



Jetzt
mit Kursen in
OSTSTEINBEK

Und was *lernen* Sie?

Aus fast 300 Kursen wählen.

FACHKRÄFTE & AZUBIS
AUS DER REGION FÜR DIE REGION!

GOTTSBERG
SCHLOSSEREI, STAHL- UND METALLBAU
SCHLISS- UND SICHERUNGSTECHNIK



GESCHICHTS- WETTBEWERB 2023/2024

Mach mit!

Abgabe der Arbeiten bis **30.01.2024** im Stadtarchiv Reinbek.

Du bist zwischen 12 und 21 Jahre alt, drehst gerne Filme, schreibst gerne, oder bastelst Collagen? Dann werde kreativ und gewinne tolle Preise!



ENERGIEVERSORGUNG
IN REINBEK UND STORMARN
IM WANDEL DER ZEIT.

Von Wind und Wasser
zu Strom und Gas.

Details und Teilnahmebedingungen findest
du auf der Website der Stadt Reinbek:
www.reinbek.de/geschichtswettbewerb



VERKAUF · VERMIETUNG · VERWALTUNG

Ihr ganzheitlicher Immobilienpartner

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

Hauke Timm

040 725 84 80
www.konstant-immo.de





Simon Bauer
Leiter der Volkshochschule
Sachsenwald

*Aus zwei macht eins,
denn zusammen sind wir stark!*

» KURS-EMPFEHLUNGEN

232-10101	Gestern Babyboomer, heute Best Ager - und morgen?	12
232-10608	Eintausendmal Lebensglück - eine Collage aus Wort, Bild und Klang	17
232-20101	Julia Kock chante PIAF	19
232-20600	Waldfotografie - den Sachsenwald sehen	27
232-30202	Rückbildung mit Kind	40
232-30236	Cross Functional Fitness	42
232-40701	Finnisch-Workshop	58
232-40900	Italienisch für Anfänger:innen	54
232-50304	Grundkurs Excel	62
232-60098	Unser Kinderzimmer	66

» FOLGEN SIE UNS

Bleiben Sie auf dem Laufenden und folgen Sie uns auf www.vhs-sachsenwald.de/newsletter/ und unseren Social-Media-Kanälen.



@vhs_sachsenwald



@VHS Sachsenwald

» ZERTIFIZIERT NACH AZAV



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Sie halten es in den Händen: Das erste gemeinsame Volkshochschul-Programm für die Kommunen Wentorf bei Hamburg, Reinbek und Oststeinbek. Unter dem Namen VHS Sachsenwald bündeln die Kommunen ihre Ressourcen, um den Bürgerinnen und Bürgern das bestmögliche Weiterbildungsangebot zu machen. Auf den ersten Blick ändert sich für Sie in Wentorf oder in Reinbek praktisch nichts, für Sie in Oststeinbek aber eine Menge.

Nach der Coronapause und den Jahren ohne Leitungsperson sollen die Kurse in Oststeinbek neuen Schwung bekommen. Frischer Wind muss her, damit die Lust auf die „VHS vor Ort“ wieder steigt. Erste Erfolge gibt es auch schon zu vermelden. Neben Englisch sind mit Italienisch und Arabisch jetzt zwei weitere Sprachen im Angebot, frisch im Programm sind Smartphone-Kurse, Kochangebote und einige Vorträge. Das kann sich sehen lassen und fest steht schon jetzt: Die interkommunale Kooperation erhöht die lokal verankerten Angebote. Und genau das ist eine Kernaufgabe von Volkshochschulen: wohnortnahe und bezahlbare Weiterbildung.

Von der Zusammenarbeit profitieren aber auch die Bürgerinnen und Bürger der „Stammkommunen“. Die Kursprogramme in der Region werden besser aufeinander abgestimmt, die Wahrscheinlichkeit, einen passenden Kurs in zumindest tolerabler Entfernung zu finden, steigt. Ein weiterer Vorteil der abgestimmten Kurse ergibt sich für die Kursleiterinnen und Kursleiter. Sie können erfolgreiche Kursformate an einem weiteren Ort anbieten und dabei einerseits ein Überangebot vermeiden und andererseits ihre Zeit- und Wegeplanung unaufwändig optimieren. Und nicht zuletzt: Die große Reichweite des Programmhefts, mithin der große Werbeeffect, stärkt die „Orchideen“ im Programm. Die kulturell wertvollen Angebote, für die sich traditionell eher weniger Menschen interessieren, die aber trotzdem das VHS-Programm bereichern und zur kulturellen Vielfalt beitragen, finden durch den größeren Werbeeffect besser ihr Publikum.

Ihnen, liebe Leserin, lieber Leser, wünsche ich im Namen des gesamten VHS-Teams viel Freude mit dem neuen Programmheft und noch mehr Freude im Kurs Ihrer Wahl - in Reinbek, in Wentorf oder in Oststeinbek.

Simon Bauer

Simon Bauer
VHS-Leiter

IMPRESSUM

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

Redaktion: Simon Bauer

Layout: Pamela Burgarth

Titelbild/ Bilder im Heft: shutterstock, fotolia

Anzeigenverwaltung: Constantin PR, Frauke Constantin

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

Auflage: 19.000 Exemplare



PROBIER DICH AUS

Lust auf etwas Neues? Bereit ein Abenteuer zu starten?

Einfach mal etwas ausprobieren?

Nutzen Sie die Probestunden. Ab dem 4. 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 Paket mit drei verschiedenen Kursen kostet 12,00 Euro. Das 3-Kurse-Paket kann nicht auf mehrere Personen aufgeteilt werden.

Wochenübersicht vom 4. bis 8. September 2023

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
Latein (B1) 10:45 - 12:15 Uhr	Daily English (A2) 9:00 - 10:00 Uhr			DREI Tage - DREI Motive 10:00 - 11:00 Uhr
Stretch & Relax 17:10 - 18:10 Uhr	Easy Blues Guitar 18:00 - 19:00 Uhr	Cross Functional Fitness 19:00 - 20:00 Uhr	Gymnastik auf dem Stuhl 15:45 - 16:45 Uhr	Feldenkrais 11:00 - 12:30 Uhr
	Yogalates online 18:30 - 19:30 Uhr		Deep Work® 19:20 - 20:20 Uhr	Finnisch 18:00 - 19:30 Uhr
				Zumba® Basic 19:00 - 20:00 Uhr



Montag

Latein für Fortgeschrittene B1

Iris Abmayr

Sind Sie „ehemalige Lateinerin oder Lateiner“ und wollen Sie Ihre Kenntnisse reaktivieren und erweitern? Dann sind Sie hier richtig.

232-41101S

Montag, 04.09.2023, 10:45 - 12:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 5,00 EUR

Stretch & Relax

Carina von Allwörden

Mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm kräftigen und dehnen Sie Ihre Muskulatur, Atem- und Entspannungsübungen runden das Programm ab.

232-30210S

Montag, 04.09.2023, 17:10 - 18:10 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 5,00 EUR

Dienstag

Daily English -

Conversation on level A2

Thomas J. Gemmecke

Sie haben schon etwas Englisch gelernt und möchten die Sprache flüssiger sprechen, nicht ständig überlegen und nach Wörtern suchen? Come and join us!

232-40603S

Dienstag, 05.09.2023, 9:00 - 10:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

1 Treffen: 5,00 EUR

Easy Blues Guitar

Karima Meziani

Ist Blues-Guitar was für Sie? Die Diplomgitaristin Karima Meziani bietet Ihnen einen Vorgeschmack bei dieser Schnupperstunde!

232-20501S

Dienstag, 05.09.2023, 18:00 - 19:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

1 Treffen: 5,00 EUR

Yogalates

Monika Freeman



Nutzen Sie diese Online-Stunde um auszuprobieren, wie gut Yogalates tut. Kursleiterin Monika-Julia Freeman ist zertifizierte Pilates-Trainerin und Yogalehrerin.

Der Kurs findet online statt. Zur Teilnahme benötigen Sie einen Computer oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon.

232-30117S

Dienstag, 05.09.2023, 18:30 - 19:30 Uhr

Online-Kurs

1 Treffen: 5,00 EUR

Mittwoch

Cross Functional Fitness

Alla Ghazaryan

Sie wollen sich so richtig auspowern, Ihre körperliche Fitness voll ausschöpfen und Ihre Leistung stetig steigern? Dann sind Sie hier richtig. Mal sehen, wie viel geht.

232-30236S

Mittwoch, 06.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Reinbek, Sachsenwaldschule, kleine Turnhalle

1 Treffen: 5,00 EUR

Donnerstag

Gymnastik auf dem Stuhl

Alexa Potrykus

In diesem sanften Bewegungskurs nutzen wir den Stuhl zur Unterstützung, sitzend und stehend, bewegen uns im Raum und bieten ein aktives, altersgerechtes Programm.

232-30242S

Donnerstag, 07.09.2023, 15:45 - 16:45 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 5,00 EUR

DEEP-WORK®

Hanna Levitskiy

DEEP-WORK® ist ein kraftvolles, dynamisches Ganzkörper-Workout zu dynamischer, rhythmischer Musik. Schwitzen garantiert!

232-30248S

Donnerstag, 07.09.2023, 19:20 - 20:20 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 5,00 EUR

Freitag

DREI Tage - DREI Motive

Christine Marquardt

So schnell, so vielfältig, so bunt! Finden Sie heraus, was für tolle Acrylbilder Sie mit wenig Aufwand und fast ohne technische Vorkenntnisse erschaffen können!

232-20205S

Freitag, 08.09.2023, 10:00 - 11:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 5,00 EUR

Feldenkrais

Silvia König

Lockere Schultern, schmerzfreie Hüften und beweglichere Knie - danach sehen wir uns. Die Feldenkrais-Methode ist ein Weg der Entwicklung durch die man neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren kann.

232-30111S

Freitag, 08.09.2023, 11:00 - 12:30 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 5,00 EUR

Finnisch

Alexander Holtmann

Puhutteko suomea? - Sprechen Sie Finnisch?

Nur eine Gruppe von etwa 5 Millionen Menschen spricht Finnisch. Werden Sie ein Teil davon? Kursleiter Alexander Holtmann ist zweisprachig und mit Finnisch und Deutsch aufgewachsen.

232-40701S

Freitag, 08.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 5,00 EUR

Zumba® Basic 1

Jasmin Sammer

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

232-30265S

Freitag, 08.09.2023, 19:00 - 20:00 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 5,00 EUR

AUS

**Aktuelles**

6 - 11

Highlights im Herbst, Kurse in Wentorf und Oststeinbek, In eigener Sache

**Gesellschaft**

12 - 17

Gesellschaft, Hamburg, Finanzen, Recht, Verbraucherfragen, Die Angehörigenschule, natürlichinreinbek, Psychologie, Philosophie

**Kultur und Gestalten**

18 - 29

Literatur und Musik unterm Dach, Kunsthistorische Vorträge, Kunsthistorische Rundgänge, Museumsbesuche, Malen und Zeichnen, Kunsthandwerk, Literatur, Theater

**Gesundheit und Fitness**

32 - 47

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

**Sprache**

48 - 59

Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Schwedisch, Spanisch, Arabisch, Chinesisch, Finnisch, Latein, Norwegisch, Portugiesisch

**Beruf und Digitales**

60 - 65

Weiterbildung für die OGS, Modernes Leben, PC Basiswissen, EDV im Beruf, Smartphones und Tablets, Digitalfotografie und Internet

**Junge VHS**

66 - 69

**Allgemeines**

70 - 72

Anmeldeformular, Kleingedrucktes, Stichwortverzeichnis

Kursorte/Gebäude-Übersicht**21465 Reinbek****VHS-Haus Reinbek**

Klosterbergenstraße 2 A

Begegnungsstätte

Querweg 13

Deutsches Rotes Kreuz

Birkenweg 3

Freizeitbad Reinbek

Hermann-Körner-Straße 47

Gertrud-Lege-Schule

Querweg 4

Grundschule Klosterbergen

Klosterbergenstraße 77

Grundschule Schöningstedt

Königstr. 1

Gymnasium Sachsenwaldschule

Schulstraße 19

Jürgen Rickertsen Haus

Schulstr. 7

Kirchengemeinde Gethsemane

Kirchenstieg 1

Rathaus Reinbek

Hamburger Str. 5 – 7

Schloss Reinbek

Schloßstraße 5

Stadtbibliothek Reinbek

Hamburger Str. 4 – 8

21465 Wentorf**Gemeinschaftsschule Wentorf**

Achtern Höben 3

Rathaus Wentorf Hauptstraße 16**22113 Oststeinbek****VHS-Haus Oststeinbek**

Möllner Landstraße 24B

Dorfstr.

Dorfstraße 51

Begegnungsstätte Oststeinbek

Möllner Landstr. 24 a

Helmut-Landt-Grundschule

Gerberstraße 36

Walter- Ruckert-Halle Oststeinbek

Meessen 32

Anmeldung

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

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

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

Unser Anmeldeformular finden Sie auf Seite 71.

Die VHS Sachsenwald**VHS-Haus Reinbek**

Klosterbergenstr. 2 A
21465 Reinbek
Telefon: 040/72750-580
E-Mail: info@vhs-sachsenwald.de
Internet: www.vhs-sachsenwald.de

Öffnungszeiten

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

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

Mi. geschlossen

Deutsch-Sprechstunde

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

Semesterdaten

Semester: 11.09. - 24.01.2024

Herbstferien: 16.10. - 27.10.2023

Winterferien: 27.12.2023 - 06.01.2024

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

VHS-Haus Oststeinbek

Möllner Landstr. 24 B
22113 Oststeinbek
Telefon: 040/71401963

Öffnungszeiten

Mi.: 13:00 - 15:00 Uhr

Das VHS-Team**Wir nehmen Ihre Anmeldung entgegen und bearbeiten sie:****Karin Kretschmer**

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

Frank Freitag

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

Gabriela Dlugosch (Oststeinbek)

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

Pamela Burgarth

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

**Wir planen Ihre Kurse:****Angela Merino Martinez**
Sprache, OGS, Junge VHS

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

Simone Pander-Neuß

Deutsch

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

Simon Bauer (VHS-Leiter)

*Gesellschaft, Kunst und Gestalten,
Beruf und Digitales*

Tel.: 040/72750-590
bauer@vhs-sachsenwald.de

Julia Eggert

Gesundheit, Qualitätsmanagement

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

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

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

Torsten Lange

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

Highlights im Herbst

**Julia Kock chante PIAF**

Julia Kock und Frank Grischek
Gekonnt führt Julia Kock ihre Stimme durch weltbekannte Chansons wie „Milord“, „Je ne Regrette Rien“ und „La Vie en Rose“, immer präzise, immer einfühlsam und verzaubernd. Es geht um das Verliebtsein, um rare Glücksmomente, um Zweisamkeit. Mitten ins Herz treffen Julia Kock mit ihrem Gesang und ihren Moderationen und Akkordeonist Frank Grischek mit seinem Spiel – fast so, als wäre die Piaf niemals von uns gegangen...

Freitag, 06.10.2023, 19:30 Uhr

Reinbek, Volkshochschule,
Literarische Spielbühne
Eintritt: 18,00 EUR

Samstag, 07.10.2023, 18:00 Uhr

Reinbek, Volkshochschule,
Literarische Spielbühne
Eintritt: 18,00 EUR

EINTAUSENDMAL LEBENSGLÜCK -

Eine Collage aus Wort, Bild und Klang

Christof Jauernig

WANN IST MAN GLÜCKLICH?

Erst dann, wenn „endlich alles stimmt“ im eigenen Leben?

Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. In der Stadtbibliothek erwartet Sie eine Collage aus Wort, Bild und Klang.

**Donnerstag, 12.10.2023,
19:30 Uhr**

Reinbek, Stadtbibliothek
Eintritt: 10,00 EUR

**„Vom Meer, vom Moor
und von der Heide“**

Jürgen Wegscheider, Markus Maria Winkler
Kommen Sie mit auf eine spannende literarische Reise durch den Norden Deutschlands. Jürgen Wegscheider und Markus Maria Winkler erzählen von der Sehnsucht nach der großen Welt, von Naturgewalten und tosendem Meeresschäumen, vom Flüstern des Moores

und von der blühenden Heide. Auf den Stationen dieser sinnlichen Reise melden sich zu Wort norddeutsche Dichter wie Hermann Allmers, Theodor Storm, Wolfgang Borchert oder Stine Andresen.

Freitag, 13.10.2023, 19:30 Uhr

Reinbek, Volkshochschule,
Literarische Spielbühne
Eintritt: 15,00 EUR

LICHT AN! BÜHNE FREI!**Die Dreigroschenoper**

Seit der Premiere 1928 gehört „Die Dreigroschenoper“ zu den Ikonen des Theaters. Inhaltlich und musikalisch provokant, frech, dabei aber auch äußerst amüsant und unterhaltsam. Berühmte Titel wie „Und der Haifisch, der hat Zähne“ wurden zu Ohrwürmern und der skrupellose Protagonist, Mackie Messer, zur Symbolfigur einer Welt ohne Moral.

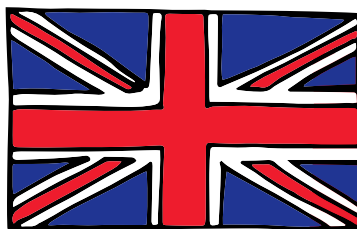
Tauchen Sie in die Gaunermwelt von Mackie Messer ein und genießen Sie einen unvergesslichen Abend in der Studiobühne unserer VHS!

Samstag, 18.11.2023 19:30 Uhr

Reinbek, Volkshochschule, Studiobühne
Eintritt: 10,00 EUR

Sonntag, 19.11.2023 16:00 Uhr

Reinbek, Volkshochschule, Studiobühne
Eintritt: 10,00 EUR

**STORYTIME -
MARK LYNDON**

Mark Lyndon presents British short stories in easy English. Somerset Maugham, Oscar Wilde and PG

Wodehouse are famous authors whose short stories are highlights of English literature. As different as the individual lives and writing styles of these authors were, they all shared a fascination with humans and their souls.

Donnerstag, 30.11.2023, 19:00 Uhr

Reinbek, Schloss, Großes Kaminzimmer
Eintritt: 15,00 EUR

Unser Kursangebot in Wentorf

Lesekreis Wentorf

Dr. Brigitte Oels

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

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 29.11.2023

Wentorf, Rathaus

Alle Infos auf Seite 26

Pound Fitness

Katja Friedemann

Pound ist ein effektives Fitnesstraining zum Loslassen, Energieladen und Abrocken. Die „Cardio-Jam-Session“ ist inspiriert vom schweißtreibenden Spaß des Trommeln mit leichtgewichtigen Sticks.

Dienstag, 19:30 - 20:25

Beginn: 12.09.2023, Ende: 10.10.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 42

Aqua-Jogging und mehr

Walid Rachid

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

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 45

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 45

Aqua-Zumba®

Tanzen mal anders

Katja Friedemann

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

Dienstag, 20:30 - 21:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 45

Wassergymnastik

Manfred Hirsch

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

Mittwoch, 15:00 - 16:00 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 17.01.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 45

The next step - English B1 - the journey continues

Svea Thompson

Welcome to our B1 class and our journey through the English language. In the class we will work with our course book and also use up-to-date newspaper articles and short stories.

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 30.11.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 52

Schwedisch A2.1

Irene Weng

Wir wiederholen die wichtigsten Grundlagen, erweitern unseren Wortschatz und lösen neue Themen der Grammatik.

Montag, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 27.11.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 56

Schwedisch B2/C1

Irene Weng

Du har läst svenska i ett par år och talar mycket bra svenska. Vi diskuterar över det som just händer, inte enbart i Sverige, utan även runt om i världen. Vi läser och diskuterar intressanta artiklar ur bl a tidskriften Vi. Grammatik hör givetvis därtill. Välkomna!

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 27.11.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 56



Spanisch A1.1

Roger Gadewoltz

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

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 27.09.2023, Ende: 13.12.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule

Alle Infos auf Seite 56

VHS goes OGS

Riesiges Bildungsangebot im Offenen Ganztage

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

Alle Infos erhalten Sie von Angela Merino: merino@vhs-sachsenwald.de.

„NEU“ mit 15 Jahren VHS-Erfahrung

Gabriela Dlugosch ist seit Oktober 2008 für die VHS Oststeinbek tätig. In den letzten Jahren war sie dort für fast alles zuständig. Jetzt ist sie in unser Team gewechselt, arbeitet aber weiterhin im VHS-Haus in Oststeinbek. Die Organisation rund um die Kurse ist ihr Ding und sie freut sich besonders, wenn Kurse, die „auf der Kippe“ stehen, stattfinden können. Über einige Jahre nahm sie selbst an einem unserer Yoga-Kurse teil und vielleicht rührt daher ihr Faible für langjährige Teilnehmer:innen. „Es ist toll, dass viele Teilnehmer der VHS über Jahre treu geblieben sind.“ Der Arbeit in der gemeinsamen VHS blickt sie optimistisch entgegen: „Es ist beruhigend, wenn die Arbeit auf mehrere Schultern verteilt werden kann, und ich nicht alleine alles im Blick haben muss.“



Herzlich willkommen im gemeinsamen VHS-Team.

Unser Kursangebot in Oststeinbek

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Ingo Sell

Montag, 25.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 1

Alle Infos auf Seite 13

Aller Anfang ist Kritzeln

Malkurs in Havighorst

Daniela Greye

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 07.12.2023

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

Alle Infos auf Seite 24

Taijiqigong

Bewegung, Atmung und Aufmerksamkeit

Susanne Sander

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

Beginn: 08.09.2023, Ende: 10.11.2023

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

Alle Infos auf Seite 39

Eine Immobilie verkaufen und kaufen

Wie mache ich es richtig?

Vortrag mit Sylke Süß

Donnerstag, 23.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 1

Alle Infos auf Seite 14

Yogalates

Leichte Yogasequenzen und effektive Pilates-Übungen

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

Montag, 11:15 - 12:15 Uhr

Beginn: 20.11.2023, Ende: 18.12.2023

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

Alle Infos auf Seite 36

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Fit und beweglich in der zweiten Lebenshälfte

Kerstin Hönigsmid

Mittwoch, 9:10 - 9:55 Uhr

Beginn: 30.08.2023, Ende: 11.10.2023

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

Alle Infos auf Seite 42

Rund um die Vollmacht

Vorsorge ganz praktisch.

Vortrag mit Anna von Knebel Doeberitz

Donnerstag, 12.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 1

Alle Infos auf Seite 14

Hatha-Yoga und Entspannung

Ein ganzheitliches Konzept zur Entspannung

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

Mittwoch, 20:15 - 21:15 Uhr

Beginn: 27.09.2023, Ende: 29.11.2023

Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Aula

Alle Infos auf Seite 37

Mittwoch, 10:00 - 10:45 Uhr

Beginn: 30.08.2023, Ende: 11.10.2023

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

Alle Infos auf Seite 42

Die Angehörigenschule

Kurse für pflegende Angehörige

Martin Moritz

Montag, 25.09.2023 und 18.12.2023,

Freitag, 06.10.2023 und 08.12.2023,

jeweils 18:00 - 21:00 Uhr

Oststeinbek, Begegnungsstätte

Alle Infos auf Seite 14 und 15

Mittwoch, 9:10 - 9:55 Uhr

Beginn: 01.11.2023, Ende: 13.12.2023

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

Alle Infos auf Seite 42

Mittwoch, 10:00 - 10:45 Uhr

Beginn: 01.11.2023, Ende: 13.12.2023

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

Alle Infos auf Seite 42

Orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz belebt, lockert und stärkt

Astrid Harner

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 04.09.2023, Ende: 23.10.2023

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

Alle Infos auf Seite 44

Malaysische Küche

Gaumenfreuden sind garantiert

Rohana Teller

Mittwoch, 18:00 - 21:30 Uhr

Beginn: 01.11.2023, Ende: 01.11.2023

Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

Alle Infos auf Seite 47

Brötchen - nicht nur zum Frühstück

Knuspergenuss selbstgebacken

Hanne Schützler

Mittwoch, 15.11.2023, 17:30 - 20:30 Uhr

Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

Alle Infos auf Seite 47

Am Anfang war das Brot

Biodinkel- oder Bioroggenmehl, Wasser und Salz, mehr benötigt ein Brot nicht.

Hanne Schützler

Mittwoch, 22.11.2023, 17:30 - 20:30 Uhr

Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

Alle Infos auf Seite 47

Arabisch-Workshop

Für Anfänger:innen. Einfach mal ausprobieren

Zahra Al-Musawi

Freitag, 03.11.2023, 17:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 04.11.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 1

Alle Infos auf Seite 58

Let's have fun with English B1.1

Iris Abmayr

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 30.11.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 1

Alle Infos auf Seite 53

Englisch für Senioren B1.2

Iris Abmayr

Dienstag, 10:00 - 12:00 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 05.12.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 1

Alle Infos auf Seite 53

Refresher Course English B1.4

Iris Abmayr

Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 20.09.2023, Ende: 06.12.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 1

Alle Infos auf Seite 53



Italienisch A1.1

Für Anfänger und Anfängerinnen. Benvenuti!

Franziska Schlingmann

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 21.09.2023, Ende: 14.12.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 54

Mein Smartphone

Erste Schritte: sicher und erfolgreich

Mehiar Alarksosi

Mittwoch bis Freitag, 04.10. -

06.10.2023, jeweils 14:00 - 17:00 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 64

Mein Smartphone II

WLAN, Apps und WhatsApp

Mehiar Alarksosi

Mittwoch bis Freitag, 01.11. -

03.11.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 2

Alle Infos auf Seite 64

Anmeldung

Ihre Anmeldung senden Sie bitte an:

info@vhs-sachsenwald.de oder
VHS Sachsenwald
Klosterbergenstr. 2 A
21465 Reinbek.

Telefonische Anmeldungen nimmt
Frau Dlugosch mittwochs von
13:00 bis 16:00 Uhr entgegen.

Zum Abschied alles Gute



Knapp 6 Jahre bereicherte **Kirsten Andersen** das VHS-Team. Als Programmbereichsleiterin für Gesundheitsbildung verantwortete sie den größten Bereich des offenen Kursangebotes. Hier sind die Themen wie Achtsamkeit und Pilates, Aerobic und Wassergymnastik, Qi-gong, Fitness und die Gesunde Küche beheimatet.

besonderen Zeit- oder Ressourceneinsatz, so ihre Überzeugung. Diesen nachhaltigen und langfristigen Ansatz verfolgte sie bis zum letzten Arbeitstag, obwohl sie den Erfolg dieser Arbeit nicht wird ernten können.

Auch hierin zeigt sich die besondere Arbeitsweise von Kirsten Andersen. Den persönlichen Erfolg hat sie immer dem großen Ganzen untergeordnet. Sie musste nicht im Mittelpunkt stehen, ihr war es Anerkennung genug, zu wissen, dass sie an der richtigen Stelle eine positive Wirkung für andere entfalten kann. Öffentliche verantwortete, lebenslange Weiterbildung war ihr beruflich - und ist ihr privat - ein echtes Anliegen. Insofern wissen wir vom VHS-Team, dass wir sie bei mindestens einer Gelegenheit wiedersehen: Als Teilnehmerin im VHS-Kurs.



Als gelernte Physiotherapeutin und diplomierte Gesundheitswissenschaftlerin brachte sie ausgezeichnetes Fachwissen mit und hatte immer einen professionellen Blick für die Arbeit im Kurs. Eines ihrer bevorzugten Arbeitsfelder war die Qualität der Kursleiter:innen. Denn damit steht und fällt die Qualität der Kurse und das Lernerlebnis der Teilnehmer:innen. Und beides war ihr außerordentlich wichtig. Es sollte nicht nur gut aussehen oder gut beschrieben werden, sondern vor allem sollte der Kurs gut sein. Qualität spricht sich herum und rechtfertigt

Zu ihrem Abschied hat Kirsten Andersen das VHS-Team stilgerecht eingeladen: erst eine Stunde Bewegung auf und neben der Matte, anschließend ein gesundes Buffet. Fast überflüssig zu bemerken, dass beides hervorragend war.



Das VHS-Team sagt herzlichen Dank für die Zusammenarbeit, wünscht alles Gute im Ruhestand und freut sich auf ein Wiedersehen.

bye bye ...

mit der allerschönsten Länge!

Welcome!

Der Neue ist da!

Aufmerksamen Teilnehmer:innen ist es schon aufgefallen: Wir haben einen neuen Abendhausmeister im VHS-Haus in Reinbek.

Seit 15. Mai ist **Leszek Salek** täglich ab 14 Uhr im Dienst. Das Haus in Schuss halten ist seine Hauptaufgabe, dazu gehören kleine Reparaturen, Kontrollen auf Sauberkeit, Rasen mähen, Aufkleber entfernen und viele, viele Kleinigkeiten, von denen man idealerweise nichts mitbekommt, die aber trotzdem gemacht werden müssen. Natürlich unterstützt er auch die Kursleiter:innen: Stifte organisieren, Matten heranbringen, Tische rücken sind nur ein paar Beispiele.

Und was gefällt dem gelernten Fliesen-, Platten- und Mosaikleger in der VHS am besten? "Dass man freundliche Menschen trifft, denen man wirklich helfen kann. Ich bin jedenfalls froh, hier zu sein" ist die spontane Antwort. Dem können wir uns anschließen.



Schön, dass Sie im VHS-Team sind.



Übrigens

In der nächsten Ausgabe stellt sich **Julia Eggert** vor. Sie ist seit dem 15. August neu im Team und leitet den Programmbereich Gesundheitsbildung und das Qualitätsmanagement.

IT'S TIME FOR A NEW JOB

WIR SUCHEN SIE!

HONORARKRÄFTE (M/W/D) ZUR ARBEIT MIT KINDERN IN DER OFFENEN GANZTAGSSCHULE GESUCHT.

- HABEN SIE LUST MIT KINDERN ZU ARBEITEN?
- HABEN SIE ZEIT, NACHMITTAGS KINDER ZU BETREUEN?

Wir suchen Personen für zwei Aufgabenbereiche:

In der **Hausaufgabenbetreuung** im Rahmen der OGS helfen Sie Kindern, ihre Hausaufgaben motiviert, konzentriert und eigenständig anzufertigen.

In der **Kursleitung** im Rahmen der OGS gestalten Sie Lernangebote für Kinder. Von der Yogastunde über die Englisch-Nachhilfe bis zum naturwissenschaftlichen Experiment - die Themenpalette ist praktisch unbegrenzt.

HABEN WIR IHR INTERESSE GEWECKT?

Dann sollten wir uns kennenlernen. Ihre Ansprechpartnerin ist

ANGELA MERINO Tel.: 040/72750-583, E-Mail: merino@vhs-sachsenwald.de

(montags bis donnerstags, 8:30 bis 12:30 Uhr).

HIER!

könnte Ihre Werbung stehen!



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

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

Constantin PR, Frauke Constantin

constantin@constantin-pr.de

www.constantin-pr.de



Simon Bauer

VHS-Leiter

040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE VERANSTALTUNGEN

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

Gesellschaft

👍 Gestern Babyboomer, heute Best Ager - und morgen?

Projekt zur demografischen Entwicklung im Kreis Stormarn

Die Babyboomer gehen bis 2031 in die Nacherwerbsphase. Sie sind mehrheitlich gebildet, aktiv und fit. Sie zeigen: Alter hat Potenzial und Alter hat Zukunft!

Diskutieren Sie in einer Zukunftswerkstatt mit unseren Expertinnen!

- Karin Haist, Programmleiterin Demografische Zukunftschancen der Körber-Stiftung wird mit dem Impulsvortrag „Alter hat Zukunft“ Perspektiven aufzeigen und danach den Workshop „Wohnen mit Anschluss“ leiten.
- Wiebke Watzlawek, Leiterin Sport, Soziales und Nachhaltigkeit der Sparkassenstiftung Stormarn, leitet den Workshop „Gesprächsrunde zu Ehrenamtliches Engagement - Möglichkeiten & Hindernisse“.
- Ulla Frömming-Gallein, Koordinierungsstelle für Integration und Teilhabe Kreis Stormarn, leitet den Workshop „Altern mit internationaler Familiengeschichte“.

Die Zukunftswerkstatt ist ein Kooperationsprojekt des Kreises Stormarn, der Körber-Stiftung, der Sparkassenstiftung und der Volkshochschulen Ahrensburg, Bad Oldesloe und Sachsenwald.

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

232-10101

Donnerstag, 17:00 - 20:00 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 14.09.2023

Reinbek, Rathaus

1 Treffen: kostenfrei

Fake News erkennen

Frank Feier

Fake News sind seit einiger Zeit fast so gegenwärtig wie seriöse Nachrichten. Bei ihrer Verbreitung spielen die sozialen Medien eine große, aber nicht die einzige Rolle. Praktisch immer werden Fake-News mit einem bestimmten Zweck, absichtlich und professionell lanciert. Oft geht es dabei um die Untergrabung der Demokratie, die Herabwürdigung bestimmter gesellschaftlicher Gruppen und das Schüren von Ängsten. Tun wir also etwas dagegen!

Im Seminar geht es darum, Falschmeldungen zu identifizieren, Medienkompetenz zu stärken und „Fakten“ digital zu checken. Neben Fach-Informationen geht es um ganz praktische Methoden und Herangehensweisen. Diese probieren wir an mitgebrachten mobilen Endgeräten oder an VHS-Laptops aus.

Frank Feier ist VHS-Leiter in Bargteheide, Lehrbeauftragter für Bildungsmarketing und Experte im Spannungsfeld künstlicher Intelligenz.

232-10103

Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2

1 Treffen: 18,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hamburg

Der Tiefbunker Berlinertordamm

Exkursion

Dirk Aldenhövel

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

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

232-10163

Freitag, 29.09.2023, 14:30 - 16:45 Uhr
Hamburg, Berlinertordamm/Borgfelder Str.

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

232-10164

Freitag, 20.10.2023, 14:30 - 16:45 Uhr
Hamburg, Berlinertordamm/Borgfelder Str.

1 Treffen: 12,00 EUR

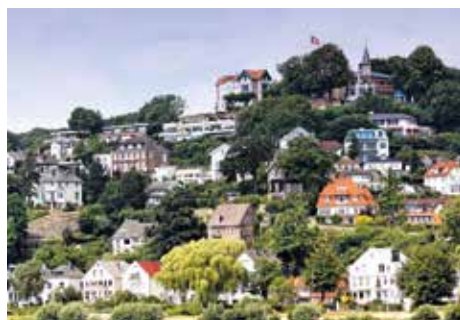
Höchstens 12 Personen im Kurs

232-10165

Sonntag, 12.11.2023, 11:00 - 13:15 Uhr
Hamburg, Berlinertordamm/Borgfelder Str.

1 Treffen: 12,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Treppauf, treppab in Blankenese

Johann Peter Nissen

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

232-10168

Freitag, 15.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Hamburg, S-Bahnhof Blankenese,
Ausgang Bahnhofsvorplatz
1 Treffen: 12,00 EUR
Höchstens 16 Personen im Kurs

Altona, Hamburgs schöne Schwester

Johann Peter Nissen

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

232-10169

Mittwoch, 04.10.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Hamburg, S-Bahnhof Altona,
Ausgang Ottenser Hauptstraße
1 Treffen: 12,00 EUR
Höchstens 16 Personen im Kurs

Finanzen, Verbraucherfragen, Recht

Investieren in Wertpapieren Grundlagen

Sebastian Schindler



Langfristig betrachtet fallen seit Jahrzehnten die Zinsen, während gleichzeitig das Geld inflationsbedingt an Wert verliert. Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, dass Sie sich aktiv um Ihre Geldvermögen kümmern. Der Grundlagenkurs ist keine Anlageberatung, sondern vermittelt Ihnen Fachwissen, um eigenständig Ihre Vermögensanlage mit Wertpapieren zu organisieren.

Diese Fragen werden beantwortet:

- Wie funktionieren Anleihen, Aktien, offene Investmentfonds und ETF's?
- Wo gibt es verlässliche Informationen zur Depotführung, zur Auswahl der Anlageinstrumente und zum Kaufen/Verkaufen von Wertpapieren?
- Wie kann eine persönliche Anlagestrategie aufgebaut sein?
- Wie kann diese Anlagenstrategie kostengünstig umgesetzt werden?

Sebastian Schindler ist Kapitalmarkt-Coach und hat über 25 Jahre Erfahrung als professioneller Wertpapierhändler an der Börse Hamburg.

232-10302

Donnerstag, 18:00 - 20:15 Uhr
Beginn: 02.11.2023, Ende: 09.11.2023
Reinbek, VHS, Raum 101
2 Treffen: 21,00 EUR
Höchstens 20 Personen im Kurs

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Ingo Sell

Immer mehr Menschen erzeugen mit Photovoltaik eigenen, sauberen Strom. Ein Engagement, das sich trotz relativ niedriger Einspeisevergütung oft auch finanziell lohnt. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Ingo Sell gibt einen Überblick. Die wirtschaftliche Seite beleuchtet er anhand von drei Beispielen: Zwei-Personen-Haushalt im eigenen Haus, vierköpfige Familie im Eigenheim, Mietshaus.

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

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

232-10304

Montag, 25.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 30 Personen im Kurs

verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Wie gelingt der Heizungstausch?

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Ingo Sell

Alt raus, neu rein - wenn das so einfach wäre: Was darf, kann oder muss ich Neues einbauen? Wie erkenne ich, ob sich mein Haus in Kombination mit Solarenergie oder einer Wärmepumpe beheizen lässt? Was kostet mich das alles und welche Förderungen kann ich bekommen?

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

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

232-10306

Montag, 06.11.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 101
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 30 Personen im Kurs



Eine Immobilie verkaufen und kaufen

Wie mache ich es richtig?

Sylke Süß

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen, Tipps und Tricks rund um dieses Thema. Sie treffen Entscheidungen von großer wirtschaftlicher Tragweite. Sylke Süß zeigt Ihnen einen roten Faden auf und beantwortet Ihre Fragen.

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

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

232-10308

Donnerstag, 23.11.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Erben und Vererben

Anna von Knebel Doeberitz



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

Unzählige Fragen tun sich auf. Das deutsche Erbrecht birgt Überraschungen, gleichzeitig ist es mit über 400 Paragraphen für Laien unübersichtlich. Aber schon mit etwas Grundwissen können Sie für sich und Ihre Verwandten besser vorsorgen.

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

232-10309

Dienstag, 19.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 101

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 30 Personen im Kurs

Rund um die Vollmacht

Vorsorge ganz praktisch

Anna von Knebel Doeberitz

General- und Vorsorgevollmachten regeln, was passieren soll und wer zuständig ist, wenn eine Person nicht mehr für sich selbst entscheiden kann. Wer erhält Auskünfte vom Arzt? Wer hat Zugriff auf Konten? Wer kann über persönliche Belange entscheiden? Ohne eine Vollmacht wird ein Betreuer eingesetzt, aber ob der im Sinne der Betroffenen handelt, ist oft unklar.

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

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

232-10310

Donnerstag, 12.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Oststeinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 30 Personen im Kurs

Die Angehörigen-schule

Orientierungskurs Demenz

Martin Moritz

Der Orientierungskurs Demenz bietet in 3 Stunden eine Einführung in das Thema Demenz und erste Informationen zum Krankheitsbild, zur Diagnostik, Alltagsgestaltung und Kommunikation. Und natürlich werden auch Ihre aktuellen Fragen geklärt.

DIE ANGEHÖRIGENSCHULE

FÜR PFLEGENDE ANGEHÖRIGE & EHRENAMTLICH HELFENDE
anmeldung : telefonisch : gemässung

Anmeldungen direkt an die Angehörigen-schule unter Tel.: 040 - 25 76 74 50 oder E-Mail: anmeldung@angehoerigenschule.de

232-10351

Montag, 25.09.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte

1 Treffen: kostenfrei

Höchstens 8 Personen im Kurs

Entlastung und Selbstsorge

Jetzt geht es mal um mich

Martin Moritz

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

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

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

Anmeldungen direkt an die Angehörigen-schule unter Tel.: 040 - 25 76 74 50 oder E-Mail: anmeldung@angehoerigenschule.de

232-10352

Freitag, 06.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte

1 Treffen: kostenfrei

Höchstens 8 Personen im Kurs

Nord, Ost, Süd, West, to Huus is best!

Ihre persönliche Vermittlung für

- Kauf & Verkauf
- Miete & Vermietung

Ihre Sylke Süß

MAKLERIN
MIT
MEHRWERT

Das soote Huus
Süß Immobilien



Sylke Süß Immobilienmaklerin (IHK) • www.suessimmobilien.de
Tel. 01578 1500780 • info@suessimmobilien.de

Orientierungskurs Parkinson

Martin Moritz

Die Diagnose Parkinson beinhaltet für die direkt Betroffenen wie für das persönliche Umfeld Veränderungen. Im Laufe der Zeit wächst der Unterstützungsbedarf und damit wachsen auch die Belastungen für die Angehörigen. Es stellen sich viele Fragen zum Pflegegeld und Pflegegrad, zu Hilfsmitteln und zur Organisation häuslicher Pflege.

Anmeldungen direkt an die Angehörigen-schule unter Tel.: 040 - 25 76 74 50 oder E-Mail: anmeldung@angehoerigenschule.de

232-10354

Montag, 18.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 8 Personen im Kurs

Pflege und Pflegeversicherung

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Martin Moritz

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

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

Und, und, und ...

Anmeldungen direkt an die Angehörigen-schule unter Tel.: 040 - 25 76 74 50 oder E-Mail: anmeldung@angehoerigenschule.de

232-10355

Freitag, 08.12.2023, 18:00 - 21:00 Uhr
Oststeinbek, Begegnungsstätte
1 Treffen: kostenfrei
Höchstens 8 Personen im Kurs

Psychologie

Umgang mit Sterben, Tod und Trauer

Gesprächskreis

Reinhard Hansen

Wie gehe ich mit der Trauer meines Partners oder meiner Partnerin, meiner Verwandten oder meiner Freunde um? Wie unterstütze ich Mitmenschen, die eine lebensbedrohende Krankheit haben? Ist mir meine eigene Sterblichkeit bewusst? Was ist mit meiner eigenen Trauer?

Diesen Fragen werden wir im Gesprächskreis nachgehen. Kursleiter Reinhard Hansen stellt Erkenntnisse über Trauer- und Sterbephase vor und gibt Hinweise zu

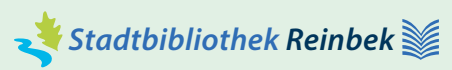
hilfreicher Literatur. Er gibt Impulse, die die eigene Trauerarbeit erleichtern können und die uns unterstützen, anderen in ihrer Trauer beizustehen. Im geschützten Raum des Gesprächskreises tauschen wir uns über Erfahrungen und Gefühle aus.

Reinhard Hansen ist pensionierter Gymnasiallehrer und zertifizierter Absolvent der Sterbeammen-/Sterbegefährten-Akademie von Claudia Cardinal in Hamburg-Bergedorf.

232-10600

Mittwoch, 17:00 - 18:30 Uhr
13.09., 27.09., 11.10.2023
Reinbek, VHS, Raum 1
3 Treffen: 27,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

natürlichinreinbek



Abends in der Wentorfer Lohe

Wald, Wasser, Wiese

Jörn Gollisch

Früher diente die Wentorfer Lohe als Standortübungsplatz, heute wird sie zum Naturparadies mit Erholungsfaktor. Nach dem Rückzug der Truppen übernimmt die Natur Stück für Stück das Kommando und die Lohe entwickelt sich zu einem wichtigen Lebensraum für seltene und geschützte Arten.

Um diesen Prozess zu unterstützen, orientiert sich die Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein am Dreiklang der Natur: Wald, Wasser, Wiese. Sie baut Wälder zu naturnahen Laubwäldern und Urwäldern um, stellt die natürlichen Wasserverhältnisse wieder her, macht die Wiesen wieder bunt und lässt sie ganz natürlich von Schafen und Robustrindern pflegen.

In herbstlicher Abendstimmung wollen wir bei einem naturkundlichen Spaziergang durch die Lohe die Natur genießen, Zusammenhänge der Schutzmaßnahmen verstehen und einige der wilden Arten hautnah erleben.

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

232-10401

Donnerstag, 21.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Wentorf, An der Lohe (Parkplatz)
1 Treffen: 7,00 EUR
Höchstens 15 Personen im Kurs

Energiewende in Schleswig-Holstein

Ausgewählte Projekte im Blick

Dr. Sönke Harm

In Schleswig-Holstein wurden bereits einige größere Energiewendeprojekte zur Reduzierung von CO₂-Emissionen umgesetzt, weitere sind in Planung. So ist z.B. in Kiel ein neues Kraftwerk auf Basis von Gasmotoren in Betrieb gegangen. Sogenannte Batterie-Speicherkraftwerke sind zukünftig unverzichtbar, um die Stabilität des Stromnetzes zu gewährleisten. Im Bereich der Mobilität kommen Batterie-elektrische Busse und sogar Züge zum Einsatz. Dennoch wird sich Schleswig-Holstein noch eine gewisse Zeit mit dem Problem des „überschüssigen“ Windstroms konfrontiert sehen.

Der Vortrag gibt einen Überblick über einige ausgewählte Projekte sowie deren Reduktionspotential für die CO₂-Emissionen und geht auch auf die noch ungelösten Probleme wie etwa die Speicherung von fluktuierender regenerativer Energie ein.

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

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

232-10402

Donnerstag, 28.09.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 101
1 Treffen: 8,00 EUR
Höchstens 30 Personen im Kurs



Aufräumen, aussortieren, sich von unnötigem Ballast trennen

Sarah Köpke



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

Das ist schade, denn eigentlich soll das eigene Zuhause Wohlfühl- und Rückzugsort sein. Ein Ort zum Entspannen, der Freude macht.

Befreien Sie sich also von unnötigem Ballast. Denn Aufräumen und Aussortieren schafft nicht nur mehr Platz, sondern wirkt sich auch positiv auf das innere Wohlbefinden aus.

Fangen Sie an und lernen Sie in diesem Seminar, worauf es beim Aufräumen und Ordnung halten ankommt. Sarah Köpke vermittelt Ihnen Hintergrundwissen, Motivationshilfen für den Start und Tipps und Tricks, die Ordnung beizubehalten.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Was bewirkt Unordnung?
- Wie fange ich an, aufzuräumen?
- Wie sortiere ich am besten aus?
- Faltsysteme für mehr Platz im Kleiderschrank
- Welche Ordnungshelfer gibt es?

232-10601

Samstag, 23.09.2023, 10:00 - 13:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 4
1 Treffen: 20,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

232-10602

Samstag, 13.01.2024, 10:00 - 13:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 004
1 Treffen: 20,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Aufräumen, aussortieren

Praxisunterstützung

Sarah Köpke

Haben Sie am Seminar „Aufräumen, aussortieren, sich von unnötigem Ballast trennen“ teilgenommen? Dann sind Sie richtig. Denn Sie haben schon viele Tipps und Motivationshilfen zum Aufräumen bekommen und wahrscheinlich haben Sie zuhause losgelegt. In diesem Folgekurs geht es darum, problematische Situationen zu analysieren und individuelle Fragen zu klären. So treiben Sie das Projekt „Aufräumen“ erfolgreicher voran.

232-10603

Dienstag, 10.10.2023, 18:00 - 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 101
1 Treffen: 10,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

232-10604

Dienstag, 30.01.2024, 18:00 - 19:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 101
1 Treffen: 10,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Waldbaden

Entschleunigen und Energie tanken

Diana Weyrauch



Wir entschleunigen uns vom Alltag und konzentrieren uns im Wald auf die eigene Wahrnehmung, indem wir bewusst unsere Aufmerksamkeit auf uns und die Natur lenken. Dadurch erfahren wir Entspannung, Gelassenheit, innere Ruhe und Wohlbefinden. Diese Wahrnehmung kann neue Kraft und Energie in unseren Alltag zaubern.

Die natürlichen Heilkräfte des Waldes wirken sich umfassend positiv auf unsere psychische und physische Gesundheit aus. In Japan ist das Waldbaden - Shinrin Yoku genannt - ein fester Bestandteil der Gesundheitsprävention und wird als Anti-Stress-Methode auch bei uns immer beliebter.

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

232-10606

Samstag, 16.09.2023, 10:00 - 12:15 Uhr
Reinbek, Wald-Parkplatz/Bismarckstraße
1 Treffen: 10,50 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs



**OLLROGGE
KLEINERT
HAMBURG**

Gehört zum Leben seit 1912.

ollrogge-kleinert.de



„Ohne Sorgen –
mit Bestattungsvorsorge

Hamburg-Bergedorf · Wentorfer Str. 2
Reinbek · Bahnhofstr. 7
Wentorf · Sollredder 7

24/7 040 7213012

👍 Eintausendmal Lebensglück

Erinnern, was zählt

Christof Jauernig



Wann ist man glücklich? Erst dann, wenn „endlich alles stimmt“ im eigenen Leben?

Das dachte auch Christof Jauernig lange, auf der Suche nach Zufriedenheit im Hamsterrad einer Unternehmensberatung. Was wirklich glücklich macht und wie nah er dem Glück die ganze Zeit gewesen war, begriff er erst, als er ausstieg und mit dem Rucksack ein halbes Jahr durch Südostasien reiste - ohne Plan für danach. Heute ist er bundesweit auftretender multimedialer Erzähler. Auf seinen Touren hat er in sechzig Städten Menschen zu ihren eigenen Glückserfahrungen befragt und daraus ein Buch und sein zweites Bühnenprogramm gemacht:

Eintausendmal Lebensglück ist ein bewegendes Zeugnis der großen Vielfalt verzaubernd schlichter, täglich greifbarer, oft kostenfreier Glücksmomente. In der Stadtbibliothek erwartet Sie eine Collage aus Wort, Bild und Klang.

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

232-10608

Donnerstag, 12.10.2023, 19:30 - 21:00 Uhr
Reinbek, Stadtbibliothek

1 Treffen: 10,00 EUR

Höchstens 100 Personen im Kurs

Philosophie

Platons Dialoge. Eine Einführung in die Philosophie

Dr. Roland Daube

In Platons Dialogen findet sich erstmalig das gesamte Spektrum philosophischer Grundthemen entfaltet. Dazu gehören Fragen nach Sein und Werden, Erkenntnis und Bildung, Wissen und Meinung, Sprache und Rhetorik, Leib und Seele, Liebe, Tugend, Gerechtigkeit, Politik, Kunst ...

So bewahrheitet sich auch heute noch der kühne Ausspruch Alfred North Whiteheads, „alle Philosophie nach Platon bestünde aus Fußnoten zu Platon“.

232-10802

Mittwoch, 17:00 - 19:15 Uhr

20.09., 04.10., 15.11., 29.11., 13.12.2023, 10.01., 24.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

7 Treffen: 94,50 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs

Buddhas Lehre. Eine Einführung

Vortrag mit Gespräch

Detlef Lafrentz

Immer wieder werden wir angezogen von der Ausstrahlung des Buddha, des Menschen Siddharta Gautama, der die vollkommene Erleuchtung gefunden hat. Er hat seine Lehre in 45 Jahren des Unterrichts weitergegeben und damit in den letzten 2600 Jahren viele 100 Millionen Menschen beeinflusst. Wer war der Buddha? Was ist der Kern seiner Lehre? Und warum ist sie heute aktueller denn je? Diese und andere Fragen wollen wir erörtern und in Bezug zu unserem Leben setzen.

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

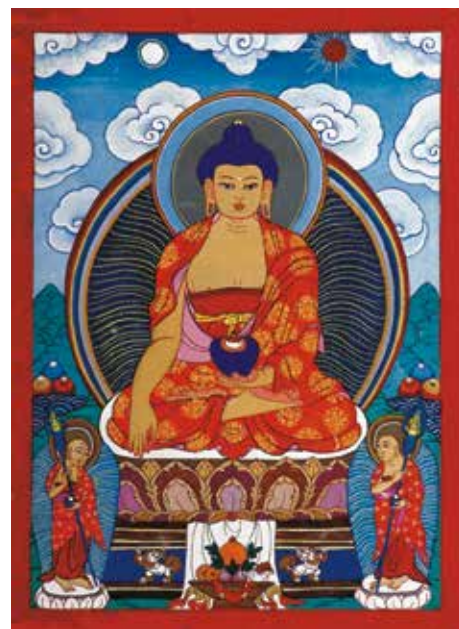
232-10805

Mittwoch, 08.11.2023, 18:30 - 20:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

1 Treffen: 8,00 EUR

Höchstens 30 Personen im Kurs



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

Sicher umziehen - restlos räumen

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

DIE HAUSRÄUMER
Räumungen + Verkauf + Umzüge





Simon Bauer

VHS-Leiter

040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSER KULTUR-ANGEBOT

- Regelmäßige Ausstellungen mit Kunstwerken aus den Kursen
- Renommeeierte Künstlerinnen und Künstler als Kursleitende
- Neu gestaltetes VHS-Atelier
- Große Auswahl an Themen, Kursorten und Genren
- Individuelle Begleitung in kreativen Arbeitsprozessen

Literatur und Musik unterm Dach

„Vom Meer, vom Moor und von der Heide“

Literarische Lesung

Markus Maria Winkler, Jürgen Wegscheider

Die Schauspieler Jürgen Wegscheider und Markus Maria Winkler nehmen Sie mit auf eine literarische Reise durch den Norden Deutschlands. Sie erzählen von der Sehnsucht nach der großen Welt, von der Weite und dem unendlichen Horizont, von Naturgewalten und tosendem Meeresrauschen, vom Flüstern des Moores und von der blühenden Heide. Auf den Stationen dieser sinnlichen Reise melden sich zu Wort norddeutsche Dichter wie Hermann Allmers, Theodor Storm, Wolfgang Borchert oder Stine Andresen. Aber auch große Figuren wie Heinrich Heine oder Christian Morgenstern, die sich von der faszinierenden Natur des Nordens inspirieren ließen.

Markus Maria Winkler, selbst gebürtiges Nordlicht aus Wilhelmshaven, spielte beim Südbayerischen Theaterfestival, beim Ensemble Jacob-Schwiars und am Festspielhaus in München. Der Charakterdarsteller und Sänger feiert 2023 sein 26. Bühnenjubiläum.

Der Kärntner **Jürgen Wegscheider** ist mit vorwiegend literarisch-kabarettistischen Programmen auf Gastspielreisen unterwegs. Seit über zehn Jahren sind beide mit gemeinsamen Produktionen auf Bühnen und auf Theatertournee im deutschsprachigen Raum zu sehen.



Ein kleines Sekt- und Getränkeangebot ist vorgesehen.

Karten im Vorverkauf in der VHS

Einlass 15 Min. vor Veranstaltungsbeginn

232-20100

Freitag, 13.10.2023, 19:30 - 21:30 Uhr

Reinbek, VHS

Literarische Spielbühne, 2.OG

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 25 Gäste im Saal

👍 Julia Kock chante PIAF

Chanson-Abend

Julia Kock, Frank Grischek

„Es geht um das Verliebtsein, um rare Glücksmomente, um Zweisamkeit.“

1994 übernimmt Julia Kock die Hauptrolle im Stück „Edith Piaf - Revue eines Lebens“ im Schmidt-Theater und Schmidt's Tivoli Hamburg, später in Düsseldorf. Das ist der Beginn einer Erfolgsstory, die jahrelang für stets ausverkaufte Häuser sorgt. Dieses Programm ist nun, zusammen mit dem Akkordeonisten Frank Grischek, wieder neu aufgenommen.



Julia Kock singt Edith Piaf!

Gekonnt führt sie ihre Stimme durch weltbekannte Chansons wie „Milord“, „Je ne Regrette Rien“ und „La Vie en Rose“, immer präzise, immer einfühlsam und verzaubernd. Zum unsterblichen Mythos gehört Edith Piafs kompromissloser Lebensstil und ihr Aufstieg aus der jämmerlichen Armut der Pariser Straßen zur Grande Dame des Cabarets – grandios verkörpert von Julia Kock. Mal gibt sie sich intensiv, gar heftig, dann wieder singt sie sanft von den kleinen, großen Leiden des Alltags.

Begleitet wird sie von Frank Grischek, der in einzigartiger Weise Melodien aus seinem Akkordeon perlen lässt, mal wuchtige Klänge aber auch solche, als hauche er die Tasten nur an.

Mitten ins Herz treffen **Julia Kock** mit ihrem Gesang und ihren Moderationen und Akkordeonist **Frank Grischek** mit seinem Spiel – fast so, als wäre die Piaf niemals von uns gegangen...

„Einfach grandios“

„Bezaubernde Disease mit Sinn für Gefühl“

„Intensität und Dynamik, Feingefühl und Facettenreichtum verbinden sich in Grischeks Spiel auf der „Borsini Superstar““

Ein kleines Sekt- und Getränkeangebot ist vorgesehen.

Karten im Vorverkauf in der VHS und in Café The Vintage

Einlass 15 Min. vor Veranstaltungsbeginn

232-20101

Freitag, 06.10.2023, 19:30 - 21:30 Uhr

Reinbek, VHS

Literarische Spielbühne, 2.OG

1 Treffen: 18,00 EUR

Höchstens 50 Gäste im Saal

232-20102

Samstag, 07.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Reinbek, VHS

Literarische Spielbühne, 2.OG

1 Treffen: 18,00 EUR

Höchstens 50 Gäste im Saal

Kunsthistorische Vorträge

Constable vs. Turner – Künstlerduell der Romantik

Dr. Sibylle Aßmann

Zwei große Maler und Visionäre, deren bekannte Rivalität die Entwicklung der Landschaftsmalerei vorantrieb und eine ganze Epoche der englischen Kunstgeschichte prägte.

Dr. Sibylle Aßmanns studierte Kunstgeschichte, Klassische Archäologie und Germanistik in Marburg, Köln und Paris. In entspannter Atmosphäre, gewürzt mit einer Prise Humor, bietet sie kunstgeschichtliche Vorträge an, die von der Antike bis zur Moderne reichen und sowohl Architektur, als auch Malerei und Bildhauerei beinhalten.

Heimatliche Idylle – John Constable (1776 – 1837)



John Constables revolutionäre „Impasto“-Technik sorgte für heftige Kritik unter seinen Zeitgenossen. „Roh und unvollendet!“, meinten viele. Heute zählen „Der Heuwagen“ oder „Das weiße Pferd“ zu den Meisterwerken der Landschaftsmalerei. Der romantische Maler selbst gilt als unumstrittener Vorreiter des Impressionismus.

232-20103

Mittwoch, 01.11.2023, 17:30 - 19:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

1 Treffen: 7,00 EUR

Höchstens 12 Personen

Ein Sturm aus Licht und Farbe – Joseph Mallord William Turner (1775 – 1851)



Turners späte Landschaften lassen die Entstehung einer neuen Zeit in der Kunst ankündigen: die Farben und Formen explodieren regelrecht, Umrisse lösen sich auf, sein innovatives Spiel mit dem Licht überwältigt. Ein Genie abseits seines Zeitgeistes und unumstrittenes Vorbild der Moderne, welches Werk immer noch Faszination hervorruft.

232-20104

Mittwoch, 08.11.2023, 17:30 - 19:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

1 Treffen: 7,00 EUR

Höchstens 12 Personen

Kunsthistorisch unterwegs in Hamburg

Geniale Frauen

Künstlerinnen und ihre Weggefährten

Stefanie Reimers

Die Ausstellung verfolgt den Werdegang herausragender Künstlerinnen aus drei Jahrhunderten in einer von maskulinen Figuren dominierten Welt lebend. Außerordentlich erfolgreich waren Künstlerinnen in jeglicher familiärer Konstellation: Sie wurden Hofmalerinnen, Lehrende, Unternehmerinnen, aber auch Verlegerinnen und mit höchsten Auszeichnungen versehen.

Stefanie Reimers führt Sie durch die rund 100 ausgestellten Werke, darunter Porträts, Stillleben und Historien Gemälde, von einmaligen Meisterinnen wie Sofonisba Anguissola, Judith Leyster, Marietta Robusti oder Artemisia Gentileschi.



232-20105

Mittwoch, 25.10.2023, 16:00 - 18:00 Uhr

Hamburg, Bucerius Kunst Forum, Haupteingang

1 Treffen: 15,00 EUR

(zzgl. Eintritt und HVV Ticket)

Höchstens 12 Personen



Kunststreifzug durch Hamburg – Von der Stadthausbrücke bis zum Rathausmarkt

Anke Tröster

In der Hamburger Innenstadt gibt es neben Denkmälern auch zahlreiche moderne Kunstwerke außerhalb von Museen und Galerien zu sehen. Bei dieser Tour geht es von der Stadthausbrücke quer durch die Neustadt bis zum Rathausmarkt. Kommen Sie mit auf diesen spannenden Streifzug durch die Kunstlandschaft Hamburgs und lassen Sie uns die Stadt zusammen neu entdecken!

Treffpunkt: An der Straßenecke Neuer Wall/Stadthausbrücke (S-Bahn Stadthausbrücke)

232-20106

Donnerstag, 28.09.2023, 15:00 - 17:00 Uhr
Hamburg, Stadtzentrum
1 Treffen: 15,00 EUR
Höchstens 15 Personen

Malen und Zeichnen

Malen und Zeichnen

Abendkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ulrike Koether

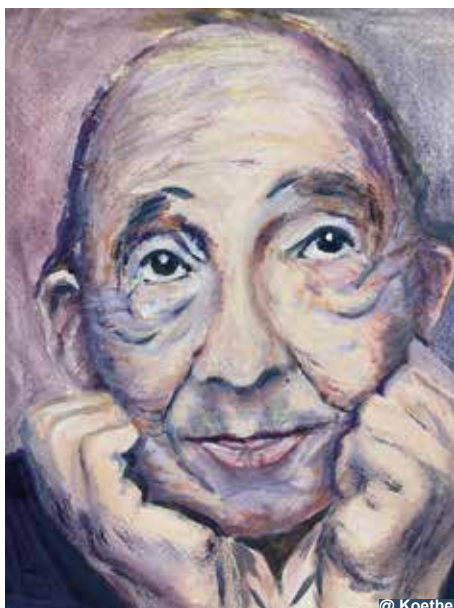
Nach dem Motto „Learning by doing“ probieren Sie anhand von inspirierenden Aufgabenstellungen verschiedene Maltechniken und Motive aus. Ob Stillleben, Landschafts- oder abstrakte Malerei, Aquarelle oder Acryl, in diesem Malkurs ist man für alles offen, auch gerne für eigene Anregungen! Parallel dazu lernen Sie den richtigen Umgang mit Perspektive, Licht und Schatten. Haben Sie Lust, sich künstlerisch in entspannter Atmosphäre auszuleben? Dann freut sich Ulrike Koether auf die nächsten Malstunden mit Ihnen!

Nach einem erfolgreichen Studium als Diplom-Designerin, Auslandserfahrung und sechzehn Jahren Berufserfahrung als Kommunikationsdesignerin ist **Ulrike Koether** nun freiberuflich tätig und übernahm mit großer Freude den Malkurs, den einst ihr Vater Bernd Koether leitete.

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

232-20200

Montag, 17:45 - 19:45 Uhr
Beginn: 11.09.2023, Ende: 15.01.2024
Reinbek, VHS-Atelier
13 Treffen: 121,34 EUR
Höchstens 10 Personen im Kurs



@ Koether



@ Miriam



@ Christina



@ Hans

Malen am Morgen

Vormittagskurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Christel Godau

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

Bitte mitbringen: Pinsel, Bleistift und Skizzenblock

232-20201

Dienstag, 9:30 - 11:45 Uhr
Beginn: 19.09.2023, Ende: 05.12.2023
Reinbek, VHS, Raum 111
8 Treffen: 108,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Farbe, Form und Freude

Abendkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ulf Ludzuweit

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

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

232-20202

Dienstag, 18:15 - 20:15 Uhr
Beginn: 12.09.2023, Ende: 19.12.2023
Reinbek, Kirchengemeinde Gethsemane
11 Treffen: 93,85 EUR
Höchstens 10 Personen im Kurs



Porträt

Vormittagskurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Christine Tolg-Brandenstein

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

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

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

232-20203

Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 27.09.2023, Ende: 15.11.2023

Reinbek, VHS-Atelier

6 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Illustrationen

Abendkurs für Anfänger:innen

Christine Tolg-Brandenstein

Illustrationen auf einem Buchcover oder auf den Buchseiten lassen Geschichten und Charaktere lebendig wirken, erläutern visuell einen Zusammenhang oder veranschaulichen Stimmungen. Gemeinsam wollen wir im Kurs mit der vielfältigen Kunstform experimentieren und im Stile der Illustration eigene Werke schaffen.

Bitte mitbringen: Bleistifte unterschiedlicher Stärken, Buntstifte, schwarzer Fineliner oder Pitt Pen, Zeichenblock weiß DIN A3, Radiergummi und Spitzer. Gerne Textvorlagen zur eigenen Inspiration.

232-20204

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 26.09.2023, Ende: 28.11.2023

Reinbek, VHS-Atelier

6 Treffen: 54,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Jetzt probieren!

Schnuppern Sie rein in DREI
Tage DREI Motive!

» Weitere Infos auf Seite 2 und 3.

DREI Tage / DREI Motive

Vormittagskurs für Anfänger:innen

Christine Marquardt

An DREI Vormittagen probieren Sie nicht nur DREI verschiedene Maltechniken aus, sondern nehmen gleich DREI fertige Bilder mit nach Hause. So schnell, so vielfältig, so bunt!



Tag 1 - Tanz mal drüber: Sie lernen mit Acrylfarbe, ähnlich wie in der Aquarell-Nass-in-Nass-Technik, zu arbeiten. Anhand einer einfachen Tupf- und Sprenkeltechnik gestalten Sie ein farbenfrohes Kleid, das bei jeder/jedem anders ausfällt. Sind Sie bereit für den Tanz?



Tag 2 - Lipstick: Entdecken Sie die Grundlagen der Collagentechnik. Wir achten auf den Farbauftrag und lernen, das Objekt auf die wesentlichen Elemente zu reduzieren, um bestimmte Eigenschaften zu betonen. So wird aus dem gleichen charmanten Motiv ein Unikat. Lipstick auf, fertig, los!



Tag 3 - Colorful Woman



Tag 3 - Colorful Woman: Heute sind die Grundlagen der abstrakten Porträtmalerei dran. Welchem Gesichtsteil schenken wir unsere Aufmerksamkeit? Augen, Stirn, Wangen? Je nach bevorzugten Details, Farbauswahl und individueller Interpretation des Motivs entstehen ganz unterschiedliche „Woman“-Bilder. Wie viele Gesichter hat eine Frau?

Die Grafik-Designerin und Künstlerin Christine Marquardt stellt die Leinwände (30 x 40 cm) zum Selbstkostenpreis und bei Bedarf Collage-Kleber gegen eine Umlage von 2,00 Euro zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Acrylfarben, drei Pinsel (Größe 20, Flachpinsel Größe 12 und Rundpinsel Größe 4), Schürze, Servietten, Teller, ca. 8,00 EUR pro Leinwand, 2,00 EUR für Collage-Kleber

232-20205

Freitag, 9:30 - 12:30 Uhr

17.11.2023, 01.12.2023, 12.01.2024

Reinbek, VHS-Atelier

3 Treffen: 66,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Abstrakte Acrylmalerei auf Leinwand

Tagesseminar für Anfänger:innen

Christine Marquardt

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

Die Kursleiterin stellt die Leinwand (40 x 60 cm) zum Selbstkostenpreis und Verbrauchsmaterialien gegen eine Umlage von 5,00 Euro zur Verfügung.

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

232-20206

Samstag, 07.10.2023, 12:00 - 15:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 22,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Offenes Atelier

Freie Malerei für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ulrike Koether

Unser Offenes Atelier schafft Freiraum für alle, die gerne malen oder zeichnen und sich intensiver damit beschäftigen wollen. In geselliger Atmosphäre können Sie jeden Mittwoch Ihre Kreativität ausleben, die Techniken Ihrer Wahl ausprobieren und sich mit Gleichgesinnten austauschen - im eigenen Tempo und nach Ihrem persönlichen Stil. Die Künstlerin, Grafikdesignerin und Kursleiterin Ulrike Koether bietet Ihnen Impulse und fachliche Begleitung.



Treffen Sie auf diese lebendige, aufgeschlossene Gruppe Maler:innen jeden Alters. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte mitbringen:

bevorzugte Malmaterialien

232-20207

Mittwoch, 15:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 24.01.2024

Reinbek, VHS-Atelier

16 Treffen: 168,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Collagen mit freier Motivauswahl

Tagesworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Beate Nagaht-Güldner



Unter der Anleitung der Grafik-Designerin Beate Nagaht-Güldner kreieren Sie an einem Tag Ihre eigene Collage. Auf Sie wartet ein Tisch unbegrenzter Möglichkeiten: Stoffe, Mosaiksteinchen, Tapeten, Zeitungen, Magazine, Fotos - Sie suchen aus und erschaffen Wunderbares. Ob glattgestrichen, gefaltet, zerknüllt, übereinander, nebeneinander, geometrisch oder chaotisch, Ihre Hände sind es, die intuitiv das Bild entstehen lassen. Nehmen Sie sich diese kreative Auszeit und erleben Sie den künstlerischen Erfolg, in wenigen Stunden ein originelles Kunstwerk zu gestalten!

Die Kursleiterin stellt Materialien und Motive gegen eine Umlage von 8,00 Euro zur Verfügung. Gerne können Sie eigene Fotos oder Ausdrucke mitbringen. Die Leinwände (30 x 30 cm) sind zum Selbstkostenpreis im Workshop zu erwerben.

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

232-20208

Sonntag, 19.11.2023, 12:00 - 18:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stilleben, Landschaft, Komposition

Abendkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Justine Koch

Für alle, die vertraute Gegenstände künstlerisch darstellen oder ihre Naturerlebnisse in Malerei ausdrücken wollen. Die Expertise von Justine Koch ermöglicht allen Teilnehmer:innen individuelle Entwicklungsschritte. Anfänger:innen lernen die Grundlagen des Zeichnens und Malens, zum Beispiel Bildaufbau und Perspektive. Fortgeschrittene vertiefen ihre Vorkenntnisse in unterschiedlichen Techniken. Im Kurs arbeiten wir je nach Vorliebe mit Aquarell-, Gouache- oder Acrylfarben. Die Themenpalette reicht von Stilleben über Landschaftsmalerei bis hin zu abstrakten Motiven.

Bitte mitbringen: bevorzugte Malmaterialien

232-20209

Mittwoch, 19:15 - 21:30 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 29.11.2023

Reinbek, VHS-Atelier

10 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Holzschnitt, Linoleumdruck und Monotypie

Wochenendseminar für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Justine Koch

Lernen Sie die vielen grafischen und farblichen Facetten der ältesten Hochdrucktechnik kennen! Vom zeichnerischen Entwurf über die Übertragung auf Holz bis zur Druckausführung in einer oder mehreren Farben. Neben Holzschnitten werden auch Monotypien von Glas oder Holz entworfen und gedruckt. Die Künstlerin Justine Koch hilft bei der Ideenfindung und berät alle ganz individuell in gestalterischen Fragen. Sie stellt Papier, Farben und Holzplatten zum Selbstkostenpreis von ca. 15,00 Euro zur Verfügung.

Bitte mitbringen: bevorzugte Malmaterialien, 15,00 EUR

232-20210

Freitag, 24.11.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 25.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Sonntag, 26.11.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

3 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Europäische Kalligraphie

Vormittagskurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

Kalligraphie verwandelt handgeschriebene Worte in wunderschöne Bilder. Anhand historischer Schriften wie Capitalis Rustica, Römische Kursive, Unciale oder Karolingische Minuskel aus der europäischen Schriftkultur tauchen wir in die Welt der Schriftkunst ein. Anfänger:innen erlernen die Grundtechniken des Schreibens, Fortgeschrittene experimentieren mit neuen Materialien und Schreibwerkzeugen und sogar mit der modernen Handschrift des Handletterings. So entstehen originelle Textblätter, Grußkarten oder Lesezeichen.

Frau Hamann-Kunstleben stellt ein Skript mit dem Alphabet für 3,00 Euro und Kanzleipapier, Federhalter, Bandzugfedern und Farben zum Selbstkostenpreis zur Verfügung. Als Anregung sind Bücher und eigene Arbeiten der Kursleiterin vorhanden.

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

232-20211

Donnerstag, 9:30 - 11:30 Uhr

Beginn: 21.09.2023, Ende: 23.11.2023

Reinbek, VHS-Atelier

8 Treffen: 96,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Handlettering

Tagesworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

Beim Handlettering können Sie bezaubernde Glückwunschkarten und Briefe per Hand schreiben und zeichnen, dabei nach Herzenslust Schriften kombinieren und mit Serifen, Blumen oder Dekoelementen verzieren.

Mithilfe von Brushpens und Fineliner erzielen Anfänger:innen schnell schöne Kontraste und Fortgeschrittene noch originellere Ergebnisse. Es entstehen Unikate mit einem besonderen Charme, die Ihre Lieben erfreuen.

Die Kursleiterin stellt ein Skript mit Vorlagen und eine Materialbox für 5,00 Euro und Papier, Karten und Stifte zum Selbstkostenpreis zur Verfügung.

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

232-20212

Samstag, 13.01.2024, 10:00 - 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 111

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Stilvolle und zeitlose Mode für Frauen.

WIR SIND UMGEZOGEN
th-collection Showroom
Mühlenweg 7, im Obsthof
21521 Dassendorf
Termine nach Absprache

Ich freue mich auf Euch.
Eure **tinahalbe**
tinahalbe@gmx.de
01520-299 22 04

th

www.tinahalbe.com



Schönes Wohnen – Räume gestalten und dekorieren

Tagesseminar für Anfänger:innen und Fortgeschrittene mit Praxisteil

Sonja Zwahr



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

Tipps zur Auswahl der Wohnaccessoires ergänzen die Beratung.

Im theoretischen Teil beschäftigen Sie sich mit den Fragen:

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

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

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

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

232-20213

Samstag, 20.01.2024, 11:30 - 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Aller Anfang ist Kritzeln

Daniela Greye

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

Kein Kurs am 09.11.2023

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

232-20214

Donnerstag, 18:30 - 20:45 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 07.12.2023

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

10 Treffen: 123,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Keramikwerke für Haus und Garten

Modellierwerkstatt für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ulf Ludzuweit

Modellieren, formen, bemalen! Um die eigene Lebenswelt in Szene zu setzen, eignen sich besonders interessant modellierte Werkstücke und Skulpturen. Sie sind immer ein Blickfang und ihre „Schöpfung“ macht viel Spaß! Bei der Verwirklichung der Ideen hilft Ulf Ludzuweit mit Anregungen, Beispielen und Fachwissen. Mit den Grundlagen des Keramikhandwerks lassen sich die meisten Objekte gut herstellen. Für die farbige Gestaltung sind viele Engoben und Glasuren vorhanden.

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

232-20301

Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr

20.09., 11.10., 01.11., 15.11., 29.11., 06.12., 20.12.2023

Reinbek, Sachsenwaldschule, Keller, A111

7 Treffen: 114,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Kunsth Handwerk

Selbst ist die Frau - kleine Möbel eigenständig bauen

Offene Holzwerkstatt für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

Verena Müller

Fortgeschrittene und Absolventinnen des Grundkurses sind herzlich willkommen, das eigene Möbelprojekt an zwei Samstagen umzusetzen!

Setzen Sie sich bitte zwei Wochen vor dem Kursbeginn zur Besprechung Ihres individuellen Projekts mit der Kursleiterin in Verbindung: verena.mueller-hamburg@gmx.de. Die gelernte Tischlerin und Diplom-Produktgestalterin hilft Ihnen bei der Ideenfindung, Planung, Einkaufsliste und in der Bauphase. So wird Ihr Traummöbel endlich wahr!

Selbstverständlich sind auch Hobby-Handwerker willkommen.

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

232-20300

Samstag, 04.11.2023, 9:30 - 15:30 Uhr

Samstag, 18.11.2023, 9:30 - 15:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Selber nähen

Nähkurs für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Gesa Steinrück

Möchten Sie gerne nähen lernen? Haben Sie zu Hause eine Nähmaschine, die auf Arbeit wartet? Oder haben Sie ein Kleidungsstück angefangen, aber Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll? In entspannter Atmosphäre lernen Sie die grundlegenden Fertigkeiten des Nähens. Vorausgesetzt wird nichts, außer Ihrer Lust, mit Gleichgesinnten kreative Stunden zu verbringen.

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

232-20302

Mittwoch, 18:45 - 21:00 Uhr

Beginn: 20.09.2023, Ende: 15.11.2023

Reinbek, VHS, Raum 111+112

7 Treffen: 94,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

232-20303

Donnerstag, 17:15 - 19:30 Uhr

Beginn: 02.11.2023, Ende: 14.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 111+112

7 Treffen: 94,50 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs



Nähatelier

Nähworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Ariane Wiegel

Die Bekleidungsingenieurin **Ariane Wiegel** vermittelt neben Material- und Stoffkunde praktische Informationen zu den grundlegenden Nähtechniken, zu Schnittmustern und dem Zuschnitt. Näheinsteiger:innen erhalten vor der Umsetzung des Nähprojektes eine kurze Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine. Fortgeschrittene vertiefen ihre Nähkenntnisse durch professionelle Hilfestellung und gezielte Tipps und Tricks zum ausgewählten Designstück.

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

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

232-203031

Freitag, 24.11.2023, 18:30 - 21:30 Uhr

Samstag, 25.11.2023, 9:30 - 17:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 111+112

2 Treffen: 66,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Wollgefühl

Strickkurse für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Hanne Schützler

Strickkurs Oberteil

Wolle und Garn halten Sie im Winter aus natürlicher Weise warm. Mit dicker Wolle und dicken Nadeln ist die selbstgestrickte kuschelige Jacke oder der modische Pullover, wahlweise schlicht oder mit Zöpfen, selbst für Anfänger:innen schnell „Prêt-à-Porter“! Die kalten Tage können kommen!

Die erfahrene Kursleiterin Hanne Schützler gibt Tipps und Tricks, damit Sie die Maschen nie verlieren. Sie empfiehlt eine qualitative Wolle ohne viel Kunststoffanteil.

Kein Kurs am 07.11. und am 14.11.2023!

Bitte mitbringen: Wolle Nadelstärke 8-10 und die dazu passende Rundnadel

232-20304

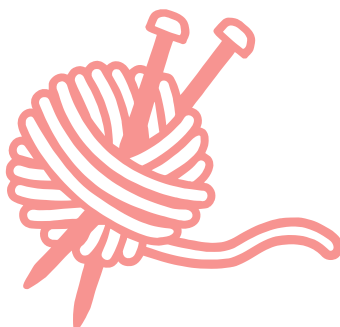
Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

19.09., 26.09., 10.10., 21.11.2023

Reinbek, VHS, Raum 111

4 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Strickkurs Strümpfe

Nichts ist für das Wohlbefinden wichtiger als warme Füße. Selbstgestrickte Strümpfe sind modisch, praktisch und durchaus keine große Strickkunst! Selbst Anfänger:innen haben das Paar kuschelige Socken schnell fertig. Die wärmste Weihnachtsgeschenkidee für Ihre Lieben!

Die Kursleiterin empfiehlt sechsfache oder achtfache Strumpfwolle, je nach Anwendung des Produkts. Bei Fragen bezüglich Materialien setzen Sie sich bitte vor dem Kursbeginn mit der Kursleiterin in Verbindung: hanne@schuetzler.eu

Bitte mitbringen: Wolle Nadelstärke 6-8 oder nach Absprache und ein Nadelspiel (Nadeln 3, 4, 5)

232-20305

Dienstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 28.11.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 111

3 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Goldschmieden

Wochenendworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Christine Ehm-Frevert

Schmuckstücke gehören zu den ältesten Alltagsgegenständen der Menschheit. Fast alle tragen Schmuck zur eigenen Freude oder um die eigene Persönlichkeit zur Geltung zu bringen. An diesem Wochenende lernen Sie Fertigkeiten wie Sägen, Feilen, Biegen und Lötten und lassen sich von zahlreichen Anregungen inspirieren. Mit handwerklichem Geschick stellen Sie in kürzester Zeit ein bis zwei Ringe und ein bis zwei weitere Schmuckstücke her.

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

Bitte mitbringen: 8,00 EUR

232-20306

Samstag, 04.11.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 05.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

2 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

232-20307

Samstag, 11.11.2023, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 12.11.2023, 10:00 - 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

2 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

232-20308

Samstag, 13.01.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 14.01.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

2 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

232-20309

Samstag, 20.01.2024, 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 21.01.2024, 10:00 - 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Atelier

2 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Kreatives Filzen

Wochenendworkshop für Anfänger:innen und Fortgeschrittene

Katja Köhler

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

Die Kursleiterin stellt alle Arbeitsmaterialien und Werkzeuge gegen eine Umlage von 10,00 bis 15,00 Euro je nach Verbrauch zur Verfügung.

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

232-20310

Samstag, 04.11.2023, 14:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 05.11.2023, 11:00 - 15:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

2 Treffen: 50,98 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

232-20311

Samstag, 20.01.2024, 14:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 21.01.2024, 11:00 - 15:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

2 Treffen: 50,98 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Literatur

Lesekreise

Literaturetreffs in Neuschönningstedt und Wentorf

Dr. Brigitte Oels

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

Über neue Lesebegeisterte freuen wir uns!

232-20400

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 30.11.2023

Reinbek, Kirchengemeinde Gethsemane

10 Treffen: 64,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

232-20401

Mittwoch, 9:30 - 11:00 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 29.11.2023

Wentorf, Rathaus, Sitzungssaal

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

ILIAS und ODYSSEE – eine Reise durch die Erzählwelt Homers

Dr. Brigitte Oels

Diese frühen griechischen Epen sind bis heute Quelle unzähliger Nachdichtungen und Nacherzählungen, Dramen, Opern, Operetten oder Romane, die wiederum Filme, Balletts und bildnerische Darstellungen inspirierten: universelle Geschichten, deren Ursprung die Erzählungen über die Wirren des langjährigen Trojanischen Krieges und die Irrfahrt des Odysseus sind. Auch Tragödien um mythologische Figuren wie Iphigenie, Orest, Elektra, Cassandra oder Achilleus nahmen ebenfalls dort ihren Anfang.

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

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

232-20402

Dienstag, 11:30 - 13:00 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

232-20403

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 29.11.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Musik

Fingerstyle Guitar

Gitarrenworkshop für Anfänger:innen

Karima Meziani

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

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

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

232-20500

Samstag, 23.09.2023, 14:30 - 19:45 Uhr

Sonntag, 24.09.2023, 14:30 - 19:45 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

2 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Easy Blues Guitar

Blues- und Improvisationsworkshop für Anfänger:innen

Karima Meziani

„Blues is the roots, everything else is the fruits“

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

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

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank, Notenständer

232-20501

Samstag, 04.11.2023, 14:30 - 19:45 Uhr

Sonntag, 05.11.2023, 14:30 - 19:45 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

2 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Easy Blues Guitar? Was ist das? Melden Sie sich an und finden Sie es heraus!

» Weitere Infos auf Seite 2 und 3.

Fotografie

👍 Waldfotografie - Den Sachsenwald sehen

Fotoworkshop mit Exkursionen für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen

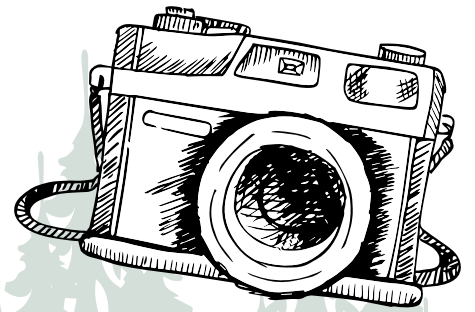
Harald Lemke



Historische Forstwege, verträumte Gewässerszenen, leuchtende Grasbüschel, farbenfrohe Blätter, frisch duftende Moose, imposante Buchenhallen, uralte Eichen: der Sachsenwald bietet einmalige Schauplätze, die sich immer wieder, je nach Tageslicht, Jahreszeit und Wetter, neu präsentieren. Seine gedämpfte Atmosphäre wirkt wie Balsam für die Seele und schärft unsere Sinne. Ein Wald ist für Landschaftsfotografen:innen eine nie versiegende Inspirationsquelle, aber auch einer der anspruchsvollsten Objekte der Naturfotografie. Denn oft kann man „den Wald vor lauter Bäumen nicht sehen“. Auf unseren Exkursionen lernen wir, Strukturen und Details im Gewimmel des Waldes zu erkennen, um die perfekten Motive für unseren Fotoworkshop zu finden und künstlerisch abzubilden.

Am ersten Kurstag zeigt der Naturfotograf Harald Lemke Techniken, die unsere Naturerlebnisse im Wald fotografisch wiedergeben. Beide Waldspaziergänge führen uns zu ausgesuchten Locations im Sachsenwald, die wir gemeinsam aus Sicht der Fotografie entdecken. Diese finden an zwei Samstagen bei (fast) jedem Wetter statt. Der letzte Donnerstagabend ist dem Austausch, der Diskussion und der Nacharbeitung der Fotos gewidmet.

Die Teilnehmer:innen benötigen Grundkenntnisse in der Digitalfotografie und erhalten auf dem Sachsenwaldblog des Kursleiters detaillierte Informationen zur Vor- und Nachbearbeitung.



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

232-20600

Donnerstag 12.10. und 23.11.2023, 19:00 - 21:15 Uhr

Samstag 04.11. und 11.11.2023, 8:00 - 12:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1 (Donnerstag) und im Sachsenwald (Samstag)

4 Treffen: 74,97 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Fotografieren statt Knipsen!

Einführung in die Fotografie für Anfänger:innen

Martina Franke

Im diesem Seminar beschäftigen wir uns intensiv damit, unsere Kamera und ihre unterschiedlichen Funktionen kennen zu lernen. Was sind eigentlich Brennweite, Blende und Belichtungszeit und wie stehen sie in Zusammenhang? Was macht meine Kamera im Automatikmodus? Wofür gibt es unterschiedliche ISO Zahlen? Was ist AV/TV, A oder S? Und wofür brauche ich einen Weißabgleich?

Doch nicht allein die technischen Feinheiten der Kamera sorgen für ein ansprechendes Bild. Wir üben uns in Bildgestaltung, Motivauswahl und Perspektiven und lernen Tricks, um vom „langweiligen Bild“ zum knackigen Foto zu kommen.

Der Kurs beinhaltet zwei Fotospaziergänge. Die entstandenen Bilder besprechen wir gemeinsam.

Die Kursleiterin stellt ein Handout zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Kamera, Bedienungsanleitung, aufgeladene Akkus

232-20601

Freitag, 06.10.2023, 17:00 - 21:00 Uhr

Samstag, 07.10.2023, 9:30 - 17:00 Uhr

Sonntag, 08.10.2023, 10:00 - 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 116,65 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs



Fotografieren lernen. Sehen lernen.

Aufbau-seminar für Teilnehmer:innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene

Martina Franke



Wir vertiefen die bereits erlernten Kameratechniken und erweitern unser Wissen über Bildaufbau und Gestaltung. Wie war das noch mit Brennweite, Blende und Belichtungszeit? Was wähle ich wofür vorweg? Wann stelle ich die ISO höher? Arbeite ich manuell oder lieber mit Halbautomatik?

Weitere Kamerafunktionen, wie Messmethode und Fokussieren, sowie Techniken, wie die Darstellung bewegter Motive, ob scharf oder mit Bewegungsunschärfe, finden ebenfalls Raum an diesem intensiven Wochenende.

Neben der technischen Auseinandersetzung mit der Kamera schulen wir unser Auge weiter, um kleine Dinge im Großen zu entdecken. Insgesamt ein rundum entspanntes Fotowochenende voller Anregungen und kreativer Ideen!

Die Kursleiterin stellt ein Handout zur Verfügung.

Martina Franke ist professionelle Fotografin, Fotokünstlerin und arbeitet seit 25 Jahren auch als Kursleiterin in der Erwachsenenbildung. Ihr macht es große Freude, Themen mit den Teilnehmer:innen fotografisch zu erforschen und ihr Wissen zu teilen. Besonders aufregend findet sie, die Wege der konventionellen Fotografie zu verlassen und die Kamera als Werkzeug zum Zeichnen mit Licht zu nutzen, um individuelle Sichtweisen zum Ausdruck zu bringen.

Bitte mitbringen: Kamera (Typ egal), Bedienungsanleitung, aufgeladene Akkus, USB-Stick für die gemeinsame Bildbesprechung am Sonntag

232-20602

Samstag, 20.01.2024, 9:30 - 17:00 Uhr

Sonntag, 21.01.2024, 9:30 - 17:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

2 Treffen: 100,00 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs

Theater

Improtheater – Neuer Club Reinbek

Eveline Weber, Stephanie Berger

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

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



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

232-20700

Mittwoch, 19:30 - 21:00 Uhr

Beginn: 20.09.2023, Ende: 17.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 1

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen

VHS Theaterensemble

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

Dr. Brigitte Oels

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

Dr. Brigitte Oels leitet seit seinen Anfängen das Theaterensemble. Als Theaterwissenschaftlerin liebt sie die Arbeit mit Amateuren besonders wegen ihrer Bereitschaft, neben Beruf und Familie noch diese fordernde Arbeit zu leisten, wegen ihrer Begeisterung fürs Theatermachen, wegen ihrer unbändigen Fantasie und Kreativität. Vor allem auch wegen des Teamgeistes und des Zusammenhalts dieser heterogenen Gruppe von Menschen unterschiedlichen Alters, unterschiedlicher Berufe, Begabungen und Voraussetzungen, die in Freundschaft und gegenseitigem Respekt diese kreativen Prozesse ermöglichen. Viele davon arbeiten sich über Jahre von Projekt zu Projekt und entwickeln ihre schauspielerischen Möglichkeiten, teilen Freude und Erfolg miteinander. Sie und das Ensemble wünschen sich noch weiterhin gute Zeiten und gelungene Theaterprojekte - und freuen sich jederzeit über neue Mitstreitende!



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

232-20701

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

Beginn: 11.09.2023, Ende: 17.01.2024

VHS, Studiobühne

28 Treffen: 72,26 EUR

Höchstens 20 Personen

Die Dreigroschenoper

Theateraufführung mit Text von Bertold Brecht und Musik von Kurt Weill

Leitung: Dr. Brigitte Oels

Seit der Premiere 1928 gehört „Die Dreigroschenoper“ zu den Ikonen des Theaters. Inhaltlich und musikalisch provokant, frech, dabei aber auch äußerst amüsant und unterhaltsam. Berühmte Titel wie „Und der Haifisch, der hat Zähne“ wurden zu Ohrwürmern und der skrupellose Protagonist, Mackie Messer, zur Symbolfigur einer Welt ohne Moral. „Was ist der Einbruch in eine Bank gegen die Gründung einer Bank?“, fragt er sich mal und gibt dabei ein Resümee des Stücks. Was ursprünglich als Bearbeitung der „Beggar's Oper“ von John Gay aus dem Jahr 1728 angelegt war, verwandelten Brecht und Weill zu einer brillanten Analyse des modernen Kapitalismus. Ob Peachum, der Bettler ausbeutet, ob der korrupte Polizeichef, der seinen Gewinn von jeder Gaunertour im dunklen Londoner Soho abzweigt, ob Mackie Messer, der Peachums Tochter heiratet, ob die Huren, die den Gangsterboss verraten - alle handeln, um den eigenen Profit zu ziehen. Denn „... erst kommt das Fressen, dann kommt die Moral ...“. Wenn Ihnen das alles höchst aktuell vorkommt, liegen Sie völlig richtig. Nur Zuschauer:innen, die hier politisch korrekte Unterweisungen erwarten, werden schwer enttäuscht!

Brecht und Weill liefern deftige Szenen, schräge Typen und jede Menge Musik, denn wir sind ja in der Oper! Allerdings eher in einer Opernparodie mit viel Jazz, Schlageranleihen und fetzigen Songs für Schauspielstimmen... Für unser Ensemble heißt es wie immer: Szenen, Texte, Rollen, Kostüme, Licht, Ton, Maske... erarbeiten - und singen! Hohe Latte, ganz hohe Latte, macht uns aber ganz viel Spaß, und hoffentlich auch Ihnen!

Tauchen Sie in die Gaunerwelt von Mackie Messer ein und genießen Sie einen unvergesslichen Abend in der Studiobühne unserer VHS!

Karten im Vorverkauf in der VHS

232-20702

Samstag, 18.11.2023, 19:30 - 22:00 Uhr

VHS, Studiobühne

1 Treffen: 10,00 EUR, erm. 5,00 EUR

Höchstens 160 Gäste

232-20703

Sonntag, 19.11.2023, 16:00 - 18:30 Uhr

VHS, Studiobühne

1 Treffen: 10,00 EUR, erm. 5,00 EUR

Höchstens 160 Gäste



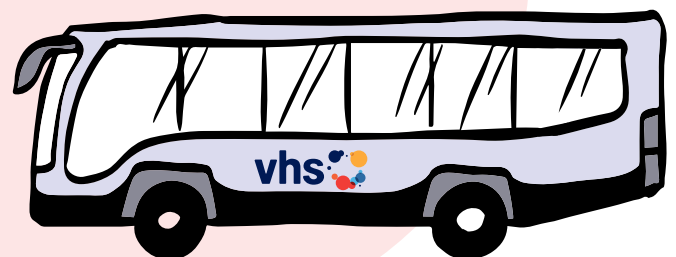
**MIT DER VHS SACHSENWALD
INS THEATER ODER INS KONZERT**

in Kooperation mit

inkultur
BÜHNE FREI FÜR MEHR HAMBURG

Infos und Anmeldung bei Frau Kretschmer unter:

Tel.: 040/727 50 581





Veranstaltungen im Schloss Reinbek

Kultur im Schloss - ein besonderer Genuss

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



Schloss Reinbek

DIENSTAG 29.08.2023 19:30 Uhr



Sachsenwald-Slam - Open-Air

Im Schlossinnenhof unter freiem Himmel stellen sich Poetinnen und Poeten der Publikumsjury. Alle Texte sind selbstgeschrieben und dürfen nicht länger als 6 Minuten sein. Diesmal wird u.a. Klara Györfi dabei sein. **Eintritt: 7,-€**

SAMSTAG 02.09.2023 10:00 Uhr



4. Tag der Schleswig-holsteinischen Geschichte

(Un)Sichtbar - Frauen in der Geschichte
Der Thementag stellt historisch bekannte und weniger bekannte Frauen in den Mittelpunkt. Die Gesellschaft für Schleswig-Holsteinische Geschichte als Veranstalter möchte Menschen miteinander ins Gespräch bringen und die Vernetzung fördern. **Eintritt frei**

SONNTAG 03.09.2023 18:00 Uhr



Heiteres beim Wein

Wagners Salonquartett spielt Musik aus der Kaiserzeit von Paul Lincke. Beginn 18.00 Uhr mit einer Weinprobe im Schlossinnenhof, musikalischer Teil 19.30 Uhr im Hofsaal. **Eintritt: 20,-€, Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.**

SONNTAG 17.09.2023 15:30 Uhr



Kulturkost: Die mobile Kurkapelle...

...aus Eutin und Boltenhagen spielt wie anno dazumal nostalgische Klänge aus der Zeit des guten alten Grammophons. Die unvergesslichen Melodien der 20er und 30er Jahre, vom badenen Fräul'n Helen, der spargelbegeisterten Veronika, dem kleinen, wackeligen Kaktus u.v.a. **Eintritt: 30,- inkl. Kaffee & Kuchen**

DONNERSTAG 21.09.2023 20:00 Uhr



Irrlichter - Rio Reiser - seine Lieder

Rio Reiser war das „enfant terrible“ der deutschen Musikgeschichte der 60er bis zu seinem Tod 1996. Die Lieder werden in reduzierten und brennglasartigen Arrangements gespielt und gesungen: am Keyboard Kai Dannowski, am Cello Dana Golombek, am Saxophon Frank Leo Schröder. **Eintritt: 20,-€**

DIENSTAG 10.10.2023 19:30 Uhr



Sachsenwald-Slam

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen regelmäßig Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Alle Texte sind selbstgeschrieben und dürfen nicht länger als 6 Minuten sein. Zwei Wettbewerbsplätze bleiben offen für ortsansässige Literaten. **Eintritt: 7,-€**

Akustikfest Schloss Reinbek

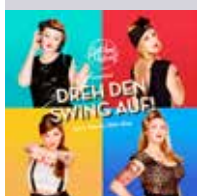
DONNERSTAG 09.11.2023 19:30 Uhr



Pianotainment - All-Time-Best-Of

Das Klavierduo besteht seit 1996 unverändert aus den beiden Pianisten und Entertainern Stephan Weh und Marcel Dorn. Die beiden humorvollen Allgäuer Ausnahmepianisten gehören zu den Top-Entertainern in Deutschland: technisch stets brillant, innovativ, doch traditionsbewusst, mit kreativ-sympathischer Raffinesse. Sie überraschen mit originellen Klavier-Arrangements in einer fulminanten Show, gewürzt mit einer Prise Humor.

FREITAG 10.11.2023 19:30 Uhr



Gretchens Antwort - Dreh den Swing auf!

Mit ihrem Retro-A-Capella-Programm lösen Gretchens Antwort die Genre- und Zeitgrenzen auf. Sie schaffen es mit betörendem Gesang und leichtfüßigem Esprit eine musikalische Brücke zu schlagen zwischen Swing und Rap, Charleston und Pop, Jazz und Rock. Da werden Popsongs wie Seeds „Dickes B“ als Andrew-Sisters-Remineszenz geträllert und The Police's „Roxanne“ als perlenbestückte Flapper ins Rotlichtviertel der 1920er Jahre verjazzt.

SAMSTAG 11.11.2023 19:30 Uhr



Tokunbo - Golden Days

Die Musikerin und ihre Band liefern eine warmherzige Melange aus Folk und jazzigem Pop, mit einer kecken Prise Country. Golden Days ist ein Album wie ein goldener Herbsttag, Musik für die Seele, erdig, leuchtend und sanft, die sich wie eine weiche Decke um den Zuhörer legt und ihn das Schöne in dieser oft so dunkel wirkenden Welt sehen lässt. Tokunbo zaubert aus Erinnerungen, Gedanken und Wünschen die neuen Songs. Stilistisch ein Gruß an die klassischen Songwriter der 70er Jahre, wie The Carpenters und Carol King.

SONNTAG 12.11.2023 19:30 Uhr



Ron Williams meets Harry Belafonte

Ron Williams widmet zusammen mit dem Jörg Seidel Trio das Konzert dem unvergleichlichen Harry Belafonte. Die Künstler verstehen es großartig, die Verbindung zwischen Belafontes Musik und seinem gesellschaftlichen Engagement zu verdeutlichen. Beides war bei dem Weltstar untrennbar verbunden. Seine Lieder sind voller Kraft, Rhythmik und Schönheit, versprühen Harmonie und Hoffnung.

**Eintritt: 25,-€ je Konzert
10% Rabatt mit NDR-Kulturkarte**

Schloss Reinbek

SAMSTAG 25.11.2023 18:00 Uhr



Harfen-Soiree
Sophia Whitson, Harfe &
Gabriele Rosmanith, Sopran

„Sehnsucht an die Welt“ - Lieder mit Harfe u.a. Antonin Dvorak, Benjamin Britten, Francis Poulenc, Claude Debussy uvm.

Eintritt: 18,-€ Vvk.: ab 30.10.2023
Konzert der Freunde des Schlosses Reinbek e.V.

DONNERSTAG 14.12.2023 16:00 Uhr



Ritter Rost feiert Weihnachten

König Bleifuß beklagt den allgemeinen Verfall der Weihnachtssitten. Er fordert seine Ritter auf, vorbildliche Weihnachten zu veranstalten. „Vorbildliche Weihnachten! Was soll das denn sein?“ Gitta Rost, die alte Quasselstrippe und Tante von Ritter Rost, glaubt die Antwort darauf zu kennen. Doch dann kommt alles ganz anders als erwartet.

Mensch Puppe - Das Bremer Figurentheater.
Für Menschen ab 4 Jahren. **Eintritt: 6,-€**

SONNTAG 17.12.2023 17:00 Uhr



ALBERS AHO!! - Shanty- & Weihnachtslieder

Mit ihrer unverwechselbar fröhlichen Art stimmen die fünf Männer in Matrosenhosen auf die Festtage ein. Dabei begeistert das Hamburger Quintett nicht nur mit Liedern von der See und ihren Erlebnissen aus legendären Hafennächten, sondern auch mit viel weihnachtlichem Liedgut aus Hamburg und aller Welt. **Eintritt: 22,-€**

Konzertreihe Schloss Reinbek

MEISTERHAFT - SPANNEND - NAH

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

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

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

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

BeGe Neuschönningstedt

FREITAG 15.09.2023 20:00 Uhr



Andrea Bongers - Bock drauf!

Kaum hat man diesen ganzen Coronamist einigermaßen hinter sich gebracht, geht's schon wieder los mit dem ganz normalen Wahnsinn. Heinz, der alte Entertainer ist aus dem Heim geflohen und sucht Unterschlupf. 6 Puppen und Andrea Bongers. Mächtig viel Personal auf der Bühne für eine Soloshow! Kabarett mit Musik und Puppen.

FREITAG 13.10.2023 20:00 Uhr



Patricia Moresco - Overkill

Von wegen, das Leben ist ein ruhiger Fluss. Das Leben ist im Überfluss, wir haben alles und von allem zu viel, vor allem an apokalyptischen Nachrichten. Da kann einem schon mal der Humor in die Faltencreme fallen. Nicht so der Moresco! Eine Frau, ein Wort, ein Gag. Stand Up Comedy vom Feinsten. Ehrlich, provokant und brüllend komisch.

FREITAG 17.11.2023 20:00 Uhr



Christoph Kuch - Ich weiß

In seiner fesselnden Mentalmagie führt er an die Grenzen zwischen Realität und Fiktion. Begeben Sie sich mit Kuch auf eine Tauchfahrt in die Tiefe Ihrer Träume. Staunen Sie mit offenem Mund, wenn Kuch Ihre Gedanken Wirklichkeit werden lässt. Erleben Sie eine emotionale Reise in das Unmögliche. Kann das alles wirklich nur Zauberei sein?

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

SAMSTAG & SONNTAG 16 & 17.12.2023 16:00 Uhr



Theater Westibuel e.V. - Frau Holle

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

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

MESSEN und MÄRKTE Schloss Reinbek

4. REINBEKER SCHLOSSPARTIE

Samstag, 4. November 2023 13-18 Uhr
Sonntag, 5. November 2023 10-17 Uhr



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

Programmänderungen und -ergänzungen vorbehalten.

Vorverkauf: KulturKasse in der Stadtbibliothek, Hamburger Str. 8
Öffnungszeiten: Mo. und Do., 14:00 - 18:00 Uhr,
Di. und Fr., 10:00 - 13:00 Uhr,
Mi. geschlossen

Kartenvorbestellung mit fester Reservierung:
Telefonisch: 040/72750-800, E-Mail: tickets@reinbek.de
Online-Tickets unter www.kultur-reinbek.de
Abend-/Tageskasse eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn



Gesundheitskurse auf einem Blick

Montag

08:30 Cardio-Fitness und mehr
09:35 Cardio-Fitness und mehr
10:00 Haltung-Atmung-Beckenboden
11:05 Rückbildung mit Kind
11:15 Yogalates

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

Dienstag

08:50 Fit in den Tag
09:00 Hatha-Yoga-sanfter Morgenkurs
09:00 Pilates & Faszien
09:55 Rücken - Vital
10:20 Pilates klassisch

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

Mittwoch

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

15:15 Wassergymnastik
15:30 Meridian Qi Gong
16:45 HUI CHUN GONG
17:45 Bodyfit intensiv
18:00 Orientalischer Tanz
18:20 Yoga - dynamisch und kraftvoll
18:30 Anusara Yoga- dynamischer Ausgleich
19:00 Yoga und Entspannung
19:00 Cross Functional Fitness

Mittwoch

19:05 Gymnastik für Einsteiger
20:00 Meridiane im Fluß
20:05 Gymnastik mit Spaß
20:15 Hatha Yoga und Entspannung

Donnerstag

09:00 Gymnastik am Morgen
10:05 Bewegter Rücken

15:00 Sanfter Hatha-Yoga
15:45 Gymnastik auf dem Stuhl – Fitness für Senioren
17:00 Sanftes Bewegungstraining 60+
17:15 Augen-Yoga **online**
18:00 Fitness-Cocktail
18:15 Rückenfit – präventive Fitness
18:30 Hatha-Yoga
19:20 DEEP-WORK®
20:00 Hatha-Yoga
20:25 Fitness für Mütter jeden Alters

Freitag

08:30 Step und Workout-Mix
09:00 Yoga Walk **outdoor**
09:00 Hatha-Yoga und Meditation
09:35 Cardio-Fitness und mehr
11:00 Feldenkrais **hybrid**
16:30 Taijigong
17:00 Taijiquan
17:15 Entspannung kompakt
18:15 Zumba®
19:30 Zumba®
19:30 Aqua Rückenfit

Am Wochenende

Samstag

09:30 Hatha-Yoga am Samstag

Workshops Samstag

11:30 Selbsthypnose - was ist das und wie sie wirkt
13:00 Ayurveda (+ Sonntag)
13:00 Yoga - Zeit der Dankbarkeit (+ Sonntag)
14:00 Shiatsu: „family & friends“
14:00 Achtsame Wochenendzeit

Workshops Sonntag

10:00 Tango Argentino
10:00 Beikost – nicht nur Brei
10:00 Yoga für den Rücken
10:00 Anleitung zum Glücklichsein
11:00 Gelenkbeschwerden - Hilfe zur Selbsthilfe



Julia Eggert

Programmbereichsleiterin

040/72750-585

eggert@vhs-sachsenwald.de



5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSER GESUNDHEITSPROGRAMM

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

Gesund bleiben - Lernen was Ihnen guttut

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

Stress abbauen und sich wohlfühlen

Meridiane im Fluss

Julia Polski-Drees



Meridiane sind Energieleitbahnen, die den ganzen Körper durchziehen und die Akupunkturpunkte miteinander verbinden. In diesem Kurs lernen Sie, die eigenen Meridiane zu erspüren und mithilfe von Dehnübungen und „Eigen-Shiatsu“ (Akupressur) diese wieder „in Fluss“ zu bringen. Verspannungen dürfen sich lösen, Vitalität und Beweglichkeit werden gefördert und das Körperbewusstsein vertieft.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, warme Socken

232-30101

Mittwoch, 20:00 - 21:15 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 11.10.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

5 Treffen: 37,48 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Ihr Start ins Jahr - Shiatsu Workshop „friends & family“

Julia Polski-Drees

Shiatsu ist eine japanische Akupressurmassage, die am bekleideten Körper ausgeübt wird. Achtsamer Druck mit Handflächen und Daumen wird kombiniert mit sanften Dehnungen und Gelenkmobilisationen. Shiatsu ermöglicht wohlige Entspannung, regt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte an. Auch die gebende Person profitiert von der Behandlung, da stets auf eine entspannte, effiziente Körperhaltung geachtet wird. In diesem Kurs lernen Sie einfache Grundtechniken kennen, die Sie im Familien-/Freundeskreis anwenden können. Anmeldung möglichst paarweise.

Bitte mitbringen: Wolldecke, Kissen, Handtuch, bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, Verpflegung für die gemeinsame Pause bei einer heißen Tasse Tee

232-30102

Samstag, 13.01.2024, 14:00 - 18:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 18,66 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Gelenkbeschwerden - Hilfe zur Selbsthilfe durch Eutonie Gerda Alexander

Karin Coch

Eutonie bedeutet die gute körperlich-seelische Spannung. Durch Berührung, wohl-dosierten Druck, Wahrnehmung der Körperinnenräume und Außenräume vermittelt Eutonie Ihnen Körperbewusstsein, Spannungsausgleich und Wohlbefinden. Durch die Übungen lösen Sie Schmerzen im Zusammenspiel Ihrer Muskeln, Sehnen, Knochen und Gelenke. Eine gute Beweglichkeit in den Füßen und Beinen stellt das Fundament für die Aufrichtung der Wirbelsäule dar und bewirkt Bewegungsfreiheit bis in die Fingerspitzen.

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

232-30103

Sonntag, 24.09.2023, 11:00 - 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Entspannung kompakt

Kirsten Holzlehner

In diesem Kompaktkurs lernen Sie verschiedene Entspannungsverfahren kennen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen. Neben der Progressiven Muskelentspannung (PMR) nach Jacobson werden Übungen aus verschiedenen mentalen Techniken vermittelt. Einblicke in die Körperwahrnehmung, die Atemwahrnehmung und das autogene Training ermöglichen es Ihnen herauszufinden, welche Methoden Ihnen guttun, um Ihre Stresskompetenz und Ihr Wohlbefinden zu steigern. Der Kurs zielt auf Prävention und Symptom-Linderung unter anderem bei stressbedingten körperlichen Beschwerden. Erfahren Sie Wissenswertes über Stress und lernen Sie Übungen kennen, die Sie gut in Ihrem Alltag anwenden können.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, kleines Kissen

232-30104

Freitag, 17:15 - 18:45 Uhr

Beginn: 03.11.2023, Ende: 24.11.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

4 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Macht der Gedanken - Anleitung zum Glücklichein

Kirsten Holzlehner

„NICHT DIE DINGE SELBST BEUNRUHIGEN DIE MENSCHEN, SONDERN DIE VORSTELLUNG VON DEN DINGEN.“ - Epiktet, 50-138 n. Chr.

In belastenden Situationen neigen wir dazu, Denkmuster zu entwickeln, die uns stressen. Wir entwickeln einen Tunnelblick und deuten die irrationalen Gedanken und Gefühle fälschlicherweise als Tatsachen. Diese lösen Ängste aus und blockieren unser Handeln. Mit praxisorientierten Übungen erfahren Sie, wie Sie dysfunktionale Gedanken durch neue, hilfreiche Gedanken ersetzen können, um auch in belastenden Situationen Stress zu vermindern und gelassener zu handeln.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Schreibmaterial

232-30105

Sonntag, 12.11.2023, 10:00 - 14:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 23,99 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Selbsthypnose - was das ist und wie sie wirkt

Minou Saribaf

Mit Schmerzen umgehen, Stress verändern und anders wahrnehmen oder die Leistung steigern - Selbsthypnose ist ein Werkzeug, das sich vielfach als Unterstützung in schwierigen Situationen bewährt hat. Dabei geht es nicht um Hokusfokus oder Fremdsteuerung, sondern um erprobte Techniken zur Selbsthilfe. Der Kurs bietet Zeit und Raum, die Techniken auf theoretischer Ebene zu lernen und ganz praktisch auszuprobieren. Minou Saribaf unterstützt den Lernprozess durch Informationen zur Selbsthypnose und Hirnforschung, durch verständliche Anleitungen der Übungen und durch einen klaren Blick auf das Leben außerhalb des Kurses. Als Qualifikation bringt sie ein Diplom in Psychologie, eine Ausbildung zur Hypnose-Therapeutin und jahrelange Erfahrung als Coach mit.

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

232-30106

Samstag, 18.11.2023, 11:30 - 17:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 32,99 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Ayurveda Workshop

Ulrike Götz

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

Bitte mitbringen: kleines Gefäß für „Ghee“, Schreibmaterial

232-30107

Samstag, 25.11.2023, 13:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 26.11.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

2 Treffen: 36,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Achtsame Wochenendzeit - Workshop

Nicole Kaiser

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

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

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

232-30108

Samstag, 04.11.2023, 14:00 - 18:30 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Achtsamkeit erlernen

...mit mehr Leichtigkeit durchs Leben gehen

Nicole Kaiser

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

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

232-30109

Dienstag, 17:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 28.11.2023, Ende: 23.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

7 Treffen: 84,02 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs





Feldenkrais

„WAS MICH INTERESSIERT, SIND NICHT BEWEGLICHE KÖRPER, SONDERN BEWEGLICHE GEHIRNE.“ (Dr. Moshé 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 kleinen Bewegungen finden überwiegend im Liegen statt. Im Ergebnis des Lernprozesses fühlen sich viele Menschen entspannter, erfrischt und gesünder an Körper, Geist und Seele.

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

Kurs auch in den Herbstferien

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

232-30110

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 21.11.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 81,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Feldenkrais - hybrid*

Hilfe zur Selbsthilfe

Silvia König

Frei durchatmen können, sich in sich selbst wohl und beheimatet zu fühlen, lockere Schultern und einen entspannten Rücken, schmerzfreie Hüften und beweglichere Knie - danach sehnen wir uns. Die Feldenkrais-Methode ist ein Weg der Entwicklung. Menschen mit und ohne Einschränkungen können durch sie neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren. Immer neue Variationen derselben Bewegung fördern nicht nur den Körper, sondern auch den Verstand. Aus alten, manchmal schädlichen Bewegungsmustern und eingefahrenem Denken wächst neue Freude an der Bewegung und ein reger Geist.

232-30112

Freitag, 11:00 - 12:30 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 24.11.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Jetzt probieren!

Feldenkrais? Was ist das?

Probieren Sie es aus!

» Weitere Infos auf Seite 2 und 3.

* hybrid/online

Der Kurs findet „hybrid“ statt. Sie können sowohl in Präsenz als auch online „live“ teilnehmen. Zur Online-Teilnahme benötigen Sie einen Computer oder ein Tablet mit Kamera und Mikrofon. Außerdem brauchen Sie den Firefox- oder Chrome-Browser, eine stabile Internetverbindung und eine E-Mail-Adresse.

Pilates

Pilates-Kurse...

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

Pilates und Faszien

Hanna Levitskiy



Pilates und Faszien ist die Kombination aus Pilates-Training mit Dehnung und Massage der Faszien. Heute wissen wir, fasziale Strukturen sind nicht nur unmittelbar an der Bewegung beteiligt, sie haben auch erheblichen Einfluss auf eine ausgeglichene Spannungsbalance im Körper. Wenn Faszien verkleben, sind Schmerzen eine fast unweigerliche Folge. Beugen Sie dem vor: Halten Sie Ihre Faszien in einem guten und gesunden Zustand - egal wie alt Sie sind.

Kein Kurs am 19.12.2023

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

232-30114

Dienstag, 9:00 - 10:15 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

12 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Pilates - klassisch

Hanna Levitskiy

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

Kein Kurs am 19.12.2023

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

232-30115

Dienstag, 10:20 - 11:35 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

12 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Pilates und Rücken

Dynamisches Rücken- und Beckenbodentraining

Grit Weidemann

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

Kein Kurs am 22.11. und am 29.11.2023

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

232-30116

Mittwoch, 10:05 - 11:05 Uhr

Beginn: 06.09.2023, Ende: 24.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Yogalates...

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

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.

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

232-30117

Montag, 11:15 - 12:15 Uhr

Beginn: 20.11.2023, Ende: 18.12.2023

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

5 Treffen: 46,69 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Jetzt probieren!

Möchten Sie einmal in eine Yogalates-Stunde ONLINE schnuppern? Dann haben Sie hier die Gelegenheit dazu!

➤ Weitere Infos auf Seite 2 und 3.

Yogalates - online

ein umfassendes Ganzkörpertraining

Monika Freeman



Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine professionelle, wohltuende Yogalates-Einheit. Lassen Sie sich online und live von dem abwechslungsreichen Workout für den Körper und die Seele in den Feierabend führen oder rufen Sie jederzeit und mehrmals die Übungseinheiten ab. Monika Freeman studierte Tanz und ist seit vielen Jahren zertifizierte Pilates- und Yogalehrerin.

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

232-30117C

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 19.12.2023

11 Treffen: 41,08 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Yoga

Achtsamer Hatha-Yoga

Antje Fischbach

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

Kein Kurs am 25.09., 02.10. und am 30.10.2023

Kurs auch in den Herbstferien

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

232-30120

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 15.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hatha-Yoga - Meditation - Entspannung

Antje Fischbach

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

Kein Kurs am 25.09., 02.10. und am 30.10.2023

Kurs auch in den Herbstferien

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

232-30121

Montag, 20:15 - 21:45 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 15.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

14 Treffen: 98,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs

Hilke Soltau



Vitalität und Lebensfreude, Gelassenheit und Entspannung: Hatha-Yoga mit seinen kräftigenden Asanas und meditativen Atemübungen wirkt positiv auf Körper und Geist. Probieren Sie es aus! Zum Ende der Stunde begleitet Sie in der Entspannungsphase der sanfte Klang der Klangschalen.

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

232-30123

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Reinbek, DRK Neuschönningstedt,

13 Treffen: 83,20 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

232-30124

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 17.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Yoga - dynamisch und kraftvoll

Inga-Tilai Lüneburg



Diese Stunde schenkt Ihnen mehr Balance und mehr Flexibilität. Durch die körperlichen Übungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama) und Meditation streben Sie ein Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an. Die Asanas führen Sie mal dynamisch, mal statisch aus. Die Basis sind Hatha-, Vinyasa- und Yin-Yogaübungen. Inga-Tilai Lüneburg unterstützt Sie dabei, Ihre Bewegungs- und Bewertungsmuster zu beobachten, zu verbessern und die neuen Erfahrungen in den Alltag zu integrieren. Nicht geeignet für Teilnehmer:innen mit akuten Rücken-, Herz- und Kreislaufproblemen oder Bluthochdruck.

Kein Kurs am 11.10.2023

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen, bequeme Kleidung und Wollsocken

232-30125

Mittwoch, 18:20 - 19:50 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 29.11.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

9 Treffen: 63,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Anusara-Yoga - dynamischer Ausgleich in der Adventszeit

Nadine Lohmann



Sie haben schon Yoga-Erfahrung und möchten sich inmitten des hektischen Vorweihnachtstrubels eine Auszeit nehmen und neue Energie tanken? Nadine Lohmann unterrichtet Anusara - eine moderne Form des Hatha-Yoga, die sich auf die feine Ausrichtung der Übungen (Asanas) konzentriert und häufig als „deinem Herzen folgend“ interpretiert wird. Anusara kultiviert Kraft und Ausdauer, wobei die fließende Bewegungen

und eine aufrechte Haltung die Energie optimal und frei durch den Körper fließen lassen. Am Ende des Kurses fühlen Sie sich beweglicher, vital und gut vorbereitet für den Weihnachtstrubel. Abgerundet wird jede Einheit mit einer Meditation.

Bitte mitbringen: Wolldecke, kleines Kissen und warme Socken

232-30126

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 06.12.2023, Ende: 20.12.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

3 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Yoga und Entspannung

Gabriele Bernath

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

Kein Kurs am 20.12.2023

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

232-30127

Mittwoch, 19:00 - 20:30 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 10.01.2024

Reinbek, Bege Neuschönningstedt, Festsaal

13 Treffen: 91,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hatha-Yoga und Entspannung

Monika Graetz-Hoffmann-Berghahn

Die Körperübungen (Asanas) des Hatha-Yogas formen und stärken den ganzen Körper auf harmonische Weise, machen ihn beweglich und widerstandsfähiger. Durch die im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungsabläufe und Körperhaltungen gewinnen Sie mehr Kraft und Energie. Darüber hinaus fördert Yoga die Konzentrationsfähigkeit, Ruhe und Ausgeglichenheit. Eine Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunde.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, Wolldecke, bequeme Kleidung, Wollsocken

232-30128

Mittwoch, 20:15 - 21:15 Uhr

Beginn: 27.09.2023, Ende: 29.11.2023

Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße

8 Treffen: 60,82 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Sanfter Hatha-Yoga

Gabriele Bernath

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

Kein Kurs am 02.11. und am 21.12.2023

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

232-30129

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 18.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

13 Treffen: 91,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Augen-Yoga

Hilke Soltau



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

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

232-30130C

Donnerstag, 02.11.2023, 17:15 - 17:30 Uhr

5 Treffen: 12,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs





Hatha-Yoga

Dr. Isabel Überhoff

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

Kein Kurs am 28.09., 05.10., 12.10., 30.11. und am 21.12.2023

Kurs auch in den Herbstferien

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

232-30131

Donnerstag, 18:30 - 19:45 Uhr

Beginn: 07.09.2023, Ende: 18.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

13 Treffen: 75,84 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

232-30132

Donnerstag, 20:00 - 21:15 Uhr

Beginn: 07.09.2023, Ende: 18.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

13 Treffen: 75,84 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Hatha-Yoga und Meditation

Energie tanken am Vormittag

Antje Fischbach

Die Übungen des Hatha-Yoga formen den ganzen Körper auf harmonische Weise, machen ihn beweglicher und widerstandsfähiger. Durch die im Atemrhythmus ausgeführten Bewegungsabläufe und Haltungen gewinnt er an Kraft und Energie und die Wirbelsäule wird mobilisiert und entlastet. Erfahren Sie, wie sich Ihre Haltung und Ihr Körpergefühl verändern. Yoga ist ein ganzheitliches Konzept. Erst durch die geistige Entspannung kann sich auch der Körper entspannen. Eine Meditation und Tiefenentspannung ergänzen die Yogastunde.

Kein Kurs am 22.09. und am 29.09.2023

Kurs auch in den Herbstferien

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

232-30135

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 19.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

15 Treffen: 105,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Yoga Walk

Hilke Soltau

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

Kein Kurs am 29.09.2023

232-30136

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 08.09.2023, Ende: 13.10.2023

Vorwerksbusch, Parkplatz am Ende der Bismarckstraße

5 Treffen: 35,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Hatha-Yoga am Samstag

Dr. Isabel Überhoff

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

Kein Kurs am 30.09., 07.10., 14.10. und 16.12.2023.

Kurs auch in den Herbstferien und am 06.01.2024

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

232-30137

Samstag, 9:30 - 11:00 Uhr

Beginn: 09.09.2023, Ende: 13.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

13 Treffen: 91,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Yoga - Zeit der Dankbarkeit

Inga-Tilai Lüneburg

Dieser Yogaworkshop bietet Ihnen die Möglichkeit, mithilfe einer Yang- und Yin-Yogapraxis in Dankbarkeit auf das bisherige Jahr und die persönliche „Ernte“ zu schauen. Wir erfahren, wo wir für die kommende Winterzeit loslassen können und wie wir diese Phase der Ruhe und Stille auf körperlicher Ebene genießen können. Yogaerfahrung ist sicherlich von Vorteil, auch Einsteiger:innen sind herzlich willkommen.

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

232-30142

Samstag, 07.10.2023, 13:00 - 16:00 Uhr

Sonntag, 08.10.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Reinbek, VHS-Yogaraum

2 Treffen: 28,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Yoga für den Rücken

Hilke Soltau

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



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

232-30143

Sonntag, 19.11.2023, 10:00 - 12:30 Uhr
Reinbek, VHS-Yogaraum

1 Treffen: 11,66 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Qi Gong und Taijiquan

Fit und gesund mit Qi Gong

Elena Goldade

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

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

232-30150

Dienstag, 19:15 - 20:45 Uhr

Beginn: 19.09.2023, Ende: 16.01.2024

Reinbek, VHS-Yogaraum

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Meridian Qi Gong

Kurs für Einsteiger:innen mit und ohne Vorkenntnisse

Dagmar Eva Ruthenberg

Das Meridian Qi Gong basiert auf der Meridiantheorie der TCM. Basis ist die Dehnung der 14 Meridiane durch bestimmte Bewegungen, Atemregulierung und Achtsamkeit. Dadurch werden Effekte, wie Ausgeglichenheit und Abbau von Stress erlangt. Die äußeren Effekte zielen auf Stärkung des Blutgefäßsystems, der Sehnen, der Knochen und des Immunsystems. Die Meridian-Klopfmethode ist eine wertvolle Ergänzungsübung, die das „trübe“ oder blockierte Qi eliminiert und heilende Informationen in den entsprechenden Organ-Funktionskreis aufnimmt.

Kein Kurs am 11.10.2023

232-30153

Mittwoch, 15:30 - 16:40 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 06.12.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 108,92 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

HUI CHUN GONG

„Die Verjüngungsübungen des gelben Kaisers“

Dagmar Eva Ruthenberg

HUI CHUN GONG ist eine tiefgründige und traditionelle Methode, die das Hormon- und Immunsystem aktiviert. Es hält Körper und Geist straff und geschmeidig, vermehrt Ausdauer und Lebenskraft. Wir üben Schildkröte, Tiger, Frosch und Co. und erlernen Schritt für Schritt eine wunderbare Sequenz der aktivierenden uralten Taoistischen Methode.

Kein Kurs am 11.10.2023

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

232-30154

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 06.12.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

10 Treffen: 120,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Taijiqigong

Susanne Sander

Taijiqigong spricht sowohl die körperliche als auch die geistig-seelische Ebene an und verbindet Körperbewegung, Atmung und innere Aufmerksamkeit. Beide Übungsformen stärken die Selbstheilungskräfte, wirken Fehlhaltungen entgegen und ermöglichen bei Stress die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung. Die Kursleiterin Frau Sander ist zertifizierte Taijiquan und Qi Gong Lehrerin mit langjähriger Unterrichtserfahrung.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Isomatte, bequeme Kleidung, dicke Socken

232-30155

Freitag, 17:00 - 18:30 Uhr

Beginn: 08.09.2023, Ende: 10.11.2023

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

8 Treffen: 65,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Taijiquan

Präventionskurs

Thomas Börnchen

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

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.

Kein Unterricht am 17.11.2023

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

232-30156

Freitag, 16:30 - 18:00 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 22.12.2023

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Margrit Hein



IMMOBILIEN GMBH

*Ihr Makler seit 1976
für Reinbek und Umgebung*



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

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

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

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



hein-immobilien.de



info@hein-immobilien.de



Fit von Kopf bis Fuß

Haltung-Atmung-Beckenboden

Serap Beber

Mit dem Zusammenspiel von Haltung, Atmung und Beckenboden ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur möglich. Der Beckenboden richtet uns auf und führt zu einer guten Körperhaltung. Ist er trainiert und kräftig, fühlen wir uns wohl, selbstbewusst, gesund. Lässt seine Kraft nach - und das ist im Laufe des Lebens mehr oder weniger normal - kann das zu Problemen führen. Kursleiterin Serap Beber ist Hebamme mit viel Erfahrung in diesem Bereich. Sie hat für den Kurs Übungen ausgewählt, die jede und jeder auch im Alltag ausführen kann. Die Übungen wirken einerseits präventiv, andererseits sind sie auch geeignet, den durch Geburt, Operation, Krankheit oder Alter beeinträchtigten Beckenboden wieder zu kräftigen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

232-30202

Montag, 10:00 - 11:00 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 27.11.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

8 Treffen: 48,02 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

👍 Rückbildung mit Kind - stabil im Becken

Serap Beber

Der Beckenboden und die Bauchmuskeln brauchen nach der Geburt Ihres Kindes besondere Aufmerksamkeit und Training. In lockerer Atmosphäre trainieren Sie Ihren Beckenboden und beziehen Ihr Kind dabei spielerisch mit ein. Frühestens acht Wochen (Kaiserschnitt zehn Wochen) nach der Geburt Ihres Kindes können Sie mit der Rückbildung beginnen. Ihr Kind sollte nicht älter als neun Monate sein. Neben dem professionellen Beckenbodentraining bietet Ihnen die Hebamme Serap Beber noch zusätzlich hilfreiche Alltagstipps und Anregungen zum Stillen.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Kleidung

232-30203

Montag, 11:05 - 12:20 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 27.11.2023

Reinbek, VHS-Yogaraum

8 Treffen: 59,99 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Das könnte Sie auch interessieren: „Beikost - nicht nur Brei“ weitere Infos auf Seite 46.



Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination
Birgit Kaven

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

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

Kein Kurs am 02.10. und am 09.10.2023

Kurs auch in den Herbstferien

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30205

Montag, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 15.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

232-30206

Montag, 9:35 - 10:35 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 15.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Rückenfitness und Entspannung

Grit Weidemann

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

Kein Kurs am 20.11. und am 27.11.2023

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

232-30208

Montag, 16:00 - 17:00 Uhr

Beginn: 04.09.2023, Ende: 22.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Stretch & Relax

Carina von Allwörden

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

Bitte mitbringen: warme Sportkleidung, Handtuch, Hallenschuhe und Socken

232-30210

Montag, 17:10 - 18:10 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 22.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

14 Treffen: 57,88 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Jetzt probieren!

Wollen Sie einmal Stretch & Relax für ein neues Körpergefühl ausprobieren?
➤ Weitere Infos auf Seite 2 und 3.



Body Complete

Carina von Allwörden

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

232-30211

Montag, 18:15 - 19:15 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 22.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 57,88 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Fit in den Tag

Carina von Allwörden

Beginnen Sie den Tag mit einem dynamischen Training bei dem alle Körperbereiche angesprochen werden. Das bringt den Kreislauf in Schwung und hat positive Auswirkungen auf Kondition, Kraft und Koordination. Übungen zu Beweglichkeit und Balance runden die Stunde ab. Fitness – so abwechslungsreich, dass es einfach Spaß bringt.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

232-30220

Dienstag, 8:50 - 9:50 Uhr

Beginn: 19.09.2023, Ende: 09.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

11 Treffen: 45,48 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Rücken - Vital

Carina von Allwörden

Mit einem abwechslungsreichen Übungsprogramm kräftigen Sie die Rücken- und Bauchmuskulatur, erhöhen die Flexibilität Ihrer Wirbelsäule und verbessern Ihre Körperhaltung. Spezielle Übungen schulen das Gleichgewicht und die Koordination. Ausgewählte Entspannungstechniken runden die Stunden ab.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Hallenschuhe

232-30221

Dienstag, 9:55 - 10:55 Uhr

Beginn: 19.09.2023, Ende: 09.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

11 Treffen: 45,48 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Fatburner Step Mix

Steptraining mit Ganzkörper-Workout

Claudia Wieser

Hier schmilzt so manches Fettpölsterchen. Der erste Teil der Stunde besteht aus einer Choreographie auf dem Step. Es werden verschiedene Levels angeboten, Vorkenntnisse sind erwünscht. Das Level steigt angemessen im Laufe des Semesters. Der zweite Teil besteht aus einem Ganzkörper-Workout. Dabei trainieren Sie mit dem eigenen Körpergewicht.

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 10.10.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

232-30225

Dienstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 19.12.2023

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 49,60 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Core-Training

Kräftige Körpermitte und flacher Bauch

Claudia Wieser

Es muss nicht gleich ein Sixpack sein... Ein gezieltes Training der Körpermitte bewirkt eine bessere Haltung, einen flachen Bauch und eine schlanke Taille. Core-Training spricht insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur an. Dabei beanspruchen komplexe Übungen ganze Muskelketten somit auch die Tiefenmuskulatur und verbessern die Körperstabilität und die Koordination. Das Ganzkörperprogramm beugt Beschwerden vor und hält fit.

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 10.10.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

232-30226

Dienstag, 19:05 - 20:05 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 19.12.2023

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 49,60 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Sanftes Bewegungstraining

Manfred Hirsch

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30227

Dienstag, 17:15 - 18:15 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

13 Treffen: 48,52 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

232-30245

Donnerstag, 17:00 - 18:00 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 18.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs



Menfit

Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30228

Dienstag, 19:15 - 20:15 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

13 Treffen: 53,72 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Pound Fitness

Katja Friedemann

Pound ist ein effektives Fitnesstraining zum Aufladen mit Energie, Loslassen und Abrocken. Die „Cardio-Jam Session“ ist inspiriert vom ansteckenden energiegeladenen und schweißtreibenden Spaß des Trommels mit leichtgewichtigen Drumsticks.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30229

Dienstag, 19:40 - 20:25 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 10.10.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Sporthalle

4 Treffen: 16,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Wirbelsäulen- und Ausgleichsgymnastik

Kerstin Hönigschmid

Fit und beweglich in der zweiten Lebenshälfte - dieser Kurs hilft Ihnen, Ihre Beweglichkeit zu erhalten sowie Ihre Muskulatur zu kräftigen und zu dehnen. Koordinations- und Gleichgewichtsübungen kommen dabei nicht zu kurz.

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

232-30230

Mittwoch, 9:10 - 9:55 Uhr

Beginn: 30.08.2023, Ende: 11.10.2023

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

7 Treffen: 19,60 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

232-30231

Mittwoch, 10:00 - 10:45 Uhr

Beginn: 30.08.2023, Ende: 11.10.2023

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

7 Treffen: 19,60 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

232-30232

Mittwoch, 9:10 - 9:55 Uhr

Beginn: 01.11.2023, Ende: 13.12.2023

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

7 Treffen: 19,60 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

232-30233

Mittwoch, 10:00 - 10:45 Uhr

Beginn: 01.11.2023, Ende: 13.12.2023

Oststeinbek, Walter-Ruckert-Halle

7 Treffen: 19,60 EUR

Höchstens 18 Personen im Kurs

Bodyforming

Grit Weidemann

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

Kein Kurs am 22.11. und am 29.11.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30234

Mittwoch, 9:00 - 10:00 Uhr

Beginn: 06.09.2023, Ende: 24.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Bodyfit intensiv

Claudia Wieser

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

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 11.10.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

232-30235

Mittwoch, 17:45 - 18:45 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 20.12.2023

Reinbek, Sachsenwaldschule, kl. Turnhalle

14 Treffen: 52,28 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

👍 Cross Functional Fitness - das Power Workout

Alla Ghazaryan



Sie wollen sich so richtig auspowern, Ihre körperliche Fitness voll ausschöpfen und Ihre Leistung stetig steigern – dann sind Sie hier richtig. Das abwechslungsreiche, funktionelle und komplexe Training schult natürliche, physiologische Bewegungsabläufe, die den ganzen Körper beanspruchen und nicht isoliert einzelne Muskeln. Die verschiedenen Trainingsmethoden verbessern nicht nur Ihre Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination, sie bieten auch viel Abwechslung und machen Spaß.

Dieser hocheffektive Kurs eignet sich sowohl für Anfänger:innen als auch für Profis, die ihre allgemeine Fitness verbessern möchten. Steigern Sie nicht nur Ihre Fitness: Verbringen Sie wertvolle Zeit mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn und trainieren Sie gemeinsam - **Schülerinnen und Schüler sowie Studierende erhalten einen vergünstigten Preis.**

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

232-30236

Mittwoch, 19:00 - 20:00 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 17.01.2024

Reinbek, Sachsenwaldschule, kl. Turnhalle

15 Treffen: 56,00 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs

Jetzt probieren!

Wollen Sie sich mal wieder richtig auspowern? Dann probieren Sie Cross Functional Fitness.

➔ Weitere Infos auf Seite 2 und 3.



Gymnastik für Einsteiger

Für Menschen in der zweiten Lebenshälfte

Ulrike Hansen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30237

Mittwoch, 19:05 - 20:05 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 20.12.2023

Reinbek, Klosterbergenschule, gr. Halle

13 Treffen: 48,52 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs



Gymnastik mit Spaß

Ulrike Hansen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30238

Mittwoch, 20:05 - 21:05 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 20.12.2023

Reinbek, Klosterbergenschule, gr. Halle

13 Treffen: 48,52 EUR

Höchstens 17 Personen im Kurs

Bewegter Rücken

Gymnastik und Entspannung für einen starken Rücken

Andrea Hartung

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30241

Donnerstag, 10:05 - 11:05 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 18.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Alexa Potrykus vermittelt in dem Kurs einen Mix aus Mobilisation, Koordination, Gleichgewicht sowie Kräftigungs- und Dehnübungen. Dabei kommen kleine Geräte wie Theraband, Hantel und Ball zum Einsatz.

Mit viel Abwechslung und Spaß tun Sie etwas für Ihre Beweglichkeit und Ihr Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

232-30242

Donnerstag, 15:45 - 16:45 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 14.12.2023

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

12 Treffen: 56,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Gymnastik am Morgen

für aktive Senioren

Andrea Hartung

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30240

Donnerstag, 9:00 - 10:00 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 18.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs



Gymnastik auf dem Stuhl - Fitness für Senioren

Alexa Potrykus

In diesem sanften Bewegungskurs nutzen wir den Stuhl zur Unterstützung, sitzend und stehend, bewegen uns im Raum und bieten ein aktives, altersgerechtes Programm.

Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

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

Kurs auch in den Herbstferien

Kein Kurs am 12.10.2023

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

232-30246

Donnerstag, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 21.12.2023

Reinbek, Bege Neuschönningstedt, Festsaal

14 Treffen: 52,28 EUR

Höchstens 20 Personen im Kurs



Rückenfit - präventive Fitness

Hanna Levitskiy

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

Kein Kurs am 12.10., 30.11. und am 21.12.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30247

Donnerstag, 18:15 - 19:15 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 11.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

11 Treffen: 51,35 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Jetzt probieren!

DEEP-WORK? Sie wollen wissen, was das ist? Probieren Sie es aus!

➤ Weitere Infos auf Seite 2 und 3.

DEEP-WORK®

Hanna Levitskiy

DEEP-WORK® ist ein kraftvolles Ganzkörper-Workout zu dynamischer, rhythmischer Musik. Auf intensive Anspannung (Yang) folgen Entspannungsphasen (Yin) und umgekehrt - Power- und Energie für Körper und Geist, die es in sich haben. Die Stunde ist herausfordernd, aber durch individuelle Abstufungen für jedes Fitnesslevel geeignet, ein Workout mit Suchtpotential. Frau Levitskiy, zertifizierte DEEP-WORK-Trainerin, sorgt nach den dynamischen Power-Einheiten auch für Zeit zum Relaxen.

Kein Kurs am 12.10, 30.11. und am 21.12.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30248

Donnerstag, 19:20 - 20:20 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 11.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

11 Treffen: 51,35 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Fitness für Mütter jeden Alters

Hanna Levitskiy

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Mütter. Eine Schwangerschaft verändert den Körper. Wir wollen mit dem besonderen Focus auf die Ansteuerung von Beckenboden und Core, der zentralen Körperpartie zwischen Zwerchfell und Hüfte unsere Körpermitte stärken. Es erwartet Sie ein ganzheitliches intensives Training, in dem auch Raum für einen wertschätzenden Austausch ist.

Kein Kurs am 12.10, 30.11. und am 21.12.2023

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

232-30249

Donnerstag, 20:25 - 21:25 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 11.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

11 Treffen: 51,35 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Step und Workout Mix Cardio-Fitness und mehr

Birgit Kaven

Es erwartet Sie ein umfassendes gelenkschonendes Ganzkörperübungsprogramm, das insbesondere die Herz-Kreislauffunktionen sowie Kraftausdauer, Beweglichkeit, Gewandtheit und Geschicklichkeit fördert. Der Kurs ist auch für Einsteiger:innen gedacht und richtet sich gleichermaßen an Frauen und Männer mit normaler körperlicher Belastungsfähigkeit.

Kein Kurs am 06.10. und am 13.10.2023

Kurs auch in den Herbstferien

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Handtuch und Hallenschuhe

Step und Workout Mix

232-30250

Freitag, 8:30 - 9:30 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 19.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Cardio-Fitness und mehr

232-30251

Freitag, 9:35 - 10:35 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 19.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 19 Personen im Kurs

Tanz und Zumba

Orientalischer Tanz

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

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und ein Tuch für die Hüfte

232-30260

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 04.09.2023, Ende: 23.10.2023

Oststeinbek, Havighorst, Dorfstr. 51

8 Treffen: 40,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Astrid Harner

232-30261

Mittwoch, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 17.01.2024

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

15 Treffen: 135,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Glenda Afrifah Remke

Zumba®

Bienvenidos!

Emilia Pap

Zumba® - das Dance-Workout aus Lateinamerika. Tanzen Sie nach den Klängen lateinamerikanischer Musik und der spanischen Sprache. Emilia Pap, aufgewachsen in Valencia, leitet Sie auch gern mal auf Spanisch an, so dass Sie ganz nebenbei ein paar Brocken lernen. Im Vordergrund steht jedoch der Tanz! Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm!

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

232-30263

Montag, 19:15 - 20:15 Uhr

Beginn: 18.09.2023, Ende: 29.01.2024

Reinbek, Grundschule Schöningstedt, Sporthalle

14 Treffen: 57,88 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Jetzt probieren!

Sie wollten schon immer mal Zumba ausprobieren? Hier haben Sie die Gelegenheit dazu!

» Weitere Infos auf Seite 2 und 3.

Zumba® Basic 1

Jasmin Sammer



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

Kein Kurs am 29.09. und am 17.11.2023

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

232-30264

Freitag, 18:15 - 19:15 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 15.12.2023

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

10 Treffen: 46,66 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

232-30265

Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 15.12.2023

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

10 Treffen: 46,66 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Tango Argentino

Dobri Gjurov

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

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

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

232-30267

Sonntag, 24.09.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 29,97 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

232-30268

Sonntag, 21.01.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 29,97 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Aqua Fitness

Aqua-Jogging und mehr

Walid Rachid

Beim Aqua-Jogging bewegen Sie sich und „laufen“ im tiefen Wasser. Ein Aqua-Gürtel gibt Ihnen dabei den notwendigen Halt und verleiht Ihnen gleichzeitig Auftrieb. Die Tragkraft des Wassers entlastet Ihre Gelenke. Der Wasserwiderstand erhöht die Trainingsintensität. Sie trainieren also gelenkschonend und effektiv das Herz-Kreislauf-System, die Koordination, die Beweglichkeit und die Muskulatur. Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich. Die Aqua-Gürtel für die gesamte Kursdauer erhalten Sie leihweise am ersten Kurstag.

232-30271

Dienstag, 18:30 - 19:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

13 Treffen: 95,31 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

232-30272

Dienstag, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

13 Treffen: 95,31 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

Aqua-Zumba®

Tanzen mal anders

Katja Friedemann

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

232-30273

Dienstag, 20:30 - 21:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 16.01.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

13 Treffen: 95,31 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs

Wassergymnastik

Manfred Hirsch

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

232-30276

Mittwoch, 15:15 - 16:15 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 17.01.2024

Wentorf, Gemeinschaftsschule, Lehrschwimmbecken

15 Treffen: 100,00 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs

Aqua-Rückenfit

Manfred Hirsch

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

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

Kurs auch in den Herbstferien

232-30277

Freitag, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn: 06.10.2023, Ende: 24.11.2023

Reinbek, Freizeitbad Reinbek

8 Treffen: 48,02 EUR

Höchstens 15 Personen im Kurs



Essen und Trinken

Beikost - nicht nur Brei Workshop mit Baby

Nadine Gladiator

Sie und Ihr Baby sind willkommen. Sie erhalten wertvolle Tipps und Hinweise rund um das Thema Beikost. Wie gut sind fertige Babyprodukte? Kuhmilchprodukte oder lieber doch nicht? Wann ist mein Baby „beikostreif“? Wie decke ich alle Nährstoffe ab und wie lange reicht die Mutter- bzw. Ersatzmilch? Jede Frage rund um die Ernährung des Babys darf gestellt werden. Nadine Gladiator, Ökotrophologin, Stillberaterin, Pädagogin und Trainerin, beantwortet diese und viele weitere Fragen.

232-30302

Sonntag, 05.11.2023, 10:00 - 12:00 Uhr
Reinbek, VHS-Yogaraum
1 Treffen: 12,02 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

*Das könnte Sie auch interessieren:
„Fitness für Mütter jeden Alters“ weitere Infos auf Seite 44.*

Singapur Hawker Food Köstliches aus den asiatischen Garküchen

Shiela Grossmann

Wenn man in Singapur ist, muss man unbedingt ein Hawker Food Centre besuchen. Dabei handelt es sich um meist halboffene, überdachte Gebäude, die eine große Anzahl von Garküchen beherbergen. Chicken Rice, Laksa, Mee Goreng, Satay Pratha mit Curry und zum Dessert Ondeh-Ondeh sind einige Gerichte, die meist einzeln in verschiedenen Garküchen angeboten und deren Rezepte von Generation zu Generation weitergegeben werden.

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 18.09.2023

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

232-30304

Dienstag, 26.09.2023, 18:30 - 21:45 Uhr
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,42 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs



Singapur Hawker Food 2 neue Köstlichkeiten aus den asiatischen Garküchen

Shiela Grossmann

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 02.10.2023

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

232-30305

Dienstag, 10.10.2023, 18:30 - 21:45 Uhr
Beginn: Ende: 10.10.2023
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,42 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

Thailändische Küche

Shiela Grossmann



Jede thailändische Mahlzeit ist ein Balanceakt zwischen ganz eigenen Geschmacksrichtungen. Suppen und Currys sind säuerlich und cremig-süß zugleich; abgeschmeckt mit saurer Tamarinde, feurig scharfen Chilis, bitteren Limettenblättern, Koriander, Minze oder einer Handvoll Basilikum. Wir wollen in diesem Kurs die thailändische Küche kennenlernen und zusammen die Gerichte genießen.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 30.10.2023

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

232-30306

Dienstag, 07.11.2023, 18:30 - 21:45 Uhr
Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche
1 Treffen: 13,32 EUR
Höchstens 12 Personen im Kurs

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



Koreanische Küche

Shiela Grossmann

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 06.11.2023

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

232-30307

Dienstag, 14.11.2023, 18:30 - 21:45 Uhr

Reinbek, Gertrud-Lege-Schule, Küche

1 Treffen: 13,42 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Malaysische Küche

Rohana Teller



Die malaysische Küche bietet für jeden Geschmack vielfältige Gerichte an. Egal ob würzig-scharf, herzhaft oder süß: asiatisch von Kurkuma, Koriander, Kardomon, Kreuzkümmel zu Ingwer, Tamarinde und Zitronengras - Gaumenfreuden sind garantiert. Rohana Teller, geboren in Malaysia, gibt Ihnen einen köstlichen Einblick in die authentische Küche ihrer Heimat.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 23.10.2023

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



232-30308

Mittwoch, 01.11.2023, 18:00 - 21:30 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

1 Treffen: 14,48 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Brötchen - nicht nur zum Frühstück

Hanne Schützler

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 06.11.2023

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

232-30310

Mittwoch, 15.11.2023, 17:30 - 20:30 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Am Anfang war das Brot

Hanne Schützler

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 13.11.2023

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

232-30311

Mittwoch, 22.11.2023, 17:30 - 20:30 Uhr
Oststeinbek, Grundschule Gerberstraße, Küche

1 Treffen: 12,40 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Christiane Stuber

Psychologische Beratung & Energie Arbeit

QIGONG FÜR GROSS UND KLEIN

für eine gesunde Balance

In meinem Qigong Kurs könnt ihr mit euren Kindern gemeinsam als Team eure Resilienz stärken und eure Konzentrations- und Entspannungsfähigkeiten verbessern.

Seid dabei!

Jeden Samstag von 15:00 bis 16:30 Uhr.

Pro Team 65 Euro.

Christiane Stuber

Sachsenteor 73 · 21029 Hamburg-Bergedorf

Anmeldung unter 0171/8038160 oder per E-Mail an christiane@christiane-stuber.de



Simone Pander-Neuß

Programmbereichsleiterin

040/72750-584

panderneuss@vhs-sachsenwald.de

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE SPRACHKURSE:

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

Deutschkurse in der VHS Sachsenwald

Möchten Sie Deutsch lernen? In der VHS Sachsenwald gibt es verschiedene Kursarten: offene Kurse und Integrationskurse, mit und ohne Alphabetisierung.

Deutsch für alle

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

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

Testen Sie sich hier! www.link/Dt

DEUTSCH-SPRECHSTUNDE

Jeden Dienstag
von 9:00 – 11:00 Uhr.

Wir beraten Sie und machen einen Sprachtest.

Zusammen finden wir den richtigen Kurs für Sie.

Deutsch für die Integration

Suchen Sie einen Integrationskurs?

Sie benötigen:

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

Weitere Deutschkurse im Kreis Stormarn finden Sie hier:

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

Berufssprachkurse im Kreis Stormarn finden Sie hier:

- VHS Bad Oldesloe, Tel.: 04531/50 41 40

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

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



Deutsch für alle

Stufe A1/A2

Deutsch als Zweitsprache A1.1

Alam Malies



Deutsch lernen, von Anfang an. Wir starten mit einfachen Fragen und Antworten und arbeiten uns voran. Mit Freude und Motivation lernen wir Verstehen, Sprechen, Lesen und Schreiben. Schritt für Schritt.

Kein Kurs am 18.09.2023

Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte Plus neu A1.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-501081-8, 2,00 EUR für Kopien

232-40401

Mo und Do, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 11.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

25 Treffen: 225,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Deutsch als Zweitsprache A1.4

Alam Malies

Sie haben schon Einiges gelernt, können auf Deutsch viele Fragen stellen und Antworten geben. Sie kennen Modalverben, Possessivartikel, Präpositionen und viele Vokabeln. Nun geht es weiter. Gemeinsam üben wir, was wir gelernt haben und lernen Neues dazu. Schritt für Schritt.

Kein Kurs am 18.09.2023

Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte Plus neu A1.2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-601081-7, 2,00 EUR für Kopien

232-40402

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

Beginn: 11.09.2023, Ende: 11.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 2

25 Treffen: 175,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Deutsch als Zweitsprache A2.1

N.N.

Auftakt zu A2. Jede Menge neue Grammatik-Themen und jede Menge neuer Wörter warten auf Sie! Wir wollen verstehen, sprechen, lesen, schreiben... Gemeinsam haben wir viel zu tun.

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

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

232-40403

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

Beginn: 12.09.2023, Ende: 11.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 106

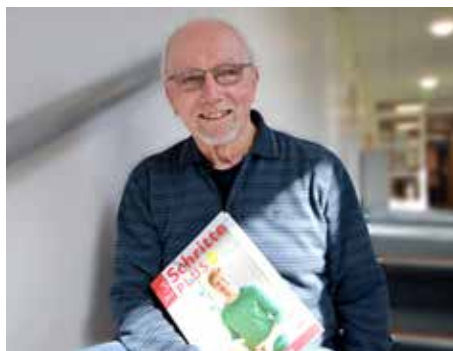
26 Treffen: 182,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Deutsch als Zweitsprache B1.1

Wulf Kühne



Motiviert und entspannt beginnen wir den Weg zu Deutsch B1. Wortschatz-Themen sind zum Beispiel gesund bleiben, Arbeit finden, Sprachen lernen. Grammatik-Themen sind das Präteritum, neue Konjunktionen, das Passiv, den Konjunktiv II und noch Einiges mehr. Mit aktiver Beteiligung am Unterricht erweitern Sie sicher Ihre Fähigkeiten beim Hör- und Leseverstehen, Sprechen und Schreiben. Willkommen!

Wulf Kühne, ausgebildeter Lehrer, unterrichtete viele Jahre Deutsch als Fremdsprache und verfügt somit über einen großen Erfahrungsschatz. Seit seiner Pensionierung ist er mit großem Engagement in der Flüchtlingsarbeit tätig und vermittelt mit Freude die deutsche Sprache.

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch Schritte Plus neu B1.1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301085-8, 3,00 EUR für Kopien

232-40405

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

Beginn: 11.09.2023, Ende: 10.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 106

26 Treffen: 182,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Deutsch als Zweitsprache B2.1

Anne Glander

Sie haben das Sprachniveau B1 abgeschlossen und wollen nun das Niveau B2 erreichen? Hier sind Sie richtig! In der Grammatik nehmen wir den Satzbau, verschiedene Konnektoren, das Passiv, irrealen Vergleiche sowie das Partizip I und II als Adjektiv unter die Lupe. Beim Wortschatz beschäftigen wir uns mit Kommunikation, Arbeitswelt, Wissenschaft und Technik sowie Gesundheit. Freuen Sie sich auf einen interessanten Kurs mit Frau Glander!

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch Kontext B2.1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605340-2

232-40407

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

Beginn: 11.09.2023, Ende: 10.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 4

26 Treffen: 182,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Deutsch sprechen B1+/B2

Bibiane Hawellek

Haben Sie schon gute Deutschkenntnisse, möchten aber flüssiger sprechen oder einfach Ihr mündliches Sprach-Niveau frisch erhalten? Dann sind Sie herzlich willkommen! Wir reden in lockerer Atmosphäre über ganz unterschiedliche Themen, aktualisieren dabei den Wortschatz und erweitern ihn. Außerdem üben wir typisch deutsche Sprachbausteine, die für das flüssige Sprechen wichtig sind. Und natürlich achten wir darauf, dass das Gesagte wirklich „deutsch klingt“. Statt eines Lehrbuchs verwenden wir frei zugängliche Texte, Audios und Videos als Basis für unsere Diskussionen.

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

232-40410

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 21.09.2023, Ende: 07.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 102

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Lernen auf europäischem Niveau



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

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

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



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

5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE SPRACHKURSE:

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



Sprachberatung

Stadtbibliothek Reinbek:

Freitag: 01.09.2023
15:00 - 18:00 Uhr

Samstag: 09.09.2023
10:00 - 13:00 Uhr

Englisch Stufe A1/A2

Englisch mit Muße A1.3

Renate Klugkist

Wir haben großen Spaß daran, die englische Sprache zu sprechen und zu verstehen. In lockerer Atmosphäre wenden wir das neu Erlernte an und arbeiten neben dem Lehrbuch, ab Lektion 7/8, auch mit selbst erstellten Materialien. Kommen Sie und machen Sie mit! Welcome!

Bitte mitbringen: Lehrbuch Fairway new A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501610-1
232-40602

Mittwoch, 16:45 - 18:15 Uhr
Beginn: 13.09.2023, Ende: 29.11.2023
Reinbek, VHS, Raum 102
10 Treffen: 90,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs

Daily English – Conversation on level A2

Thomas J. Gemmecke

Sie haben schon etwas Englisch gelernt und möchten die Sprache flüssiger sprechen, nicht ständig überlegen und nach Wörtern suchen. Dann ist dieser Kurs richtig. Wir üben vor allem das einfache, aber spontane Sprechen, tauschen uns über aktuelle Themen aus und verbessern ganz nebenbei unsere Englischkenntnisse. Come and join us!

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch Let's talk Now A 2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-605555-0
232-40603

Dienstag, 9:00 - 10:30 Uhr
Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023
Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus
10 Treffen: 82,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs



Jetzt probieren!

Englisch - Schnupperstunde
Melden Sie sich an!

» Weitere Infos auf Seite 2 und 3.

Learning English with Short Stories A2

Iris Abmayr

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit spannenden, aber auch humorvollen englischsprachigen Kurzgeschichten; neben dem Lesen und Hören trainieren wir besonders das freie Sprechen. Jede Woche entstehen aufs Neue interessante Diskussionen, in denen wir uns neue Wortfelder erarbeiten, und auch in der Grammatik geht es voran. Daneben sorgen zum „Warm Up“ englische Sprachspiele für viel Spaß. So please join us and have fun with short stories!

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

Bitte mitbringen: 1,50 EUR für Kopien
232-40604

Mittwoch, 16:15 - 17:45 Uhr
Beginn: 13.09.2023, Ende: 13.12.2023
Reinbek, VHS, Raum 2
12 Treffen: 108,00 EUR
Höchstens 9 Personen im Kurs





Tasty Tuesday mornings A2

Margret Zehnder-Schmitt

„Tuesday mornings“ stands for moving forward in a comfortable and relaxed way. We love telling and sharing personal stories. Our coursebook Refresh Now A2 guarantees making progress slowly but surely.

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

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

232-40606

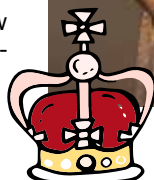
Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 19.09.2023, Ende: 19.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



We celebrate the coronation with our teacher Svea Thompson

Englisch mit Muße A2.3

Renate Klugkist

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

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

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

232-40610

Dienstag, 17:15 - 18:45 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 102

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch Enjoy English B1.2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501645-3

232-40612

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 30.11.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule

10 Treffen: 62,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

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

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

232-40613

Mittwoch, 17:15 - 18:45 Uhr

Beginn: 06.09.2023, Ende: 13.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 107

13 Treffen: 117,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

English Conversation B1

Alexander Holtmann



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

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

English in the Afternoon B1

Kristina Elisabeth Grünig

A conversation course with a sprinkling of grammar... We'll meet up every Tuesday afternoon to refresh and improve our English; interesting discussions, some new vocabulary and a bit of grammar are essential parts of this course. The goal is to gain more confidence in using the English language in everyday situations. Everybody will feel at ease in this friendly group. Welcome!

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

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

232-40614

Dienstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 70,00 EUR

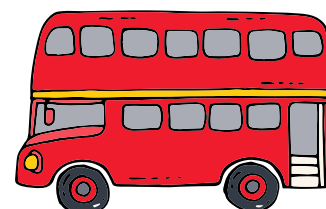
Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1

The next step - English B1 - the journey continues

Svea Thompson

Welcome to our B1 class and our journey through the English language. In the class we will work with our course book and also use up-to-date newspaper articles and short stories. There is plenty of time for discussions, vocabulary work and a little bit of grammar. The new course book will be announced during the class.





Let's have fun with English B1.1

Iris Abmayr

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

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

Kurs auch in den Herbstferien am 19.10. und 26.10.2023

232-40615

Donnerstag, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 30.11.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 165,60 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Englisch für Senioren B1.2

Iris Abmayr

We are a cheerful group and have a lot of fun learning English together. In our course book, many real-life situations provide opportunities to improve our fluency, expand our vocabulary and practise grammar; of course, there will also be listening comprehension and creative writing exercises. In addition to our course book, we will read a simplified piece of English literature in class. So please come and join us!

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

Kurs auch in den Herbstferien am 17. und 24.10.2023

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

232-40616

Dienstag, 10:00 - 12:00 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 05.12.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 1

11 Treffen: 120,25 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Refresher Course Englisch B1.4

Iris Abmayr

We are going to finish our journey through different English-speaking countries in our course book and then use a variety of reading and listening materials such as entertaining short stories, articles from magazines

and newspapers, songs or even poems. These will be the basis for lively discussions, vocabulary work and a bit of grammar. There will also be time for some entertaining English language games.

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

Kurs auch in den Herbstferien am 18.10. und 25.10.2023

232-40617

Mittwoch, 10:00 - 11:30 Uhr

Beginn: 20.09.2023, Ende: 06.12.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 98,40 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

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

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

232-40620

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus

10 Treffen: 82,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B2/C1

English for Early Birds B2

Iris Abmayr

If you enjoy speaking English, want to improve your communication skills and expand your vocabulary, this is your course. We are going to use a variety of reading and listening materials as the basis for our discussions; aspects of grammar can be revised according to your needs. So join this course and let me take you further on your language-learning journey.

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

Bitte mitbringen: 1,50 EUR für Kopien

232-40625

Montag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 11.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 001

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Let's get talking C1

Joanna Dohse

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

Neue Teilnehmer:innen müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

Bitte mitbringen: 3,00 EUR für Kopien

232-40630

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 13.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Englisch einmal anders



Storytime

Short Stories with Mark Lyndon in Reinbek Castle

Mark Lyndon

Mark Lyndon presents British short stories in easy English. Somerset Maugham, Oscar Wilde and PG Wodehouse are famous authors whose short stories are highlights of English literature. As different as the individual lives and writing styles of these authors were, they all shared a fascination with humans and their souls. Come and sit cosily by the castle fireside and be taken on a journey of imagination!

Die Getränke in der Pause liefert das Schloss-Restaurant Bringezu.

232-40635

Donnerstag, 30.11.2023, 19:00 - 21:00 Uhr

Reinbek, Schloss, Großes Kaminzimmer

1 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 65 Personen im Kurs



Französisch Stufe A1/A2

Französisch A1+/A2 - Lernen mit Kurzkrimis

Anne-Marie Peter

Lernen mit Lernkrimis ist spannend und effektiv. Praktische Übungen zu Wortschatz und Grammatik erweitern die Lektüre - und wir lernen ganz bestimmt in entspannter Atmosphäre. Bienvenue!

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

232-40802

Freitag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 15.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Un matin en français B1

Anne-Marie Peter

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

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

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

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

232-40804

Freitag, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 15.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Conversation française B2

Marguerite Sinn

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

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

Kein Kurs am 11.10.2023

Bitte mitbringen: 2,00 EUR für Kopien

232-40808

Mittwoch, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 13.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 001

11 Treffen: 77,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

232-40809

Donnerstag, 15:00 - 16:30 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 14.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

11 Treffen: 77,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italienisch Stufe A1/A2



Italienisch A1.1

Franziska Schlingmann

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

Franziska Schlingmann hat Germanistik und Italianistik an der Universität Konstanz und an der Università degli Studi di Pavia studiert.

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

232-40900

Donnerstag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 21.09.2023, Ende: 14.12.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 2

11 Treffen: 90,20 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



bonjour!

Italienisch A1.4

Massimo Païé

Wir haben gelernt, die italienische Sprache in Alltagssituationen anzuwenden, zum Beispiel als Touristen auf der Straße oder beim Einkaufen auf dem Markt. Jetzt erweitern wir unsere Sprachkenntnisse und unterhalten uns über das Leben in der Familie, über Freundschaft und über das Wohnen. Dabei üben wir die Grammatik und bauen den Wortschatz weiter auf. Wichtig: das alles findet in entspannter Atmosphäre statt!

Für Teilnehmer:innen, die schon über solide Vorkenntnisse verfügen.

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

232-40901

Donnerstag, 17:45 - 19:15 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 14.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



Italienisch A2.2

Massimo Paié

Mit dem neuen Lehrbuch und leichter, unterhaltsamer Lektüre erweitern wir unseren Wortschatz und vertiefen die Grammatik. Beides wenden wir in kleinen Gesprächen an - das macht Spaß und ist für das Lernen förderlich.

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

Kurs auch in den Herbstferien am 16.10.2023

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

232-40903

Montag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 11.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

11 Treffen: 77,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italienisch mit Muße A2

Massimo Paié

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

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

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

232-40905

Mittwoch, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 13.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Italienisch A2 plus

Massimo Paié

Verstehen und Sprechen, Grammatik und Wortschatz sind die Kursinhalte. Das Lehrbuch liefert das Grundgerüst und zusätzliche, leichte Lektüre bringt Abwechslung ins Kursgeschehen. So macht das Lernen Freude - und das ist Kursleiter Massimo Paié besonders wichtig!

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

Das Lehrbuch bzw. die Übungsmaterialien werden im Kurs bekannt gegeben.



232-40907

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 1

11 Treffen: 77,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Kurs auch in den Herbstferien am 17.10.2023

232-40909

Donnerstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 14.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Pomeriggio italiano B1

Massimo Paié

Leggere e tradurre è diventato più facile. In parallelo alla lettura di testi non difficili, ripasseremo i temi della grammatica ed impareremo quelle espressioni che rendono l'italiano una lingua vivace e fantasiosa. Il nostro obiettivo è consolidare ed ampliare la conoscenza della lingua. Ma non solo: parleremo infatti anche dei più diversi aspetti della cultura e delle tradizioni italiane.

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

Kurs auch in den Herbstferien am 17.10.2023

232-40911

Dienstag, 16:00 - 17:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 1

11 Treffen: 77,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Italiano in azione B1

Petra Krüger

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

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

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

232-40913

Dienstag, 14:00 - 15:30 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 8

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Conversazione italiana B2

Petra Krüger

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

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

232-40915

Dienstag, 15:45 - 17:15 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 8

10 Treffen: 150,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Schwedisch

Schwedisch A2.1

Irene Weng

Mit dem Lehrbuch A2 lernen wir jetzt Schweden noch besser kennen. Wir erweitern unseren Blick auf das Land und auf das schwedische Leben. Wir wiederholen wichtige Themen der Grammatik und bauen den Wortschatz aus. Hjärtligt välkomna!

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch Tala svenska A2-B1, Groa Verlag, Lehrbuch ISBN-978-3-933119-05-6, Übungsbuch 978-3-933119-15-5

232-42002

Montag, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 27.11.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule

8 Treffen: 65,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Hjärtligt Välkomna!

Schwedisch B2/C1

Irene Weng

Du har läst svenska i ett par år och talar mycket bra svenska. Vi diskuterar över det som just händer, inte enbart i Sverige, utan även runt om i världen. Vi läser och diskuterar intressanta artiklar ur bl a tidskriften Vi. Grammatik hör givetvis därtill. Välkomna!

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

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

232-42004

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 27.11.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule

8 Treffen: 65,60 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

232-42005

Mittwoch, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 29.11.2023

Reinbek, VHS, Raum 101

8 Treffen: 72,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch

Stufe A1/A2

Spanisch A1.1

Roger Gadewoltz

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

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

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

232-42200

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 27.09.2023, Ende: 13.12.2023

Wentorf, Gemeinschaftsschule

10 Treffen: 82,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Spanisch A1.2

Maricela Gregorio-Mittelberger

In diesem Semester vertiefen wir unsere Spanischkenntnisse und lernen, wie wir über die Familie sprechen, Personen beschreiben, etwas einkaufen und im

Restaurant bestellen. Außerdem erfahren die Teilnehmenden Vieles über Spanien, Lateinamerika und das Heimatland der Kursleiterin - Mexiko.

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

232-42201

Dienstag, 17:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 4

10 Treffen: 70,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Spanisch A1.4

Spanisch für Personen mit geringen Vorkenntnissen

Thomas J. Gemmecke

Spanien, Lateinamerika... Sie sind bereits in das Abenteuer Spanisch gestartet und lernen diese großartige Weltsprache. Machen Sie weiter, mit etwas Fleiß und viel Freude kommen Sie gut voran und nähern sich dem nächsten Sprachlevel.

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

232-42203

Dienstag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 23.01.2024

Reinbek, Jürgen-Rickertsen-Haus

14 Treffen: 114,80 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Spanisch A2.1/A2.2

Daniela Heidmann

Antes y ahora - was ist heute ganz anders als in früheren Zeiten oder vielleicht auch immer noch fast genauso wie damals? Bei kleinen Zeitreisen in frühere Jahrzehnte und Jahrhunderte wollen wir mithilfe des Pretérito Imperfecto typische Zeitbilder und Einblicke in Gewohnheiten und Lebensumstände unserer persönlichen Vergangenheit entwerfen. Dabei soll weiterhin ein humorvolles und geduldiges Miteinander beim gemeinsamen Erarbeiten und Festigen der sprachlichen Strukturen Vorrang vor schneller Progression im Kurs haben.

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

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

232-42205

Mittwoch, 9:00 - 10:30 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 13.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 1

12 Treffen: 84,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Stufe B1/B2

Spanisch mit Muße B1.1

Daniela Heidmann

¡Bienvenid@s al nivel B1! Este semestre toca un primer encuentro sistemático con el subjuntivo, un modo gramatical presente en todo tipo de conversación del día a día. Por fin seremos capaces de formular activamente deseos y esperanzas. Espero que lo pasemos bien junt@s.

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

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

232-42208

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 12.09.2023, Ende: 12.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 2

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Spanisch B2

Daniela Heidmann

Seguimos aprendiendo - repasando, ampliando y perfeccionando la base lingüística adquirida en los niveles anteriores. Y volveremos a ocuparnos de nuestros temas de siempre: los tiempos del pasado y el modo subjuntivo.

Lo más importante seguirá siendo el intercambio oral en clase basado tanto en textos y ejercicios de nuestro manual Con gusto nuevo B2 como también en temas cotidianos. ¡Siempre hay algo nuevo por descubrir!

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

Bitte mitbringen: Lehrbuch Con gusto nuevo B2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514688-4, 1,00 EUR für Kopien

232-42210

Donnerstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 14.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 4

12 Treffen: 108,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Spanisch B2

Daniela Heidmann

Habrà un poco de todo: Tertulia informal, anécdotas personales, debates y discusiones, algo de cultura e historia y un refuerzo de gramática. ¡Bienvenid@s!

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

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

232-42212

Montag, 18:00 - 19:30 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 11.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Selten unterrichtete Sprachen

Arabisch-Workshop

Zahra Al-Musawi



Assalamu Alaikum. Willkommen in der Welt des Arabischen. Öffnen Sie die Tür zu einer großen Region, Arabisch ist eine der fünf meistgesprochenen Sprachen der Welt.

Im Workshop mit Zahra Al-Musawi lernen Sie das Lesen und Verstehen der arabischen Schrift sowie wichtige Elemente für eine kleine Konversation im klassischen Arabisch, „Fusha“. Und selbstverständlich erfahren Sie auch interessante Dinge über die arabischen Kulturen und ihre Vielzahl an Dialekten.

Zahra Al-Musawi ist im Irak geboren und aufgewachsen. Im Iran hat sie Arabisch und Islamwissenschaft studiert und darin ihren Magister absolviert. Nun lebt sie seit 2005 mit ihren drei Kindern in Oststeinbek. Frau Al-Musawi hat seit mehr als 20 Jahren Erfahrung im Unterrichten von Arabisch und Persisch für Kinder und Erwachsene, sie hat dies in verschiedenen Vereinen und auch in der VHS praktiziert.

232-40100

Freitag, 17.11.2023, 17:00 - 20:15 Uhr

Samstag, 18.11.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Oststeinbek, VHS, Raum 1

2 Treffen: 41,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Chinesisch-Workshop

Lin Lin Bulla

China - eine fremde, ferne Welt für die meisten von uns. Lernen Sie in diesem Workshop die mündliche chinesische Alltagssprache, entdecken Sie die Feinheiten der Aussprache und gewinnen Sie einen Einblick in den Aufbau der beeindruckenden Schriftzeichen. Mit etwas Fleiß und viel Motivation können Sie schließlich kleine Gespräche auf Chinesisch führen. Neben der Sprache und ihren Schriftzeichen gibt die Kursleiterin auch einen kleinen Einblick die chinesische Kultur. Willkommen!

Bei Interesse kann diesem Workshop ein Kurs folgen. Sprechen Sie Ihre Kursleiterin an.

Lin Lin Bulla ist Chinesin und kommt aus der Hafenstadt Qingdao. Sie lebt seit 2002 in Deutschland und hat in Flensburg ihr Studium zur Diplom-Verfahrenstechnikerin absolviert. Nach der Geburt ihrer zwei Söhne hat sie 2015 eine Ausbildung zur Chinesisch-Lehrerin in Hamburg gemacht und arbeitet seitdem als Chinesisch-Lehrerin. Es macht ihr Spaß, Chinesisch zu unterrichten, weil sie die chinesische Kultur, die Sprache und die Schrift liebt.

Bitte mitbringen: 5,00 EUR für Arbeitsmaterial

232-40200

Freitag, 22.09.2023, 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 23.09.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 1

2 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Finnisch-Workshop

Alexander Holtmann

PUHUTTEKO SUOMEA?

- Sprechen Sie Finnisch?

Die Finnen oder „suomalaiset“ sprechen eine Sprache, die für uns ganz besonders klingt. Warum? Sie gehört nicht zur indogermanischen Sprachfamilie, zu der die meisten in Europa gesprochenen Sprachen gehören, sondern zu den sogenannten finno-ugrischen Sprachen. Ein neues Erlebnis für Ihre Ohren also! Nur etwa 5 Millionen Menschen sprechen Finnisch, doch es ist eine Amtssprache in der EU und in Schweden als Minderheitensprache anerkannt. Interessant: Finnische Nomen brauchen keinen Artikel und haben kein Genus, dafür gibt es viele Kasus. Und was fällt Ihnen zum schönen Wort Vokalharmonie ein? Lust bekommen auf Finnisch? In diesem Workshop bekommen Sie einen Einblick in die finnische Sprache und ihre Aussprache, so dass Sie kleine Gespräche führen können. Außerdem lernen Sie Einiges über die Geschichte und die Kultur der Finnen.

232-40701

Freitag, 06.10.2023, 18:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

2 Treffen: 40,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

Jetzt probieren!

FINNISCH oder LATEIN -

Schnupperstunde.

Melden Sie sich an!

➤ **Weitere Infos auf Seite 2 und 3.**

Latein für Fortgeschrittene B1

Iris Abmayr

Der Kurs ist ein Angebot für „ehemalige Lateinerinnen und Lateiner“, die immer noch Freude an der Sprache haben und zusammen in einer Gruppe von Gleichgesinnten ihre Kenntnisse reaktivieren wollen. Grundlage des Kurses ist ein Lehrbuch, um die Grammatik systematisch und neu zu entdecken. Dazu kommen überarbeitete Texte der lateinischen Literatur. Die inhaltlichen Schwerpunkte wie etwa Geschichte, Religion oder Mythen, ergeben sich aus den behandelten Texten.

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

232-41101

Montag, 10:45 - 12:15 Uhr

Beginn: 11.09.2023, Ende: 11.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 1

10 Treffen: 150,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Norwegisch B1.3

Kompaktkurs am Wochenende

Lutz Wichmann

Dette semesteret skal vi fortsette arbeidet med læreboka „Stein på stein“ (nivå B1). Målet er å utvide kursdeltakernes ferdigheter i norsk og deres kjennskap til norske samfunnsforhold. Mottoet vårt er: Ta det med ro! Og det er viktig at vi trives og har det hyggelig sammen!! Velkommen til kurset! - fra kapittel 8.

Bitte mitbringen: Lehrbuch Stein på stein, tekstbok, 4.utgave

232-41500

Freitag, 18:30 - 21:00 Uhr

06.10., 07.10., 03.11., 04.11., 01.12., 02.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 4

6 Treffen: 121,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



Portugiesisch für Anfänger:innen A1

Maria-Elvira Rühl

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

Bitte mitbringen: Olá Portugal! neu A1-A2 978 - 3-12-528934-5, Arbeitsbuch: 978-3-12-528935-2

232-41803

Mittwoch, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 20.09.2023, Ende: 13.12.2023

Reinbek, VHS, 113

11 Treffen: 165,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Portugiesisch B2

Maria-Elvira Rühl

Falar, Falar, Falar... Expressar o que nos interessa, ler, traduzir e discutir os textos que escolhemos, literários, de jornais, textos simples, textos complicados. E não esquecemos a gramática.

232-41805

Dienstag, 18:30 - 20:00 Uhr

Beginn: 19.09.2023, Ende: 09.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 4

11 Treffen: 165,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Immer wissen, was läuft.

Weil wir mehr sind als die Bank an Ihrer Seite.

Entdecken Sie mit uns die besten Tipps, Veranstaltungen und Workshops rund um das Leben hier in unserer Region.



Alle Veranstaltungen:
haspa-veranstaltungen.de

Meine Bank heißt Haspa.

Haspa
Hamburger Sparkasse



Simon Bauer

VHS-Leiter

040/72750-590

bauer@vhs-sachsenwald.de

Angela Merino Martinez

Programmbereichsleiterin

040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de



5 GUTE GRÜNDE FÜR UNSERE EDV-KURSE

- **Kleine Lerngruppen - maximal 6 Personen**
- **Speziell ausgestatteter PC-Raum**
- **Offenes WLAN für alle IT-Kurse**
- **Lernen am eigenen Endgerät möglich**
- **Laufende Qualitätssicherung mit Feedbackbögen**

Weiterbildung für die OGS

Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagsschulen

Viele pädagogische Mitarbeiter:innen an Ganztagsschulen suchen neben fachlicher Qualifizierung nach Möglichkeiten, sich professionell mit ihrer Rolle, Stellung und Wirkung an Ganztagsschulen auseinanderzusetzen.

Die Kurse „Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagsschulen“ greifen diese Bedarfe auf und bieten fachliches Knowhow sowie Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch und zur Reflexion. Die Reihe ist ein Kooperationsprojekt der Serviceagentur „Ganztägig lernen“ und des Landesverbandes der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V.

Zielgruppe: Pädagogische Mitarbeiter:innen, die bereits an Ganztagsschulen in Schleswig-Holstein tätig sind oder sich auf ihren Einsatz vorbereiten.

Die Qualifizierung umfasst in vier Modulen folgende Themenkomplexe:

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

Im fünften Modul halten die Teilnehmer:innen eine Präsentation, in der sie nachweisen, inwieweit sie den eigenen Ausbildungsprozess anhand ausgewählter Fragestellungen aus den Modulen I bis IV reflektieren und einen Praxistransfer der erlernten Inhalte durchführen können.

Die Module können einzeln gebucht werden. Bitte geben Sie bei Ihrer Anmeldung Ihren Arbeitsort an.

Modul I: Arbeitsfeld Ganztagsschule

Stefan Lohse

Die Ganztagsschule ist ein Arbeits- und Lebensort von unterschiedlichen Personengruppen: Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte, Eltern, Schulsozialarbeitende, pädagogische Mitarbeitende, Ganztagskordinator:innen und Schulleitende treffen hier aufeinander. All diese Gruppen haben Erwartungen an den Schulalltag und an Sie als Kursleitende.

Inhalt:

- Sie lernen, was eine Ganztagsschule ist und welche Ziele sie verfolgt.
- Sie setzen sich gezielt mit den unterschiedlichen Erwartungen auseinander.
- Sie beleuchten die Ganztagsschule aus der Sicht der Kinder.
- Sie reflektieren Ihre Rolle an der Schule und positionieren sich.

Wir empfehlen dieses Seminar als Vorbereitung auf das Modul II „Kommunikation und Gesprächsführung“.

232-50010

Freitag, 22.09.2023, 16:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 23.09.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs

Modul II: Kommunikation und Gesprächsführung

Stefan Lohse

Als pädagogische Mitarbeiter:innen einer Ganztagsschule führen Sie Gespräche mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Dabei stellen Sie Regeln auf, reflektieren Prozesse, geben und erhalten Feedback. In diesem Modul gehen Sie verschiedene Gesprächstechniken und Gesprächssettings durch und erfahren, wie Sie Stolpersteine vermeiden, Regeln vereinbaren und sich bei Regelbruch verhalten können.

Inhalt:

- Grundlagen der Kommunikation und Gesprächsführung
- Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation (GFK)
- Gelingensbedingungen für gute Gespräche versus Schwierigkeiten in Gesprächen
- Gespräche mit Kindern, Eltern, Kollegen und Führungskräften
- Kommunikation
- Reflexion der eigenen Sprache und Rhetorik
- Umgang mit Regeln
- Feedback geben und annehmen
- Teamarbeit und Gruppendynamik

Wir empfehlen dieses Seminar als Vorbereitung auf das Modul III „Kommunikation und Konfliktlösung“.

232-50011

Freitag, 10.11.2023, 16:00 - 20:30 Uhr

Samstag, 11.11.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 16 Personen im Kurs



Modul III: Kommunikation & Konfliktlösung

Stefan Lohse

In der Arbeit an einer Ganztagschule kommt es natürlicherweise immer wieder zu konfliktreichen Situationen, in denen es darum geht, angemessen und konfliktlösend zu agieren. In diesem Modul werden Rolle und Leitungsverantwortung der Kursleitung in Konfliktsituationen beleuchtet: Wie können Sie Konflikte frühzeitig erkennen und mit ihnen umgehen? Wie können Sie Kinder befähigen, Konflikte eigenständig zu lösen? Wie können Sie Konflikte zwischen Kindern moderieren?

Anhand von Beispielfällen aus der Praxis werden diese Fragen beantwortet und verschiedene Möglichkeiten der Konfliktlösung eingeübt.

Wir empfehlen dieses Seminar als Vorbereitung auf das Modul IV „Pädagogik und Lernen“.

232-50012

Freitag, 19.01.2024, 16:00 - 20:30 Uhr
Samstag, 20.01.2024, 9:00 - 16:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
2 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 16 Personen im Kurs

Zusatzmodul: Heterogenität und Inklusion

Susanne Peacock

Gruppen in Ganztagschulen sind immer vielfältig, also heterogen, zusammengesetzt. Eine inklusive Pädagogik basiert auf der wertschätzenden Haltung gegenüber allen Beteiligten. Ziel ist es, zu reflektieren, wie Sie diese Herausforderung in Ihren Ganztagsangeboten bereits berücksichtigen und wie Sie die aktive Teilhabe aller Kinder und Jugendlichen im Geschehen des Schulalltags erweitern und fördern. Gemeinsam mit den Teilnehmer:innen erarbeiten Sie spezifische Handlungsmöglichkeiten, die inkludierend wirken. Dabei wird der Blick auf die eigenen Grenzen und Ressourcen gelenkt. Zusätzlich werden Sie befähigt, Kooperationspartner:innen in Ihre Arbeit mit einzubeziehen und Unterstützung aus der Institution Schule, sowie aus der Kommune oder dem Land zu organisieren.

Das Zusatzmodul „Heterogenität und Inklusion“ baut systematisch auf dem von der Serviceagentur „Ganztätig lernen“ Schleswig-Holstein entwickelten Zertifikatskurs „Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter:innen an Ganztagschulen“ auf. Daher ist dieses Modul nur für Absolventinnen und Absolventen des Zertifikatskurses buchbar.

232-50014

Freitag, 06.10.2023, 16:15 - 20:45 Uhr
Samstag, 07.10.2023, 9:00 - 16:00 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 101
2 Treffen: 60,00 EUR
Höchstens 16 Personen im Kurs

Modernes Leben

Ihre Farben, Ihr Stil

Typberatung

Gabriele Pranger

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

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

232-50091

Samstag, 23.09.2023, 14:00 - 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 27,00 EUR
Höchstens 8 Personen im Kurs

Make-up-Training

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger

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

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

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

232-50092

Samstag, 11.11.2023, 14:00 - 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 27,00 EUR
Höchstens 8 Personen im Kurs

Wohlfühltag

Zeit für mich

Gabriele Pranger

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

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

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



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

232-50093

Samstag, 18.11.2023, 14:00 - 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 27,00 EUR
Höchstens 8 Personen im Kurs

Stiltraining

Gabriele Pranger

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

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

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

232-50094

Freitag, 24.11.2023, 14:00 - 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 2
1 Treffen: 27,00 EUR
Höchstens 8 Personen im Kurs

Aus Freude am Leben

Seminar für Krebspatientinnen

Gabriele Pranger

Die sichtbaren Folgen der Krebstherapie können Patientinnen zusätzlich belasten. Umso wertvoller sind Tipps zur Pflege und zur Unterstreichung der eigenen Schönheit.

Gabriele Pranger leitet Seminare für die DKMS im Universitätsklinikum Hamburg und gibt diese Erfahrung nun auch in der VHS Sachsenwald weiter.

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

232-50095

Sonntag, 21.01.2024, 14:00 - 18:30 Uhr
Reinbek, VHS, Raum 1
1 Treffen: 27,00 EUR
Höchstens 8 Personen im Kurs



PC-Basiswissen

PC für Senioren 60+

Vormittagskurs

Jim Eissing

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

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

232-50102

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

Beginn: 09.10.2023, Ende: 15.11.2023

Reinbek, VHS, Raum 8

7 Treffen: 210,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

PC für Senioren 60+ Fortsetzung

Vormittagskurs

Jim Eissing

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

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen.

Der Kurs eignet sich nur für Personen mit Vorkenntnissen.

232-50104

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

Beginn: 20.11.2023, Ende: 06.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 8

6 Treffen: 180,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Windows 10 für Ein- und Umsteiger

Jim Eissing

Hier gelingt der schnelle Einstieg in die PC-Welt mit dem Betriebssystem Windows 10.

Diese Themen sind vorgesehen:

- Grundbegriffe der EDV
- Umgang mit der Maus
- Kennenlernen der Benutzeroberfläche
- Öffnen und Beenden von Apps
- Anlegen von Ordnern

Das Wochenendseminar eignet sich auch für Nutzer:innen des Betriebssystems Windows 11.

232-50109

Samstag, 23.09.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Word optimal nutzen

Jim Eissing

Möchten Sie Routine-Aufgaben mit Word schneller und besser erledigen? Mit vertieftem Word-Wissen gelingt das! Kursleiter Jim Eissing zeigt die besten Herangehensweisen, um mit Word strukturiert zu arbeiten. Dabei demonstriert er zeitsparende Funktionen zur Textgestaltung und -korrektur, zu Markierungstechniken und Druckeinstellungen, zur Tabellenfunktion und zum Seitenlayout.

Haben Sie eine spezielle Word-Frage? Bringen Sie sie mit, Jim Eissing weiß Rat.

Voraussetzung: Grundkenntnisse mit Word

232-50300

Mittwoch, 15.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Donnerstag: 16.11.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

EDV im Beruf

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.

232-50301

Mittwoch, 01.11.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Donnerstag, 02.11.2023, 18:00 - 20:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

2 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Grundkurs Excel

Helene Fischer

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

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Windows

Bitte mitbringen: USB-Stick

232-50304

Mittwoch, 18:00 - 20:15 Uhr

Beginn: 11.10.2023, Ende: 08.11.2023

Reinbek, VHS, Raum 8

5 Treffen: 112,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Aufbaukurs Excel

Helene Fischer

Verwenden Sie bereits Excel und nutzen Sie schon einfache Formeln? Dann steigen Sie jetzt tiefer in das Programm ein, denn mit Excel können Sie viele Aufgaben im Büro sicher und zielgerichtet lösen.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Als Highlight erstellen Sie Makros. Damit erledigt Excel wiederkehrende Aufgaben - selbstständig, sekundenschnell und korrekt!

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

Bitte mitbringen: USB-Stick

232-50305

Mittwoch, 18:00 - 21:00 Uhr

Beginn: 22.11.2023, Ende: 13.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 8

4 Treffen: 120,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Excel Basics

Von der Idee zur Tabelle

Jim Eissing

Lernen Sie die Excel-Grundlagen an einem Tag.

Folgende Inhalte sind vorgesehen:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation
- Tabellenerstellung und -gestaltung
- Autoformatierung von Zellen
- Diagrammerstellung
- Einstieg in die automatische Berechnung mit Formeln
- Mappenschutz

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

232-50307

Samstag, 11.11.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

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
- komplexe und geschachtelte WENN-Funktionen nutzen
- ZÄHLENWENN- und SVERWEIS-Funktion kennenlernen

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Excel

232-50308

Sonntag, 12.11.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

PowerPoint

Überzeugend präsentieren

Jim Eissing

Ob im Verkaufsgespräch bei Kund:innen, beim Vortrag im Verein oder beim Unterrichten - mit PowerPoint-Präsentationen unterstützen Sie Ihren Redebeitrag wirkungsvoll. Denn Bilder, Texte und Grafiken visualisieren, was Sie sagen, verdeutlichen die Inhalte und veranschaulichen Ihre Argumente.

Folgende Themen sind vorgesehen:

- Präsentationsfolien erstellen
- Grafiken, Bilder und Texte einfügen



- Links zu Dateien oder ins Internet hinzufügen
- Sounds und Videos einbetten und nutzen
- Folienübergänge gestalten

Voraussetzung: Grundkenntnisse in Word

232-50309

Samstag, 25.11.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 67,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Intensivwoche Office 2016

Bildungsurlaub

Jim Eissing

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

Diese Inhalte sind vorgesehen:

Word

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

Excel

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

PowerPoint

- Präsentationen erstellen
- Objekte einbinden
- Bildschirmpräsentationen gestalten

Kursbuch inklusive!

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

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

232-50312

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

08.01.2024 - 12.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

5 Treffen: 300,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Workshop MS-Office

Jim Eissing

Nutzen Sie Word, Excel und PowerPoint regelmäßig und sicher? Haben Sie dabei hin und wieder das Gefühl, zu umständlich zu arbeiten? Möchten Sie Ihr KnowHow punktuell vertiefen? In diesem Seminar sammeln wir Ihre Fragen rund um die drei Programme und beantworten sie gemeinsam.

232-50320

Samstag, 20.01.2024, 9:00 - 15:00 Uhr

Sonntag, 21.01.2024, 9:00 - 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

2 Treffen: 120,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh.kursportal.info

Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden

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

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



Smartphones & Tablets

Mein Smartphone

Ausführlicher Einstiegskurs

Fast alle haben heute ein Smartphone. Gehören Sie dazu und wollen Sie Ihr Gerät nun richtig nutzen? Unsere Kursleiter beantworten diese Fragen:

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

Der Kurs besteht aus Theorie-Einheiten und Übungszeit. Er ist nur für Nutzer:innen eines Android-Smartphones geeignet.

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

232-50403

Mittwoch - Freitag, 9:30 - 12:30 Uhr

27.09.2023 - 29.09.2023

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Jim Eissing

232-50404

Mittwoch - Freitag, 14:00 - 17:00 Uhr

04.10.2023 - 06.10.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 2

3 Treffen: 82,80 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mehiar Alarksosi



Mein Smartphone II

Ausführlicher Kurs für Fortgeschrittene



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

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- WLAN-Verbindung einrichten
- Apps aus dem Play Store herunterladen
- WhatsApp einrichten und nutzen

Der Kurs besteht aus Theorie-Einheiten und Übungszeit. Er ist nur für Nutzer:innen eines Android-Smartphones geeignet.

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

232-50405

Mittwoch - Freitag, 9:30 - 12:30 Uhr

04.10.2023 - 06.10.2023

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 90,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Jim Eissing

232-50406

Mittwoch, 14:00 - 17:00 Uhr

01.11.2023 - 03.11.2023

Oststeinbek, VHS, Raum 2

3 Treffen: 82,80 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mehiar Alarksosi

Mein Smartphone

Florian Paetzel

Fast alle haben heute ein Smartphone. Besitzen Sie jetzt auch eines und wollen Sie es nun richtig nutzen?

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- Einstieg in die unterschiedlichen Gestentechniken
- individuelle Konfiguration des Gerätes
- Erstellung eines Google-Zugangs
- Erstellen von Kontakten und Kontaktgruppen
- Telefonfunktion
- SMS-Funktion

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

232-50407

Montag, 11.12.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Dienstag, 12.12.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein Smartphone II

Florian Paetzel

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

Diese Inhalte sind vorgesehen:

- WLAN-Verbindung einrichten
- Apps aus dem Play Store herunterladen
- WhatsApp einrichten und nutzen

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

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

232-50408

Freitag, 15.12.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Tipps und Tricks für Smartphone-User

Florian Paetzel

Sind Sie schon fit im Umgang mit Ihrem Smartphone, aber an einigen Stellen hakt es noch? In diesem Workshop zeigt Florian Paetzel die kleinen Tipps und Tricks, um das Gerät optimal zu nutzen.



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

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

232-50409

Montag, 18.12.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein iPhone

Einstiegskurs

Florian Paetzel

Fast alle haben heute ein Smartphone. Besitzen Sie jetzt auch eines der Firma Apple? Wollen Sie jetzt Ihr iPhone richtig nutzen? Florian Paetzel beantwortet diese Fragen:

- Was bedeuten die Symbole auf dem Bildschirm?
- Wie bedient man das iPhone?
- Warum muss man eine Apple-ID erstellen?
- Wie speichert man Kontaktdaten von Freunden?
- Wie funktioniert die Telefonfunktion?
- Wie kann man Kurznachrichten schreiben?

Der Kurs ist nur für Nutzer:innen eines iPhones geeignet.

Bitte mitbringen: betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

232-50410

Donnerstag, 02.11.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Freitag, 03.11.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

2 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mein iPhone II

Für Fortgeschrittene

Florian Paetzel

Telefonieren, fotografieren, Nachrichten schreiben: Das iPhone bietet unendlich viel. Sogenannte Apps ermöglichen diese Vielfalt. Florian Paetzel erklärt, was das ist und wie man Apps auf dem iPhone nutzt.

Diese Inhalte sind vorgesehen:

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

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Vorkenntnisse haben und über eine Apple-ID verfügen.

Bitte mitbringen: betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

232-50411

Freitag, 10.11.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Tipps und Tricks für iPhone-User

Florian Paetzel

Sind Sie schon fit im Umgang mit Ihrem iPhone, aber an einigen Stellen haben Sie ein Problem, und es fehlen Ihnen zur Lösung notwendige Informationen und Kenntnisse? In diesem Workshop zeigt Florian Paetzel die kleinen Tipps und Tricks, um das Gerät optimal zu nutzen.

Der Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Vorkenntnisse haben und über eine Apple-ID verfügen.

Bitte mitbringen: betriebsbereites iPhone mit Netzteil und Apple-ID

232-50412

Freitag, 24.11.2023, 9:30 - 12:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Digitalfotografie und Internet

Fotobearbeitung: schnell - einfach - professionell

Mit wenigen Klicks zum perfekten Foto

Jim Eissing

Möchten Sie Ihre Fotos unkompliziert, aber dennoch professionell verschönern? Rote Augen entfernen, stürzende Linien korrigieren, Bildausschnitte erzeugen? Kein Problem. Sogar kleine Retuschierungen und Bildrahmungen sind möglich. Kursleiter Jim Eissing zeigt Ihnen alle wichtigen Techniken.

Das Programm, mit dem Sie im Kurs arbeiten, heißt Photoscape. Wenn Sie wollen, können Sie es sich nach Kursende auf Ihren USB-Stick ziehen und fortan zu Hause nutzen.

Voraussetzung: Grundkenntnisse am Computer

232-50503

Samstag, 04.11.2023, 10:00 - 15:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 52,50 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Erfolgreich verkaufen mit kleinanzeigen.de

Jim Eissing

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

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

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

232-50601

Sonntag, 08.10.2023, 9:00 - 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 4

1 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

232-50602

Samstag, 13.01.2024, 9:00 - 15:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 60,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs

Mythos Darknet – Fluch oder Segen?

Jim Eissing

Im Darknet werden nur illegale Geschäfte gemacht? Stimmt nicht, auch wenn die Schlagzeilen meist davon handeln. Google & Co. kennen nur einen Teil des Internets. Was die Suchmaschinen nicht automatisiert erfassen, bezeichnet man als das Deep Web oder Darknet. Technisch gesehen ist es ein komplett verschlüsselter Bereich des Internets. Dabei dient das gewaltige Paralleluniversum Darknet nicht nur illegalen Zwecken, sondern auch dem Schutz der persönlichen Daten.

Diese Themen sind vorgesehen:

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

232-50653

Dienstag, 24.10.2023, 18:00 - 21:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 8

1 Treffen: 30,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



Angela Merino Martinez

Programmbereichsleiterin

040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de

Kurse für Familien, Kinder und Jugendliche



Familie

👍 UNSER KINDERZIMMER

**Gestaltungsseminar für Eltern mit
Praxisteil**

Sonja Zwahr

Richten Sie gerade das Zimmer fürs erste Baby ein? Oder renovieren Sie es nach dem Lieblingsmotto Ihres Kindes? Ist eine Umgestaltung zum Juniorzimmer eventuell bald fällig?



Womöglich suchen Sie ständig nach passenden Lösungen im Internet und stellen Möbel um. Bis jetzt ohne Erfolg.

Sonja Zwahr, Interior Designerin, Raumplanerin und zweifache Mutter, kennt die besonderen Herausforderungen eines Kinderzimmers. Sie hilft Ihnen dabei, Ihre Designideen mit optimaler Raumnutzung, Funktionalität, aber auch individuellen Akzenten zu kombinieren und erfolgreich umzusetzen.

Im theoretischen Teil erläutert sie:

- Basics zur Gestaltung eines Kinderzimmers
- Besonderheiten bei kleinen Räumen, Geschwisterzimmern oder Dachschrägen
- Tipps zu Möbelanbietern sowie zur Auswahl und Umgestaltung des Kindermobiliars
- Grundlagen zur Farbgestaltung
- Beleuchtungsmöglichkeiten

Beim Praxisteil entwickeln Sie mit der Kursleiterin ein passendes Konzept für Ihr Kinderzimmer und entwerfen den Grundrissplan mit Möbeln und gewünschter Einrichtung. So entsteht der ideale Wohlfühlraum für Ihre Kinder.



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

232-60098

Samstag, 18.11.2023, 11:00 - 16:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 2

1 Treffen: 24,50 EUR

Höchstens 10 Personen im Kurs

Spielerisches Musizieren

Nachmittagskurs für (Groß-) Eltern und Kinder von 1 1/2 bis 4 Jahren

Antje Tholen

In diesem Kurs lernen Mütter oder Väter mit ihren Kindern alte und neue Lieder zu singen und sie auf einfachen, kindgerechten Instrumenten zu begleiten. Durch Knireiter-, Finger- und Bewegungsspiele sowie freien Tanz wird die Musik gemeinsam erlebt. Die Kursleiterin stellt verschiedene Instrumente gegen eine Nutzungspauschale von 5,00 Euro zur Verfügung.

Bitte melden Sie (Groß-)Elternteil plus Kind namentlich an. Kinder erhalten 50% Ermäßigung.

Bitte mitbringen: 5,00 EUR

232-60099

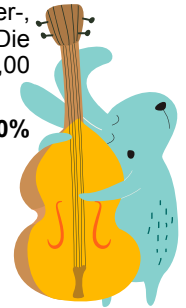
Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr

Beginn: 22.09.2023, Ende: 22.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 001

12 Treffen: Erw. 54,00 EUR, Kind 27,00 EUR

Höchstens 8 Familien im Kurs



Kinder & Jugendliche

Deutsch Lernen mit Songs

Sprach- und Musikworkshop für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren mit oder ohne Migrationshintergründe
Karima Meziani

Deutsch lernen leicht gemacht mit Mark Forster, Namika, Udo Lindenberg, Die Ärzte und vielen anderen Musik Stars! Durch das Anhören und Singen von bekannten deutschen Pop- und Rocksongs bekommst du schnell ein Gefühl für die deutsche Sprache. Die Musik sorgt dafür, dass die neuen Wörter gleich im Kopf bleiben.

Verbessere ganz einfach dein Sprachverständnis, deine Aussprache und das freie Sprechen mit der Songwriterin und Diplomgitarristin Karima Meziani. Lern die wichtigsten Vokabeln und Grammatikregeln und noch etwas über Land und Leute dazu.

Viel Spaß beim Deutschlernen mit Musik!

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank und evtl. Notenständer

232-60100

Samstag, 18.11.2023, 14:30 - 17:00 Uhr

Sonntag, 19.11.2023, 14:30 - 17:00 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 101

2 Treffen: 15,00 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



SPINN NICHT RUM!

Werkstatt für Naturforscher:innen von 7 bis 12 Jahren

Dr. Barbara Kranz-Zwenger

Spinnen und Insekten sind älter als Dinosaurier und tierisch schlau! Spielerisch lernst du in der Naturwerkstatt Wissenswertes zu allerlei Krabbeltieren kennen und bastelst Kletterspinnen und Brummbienen.

Bei schönem Wetter gehen wir gemeinsam auf Forschertour draußen vor der VHS und schauen, welche Gliedertiere wir dort entdecken.

Bitte mitbringen: Heft und Schreibutensilien, 3,50 EUR für Bastelmaterialien

232-60101

Samstag, 23.09.2023, 10:00 - 12:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

1 Treffen: 6,75 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs



LED-Weihnachtskarten

Werkstatt für Wissenschaftler:innen von 7 bis 12 Jahren

Dr. Barbara Kranz-Zwenger

Achtung! Hier geht's ganz elektrisch zu! Nach einer spielerischen Einführung in die Elektrostatik und in elektrische Stromkreise darfst du leuchtende Weihnachtskarten für die ganze Familie basteln. Was für eine glänzende Leistung!

Bitte mitbringen: Heft und Schreibutensilien, 3,50 EUR für Bastelmaterialien

232-60102

Samstag, 09.12.2023, 10:00 - 12:15 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

1 Treffen: 6,75 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs





art day

Mein Gemälde auf Leinwand

**Malworkshop für Jugendliche
ab 10 Jahren**

Christine Tolg-Brandenstein

Wolltest du schon immer ein Motiv auf Leinwand malen? Auch noch in einem richtigen Kunstatelier? Ob nach Andy Warhol oder Van Gogh, abstrakt oder klassisch - heute gestaltest du mit Acrylfarben ein Gemälde, das du gleich mit nach Hause nehmen kannst. Bring deine Bildideen mit oder lass dich von Bildbeispielen berühmter Künstler:innen inspirieren. Christine Tolg-Brandenstein gibt künstlerische Impulse und ermutigt zum Ausprobieren.

Sie stellt alle benötigten Materialien wie Vorlagen, Farben, Pinsel und eine Leinwand gegen eine Umlage von 8,00 EUR zur Verfügung.

Bitte mitbringen: Schürze, Mal-
kittel oder altes Hemd, eventuell
gewünschtes Malmotiv. 8,00 EUR

232-60103

Samstag, 18.11.2023

10:00 - 14:30 Uhr

Reinbek, VHS, Raum 110

1 Treffen: 10,50 EUR

Höchstens 9 Personen im Kurs

FASHION STUDIO

**Modelfiguren zeichnen für Ju-
gendliche ab 10 Jahren**

Ulf Ludzuweit

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

Bitte mitbringen: Fotos,
Zeichenblock mit fester
Rückwand, Bleistifte B-B4 und
Bunt- und Filzstifte



DANN LEG LOS UND
ENTWIRF DEINE ERSTE
MODEKOLLEKTION!

232-60104

Samstag, 11.11.2023,

10:00 - 15:00 Uhr

**Reinbek, VHS,
Raum 110**

1 Treffen: 11,70 EUR

**Höchstens 10
Personen im Kurs**

Herbstküche

**Kochkurs für Hobbyköch:innen
ab 9 Jahren**

Tina Drückhammer

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da... Aus saisonalen frischen Zutaten zaubern wir traditionelle Herbstrezepte wie Kürbissuppe, Apfelmus oder Ofengemüse-Mix mit Dip. Denn selbstzubereitet schmeckt alles noch viel köstlicher! Schürze um, ab an den Herd, los!

Die Ernährungsexpertin und begeisterte Köchin Tina Drückhammer bringt die Lebensmittel für die Rezepte mit. Eine Umlage von 8,00 Euro ist dafür vorgesehen.

Bitte mitbringen: 8,00 EUR

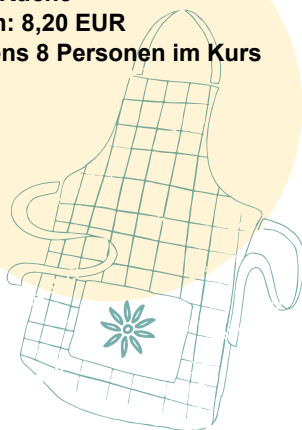
232-60105

Mittwoch, 11.10.2023, 15:30 - 18:30 Uhr

**Neuschönningstedt, Gertrud-Lege-
Schule, Küche**

1 Treffen: 8,20 EUR

Höchstens 8 Personen im Kurs



Do it yourself

**Nähkurs für Anfänger:innen und
Fortgeschrittene ab 9 Jahren**

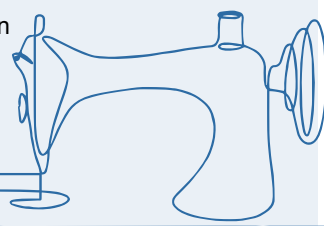
Gesa Steinrück

Möchtest du nähen lernen? Willst du wissen, wie man eine Nähmaschine benutzt? Oder kannst du schon etwas nähen und willst unter Anleitung deine eigenen Kreationen herstellen? Dann bist du in diesem Kurs richtig!

Anfänger:innen fertigen folgende Nähprojekte an:

- kleiner Umhängebeutel
- Leseknochen
- Eichhörnchen

und eventuell
noch mehr...



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

Bitte mitbringen: eine große und eine kleine Schere zum Schneiden von Stoff und Faden, ein Maßband, Stoffreste (Webware aus Baumwolle), 7,00 EUR für weitere Materialien. Nähmaschinen sind vor Ort vorhanden.

232-60106

Donnerstag, 15:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 14.09.2023, Ende: 05.10.2023

Reinbek, VHS, Raum 111

4 Treffen: 45,00 EUR

Höchstens 6 Personen im Kurs



ARABISCH

Sprachkurse für arabischsprachige Kinder

Ghada Kamel

Im Unterricht erlernen die Kinder die arabischen Buchstaben sowie das Lesen von kurzen Texten. Anhand eines Lehrbuchs lernen sie auf spielerische Weise Vokabeln aus dem Kinderalltag durch Bilder, Hörtexte, Bastelaktivitäten und Schreibübungen.

Die Kursleiterin bestellt das Lehrbuch „Arabisch lernen im Garten“ (7 Stufen) und das Übungsheft gegen eine Umlage von ca. 20,00 EUR. 5,00 EUR für Bastel- und Spielmaterialien sind direkt im Kurs zu bezahlen.

Neue Schüler:innen sind jederzeit willkommen und erhalten ihre Lehrbücher nach einer Einstufung in der ersten Unterrichtsstunde.

Kurs in Kooperation mit dem Jugendbeauftragten der Stadt Reinbek

Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Buntstifte, Lehrbuch und Übungsheft „Arabisch lernen im Garten“, 5,00 EUR

Arabisch I (1)

Für Kinder von 6 bis 8 Jahren

232-60107

Freitag, 14:30 - 16:00 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 15.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 107

12 Treffen: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Arabisch I (2)

Für Kinder von 4 bis 6 Jahren

232-60108

Freitag, 16:15 - 17:45 Uhr

Beginn: 15.09.2023, Ende: 15.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 107

12 Treffen: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs

Arabisch II

Für Kinder und Jugendliche von 9 bis 12 Jahren

232-60109

Mittwoch, 15:15 - 16:45 Uhr

Beginn: 13.09.2023, Ende: 13.12.2023

Reinbek, VHS, Raum 108

12 Treffen: 42,00 EUR

Höchstens 12 Personen im Kurs



PC-Ferienkurse

Kids entdecken Bits

Für Schüler:innen von 8 bis 11 Jahren

Jim Eissing

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

232-60110

Montag - Mittwoch, 9:30 - 12:00 Uhr

Beginn: 03.01.2024, Ende: 05.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 22,50 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs

Referate mit PowerPoint

Für Schüler:innen von 11 bis 14 Jahren

Jim Eissing

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

232-60111

Montag - Mittwoch, 13:00 - 16:00 Uhr

Beginn: 03.01.2024, Ende: 05.01.2024

Reinbek, VHS, Raum 8

3 Treffen: 27,00 EUR

Höchstens 7 Personen im Kurs



Kleingedrucktes

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

Die wichtigsten Eckpunkte im Überblick:

Anmeldung

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

Abmeldung

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

Gebühren und Bezahlung

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

Kosten in Kursen und Seminaren pro Unterrichtsstunde (45 Minuten)

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

Einzelveranstaltungen kosten zwischen 4 EUR und 9 EUR pro Unterrichtsstunde.

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

Ermäßigungen

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

Hausordnung

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

Hygienekonzept

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

Datenschutz

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

Details

Die komplette Satzung finden Sie auf unserer Homepage: www.vhs-sachsenwald.de.

Wenn Sie Fragen haben, sprechen Sie uns gerne an.

Bitte ausfüllen und unterschreiben.

Volkshochschule Sachsenwald
Klosterbergenstraße 2 a
21465 Reinbek

info@vhs-sachsenwald.de

Kurs-Nr.

Kurstitel

☐ **Barzahlung** - nur sofort bei persönlicher Anmeldung

☐ Ermäßigung gem. Satzung (bitte Nachweis beifügen)

☐ **Meine Kontodaten liegen der VHS Sachsenwald vor.**

Name, Vorname

Straße

Plz, Ort

Geburtsdatum

Telefon

E-Mail

☐ Ich möchte den E-Mail-Newsletter der VHS abonnieren!

Zahlungspflichtiger (falls abweichend)

Anschrift des Zahlungspflichtigen (falls abweichend)

Datum, Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Bedingungen der Gebührensatzung an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Gebührenzahlung.

Mandatsnummer (wird von der VHS ausgefüllt)

Gläubigeridentifikationsnummer: DE9500200000021636

Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

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

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

BIC

IBAN

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Abstrakte Malerei	20, 22, 23	Fotografieren	27, 28	Online	3, 35, 36
Achtsamkeit	27, 33, 34, 36, 38	Französisch	54	Outdoor	27, 38
Alphabetisierung	48	Gebühr	70	Orientalischer Tanz	39, 44
Altona	13	Geniale Frauen	19	Parkinson	15
Angehörigenschule	14, 15	Geschichte	12	PC-Kurse	62, 63, 65, 69
Anmeldeformular	71	Gitarre	3, 26, 27	Pflege	14, 15
Ansprechpersonen	5	Glück	17	Philosophie	17
Anusara Yoga	37	Goldschmieden	25	Photovoltaik	13
Aqua-Fitness	45	Gymnastik	3, 36, 39 - 45	Pilates	35, 36
Arabisch	58	Hamburg	12, 13	Platon	17
Arabisch für Kinder	69	Handlettering	23	Portrait	21
Art-Day	68	Handy	64, 65	Portugiesisch	59
Asiatische Küche	46	Hatha-Yoga	36 - 38	Pound Session	42
Aufräumen	16	Heizung	13	Power Point	63
Ayurveda	34	Herbstküche	68	Präventionskurs	44
Babyboomer	12	Holzschnitt	23	Psychologie	15, 16
Beckenboden	36, 40, 44	Humor	18, 30, 31	Qi Gong, Hui Chun Gong	39
Beikost Baby	46	Ilias	26	Raumgestaltung	24
Bildungsurlaub	63	Illustrationen	21	Recht	13, 14
Blankenese	13	Immobilien	14	Rückbildung	42
Bodyfit	42	Improtheater	28	Rückenfitness	40, 41
Bucerius Kunst Forum	19	Integrationskurse	48	Schwedisch	56
Buddha	17	Internet	65	Selbsthypnose	34
Bunker	12	iPhone	64, 65	Shiatsu-Meridiane	33
Cardio-Fitness	44	Italienisch	54, 55	Sitzgymnastik	3, 43
Chinesisch	58	Julia Kock	18, 19	Smartphone	64
Computer	62, 63, 69	Kalligraphie	23	Spanisch	56, 57
Constable, John	19	Keramik	20	Spielerisches Musizieren	67
Core-Training	41, 44	Kinderzimmer	66	Sprachberatung	51
Cross Functional Fitness	3, 42	Kleinanzeigen	65	Stilleben	23
Datenschutz	70	Kochen	46, 47	Stretch & Relax	3, 40
Darknet	65	Krebspatientinnen	61	Stricken	25
DEEP WORK®	3, 44	Kunststreifzug	24	Taijiquan, Taijigong	39
Demenz	14	Kunsthandwerk	24, 25	Tango Argentino	45
Deutsch	48, 49	Kunstgeschichte	19, 20	Teilnahmebedingungen	70
Deutsch-Sprechstunde	48	Kursorte	4	Theater	28, 29
Deutsch mit Songs	67	Latein	58	Tod	15
Dreigroschenoper	29	Lebensglück	17	Turner, William	19
Drei Tage, Drei Motive	3, 21, 22	Lesekreise	26	Umwelt	15
Easy Blues	3, 27	Literatur und Musik unterm Dach	18, 19	Verbraucherzentrale	13
Edith Piaf	18, 19	Malen	20 - 23	Vorsorgevollmacht	14
EDV-Kurse	62, 63	Meditation	34, 36 - 38	Waldbaden	16
Energie	13, 15	Menfit	42	Waldfotografie	27
Englisch	51 - 53	Meridian QiGong	33	Wassergymnastik	45
Entspannung	3, 33 - 40	Möbelbau	24	Weihnachtskarten	67
Erben	14	Museumsbesuche	19	Wertpapiere	13
Essen und Trinken	46, 47	Nähen	24, 25	WhatsApp	64
Excel	62, 63	natürlichinreinbek	15	Word	62, 63
Fake News	12	Norddeutsche Dichter	18	Yoga	36 - 38
Fashion Studio	68	Norwegisch	58	Yogalates	3, 36
Feldenkrais	3, 35	Odysee	26	Zeichnen	20 - 24
Filzen	25	Öffnungszeiten	5	Zertifikatskurse	60, 61
Fingerstyle	26	Office	62, 63	Zumba®	3, 44, 45
Finnisch	3, 58	OGS-Offene Ganztagschule	60, 61		
Fitness	40 - 45				
Forschen	67				

Heute schon gelesen?

www.stadtbibliothek-reinbek.de

**Medien jetzt auch
ONLINE ausleihen!**

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



Einfach mehr wissen!

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

Dann lesen Sie bei uns richtig!



Gemeindebücherei Wentorf

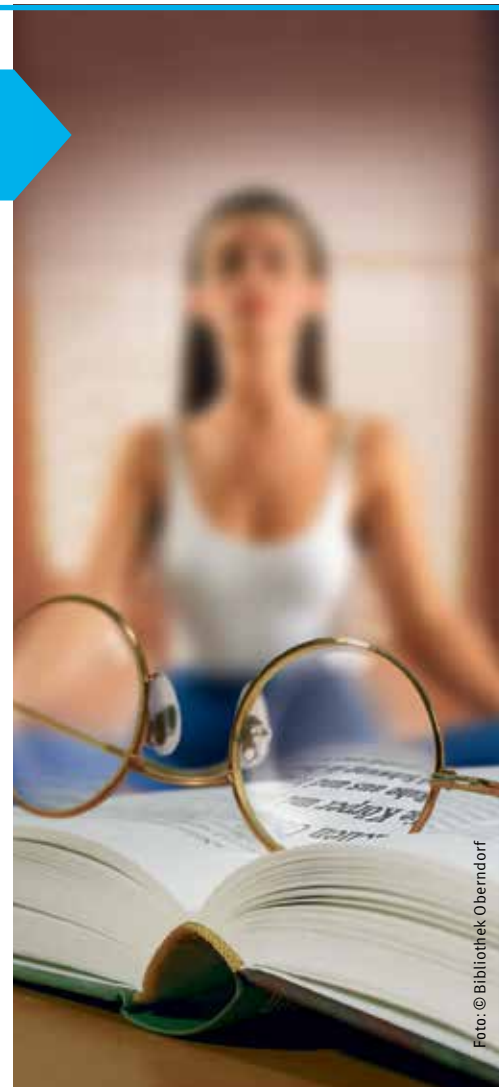
Hauptstr. 14 | 21465 Wentorf bei Hamburg

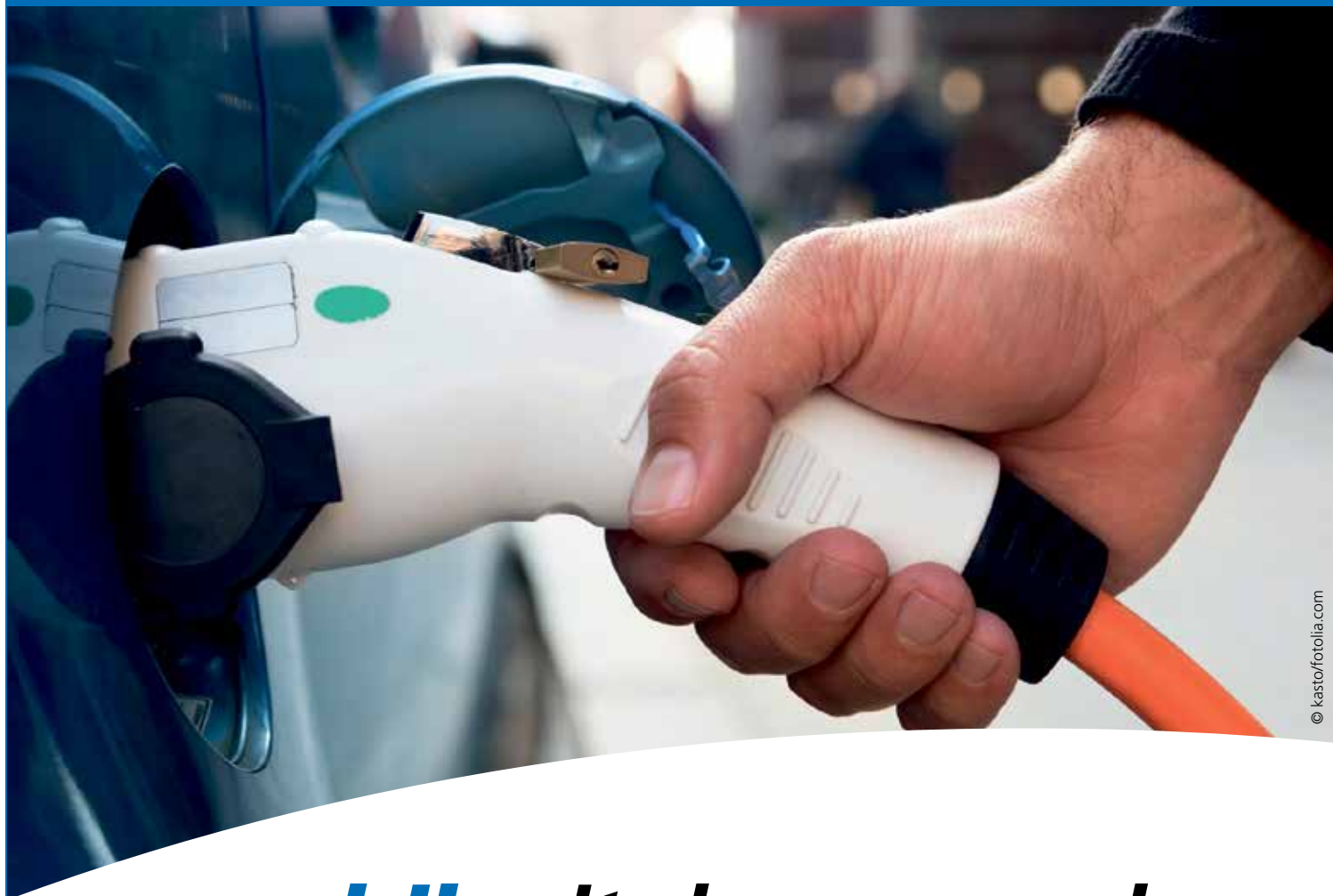


040 – 720 53 99



buecherei@buecherei-wentorf.de

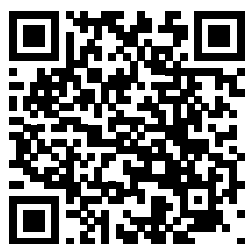




e-mobil mit dem e-werk

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

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



Vor Ort für Sie da!

ewerk
SACHSENWALD