, Sitzkissen, Schreibzeug und warme Socken

**242-30140**

**Samstag, 26.10.2024, 12:30 - 15:30 Uhr**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**1 Treffen: 18,00 EUR, 9 Plätze**



## Margrit Hein



### IMMOBILIEN GMBH

*Ihr Makler seit 1976  
für Reinbek und Umgebung*



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

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

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

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

➔ [hein-immobilien.de](http://hein-immobilien.de) ➔ [info@hein-immobilien.de](mailto:info@hein-immobilien.de)



**Kids  
Teens &  
Special**

## Nikolaus-Yoga

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

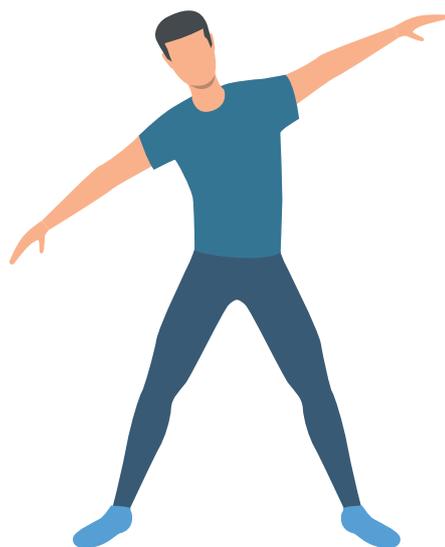
Britta Kliem

Begleite uns auf eine Reise durch die Adventszeit für kleine Yogis. Wir bringen mit einer Nikolaus-Yoga-Geschichte sowohl Beweglichkeit als auch Ruhe in den Körper. Auf spielerische Art erarbeiten wir die begleitenden Yoga-Positionen und begeben uns am Ende gemeinsam auf eine Entspannungseise.

**Bitte mitbringen:** Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

242-30144K

**Dienstag, 03.12.2024, 16:00 – 17:00 Uhr**  
Oststeinbek, VHS, Raum 1  
1 Treffen: 4,00 EUR, 8 Plätze



## 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. Alle Übungen werden mit einer bestimmten Atemtechnik begleitet.

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

242-30150

**Dienstag, 19:15 – 20:45 Uhr**  
**Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025**  
Reinbek, VHS-Yogaraum  
14 Treffen: 98,00 EUR, 12 Plätze

### Mit Qi Gong in der Balance bleiben

Antje Fischbach

Charakteristisch für die oft Jahrtausende alten Heilübungen des Qi Gong ist die Einheit von innerer und äußerer Bewegung. Die ganzheitlichen Übungssequenzen fördern die Durchlässigkeit der Energiebahnen und können damit positiv auf die Gesundheit wirken. Qi Gong hilft die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und ist ein wertvolles präventives Mittel, um Anforderungen und Stress des Alltags besser zu bewältigen.

Kurs auch in den Herbstferien

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

242-30151

**Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr**  
**Beginn: 09.10.2024, Ende: 08.01.2025**  
Reinbek, VHS-Yogaraum  
12 Treffen: 84,00 EUR, 12 Plätze

### Taijiquan

#### Präventionskurs

Thomas Börnchen

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

Kursleiter Thomas Börnchen ist anerkannter Lehrer für Taijiquan und Qigong, 6. Generation Yang-Stil.

#### ZERTIFIZIERTER PRÄVENTIONSKURS

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

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

242-30154

**Freitag, 16:30 – 18:00 Uhr**  
**Beginn: 20.09.2024, Ende: 29.11.2024**  
Reinbek, VHS, Gymnastikhalle  
8 Treffen: 72,00 EUR, 17 Plätze

Du hast was drauf?  
#mach was draus

**KURSLEITER (M/W/D)**  
**GESUCHT:**



Bewirb dich jetzt!

**STEP-AEROBIC**  
**CARDIO-FITNESS**  
**GYMNASTIK**

[eggert@vhs-sachsenwald.de](mailto:eggert@vhs-sachsenwald.de)



## Fit von Kopf bis Fuß

### Cardio-Fitness und mehr

**Mehr Kondition, Kraft und Koordination**  
N.N.

Es erwartet Sie ein umfassendes, gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das insbesondere die Herz-Kreislaufunktionen sowie Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit fördert, je nach persönlicher Leistungsfähigkeit.

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

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

**242-30205**

**Montag, 8:30 – 9:30 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 20.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**14 Treffen: 57,88 EUR, 20 Plätze**

**242-30206**

**Montag, 9:35 – 10:35 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 20.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**14 Treffen: 57,88 EUR, 20 Plätze**

### Fit in die Woche

**Mobilisierendes Rückentraining für alle Altersklassen**

Alexa Potrykus

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

**Bitte mitbringen:** Handtuch, bequeme Kleidung

**242-30207**

**Montag, 10:00 – 11:00 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 16.12.2024**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**12 Treffen: 72,00 EUR, 9 Plätze**

### Stretch & Relax

N.N.

Es erwartet Sie ein ausgewogener Mix, der Ihre Körperwahrnehmung verbessert und Ihnen ein neues Körpergefühl vermittelt. Mit einem abwechslungsreichen, gezielten Übungsprogramm kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur. Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

**Bitte mitbringen:** warme Sportkleidung, Handtuch, Hallenschuhe und Socken

**242-30210**

**Montag, 17:10 – 18:10 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 20.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**14 Treffen: 57,88 EUR, 20 Plätze**

### Body Complete

N.N.

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

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

**242-30211**

**Montag, 18:15 – 19:15 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 20.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**14 Treffen: 57,88 EUR, 20 Plätze**

### Sanftes Bewegungstraining

60+

Manfred Hirb

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

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

**242-30224**

**Dienstag, 17:15 – 18:15 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025**

**Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle**

**14 Treffen: 52,28 EUR, 18 Plätze**

**242-30245**

**Donnerstag, 17:00 – 18:00 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 16.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**12 Treffen: 49,60 EUR, 18 Plätze**

### Fatburner Step Mix

**Steptraining mit Ganzkörperworkout**

Claudia Wieber

Hier schmilzt so manches Fettpölsterchen! Der erste Teil der Stunde besteht aus einer anspruchsvollen Choreographie auf dem Step. Der zweite Teil besteht aus einem intensiven Ganzkörper-Workout. Vorkenntnisse erwünscht.

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 08.10.2024

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

**242-30225**

**Dienstag, 18:00 – 19:00 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 17.12.2024**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**13 Treffen: 53,72 EUR, 20 Plätze**

### Core-Training

**Kräftige Körpermitte und flacher Bauch**

Claudia Wieber

Das gezielte Training der Körpermitte bewirkt eine bessere Haltung, einen flachen Bauch und eine schlanke Taille. Core-Training spricht insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur an. Dabei beanspruchen komplexe Übungen ganze Muskelketten somit auch die Tiefenmuskulatur und verbessern die Körperstabilität und die Koordination.

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 08.10.2024

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

**242-30226**

**Dienstag, 19:05 – 20:05 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 17.12.2024**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**13 Treffen: 53,72 EUR, 20 Plätze**

### Pound Fitness

Katja Friedemann

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

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

**242-30227**

**Dienstag, 19:40 – 20:25 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 15.10.2024**

**Wentorf, Gemeinschaftsschule, Sporthalle**

**5 Treffen: 20,50 EUR, 9 Plätze**



## Menfit

### Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

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

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

242-30228

**Dienstag, 19:45 – 20:45 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025**

**Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle**

**14 Treffen: 57,88 EUR, 12 Plätze**

## Bodyforming

Grit Weidemann

Mit gezielten Kräftigungsübungen stärken wir die Muskulatur in Bauch und Beinen, Po und Rücken. Wir bauen Fett ab und bringen den Körper in Form. Dazu nutzen wir Hanteln und Tubes, Therabänder und den Step. Dehnungs- und Entspannungsübungen bilden den Ausklang der Stunde.

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

242-30229

**Mittwoch, 9:00 – 10:00 Uhr**

**Beginn: 04.09.2024, Ende: 27.11.2024**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**11 Treffen: 45,48 EUR, 20 Plätze**

## Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kerstin Hönigsmid

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

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

242-30230

**Mittwoch, 9:10 – 9:55 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 18.12.2024**

**Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle**

**12 Treffen: 33,60 EUR, 18 Plätze**

242-30231

**Mittwoch, 10:00 – 10:45 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 18.12.2024**

**Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle**

**12 Treffen: 33,60 EUR, 18 Plätze**

## Balance in Flow

### Fitness nur für Frauen

Anouk Peters

Balance in Flow ist ein sanftes, aber intensives Low-Level-Intervall-Training, das aus einer Mischung von Ausdauer- und Krafttraining, sowie Beckenbodenkräftigung besteht. Dazu gehört auch die Stärkung der Körperwahrnehmung. Der Kurs richtet sich speziell an Frauen, die mit Spaß entspannt fit werden wollen.

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

242-30232

**Mittwoch, 11:00 – 12:00 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 18.12.2024**

**Reinbek, VHS-Yogaraum**

**12 Treffen: 72,00 EUR, 9 Plätze**



## 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 intensiv etwas für ihre Fitness tun möchten.

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 09.10.2024

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

242-30235

**Mittwoch, 18:00 – 19:00 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 18.12.2024**

**Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle**

**13 Treffen: 48,52 EUR, 20 Plätze**

## Cross Functional Fitness

### Das Power Workout

Alla Ghazaryan

Das abwechslungsreiche, funktionelle und komplexe Training schult natürliche, physiologische Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper beanspruchen. Die verschiedenen Trainingsmethoden verbessern nicht nur Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, sie bieten auch viel Abwechslung und machen Spaß.

Dieser hocheffektive, sehr anspruchsvolle Kurs eignet sich für Fortgeschrittene, die ihre Fitness weiter verbessern möchten.

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

242-30236

**Mittwoch, 19:10 – 20:10 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 15.01.2025**

**Reinbek, Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle**

**14 Treffen: 57,88 EUR, 12 Plätze**

## Gymnastik für Einsteiger

### Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Ulrike Hansen

Kommen Sie in Bewegung: Mit leichten Lauf- und Dehnübungen sowie lockernder und kräftigender Gymnastik können Sie den Körper wieder beweglicher machen. Das Wohlbefinden steigt und der Verletzungsanfälligkeit wird vorgebeugt.

Kein Kurs am 25.09.2024

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

242-30237

**Mittwoch, 19:05 – 20:05 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 08.01.2025**

**Klosterbergenschule, große Halle**

**12 Treffen: 44,80 EUR, 17 Plätze**

## 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 abwechslungsreichen Kurs richtig.

Kein Kurs am 25.09.2024

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

242-30238

**Mittwoch, 20:05 – 21:05 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 08.01.2025**

**Klosterbergenschule, große Halle**

**12 Treffen: 44,80 EUR, 17 Plätze**



## 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.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch und Hallenbohle

**242-30240**

**Donnerstag, 9:00 – 10:00 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 23.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**13 Treffen: 53,72 EUR, 20 Plätze**

## Bewegter Rücken

Gymnastik und Entspannung für einen starken Rücken

Andrea Hartung

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

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch und Hallenbohle

**242-30241**

**Donnerstag, 10:05 – 11:05 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 23.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**13 Treffen: 53,72 EUR, 20 Plätze**

## Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

Erleben Sie ein abwechslungsreiches Ausdauer- und Kräftigungstraining für alle Muskelgruppen. Im Vordergrund stehen intensive Übungen für den ganzen Körper, bei denen Sie das eigene Körpergewicht einsetzen. So bleiben Sie fit!

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 10.10.2024

**Bitte mitbringen:** Yoga- oder Isomatte, Sportkleidung, ein Handtuch und Hallenbohle

**242-30246**

**Donnerstag, 18:00 – 19:00 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

**Reinbek, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Festsaal**

**10 Treffen: 37,32 EUR, 20 Plätze**

## Rückenfit – präventive Fitness

Hanna Levitskiy

Halten Sie Ihren Rücken fit durch Übungen zur Anspannung und Entspannung des Körpers. Reines Krafttraining ist nur ein Teil des Rückentrainings. Im Mittelpunkt stehen außerdem Übungen zur Lockerung, Beweglichkeit und Balance. Wir trainieren im Stand und auf der Matte, dazu nutzen wir Tubes.

Kein Kurs am 17.10. und am 28.11.2024

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch und Hallenbohle

**242-30247**

**Donnerstag, 18:15 – 19:15 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 23.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**11 Treffen: 51,35 EUR, 12 Plätze**

## DEEP-WORK®

Hanna Levitskiy

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

Kein Kurs am 17.10. und am 28.11.2024

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch und Hallenbohle

**242-30248**

**Donnerstag, 19:20 – 20:20 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 23.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**11 Treffen: 51,35 EUR, 20 Plätze**

## Step und Workout Mix

Sylvia Heidorn

Es erwartet Sie ein umfassendes gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm mit dem Step, das die Herz-Kreislauffunktionen sowie Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit fördert. Stretching und Entspannung auf der Matte runden das Kursprogramm ab. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch und Hallenbohle

**242-30250**

**Freitag, 8:30 – 9:30 Uhr**

**Beginn: 20.09.2024, Ende: 13.12.2024**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**10 Treffen: 41,32 EUR, 20 Plätze**

## Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination

Sylvia Heidorn

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

**Bitte mitbringen:** Sportkleidung, Handtuch und Hallenbohle

**242-30251**

**Freitag, 9:35 – 10:35 Uhr**

**Beginn: 20.09.2024, Ende: 13.12.2024**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**10 Treffen: 41,32 EUR, 20 Plätze**

## Tanz und Zumba

### Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz belebt, lockert und stärkt den gesamten Körper. Die Kombination der weichen, fließenden, sinnlichen sowie kraftvollen Bewegungen stimuliert insbesondere den gesamten Beckenbodenbereich. Für Frauen jeden Alters geeignet.

**Bitte mitbringen:** bequeme Trainingskleidung und ein Tuch für die Hüfte

**242-30259**

**Montag, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 28.10.2024**

**Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51**

**7 Treffen: 35,00 EUR, 6 Plätze**

Astrid Harner

**242-30260**

**Montag, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 04.11.2024, Ende: 20.01.2025**

**Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51**

**8 Treffen: 40,00 EUR, 6 Plätze**

Astrid Harner

**242-30261**

**Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 15.01.2025**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**14 Treffen: 126,00 EUR, 9 Plätze**

Glenda Afritah Remke



## Zumba®

### Bienvenidos!

Emilia Pap

Zumba® – das Dance-Workout aus Lateinamerika. Tanzen Sie nach den Klängen lateinamerikanischer Musik und der spanischen Sprache. Emilia Pap, aufgewachsen in Valencia, leitet Sie auch gern mal auf Spanisch an, so dass Sie ganz nebenbei ein paar Brocken lernen. Für Zumba-Fortgeübtere.

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

**242-30263**

**Montag, 19:15 – 20:15 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 16.12.2024**

**Reinbek, Grundschule Schönningstedt, Sporthalle**

**12 Treffen: 49,60 EUR, 12 Plätze**

## Möchten Sie Zumba® Basic ausprobieren?

### Schnupperstunde

**Donnerstag, 12.09.2024, 18:30 – 19:30 Uhr**

Weitere Infos auf Seite 2 und 3

## Zumba® Basic

á n in Sammer

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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Kein Kurs am 15.11. und am 06.12.2024

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

**242-30264**

**Donnerstag, 19:00 – 20:00 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

**Reinbek, Grundschule Klosterbergen, kleine Halle**

**8 Treffen: 33,08 EUR, 12 Plätze**

**242-30265**

**Freitag, 18:45 – 19:45 Uhr**

**Beginn: 20.09.2024, Ende: 13.12.2024**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**8 Treffen: 33,08 EUR, 25 Plätze**

## Tango Argentino

Dobri Gjurkov

Der Argentinische Tango besteht aus einem gemeinsamen Gehen im Rhythmus der Musik: eine natürliche Bewegung, die für jedes Alter geeignet ist. Tangolehrer Dobri Gjurkov vermittelt Ihnen in diesem Workshop nicht nur die tänzerischen Grundlagen sondern auch den geschichtlichen Ursprung des Tangos.

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

**242-30266**

**Samstag, 28.09.2024, 10:00 – 15:15 Uhr**

**Reinbek, VHS, Gymnastikhalle**

**1 Treffen: 31,50 EUR, 9 Plätze**

## Wassergymnastik

Manfred Hirb

Gymnastik 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.

**242-30276**

**Mittwoch, 15:15 – 16:15 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 15.01.2025**

**Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken**

**14 Treffen: 93,35 EUR, 16 Plätze**

## Aqua-Bodyfit

Manfred Hirb

Die besonderen Eigenschaften des Wassers ermöglichen ein sanftes, gelenkschonendes Ganzkörpertraining. Der Kurs findet im Brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt.

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

Kurs auch in den Herbstferien

**242-30278**

**Freitag, 19:30 – 20:30 Uhr**

**Beginn: 06.09.2024, Ende: 29.11.2024**

**Reinbek, Freizeitbad Reinbek**

**13 Treffen: 77,99 EUR, 18 Plätze**

## Aqua-Fitness

### Aqua-Fitness

Manfred Hirb

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

Herz-Kreislauf-System, die Koordination, die Beweglichkeit und die Muskulatur.

Die Aqua-Gürtel für die gesamte Kursdauer erhalten Sie leihweise am ersten Kurs tag.

**242-30271**

**Dienstag, 18:45 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025**

**Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken**

**14 Treffen: 77,00 EUR, 15 Plätze**

**242-30272**

**Dienstag, 19:30 – 20:30 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025**

**Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken**

**14 Treffen: 102,69 EUR, 15 Plätze**

**Für alle Aqua-Kurse sind Schwimmkenntnisse erforderlich!**

## Aqua-Zumba®

### Tanz n 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.

**242-30273**

**Dienstag, 20:30 – 21:30 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 21.01.2025**

**Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken**

**14 Treffen: 102,69 EUR, 15 Plätze**





# Essen und Trinken



## Vietnamesische Küche

Shiela Grossmann

Zahlreiche Gemüse und Kräuter verleihen der vietnamesischen Küche ihren unverwechselbaren frischen Duft und Geschmack. Von traditionellen Nudelgerichten über Sommerrollen bis zum Nachtisch wie Mango mit Klebreis – genießen Sie das vielfältige Angebot.

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

**242-30300**

**Dienstag, 24.09.2024, 18:30 – 21:45 Uhr**  
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

**1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze**

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 17.09.2024**

**242-30301**

**Dienstag, 10.12.2024, 18:30 – 21:45 Uhr**  
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

**1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze**

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 02.12.2024**

## Singapur Hawker Food 3

**Der Genuss aus den asiatischen Garküchen geht weiter**

Shiela Grossmann

Shiela Grossmann hat wieder köstliche Rezepte vom Hawker Food Centre in Singapur mitgebracht, die an diesem Abend gemeinsam zubereitet und genossen werden.

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 27.09.2024**

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

**242-30302**

**Dienstag, 08.10.2024, 18:30 – 21:45 Uhr**  
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

**1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze**

**Die Lebensmittelumlage zahlen Sie bitte immer direkt an die Kursleiterin.**

## Japanische Küche

Shiela Grossmann

Kommen Sie mit auf eine Reise durch die japanische Küche: Wir kochen traditionelle Gerichte wie Teriyaki-Fleisch, Miso Suppe und statt der Sushi Rolle eine Sushi Bowl mit verschiedenen Gemüsesorten.

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 07.10.2024**

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

**242-30303**

**Dienstag, 15.10.2024, 18:30 – 21:45 Uhr**  
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

**1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze**

## Koreanische Küche

Shiela Grossmann

Lernen Sie die Geschmackserlebnisse der koreanischen Küche kennen: Banchan ist eine Gemüsebeilage und fester Bestandteil koreanischer Gerichte. Diese werden meistens mit Reis aber auch zu Suppe und Eintopf (Jigae) oder Fleisch (Bulgogi) serviert.

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 25.10.2024**

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

**242-30304**

**Dienstag, 05.11.2024, 18:30 – 21:45 Uhr**  
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

**1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze**

## Vegetarische Asiatische Küche

Shiela Grossmann

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

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 04.11.2024**

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

**242-30305**

**Dienstag, 12.11.2024, 18:30 – 21:45 Uhr**  
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

**1 Treffen: 13,42 EUR, 12 Plätze**

## Brot und Brötchen backen

Hanne Schützler

Brot und Brötchen selber backen macht Spaß. Mit den Tipps & Tricks von Hanne Schützler lassen sich diese perfekt backen – aromatisch, luftig, locker mit knackiger Kruste!

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

**242-30310**

**Mittwoch, 16.10.2024, 17:30 – 20:30 Uhr**  
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

**1 Treffen: 12,40 EUR, 12 Plätze**

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 07.10.2024**

**242-30311**

**Mittwoch, 27.11.2024, 17:30 – 20:30 Uhr**  
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

**1 Treffen: 12,40 EUR, 12 Plätze**

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 20.11.2024**

## Herbstküche



### Kochkurs für Kinder ab 9 Jahren

Tina Drückhammer

Der Herbst ist da – Erntezeit. Wir wollen uns aus jungen Kartoffeln und knackigen Äpfeln eine leckere Suppe und köstliches Apfelmus zubereiten. Du wirst staunen, wie einfach und lecker das ist.

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

**242-30313K**

**Montag, 14.10.2024, 15:30 – 18:30 Uhr**  
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

**1 Treffen: 8,20 EUR, 8 Plätze**

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 07.10.2024**

**242-30314K**

**Montag, 11.11.2024, 15:30 – 18:30 Uhr**  
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

**1 Treffen: 8,20 EUR, 8 Plätze**

**Letzte Abmeldemöglichkeit: 04.11.2024**



# DEUTSCH



**Simone Pander-Neuß**  
Programmbereich Deutsch und Integration  
Telefon 040/72750-584  
panderneuss@vhs-sachsenwald.de

## DEUTSCH-Sprechstunde

**Jeden Dienstag\***  
**von 9:00 – 11:00 Uhr**  
**in der VHS in Reinbek**

Wir beraten Sie und machen einen Sprachtest.

\* nicht in den Schulferien in Schleswig-Holstein

## DEUTSCH für die Integration

### Suchen Sie einen Integrationskurs?

Schreiben Sie bitte eine E-Mail an:  
[deutsch@vhs-sachsenwald.de](mailto:deutsch@vhs-sachsenwald.de)

#### E-Mail bitte mit:

- einem Foto von Ihrem Ausweis
- einem Foto von Ihrer Zulassung oder Berechtigung zum Integrationskurs

*Eine Zulassung oder Berechtigung zum Integrationskurs bekommen Sie vom Jobcenter oder von der Ausländerbehörde.*

**Nach Ihrer E-Mail bekommen Sie einen Termin zur Anmeldung.**



## Einfach mal DEUTSCH sprechen

**Jeden Dienstag**  
**von 16:30 – 17:30 Uhr**

**in der Stadtbibliothek Reinbek**

Offener Gesprächskreis – hören, üben, reden  
Ein Angebot der Flüchtlingsinitiative Reinbek



# Unsere offenen Deutschkurse auf einen Blick

## DEUTSCH als Zweitsprache

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

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

Testen Sie sich hier:  
[vhs.link/Dt](https://vhs.link/Dt)

A1.1

A2.1

B1.1

B2.1

Kursnummer	242-40402	242-40404	242-40405	242-40407
Wochentag und Uhrzeit	Mo und Do 09:00 – 10:30 Uhr	Mo und Do 10:45 – 12:15 Uhr	Di und Do 16:45 – 19:00 Uhr	Mo und Mi 16:45 – 18:15 Uhr
Start und Ende	23.09. – 16.12.2024	23.09. – 16.12.2024	15.10. – 17.12.2024	16.09.2024 – 15.01.2025
Anzahl der Termine	20	20	15	27
Kursort	Raum 2	Raum 2	Raum 106	Raum 4
Kursleiterin	Angela Paus	Angela Paus	Angela Paus	Anne Glander
Lehrbuch	Schritte Plus Neu A1.1 ISBN 978-3-19-501081-8	Schritte Plus neu A2.1 ISBN 978-3-19-501083-2	Schritte Plus Neu B1.1 ISBN 978-3-19-301085-8	Kontext B2.1 Deutsch als Fremdsprache ISBN 978-3-12-605341-9
Gebühr	180,00 EUR*	180,00 EUR*	202,50 EUR*	243,00 EUR*

\*Zusätzlich 2,00 EUR für Kopien

### Weitere Deutschkurse im Kreis Stormarn finden Sie hier:

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

### Berufssprachkurse im Kreis Stormarn finden Sie hier:

- **AWO Reinbek:** [www.awo-reinbek.de](http://www.awo-reinbek.de), Tel.: 040/79 00 83 35
- **VHS Bad Oldesloe:** [www.vhs-od.de](http://www.vhs-od.de), Tel.: 04531/50 41 40
- **VHS Ahrensburg:** [www.vhs-ahrensburg.de](http://www.vhs-ahrensburg.de), Tel.: 04102/80 02 11

Informationen zum Einbürgerungstest und zu allen Prüfungen  
in Schleswig-Holstein finden Sie hier:

<https://www.vhs-sh.de/pruefung>



## Lernen auf europäischem Niveau

Der VHS Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein einheitliches Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen (GEER) für Sprachenlernen orientiert. Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen von A1 bis C2. Diese dienen in Europa als Grundlage für Einstufungen und Abschlüsse in allen Fremdsprachen.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse	Kurse ab C2.1	C2
	Sie können sich spontan, sehr fleißig und differenziert ausdrücken und verstehen nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos.	
	Oberstufe (Kurse C1.1 – C1.4)	C1
	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	
Gute Sprachkenntnisse	Aufbaustufe (Kurse B2.1 – B2.4)	B2
	Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler:innen in der Standardsprache verständigen.	
	Mittelstufe (Kurse B1.1 – B1.4)	B1
	Sie können im privaten und beruflichen Bereichen über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse äußern.	
Grundkenntnisse	Grundstufe (Kurse A2.1 – A2.4)	A2
	Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.	
	Eingangsstufe (Kurse A1.1 – A1.4)	A1
	Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.	

Ausführliche Informationen über die genannten Prüfungen finden Sie im Internet unter: [www.vhs-sh.de](http://www.vhs-sh.de), [www.sprachzertifikate.de](http://www.sprachzertifikate.de), [www.goethe.de](http://www.goethe.de), [www.CambridgeESOL.org](http://www.CambridgeESOL.org).



# Fremdsprachen



**Angela Merino**  
 Fachbereich Fremdsprachen  
 Telefon 040/72750-583  
 merino@vhs-sachsenwald.de

**Ist dieser  
 Kurs richtig  
 für mich?**

**Sprachberatung**

02. bis 04. September 2024  
 10 bis 12 Uhr  
 15:30 bis 18:30 Uhr  
 im VHS-Haus in Reinbek

*Brush up your english!*

## Cinema, Cinéma

**ANATOMY OF A FALL (2023)**

Filmvorführung in Omu mit Nacharbeitung

Angela Merino, Svea Thompson

The 11-year-old Daniël finds his father in a pool of blood in the snow outside his house. What happened? What follows is his mother's trial as the main suspect in which not only the mystery of his father's death, but also their private life will be openly judged upon in the courtroom.

Oscar, Palme d'Or, BAFTA, César, Critics' Choice... this trial drama by French director Justine Triet has so far won all prestigious awards at international film festivals. Let's meet to watch it and later discuss and reflect upon the many complex psychological aspects of this outstanding movie!

Kindly licenced by PLAION PICTURES

Film in Originalsprache Englisch/Französisch mit deutschen Untertiteln. Die Diskussionsrunde (ca. 45 Minuten) wird von den Kursleiterinnen auf Englisch moderiert. Englischkenntnisse ab Stufe A2 sind empfohlen.

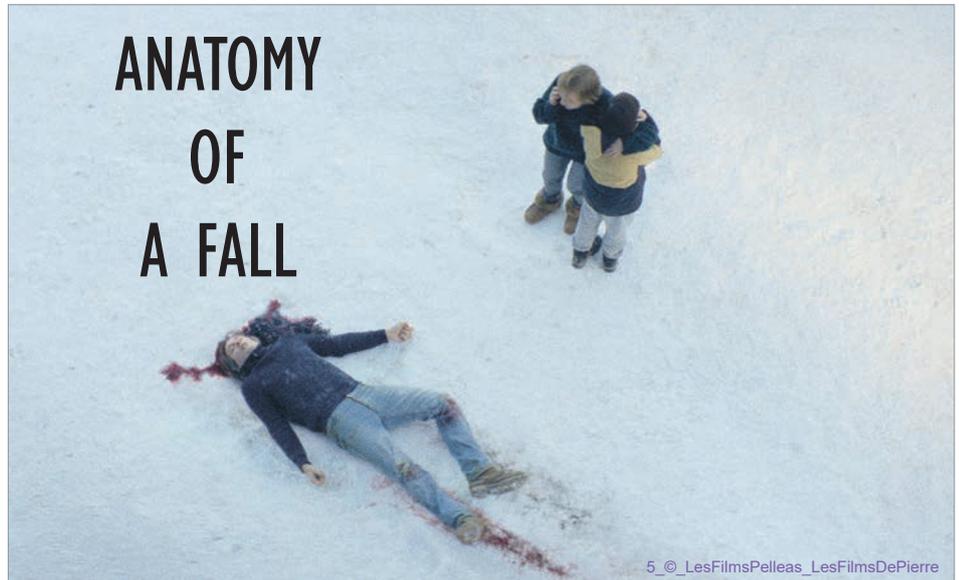
**Einlass: 17:30 Uhr**

**242-41100**

**Donnerstag, 14.11.2024, 18:00 – 21:15 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**1 Treffen: 7,00 EUR, 25 Plätze**



## Enjoy the Meal!

**Cooking & learning English combined**  
 Svea Thompson

Have you heard of the "naked chef"? You probably know him under his real name: **JAMIE OLIVER**. Today we want to enjoy his recipes, learn new vocabulary and spend a fun evening cooking – all in English of course. Maybe the British cuisine is not as bad as it's reputation after all?

Letzte Abmeldemöglichkeit: 27.11.24

**Bitte mitbringen:** 10,00 EUR für Lebensmittel

**242-41101**

**Dienstag, 03.12.2024, 18:00 – 21:30 Uhr**  
**Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-Schule, Küche**

**1 Treffen: 19,15 EUR**  
**9 Plätze**



*„With freedom, books,  
flowers and the moon, who  
could not be happy?“*

## The world of Oscar Wilde

Reading in English on The Literature Stage of the VHS

Mark Lyndon

This evening, Mark Lyndon presents you his favourite writer – Oscar Wilde! The occasion is the 170th anniversary of his birth. Oscar Wilde, best known for his scandalous, satirical, socially critical theatre plays, also had another side – deeply passionate, kind and loving. It is these characteristics which are revealed in his beautiful, spiritual, moving short stories. Come and join **Mark Lyndon** in the Wilde world for a celebration of this incomparable genius!

**In der Pause steht eine Getränkeauswahl bereit**

**Einlass: 18:45 Uhr**

**242-41102**

**Donnerstag, 28.11.2024, 19:00 – 21:00 Uhr**

**Reinbek, VHS Kleine Bühne**

**Eintritt: 18,00 EUR, 50 Plätze**

## A2 Daily English – A2

Thomas J. Gemmecke

Möchten Sie Englisch fließender sprechen? Sich besser ausdrücken? Nicht ständig überlegen und nach Wörtern suchen?

**Then let's talk about it!**

**Bitte mitbringen:** Let's talk Now A2, Klett Verlag, Lektion 7, ISBN 978-3-12-605555-0

**242-41103**

**Dienstag, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 10.12.2024**

**Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus, Raum G1**

**11 Treffen: 90,20 EUR, 9 Plätze**

## Tasty Tuesday Mornings – A2

Margret Zehnder-Sb mitt

It is "Food for Thought" again. Delicious dishes of what the English language has to offer are going to be served to you. Our menu includes improving your speaking and writing skills. You will even enjoy a bite of juicy grammar. All inclusive!

**Bitte mitbringen:** Refresh Now A2, Klett Augmented, Lektion 8, ISBN 978-3-12-605187-3

**242-41104**

**Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 10.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**11 Treffen: 99,00 EUR, 9 Plätze**

## Read, Listen & Talk – A2

Iris Abmayr

Welcome! Wenn Sie Ihren Wortschatz erweitern wollen, dann lassen Sie uns anhand von Short Stories, einfachen Zeitungsartikeln oder Songs ins Gespräch kommen. Beim **warm up** sorgen englische Rätsel und Spiele für jede Menge Spaß. So please join us and let's read, listen and talk!

**Bitte mitbringen:** 2,00 EUR für Kopien

**242-41105**

**Mittwoch, 16:15 – 17:45 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 11.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**11 Treffen: 99,00 EUR, 9 Plätze**

**Möchten Sie bei diesem Englischkurs mitmachen?**

**Schnupperstunde**

**Mittwoch, 11.09.2024**

**Weitere Infos auf Seite 2 und 3**

## B1 Let's have fun! – B1.1

Iris Abmayr

In a relaxed and encouraging atmosphere, we work with short stories, articles, songs or poems; there will be many opportunities to talk, improve your vocabulary and grammar and even for entertaining English language games. Let's have fun with English!

**Bitte mitbringen:** 2,00 EUR für Kopien

**242-41106**

**Donnerstag, 10:00 – 11:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

**Oststeinbek, VHS, Raum 2**

**10 Treffen: 82,00 EUR, 9 Plätze**



## English in the Afternoon – B1

Kristina Elisabeth Grünig

How about some **small talk** in the afternoon? Our weekly meetings will help to improve your language skills while engaging in interesting discussions. Checking your vocabulary and use of grammar during conversation will lead to more confidence and inspire to relax and get talking!

**Bitte mitbringen:** In Conversation B1/B2, Klett Verlag, Lektion 13, ISBN 978-3-125015586

**242-41107**

**Dienstag, 15:00 – 16:30 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 03.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze**

## English Conversation – B1

Kristina Elisabeth Grünig

We continue our path through the English language. Our course book will be used as inspiration source for interesting discussions in order to gain more confidence in everyday speaking situations. Let's meet up in a friendly atmosphere every Wednesday evening.

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

**242-41108**

**Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 04.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 102**

**10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze**



## English for Golden Agers – B1.2

Iris Abmayr

We are a cheerful group of young seniors who love learning English together. In our course book, many real-life situations provide opportunities to improve your fluency, vocabulary and grammar. In addition, we read some short stories and play funny English language games. Welcome!

**Bitte mitbringen:** Fairway new B1, Klett-Verlag, Lektion 14, ISBN 978-3-12-501614-9, 1,50 EUR für Kopien

242-41109

**Dienstag, 10:00 – 12:00 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 10.12.2024**

**Oststeinbek, VHS, Raum 2**

**11 Treffen: 120,25 EUR, 9 Plätze**

## Join the ride! – B1.2

Svea Thompson

Welcome to our journey through the English language. Although we use a course book we spend plenty of time with discussions and lively conversations. Welcome onboard!

Kein Kurs am 07.11., 14.11. und 28.11.2024

**Bitte mitbringen:** Let's enjoy English B1.2, Klett Verlag, Lektion 6, ISBN 978-3-12-501645-3

242-41110

**Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 16.01.2025**

**Wentorf, Gemeinschaftsschule, Raum 5b**

**9 Treffen: 55,80 EUR, 12 Plätze**

## Refresher English Course – B1.4

Iris Abmayr

We meet up every Wednesday to talk about topics of general interest. A variety of reading and listening materials such as short stories, articles, songs or poems form the basis for vocabulary and grammar work. And there will also be time for some amusing language games!

**Bitte mitbringen:** 2,00 EUR für Kopien

242-41111

**Mittwoch, 10:00 – 11:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 11.12.2024**

**Oststeinbek, VHS, Raum 2**

**11 Treffen: 90,20 EUR, 9 Plätze**

## B2 English for Early Birds – B2

Iris Abmayr

The early bird catches the worm! If you want to start your week with English, this morning course is good for you. We use a variety of reading and listening materials such as short stories, poems or songs as the basis for inspiring discussions. So please join our lively group!

**Bitte mitbringen:** 2,00 EUR für Kopien

242-41112

**Montag, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 09.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**11 Treffen: 99,00 EUR, 9 Plätze**

## 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 and talk about current affairs or the British way of life.

Kein Kurs am 16.10.2024

**Bitte mitbringen:** 3,00 EUR für Kopien

242-41113

**Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 11.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze**

## Sprachberatung

02. bis 04. September 2024

10 bis 12 Uhr

15:30 bis 18:30 Uhr

im VHS-Haus in Reinbek

## Französische Kurzkrimis – A1.4/A2

Anne-Marie Peter

Courts romans policiers sind spannend und auch effektiv für das Lernen der französischen Sprache. Passende Übungen zu Wortschatz und Grammatik erweitern die Lektüre – lire en français dans une ambiance agréable: un grand plaisir!

242-41201

**Freitag, 10:45 – 12:15 Uhr**

**Beginn: 20.09.2024, Ende: 10.01.2025**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**11 Treffen: 77,00 EUR, 12 Plätze**

## B1 Un matin en français – B1

Anne-Marie Peter

On se retrouve avec plaisir chaque semaine pour consolider et élargir vos connaissances du français. Bienvenues et bienvenus!

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

242-41202

**Freitag, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 20.09.2024, Ende: 10.01.2025**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**11 Treffen: 99,00 EUR, 9 Plätze**

# BONJOUR

## A1 Français à nouveau – A1

Michael Lang

Möchten Sie Ihre Französisch-Kenntnisse auffrischen und erweitern? Lieber von vorne noch mal anfangen? Mit dem Muttersprachler Michael Lang sind Sie bald à jour! Sie finden zu Ihrem Wortschatz zurück, üben typische Gesprächssituationen und kommen der frankophonen Kultur des **savoir-vivre** etwas näher.

**Bitte mitbringen:** Voyages neu A1, Lektion 1, ISBN 978-3-12-529412-7

242-41200

**Mittwoch, 11:45 – 13:15 Uhr**

**Beginn: 06.11.2024, Ende: 15.01.2025**

**Oststeinbek, VHS, Raum 2**

**9 Treffen: 81,00 EUR, 9 Plätze**





## B2 Conversation française – B2

Ulrike Clasen



Nous lisons des textes littéraires et des nouvelles journalistiques, nous en parlons et échangeons aussi nos points de vue. Entre autres vous travaillez votre vocabulaire et faites des exercices de grammaire en rapport aux textes choisis. Parler français est toujours un grand plaisir! **À bientôt!**

**Bitte mitbringen:** 2,00 EUR für Kopien

242-41203

**Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 04.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze**

242-41204

**Donnerstag, 15:00 – 16:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze**



## A1 Bella Italia – A1.1

Massimo Paié

Die Sprache Italiens klingt wie eine schöne Melodie. Kein Wunder, dass Sie sie jetzt endlich lernen möchten. Gemeinsam erarbeiten wir Schritt für Schritt eine solide Italienisch-Grundlage und erfahren dabei einiges über „Bella Italia“. Benvenuti al corso!

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

242-41300

**Mittwoch, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 11.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 106**

**11 Treffen: 77,00 EUR, 12 Plätze**

## Sempre avanti – A1.4

Massimo Paié

Il nostro viaggio continua! Wir erweitern unsere Sprachkenntnisse und unterhalten uns weiter über das Leben und die Kultur Italiens. Alles immer in entspannter Atmosphäre!

**Bitte mitbringen:** Con piacere nuovo A2, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525206-6

242-41301

**Donnerstag, 17:45 – 19:15 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze**

## A2 Piano, piano – A2

Massimo Paié

Noi continuiamo ad imparare! In gemütlichem Tempo erweitern wir unseren Blick auf das italienische „dolce vita“ weiter und wiederholen, dank Lehrbuch und unterhaltsamer Lektüre, grammatische Schwerpunkte und Vokabeln.

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

242-41302

**Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 10.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**11 Treffen: 77,00 EUR, 12 Plätze**

242-41303

**Mittwoch, 10:45 – 12:15 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 04.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**10 Treffen: 150,00 EUR, 6 Plätze**

## B1 Pomeriggio italiano – B1.1

Massimo Paié

Continuiamo a fare uso di divertenti letture, che permettono di conoscere diversi aspetti dell'Italia di oggi. Avremo anche possibilità di parlare, raccontare e ripassare la grammatica. Unisciti a noi!

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

242-41305

**Donnerstag, 16:00 – 17:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze**

## Italiano in a2 one – B1.2

Heike Campello

Vuole imparare l'italiano in un modo diverso? Il nostro corso si concentra sulla lettura dei libri di ultima produzione. Da qui si trae spunto per la conversazione e per approfondimenti grammaticali e lessicali.

**Bitte mitbringen:** Campus Italia B1/B2 mit Audios, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-525633-0

242-41306

**Montag, 17:30 – 19:00 Uhr**

**Beginn: 30.09.2024, Ende: 16.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze**

Ist dieser Kurs richtig für mich?

**Sprachberatung**

02. bis 04. September 2024

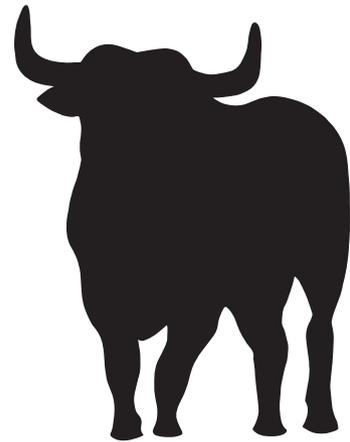
10 bis 12 Uhr

15:30 bis 18:30 Uhr

im VHS-Haus in Reinbek



# Viva España



## A1 Bienvid@s – A1.1

Thomas J. Gemmecke

Rund 550 Millionen Menschen sprechen Spanisch überall auf dieser Welt. Erlernen Sie die ersten grammatischen Grundlagen und Vokabeln, um sich bald verständigen zu können. Egal in welches spanischsprachige Land Sie reisen: Fiesta und Sol warten auf Sie!

**Bitte mitbringen:** Con Gusto Nuevo A1, Lektion 1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

242-41400

**Dienstag, 10:45 – 12:15 Uhr**

**Beginn: 17.09.2024, Ende: 10.12.2024**

**Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus, Raum G1**

**11 Treffen: 90,20 EUR, 9 Plätze**

## A2 Avanzar junt@s – A2.2/A2.3

Daniela Heidmann

¡Pase, pase! ¡No se pierda la fiesta! Ob Einladungen, Empfehlungen oder Anweisungen und Verbote – der spanische Imperativ ist überall im Alltag präsent. Dabei gilt es oft kulturelle Missverständnisse zu vermeiden. Ergänzend lesen wir die weihnachtliche Kurzlektüre „El Gordo de Navidad“.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo A2, Klett Verlag, Lektion 5/6, ISBN 978-3-12-514677-8

242-41403

**Mittwoch, 9:00 – 10:30 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 18.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**12 Treffen: 108,00 EUR, 9 Plätze**

## ¡Viva el español! – A1.2/A1.3

Daniela Heidmann

Reiserelevante Themen wie Restaurant, Hotel und Urlaubsziele in der spanischsprachigen Welt sind in diesem Aufbaukurs dran. Ausspracheübungen, kurze Dialoge oder interkulturelle Erläuterungen runden die Arbeit mit dem Lehrbuch ab. **¡Buen viaje!**

**Bitte mitbringen:** El curso en vivo A1, Klett Verlag, Lektion 5/6, ISBN 978-3-12-606671-6

242-41401

**Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Beginn: 18.09.2024, Ende: 18.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 107**

**12 Treffen: 84,00 EUR, 12 Plätze**

## B1 Avanzar con calma – B1.1/B1.2

Daniela Heidmann

¿Cómo planear bien un viaje? ¿O lidiar con los imprevistos que pueden surgir durante las vacaciones? ¿Qué vivienda es la ideal para llevar una vida feliz y sana? Éstos serán algunos de los temas a tratar este semestre. ¡Apúntese!

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo B1, Lektion 2, ISBN 978-3-12-514684-6

242-41404

**Dienstag, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Beginn: 24.09.2024, Ende: 03.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 2**

**9 Treffen: 135,00 EUR, 6 Plätze**

## Mundo hispano – A1.3

Maricela Gregorio

¡Vamos de fiesta! Ob Geburtstage oder traditionelle Feste: In Spanien und Lateinamerika feiert man gerne. In diesem Aufbaukurs erfahren Sie viel mehr darüber. Außerdem, lernen Sie Einladungen anzunehmen oder abzulehnen, Wünsche auszudrücken oder über Vergangenes zu sprechen.

**Bitte mitbringen:** El curso en vivo A1, Klett Verlag, Lektion 9, ISBN 978-3-12-606671-6

242-41402

**Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 102**

**10 Treffen: 70,00 EUR, 12 Plätze**

## B2 Nuevos horizontes – B2.1

Daniela Heidmann

¿Legal o ilegal? Hablaremos de crímenes, delitos y el impacto de las leyes en la sociedad – una excursión lingüística al borde de la (i)legalidad. ¡Pero tranquilo@s! También trataremos asuntos tan cotidianos como la comida o las tendencias dietéticas.

**Bitte mitbringen:** Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, Lektion 3, ISBN 978-3-12-514688-4

242-41405

**Donnerstag, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Beginn: 10.10.2024, Ende: 12.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 4**

**8 Treffen: 56,00 EUR, 12 Plätze**

## Conversando – B2.3

Daniela Heidmann

Habrà un poco de todo: desde tertulia informal a debates. Y junto al repaso de los habituales temas de gramática, seguiremos descubriendo nuevos aspectos de la cultura e historia de España e Iberoamérica. ¡Anímese y únase a este dinámico grupo de amantes de la lengua española!

Kein Kurs am 25.11.2024

**Bitte mitbringen:** Impresiones B2, Hueber Verlag, Lektion 5, ISBN 978-3-19-094545-0

242-41406

**Montag, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 23.09.2024, Ende: 16.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze**

## Auf nach Bullerbü ...

## A2 Schwedisch – A2.3

Irene Weng

Välkomma! Wir wiederholen wichtige grammatische Schwerpunkte, bauen den Wortschatz aus und erweitern unseren Blick auf das Leben und die Kultur des bezaubernden Schwedens

**Bitte mitbringen:** Tala svenska A2-B1, Groa Verlag, Lektion 7, ISBN 978-3-933119-05-6 und 978-3-933119-15-5

242-41500

**Mittwoch, 16:30 – 18:00 Uhr**

**Beginn: 09.10.2024, Ende: 27.11.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 101**

**6 Treffen: 90,00 EUR, 6 Plätze**



## B1 Svenska – B1

Kristina Elisabeth Grünig

**Välkomna** till vår mysiga kvällsgrupp! Vi träffas en gång i veckan för att umgås, diskutera, repetera lite grammatik och dela vårt intresse för Sverige. Målet är större säkerhet i att använda svenskan i olika situationer. Vi ses!

**Bitte mitbringen:** Hejsan! B1, Klett Verlag, Lektion 6, ISBN 978-3-12-527985-8

242-41501

**Donnerstag, 19:00 – 20:30 Uhr**

**Beginn: 19.09.2024, Ende: 12.12.2024**

Reinbek, VHS, Raum 101

10 Treffen: 90,00 EUR, 9 Plätze

**Möchten Sie bei Schwedisch mitmachen?**

**Schnupperstunde**

Donnerstag, 12.09.2024

Weitere Infos auf Seite 2 und 3

## B2 Schwedisch – B2/C1

Irene Weng

Du har läst svenska i ett par år och talar mycket bra svenska. Vi läser och diskuterar intressanta artiklar ur bl a tidskriften Vi. Grammatik hör givetvis därtill. Vi ses snart!

**Bitte mitbringen:** Übungsbuch zur schwedischen Grammatik, Gottfried Egert Verlag, ISBN 978-3936496031

242-41502

**Mittwoch, 18:15 – 19:45 Uhr**

**Beginn: 09.10.2024, Ende: 27.11.2024**

Reinbek, VHS, Raum 101

6 Treffen: 42,00 EUR, 12 Plätze

## Latein – B1

Iris Abmayr

**Salvete**, amici amicaeque linguae Latinae! Wir lieben es, lateinische Texte zu übersetzen und gemeinsam einen Blick auf die Geschichte der Römer zu werfen. Lingua Latina mortua non est – für diesen Kurs trifft das auf jeden Fall zu!

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

242-41600

**Montag, 10:45 – 12:15 Uhr**

**Beginn: 16.09.2024, Ende: 09.12.2024**

Reinbek, VHS, Raum 1

11 Treffen: 165,00 EUR, 6 Plätze

**Möchten Sie bei diesem Latein-kurs mitmachen?**

**Schnupperstunde**

Montag, 09.09.2024

Weitere Infos auf Seite 2 und 3

## Portugiesisch – A1.3

Maria-Elvira Rühl

Portugiesisch verbindet man mit gefühlsvollen Rhythmen wie Fado, oder Bossanova. Im Aufbaukurs erweitern Sie die Grundlagen dieser ausdrucksvollen Sprache, die wie auf der Zunge reigt.

**Bitte mitbringen:** Olá Portugal! neu A1-A2, Lektion 8, ISBN 978-3-12-528934-5

242-41601

**Mittwoch, 18:30 – 20:00 Uhr**

**Beginn: 25.09.2024, Ende: 04.12.2024**

Reinbek, VHS, Raum 105

9 Treffen: 135,00 EUR, 6 Plätze

## Norsk Kompakt – B1.3

**Kompaktkurs am Wochenende**

Lutz Wib mann

Dette semesteret skal vi fortsette arbeidet med Stein på stein B1. Målet er å utvide kursdeltakernes ferdigheter i norsk og deres kjennskap til norske samfunnsforhold. Motto et vårt er: Ta det med ro! Og det er viktig at vi trives og har det hyggelig sammen!

**Bitte mitbringen:** Stein på stein, tekstbok, Cappelen Damm, Lektion 11, ISBN 978-8202419646

242-41602

**Freitag, 18:30 – 21:00 Uhr**

27.09., 28.09., 11.10., 12.10., 22.11., 23.11.

Reinbek, VHS, Raum 4

6 Treffen: 121,50 EUR, 9 Plätze

## Japanisch A1 – Online\*

Shingo Kohno



Reisen Sie bald nach Japan? Oder finden Sie Japanisch einfach ganz spannend? Shingo Kohno vermittelt Ihnen die Grundlagen der Sprache und der Hiragana und Katakana Schriftarten. Interaktiv und effektiv üben Sie kleine Dialoge und gewinnen dabei immer mehr Verständnis für die ferne Kultur Japans. Konnichiwa!

**Bitte mitbringen:** Info zum Lehrbuch am 1. Kurstag

242-41603

**Dienstag, 16:30 – 18:00 Uhr**

**Beginn: 01.10.2024, Ende: 03.12.2024**

online

8 Treffen: 72,00 EUR, 9 Plätze

*Konnichiwa!*



**\*Wie funktioniert online?**

Siehe Seite 10



# Workshops

## Polnisch

Natalia Carson

2024 ist „Polnisches Kulturjahr“ in Reinbek. Beste Zeit für eine Annäherung an die schöne Sprache Polens. Dieser kurzweilige Workshop bietet Ihnen endlich die Chance, neben den grammatischen Grundlagen, auch vieles über die Sitten und Kultur des Heimatlandes der Kursleiterin zu erfahren.

**Bitte mitbringen:** 1,50 EUR für Kopien

242-41700

**Freitag, 08.11.2024, 18:00 – 20:00 Uhr**

**Samstag, 09.11.2024, 10:00 – 15:30 Uhr**

Reinbek, VHS, Raum 101

2 Treffen: 45,00 EUR, 9 Plätze

## Gebärdensprache – Eine visuelle Welt

Ilona Dennull

Lernen Sie das Fingeralphabet und einfache Alltagsgebärden. So unterhalten Sie sich bald dank Gestik und Mimik über Themen des Alltags und persönliche Interessen. Eine Chance in die spannende Welt dieser besonderen Art der Kommunikation einzutauchen.

242-41701

**Samstag, 28.09.2024, 17:30 – 19:30 Uhr**

**Sonntag, 29.09.2024, 10:00 – 15:30 Uhr**

Reinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 45,00 EUR, 9 Plätze



*\*Wie funktioniert Hybrid?*

Siehe Seite 10

## Chinesisch A1.2 – Hybrid\*

Lin Lin Bulla

China – eine fremde, ferne Welt? Im Aufbauworkshop vertiefen Sie Ihre Kenntnisse der mündlichen chinesischen Alltagssprache und üben weitere kunstvolle Schriftzeichen. So bringt Ihnen die Muttersprachlerin Lin Lin Bulla die Sprache und Kultur Chinas etwas näher.

Der Kurs findet „Hybrid“ statt. Sie können sowohl in Präsenz als auch online „live“ teilnehmen.

**Bitte mitbringen:** 6,00 EUR für Kopien

242-41702

**Freitag, 11.10. und 22.11.2024**

18:00 – 20:30 Uhr

**Samstag, 12.10. und 23.11.2024**

10:00 – 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

4 Treffen: 150,00 EUR, 6 Plätze

*Czesc!*



## Arabisch für Kids

Für arabischsprechende Kinder von 6 bis 8 Jahren

Ghada Kamel

Ghada Kamel bringt dir die arabischen Buchstaben sowie das Lesen von kurzen Texten bei. Lass uns lernen, basteln, singen und zusammen spielen!

Kurs in Kooperation mit dem Jugendbeauftragten der Stadt Reinbek

**Bitte mitbringen:** Schere, Stifte, Buntstifte, Lehrbuch und Übungsheft „Arabisch lernen im Garten“, 6,00 EUR für Bastelmaterialien

242-41801K

**Freitag, 14:30 – 16:00 Uhr**

**Beginn: 20.09.2024, Ende: 13.12.2024**

Reinbek, VHS, Raum 107

10 Treffen: 35,00 EUR, 12 Plätze

242-41802K

**Freitag, 16:15 – 17:45 Uhr**

**Beginn: 20.09.2024, Ende: 13.12.2024**

Reinbek, VHS, Raum 107

10 Treffen: 35,00 EUR, 12 Plätze

*Kompetent, freundlich und fair!*

**DIE HAUSRÄUMER**

Räumungen + Umzüge + Verkauf



Seit über 25 Jahren Ihr zuverlässiger Partner in der Region!



### Räumungen

Fachgerechte und termintreue Abwicklung inkl. Wertanrechnung



### Umzüge

Der Rundum-Service für Ihr neues Zuhause inkl. Resträumung



### Verkauf

Schönes, Seltenes und Originelles aus Haushaltsauflösungen

Scholtzstr. 9 · 21465 Reinbek

**Tel.: 040 - 711 43 440**

[www.die-hausraeumer.de](http://www.die-hausraeumer.de)

**Öffnungszeiten Gebrauchtwarenladen**

Mo. nur Büro besetzt, Di. + Do. 9 – 18 Uhr,

Mi. + Fr. 9 – 16 Uhr, Sa. 10 – 14 Uhr



# Beruf & Digitales



**Angela Merino**  
 Weiterbildung OGS  
 Telefon 040/72750-583  
 merino@vhs-sachsenwald.de

**Simon Bauer**  
 Programmbereich  
 Beruf und Digitales  
 Telefon 040/72750-590  
 bauer@vhs-sachsenwald.de



## Weiterbildung für die OGS

### Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter:innen an Ganztagschulen

Der Zertifikatskurs bietet fachliches und methodisches Knowhow, Reflexionsmöglichkeiten und kreative Problemlösungstechniken für die Praxis. Zielgruppe sind pädagogische Mitarbeiter:innen, die bereits an Ganztagschulen und Schulen mit Betreuungsangeboten in Schleswig-Holstein tätig sind oder sich auf ihren Einsatz vorbereiten.

Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss des Zertifikatskurses ist die Teilnahme an den Modulen I bis V sowie das Halten einer Präsentation während des Prüfungstermins. Die Prüfungstermine 2024/2025 werden auf <https://sag-sh.de> angekündigt.

Die Serviceagentur „Ganztätig lernen“ empfiehlt, die fünf Module an einer Volkshochschule zu besuchen.

Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

**Modul I**  
 Arbeitsfeld Ganz agsschule  
 242-50010

Freitag, 27.09.2024, 16:00 – 20:30 Uhr  
 Samstag, 28.09.2024, 9:00 – 16:00 Uhr  
 Reinbek, VHS, Raum 2  
 2 Treffen: 60,00 EUR, 16 Plätze

**Modul II**  
 Kommunikation und Gesprächsführung  
 242-50011

Freitag, 22.11.2024, 16:00 – 20:30 Uhr  
 Samstag, 23.11.2024, 9:00 – 16:00 Uhr  
 Reinbek, VHS, Raum 2  
 2 Treffen: 60,00 EUR, 16 Plätze

**Modul III**  
 Kommunikation und Konfliktlösung  
 242-50012

Freitag, 10.01.2025, 16:00 – 20:30 Uhr  
 Samstag, 11.01.2025, 9:00 – 16:00 Uhr  
 Reinbek, VHS, Raum 2  
 2 Treffen: 60,00 EUR, 16 Plätze

**Modul IV**  
 Vielfalt sehen und verstehen  
 251-50013

Freitag, 07.02.2025, 16:00 – 20:30 Uhr  
 Samstag, 08.02.2025, 9:00 – 16:00 Uhr  
 Reinbek, VHS, Raum 2  
 2 Treffen: 60,00 EUR, 16 Plätze

**Modul V**  
 Pädagogik und Lernen  
 251-50014

Freitag, 28.02.2025, 16:00 – 20:30 Uhr  
 Samstag, 01.03.2025, 9:00 – 16:00 Uhr  
 Reinbek, VHS, Raum 2  
 2 Treffen: 60,00 EUR, 16 Plätze

**Wollen Sie Ihr Team schulen lassen?**  
 Inhouse-Schulung mit Angela Merino vereinbaren –  
 Tel.: 040/72750583

## PC-Basiswissen PC für Senioren 60+

Jim Eising

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

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

242-50102

Montag und Mittwoch, 9:30 – 12:30 Uhr  
 11.09., 16.09., 18.09., 23.09., 25.09.,  
 30.09., 02.10., 07.10.2024

Reinbek, VHS, Raum 8  
 8 Treffen: 240,00 EUR, 6 Plätze

### 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.





## PC für Senioren 60+ Fortsetzung

Jim Eissing

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

**Diese Inhalte sind vorgesehen:**

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

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Der Kurs eignet sich nur für Personen mit Vorkenntnissen.

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**242-50104**

**Montag und Mittwoch, 9:30 – 12:30 Uhr**  
11.11., 13.11., 18.11., 20.11., 25.11.,  
27.11.2024

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**6 Treffen: 180,00 EUR, 6 Plätze**

## Sicher im Internet

Benjamin Neuber

Wir alle surfen täglich im Internet und so werden wir täglich mit diversen Bedrohungen konfrontiert. Dieser Kurs kombiniert wichtige Informationen und Fallbeispiele mit praktischen Übungen. Sie erhalten in diesem Kurs das nötige Rüstzeug, um Ihre Onlineerfahrung sicherer und angenehmer zu gestalten. Sie lernen alles Wichtige über Passwortmanager, Phishingangriffe und Privatsphären-Einstellungen. Der Kursleiter Benjamin Neuber zeigt Ihnen den Weg zu mehr Sicherheit. Er arbeitet seit 20 Jahren als Wirtschaftsinformatiker.

**Bitte mitbringen:** Laptop oder Tablet, Zugangsdaten für ChatGPT

**242-50108**

**Donnerstag, 26.09.2024, 19:00 – 21:15 Uhr**  
**Reinbek, VHS, Raum 1**

**1 Treffen: 10,50 EUR, 12 Plätze**

## EDV im Beruf KI nutzen

**Die eigene Arbeit vereinfachen**

Benjamin Neuber

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

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

**Bitte mitbringen:** Laptop oder Tablet

**242-50300**

**Donnerstag, 10.10.2024, 19:00 – 21:15 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 1**

**1 Treffen: 13,50 EUR, 9 Plätze**

## Dateimanagement

**Strukturiert und übersichtlich**

Jim Eissing

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

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

**242-50301**

**Dienstag, 08.10.2024, 18:00 – 20:15 Uhr**

**Mittwoch, 09.10.2024, 18:00 – 20:15 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**2 Treffen: 45,00 EUR, 6 Plätze**

## Tastschreiben am PC

**Mit der 10-Fingertechnik schnell und richtig tippen**

Petra Böge

2 Hände, 10 Finger und 26 Buchstaben – eigentlich ganz leicht. Zum korrekten Tastschreiben, bis hin zum „Blindschreiben“, benötigt es aber die richtige Technik und etwas Übung. Kursleiterin Petra Böge bietet beides: Sie vermittelt das entscheidende Wissen und hilft, wenn die Motivation mal in den Keller geht.



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

**Voraussetzung:** Grundkenntnisse in Windows

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

**242-50304**

**Mittwoch, 18:00 – 20:15 Uhr**

**Beginn: 16.10.2024, Ende: 13.11.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**5 Treffen: 112,50 EUR, 6 Plätze**

## Möchten Sie Excel lernen Schnupperstunde

Mittwoch, 11.09.2024

Weitere Infos auf Seite 2 und 3

Als Lohn der „Anstrengung“ steigt die Tippgeschwindigkeit und sinkt die Fehlerquote. So bleibt am Ende mehr Zeit für wichtigere Dinge – beruflich und privat.

Kein Kurs am 17.10.2024

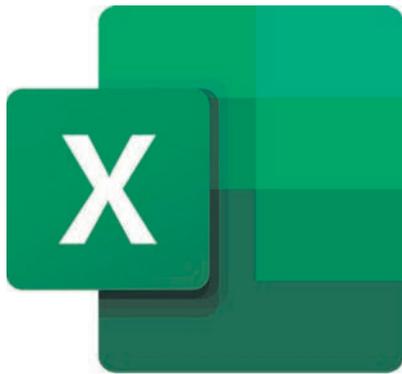
**242-50302**

**Donnerstag, 18:00 – 19:30 Uhr**

**Beginn: 10.10.2024, Ende: 12.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**7 Treffen: 105,00 EUR, 6 Plätze**



## Aufbaukurs Excel

Helene Fibler

Verwenden Sie bereits Excel und nutzen Sie schon einfache Formeln? Dann steigen Sie jetzt tiefer in das Programm ein.

### Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

242-50305

**Mittwoch, 18:00 – 21:15 Uhr**

**Beginn: 20.11.2024, Ende: 11.12.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**4 Treffen: 120,00 EUR, 6 Plätze**

## Excel Basics

Von der Idee zur Tabelle

Jim Eissing

Lernen Sie die Excel-Grundlagen an einem Tag.

### Folgende Inhalte sind vorgesehen:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

242-50307

**Samstag, 12.10.2024, 9:00 – 16:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**1 Treffen: 67,50 EUR, 6 Plätze**

## Excel Master

Komplexe Funktionen nutzen

Jim Eissing

Excel bietet zahlreiche Funktionen und Formeln. Kursleiter Jim Eissing thematisiert die wichtigsten Funktionen rund um den Beruf.

### Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

242-50308

**Sonntag, 13.10.2024, 9:00 – 16:00 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**1 Treffen: 67,50 EUR, 6 Plätze**

## Bildungsurlaub

Intensivwoche

Office 2016

Jim Eissing

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

### Diese Inhalte sind vorgesehen:

#### Word

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

#### Excel

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

#### PowerPoint

- Präsentationen erstellen
- Objekte einbinden
- Bildschirmpräsentationen gestalten

Kursbuch inklusive!

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

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

**Bitte mitbringen:** USB-Stick

242-50312

**Montag – Freitag, 9:00 – 16:00 Uhr**

**04.11. – 08.11.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**5 Treffen: 300,00 EUR, 6 Plätze**

## Smartphones & Tablet

### Mein Smartphone

Einstiegskurs

Haben Sie ein Smartphone und wollen Sie es endlich richtig nutzen?

### Unsere Kursleiter beantworten diese Fragen:

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

Er ist nur für Nutzer:innen eines Android-Smartphones geeignet.

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

242-50403

**Donnerstag und Freitag, 9:30 – 12:30 Uhr**

**19.09., 20.09., 27.09.2024**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**3 Treffen: 90,00 EUR, 6 Plätze**

Jim Eissing

242-50404

**Montag, Dienstag, Mittwoch**

**28.10., 29.10., 30.10.2024**

**14:00 – 17:00 Uhr**

**Oststeinbek, VHS, Raum 2**

**3 Treffen: 90,00 EUR, 6 Plätze**

Mehiar Alarksosi

### Mein Smartphone II

Für Fortgeschrittene

Jim Eissing

Telefonieren, fotografieren, Nachrichten schreiben: Das Smartphone bietet unendlich viel. Jim Eissing erklärt, wie die unterschiedlichen Apps funktionieren. Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Er ist nur für Nutzer:innen eines Android-Smartphones geeignet.

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

242-50405

**Montag, Mittwoch und Donnerstag**

**14.10., 16.10., 17.10.2024**

**9:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**3 Treffen: 90,00 EUR, 6 Plätze**



## Mein Smartphone

Florian Paetzel

Fast alle haben heute ein Smartphone. Besitzen Sie jetzt auch eines und wollen Sie es nun richtig nutzen?

### Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

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

242-50407

**Montag, 13.01.2025, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Dienstag, 14.01.2025, 09:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**2 Treffen: 60,00 EUR, 6 Plätze**

## Mein Smartphone II

Florian Paetzel

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

### Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

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

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

242-50408

**Donnerstag, 16.01.2025, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze**

## Tipps und Tricks für Smartphone-User

### Für Apple- und Android-User

Florian Paetzel

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

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Vorkenntnisse haben!

**Bitte mitbringen:** betriebsbereites Smartphone

242-50409

**Freitag, 17.01.2025, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze**

## Mein iPhone

### Einstiegskurs

Florian Paetzel

Wollen Sie jetzt Ihr iPhone richtig nutzen?

### Florian Paetzel beantwortet diese Fragen:

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

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

**Bitte mitbringen:** betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

242-50410

**Donnerstag, 09.01.2025, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Freitag, 10.01.2025, 09:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**2 Treffen: 60,00 EUR, 6 Plätze**

## Mein iPhone II

### Für Fortgeschrittene

Florian Paetzel

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

### Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

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

**Bitte mitbringen:** betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

242-50411

**Mittwoch, 15.01.2025, 9:30 – 12:30 Uhr**

**Reinbek, VHS, Raum 8**

**1 Treffen: 30,00 EUR, 6 Plätze**



**STORMARN  
KANN  
KUBI**



Kulturelle Bildung  
kennen lernen

[www.kubi-stormarn.de](http://www.kubi-stormarn.de)

KUBI  
Stormarn

KREIS STORMARN

## Mediadaten

### Allgemeine Information:

**Format:** DIN A4 Hochformat, 210 x 297 mm

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

**Auflage:** 19.000

Für ein optimales Druckergebnis bitte alle Dateien sowie eingebetteten Bilder und Logos mit einer Auflösung von mindestens 300 dpi und im Farbmodus CMYK (Coated FOGRA39) bereitstellen.

Es werden keine Sonderfarben gedruckt. Dateiformat .pdf oder .eps. Keine Druckermarken.



### Preise:

#### Umschlagseiten

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

#### Innenseiten

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

### Anschluß:

**Frühjahr 2025:** 13.11.2024

(DU: 23.11.2024)

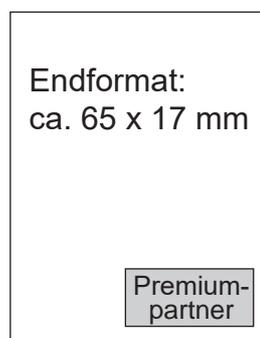
Erscheinung: Anfang Januar 2025

**Herbst 2025:** 20.06.2025

(DU: 04.07.2025)

Erscheinung: Ende August 2025

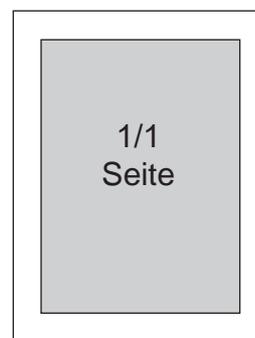
### Formate



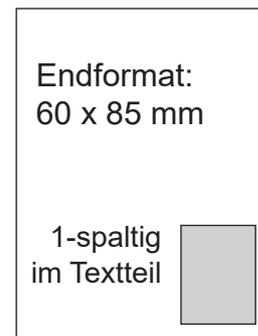
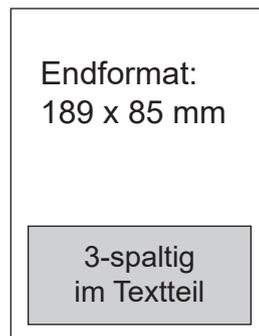
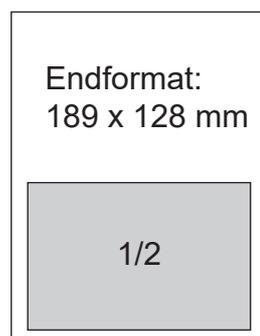
### Ganzseitig



Endformat:  
210 x 297 mm



Endformat:  
195 x 257 mm



### Kontakt:

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

## Kleingedrucktes

Das Kleingedruckte schreiben wir groß. Wenn Sie sich zu einem Kurs anmelden, gilt unsere Satzung. Diese finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-sachsenwald.de](http://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](http://www.vhs-sachsenwald.de) oder Sie schreiben eine E-Mail an [info@vhs-sachsenwald.de](mailto:info@vhs-sachsenwald.de).

#### Abmeldung

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

#### Gebühren und Bezahlung

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

#### Kosten in Kursen und Seminaren pro Unterrichtsstunde (45 Minuten)

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

Einzelveranstaltungen kosten zwischen 4 EUR und 9 EUR pro Unterrichtsstunde.

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

#### Ermäßigungen

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

#### Hausordnung

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

#### Details

Die komplette Satzung finden Sie auf unserer Homepage: [www.vhs-sachsenwald.de](http://www.vhs-sachsenwald.de).

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Bitte ausfüllen und unterschreiben.

Volkshochschule Sachsenwald  
Klosterbergenstraße 2 a  
21465 Reinbek

info@vhs-sachsenwald.de

Kurs-Nr.

Kurstitel

- Barzahlung** - nur sofort bei persönlicher Anmeldung
- Ermäßigung gem. Satzung (bitte Nachweis beifügen)
- Meine Kontodaten liegen der VHS Sachsenwald vor.**

Name, Vorname

Straße

Plz, Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

Ich möchte den E-Mail-Newsletter der VHS abonnieren

Zahlungspflichtiger (falls abweichend)

Anschrift des Zahlungspflichtigen (falls abweichend)

Datum, Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Bedingungen der Gebührensatzung an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Gebührenzahlung.

Mandatsnummer (wird von der VHS ausgefüllt)

Gläubigeridentifikationsnummer: DE950020000021636

### Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

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

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

BIC

DE IBAN

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift

# Garage Four

Autoservice

Inspektion • Reparaturen aller Art  
HU/AU • Bremsen  
Autoglas • Ölservice  
Reifenservice • Klimaservice



Mühlenweg 4, 21465 Reinbek  
Tel: 040 369 461 32  
[www.garagefour.de](http://www.garagefour.de)



**DEKRA**  
Anerkannter Prüfstützpunkt

**Autowerkstatt in Reinbek**  
für alle Automarken und Automodelle

  
**AS-4-CARS**  
AUTOMOTIVE • SPARE PARTS • AUTOVERMIETUNG

**VERMIETUNG:**  
PKW • TRANSPORTER  
ANHÄNGER • ABSCHLEPPER  
[WWW.AUTOVERMIETUNG-REINBEK.DE](http://WWW.AUTOVERMIETUNG-REINBEK.DE)

# regionalversorgt

[www.media-sachsenwald.de](http://www.media-sachsenwald.de) | [www.ewerk-sachsenwald.de](http://www.ewerk-sachsenwald.de)



## SO PROFITIEREN SIE VON UNS

- ✓ Kompetente Ansprechpartner vor Ort
- ✓ Reelle Preise und Topleistung
- ✓ Individuelle Energieprodukte
- ✓ Highspeed-Internet, Telefon und Fernsehen

300, 600,  
1.000 Mbit/s  
Glasfaser  
bis ins Haus!

**media**     
**sachsenwald**

Vor Ort für Sie da!

**ewerk**  
SACHSENWALD