



DIE KRISE - UND WAS WIR DARAUS MACHEN

**Programm
2. Semester 2020**

www.vhs-sachsenwald.de

mit freundlicher Unterstützung von:

PIPPING
IMMOBILIEN

WIR SAGEN DANKESCHÖN!



20
JAHRE
2000-2020

*Schnell, pünktlich,
zuverlässig –
wir packen das!*

JAN BODE



UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK

Röntgenstr. 27-29 • 21465 Reinbek • 040 797 50 500

www.bodespedition.de



YouTube



DIE KRISE - UND WAS WIR DARAUS MACHEN

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Die Krise und was wir daraus machen: Unter dem Eindruck der Pandemie, der Schließung der Unterrichtsorte und der vielen Telefonate mit Teilnehmerinnen und Teilnehmern legten wir uns auf dieses Semesterthema fest. In dreifacher Hinsicht findet es sich im Programmangebot wieder.

Erstens: Wie gehen Menschen mit krisenhaften Situationen um? Was treibt sie an, Herausforderungen anzunehmen, Krisen zu meistern, sich an plötzlich auftretende neue Umstände anzupassen? Manchmal kommt die Krise aber schleichend. Und auf einmal wird offensichtlich, dass der Alltag langweilt, der Beruf nervt, das Privatleben unzufrieden macht. Der eingeschlagene Weg ist nicht mehr der richtige. Unter den Stichwörtern Resilienz und Trampelpfade verlassen wir diesen Phänomenen nach.

Zweitens: Wissen und Können. Krisen zeigen es nur zu oft - das bisher genutzte und erfolgreiche persönliche Handlungsrepertoire ist plötzlich unzureichend. Beispiel: Als im Frühjahr persönliche Kontakte massiv eingeschränkt waren und die verlässliche telefonische Erreichbarkeit bei Behörden und Dienstleistern nicht gegeben war, blieb eigentlich nur die E-Mail als schneller und verbindlicher Kommunikationskanal. Aus Gesprächen mit Teilnehmenden wissen wir, dass sich viele mehr Sicherheit und Routine im Umgang mit E-Mails wünschen. Mit zwei Workshops haben wir auf dieses Bedürfnis reagiert.

Drittens: Neues lernen. Wir mussten, wie andere Bildungs- und Kultureinrichtungen auch, feststellen, dass unsere Angebote in Krisen nicht genutzt werden können. Es galt also Wege zu finden, von Kontaktbeschränkungen und Haus-Schließungen unabhängiger zu werden, Lernangebote dauerhaft und verlässlich zugänglich zu machen. Die eilig ins Leben gerufenen Online-Veranstaltungen haben sich im Frühjahr als Erfolg erwiesen. Natürlich, Anfangsschwierigkeiten gab es und nichts ist vergleichbar mit einem normalen Kurs: Alle Teilnehmenden mit der Kursleitung in einem Raum – das ist VHS! Aber die Online-Angebote im Frühjahr machten Lernen zumindest in geringem Umfang möglich.



Im Herbstsemester machen die Online-Kurse die VHS Sachsenwald krisenfester und ermöglichen Ihnen, den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, einen verlässlichen Zugang zu Lernangeboten. Online-Kurse sind eine Bereicherung bei eingeschränkter persönlicher Mobilität, in den Ferienwochen, wenn das Auto kaputt und der Weg zur VHS zu lang ist... Gründe an einem Online-Kurs teilzunehmen gibt es genug. Sind Sie neugierig geworden? In der Heftmitte, ab Seite 35 finden Sie die Sonderseiten zum Semesterthema **Die Krise und was wir daraus machen**.

Eine weitere Veranstaltung möchte ich Ihnen ganz besonders empfehlen. Die Pandemie im Frühjahr hat in kaum gekanntem Ausmaß gezeigt, wie politische Entscheidungen unmittelbar das Leben der Bürgerinnen und Bürger bestimmen. Wie funktioniert Politik hier vor Ort? Wie kommen aus welchen Gründen Entscheidungen zu Stande? Klaus-Peter Puls beantwortet Ihre Fragen im Kurs **Kommunalpolitik in Reinbek**. Alle Informationen finden Sie auf Seite 7.

Ihnen liebe Leserin, lieber Leser wünsche ich im Namen des VHS-Teams eine spannende Lektüre und im Anschluss einen tollen Kurs an der VHS Sachsenwald.

Herzliche Grüße

Ihr
Simon Bauer
VHS-Leiter



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

Exkursionen
Geschichte
Politik
Recht
Umweltbildung
Persönliche Entwicklung
Philosophie und Religion
Naturwissenschaften

**Die globale Finanzklasse****7**

Vortrag mit Prof. Dr. Sighard Neckel

**Kultur und Gestalten****12 - 23**

Kultur- und Kunstgeschichte
Malen und Zeichnen
Kunsth Handwerk
Literatur
Musik
Theater
Theaterspielen

**„Zeit für Heiterkeit“ Humorvolle Lesung****12**

Nähatelier Nähworkshop

16**Gesundheit und Fitness****24 - 41**

Entspannen und Wohlfühlen
Feldenkrais und Eutonie
Pilates
Yoga und Meditation
Qi Gong
Fit von Kopf bis Fuß
Tanz und Zumba
Aqua-Fitness
Essen und Trinken

**Augen Yoga****online****27/28****Outdoor Fitness****30****Funktionelles Training an der frischen Luft****32****Sonderseiten****35 - 38**

Semesterthema: Die Krise und was wir
daraus machen

**Sprache****42 - 53**

Chinesisch
Deutsch
Plattdeutsch
Englisch
Französisch
Italienisch
Japanisch
Latein
Norwegisch
Portugiesisch
Russisch
Schwedisch
Spanisch
Gebärdensprache

**Konversationskurs Deutsch B2****45****Anfängerkurs Russisch****50****Beruf und Digitale Medien****54 - 59**

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

**Mein 1. Webshop** Einführung in e-Commerce**56****60 - 62****Mechanik-Space** Experimentier-Werkstatt**60****Kleingedrucktes****ab 63**

Qualitätsmanagement, Leitbild, Kursorte,
Anmeldeformular, Teilnahmebedingungen,
Anregung oder Kritik

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

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

Redaktion: Simon Bauer

Layout: Pamela Müller

Anzeigenverwaltung: Constantin PR, Frauke Constantin

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

Auflage: 15.000 Exemplare

Ihre Anmeldung nehmen wir ab sofort entgegen:



Unser Verwaltungsteam

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

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

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

Volkshochschule Sachsenwald

Klosterbergenstr. 2a
21465 Reinbek

Telefon: 040/72750-580
Telefax: 040/72750-599

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

Öffnungszeiten

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

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

Mi. geschlossen

Semesterdaten

Semester: 31.08. - 29.01.2021

Ferien

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

Herbstferien: 05.10. - 17.10.2020

Weihnachtsferien: 21.12. - 06.01.2021

Kursbuchung

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

- per **Internet** : www.vhs-sachsenwald.de
- per **E-Mail**: info@vhs-sachsenwald.de
- per **Post** mit dem Formular auf Seite 68

Zahlungswege

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

Unsere Programmbereichsleitende:



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



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



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



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



Ulrike Peters-Kiehn
Tel.: 040/72750-586
peterskiehn@vhs-sachsenwald.de



Manfred Freimann
Mobil: 0151/41423544

Torsten Lange
Mobil: 0151/62800093
Tel.: 040/72750-588



Unsere Hausmeister:



Die **Sonderseiten** zum Semesterthema finden Sie auf den Seiten **35 bis 38**. Dort haben wir zusammengestellt, was die VHS Sachsenwald programmatisch als Reaktion auf die Erfahrungen aus dem Frühjahr geplant hat:

- Persönlichkeitsstärkende Workshops, um Krisen besser managen zu können.
- Einstiegskurse in E-Mail-Kommunikation, damit beim nächsten Lockdown das Kontakthalten leichter fällt.
- Live-Online-Kurse, damit das VHS-Lernerlebnis auch zu Hause Realität wird.

Abstand bedeutet Sicherheit

Auch wenn wir das Corona-Virus noch nicht komplett verstehen:

Abstand bedeutet **Sicherheit**.

Bitte achten Sie in allen Kursen auf ausreichend Distanz zu anderen.

Aus Abstandgründen haben alle Kurse eine festgelegte Maximal-Teilnehmendenzahl.



Anmeldungen – wichtig wie nie

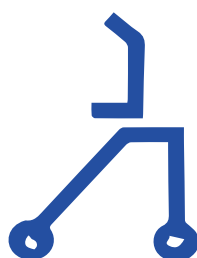
Bei der maximalen Personenzahl im Kurs gibt es keinen Ermessensspielraum. Sobald die zugelassene Platzanzahl erreicht ist, erfolgt der Anmeldestopp. Coronabedingt müssen wir außerdem die Kontaktdaten aller Teilnehmenden speichern. „Einfach so zum Kurs kommen“ geht nicht. **Bitte melden Sie sich rechtzeitig an.**

Krankheitssymptome – zu Hause bleiben

#stayathome Wer hustet, Fieber oder sonstige Symptome hat, muss die Kursteilnahme ausfallen lassen. Zutritt zu VHS-Veranstaltungen haben nur symptomfreie Personen. Bitte habe Sie dafür Verständnis.

Kaffee am Wochenende

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



Erreichbare Kursräume

Barrierefreiheit ist in alten Gebäuden wie dem VHS-Haus ein schwieriges Thema. Trotzdem, kleine Fortschritte sind zu verzeichnen. Im Erdgeschoss stehen jetzt vier Kursräume und die Lehrküche auch

am Vormittag zur Verfügung. Wir wissen, es ist noch lange nicht optimal, aber immerhin schon viel besser!



im Herbst?

#stayathome Für den Fall der Fälle bereiten wir uns vor. Wenn auch im Herbst eine VHS-Schließung droht bzw. Realität wird, werden wir möglichst viele Kurse online weiterführen.

Auf dem Laufenden bleiben

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

Follow us!



@vhs_sachsenwald



@VHS Sachsenwald



Sparen, finanzieren, Risiken absichern: Wir sprechen Ihre Sprache!

Ob persönlich, telefonisch, online oder per App:
Wir sind gern für Sie da – und ganz in Ihrer Nähe.
Auch in Reinbek und in Wentorf.

Haspa Filiale Reinbek
Hamburger Straße 1
21465 Reinbek
Telefon 040 3579-2312

Haspa Filiale Wentorf
Hamburger Landstraße 36
21465 Wentorf
Telefon 040 3579-6366



haspa.de

 **Haspa**
Hamburger Sparkasse



Gesellschaft und Leben



Simon Bauer

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

Ulrike Peters-Kiehn

Programmbereichsleiterin
040/72750-586
peterskiehn@vhs-sachsenwald.de



Demokratische Orte des Lernens!

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

Exkursionen

Zu Besuch bei Rowohlt in Hamburg

Peter Kraus vom Cleff

1908 in Leipzig gegründet, ist der Rowohlt Verlag seit März 2019 im Herzen von Hamburg ansässig. Dabei gehörte er bis vor kurzem zu Reinbek wie das Schloss, die Bille und die vielen innerstädtischen Grünflächen. Vor allem mit den beliebten rororo Taschenbüchern, innerhalb deren Titelei hinter dem Verlagsnamen stets „Reinbek bei Hamburg“ zu lesen war, wurde der Name Reinbeks Vielen ein Begriff.

Zu den bekannten deutschsprachigen Autoren und Autorinnen zählen unter anderem Elfriede Jelinek, Daniel Kehlmann, Heinz Strunk und Klaus Mann. Herausragende internationale Autorinnen und Autoren sind Jonathan Franzen, Paul Auster, Siri Hustvedt, Roald Dahl und Ernest Hemingway.

Wie sieht es im neuen Verlagsgebäude aus? Welche spannenden Geschichten spielten sich im und rund um den Verlag ab? Wie ist die aktuelle Situation im Verlag? Geschäftsführer Peter Kraus vom Cleff führt durch das neue Verlagsgebäude in der Kirchenallee.

Treffpunkt: Hamburg, Kirchenallee 19

202-10001

**Mo.: 07.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr
Hamburg**

1 Treffen: 5,00 EUR

Zu Besuch bei der Wasserschutzpolizei Hamburg

Ingo Zegenhagen

Vom Köhlbrandhöft bis weit in die Bille und vom Reiherstieg bis zur Binnenalster erstreckt sich das Einsatzgebiet des Wasserschutzpolizeikommissariats 2. Wie sieht der Alltag in einem Revier aus, dessen Oberfläche zum großen Teil aus Wasser besteht? Wie ist die Dienststelle strukturiert? Welche Ausrüstung steht den Beamtinnen und Beamten zur Verfügung?

Im Kommissariat erhalten wir einen Überblick über Aufgaben und Zuständigkeiten, wir begehen die Wache und den Ponton und werfen natürlich einen Blick in die Einsatzboote.

Treffpunkt: Hamburg Steinwerder, Roßdamm 10

202-10002

**Di.: 22.09.2020, 17:00 - 18:30 Uhr
Hamburg**

1 Treffen: 5,00 EUR

Geschichte

Reinbek für Reinbeker

Klaus Müller

Klaus Müller vom Geschichts- und Museumsverein Reinbek e.V. berichtet in seinem Bildervortrag über die Entstehung von Reinbek West.

In Kooperation mit dem Geschichts- und Museumsverein Reinbek e.V.

202-10161

**Mo.: 21.09.2020, 18:30 - 20:00 Uhr
Evangelische Kirchengemeinde
Reinbek-West
Eintritt: frei**

Einführung in die Ahnenforschung

Stefan Goitowski



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

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

Außerdem blickt er über den Tellerrand der Genealogie und streift Gebiete der Geschichtswissenschaft und der Onomastik.

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

202-10163

**Mo.: 18:00 - 20:15 Uhr, VHS, Raum 102
Beginn: 02.11.2020, Ende: 23.11.2020
4 Treffen: 49,20 EUR, erm.: 27,60 EUR**



Politik

Die globale Finanzklasse

Business, Karriere und Kultur

Prof. Dr. Sighard Neckel



Auf den internationalen Finanzmärkten hat sich eine neue globale Businessklasse herausgebildet, die maßgeblich das weltweite Wirtschaftsgeschehen bestimmt. Insbesondere im globalen Investmentbanking kann man feststellen, dass sich Broker, Analysten, Finanzmakler und Fondmanager beruflich, sozial und kulturell untereinander immer ähnlicher werden, während sie sich von ihren jeweiligen sozialen Nachbargruppen in ihren eigenen Gesellschaften immer stärker unterscheiden. Wie ist diese neue ökonomische Funktionselite entstanden, durch welche Merkmale und Einstellungen ist sie charakterisiert und welchen Einfluss übt sie auf Wirtschaft, Gesellschaft und Politik aus? Ist die „globale Finanzklasse“ für gesellschaftliche Probleme noch erreichbar, die immer an bestimmte Orte gebunden sind?

Der Hamburger Soziologieprofessor Sighard Neckel hat gemeinsam mit seinem Team an den Finanzplätzen Frankfurt und Sydney eine mehrjährige Untersuchung durchgeführt und die Ergebnisse im vielbeachteten Buch „Die Globale Finanzklasse“ veröffentlicht.



Der Abend beinhaltet einen Vortrag über die wichtigsten Ergebnisse und Erkenntnisse, im Anschluss ist Zeit für eine Diskussion.

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

202-10201

Mi.: 23.09.2020, 19:00 - 20:00 Uhr
Stadtbibliothek Reinbek
Eintritt: 8,00 EUR

Antisemitische Verschwörungsmythen und rassistische Propaganda erkennen

Sigrid Richolt

Gerade in Zeiten gesellschaftlicher Krisen haben Verschwörungsmythen Hochkonjunktur. Schließlich geben sie eine scheinbar einfache Erklärung für komplexe gesellschaftliche Zusammenhänge. Ihre zentrale Funktion besteht in der Herausbildung einer gemeinsamen Identität, in der die eigene Gruppe als die Guten und die Anderen als die Bösen erscheinen.

Jüngstes Beispiel: die Auseinandersetzung um die Hygienemaßnahmen in der Corona-Pandemie.



In der Regel greifen Verschwörungsmythen auf antisemitische Stereotype zurück, die auf einem jahrhundert alten negativen Bild von Jüdinnen und Juden beruhen. Sigrid Richolt, Referentin der landesweiten Informations- und Dokumentationsstelle Antisemitismus, zeigt anhand klassischer und aktueller „Verschwörungstheorien“, warum diese nicht als Erklärung der Wirklichkeit taugen, sondern vielmehr als antisemitischer Mythos ein reaktionäres und rechtes Weltbild vorantreiben. Sie spannt dabei den Bogen von Mythen zum 11. September bis hin zu Behauptungen über die vermeintlichen Lügen der Schulmedizin.

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

202-10202

Do.: 01.10.2020, 19:30 - 21:00 Uhr
VHS, Raum 112
Eintritt: 5,00 EUR

Kommunalpolitik in Reinbek

Klaus-Peter Puls

Viele Entscheidungen, die die Lebenswirklichkeit der Bürgerinnen und Bürger ganz unmittelbar betreffen, werden vor Ort getroffen. In (Fach-)Ausschüssen und der Stadtverordnetenversammlung, aber auch in Beiräten, Fraktionssitzungen und im Ältestenrat geht es sowohl um die großen Leitlinien der Politik als auch um ganz konkrete Entscheidungen für Wohn- und Gewerbegebiete, für Umwelt und Verkehr, für Schulen und Kindertagesstätten, für Feuerwehren, Sportanlagen und Kultureinrichtungen.

Klaus-Peter Puls erklärt das Zusammenspiel von Politik und Verwaltung, erläutert die wichtigsten rechtlichen Grundlagen und kann viel aus seinem reichen Erfahrungsschatz berichten.

Klaus-Peter Puls ist seit mehr als 50 Jahren politisch aktiv und seit vielen Jahren Mitglied der Stadtverordnetenversammlung. Er erklärt das Zusammenspiel von Politik und Verwaltung, erläutert die wichtigsten rechtlichen Grundlagen und zeigt Ansätze, sich als „normale“ Bürgerin oder „normaler“ Bürger in politische Entscheidungsprozesse einzubringen.

Neben den drei festen Kursterminen im VHS-Haus gehört ein Besuch einer Ausschusssitzung im Reinbeker Rathaus zum Kurs. Der genaue Termin wird am ersten Kursabend miteinander besprochen und vereinbart.

Kein Kurs am 09.11.2020

202-10204

Mo.: 19:30 - 21:00 Uhr, VHS, Raum 1
Beginn: 26.10.2020, Ende: 16.11.2020
3 Treffen: 8,50 EUR

Recht

Rund um die Vollmacht

Vorsorge ganz praktisch

Anna von Knebel Doeberitz

Ab dem 18. Geburtstag sollten alle eine haben. Die Rede ist von General- und Vorsorgevollmachten. Sie regeln, was passieren soll und wer zuständig ist, wenn Sie als Vollmachtgeber - vorübergehend oder dauerhaft - nicht mehr in der Lage sind, für sich selbst zu entscheiden. Wer erhält Auskünfte vom Arzt? Wer hat Zugriff auf Konten? Wer kann über medizinische Behandlungen, wirtschaftliche Aspekte und persönliche Belange entscheiden? Ohne eine solche Vollmacht wird ein Betreuer eingesetzt, aber ob der im Sinne des Vollmachtgebers und seiner Familie handelt, ist oftmals unklar.

Anna von Knebel Doeberitz ist seit 18 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

202-10302

Do.: 22.10.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
VHS, Raum 1
Eintritt: 8,00 EUR



Umweltbildung



Fliegende Monster?

Fledermaus-Exkursion in Reinbek

Jörg Lückemeyer

Fledermäuse werden gemeinhin mit Vampiren, Horrorfilmen oder unheimlichen Höhlen assoziiert. Dabei sind die hochintelligenten Flugsäuger weder aggressiv noch gespenstisch. Trotzdem ist ihr Lebensraum so eingeengt, dass sie auf der roten Liste der bedrohten Arten stehen.



Auf einer Exkursion im Gewerbegebiet nähern wir uns den Tieren. Exkursionsleiter Jörg Lückemeyer bringt einen Fledermausdetektor mit, mit dessen Hilfe die Ultraschallrufe der Fledermäuse fürs menschliche Ohr hörbar werden. Er grenzt die Fledermausart ein, zeigt, wo sie schlafen und erklärt das Jagdverhalten. Denn Fleischfresser sind die fliegenden Säugetiere schon. Allerdings haben sie sich auf Insekten spezialisiert.

Bei Regen fliegen die Fledermäuse nicht, die Exkursion wird dann auf Montag, 07.09.2020 verschoben.

Treffpunkt: tatwerk reinbek, Halskestraße 4, Reinbek

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

202-10401

Mo.: 31.08.2020, 20:00 - 21:30 Uhr

Reinbek

1 Treffen: 7,00 EUR

Natur und Sein

Was es alles zu entdecken gibt

Bettina Scheel

Vogelzwitschern und Moosgeruch, Tierspuren und eine überraschende Farbenvielfalt - die Natur bietet ein Meer an Sinneseindrücken und ist gleichzeitig ein Ort der Stille und des Kraft sammelns. So schenken wir allem, was uns begegnet, unsere Aufmerksamkeit. Gleichzeitig lernen wir spielerisch, unsere Wahrnehmung zu erweitern und erfahren einiges über unsere Beziehung zur Natur und darüber, wie wir buchstäblich mit jedem Schritt Einfluss auf unsere Umwelt nehmen.

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

Bettina Scheel ist Biologin und Wildnispädagogin. Sie ist gerne draußen, begeistert sich für Flora und Fauna gleichermaßen und bietet den Raum, Natur ganz individuell und intensiv zu erfahren.

Bitte mitbringen: Wetter angepasste Kleidung, eine Sitzunterlage

Treffpunkt: Huuskoppel Ohe

202-10403

Sa.: 26.09.2020, 9:00 - 12:00 Uhr

Reinbek

1 Treffen: 20,40 EUR

Ökologisch und fair

Vortrag über solidarische Landwirtschaft

Laurence Dungworth

Regional, mit Biosiegel, Co2-arm, verpackungsfrei ... in den Supermarktregealen ist das Sortiment von angeblich oder tatsächlich nachhaltigen Produkten groß. Seit geraumer Zeit kommen Lebensmittel aus solidarischer Landwirtschaft zu dieser Auswahl hinzu. Aber was sind das für Produktionsformen? Was begründet ihren Unterschied zu herkömmlichen Betrieben? Worin liegen die Chancen aber auch Grenzen dieser Produktionsweise? Und natürlich: Wie kann man mitmachen?

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

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

202-10405

Mo.: 19.10.2020, 19:30 - 21:00 Uhr

Stadtbibliothek Reinbek

Eintritt: 7,00 EUR

Persönliche Entwicklung

Heiteres Gedächtnistraining

Kognitives Training nach Dr. Stengel

Petra Freund

Gedächtnistraining nach Stengel ist ein sozial-kommunikatives gesundheitsorientiertes Training kognitiver Funktionen wie Konzentration, Wahrnehmung, Informationsverarbeitung, Denken, Gedächtnis und Sprache. Ganz spielerisch, ohne Stress und Leistungsdruck regen die Teilnehmenden ihre geistig-denkerischen Kräfte an und steigern so ihre Fähigkeiten und ihr Selbstvertrauen.



Klinische Studien zeigen, dass dieses kognitive Training die Denk- und Gedächtnisleistung wesentlich verbessern kann. Nach neuen wissenschaftlichen Untersuchungen wirkt Kognitives Training nach Stengel auch schmerzlindernd und antidepressiv, außerdem kann es Hirnleistungsstörungen vorbeugen und bereits bestehende mindern. Es ist daher für alle Menschen, die ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessern und erhalten möchten, ein wertvoller Bestandteil ihrer täglichen Aktivitäten.

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

Bitte mitbringen: Papier und Schreibutensilien

Kein Kurs am 06.11.2020

202-10602

Fr.: 9:00 - 10:15 Uhr

VHS, Raum 1

Beginn: 18.09.2020, Ende: 27.11.2020

9 Treffen: 61,00 EUR, erm.: 34,00 EUR

Sag „Nein“ und fühl dich gut

Tagesseminar

Monika Wilke

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

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

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

Bitte mitbringen: Decke für Entspannungsübungen

202-10605

Sa.: 24.10.2020, 12:00 - 18:00 Uhr

VHS, Raum 4

1 Treffen: 32,20 EUR, erm.: 19,60 EUR



Alte Trampelpfade verlassen

Workshop zur Entdeckung neuer beruflicher Wege

Dorothee von Freier

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

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

Bitte mitbringen: DIN A4 Schreibblock und Ihren Kalender

Ihr Vorteil: höchstens fünf Teilnehmende!

202-50111

Sa.: 07.11.2020, 9:00 - 17:00 Uhr

So.: 08.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 101

2 Treffen: 109,80 EUR

Resilienz: Widerstandskraft

Wie ich gut durch Krisen komme

Andrea Radvan

Eine schwierige Situation aus eigener Kraft meistern und wieder ins volle Leben einsteigen: Diese psychische Widerstandskraft wünschen sich sicherlich alle. Das sprichwörtliche Stehaufmännchen, das sich nicht unterkriegen lässt, macht es vor. Dieses Phänomen wird als Resilienz bezeichnet.

In unserem Leben gilt es Konflikte, Misserfolge, Niederlagen oder schwierige Lebenssituationen wie schwere Erkrankungen, Tod, Trennung oder Schicksalsschläge zu meistern. Die Resilienz wirkt wie ein seelisches Immunsystem, dass die Seele schützt, stärkt und wieder gesunden lässt.

Wo kommt Resilienz her? Wie können wir sie fördern und aufbauen? Habe ich sie schon in mir? Diesen Fragen wollen wir im Seminar nachgehen. Es soll ein spannender und kraftgebender Tag sein, mit neuem Wissen und Erkenntnissen, vielen Anregungen und Impulsen.

Ein lebendiger Tag, der Lust macht, die Resilienz bei sich und anderen zu entdecken und zu leben.

202-10622

Sa.: 07.11.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 2

1 Treffen: 35,80 EUR

Nie mehr sprachlos

Konstruktives Schlagfertigkeitstraining

Reinhard Krause



Die Kunst der Schlagfertigkeit wird oft bewundert. Viele denken, dass man ein besonderes Talent haben muss, um in einem Gespräch schlagfertig reagieren zu können. Das ist nicht so - Schlagfertigkeit ist trainierbar. In diesem Workshop werden einfach zu erlernende Techniken vermittelt. Sie helfen dabei auf verbale (Tief-)Schläge souverän und konstruktiv zu reagieren, ohne die Gesprächssituation eskalieren zu lassen.

Der Workshop richtet sich an alle, die in Gesprächssituationen besser, schneller und erfolgreicher reagieren wollen.

202-50113

So.: 29.11.2020

9:30 - 18:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 66,40 EUR

Gewaltfreie Kommunikation

Eine Methode nach Marshall B. Rosenberg

Olaf Nowak

Lernen Sie eine andere Form der Kommunikation kennen, sammeln Sie praktische Erfahrungen, entwickeln Sie neue Lösungswege und entscheiden Sie, was davon zu Ihnen passt.

Ziel dieses Seminar-Wochenendes ist es, den Teilnehmenden die Haltung und erste „Vokabeln“ der Gewaltfreien Kommunikation (GfK) zu vermitteln und die Wahrnehmung entsprechend zu schärfen.

Neben kurzen theoretischen Inputs zur GfK gibt es viel Raum für angeleitete Übungen, den Austausch eigener Erfahrungen und Fallsimulationen.

Anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltag wird herausgearbeitet, dass es sinnvoller ist, Fakten zu beschreiben statt moralisch zu urteilen und zu (be)schimpfen, dass es spannender ist, seinen Gefühlen und Bedürfnissen auf den Grund zu gehen statt zu beschuldigen oder zu verteidigen. Es ist Erfolg versprechender, Wünsche und Bitten zu äußern statt zu fordern, zu kommandieren, zu drohen oder zu manipulieren.



SCHMITT & PARTNER

Sozietät, Rechtsanwälte und Notare

Wir sind für Sie da:

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



Helmut Schmitt, Partner

Rechtsanwalt und Notar,
Fachanwalt für Familienrecht

**Josephine Teclia, LL.M.,
Partnerin**

Rechtsanwältin und Notarin

Björn Sattelmayer, Partner

Rechtsanwalt und Notar,
Fachanwalt für Verkehrs-
und Arbeitsrecht

Marcus Schmid-Lossberg, Partner

Rechtsanwalt und Notar,
Fachanwalt für Miet- und
Wohnungseigentumsrecht
Fachanwalt für Arbeitsrecht

Regine Lang

Fachanwältin für Familienrecht



SCHLESWIG-HOLSTEINISCHE
RECHTSANWALTSKAMMER

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

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



Nach einer Kennlern- und Einstiegsrunde am Freitag folgen eine erste Theoriephase und eine praktische Übung. Am Samstag erarbeiten wir die vier Schritte der GFK, es wechseln sich theoretischer Input und praktische Übungen in Einzelarbeit und Kleingruppen ab.

Der Sonntag beginnt mit einer Zusammenfassung, um dann mit vielen angeleiteten Übungen das Erlernte zu vertiefen. Hier ist genügend Zeit, um individuelle Themen und Fragen zu bearbeiten.

202-50112

Fr.: 15.01.2021, 17:00 - 21:00 Uhr

Sa.: 16.01.2021, 9:00 - 17:15 Uhr

So.: 17.01.2021, 9:00 - 17:15 Uhr

VHS, Raum 101

3 Treffen: 101,00 EUR

Make-up Training

Tagesseminar

Gabriele Pranger

Mit einem gekonnten Make-up lassen sich die persönlichen Vorzüge und die eigene Schönheit unterstreichen, aber auch genauso kleine Unebenheiten und Rötungen abdecken.

Lassen Sie sich von einer professionellen Make-up-Meisterin Tipps und Tricks zeigen, wie Sie mit wenigen Handgriffen und ein wenig Übung Ihr Gesicht strahlen lassen.

Inhalte:

- Make-up-Wahl - welche Farbe, welche Konsistenz passt?
- Gesichtsform - wie optimieren durch Rouge und Augenbrauen?
- Augenform - wie betonen?
- Lippenform - welche Produkte sind geeignet?



Gabriele Pranger ist ausgebildete Maskenbildnerin, Stylistin und internationale Make-up-Meisterin. Sie arbeitet als Coach und Imageberaterin großer Unternehmen.

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50114

Sa.: 07.11.2020, 9:30 - 14:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 49,40 EUR

Besser Aussehen!

Farb- und Stilberatung

Astrid Fiedler

Gutes Aussehen ist kein Zufall und beruflich wie privat für den ersten Eindruck entscheidend. Grundlage dafür ist eine typgerechte, harmonische Zusammenstellung von Kleidung, Frisur, Make-up und Accessoires.

Astrid Fiedler, Imageberaterin und Coach zeigt Ihnen, wie Sie Ihren individuellen Farbtyp erkennen. Sie gibt Tipps und Anregungen mit welchen Mitteln Sie Ihren Typ unterstreichen und attraktiv hervorheben können.

In der Gebühr sind die Kosten für eine Farbtypkarte enthalten.

Ihr Vorteil: höchstens acht Teilnehmende!

202-50115

So.: 08.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 38,00 EUR

Wohlfühltag!

Tipps und Tricks vom Profi

Gabriele Pranger

In diesem Seminar sprechen wir über Wissenswertes und Neues aus dem Bereich Gesichtspflege und klären, warum Best Aging das neue Anti Aging ist.



Lassen Sie sich von einer professionellen Make-up-Meisterin Tipps und Tricks zeigen, wie Sie mit wenigen Handgriffen und ein wenig Übung Ihr Gesicht strahlen lassen und mit dekorativer Kosmetik Ihre Persönlichkeit unterstreichen.

Nach einer persönlichen Hautanalyse kann jede Teilnehmerin gezielte Anwendungen und individuell abgestimmte Produkte wie Masken, Seren und Ampullen anwenden und ausprobieren.

Zum Wohlfühlpaket gehört auch das Erlernen einer Gesichtsmassage nach asiatischem Vorbild.

Mit einem gekonnten Make-up lassen sich die Vorzüge und die eigene Schönheit anschließend unterstreichen, aber auch genauso kleine Unebenheiten und Rötungen abdecken.

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50116

Sa.: 21.11.2020, 10:00 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 76,00 EUR

Philosophie und Religion

Vom ‚Streit der Fakultäten‘ in Krisenzeiten

Philosophie: Magd, Königin oder Expertin?

Dr. Roland Daube

„Die Regierung aber interessiert das am allermeisten, wodurch sie sich den stärksten und daurendsten Einfluß auf das Volk verschafft, und dergleichen sind die Gegenstände der oberen Fakultäten.“ - nämlich die Theologie, die Jurisprudenz und die Medizin.

In seiner letzten von ihm selbst veröffentlichten Schrift: „Der Streit der Fakultäten“ nimmt Immanuel Kant zur Bedeutung der Philosophie als der „unteren Fakultät“ für die vom Regierungshandeln favorisierten „oberen Fakultäten“ Stellung:

„Auch kann man allenfalls der theologischen Fakultät den stolzen Anspruch, dass die Philosophie ihre Magd sei, einräumen (wobei doch noch immer die Frage bleibt: ob diese ihrer gnädigen Frau die Fackel vorträgt oder die Schleppe nachträgt)“

Der Kurs möchte auf dem Hintergrund von Kants Schrift deren hohe Aktualität anhand geeigneter Beispiele aus der Corona-Debatte thematisieren und zeigen, warum und wie kritisches Philosophieren immer noch als wegweisende 'Fackel' dienen kann.

Dabei soll auch nach dem heutigen Selbstverständnis der Philosophie als Magd, Königin oder Expertin gefragt werden.

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

202-10801

Mi.: 02.09., 16.09., 30.09., 28.10., 11.11., 25.11., 02.12.2020

18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 102

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

Diesseits und jenseits der Worte

Christliche Denkmuster und ihre Ausprägungen heute

Götz-Volkmar Neitzel

Was prägt die Einzelne oder den Einzelnen im individuellen Denken und Handeln? Die Gene sind zu nennen, aber auch Erziehung, persönliche Lebenserfahrungen, Leit- und Glaubenssätze. Aber neben dieser persönlichen Mikrowelt gibt es noch gesellschaftliche Gegebenheiten: Demokratie, soziale Marktwirtschaft, Grundgesetz... Diese sind wiederum beeinflusst vom jüdisch-christlichen Subtext, der über viele Jahrhunderte Mitteleuropa geprägt hat.



Wie kam es zu solch prägenden Aussagen und Denkmustern, wie wirken diese auf aktuelle Vorstellungen von Gesellschaft und Humanität, individueller Freiheit und kollektivem Eingebundensein, Moral und Ethik? Das wollen wir herausfinden. Wir wollen eigene Wurzeln identifizieren, gegebenenfalls auch korrigieren. Wir machen uns an die Fragen hinter den Antworten!

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

202-10803

Mi.: 09.09., 23.09., 21.10., 04.11., 18.11., 09.12.2020, 06.01.2021

19:30 - 21:00 Uhr, VHS, Raum 102

7 Treffen: 63,00 EUR, erm.: 35,00 EUR

Naturwissenschaften

30 Jahre Hubble-Weltraumteleskop

Eine Bilderreise in das Universum

Dr. Thilo Günter

Als nach jahrzehntelanger Planung im Jahr 1990 das Hubble-Weltraumteleskop mit dem Space Shuttle in die Erdumlaufbahn gebracht wurde, begann eine neue Ära der Astronomie.



Die gewonnenen Bilder sind nicht nur außerordentlich scharf und detailreich, sondern dokumentieren auch die besondere Ästhetik des Weltalls. Für die Astronomie sind sie ein wissenschaftlicher Schatz, ließen sich aus den Aufnahmen doch zahlreiche neue Erkenntnisse ableiten, die das Verständnis des Kosmos erheblich erweiterten.

Wir begeben uns auf eine Bilderreise durch unser Universum und sehen Hubble-Aufnahmen von Planeten und Sternen, leuchtenden Gasnebeln und unterschiedlichsten Galaxien. Wir werden Zeuge spektakulärer Prozesse wie der Explosion von Sternen und dem Zusammenstoß von Galaxien.

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

202-11000

Do.: 01.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS, Raum 102

Eintritt: 7,00 EUR

Das Sonnensystem

Kurs in der Sternwarte Bergedorf

Dr. Matthias Hünsch



Im Kurs liegt der Schwerpunkt auf den Planeten des Sonnensystems und ihren Monden. Im Altertum waren es „Wandelsterne“ am Himmel, nach Erfindung des Teleskops begann ihre systematische Erforschung. Heute haben wir dank der Erkundungen der Raumsonden umfassende Kenntnisse dieser fernen Welten, die eine überraschende Vielfalt zeigen.

Von der Gluthölle des Merkurs und der Venus über die Wüstenlandschaften des Mars und den Vulkanen auf den Monden der Gasriesen Jupiter und Saturn geht die Reise bis zu den eisigen Welten des Uranus und Neptuns und schließlich zu den rätselhaften transneptunischen Objekten. Auch unsere Erde und der Mond werden behandelt.

Wenn es das Wetter zulässt, gestatten uns die Teleskope der Sternwarte einen Blick auf die Planeten mit den eigenen Augen.

202-11001

Mo.: 19:00 - 20:30 Uhr

Besucherzentrum Sternwarte Bergedorf, August-Bebel-Str. 196

Beginn: 19.10.2020, Ende: 09.11.2020

4 Treffen: 39,00 EUR, erm.: 23,00 EUR

Mit Abstand betrachtet

Die Erde in Satellitenbildern

Dr. Thilo Günter

Durch keine andere Möglichkeit hat unser Bild der Erde eine derartige Erweiterung erfahren wie durch den Einsatz von Erdbeobachtungssatelliten. Zahlreiche umkreisen unseren Planeten in verschiedenen Höhen und arbeiten in mehreren Wellenlängenbereichen - insbesondere im optischen, infraroten und Radiosektor.

In der Geo- und Umweltforschung stehen hierbei die Erfassung und Untersuchung von Atmosphäre, Festland, Ozean, Polarkreis, Biosphäre, menschlichen Siedlungsräumen sowie von Umweltschäden- und Veränderungen im Mittelpunkt.

Hinzu kommen Anwendungen beispielsweise zur Wettervorhersage und zur Optimierung von Schiffsrouten.

Satellitenbildern ist eine besondere Ästhetik eigen, die uns die Welt aus der „Astronautenperspektive“ zeigen. Daher werden wir ergänzend auch fotografische Ansichten unseres Planeten sehen, die Raumfahrer an Board der internationalen Raumstation ISS aufgenommen haben.

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

202-11002

Do.: 29.10.2020, 19:00 - 20:30 Uhr

VHS, Raum 112

Eintritt: 7,00 EUR



Angela Merino Martinez

Programmbereichsleiterin

040/72750-583

merino@vhs-sachsenwald.de

Kultur verbindet!

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

Kultur- und Kunstgeschichte

„Zeit für Heiterkeit“

Humorvolle literarische Lesung im Café The Vintage

Jürgen Wegscheider

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

Karten im Vorverkauf im Café The Vintage

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

Jürgen Wegscheider absolvierte seine Ausbildung an der Schauspielschule Zerboni, München. Nach diversen Engagements in Frankfurt/Main spielte er beim Südbayerischen Theaterfestival sowie an anderen Bühnen in München. Es folgten Tourneen und eine Vorstellungsserie im Theater im Rathaus in Essen mit dem Stück „Arsen und Spitzenhäubchen“. Seine große Leidenschaft sind aber seine eigenen literarischen Programme und Opern-Parodien, mit denen er fortwährend seit 2006 in Deutschland, Österreich und der Schweiz gastiert.

202-20100

Do.: 28.01.2021, 19:30 - 21:30 Uhr

Café The Vintage

1 Treffen: 13,00 EUR

Kunst der Moderne in Hamburg

Jour fixe in der Hamburger Kunsthalle

Eberhard Stosch

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

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

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

202-20101

Fr.: 04.09., 02.10., 06.11., 04.12.2020,

08.01.2021, jeweils 11:00 - 13:00 Uhr

Hamburger Kunsthalle, Haupteingang

5 Treffen: 56,40 EUR, erm.: 31,20 EUR

Auf den Spuren von Max Beckmann

Ausstellungsführung in der Hamburger Kunsthalle

Ina Hildburg-Schneider

Die Hamburger Kunsthalle widmet Max Beckmann, einem bedeutenden Künstler der Moderne, eine umfangreiche Ausstellung mit rund 180 Werken. Unter dem Titel „Max Beckmann. weiblich-männlich“ untersucht die Schau erstmals die Rollen von Weiblichkeit und Männlichkeit in seinem Oeuvre. Zahlreiche Porträts ermöglichen einen tiefen Blick auf zwischenmenschliche Beziehungen: zwischen den Dargestellten oder dem Künstler und seinen Modellen. Entdecken Sie mit der Hamburger Kunsthistorikerin Ina Hildburg-Schneider die facettenreichen und intensiven Arbeiten Beckmanns in einem spannenden Rundgang durch die Ausstellung.

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

202-20102

Fr.: 09.10.2020, 11:00 - 13:00 Uhr

Hamburger Kunsthalle, Haupteingang

1 Treffen: 14,00 EUR

Georges Braque - Tanz der Formen

Ausstellungsführung im Bucerius Kunst Forum

Ina Hildburg-Schneider



Das Bucerius Kunst Forum widmet in Zusammenarbeit mit dem Centre Pompidou, Paris, Georges Braque eine retrospektive Ausstellung. Erstmals seit über 30 Jahren wird sein malerisches Werk in Deutschland umfassend präsentiert. Braque gilt als der Initiator des Kubismus und ist einer der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Die Ausstellung spürt Braques erstaunlicher schöpferischer Vielfalt nach und beleuchtet alle stilistischen Veränderungen sowie formalen Brüche in seinem Werk vom Fauvismus seiner Anfänge bis zu den letzten, nahezu abstrakten Serien der Nachkriegszeit.

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



Georges Braque

Ina Hildburg-Schneider absolvierte ein Kunstgeschichtsstudium an der Universität Münster. Nach ihrem wissenschaftlichen Volontariat am Picasso-Museum Münster arbeitete sie als Ausstellungsleiterin an den Museen Stade und kuratierte dort mehrere Ausstellungen zur modernen Kunst. Aktuell ist sie als freiberufliche Kunsthistorikerin in Hamburg tätig.

202-20103

Fr.: 13.11.2020, 10:45 - 12:45 Uhr
Bucerius Kunst Forum, Haupteingang
1 Treffen: 14,00 EUR

Die Rose in der Kunst online

Kunsthistorischer Online-Vortrag

Anke Tröster



Künstlerinnen und Künstler aus der ganzen Welt wählen seit der Antike die „Königin der Blumen“ als Motiv ihrer Fresken, Gemälde, Skulpturen oder Fotografien. So inspirierte die Blütenform im Mittelalter zur Gestaltung von Fensterrosetten und Wappen wie von der „Rosenkriege“. In der Barockzeit spielte die

Rose eine besondere Rolle in der Darstellung des Blumenstilllebens. Der „Rosenmaler“ Pierre-Joseph Redouté widmete sich sogar gänzlich der Abbildung dieser symbolreichen, sinnlichen Blume.

Begleiten Sie die Kunsthistorikerin und Gartenspezialistin Anke Tröster auf einer Zeitreise durch die Welt der Rosenkunst!

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem Firefox- oder Chrome-Browser. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum auf www.edudip.com.

Anke Tröster studierte Kunstgeschichte, Germanistik und klassische Archäologie an den Universitäten Bonn, Hamburg und Freiburg. Sie arbeitet als freie Kursleiterin und Referentin im Themenbereich Gartengestaltung und Kunst. Neben vielen Kursen an der Volkshochschule bietet sie Gartenberatung an und ist als Fernlehrerin für Gartengestaltung tätig.

202-20104C

Mi.: 30.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr
1 Online-Termin: 8,00 EUR

Malen und Zeichnen

Malen und Zeichnen

Abendkurs für Fortgeschrittene

Stefan Oppermann

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

Bitte mitbringen: Bleistifte B - 5B, Radiergummi, Pinsel, (Acryl-) Farben, Mal- oder Zeichenblock (DIN A3) und größer, Palette und Wassergefäß, Mallappen

202-20200

Mo.: 17:45 - 19:45 Uhr, VHS, Raum 204
Beginn: 07.09.2020, Ende: 07.12.2020
12 Treffen: 102,00 EUR, erm.: 54,00 EUR

Malen am Vormittag

Vormittagskurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Christel Godau

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

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

Neben Farb-, Kompositions- und Perspektivübungen beschäftigen wir uns mit unter-

schiedlichsten Themen wie Stillleben, Landschaft, Architektur und freier Komposition.

Bitte mitbringen: vorhandenes Malmaterial, Pinsel, Bleistift, Skizzenblock

Kein Kurs am 29.11.2020

202-20201

Di.: 9:30 - 11:45 Uhr, VHS, Raum 204
Beginn: 01.09.2020, Ende: 17.11.2020
10 Treffen: 114,00 EUR, erm.: 60,00 EUR

Farbe und Form

Abendkurs für Anfänger

Ulf Ludzuweit

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

Die Vernissage der geplanten Ausstellung findet am 21.09.2020 im VHS-Haus statt.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichnmateri-
 al, Blöcke (A3), Bleistifte (1b bis 6b),
 Buntstifte, Malercrepp, Farbstifte aller Art,
 Acrylfarben, Pinsel, Mischpalette und Was-
 serglas

202-20202

Mo.: 19:45 - 21:45 Uhr, VHS, Raum 110
Beginn: 31.08.2020, Ende: 14.12.2020
14 Treffen: 117,00 EUR, erm.: 61,50 EUR

Farbe und Freude

Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

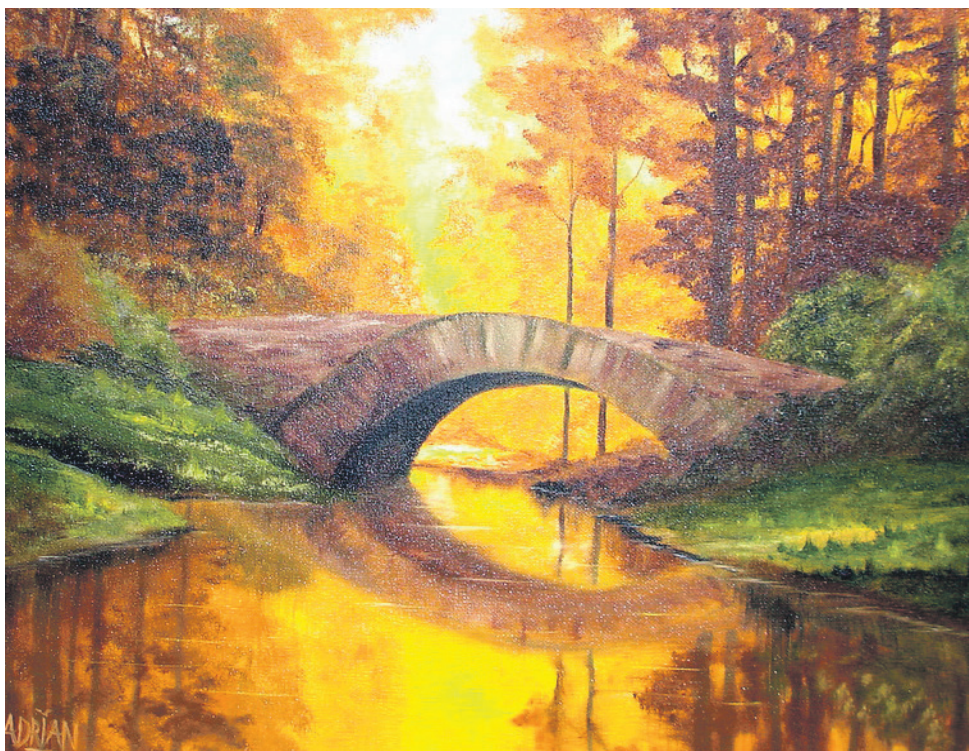
Ulf Ludzuweit

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

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichnmateri-
 al, Blöcke (A3), Bleistifte (1b bis 6b),
 Buntstifte, Malercrepp, Farbstifte aller Art,
 Acrylfarben, Pinsel, Mischpalette und Was-
 serglas

202-20203

**Di.: 18:15 - 20:15 Uhr, Begegnungsstätte
 Neuschönningstedt, Raum 2/3**
Beginn: 01.09.2020, Ende: 15.12.2020
14 Treffen: 117,00 EUR, erm.: 61,50 EUR



Rose Adrian-Triene

Landschaftsmalen nach Bob Ross®: ein Tag - ein Gemälde

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Rose Adrian-Triene

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

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

Bitte mitbringen: Schürze, Küchenpapier und Babyötlücher

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

202-20204

Sa.: 07.11.2020, 10:00 - 16:00 Uhr
VHS, Raum 110

1 Treffen: 35,80 EUR

Porträtmalen und -zeichnen

Abendkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Christine Tolg-Brandenstein

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



Christine Tolg-Brandenstein

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

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

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

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

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

202-20205

Di.: 18:00 - 19:45 Uhr, VHS, Raum 110

Beginn: 15.09.2020, Ende: 24.11.2020

9 Treffen: 69,00 EUR, erm.: 37,50 EUR

Stilleben, Landschaft, Komposition

Abendkurs für Fortgeschrittene

Justine Koch

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

Bitte mitbringen: Ihre gewünschten Malmaterialien

202-20206

Mi.: 19:15 - 21:30 Uhr, VHS, Raum 204

Beginn: 16.09.2020, Ende: 16.12.2020

12 Treffen: 114,00 EUR, erm.: 60,00 EUR

Maltechniken-Mix

Wochenendworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Justine Koch

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

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

202-20207

Sa.: 28.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

So.: 29.11.2020, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 110

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



Holzschnitt, Linoleumdruck und Monotypie

Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Justine Koch

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

Die Kursmaterialien werden zum Selbstkostenpreis von ca. 15,00 Euro zur Verfügung gestellt. Diese sind direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

202-20208

Fr.: 06.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Sa.: 07.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

So.: 08.11.2020, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 204

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

Experimentelles Malen

Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Justine Koch

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

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

202-20209

Sa.: 16.01.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

So.: 17.01.2021, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 110

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

Offenes Atelier

Freie Malerei für Fortgeschrittene

Dieter Petschow

Sind Sie in der Malerei schon weit fortgeschritten? Benötigen Sie keine fachliche Anleitung mehr? Möchten Sie in einer geselligen Gruppe malen und dabei voneinander Tipps und Tricks lernen? An diesem Nachmittag treffen sich fortgeschrittene Malerinnen und Maler und arbeiten an den klassischen Themen Landschaft, Architektur und Stillleben in den Techniken ihrer Wahl.

202-20210

Mi.: 15:00 - 18:15 Uhr, VHS, Raum 204

Beginn: 02.09.2020, Ende: 13.01.2021

15 Treffen: 63,80 EUR

Europäische Kalligraphie

Vormittagskurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

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

Ein sinnliches Erlebnis für alle, die Freude daran haben, personalisierte Schriftunikate zu gestalten.

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

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

202-20211

Do.: 9:30 - 12:00 Uhr, VHS, Raum 204

Beginn: 10.09.2020, Ende: 19.11.2020

9 Treffen: 114,00 EUR

Schmuckbuchstaben vergolden

Kalligraphie-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Helga Hamann-Kunstleben

Verleihen Sie historischen Schmuckbuchstaben einen modernen Glanz! Im Workshop wollen wir kunstvolle Schriften aus alten Büchern nachempfinden, nach neuen Trends interpretieren und mit Goldblättern verzieren.

Eine einfache Technik, die viele elegante Möglichkeiten bietet, Grußkarten, Lesezeichen oder Bilder mit Ihren Lieblingszeichen oder Schriftzügen zu gestalten.

Eine Zusammenstellung von Schriftmaterialien und ein Skript mit historischen Vorlagen werden gegen eine Umlage in Höhe von 5,00 Euro von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Diese sind direkt an sie zu bezahlen.



Bitte mitbringen: zwei Bleistifte (hart und weich), Lineal, Radiergummi, Zirkel, Schere oder Cutter, Kleber, Zeichenkarton oder anderes Papier, einen dickeren Pinsel und einen feinen für Konturen und ein Lappen. Wenn vorhanden, Buntstifte, Aquarelle-, Gouache- oder Tuschkastenfarben, Gelstifte und schwarze Filzstifte permanent/wasserfest

202-20212

Sa.: 23.01.2021, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 111

1 Treffen: 35,80 EUR

Kunsth Handwerk

Selbst ist die Frau - kleine Möbel eigenständig bauen

Workshop für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Verena Müller

Am ersten Samstag fertigen wir nützliche Übungsprojekte wie einen mobilen Arbeitsplatz und einen Münchner Hocker (Werkzeugkasten und Hocker in einem) an. Eine Materialumlage in Höhe von 30,00 Euro ist für beide Produkte vorgesehen und ist direkt an die Kursleiterin zu bezahlen.

Beim zweiten Treffen stehen zwei charmante Möbelprojekte zur Auswahl:

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

Fortgeschrittene bringen ihre eigenen Kleinmöbelprojekte gerne gleich mit, so werden sie von Anfang an bei der Planung, Materialbeschaffung und in der Bauphase unterstützt.

Eine Umlage in Höhe von 5,00 Euro für Verbrauchsmaterialien ist in der Kursgebühr enthalten.



Bitte mitbringen: Festes Schuhwerk, geeignete Arbeitskleidung, Bleistift, Zollstock, Bohrmaschine oder Akkuschrauber, Japan- oder Feinsäge, Schraubendreher Kreuz und Schlitz in verschiedene Größen, Cutter, Hammer und Kneifzange

Kurswiederholer bringen bitte ihren mobilen Arbeitsplatz mit!

Die Kursleiterin Verena Müller ist gelernte Tischlerin und Diplom Produktgestalterin. In diesem Workshop werden Sie Ihre Designprojekte endlich verwirklichen!

202-20300

Sa.: 28.11.2020, 9:30 - 15:30 Uhr

So.: 29.11.2020, 9:30 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 204

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

Keramikwerke für Haus und Garten

Modellierwerkstatt für Anfänger und Fortgeschrittene

Ulf Ludzuweit



Ulf Ludzuweit

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

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

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

Bitte mitbringen: Einmalhandschuhe und eine Schürze

202-20301

Mi.: 02.09., 16.09., 30.09., 21.10., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2020

jeweils 17:00 - 20:00 Uhr

Sachsenwaldschule, Gymnasium, Keller, Raum A111

8 Treffen: 102,00 EUR, erm.: 54,00 EUR

Selber nähen

Nähkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Gesa Steinrück

Möchten Sie gerne nähen lernen? Haben Sie zu Hause eine Nähmaschine, die auf Arbeit wartet? Haben Sie ein Kleidungsstück angefangen, aber wissen nicht so recht, wie es weitergehen soll?

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

Ihr Vorteil: höchstens sieben Teilnehmende!

202-20302

Mi.: 18:45 - 21:00 Uhr, VHS, Raum 111

Beginn: 09.09.2020, Ende: 28.10.2020

7 Treffen: 82,00 EUR

Vorbesprechung am ersten Kurstag bis 19:30 Uhr

202-20303

Fr.: 10:15 - 12:30 Uhr, VHS, Raum 111

Beginn: 11.09.2020, Ende: 06.11.2020

7 Treffen: 82,00 EUR

Vorbesprechung am ersten Kurstag bis 11:00 Uhr

Kein Kurs am 02.10.2020

Nähatelier

Nähworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Ariane Wiegel

Lernen Sie den Umgang mit der Nähmaschine und erhalten Sie neben Material- und Stoffkunde, praktische Informationen und wichtige Tipps und Tricks zu den grundlegenden Nähtechniken, Schnitten und Zuschnitt.

Nähanfänger bekommen eine Einführung in die Funktionsweise der Nähmaschine, Fortgeschrittene vertiefen ihre Nähkenntnisse durch gezielte Hilfestellungen beim eigenen Nähprojekt.

Es werden Modelle Ihrer Wahl, wie Taschen, Turnbeutel, Kosmetik- oder Kulturtaschen, Stofftiere, Stoffpuppen und Home-Dekoration gefertigt, sogar auch, je nach Kenntnisstand, komplette Bekleidungsstücke für Kinder, Damen oder Herren. Jedes Lieblings Nähprojekt ist willkommen! Voraussetzung ist nur, dass es überschaubar bleibt, da es sich um ein Wochenendworkshop handelt.

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



Ihr Vorteil: höchstens sieben Teilnehmende!

Ariane Wiegel ist Dipl.-Ing. für Bekleidungstechnik und hat als Schneiderin und Bekleidungsfertigerin eine Ausbildung abgeschlossen. Außerdem arbeitete sie jahrelang in der Qualitätsentwicklung verschiedener Textilfirmen. Aufgrund der zunehmenden Nachfrage machte sie sich als Kursleiterin selbstständig. Sie freut sich, Ihre Begeisterung fürs Nähen zu wecken.

202-20304

Fr.: 25.09.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa.: 26.09.2020, 09:30 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

202-20305

Fr.: 15.01.2021, 18:00 - 21:00 Uhr

Sa.: 16.01.2021, 09:30 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 111

2 Treffen: 72,00 EUR

Strickwerk

Strickkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Hanne Schützler



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

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



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

Für die erste Kursstunde stellt die Kursleiterin bei Bedarf Probematerialien gegen eine Umlage in Höhe von 3,00 Euro zur Verfügung. Diese ist direkt an sie zu bezahlen.

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

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

Ihr Vorteil: höchstens sieben Teilnehmende!

202-20306

Di.: 17:00 - 18:30 Uhr, VHS, Raum 111

Beginn: 15.09.2020, Ende: 03.11.2020

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

Goldschmieden

Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Christine Ehm-Frevert

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

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

202-20307

Sa.: 24.10.2020, 10:00 - 18:00 Uhr

So.: 25.10.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 204

2 Treffen: 80,00 EUR, erm.: 44,00 EUR

202-20308

Sa.: 21.11.2020, 10:00 - 18:00 Uhr

So.: 22.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 204

2 Treffen: 80,00 EUR, erm.: 44,00 EUR

202-20309

Sa.: 16.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

So.: 17.01.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 204

2 Treffen: 80,00 EUR, erm.: 44,00 EUR

202-20310

Sa.: 23.01.2021, 10:00 - 18:00 Uhr

So.: 24.01.2021, 10:00 - 17:00 Uhr

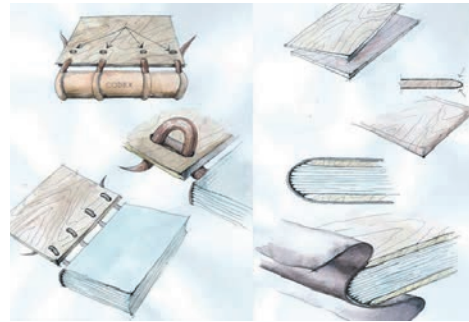
VHS, Raum 204

2 Treffen: 80,00 EUR, erm.: 44,00 EUR

Mittelalterliches Buchbinden

Handwerklicher Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Dietmar S. Mohnke



Pi mal Daumen, umgarnen oder heiraten sind Begriffe, die aus der Buchbinderei des Mittelalters stammen. Erfahren Sie ihre Bedeutung und entdecken Sie dabei die uralte Kunst der Buchbinderei.

Unter fachkundiger Leitung fertigen Sie das perfekte Buch an. Der sogenannte Franzband wird an eine Heftlade gebunden, mit Buchenholzdeckeln versehen, mit Messing- oder Kupferbeschlägen verziert und in Leder eingebunden. Eine seit Jahrhunderten vergessene Bindetechnik, die auch heutzutage ausschließlich per Handarbeit möglich ist. Das macht aus jedem Buch ein Unikat!

Das handgeschöpfte Papier aus Leinenfasern ist unendlich haltbar und viel resistenter als unser bekanntes Holzpapier, was auch zeigt, warum solche gut erhaltene Einzelstücke in unseren Museen noch heute zu bewundern sind.

Leder und andere Arbeitsmaterialien werden vom Kursleiter zum Selbstkostenpreis zur Verfügung gestellt.

202-20311

Sa.: 21.11.2020, 9:30 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 111

1 Treffen: 51,00 EUR

Weihnachtsbaum aus Weide

Flecht-Workshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Imke Günzel

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

Werkzeuge und Materialien werden von der Kursleiterin gegen eine Umlage in Höhe von 9,00 Euro zur Verfügung gestellt. Diese ist direkt an sie zu bezahlen.

202-20312

Fr.: 23.10.2020, 15:00 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 110

1 Treffen: 26,60 EUR

Kreatives Filzen

Wochenendseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Katja Köhler

Das Filzen von Wolle ist eine der ältesten Techniken der Textilherstellung überhaupt. Mit den eigenen Händen die farbige, lockere Wollfaser zum stabilen Filz zu verarbeiten, ist ein sinnliches Erlebnis. Sie lernen verschiedene Filztechniken kennen und können originelle, nützliche oder dekorative Dinge wie Hüte, Taschen, Spielzeug, Schmuck oder Fingerpuppen gestalten.

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

Bitte mitbringen: unempfindliche Kleidung oder Schürze und ein altes Handtuch

Ihr Vorteil: höchstens sieben Teilnehmende!

202-20313

Sa.: 24.10.2020, 11:00 - 15:30 Uhr

So.: 25.10.2020, 11:00 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 111

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

202-20314

Sa.: 28.11.2020, 11:00 - 15:30 Uhr

So.: 29.11.2020, 11:00 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 111

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

Literatur

Mein Tagebuch

Kreativer Schreibkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Monika Lisson



Für alle, die schon immer ein Tagebuch führen wollten, aber die Motivation noch nicht fanden.

Schreibend finden wir zu uns. Schreibend lassen wir das Schöne in unserem Leben größer und das Belastende leichter werden. Schreibend stärken wir unsere Seele und weiten unseren Lebenshorizont. Ob mit Papier und Stift oder am Computer, als Liste oder Journal, traditionell oder als Blog, mit Selfies oder mit Zeichnungen, privat oder als Zeitzeuge, mit selbstgemachtem Haiku oder Geschichten, einmal täglich oder einmal im Jahr... Lassen Sie sich inspirieren von unterschiedlichsten kreativen Methoden und Formen des Tagebuchschreibens.



Lernen Sie die Wirkung des regelmäßigen Schreibens kennen. Finden Sie Ihren persönlichen Einstieg ins Tagebuchschreiben!

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Stift

202-20400

Mi.: 17:30 - 19:45 Uhr, VHS, Raum 201

Beginn: 16.09.2020, Ende: 30.09.2020

3 Treffen: 38,40 EUR, erm.: 22,20 EUR

Kreatives Schreiben

Schreibkurs für Anfänger und Fortgeschrittene

Monika Lisson

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

Bringen Sie Ihren inneren Zensor zum Schweigen, überwinden Sie Kreativitätsblockaden und setzen Sie dabei Ihre Fantasie frei! An vier Abenden erhalten Sie vielfältige Schreibimpulse, probieren verschiedenste literarische Textsorten und Schreibtechniken aus, verfassen Ihre ganz eigenen Texte und nähern sich so Ihrem persönlichen Schreibstil an. Durch fachkundige Anleitung und Austausch erfahren Sie in diesem Kurs, was Sie zum Schreiben bewegt.

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

Bitte mitbringen: Schreibutensilien und Stift

202-20401

Mi.: 17:30 - 19:45 Uhr, VHS, Raum 201

Beginn: 21.10.2020, Ende: 11.11.2020

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

Kreatives Schreiben

online

Schreibworkshop für Anfänger und Fortgeschrittene

Victoria Helene Bergemann

Schreiben ist die Kunst, Bilder in fremde Köpfe zu malen. Eigene Lebenserfahrungen, Gedanken oder Gefühle zur Sprache zu bringen und dabei der Fantasie freien Lauf zu lassen. Aber wie hält man diese eine Idee oder Geschichte schriftlich fest?



Poetry-Slammerin und Kursleiterin Victoria Bergemann leitet den Workshop auf der Plattform edudip.com. Bei den Live-Online-Treffen bietet sie eine Einführung ins Schreiben und stellt Kreativitätstechniken und Methoden zur Themenfindung vor. Zwischen den Terminen hält sie Kontakt, gibt Hilfen bei Schreibblockaden und viele Tipps aus ihrem reichen Erfahrungsschatz. Beim darauffolgenden Online-Treffen ist dann genug Zeit für Austausch, für gegenseitiges Vorlesen der entstandenen Texte und für konstruktive Rückmeldungen. So gelingt es Ihnen am Ende des intensiven Webinars, mindestens einen lustigen Text, eine spannende Kurzgeschichte oder ein besinnliches Gedicht zu verfassen.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem Firefox- oder Chrome-Browser. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum auf www.edudip.com.

202-20402C

Mo.: 11.01., 18.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

Do.: 14.01., 21.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

4 Online-Termine: 45,60 EUR

Lesekreis Neuschönningstedt

Literaturettreff am Vormittag

Dr. Brigitte Oels

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

Über neue Teilnehmende unseres Lesekreises freuen wir uns!

202-20403

Do.: 10:00 - 11:30 Uhr, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

Beginn: 03.09.2020, Ende: 19.11.2020

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

Lesekreis Wentorf

Literaturettreff am Vormittag

Dr. Brigitte Oels

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

202-20404

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

Beginn: 02.09.2020, Ende: 18.11.2020

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



Unser Expertenteam für Sie!

Wir ermitteln den Wert Ihrer Immobilie unverbindlich und kostenfrei.

Engel & Völkers Sachsenwald GmbH
Bahnhofstraße 15 · 21465 Reinbek
Tel. 040 - 75 11 47 90 · www.engelvoelkers.com/sachsenwald



ENGEL & VÖLKERS



Heinrich Heine: „Ich bin ein Narr des Glücks“

Literaturkurse

Dr. Brigitte Oels

Diesmal wollen wir uns ein ganzes Semester ausschließlich einem Autor widmen. Und die Wahl fällt auf einen unserer bedeutendsten Dichter, Schriftsteller und Journalisten des 19. Jahrhunderts: Heinrich Heine, dessen Leben und Werk natürlich weit über zwanzig Unterrichtsstunden füllen könnte.

Heine, der geliebte Spätromantiker, Autor von wunderbaren Liebes- und Naturgedichten, der politisch engagierte Lyriker des Vormärz, Schöpfer von kritischen Texten wie „Ein Wintermärchen“ oder „Die schlesischen Weber“, der geschmähte Jude zwischen Düsseldorf, Hamburg und Pariser Exil lebend, der Erfinder des journalistischen Feuilletons und der Meister der literarischen Reisebeschreibung und der gesellschaftskritischen Satire. Ein Universal talent mit einer großen Deutschland-Sehnsucht im Herzen und beiden Beinen im nachrevolutionären Frankreich, der uns wunderschöne, tief sinnige, scharfe, aufregende und provokante Texte zu entdecken und zu diskutieren bietet.



Ausblick: Wenn es Spaß macht, mal ein ganzes Semester lang einen Autor und sein Werk zu erkunden, bietet sich im Frühjahrssemester unser Hamburger Dichter Wolfgang Borchert an, dessen Geburtstag sich am 20. Mai 2021 zum 100. Male jährt.

Über neue Teilnehmende unserer Literaturkurse freuen wir uns!

202-20405

Di.: 11:30 - 13:00 Uhr, VHS, Raum 1

Beginn: 01.09.2020

Ende: 17.11.2020

10 Treffen: 52,00 EUR, erm.: 29,00 EUR

202-20406

Mi.: 18:00 - 19:30 Uhr, VHS, Raum 113

Beginn: 02.09.2020

Ende: 18.11.2020

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

Musik

Unsere Stimme, welch ein Reichtum!

Stimm- und Gesangseminar für Anfänger und Fortgeschrittene

Sylvia Lawaty



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

Ein abwechslungsreiches Programm zwischen Ruhe und Bewegung, Stimmbildung und Achtsamkeit, Theorie und Improvisation, Singen und Lachen. Stimmig mit sich selbst und der eigenen Stimme zu sein ist das gemeinsame Ziel.

Sylvia Lawaty ist Chansonsängerin, Musikpädagogin, Gesangs- und Achtsamkeitslehrerin. Sie macht Menschen aller Altersgruppen Mut, die eigene Stimme zu entdecken, sie klangvoll einzusetzen und zur Entfaltung zu bringen. Überzeugt von der heilenden Kraft des Gesangs, ist sie mit vollem Herzen dabei, die heilende Kraft des Gesangs uns zu vermitteln.

202-20500

So.: 08.11.2020, 11:00 - 18:00 Uhr

VHS, Raum 2

1 Treffen: 64,60 EUR

Gitarre I

Gitarrenkurs für Anfänger

Christian Röpert

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

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank und Notenständer, wenn vorhanden

Ihr Vorteil: höchstens fünf Teilnehmende!

202-20501

Do.: 19:30 - 21:00 Uhr, VHS, Raum 108

Beginn: 03.09.2020, Ende: 19.11.2020

10 Treffen: 136,00 EUR

Fingerpicking

Gitarren-Crashkurs für Teilnehmende mit grundlegenden Vorkenntnissen

Gerald Voigts

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

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

Bitte mitbringen: Gitarre, Fußbank und Notenständer, wenn vorhanden

Ihr Vorteil: höchstens fünf Teilnehmende!

202-20502

Fr.: 15.01.2021, 18:30 - 21:00 Uhr

Sa.: 16.01.2021, 10:00 - 14:00 Uhr

So.: 17.01.2021, 10:00 - 14:00 Uhr

VHS, Raum 108

3 Treffen: 84,60 EUR

Theater

Theater PLUS - Maskenbild

Theaterbesuch im Thalia Theater mit Backstage-Führung

Corinna Honold

Wieder bieten wir in diesem Semester einen Blick auf und hinter die Kulissen der vielseitigen Hamburger Theaterszene an. Rund um einen Vorstellungsbesuch im Thalia Theater erleben wir eine kurze Einführung zur Inszenierung, sowie eine Führung mit Schwerpunkt Maskenbild.

Tauchen Sie in die verzaubernde Welt des Maskenbildes ein! Bei der Backstage-Führung treffen wir die Maskenbildnerin des Theaters, blicken in ihren Arbeitsalltag, bewundern einige ihrer Entwürfe und erfahren, wie professionelles Make-up und Perücken aus Schauspiellern und Tänzern, ausdrucksstarke Figuren auf der Bühne machen. Seien Sie von den ersten Arbeitsschritten bis zur perfekten Verwandlung dabei! Zum Schluss und nach der kurzen Vorbesprechung der Aufführung, begehen wir den Bühnenraum und schauen aus ganz anderer Perspektive in den Zuschauerraum.

Die Theaterkarten werden an der Geschäftsstelle der VHS zum Verkauf hinterlegt. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, wie viele Karten Sie benötigen.



Zur besseren Planung ist die Teilnahme an der Führung zusammen mit dem anschließenden Theaterbesuch erwünscht.

Voraussichtlicher Ablauf:

- Führung und Vorbesprechung von 17:00 bis 19:00 Uhr
- Kaffeepause in der Theaterkantine oder im Café des Artistes
- Gemeinsamer Besuch der Vorstellung ab 19:30 Uhr

Der Kurstermin, Titel der Vorstellung und Kartenpreis werden auf unserer Homepage www.vhs-sachsenwald.de veröffentlicht, sobald der Spielplan des Thalia Theaters fest steht.

Mögliche Theatervorstellungen: Hamlet oder Neverland.

Corinna Honold arbeitete bis 2011 als Theaterpädagogin am Thalia Theater Hamburg, Bereich Thalia und Schule und übernahm die Leitung integrativer Theatergruppen, dramaturgische Mitarbeit und Entwicklung von Klassenzimmerstücken international. Sie war Lehrbeauftragte für Erziehungswissenschaften/Performance Studies an der Universität Hamburg, Kursleiterin an der Volkshochschule Mitte und Leiterin der Backstage Lehrertheatergruppe am Deutschen Schauspielhaus. Seit 2011 ist sie Fachleiterin Theater an den Bugenhagenschulen in Alsterdorf sowie Kursleiterin in der Lehrerfortbildung im Bereich Theater am Landesinstitut für Lehrerbildung.

202-20600

Der Kurstermin wird im August bekannt gegeben.

Thalia Theater, Alstertor, Hamburg, Haupteingang

1 Treffen: 27,00 EUR

Die Theaterkarte ist nicht im Preis mit enthalten.



Dr. Brigitte Oels leitet seit über 30 Jahren das Theaterensemble. Als Theaterwissenschaftlerin liebt sie die Arbeit mit Amateuren besonders wegen ihrer Bereitschaft, neben Beruf und Familie noch diese fordernde Arbeit zu leisten, wegen ihrer Begeisterung fürs Theatermachen, wegen ihrer unbändigen Fantasie und Kreativität. Vor allem auch wegen des Teamgeistes und des Zusammenhalts dieser heterogenen Gruppe von Menschen unterschiedlichen Alters, Berufen, Begabungen und Voraussetzungen, die in Freundschaft und gegenseitigem Respekt diese kreativen Prozesse ermöglichen. Viele davon arbeiten sich über Jahre von Projekt zu Projekt und entwickeln ihre schauspielerischen Möglichkeiten, teilen Freude und Erfolg miteinander. Sie und das Ensemble wünschen sich noch weiterhin gute Zeiten und gelungene Theaterprojekte - und freuen sich jederzeit über neue Mitstreiter!

202-20700

Mo. und Mi.: 19:45 - 22:00 Uhr

SpielRAUM der Volkshochschule

Beginn: 07.09.2020, Ende: 18.01.2021

34 Treffen: 85,80 EUR, erm.: 45,90 EUR



Theaterspielen

VHS Theaterensemble

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

Dr. Brigitte Oels

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

Mit dem Bus
ins Theater oder ins
Konzert

Gerne bieten wir Ihnen unsere Busfahrten in Kooperation mit **InKultur** an - sobald es wieder möglich ist. Leider können wir Ihnen Corona-bedingt noch nicht mitteilen, ob, wann und zu welchen Bedingungen wir im Herbst wieder starten.

Aktuelle Informationen hierzu finden Sie auf unserer Internetseite www.vhs-sachsenwald.de. Wenn Sie per E-Mail informiert werden wollen, senden Sie bitte eine E-Mail an kretschmer@vhs-sachsenwald.de.



*Ja, verehrtes Publikum,
wenn wir das so genau
wüssten...*

SPIELPROGRAMM des Theaterensembles der VHS Sachsenwald

Was gibt's Neues vom Theaterensemble?

Wann ist Theater im SpielRAUM der VHS Sachsenwald endlich wieder zu sehen?

Das Ensemble hatte zuletzt in zwei Gruppen an Brecht/Weill „Die Dreigroschenoper“ und Aristophanes „Der Frieden“ gearbeitet. Die große Krise beendete abrupt jegliche Probenarbeit und zum jetzigen Zeitpunkt ist leider noch nicht absehbar, wann eine geregelte Probenarbeit und Theateraufführungen geplant werden können.

Aber seien Sie sicher: das Ensemble wartet schon sehnsüchtig darauf, wieder in die Theaterproben einzusteigen und Sie so bald wie möglich zu unseren Aufführungen in den SpielRAUM laden zu dürfen.

Über Weiteres werden wir Sie rechtzeitig informieren:

- auf www.vhs-theaterensemble.de
- auf www.vhs-sachsenwald.de
- durch Plakate und Flyer
- und natürlich in der Presse

„Die Dreigroschenoper“ Text von Bertolt Brecht und Musik von Kurt Weill:

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 skrupelloser 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, die politisch korrekte Unterweisungen hier erwarten, werden schwer enttäuscht...

Brecht / Weill liefern lustige, deftige Szenen, schräge Typen und jede Menge Musik, denn wir sind ja in der Oper! Allerdings eher in einer Opernparodie mit knalligen Songs, für Schauspielstimmen mit viel Jazz-, Schlager- und Musicalanleihen gedacht. Tauchen Sie dieses Mal mit dem VHS Theaterensemble in die Gaunerwelt von Mackie Messer ein und genießen Sie einen unvergleichbaren Musikalischen Abend an der Spielbühne unserer VHS!

„Der Frieden“ von Aristophanes:

Zu Aristophanes' Zeiten wütete der Peloponnesische Krieg, der die griechischen Stämme fast 30 Jahre in erbitterte Schlachten gegeneinander führte.

In der Komödie hat der Weinbauer Trygaios die Nase voll vom Krieg. Auf einem großen Mistkäfer fliegt er mit einem Nachbarn hinauf zum Olymp, um von den Göttern den Frieden zurück zu fordern. Doch Zeus hat vor lauter Wut auf die kriegstollen Menschen die Friedensgöttin in einen tiefen Brunnen geworfen. Aber wie kann man sie daraus befreien und auf die Erde bringen? Kann Gott Hermes helfen? Und was geschieht, wenn die Friedensgöttin wirklich zu den Menschen zurückkehrt? Zweieinhalbtausend Jahre alt ist diese Komödie – und leider so aktuell wie eh und je.



Veranstaltungskalender des Reinbeker Kulturzentrums

Sehr geehrte Damen und Herren, Liebe Kulturfreunde,

Programmplanung in Zeiten von Corona ist so etwas wie das stetige Putzen der Glaskugel. Das Team des Reinbeker Kulturzentrums freut sich, Ihnen trotzdem ein vielfältiges Angebot für das zweite Halbjahr 2020 zu präsentieren. Ihre Sicherheit steht dabei für uns an erster Stelle. Daher werden Hygienekonzepte stetig an die aktuelle Situation angepasst. Derzeit ist geplant, die Veranstaltungen im Festsaal und im Hofsaal des Schlosses sowie in der Begegnungsstätte Neuschönningstedt als verkürzte Veranstaltungen zwei Mal anzubieten. Bitte informieren Sie sich aktuell im Online-Veranstaltungskalender unter www.kultur-reinbek.de oder an unserer **KulturKasse** in der Stadtbibliothek. Der Programmflyer „Kulturherbst in Reinbek“ erscheint am 24. August 2020

Ihr Team des Kulturzentrums

Reinbeker Schloss

Sachsenwald-Slam - Open Air

Mit dem Sachsenwald-Slam kommen Poetinnen und Poeten dieses Mal Open-Air in den Schlossinnenhof, um sich der Publikumsjury zu stellen. Alle Texte sind selbstgeschrieben und nicht länger als sechs Minuten. Zwei Wettbewerbsplätze bleiben offen für ortsansässige Literaten. Anmeldungen unter [bergemann.sachsenwald-slam@gmx.de](mailto:sachsenwald-slam@gmx.de). Der Sachsenwald-Slam ist eine Kooperation des Kulturzentrums mit der erfolgreichen Reinbeker Slammerin Victoria Helene Bergemann.
Di., 25.8.2020 – 19.30 Uhr, Eintritt: 7,- €

Die Zollhausboys

Songs, Poetry und Kabarett aus Aleppo, Bremen und Kobani mit Azad Kour, Ismael Foustok, Shvan Sheikho

featuring: Pago Balke & Gerhard Stengert

Die ZOLLHAUSBOYS sind eine Gruppe von vier jungen syrischen Bremer Neubürgern, die gemeinsam mit dem Schauspieler und Kabarettisten Pago Balke und dem Musiker Gerhard Stengert ein grandioses musikalisch-satirisches Projekt erarbeitet haben. Das kurzweilige und abwechslungsreiche Programm mit fast ausschließlich deutschen Texten ist zugleich eine kulturelle Attacke gegen den Rechtspopulismus und gegen das Fremdeln gegenüber den Menschen, die hier gelandet und gestrandet sind.

Do., 3.9.2020 – 19 und 21 Uhr, Eintritt: 18,- €

Benny Goodman Blues - Die wahre Story des King of Swing

SWINGIN' WORDS erzählen in ihrem neuesten Programm die wahre Story dieses genialen Musikers Benny Goodman - mit all ihren Facetten und Ungereimtheiten - ein unglaublicher Werdegang vom erfolgsverwöhnten Kinderstar bis zum „King of Swing“. In der revueartigen Mischung aus Lesung, Musik, Szenen und Songs spürt das Trio diesem widersprüchlichen Charakter nach. Natürlich sind seine unvergessenen Evergreens zu hören, wie: *Bei mir bist du schön, Sing sing sing, Stompin' at the Savoy, Paganini Caprice à la Goodman, Mission to Moscow* u.a.

Do., 24.9.2020 – 19 und 21 Uhr, Eintritt: 20,- €

Tango Transit

Martin Wagner (Akkordeon), Hanns Höhn (Kontrabass) und Andreas Neubauer (Schlagzeug)

Drei ebenso kreative wie virtuose Instrumentalisten führen die Emotionalität, Extase und Dynamik, die man mit der Musik und dem Lebensgefühl des Tango assoziiert, in neue Sphären. Wie selbstverständlich verbinden sich unterschiedliche Musikstile von Klassik über Blues und Cajun bis zu Funk und Drum'n'Bass. Es entsteht eine energiegeladene zeitlose Musik und eine ganz eigene Farbe in der Jazz-Landschaft.

Do., 1.10.2020 – 19 und 21 Uhr, Eintritt: 20,- €

Ein Freund für Löwe Boltan

Theater Triebwerk – Erik Schäffler und Uwe Schade

Musikalische Abenteuer Geschichte über die schwierige, aber nicht unmögliche Freundschaft zwischen einem Löwen und einem Kamel, mit Saxophon und Cello.

Boltan, der Löwe, herrscht als König über alle Tiere in einer Oase inmitten der weiten glühenden Wüste. Da alle vor ihm kuschen, langweilt er sich unendlich. Als er auf ein halbverdurstetes Kamel trifft, das den Tod nicht fürchtet, beginnt er sich für dessen Geschichten und Weisheiten zu interessieren: sie werden dicke Freunde.

Nach dem gleichnamigen Kinderbuch von Klaus Kordon + Pieter Kunstreich für Kinder ab 5 Jahren und Erwachsene

Mi., 21.10.2020 – 9 und 10:30 Uhr, Eintritt: 6,- €

Carrington-Brown

Turnadot - Die erste und kleinste Brexit-Operette der Welt

Manchmal passiert Jahrzehnte gar nichts, dann vergeht innerhalb einer Woche ein ganzes Jahrhundert und man weiß gar nicht mehr, wo oben und unten ist. So geht es auch Carrie Puddleton und Lawrence Longstaff. Die Cellistin und der Sänger sind die beiden einzigen Mitglieder der Royal Imperial Victorian Opera Company aus 'good old England', die es geschafft haben europäisches Festland zu erreichen... Die beiden sehen sich mit der Mammutaufgabe konfrontiert zu zweit Puccinis große Oper »Turandot« zur Aufführung zu bringen. Ein Ding der Unmöglichkeit, möchte man meinen.

Do., 5.11.2020 – 19 und 21 Uhr, Eintritt: 20,- €

Kulturkost

Veronika, der Herbst ist da – musikalische Revue aus Berlin

Casanova Society Orchestra

Das vielgereiste Ensemble präsentiert internationale Highlights der 10er - 40er Jahre. Entdecken Sie den Spätsommer in bekannten deutschen Titeln aus Operette („Berliner Luft“), den großen Revuen der 20er Jahre, („Wenn der weiße Flieder wieder blüht“), und Tonfilmen („Für eine Nacht voller Seeligkeit“).

So., 8.11.20 – 14 und 16:30 Uhr, Eintritt: 22,- € inkl. Gedeck

Sachsenwald-Slam - Demokratie-Slam

Ein besonderer Sachsenwald-Slam zu einem bewegenden Thema: Demokratie. Mit dem Sachsenwald-Slam kommen vier Mal im Jahr Poetinnen und Poeten ins Reinbeker Schloss, um sich der Publikumsjury zu stellen. Dieses Mal slammen sie alle zum gleichen Thema. Diese Ausgabe des Sachsenwald-Slams ist eine Kooperation des Kulturzentrums mit der erfolgreichen Reinbeker Slammerin Victoria Helene Bergemann und der Otto-von-Bismarck-Stiftung, Friedrichsruh

Di., 24.11.2020 – 19 und 21 Uhr, Eintritt: 7,- €

Friede, Freude, Weihnachtskekse

Texte und Töne zur Lamettzeit

Mit Götz Schubert (Schauspiel) und Manuel Munzlinger (Oboe, Schauspiel), HD Lorenz (Bass), Stanley Schätzke (Piano)

Musikalisch und literarisch ein unverkrampfter Blick auf die Weihnachtszeit mit vielen denk- und merkwürdigen Ereignissen – das versprechen die literarischen Fundstücke, die sich im Laufe des Abends mit überraschend humorvoller Musik ergänzen und zu einer einzigartigen Collage verschmelzen. Ein höchst unterhaltsamer Abend – spontan, humorvoll und wohligh entspannend.

So., 13.12.2020 – 16 und 18 Uhr, Eintritt: 23,- €



Akustikfest

Do., 12.11.2020, 19 und 21 Uhr
farbton – SOUNDbeat

Die Pianistin Elisaveta Ilina und der Schlagwerker Sönke Schreiber rocken die Bühne mit kraftvoller Musik, die ins Herz geht. Originalkompositionen und Arrangements z.B. aus der Filmmusik bestimmen den Sound. Sönke Schreiber entlockt Instrumenten wie Marimba, Vibraphon, Snaredrum ebenso kraftvolle Impulse wie schwebende Klängen und kaum hörbaren Szenarien

Fr., 13.11.2020, 19 und 21 Uhr
Fidi Steinbeck und Band

Singer/Songwriter Pop mit Charme, Cello und Poesie!
Fidi schreibt deutschsprachigen Pop mit Gänsehaut-Garantie. Ehrliche Songs, die die Zuhörer mitnehmen auf eine Reise in Fidis fabelhafte Welt. Ihre Songs lassen starke Bilder entstehen, die mit Fidis unverwechselbarer Stimme dem deutschen Pop neuen Tiefgang geben. Davon konnte sie bei THE VOICE OF GERMANY 2019 auch Mark Forster überzeugen und sang sich bis ins Finale, in welchem sie ebenfalls ihre gemeinsame Single „warte mal“ mit Mark Forster vorstellte. Fidis Musik ist wie das Gefühl, wenn man an der Waterkant den Horizont blickt. Wenn Hamburg das Tor zur Welt ist, dann ist „FIDI“ der Soundtrack dazu.

Sa., 14.11.2020, 19 und 21 Uhr
Anna Depenbusch – Echtzeit

Liedermacherin - diesen nur scheinbar altmodischen Begriff hat Anna Depenbusch tief in ihr Herz geschlossen. Leidenschaft und Temperament, Kreativität und Poesie, Humor und Ironie: Diese Charaktereigenschaften zeichnen ANNA DEPENBUSCH aus – und das nicht nur auf, sondern auch hinter der Bühne. Die Tastenlyrikerin schlägt mit ihrem neuen Programm „Echtzeit“ die Brücke zwischen der Vergangenheit und der Zukunft. Sie setzt sich mit Themen wie dem Optimierungswahn, der Digitalisierung, aber auch den „flüchtigen Zwischenmenschlichkeiten“ auseinander. Zurück bleibt für ANNA DEPENBUSCH immer die Frage: Wie echtzeitfähig sind wir selbst?

So., 15.11.2020, 19 und 21 Uhr
Orange Blue im Trio

Orange Blue, bestehend aus Sänger Volkan Baydar und Pianist Vince Bahrdt, ist die erste deutsche Band, die einen Song für Walt Disney komponieren, produzieren und performen darf („Can somebody tell me who I am“ – Titeltrack für Disney's „Dinosaurier“). Es folgten Echo-Nominierung, Europa-Tourneen, Songs für TV-Kampagnen („Powered by emotion“), diverse Preise und dann der Titelsong für einen Hollywood-Blockbuster mit Julia Roberts, Catherine Zeta-Jones und John Cusack in den Hauptrollen („America's Sweethearts“)

Eintritt je Konzert 25,-€

Wunderland-Theater - Der Nussknacker

Auf der Suche nach der härtesten Nuss der Welt begegnen wir tanzenden Schneeflocken und einer Schneekönigin, finden in der Wüste eine grüne Oase, lernen im Land der Süßigkeiten die Zuckerfee kennen und finden nach vielen aufregenden Erlebnissen zu guter Letzt die härteste Nuss der Welt – doch was dann geschieht, wird noch nicht verraten. Auf der Reise begleitet uns die wundervolle Musik Tschaikowskys. Aus den schönsten Melodien hat das Wunderland-Theater Lieder für diese Inszenierung arrangiert. Für Kinder ab 4 Jahren und Erwachsene
Mi., 16.12.2020 - 15 und 17 Uhr, Eintritt 6,-€

BeGe Neuschönningstedt

Kerim Pamuk

Erleuchtet & Verstrahlt – Kabarett Oriental

Haben wir noch Spaß am ewigen Kreislauf von Erblühen und Verblühen? Sind wir so geworden, wie wir sein wollten? Kerim Pamuk zieht Bilanz, persönlich, politisch und manchmal panisch. Eingeklemmt zwischen Weltuntergangspropheten und „Alles super, weiter so!“-Deppen spricht er über die Krimi-Sucht der Abend- und die Grill-Sucht der Morgenländer.

Fr., 11.09.2020, 19 und 21 Uhr, Eintritt: 15,-€

Patricia Moresco – #LACH_MICH - Neues Programm!

Die Welt steht Kopf, da kann einem schon mal der Humor in die Faltencreme fallen. Nicht so der von Patricia Moresco. Eine Frau, ein Wort, ein Gag, immer groß und niemals artig. Die Italienerin mit schwäbischem Migrationshintergrund verschont nichts und niemanden, am wenigsten sie selbst. Dolce Vita im Hamsterrad, so hat sich die Moresco ihre Zukunft nicht vorgestellt. Hetze ist Alltag, Leistung das elfte Gebot und Fehler werden nicht mehr toleriert. Ständig in der Angst, aus der Zeit nicht das Optimum heraus zu pressen, dabei könnten wir alle ein Schild vor unser Leben hängen „wegen Überfüllung geschlossen.“

Fr., 23.10.2020 – 19 und 21 Uhr, Eintritt: 15,-€

Jan Peter Petersen – Germany's Next Ex-Model

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

Fr., 20.11.2020, 19 und 21 Uhr, Eintritt: 15,-€

Schneewittchen

Weihnachtsmärchen mit dem Theater Westibüel

Sa., 12.12. und So., 13.12.2020 – 16 Uhr, Eintritt: 6,-€

Sachsenwald Forum

„Konzertreihe Schloss Reinbek“
Nur für Abonnenten

Marina Russmann, Sopran & Christian Strauß, Klavier
„Zeit für Romantik – ein musikalischer Streifzug“
So., 27.9.2020 - 19 Uhr

Dinis Schemann, Klavier
W. A. Mozart, L. v. Beethoven und Musik aus Südamerika
So. 22.11.20 - 19 Uhr

Amaryllis Streichquartett
F. Schubert, L. v. Beethoven („Der Tod und das Mädchen“)
Do. 10.12.20 - 19 Uhr - Nachholkonzert vom 26.4.2020

Vorverkauf: KulturKasse in der Stadtbibliothek, Hamburger Str. 8

Öffnungszeiten: Mo. und Do., 14:00-18:00 Uhr,

Di. und Fr., 10:00-13:00 Uhr, Mi. geschlossen

Kartenvorbestellung mit fester Reservierung:

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

Ermäßigungen auf Anfrage

Abend-/Tageskasse eine Stunde vor Veranstaltungsbeginn



Simon Bauer

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

Kirsten Andersen

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



VHS macht gesünder!

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

Entspannen und Wohlfühlen

Selbsthypnose - was das ist und wie sie wirkt

Workshop

Minou Saribaf



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

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

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

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

202-30103

Sa.: 22.08.2020, 10:00 - 15:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 35,00 EUR, erm.: 23,00 EUR

Selbsthypnose - was das ist und wie sie wirkt

Wöchentlicher Kurs

Minou Saribaf

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

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

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

Bitte mitbringen: Kissen, Wolldecke und warme Socken

202-30104

Di.: 18:30 - 20:00 Uhr

VHS, Raum 1

Beginn: 22.09.2020, Ende: 08.12.2020

10 Treffen: 90,00 EUR, erm.: 50,00 EUR

Feldenkrais und Eutonie

Feldenkrais

Hilfe zur Selbsthilfe

Silvia König

Lockere Schultern und einen entspannten Rücken, schmerzfreie Hüften und beweglichere Knie - danach sehnt sich unser Körper.

Die Feldenkrais-Methode ist ein Weg der Entwicklung. Menschen mit und ohne Einschränkungen können durch sie neue Bewegungsmöglichkeiten erfahren. Immer neue Variationen der selben Bewegung fördern nicht nur den Körper, sondern auch den Verstand. Aus alten, manchmal schädlichen Bewegungsmustern und eingefahrenem Denken wächst neue Freude an der Bewegung und ein reger Geist.

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

202-30111

Fr.: 11:00 - 12:30 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus Wentorf

Beginn: 04.09.2020, Ende: 20.11.2020

10 Treffen: 90,00 EUR, erm.: 53,00 EUR

Schmerzen an Nacken und Schultern - Entlastung durch Eutonie GA

Karin Coch

Plagen Sie sich mit Verspannungen und Schmerzen im Nacken und in den Schultern? Wünschen Sie sich Entlastung und Wohlbefinden? Wollen Sie Ihre Schultern mal richtig loslassen?



Eutonie GA ist eine ganzheitliche Arbeitsweise zum körperlich-seelischen Spannungsausgleich. Durch Berührung, wohl dosierten Druck und Wahrnehmung der Körperinnen- und Außenräume vermittelt Eutonie GA mehr Körperbewusstsein und schenkt Ihnen Wohlbefinden.

Im Kurs ertasten Sie Muskeln und Sehnen, Knochen und Gelenke und lernen neue Bewegungsformen für Kopf, Halswirbelsäule und Schultern. Alle Übungen können Sie nach dem Kurs zu Hause nachmachen. Sie helfen Ihnen, einen anderen Umgang mit sich zu finden und sich langfristig von Beschwerden zu befreien.

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

202-30112

So.: 24.01.2021, 11:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 43,00 EUR, erm.: 27,00 EUR

Pilates

Pilates-Kurse...

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

Pilates ganz klassisch

Michaela Freitag

Das klassische Mattentraining nach den Pilatesgrundprinzipien lebt von

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

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

Der Kurs ist für Quereinsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

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

202-30113

Di.: 8:45 - 10:00 Uhr

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 15.12.2020

14 Treffen: 82,00 EUR, erm.: 46,00 EUR

202-30114

Di.: 10:15 - 11:30 Uhr

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 15.12.2020

14 Treffen: 82,00 EUR, erm.: 46,00 EUR

Pilates 50+

Monika Freeman



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

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

202-30115

Di.: 15:55 - 16:55 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

16 Treffen: 76,00 EUR, erm.: 43,00 EUR

Yogalates online

Monika Freeman

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

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem Firefox- oder Chrome-Browser. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum auf www.edudip.com.

202-30116C

Di.: 18:15 - 18:55 Uhr

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

16 Online-Termine: 43,80 EUR

Pilates & Rücken

Grit Weidemann

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

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

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

Kurs auch am 06.01.2021

202-30117

Mi.: 9:30 - 10:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 02.09.2020, Ende: 20.01.2021

17 Treffen: 79,00 EUR, erm.: 44,50 EUR

202-30118

Mi.: 10:30 - 11:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 02.09.2020, Ende: 20.01.2021

17 Treffen: 79,00 EUR, erm.: 44,50 EUR

Pilates & Rücken online

Grit Weidemann

Kräftigen, strecken und dehnen - das tut dem Rücken gut. Grit Weidemann ergänzt das klassische Pilates mit effektiven Übungen für die Rückenmuskulatur.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem Firefox- oder Chrome-Browser. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum auf www.edudip.com.

202-30117C

Mi.: 9:00 - 9:30 Uhr

Beginn: 07.10.2020, Ende: 14.10.2020

2 Online-Termine: 4,60 EUR

Service für Teilnehmende in Gesundheitskursen

Regelmäßige kleine Bewegungseinheiten sind gesund und halten den Körper kräftig und beweglich. Die VHS Sachsenwald unterstützt Sie bei Ihrem „Training“ zu Hause. 2020 erhalten Sie wöchentlich per E-Mail* einen Übungsvorschlag mit Anleitung. Und das Beste: Alle Übungen können Sie ganz leicht in Ihrem Alltag ausführen.

*Eine E-Mail pro Semesterwoche, insgesamt 15 E-Mails. Voraussetzung ist die verbindliche Anmeldung an einem Gesundheitskurs im Herbstsemester 2020 und die Angabe der E-Mail Adresse.



Yoga und Meditation

Achtsamer Hatha-Yoga

Antje Fischbach

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

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

202-30122

Mo.: 18:30 - 20:00 Uhr

WingTsun Akademie Wentorf

Beginn: 07.09.2020, Ende: 14.12.2020

13 Treffen: 114,00 EUR, erm.: 75,00 EUR

Hatha-Yoga - Meditation - Entspannung

Antje Fischbach

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

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

202-30123

Mo.: 20:15 - 21:45 Uhr

WingTsun Akademie Wentorf

Beginn: 07.09.2020, Ende: 14.12.2020

13 Treffen: 114,00 EUR, erm.: 75,00 EUR

Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs

Hilke Soltau

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

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

Kein Kurs am 20.10.2020 und 05.01.2021

202-30125

Di.: 9:00 - 10:30 Uhr

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

15 Treffen: 79,00 EUR, erm.: 44,50 EUR

202-30126

Mi.: 9:00 - 10:30 Uhr

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

Beginn: 02.09.2020, Ende: 20.01.2021

15 Treffen: 79,00 EUR, erm.: 44,50 EUR



Hatha-Yoga - online

Hilke Soltau

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

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem Firefox- oder Chrome-Browser. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum auf www.edudip.com.

202-30125C

Di.: 9:00 - 9:30 Uhr

Beginn: 06.10.2020, Ende: 13.10.2020

2 Online-Termine: 4,60 EUR

Yoga - dynamisch und kraftvoll

Kathleen Janik

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

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

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

In Kooperation mit der VHS Barsbüttel

202-30127

Mi.: 18:30 - 20:00 Uhr

Stemwarde, Dorfgemeinschaftshaus

Beginn: 09.09.2020, Ende: 20.01.2021

14 Treffen: 74,40 EUR, erm.: 42,20 EUR

Sanfter Hatha-Yoga

Renate Gross

Yoga ist ein Jahrtausendalter, aus Indien stammender Übungsweg. Ziel des Yoga ist Gesundheit, ein harmonisches Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele. Bedürfnisorientiert und rückschonend ausgeübte Körperhaltungen (Asanas) wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Atemübungen, Meditation und Tiefenentspannung reduzieren Stress und fördern unser seelisch-geistiges Wohlbefinden.

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

202-30130

Do.: 15:00 - 16:30 Uhr

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

Beginn: 03.09.2020, Ende: 19.11.2020

10 Treffen: 70,00 EUR, erm.: 33,00 EUR

Hatha-Yoga für Männer

Kraft, Beweglichkeit, Ruhe

Claudia Duden

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

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

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

Ihr Vorteil: höchstens fünf Teilnehmer!

202-30131

Do.: 18:30 - 19:45 Uhr

Wentorf, Alte Schule, Gymnastikraum

Beginn: 03.09.2020, Ende: 01.10.2020

5 Treffen: 67,60 EUR

202-30132

Do.: 18:30 - 19:45 Uhr

Wentorf, Alte Schule, Gymnastikraum

Beginn: 22.10.2020, Ende: 17.12.2020

9 Treffen: 106,00 EUR

Hatha-Yoga für alle

Dr. Isabel Überhoff

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



Atemübungen helfen dabei, die Gedanken zu bündeln.

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

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

Kein Kurs am 19.11., 17.12.2020 und 07.01.2021

202-30133

Do.: 18:30 - 20:00 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde Reinbek-West

Beginn: 03.09.2020, Ende: 21.01.2021

14 Treffen: 138,80 EUR, erm.: 88,40 EUR

Hatha-Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Dr. Isabel Überhoff

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

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

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

Kein Kurs am 19.11., 17.12.2020 und 07.01.2021

202-30134

Do.: 20:15 - 21:45 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde Reinbek-West

Beginn: 03.09.2020, Ende: 21.01.2021

14 Treffen: 138,80 EUR, erm.: 88,40 EUR

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 gewinnen Sie mehr Kraft und Energie und die Wirbelsäule wird mobilisiert und entlastet.

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

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

Kein Kurs am 02.10.2020

202-30136

Fr.: 9:00 - 10:30 Uhr

Evangelisches Gemeindehaus Wentorf

Beginn: 04.09.2020, Ende: 11.12.2020

13 Treffen: 114,00 EUR, erm.: 75,00 EUR

Hatha-Yoga am Samstag

Dr. Isabel Überhoff

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

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

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

Kein Kurs am 21.11.2020

202-30137

Sa.: 9:00 - 10:15 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 05.09.2020, Ende: 23.01.2021

14 Treffen: 82,00 EUR

202-30138

Sa.: 10:30 - 11:45 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 05.09.2020, Ende: 23.01.2021

14 Treffen: 82,00 EUR

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.

Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

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

202-30141

So.: 27.09.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 23,00 EUR, erm.: 17,00 EUR

Yoga - einfach mal ausprobieren

Hilke Soltau

Zur Ruhe kommen und den Körper kräftigen, Stress abbauen und die Muskulatur dehnen - es gibt viele Gründe mit Yoga anzufangen. Lernen Sie die wohltuende Wirkung des Yoga kennen. Und wenn Sie nach dem Schnuppertag Feuer gefangen haben, machen Sie in einem wöchentlichen Kurs weiter.

Yoga-Anfänger und -Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen.

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

202-30142

So.: 17.01.2021, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 23,00 EUR, erm.: 17,00 EUR

Kundalini Yoga

Anja Thewes

Jede Yogastunde besteht aus einer lockeren Aufwärmphase, einer leichten Übungsreihe, Tiefenentspannung und Meditation. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird praktisch während aller Übungen bewusst geführt. Das Singen von Mantras ist ein wunderschöner Bestandteil beim Kundalini-Yoga und eine großartige Erfahrung. Diese Yoga-Art ist für alle, unabhängig von der persönlichen Fitness und vom Alter, geeignet und setzt keine Vorkenntnisse voraus. Lassen Sie uns gemeinsam entdecken, wie leicht Kundalini-Yoga in den Alltag zu integrieren ist und wie schnell unser Leben gesünder, entspannter und glücklicher werden kann.

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

202-30143

Mo.: 10:00 - 11:30 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde Reinbek-West

Beginn: 31.08.2020, Ende: 30.11.2020

12 Treffen: 120,40 EUR, erm.: 77,20 EUR

202-30144

Mo.: 11:45 - 13:15 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde Reinbek-West

Beginn: 31.08.2020, Ende: 30.11.2020

12 Treffen: 120,40 EUR, erm.: 77,20 EUR

Augen-Yoga online

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.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem Firefox- oder Chrome-Browser. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum auf www.edudip.com.

202-30145C

Do.: 17:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 03.09.2020, Ende: 01.10.2020

5 Online-Termine: 9,50 EUR

202-30146C

Do.: 17:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 29.10.2020, Ende: 26.11.2020

5 Online-Termine: 9,50 EUR

Qi Gong

Fit und gesund mit Qi Gong

Elena Goldade

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

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

202-30151

Di.: 19:15 - 20:45 Uhr

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 29.09.2020

5 Treffen: 40,00 EUR, erm.: 25,00 EUR

202-30152

Di.: 19:15 - 20:45 Uhr

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

Beginn: 20.10.2020, Ende: 15.12.2020

9 Treffen: 64,00 EUR, erm.: 37,00 EUR

Die zehn Qi Gong-Bewegungen aus dem Wudang Gebirge

Dagmar Eva Ruthenberg

Eine gesunde, kräftige Wirbelsäule beugt nicht nur Rückenschmerzen vor, sondern entwickelt große Wirkung. Der ganze Körper wird bewegt, was einer einseitigen Belastung entgegenwirkt. Ein gestärkter Rücken führt zu innerer Harmonie, mit der körperlichen steigt auch die geistige Bewegungsfreiheit.

Die Übungen im Chan Mi Wirbelsäulen-Qi Gong verzichten auf anstrengende Bewegungen. Ziele sind das Loslassen und das Erlernen fließender Bewegungen. Wie eine Welle im Meer sein - oder sich wie eine Schlange bewegen. Sanft bewegen sich Wirbelsäule, Gelenke und Becken in Harmonie miteinander.

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

202-30153

Mi.: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2020

jeweils 16:00 - 17:30 Uhr

VHS, Raum 1

8 Treffen: 58,00 EUR, erm.: 34,00 EUR

Wildgans Qi Gong für mehr Balance

Koordination, Ausdauer, Fitness und Regeneration

Dagmar Eva Ruthenberg



Das Wildgans Qi Gong ist ein traditioneller Übungsstil aus dem Daoismus und geht bis in die Han-Dynastie (206 - 220 n.Chr.) zurück.

Im Wildgans Qi Gong werden 21 Akupunkturpunkte bearbeitet, die die Qi-Flüsse beeinflussen. In dieser Qi Gong-Art findet ein Wechselspiel zwischen schnellen dynamischen und ruhigen fließenden Bewegungen statt, die dazu dienen, trübe, blockierende Energien (Qi) aus dem Körper heraus zu schleudern und stärkendes Vital-Qi zu speichern. Diese Methode trainiert Ausdauer, Konzentration und Leistungsfähigkeit.

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

202-30154

Mi.: 02.09., 09.09., 16.09., 23.09., 04.11., 18.11., 02.12., 16.12.2020

jeweils 17:40 - 19:30 Uhr

VHS, Raum 1

8 Treffen: 70,00 EUR, erm.: 40,00 EUR

Fit von Kopf bis Fuß

Montag

Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination

Birgit Kaven

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

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

Kein Kurs am 21.09. und 28.09.2020

Kurs auch in den Herbstferien am 05.10., 12.10.2020 und 04.01.2021

202-30205

Mo.: 8:30 - 9:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 31.08.2020, Ende: 11.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR

202-30206

Mo.: 9:35 - 10:35 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 31.08.2020, Ende: 11.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR

Bewegt in den Tag

Kurs für Einsteiger

Grit Weidemann

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe

Kurs auch am 04.01.2021

202-30207

Mo.: 8:30 - 9:30 Uhr

Evangelische Kirchengemeinde

Reinbek-West

Beginn: 31.08.2020, Ende: 25.01.2021

17 Treffen: 115,80 EUR, erm.: 74,50 EUR



Rückenfitness und Entspannung

Grit Weidemann

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

Bitte mitbringen: warme, bequeme Kleidung
Kurs auch am 04.01.2021

202-30208

Mo.: 15:45 - 16:45 Uhr

WingTsun Akademie Wentorf

Beginn: 31.08.2020, Ende: 18.01.2021

17 Treffen: 102,00 EUR, erm.: 67,60 EUR

Rückenfit

Nesrin Yasar-Ziegler

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Decke und Hallenschuhe

Kurs auch am 04.01.2021

202-30209

Mo.: 16:25 - 17:25 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 31.08.2020, Ende: 11.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Complete Body Workout

Bodyforming

Nesrin Yasar-Ziegler

Dieses Fitnessprogramm, bringt Sie in Schwung und beansprucht Ihren ganzen Körper. Der Schwerpunkt liegt auf der Kräftigung der gesamten Rumpfmuskulatur einschließlich der Muskulatur der Arme - teilweise mit Unterstützung von Fitness- und Kleingeräten.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, ein großes Handtuch und Hallenschuhe

Kurs auch am 04.01.2021

202-30210

Mo.: 17:30 - 18:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 31.08.2020, Ende: 11.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Stretch & Relax

Nesrin Yasar-Ziegler

Es erwartet Sie ein ausgewogener Mix, der Ihre Körperwahrnehmung verbessert und Ihnen ein neues Körpergefühl vermittelt. Stretching dehnt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit, ausgewählte Entspannungstechniken runden die Stunden ab.

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

Kurs auch am 04.01.2021

202-30211

Mo.: 18:35 - 19:35 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 31.08.2020, Ende: 11.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Stretch & Relax

online

Nesrin Yasar-Ziegler

Nesrin Yasar-Ziegler zeigt einen ausgewogenen Mix, der Ihre Körperwahrnehmung verbessert. Stretching dehnt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit, die Entspannungsphasen laden zum Nachspüren ein.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem Firefox- oder Chrome-Browser. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum auf www.edudip.com.

202-30211C

Mo.: 18:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 05.10.2020, Ende: 12.10.2020

2 Online-Termine: 4,60 EUR

Dienstag

Fit in den Tag

Carina von Allwörden



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

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

Kein Kurs am 05.01.2021

202-30220

Di.: 8:45 - 9:45 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,40 EUR

Faszien und mehr

Carina von Allwörden

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

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und Hallenschuhe

Kein Kurs am 05.01.2021

202-30221

Di.: 9:50 - 10:50 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,40 EUR

Haltung - Atmung - Beckenboden

Sandra Dietrich

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

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

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

202-30222

Di.: 9:30 - 11:00 Uhr

Volkshochschule, Raum 1

Beginn: 20.10.2020, Ende: 24.11.2020

6 Treffen: 53,20 EUR, erm. 31,60 EUR



Faszienpilates

Monika Freeman



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

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch und Socken

202-30223

Di.: 17:00 - 18:00 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

16 Treffen: 76,00 EUR, erm.: 43,00 EUR

Outdoor-Fitness

Bianca Knisel

Trainieren Sie effektiv im schönsten Fitnessstudio der Welt - draußen an der frischen Luft - und stärken Sie Ihre Lungen und Ihr Immunsystem. In diesem abwechslungsreichen Kurs trainieren Sie nach einem intensiven Aufwärmtraining gezielt Ihre Muskeln und verbrennen durch ein herausforderndes Training körpereigenes Fett.

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

202-30224

Di.: 17:15 - 18:15 Uhr

VHS, Pausenhof

Beginn: 01.09.2020, Ende: 27.10.2020

7 Treffen: 33,00 EUR, erm.: 21,50 EUR

Winter-Fitness

Bianca Knisel

online

Trainieren Sie gezielt und konzentriert Ihren gesamten Körper, damit Sie über den Winter fit bleiben und sich genug bewegen. Bianca Knisel zeigt Übungen, die Sie gut im Wohnzimmer durchführen können und Ihre Beweglichkeit und Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft fördern.

Zur Teilnahme benötigen Sie eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem Firefox- oder Chrome-Browser.

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie die Zugangsdaten zum Online-Kursraum auf www.edudip.com.

202-30224C

Di.: 17:30 - 18:10 Uhr

Beginn: 03.11.2020, Ende: 23.02.2021

14 Online-Termine: 39,20 EUR

Fatburner Step Mix

Steptraining mit Ganzkörperworkout

Claudia Wieser



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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

Kurs auch in den Herbstferien am 13.10.2020 und 05.01.2021

202-30225

Di.: 18:05 - 19:05 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 26.01.2021

17 Treffen: 62,90 EUR, erm.: 36,50 EUR

Fitmix

Claudia Wieser

Fitmix ist dynamisch, vielseitig und intensiv. Die Stunde besteht aus Cardio-, Kraft- und Koordinationsübungen, teilweise auch als Intervall- und Stationstraining mit und ohne Zusatzgeräte.

Fitmix ist für alle geeignet, die sich nach ihrem individuellen Leistungsstand bewegen wollen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

Kurs auch in den Herbstferien am 13.10.2020 und 05.01.2021

202-30226

Di.: 19:10 - 20:10 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 26.01.2021

17 Treffen: 62,90 EUR, erm.: 36,50 EUR

Sanftes Bewegungstraining

60+

Manfred Hirsch

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe

202-30227

Di.: 17:15 - 18:15 Uhr

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,40 EUR

Body Complete für alle

Bianca Knisel

Dieser Kurs bietet Ihnen ein optimales Ganzkörper-Workout - insbesondere für Bauch, Beine, Po und das bei maximaler Fettverbrennung. Das gezielte und effektive Training mit Langzeiteffekt hält fit und macht Spaß. Verschiedene Dehntechniken ergänzen die Stunde und das Beste: Jede und jeder kann nach seiner Leistungsfähigkeit mitmachen.

Bitte mitbringen: Sportbekleidung, Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

202-30228

Di.: 18:30 - 19:30 Uhr

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,40 EUR

Menfit

Power-Gymnastik nur für Männer

Lars Althans

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Hallenschuhe

202-30229

Di.: 20:00 - 21:00 Uhr

Gertrud-Lege-Schule, neue Turnhalle

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,40 EUR



Mittwoch

Bodyforming

Grit Weidemann



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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch und Hallenschuhe

Kurs auch am 06.01.2021

202-30230

Mi.: 8:30 - 9:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 02.09.2020, Ende: 20.01.2021

17 Treffen: 62,90 EUR, erm.: 36,60 EUR

Bodyfit intensiv

Claudia Wieser

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

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

Kurs auch in den Herbstferien am 14.10.2020 und 06.01.2021

202-30232

Mi.: 18:00 - 19:00 Uhr

Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

Beginn: 02.09.2020, Ende: 13.01.2021

17 Treffen: 62,90 EUR, erm.: 36,50 EUR

Core-Training

Kräftige Körpermitte und flacher Bauch

Claudia Wieser

Es muss nicht gleich ein Sixpack sein...

Ein gezieltes Training der Körpermitte bewirkt eine bessere Haltung, einen flachen Bauch und eine schlanke Taille. Core-Training spricht insbesondere die Rücken- und Bauchmuskulatur an.

Dabei beanspruchen komplexe Übungen ganze Muskelketten und verbessern die Körperstabilität und die Koordination. Das Ganzkörperprogramm beugt Beschwerden vor und hält fit. Am Ende jeder Kursstunde folgt ein kurzer Entspannungsteil.

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

Kurs auch in den Herbstferien am 14.10.2020 und 06.01.2021

202-30233

Mi.: 19:05 - 20:05 Uhr

Sachsenwaldschule, Gymnasium, kleine Turnhalle

Beginn: 02.09.2020, Ende: 13.01.2021

17 Treffen: 62,90 EUR, erm.: 36,50 EUR

Gymnastik für Einsteiger

Fit werden und bleiben

Ulrike Hansen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe

202-30234

Mi.: 18:30 - 19:30 Uhr

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

Beginn: 02.09.2020, Ende: 20.01.2021

16 Treffen: 76,00 EUR, erm.: 43,10 EUR

Gymnastik mit Spaß

Ulrike Hansen

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe

202-30235

Mi.: 19:35 - 20:35 Uhr

Grundschule Klosterbergen, kleine Halle

Beginn: 02.09.2020, Ende: 20.01.2021

16 Treffen: 76,00 EUR, erm.: 43,10 EUR

Donnerstag

Gymnastik am Morgen

Andrea Hartung

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe

202-30240

Do.: 9:00 - 10:00 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 03.09.2020, Ende: 14.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Bewegter Rücken

Gymnastik und Entspannung für einen starken Rücken

Andrea Hartung

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

Bitte mitbringen: warme und bequeme Kleidung und Hallenschuhe

202-30241

Do.: 10:05 - 11:05 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 03.09.2020, Ende: 14.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Stretching und Yoga

Claudia Duden

Es erwartet Sie ein abwechslungsreicher und dynamischer Mix aus Stretching und Yoga. Diese Übungen mit dem Fokus auf bewusste Atmung schulen das Körperbewusstsein, die Flexibilität sowie die Balance und verbessern die Muskelkraft und Elastizität. Gleichzeitig lösen sich Verklebungen der Faszien. Sie erleben eine neue Bewegungsqualität.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, großes Handtuch und Hallenschuhe

202-30242

Do.: 11:00 - 12:00 Uhr

WingTsun Akademie Wentorf

Beginn: 03.09.2020, Ende: 17.12.2020

14 Treffen: 86,00 EUR, erm.: 57,60 EUR



Funktionelles Training an frischer Luft

Claudia Duden

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

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

202-30244

Do.: 17:00 - 18:00 Uhr

VHS, Pausenhof

Beginn: 03.09.2020, Ende: 29.10.2020

7 Treffen: 33,00 EUR, erm.: 21,50 EUR

Rücken-Balance

Nesrin Yasar-Ziegler

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

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

202-30245

Do.: 17:45 - 18:45 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 03.09.2020, Ende: 14.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Fitness-Cocktail

Claudia Wieser

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

Bitte mitbringen: Hanteln - falls vorhanden, großes Handtuch, Sportkleidung und Hallenschuhe

Kurs auch in den Herbstferien am 15.10.2020

202-30246

Do.: 18:00 - 19:00 Uhr

Begegnungsstätte Neuschönningstedt

Beginn: 03.09.2020, Ende: 14.01.2021

17 Treffen: 79,00 EUR, erm.: 44,70 EUR

Sanftes Bewegungstraining

65+

Manfred Hirsch

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und Hallenschuhe

202-30247

Do.: 18:50 - 19:45 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 03.09.2020, Ende: 14.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,40 EUR

BBP - rund um fit

Leonie Schellhorn

Abwechslungsreich und umfassend bietet Leonie Schellhorn einen spannenden Übungsmix an. Nach einem dynamischen Aufwärmteil erfolgt das intensive Training der tieferliegenden Muskulatur von Bauch und Rücken. Neben der Kräftigung steht die Erlangung eines verbesserten Körpergefühls im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch, Getränk und Hallenschuhe

202-30248

Do.: 19:50 - 20:50 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 03.09.2020, Ende: 14.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Freitag

Step und Workout Mix

Birgit Kaven

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

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch und Hallenschuhe

Kein Kurs am 25.09. und 02.10.2020

Kurs auch in den Herbstferien am 09.10. und 16.10.2020

202-30250

Fr.: 8:30 - 9:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 04.09.2020, Ende: 15.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Cardio-Fitness und mehr

Mehr Kondition, Kraft und Koordination

Birgit Kaven

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

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

Bitte mitbringen: Sportkleidung, großes Handtuch und Hallenschuhe

Kein Kurs am 25.09. und 02.10.2020

Kurs auch in den Herbstferien am 09.10. und 16.10.2020

202-30251

Fr.: 9:35 - 10:35 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 04.09.2020, Ende: 15.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,30 EUR

Aktiv im Wald - koordinatives Walken und mehr

Claudia Duden

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

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

Treffpunkt im Vorwerksbusch auf dem Parkplatz am Ende der Bismarckstraße

Bitte mitbringen: Walkingstöcke (falls vorhanden)

Kurs auch in den Herbstferien am 09.10. und 16.10.2020

202-30253

Fr.: 11:30 - 12:30 Uhr

Vorwerksbusch, Parkplatz Ende Bismarckstraße

Beginn: 04.09.2020, Ende: 16.10.2020

7 Treffen: 43,00 EUR, erm.: 25,00 EUR



Tanz und Zumba

Orientalischer Tanz

Raqs Sharki

Glenda Afritah Remke



Der Kurs richtet sich an fortgeschrittene Teilnehmerinnen. Wir arbeiten weiter an den Tanztechniken und Choreografien. Neue, tanzbegeisterte Frauen, die bereits einige Jahre im Bereich Bauchtanz oder Jazzdance Erfahrungen haben, sind willkommen. Für Frauen jeden Alters geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung, Tuch für die Hüfte

Kurs auch am 06.01.2021

202-30262

Mi.: 18:00 - 19:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 02.09.2020, Ende: 13.01.2021

16 Treffen: 83,60 EUR, erm.: 46,80 EUR

Zumba®

Jasmin Sammer

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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

202-30263

Do.: 19:30 - 20:30 Uhr

Grundschule Mühlenredder, Sporthalle

Beginn: 03.09.2020, Ende: 17.12.2020

14 Treffen: 64,00 EUR, erm.: 35,50 EUR

Zumba®

Katja Friedemann

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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

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

202-30265

Fr.: 19:00 - 20:00 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 04.09.2020, Ende: 15.01.2021

16 Treffen: 73,00 EUR, erm.: 40,00 EUR

Tango Argentino

Dobri Gjurok

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

Paaranmeldungen sind wünschenswert, aber keine Voraussetzung. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig. Bitte Tanzschuhe oder bequeme Schuhe mit glatter, heller Sohle, für die Damen mit Absatz mitbringen.

202-30266

So.: 25.10.2020, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

1 Treffen: 31,60 EUR, erm.: 20,80 EUR

Modern Dance

Leonie Schellhorn

Modern Dance hat sich als moderne Variante aus dem klassischen Ballett entwickelt. Nach einem Warm-up und Stretching werden raumgreifend Techniken des Modern Dance mit Schwüngen, Drehungen und Sprüngen erprobt - die Körperhaltung wird dabei verbessert. Anschließend werden kleinere Choreografien getanzt. Die Musik unterstützt die Bewegungen. Die Gymnastik- und Tanzlehrerin Leonie Schellhorn vermittelt auch weniger tanzerfahrenen Menschen Spaß an der Bewegung.

Bitte mitbringen: Sportkleidung und Gymnastikschuhe oder rutschfeste Socken

202-30264

Fr.: 17:50 - 18:50 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 04.09.2020, Ende: 15.01.2021

16 Treffen: 60,60 EUR, erm.: 35,50 EUR



PRIVAT- UND SELBSTZAHLERPRAXIS
DERMATOLOGIE BERGEDORF

Weidenbaumsweg 1
21029 Hamburg
Tel.: 040 - 72 97 98 00

SPRECHZEITEN

Mo, Di, Do: 8-14 Uhr
Mi und Fr: 12-18 Uhr
Sa nach Vereinbarung

WWW.DERMATOLOGIE-BERGEDORF.DE



DR. MED. NADJA REITMEIER

Fachärztin für Dermatologie, Venerologie und Allergologie
Ästhetische Medizin und Lasermedizin

LEISTUNGEN

- Allgemeine Dermatologie
- Hautkrebsvorsorge mit Videodokumentation
- Ästhetische Dermatologie (Botox, Filler, Mesotherapie, Peelings)
- Lasermedizin
- Operative Dermatologie
- Allergologie
- Akne, Rosazea
- Narbenbehandlung
- Medizinische Kosmetik



Aqua-Fitness

Aqua-Jogging und mehr

N.N.

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



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

202-30273

Di.: 18:00 - 19:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken

Beginn: 01.09.2020, Ende: 12.01.2021

15 Treffen: 100,00 EUR, erm.: 77,00 EUR

202-30274

Di.: 19:00 - 20:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken

Beginn: 01.09.2020, Ende: 12.01.2021

15 Treffen: 100,00 EUR, erm.: 77,00 EUR

Aqua-Zumba®

Tanzen mal anders

Katja Friedemann

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

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

202-30275

Di.: 20:00 - 20:45 Uhr

Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken

Beginn: 01.09.2020, Ende: 12.01.2021

15 Treffen: 88,00 EUR, erm.: 65,50 EUR

Wassergymnastik

Manfred Hirsch

Der Auftrieb gibt das Gefühl der Leichtigkeit und entlastet Wirbelsäule und Gelenke. Der Wasserwiderstand bremst ruckartige, schnelle Bewegungen und die Wärme des Wassers regt den Kreislauf an.

So macht Gymnastik doppelt Spaß; ein leichter, fast automatischer Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Für diesen Kurs sind Schwimmkenntnisse erforderlich.

202-30276

Mi.: 15:00 - 16:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Wentorf, Lehrschwimmbecken

Beginn: 02.09.2020, Ende: 13.01.2021

15 Treffen: 100,00 EUR, erm.: 54,00 EUR

Aqua-Rückenfit

Doreen Schosinsky

Lassen Sie Ihre Rückenprobleme zu Wasser! Die physikalischen Eigenschaften des Wassers vermitteln ein spezielles Körpergefühl während der Übungen und bieten andere Trainingsmöglichkeiten als die Rückenkurse an Land. Sanft und ohne die Gelenke zu belasten werden spezielle Aufbauübungen für die Skelettmuskulatur angeboten. Der Kurs beugt Fehlbelastungen vor und ist besonders für Menschen geeignet, die Rückenschmerzen verhindern möchten oder bereits darunter leiden. Das Training findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt.

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

202-30277

Fr.: 19:00 - 19:45 Uhr

Freizeitbad Reinbek

Beginn: 04.09.2020, Ende: 15.01.2021

16 Treffen: 75,00 EUR, erm.: 51,10 EUR

Aqua-Bodyfit

Doreen Schosinsky

Wer Spaß an einem kompletten Ganzkörpertraining hat, wird feststellen, dass das im Wasser außerordentlich gut geht. Auch wenn man sich leicht anfühlt, setzt das Wasser der Bewegung jede Menge Widerstand entgegen. Laufübungen und Schrittkombinationen trainieren vor allem das Herz-Kreislauf-System. Übungen mit dem entsprechenden Equipment sorgen für mehr Kraft und eine Straffung der gesamten Muskulatur, wobei Gelenke, Sehnen und Bänder durch das Training im Wasser optimal entlastet werden. Der Kurs findet im brusttiefen, 28 Grad warmen Wasser statt.

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

202-30278

Fr.: 19:50 - 20:35 Uhr

Freizeitbad Reinbek

Beginn: 04.09.2020, Ende: 15.01.2021

16 Treffen: 75,00 EUR, erm.: 51,10 EUR

Service für Teilnehmende in Gesundheitskursen

Regelmäßige kleine Bewegungseinheiten sind gesund und halten den Körper kräftig und beweglich. Die VHS Sachsenwald unterstützt Sie bei Ihrem „Training“ zu Hause. 2020 erhalten Sie wöchentlich per E-Mail* einen Übungsvorschlag mit Anleitung. Und das Beste: Alle Übungen können Sie ganz leicht in Ihrem Alltag ausführen.

*Eine E-Mail pro Semesterwoche, insgesamt 15 E-Mails. Voraussetzung ist die verbindliche Anmeldung an einem Gesundheitskurs im Herbstsemester 2020 und die Angabe der E-Mail Adresse.



Wassergymnastikzeiten:

Dienstag, Mittwoch, Donnerstag: 8:45 - 9:15 Uhr

Mittwoch: 17:45 - 18:15 Uhr

- Keine Zusatzkosten!
- Sie zahlen nur den Eintrittspreis!
- Wir freuen uns auf Ihren Besuch.



Die Krise und was wir daraus machen

Haben wir es geschafft und die Covid19-Pandemie gestoppt, oder sind wir gerade erst mittendrin und das Schlimmste steht uns noch bevor? Mit Gewissheit lässt sich diese Frage erst aus angemessener Distanz zu den Ereignissen beantworten.

Aber schon jetzt ist es offensichtlich, dass Corona das Zusammenleben in vielerlei Hinsicht durcheinander gewirbelt hat. Wirtschaft, Bildung, ganz persönliches Verhalten – es gab große Verwerfungen und Umwälzungsprozesse, die viele als notwendig, andere als übertrieben bezeichnen. Sicher ist, manches von dem, was im Frühjahr begann, wird sich etablieren und die Gesellschaft dauerhaft prägen.

Lesen Sie auf den nächsten Seiten, wie eine Kursleiterin ihre VHS-Kurse in der Krise fortgeführt hat. Erfahren Sie, was Menschen in Krisen stark macht und welche Chancen in Veränderungen liegen. Entdecken Sie die neuen Live-Online-Kurse und probieren Sie einen aus.

Wie funktionieren Live-Online-Kurse in der VHS Sachsenwald?



Beim Live-Online-Kurs unterrichten Kursleitende über das Internet. Dazu nutzen sie einen Computer mit Kamera und Mikrofon. Die Teilnehmenden sind am eigenen Computer oder Smartphone dabei. Per virtuellem Handzeichen, mit Wortbeiträgen und per Chat können sie sich einbringen, ganz so, als wären alle im selben Raum. Und im übertragenen Sinne sind sie das auch. Der Ort, an dem der Kurs stattfindet, heißt Online-Kursraum oder Webinarraum. Den Webinarraum der VHS Sachsenwald stellt die Firma edudip bereit.

Gemeinsamkeiten von Live-Online-Kursen und traditionellen VHS-Kursen:

- Der Kurs oder Kurstag findet zu festgeschriebenen Zeiten statt.
- Am Kurs können nur Personen teilnehmen, die sich namentlich bei der VHS angemeldet haben.
- Alle Teilnehmenden können die Kursleiterin oder den Kursleiter sehen, hören und zum Beispiel Fragen stellen.

Unterschiede von Live-Online-Kursen und traditionellen VHS-Kursen:

- Teilnehmende und Kursleitende sind nicht am gleichen Ort. Man kann sogar teilnehmen, wenn man im Urlaub ist.
- Die Teilnehmenden können erst nach einer Aktivierung durch die Kursleiterin oder den Kursleiter miteinander sprechen und sich sehen.
- Für die Teilnahme benötigt man Internet und einen Computer mit einem modernen Browser (weitere Informationen auf Seite 38).

Deutsch lernen – effizient im Live-Online-Kurs



Anne Albrecht

unterrichtet seit 2 Jahren Deutsch als Zweitsprache an der VHS Sachsenwald. Ihre Computerskills schätzt sie auf einer Skala von 1 (sehr gut) bis 10 bei etwa 7 ein. Anne Albrecht führte während der VHS-Schließung drei Deutschkurse als Online-Angebot weiter. Wie passt das zusammen?

Volkshochschule Sachsenwald: Wie zufrieden sind Sie mit Ihren Online-Kursen?

AA: Sehr zufrieden. Es hat mir viel Spaß gemacht, ich habe etwas Neues gelernt und ich denke auch, dass die Teilnehmenden viel gelernt haben.

VHS: Aber anfangs hatten Sie Bedenken.

AA: Ja, es ist ja kein Geheimnis, dass ich mich nicht besonders viel mit Computern beschäftige. Aber, es hat geklappt.

VHS: Weil?

AA: Die größten Befürchtungen hatte ich wegen der Technik. Aber die war nicht so kompliziert wie gedacht. Der Online-Klassenraum war gut eingerichtet und wenn es Schwierigkeiten gab, war immer jemand zur Stelle, der helfen konnte.

VHS: Und wie war es inhaltlich bzw. methodisch?

AA: Das war anders. Erstaunlicherweise habe ich für die Vorbereitung der 45 Kursminuten länger gebraucht als für die Vorbereitung von 90 Kursminuten. Wenn ich zum Beispiel ein neues Thema einführe, habe ich für die Online-Kurse meine Erläuterungen genau formuliert. Ich musste so einfach und so eindeutig wie möglich sprechen.

Im normalen Kurs sehe ich alle Teilnehmenden und erkenne, wenn mich einer nicht versteht. Online ist das anders. Deshalb gilt: alles so einfach wie möglich.

VHS: Wenn alles so leicht ist, lernen die Teilnehmenden dann nicht weniger?

AA: Nein, das stimmt so nicht. Wir kommen im Stoff sogar schneller voran. Mit meinen leichten Formulierungen möchte ich Missverständnisse oder Nicht-Verstehen auf der Erklärebene vermeiden. Im Resultat müssen die Teilnehmenden weniger nachfragen, um einen neuen Sachverhalt zu verstehen. Das habe ich übrigens für meine normalen Präsenzkurse beibehalten.

VHS: Sie können den Stoff also schneller durchnehmen, aber kommt der bei den Teilnehmenden auch an?

AA: Durchaus. Bei unserer Kurssoftware gibt es die tolle Möglichkeit, sich ein Feedback einzuholen, die Teilnehmenden antworten mit Symbolen. Und mit Ja-Nein-Fragen oder Auswahlfragen kann ich das Wissen der Teilnehmenden gut abfragen.

VHS: Aber beim Sprachenlernen geht es doch immer um die 4 Fertigkeiten Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen. Sie sind doch gerade auf der Wissenssebene.

AA: Und mindestens auf der Hör-Ebene. Das funktioniert bei unseren Live-Online-Kursen übrigens ganz ausgezeichnet. Das Ohr wird am meisten angesprochen, wahrscheinlich mehr als im „normalen“ Kurs. Lesen fördern wir wie im normalen Unterricht über die Tafelanschriften am Whiteboard (die gefilmt und gesendet werden), über die Textarbeit im Buch und über den Chat in der Kurssoftware. Den Chat nutze ich oft. Und der ist natürlich auch für das Schreiben wichtig. Sprechen ist online nicht ganz einfach. Mit ein oder zwei Teilnehmenden stelle ich es mir auch effektiv vor, aber im Gruppenunterricht ist es wirklich schwer.

VHS: Zusammengefasst: Live-Online-Unterricht ist effizient, fördert das Hörverstehen fast besser als normale Kurse und hat Schwächen beim Sprechenlernen. Richtig?

AA: Richtig. Aber nicht vollständig.

VHS: Was fehlt?



Die Krise und was wir daraus machen

AA: Das Thema Höflichkeit. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich die Teilnehmenden online freundlicher verhalten als offline. Nach jeder Kursstunde verabschieden sich die Teilnehmenden über den Chat, geben eine kurze Rückmeldung „hat Spaß gemacht“ oder ähnliches und bedanken sich in aller Regel. So etwas erlebe ich im Kursraum eigentlich nicht.

VHS: Oft ist zu hören, dass das Netz der Verrohung Vorschub leistet.

AA: Ich habe eine ganz andere Erfahrung gemacht.

VHS: Nach den vielen guten Erfahrungen, welchen Live-Online-Kurs bieten Sie jetzt an?

AA: Keinen. Ich bin ganz gut ausgelastet. Für neue Kurse fehlt mir die Zeit.

Meine bisherigen Kurse haben ja als normale Präsenzkurse begonnen. Dafür haben sich die Teilnehmenden angemeldet, also bleiben wir dabei. Aber, wenn die Situation es erfordert ...

VHS: ... und es wieder zu Schließungen kommt ...

AA: ...oder die Nachfrage entsteht, stellen wir die Kurse wieder um bzw. wäre ich bereit, einen neuen Online-Kurs zu übernehmen.

VHS: Und was machen neue Teilnehmende, die jetzt einen Online-Kurs suchen?

AA: Die schauen bei Ihnen auf der Internetseite. Es gibt ja eine ganze Reihe von Angeboten

VHS: Auf www.vhs-sachsenwald.de. Vielen Dank Frau Albrecht

Krisen gehören zum Leben

Früher oder später findet sich jeder Mensch in einer Situation wieder, die ihn außergewöhnlich herausfordert. Dabei spielt es eigentlich keine Rolle, ob die Krise von außen induziert oder hausgemacht ist. Ist sie da, gilt es sie zu bewältigen und sie möglicherweise als Chance zu nutzen. Mit zwei Workshops greifen wir diese Thematik auf:

Resilienz: innere Widerstandskraft

Wie ich gut durch Krisen komme

Andrea Radvan

Eine schwierige Situation aus eigener Kraft meistern und wieder ins volle Leben einsteigen: Diese psychische Widerstandskraft wünschen sich sicherlich alle. Das sprichwörtliche Stehaufmännchen, das sich nicht unterkriegen lässt, macht es vor. Dieses Phänomen wird als Resilienz bezeichnet.

Wo kommt Resilienz her? Wie kann ich sie fördern und aufbauen? Diesen Fragen wollen wir im Seminar nachgehen. Es soll ein spannender und kraftgebender Tag sein, mit neuem Wissen und Erkenntnissen, vielen Anregungen und Impulsen.

202-10622

Sa.: 07.11.2020, 10:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 2

1 Treffen: 35,80 EUR

Alte Trampelpfade verlassen

Workshop zur Entdeckung neuer beruflicher Wege

Dorothee von Freier

Warum frustriert mich mein Job? Wird es meinen Beruf in den nächsten Jahren noch geben? Bin ich eigentlich noch in der richtigen Position, oder sollte ich etwas Neues angehen? Fragen, die Ihnen den Alltag vermiesen können. Sie entwickeln für sich eine echte neue Perspektive, eine, die Sie glücklich macht und besser zu Ihnen und Ihrer Situation passt.

Im Workshop stecken Sie für sich ein Ziel ab und entwickeln einen konkreten Handlungsplan, so dass Sie sofort starten können.

Bitte mitbringen: DIN A4-Schreibblock und Ihren Kalender

Ihr Vorteil: höchstens fünf Teilnehmende

202-50111

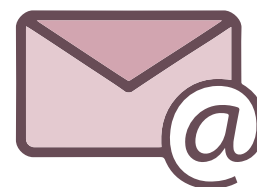
Sa.: 07.11.2020, 9:00 - 17:00 Uhr

So.: 08.11.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

VHS, Raum 101

2 Treffen: 109,80 EUR

E-Mails sind Krisenretter



In Krisen machen viele Menschen dieselbe, bestürzende Erfahrung:

Ihr Wissen ist veraltet, ihr Können nicht mehr ausreichend. Zu sehen ist das am Beispiel E-Mail. Viele VHS-Teilnehmende haben sich bei uns gemeldet, weil sie in der Anwendung dieses Kommunikationsmittels mehr Sicherheit erlangen wollen.

Meine E-Mail-Adresse

Einrichtung am Laptop oder PC

Christine Fahlbusch

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Laptop oder PC

Viele Informationen - wie zum Beispiel aktuelle VHS-Kurs-Änderungen - werden heute schnell und zuverlässig per E-Mail ausgetauscht. Lassen Sie sich in diesem Kurs zeigen wie es geht und richten Sie Ihre elektronische Adresse ein.

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50407

Mi.: 16.09.2020

14:30 - 17:30 Uhr, Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 10,00 EUR

Meine E-Mail-Adresse

Einrichtung am Smartphone

Jim Eissing

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Smartphones. Betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel mitbringen

Viele Informationen - wie zum Beispiel aktuelle VHS-Kurs-Änderungen - werden heute schnell und zuverlässig per E-Mail ausgetauscht. Lassen Sie sich in diesem Kurs zeigen wie es geht und richten Sie Ihre elektronische Adresse ein.

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50408

Mi.: 02.09.2020

10:00 - 13:00 Uhr, Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 10,00 EUR



Live und Online –

eine neue Form des Lernens und des Miteinanders

Als am 13. März die VHS-Türen schließen mussten entstanden innerhalb von 10 Tagen 20 Online-Kurse. Und auch wenn Präsenzunterricht wieder möglich ist, gehören Online-Kurse ab jetzt zur VHS Sachsenwald.

→ **Bei allen Kursen gilt***: Sie benötigen eine stabile Internetleitung, einen Laptop oder ein Smartphone mit dem aktuellen Firefox- oder Chrome-Browser. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie den Zugang zum Online-Kursraum.

Wald ist mehr als Holz: Gesunde Wälder – gesunde Menschen

Aus der Reihe Smart Democracy

Simone Pander-Neuß

Es gibt nur noch wenige Urwälder auf dieser Welt und deren Zerstörung schreitet voran. Die Entwicklung ist bedrohlich, denn Wälder sind weit mehr als Land und Holz. Sie sind die Lunge unserer Erde, sie sind der Kern unseres Klimas und sie sind Hotspots der Artenvielfalt. Und sie wirken auf unsere Gesundheit.

Livestream: Der Offene Kanal Berlin streamt ein Expertengespräch u.a. mit Dr. Susanne Winter vom WWF Deutschland. Im VHS-Haus findet im Anschluss daran ein Austausch über die Situation in Reinbek und eigene Handlungsmöglichkeiten statt.

202-10402C

Mi.: 23.09.2020, 19:00 – 20:30 Uhr, VHS, Raum 112

1 Treffen, kostenfrei

Die Rose in der Kunst online

Anke Tröster

Künstlerinnen und Künstler aus der ganzen Welt wählen seit der Antike die „Königin der Blumen“ als Motiv ihrer Fresken, Gemälde, Skulpturen oder Fotografien. Kunsthistorikerin und Gartenspezialistin Anke Tröster nimmt Sie auf eine Zeitreise durch die Welt der Rosenkunst mit!

202-20104C

Mi.: 30.09.2020, 18:00 - 19:30 Uhr

1 Online-Termin: 8,00 EUR

Kreatives Schreiben online

Victoria Helene Bergemann

Schreiben ist die Kunst, Bilder in fremde Köpfe zu malen. Eigene Lebenserfahrungen, Gedanken oder Gefühle zur Sprache zu bringen und dabei der Fantasie freien Lauf zu lassen. Aber wie hält man diese eine Idee oder Geschichte fest? Poetry-Slammerin und Kursleiterin Victoria Bergemann weiß und zeigt es.

202-20402C

Mo., Do.: 11.01., 14.01., 18.01., 21.01.2021, 18:00 - 19:00 Uhr

4 Online-Termine: 45,60 EUR

Yogalates online

Monika Freeman

Der Kurs verbindet die supereffektiven Übungen nach Joseph Hubertus Pilates mit leichten Yogasequenzen. Ersteres stärkt speziell die gelenknahe Muskulatur, Yogaübungen runden das Training ab.

202-30116C

Di.: 18:15 - 18:55 Uhr

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

16 Online-Termine: 43,80 EUR

Pilates & Rücken online

Grit Weidemann

Kräftigen, strecken und dehnen - das tut dem Rücken gut. Grit Weidemann ergänzt das klassische Pilates mit effektiven Übungen für die Rückenmuskulatur.

202-30117C

Mi.: 9:00 - 9:30 Uhr

Beginn: 07.10.2020, Ende: 14.10.2020

2 Online-Termine: 4,60 EUR

Hatha-Yoga - sanfter Morgenkurs online

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!

202-30125C

Di.: 9:00 - 9:30 Uhr

Beginn: 06.10.2020, Ende: 13.10.2020

2 Online-Termine: 4,60 EUR

Augen-Yoga online

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. Regelmäßiges Augen-Yoga verschafft Pausen, entspannt und gibt neue Kraft.

202-30145C

Do.: 17:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 03.09.2020, Ende: 01.10.2020

5 Online-Termine: 9,50 EUR

202-30146C

Do.: 17:30 - 17:45 Uhr

Beginn: 29.10.2020, Ende: 26.11.2020

5 Online-Termine: 9,50 EUR

Stretch & Relax online

Nesrin Yasar-Ziegler

Ein ausgewogener Mix, der die Körperwahrnehmung verbessert: Stretching dehnt die Muskulatur und verbessert die Beweglichkeit, die Entspannungsphasen laden zum Nachspüren ein.

202-30211C

Mo.: 18:30 - 19:00 Uhr

Beginn: 05.10.2020, Ende: 12.10.2020

2 Online-Termine: 4,60 EUR

Winter Fitness online

Bianca Knisel

Trainieren Sie Ihren Körper, damit Sie über den Winter fit bleiben. Bianca Knisel zeigt Wohnzimmer-taugliche Übungen, die Ihre Beweglichkeit und Flexibilität, Gleichgewicht und Kraft fördern.

202-30224C

Di.: 17:30 - 18:10 Uhr

Beginn: 03.11.2020, Ende: 23.02.2021

14 Online-Termine: 39,20 EUR

* Gilt nicht beim Vortrag „Wald ist mehr als Holz“. Dieses Partnerangebot des Deutschen-Volkshochschulverbands findet im VHS-Haus statt.



Die Krise und was wir daraus machen

So nehmen Sie am Live-Online-Kurs teil.*

Melden Sie sich ganz normal bei der VHS Sachsenwald an. Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie einen Link, der zu www.edudip.com führt. Der Link sieht zum Beispiel so aus:

<https://www.edudip.com/de/webinar/live-online-kurs-der-vhs-sachsenwald/332506>



Sie gelangen auf die Anmeldeseite.

1. Füllen Sie die weißen Felder aus
2. Klicken Sie nun auf **Jetzt anmelden**

Danke für Ihre Anmeldung.

Option 1:

Klicken Sie nun auf

Webinar sofort betreten

Option 2:

Öffnen Sie Ihr E-Mail-Postfach. Dort finden Sie die Anmeldebestätigung mit dem Link zum Webinar.

Hinweis:

Sie erhalten vor jedem Kurstermin eine Erinnerungsmail mit Webinar-Link. Die E-Mail kommt etwa eine Stunde vor Kursbeginn.

Webinar startet in Kürze

Geplanter Start: In 2 Monaten

Gleich geht es los. Bitte geben Sie zu Beginn des Webinars Ihre Kamera und Ihr Mikrofon frei. Nur so können Sie an interaktiven Kursen teilnehmen. Das gilt besonders bei interaktiven Vorträgen und Sprachkursen. Bei Gesundheitskursen können Sie Kamera und Ton deaktivieren. Hier können Sie nur zuschauen und mitmachen. Die Kurse werden aufgezeichnet. Viel Freude beim VHS-Kurs.

*Technische Voraussetzungen

Computer, Smartphone oder Tablet mit dem aktuellen Firefox- oder Chrome-Browser, schnelle Internetverbindung und E-Mail-Adresse. Um alle Funktionen nutzen zu können, wird eine Kamera und ein Mikrofon benötigt (beides ist praktisch bei allen Laptops, Smartphones und Tablets enthalten). Wie Sie einen aktuellen Browser installieren, erklären wir Ihnen zum Beispiel hier: <https://vhs/liveonline>



„Viele Köche verderben den Brei“? Wir sind da anderer Meinung. Für einen gelungenen Kochabend kann die Küche gar nicht voll genug sein. Eigentlich. Denn Hygiene, Gesundheitsschutz und Risikominimierung gehen vor! Ab dem Herbstsemester 2020 können deshalb **höchstens 8 Personen** an einem VHS-Kochkurs teilnehmen. Die individuelle Teilnahmegebühr haben wir entsprechend an die kleineren Kochgruppen angepasst.

Auch wichtig: In Kochkursen sind Mund-Nasen-Bedeckung und Handschuhe Pflicht.

Essen und Trinken

Kochclub

Christine Schmidt

Mit Spaß gekocht - mit Genuss gegessen. Einmal im Monat treffen sich Kochbegeisterte zum Kochen und Genießen.

Die Lebensmittellage beträgt 52,00 Euro für vier Abende und ist am ersten Abend direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 25.08.2020

202-30301

Mi.: 02.09., 30.09., 28.10.2020, 13.01.2021
17:00 - 20:15 Uhr

Gemeinschaftsschule Wentorf

4 Treffen: 65,00 EUR

Koch-Treff für Männer

Ilse Stüven

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

Die Lebensmittellage beträgt 35,00 Euro für vier Abende und ist am ersten Abend direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 09.09.2020

202-30302

Do.: 17.09., 22.10., 19.11.2020, 07.01.2021

18:30 - 21:45 Uhr, VHS, Küche

4 Treffen: 75,60 EUR

Thailändische Küche

Shiela Grossmann

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

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 01.09.2020

202-30304

Mi.: 09.09.2020

18:30 - 21:45 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 33,40 EUR

Asiatische Vegetarische Küche

Shiela Grossmann



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

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 07.09.2020

202-30305

Di.: 15.09.2020

18:30 - 21:45 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 35,40 EUR

Türkische Küche

Suppen, Eintöpfe und Börek

Nesrin Yasar-Ziegler



Die türkische Küche ist vielfältig; Kenner bezeichnen sie neben der chinesischen und der französischen als eine der abwechslungsreichsten überhaupt.

Lassen Sie uns den Beweis antreten und würzige Eintöpfe, scharfe Suppen und klassischen Börek zubereiten. Sie werden sehen, es gibt zahllose Varianten.

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 17.09.2020

202-30307

Fr.: 25.09.2020

17:00 - 21:00 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 39,50 EUR

Antipasti mit neuen Rezepten

Larissa Engel, Giovanna Engel

Viel Gemüse und wenig Fleisch, dazu selbstgebackenes Brot, Öle und Gewürze: Italienische Vorspeisen sind vielfältig und erfreuen jeden Gaumen.

Giovanna und Larissa Engel sind in Apulien aufgewachsen. Sie lieben die traditionelle Küche ihrer Mutter beziehungsweise Großmutter. Für den Kochkurs haben sie eine Mischung aus alten Familienrezepten und neuen Kreationen im Gepäck.

Die Lebensmittellage in Höhe von 20,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 01.10.2020

202-30308

Fr.: 09.10.2020

16:00 - 20:00 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 47,50 EUR



Eine Kostprobe aus der VHS Küche



Shanghai Nudeln mit Garnelen

Zutaten

(4 Personen)

- ca. 250g Garnelen,
- 2 Packungen Udon Nudeln
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Paprika
- 2 Stück Pak Choy
- 2 EL Soja Soße
- 1 EL dunkle Soja Soße
- 1 EL Austern/Fisch Soße
- 1 TL Zucker

Zubereitung

⌚ 30 Minuten

Für die Stir Fry Sauce alle Zutaten in einer Schüssel mixen.

Garnelen von der Schale entfernen und mit 1 EL Sojasoße, 1 TL Sesamöl, ½ TL Zucker und 1 TL Speisestärke marinieren und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

In der Zwischenzeit Knoblauch schälen und grob hacken, die Paprika und den Pak Choy in dünne Streifen schneiden.

Für die Udon Nudeln einen Topf mit Wasser zum Kochen bringen. Udon Nudeln dazugeben und 4-5 Minuten darin blanchieren. Nudeln abgießen und in eine Schüssel geben.

2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch und die marinierte Garnelen darin 1-2 Minuten anbraten. Paprika dazugeben und kurz anbraten. Pak Choy dazugeben und weiter 1 Minute braten.

Nudeln und Stir Fry Sauce hinzufügen und alles gut vermengen.

Abschmecken und falls nötig Salz dazugeben.

Guten Appetit!



Das Rezept stammt von Sheila Grossmann.
Sie leitet unter anderem den Kurs
„Asiatische Vegetarische Küche“.



Ich esse mich gesund

Bettina Schwarz

Übergewicht, Bluthochdruck, Herz-Kreislauferkrankungen: Wenn von Essen und Essgewohnheiten gesprochen wird, geht es häufig um Gesundheitsrisiken. Scheinbar ist jeder Genuss, jede Nahrungsaufnahme im weitesten Sinne gefährlich. Ein Blick auf die positiven Aspekte der Ernährung rückt das deprimierende Bild gerade. Es gibt Lebensmittel, die den Körper bei der Bekämpfung von Krankheiten unterstützen. Manche Kohlarten wirken entzündungshemmend, einige Kräuter haben eine antibiotische Wirkung und wieder andere Lebensmittel beeinflussen die Darmflora positiv.

Diplom Ökotrophologin Bettina Schwarz stellt in ihrem Vortrag die aktuelle Situation dar und spricht über Lebensmittel und Essgewohnheiten, die helfen gesünder und ausgeglichener durchs Leben zu gehen.

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

202-30309

Mo.: 26.10.2020

19:00 - 20:30 Uhr, VHS, Raum 112

Eintritt: 7,00 EUR

Nichts für Suppenkasper

Ilse Stüven

Eine köstliche, heiße Suppe wärmt im Herbst Körper und Seele. Wir bereiten einige der besten Suppen aus verschiedenen Regionen der Welt zu und achten dabei auf die Verarbeitung von regionalen Produkten der Saison.

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 29.10.2020

202-30310

Fr.: 06.11.2020

17:00 - 20:00 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 35,40 EUR

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. Fermentieren heißt dabei das zentrale Stichwort. Weitere klassische Speisen sind Bibimbap (Reis mit Ei und Gemüse), Bulgogi (mariniertes Rindfleisch) oder Jeon (Pfannkuchen).

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

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 17.11.2020

202-30312

Mi.: 25.11.2020

18:00 - 21:45 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 39,50 EUR

Italienisches Weihnachtsmenü

Larissa Engel, Giovanna Engel

Traditionelles Weihnachtsessen? Schön und gut. Aber ab und an tut ein wenig Abwechslung gut. Wie wäre es mit einem italienischen weihnachtlichen Fünf-Gänge-Menü für Sie und Ihre Lieben? Lassen Sie sich von der Vielfalt, dem Geschmack und der raffinierten Zubereitung überraschen. Buon Natale!

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 25,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 19.11.2020

202-30313

Fr.: 27.11.2020

16:00 - 20:00 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 52,50 EUR

Indische Küche

Shiela Grossmann

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Aromatische Mischungen aus gemahlenden Gewürzen bilden das Herzstück dieser exotischen Küche. Die raffiniert gewürzten Speisen werden meistens mit Reis, Chapati oder Papadam serviert. Als erfrischende Getränke werden süße und pikante Lassis angeboten. Wir werden an diesen Abenden eine üppige indische Tafel mit vielen Köstlichkeiten zubereiten und genießen.

Die Lebensmittelumlage beträgt 10,00 EUR und ist in der Kursgebühr enthalten.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtücher, Topflappen, Wischtuch, Behälter für Reste.

Letzte Abmeldemöglichkeit: 25.11.2020

202-30314

Do.: 03.12.2020

18:30 - 21:45 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 33,40 EUR

Asiatisch in 30 Minuten

Shiela Grossmann

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

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

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 01.12.2020

202-30317

Mi.: 09.12.2020

18:30 - 21:45 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 35,40 EUR

Italienisches Menü

Larissa Engel, Giovanna Engel

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

Die Lebensmittelumlage in Höhe von 25,00 Euro ist in der Kursgebühr enthalten.

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

Letzte Abmeldemöglichkeit: 03.12.2020

202-30319

Fr.: 11.12.2020

16:00 - 20:00 Uhr, VHS, Küche

1 Treffen: 52,50 EUR

Service für Teilnehmende in Gesundheitskursen

Regelmäßige kleine Bewegungseinheiten sind gesund und halten den Körper kräftig und beweglich. Die VHS Sachsenwald unterstützt Sie bei Ihrem „Training“ zu Hause. 2020 erhalten Sie wöchentlich per E-Mail* einen Übungsvorschlag mit Anleitung. Und das Beste: Alle Übungen können Sie ganz leicht in Ihrem Alltag ausführen.

*Eine E-Mail pro Semesterwoche, insgesamt 15 E-Mails. Voraussetzung ist die verbindliche Anmeldung an einem Gesundheitskurs im Herbstsemester 2020 und die Angabe der E-Mail Adresse.



Lernen auf europäischem Niveau

Wer eine Sprache neu lernen oder schon vorhandene Kenntnisse vergrößern will, braucht neben Motivation, Anregung und Fleiß auch Orientierung. Der **Europäische Referenzrahmen für Sprachen** bietet genau das und hat für alle Sprachenlernenden innerhalb Europas große Vorteile: Er teilt Sprachkompetenz in sechs Stufen ein und definiert damit, welches Können Lernende erreicht haben oder welches Ziel im Kurs angestrebt wird. Die Einteilung in die Sprachniveaus **A1, A2, B1, B2, C1, C2** ist in ganz Europa anerkannt und macht somit Fremdsprachenlernen transparent und vergleichbar.

Alle Sprachkurse der VHS Sachsenwald orientieren sich an diesem Referenzrahmen und bieten Ihnen größtmögliche Qualität. Damit Sie sich in unserem Kursangebot gut orientieren können, sehen Sie in jedem Kurstitel, auf welchem Niveau die jeweilige Gruppe lernt.

Wenn Sie ganz von vorn mit dem Lernen einer Fremdsprache beginnen wollen, belegen Sie einen A1-Kurs. Wer weiter fortgeschritten ist und neu in einen Kurs einsteigen möchte, besucht unbedingt unsere kostenlose Sprachberatung. Gemeinsam finden wir den geeigneten Kurs für Sie.

Sprachberatung

Stadtbibliothek Reinbek:

Samstag: 15.08., 10-13 Uhr

Freitag: 21.08., 15-18 Uhr

Termin verpasst?

Melden Sie sich bitte bei:

Simone Pander-Neuß

Tel.: 040/72750-584

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

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



Simone Pander-Neuß

Programmbereichsleiterin

040/72750-584

panderneuss@vhs-sachsenwald.de

Einstufung online - testen Sie sich selbst.

Prüfen Sie Ihre Sprachkenntnisse und teilen Sie uns das Ergebnis mit. Gemeinsam finden wir den passenden Kurs für Sie.

Deutsch: <https://vhs.link/Dt>

Englisch: <https://vhs.link/Engl>

Französisch: <https://vhs.link/Frz>

Spanisch: <https://vhs.link/Span>

Italienisch: <https://vhs.link/Ital>

Chinesisch

Chinesisch

Lin Lin Bulla

In meinem Chinesisch-Kurs lernen Sie die mündliche, chinesische Alltagssprache sowie deren korrekte Aussprache. Außerdem möchte ich Ihnen einen Einblick in den Aufbau der chinesischen Schriftzeichen vermitteln.

Auch die chinesische Kultur wird ein Thema sein. Neben der Sprache und ihren Schriftzeichen, möchte ich mit Ihnen auch über die Mentalität und die Sitten in China sprechen, zum Beispiel über das chinesische Mondfest.

Am Ende des Kurses können Sie Ihre ersten eigenen Sätze auf Chinesisch formulieren und kurze Konversationen mit Chinesen führen. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen!

Für das Kursmaterial zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 5,00 Euro.

202-40201

Mi.: 19:00 - 20:30 Uhr, VHS, Raum 4

Beginn: 09.09.2020, Ende: 25.11.2020

10 Treffen: 78,00 EUR

Wir achten auf die richtige Aussprache und Betonung und merken, es macht Freude, wenn wir uns auf Deutsch immer besser ausdrücken können. Willkommen!

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 EUR.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

202-40402

Di. und Do.: 17:00 - 18:30 Uhr

VHS, Raum 106

Beginn: 01.09.2020, Ende: 21.01.2021

33 Treffen: 204,00 EUR, erm.: 105,00 EUR

Stufe A2

Deutsch als Zweitsprache A2

Dietmar S. Mohnke

In diesem Kurs bauen wir auf dem Gelernten aus dem A1-Kurs auf. Wir beschäftigen uns weiter mit Dativ und Akkusativ, üben Satzkonstruktionen mit „weil“ und lernen das TE-KA-MO-LO-Hilfssystem. Außerdem trainieren wir die Verwendung der Zeiten Präsens, Perfekt, Präteritum und Futur I. Und wir vergessen nicht, dass Deutschlernen auch Spaß macht.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 EUR.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

202-40404

Mo. und Mi.: 17:00 - 18:30 Uhr

VHS, Raum 106

Beginn: 31.08.2020, Ende: 20.01.2021

32 Treffen: 198,00 EUR, erm.: 102,00 EUR

Stufe A2/B1

Deutsch als Zweitsprache A2/B1

Anne Albrecht



Die Grundlagen der deutschen Sprache sind Ihnen bekannt, nun soll es weitergehen. In diesem Kurs schließen Sie das Sprachniveau A2 ab und starten mit B1. Die Themen sind: Adjektivdeklinations, Komparativ, Konjunktiv II, Präteritum und Satzkonjunktionen. Sie lernen, über Erlebnisse zu sprechen, Wegbeschreibungen zu formulieren und Briefe zu schreiben. Gründlich und zielstrebig arbeiten wir auf die telc B1-Prüfung hin. Bringen Sie beim ersten Termin bitte das erste Lehrbuch (Band 3) mit.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 Euro.

Lehrbücher: Schritte Plus neu Band 3, ISBN 978-3-19-301083-4, Schritte Plus neu Band 4, ISBN 978-3-19-601083-1, Schritte Plus neu Band 5, ISBN 978-3-19-301085-8

202-40406

Di. und Fr.: 10:45 - 12:15 Uhr

VHS, Raum 2

Beginn: 01.09.2020, Ende: 22.01.2021

33 Treffen: 204,00 EUR

Deutsch

Stufe A1

Deutsch als Zweitsprache A1

Dietmar S. Mohnke

Sie können noch gar kein Deutsch und möchten die Sprache von Anfang an lernen? Hier sind Sie richtig! In ruhigem Tempo und systematisch lernen wir: uns vorstellen, einfache Fragen stellen, kleine Gespräche führen, kurze Texte schreiben.



Integrationskurse an der Volkshochschule Sachsenwald

Wer sich in Deutschland integrieren möchte, muss zunächst gut Deutsch lernen. Wir helfen dabei und bieten Kurse für geflüchtete Menschen an. Spezialisiert haben wir uns auf Integrationskurse mit Alphabetisierung. Diese Kurse finden nach den Vorgaben des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF) statt. Die Teilnehmenden lernen in 300 Stunden zunächst das Lesen und Schreiben der lateinischen Schrift. Daran schließen sich 600 Stunden Deutschunterricht an. Am Ende steht die Prüfung DTZ.

Der nächste Alphabetisierungskurs startet am 14.09.2020. Wenn Sie eine Berechtigung zum Integrationskurs haben und in den Kurs einsteigen möchten, kommen Sie zur Einstufung: donnerstags, 15 – 17 Uhr.

Weitere Informationen gibt es in der VHS Geschäftsstelle. Auch die Volkshochschulen Bad Oldesloe und Ahrensburg bieten Integrationskurse an. Weitere Informationen:

www.vhs-badoldesloe.de

Tel.: (04531) 504 140

www.vhs-ahrensburg.de

Tel.: (04102) 8002-11

Stufe B1

Deutsch als Zweitsprache B1

Kleingruppe

Anne Albrecht

Sie haben das Sprachniveau A2 abgeschlossen; jetzt wollen Sie das Erlernte weiter vertiefen und Neues lernen? In diesem Kurs üben wir besonders den Genitiv, die Relativsätze und das Plusquamperfekt. Außerdem trainieren wir Passiv, Konjunktiv II, Präteritum und Satzkonjunktionen. Sie lernen, sich in Wort und Schrift immer besser auszudrücken und Argumente und Wünsche zu formulieren. Da dies ein Kurs mit nur wenigen Teilnehmenden ist, arbeiten wir sehr intensiv und gehen zügig voran. Mittelfristig ist das Lernziel, die telc B1-Prüfung zu bestehen. Bitte bringen Sie am ersten Kurstag das erste Buch (Band 5) mit.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

Lehrbücher: Schritte Plus neu Band 5 ISBN 978-3-19-301085-8, Schritte Plus neu Band 6 ISBN 978-3-19-601085-5

202-40408

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

VHS, Raum 111

Beginn: 31.08.2020, Ende: 21.01.2021

33 Treffen: 270,00 EUR

Deutsch als Zweitsprache B1

Julia Roth



Der Kurs richtet sich an alle, die die deutsche Sprache auf dem Niveau A2 beherrschen und ihre sprachliche Kompetenz ausbauen möchten. Wir beschäftigen uns mit Grammatik und Wortschatz, die eine sichere Kommunikation in verschiedenen Bereichen in Alltag und Beruf ermöglichen und zur telc B1-Prüfung führen. Der Kurs orientiert sich an der Entwicklung der vier Teilbereiche der Sprachkompetenz (Hören, Lesen, Schreiben und Sprechen).

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 Euro.

Lehrbuch: Schritte Plus neu Band 5, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-301085-8

Julia Roth hat ein Lehramtsstudium an der pädagogischen Universität Smolensk (Russland) abgeschlossen und verfügt über 15 Jahre Lehrerschaft in den Fächern Deutsch als Fremdsprache und Russisch.

Diese Erfahrung hat sie als Kursleiterin zuerst in Russland und dann in Deutschland gesammelt. Außerdem hat sie einen Bachelor-Abschluss in Soziologie. Ein weiterer beruflicher Schwerpunkt ist das Dolmetschen und Übersetzen für Deutsch und Russisch. Julia Roths Hobbys sind: klassische Musik, Klavier spielen, lesen und im Garten arbeiten.

202-40410

Do.: 15:45 - 18:15 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 03.09.2020, Ende: 21.01.2021

17 Treffen: 159,00 EUR, erm.: 82,50 EUR

→ Julia Roth bietet in der VHS auch Russisch an, siehe Seite 50

Stufe B2

Deutsch als Zweitsprache B2

Anne Albrecht

Das Sprachniveau B1 haben Sie erfolgreich abgeschlossen. Nun streben Sie höhere Ziele an? Anne Albrecht unterstützt Sie in diesem B2-Kurs. Gemeinsam erweitern Sie Ihren Wortschatz und vertiefen die Grammatik in allen bisher bekannten Bereichen, viel Neues kommt dazu. Sie lernen verschiedene Textarten kennen und verfassen anspruchsvolle Briefe.

Ein Thema präsentieren, diskutieren und analysieren gehört auch zum Programm - es wird gewiss nicht langweilig! Bitte bringen Sie zu Beginn des Kurses das Lehrbuch mit.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

Lehrbuch: Einfach weiter! B2 ISBN 978-3-94-644733-7

202-40412

Di. und Fr.: 9:00 - 10:30 Uhr

VHS, Raum 2

Beginn: 01.09.2020, Ende: 22.01.2021

33 Treffen: 204,00 EUR, erm.: 105,00 EUR

Deutsch als Zweitsprache B2

Dietmar S. Mohnke

Wir beschäftigen uns intensiv mit der deutschen Grammatik und dem Wortschatz des Niveaus B2. Zu unseren Themen gehören der Konjunktiv I, Relativsätze in allen Kasus, insbesondere im Genitiv, Adverbialsätze sowie Konzessivsätze. Darüber hinaus üben wir Diskussionen und Präsentationen. Der Kurs bereitet auf die telc B2-Prüfung vor.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 Euro.



Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

202-40414

Mo. und Mi.: 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, Raum 106

Beginn: 31.08.2020, Ende: 20.01.2021

32 Treffen: 198,00 EUR, erm.: 102,00 EUR

Konversationskurs ab B2

Kleingruppe

Dietmar S. Mohnke

Sie können recht sicher mit der deutschen Sprache umgehen, möchten auf keine Prüfung hinarbeiten, sondern einfach Ihre Kenntnisse anwenden und üben. In der anregenden Atmosphäre der Stadtbibliothek sprechen wir über aktuelle Themen, über Dinge, die Sie beschäftigen und solche, die Sie schon immer über Deutschland wissen wollten.

Gleichzeitig lernen wir Redewendungen und deutsche Umgangssprache kennen und erfahren, in welchen Situationen wir sie benutzen dürfen.

202-40420

Fr.: 17:00 - 18:30 Uhr

Stadtbibliothek Reinbek

Beginn: 04.09.2020, Ende: 18.12.2020

8 Treffen: 70,00 EUR

Stufe C1

Deutsch als Zweitsprache C1

Dietmar S. Mohnke

Deutsch auf hohem Niveau: Wir lernen, längere, anspruchsvolle Redebeiträge, TV-Sendungen und Zeitungsartikel sicher zu verstehen. Wir trainieren, uns spontan und fließend auszudrücken ohne nach Wörtern zu suchen. Und wir üben Stilmittel differenziert anzuwenden, so dass wir in unterschiedlichsten Situationen angemessen sprachhandeln und Gedanken und Meinungen in Wort und Schrift gewandt und korrekt ausdrücken können.

Mittelfristiges Ziel dieses Kurses ist das Erreichen der telc C1-Prüfung.

Neue Teilnehmende müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 Euro.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

202-40416

Di. und Do.: 18:45 - 20:15 Uhr

VHS, Raum 106

Beginn: 01.09.2020, Ende: 21.01.2021

33 Treffen: 204,00 EUR, erm.: 105,00 EUR

Plattdeutsch

De Plattdüütsch-Runn

En nedderdüütsch Krink, Kleingruppe

Ilse Zander

Plattdüütsch snacken, lesen un singen

Dat wüllt wi öven

Dat wüllt wi können

Sei dabei,

Plattdütsch macht den Kopf frei.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 1,50 Euro.

202-42701

Do.: 22.10., 05.11., 19.11., 03.12., 17.12.2020, 14.01.2021

15:30 - 17:00 Uhr, VHS, Raum 8

6 Treffen: 54,00 EUR

Englisch

Stufe A1

Englisch A1.2

Kleingruppe

Thomas J. Gemmecke

Englischkenntnisse sind heute wichtig wie nie. Ob im Alltag, im Beruf oder auf Reisen, überall begegnen wir der Weltsprache. In diesem Kurs lernen Sie Englisch von Grund auf. Mit viel Spaß und in langsamem Arbeitstempo können Sie immer besser Englisch verstehen und auch auf Englisch darauf reagieren. Come and join us!

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

202-40600

Mo.: 10:45 - 12:15 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 31.08.2020, Ende: 14.12.2020

14 Treffen: 118,00 EUR

Englisch mit Muße A1.3

Renate Klugkist

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

Lehrbuch: Fairway New A1, Klett Verlag ISBN 978-3-12-501610-1

202-40602

Mi.: 16:45 - 18:15 Uhr, VHS, Raum 109

Beginn: 09.09.2020, Ende: 09.12.2020

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

Englisch mit Muße A1

Kleingruppe

Kristina Grünig

Englisch macht Spaß! Wir lernen in ruhigem Tempo und eignen uns Schritt für Schritt diese wichtige Weltsprache an. Verstehen und Sprechen sind dabei unsere Schwerpunkte. Neue Teilnehmende sind willkommen!

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

202-40603

Mo.: 11:15 - 12:45 Uhr, VHS, Raum 1

Beginn: 07.09.2020, Ende: 07.12.2020

12 Treffen: 102,00 EUR

Englisch mit Muße A1.4

Renate Klugkist

Es macht uns Freude, die englische Sprache zu sprechen und immer besser darin zu werden. Entspannt und motiviert lernen wir weiter und kommen unserem Ziel, A1 zu beenden, immer näher. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch und zusätzlichem Material.

Lehrbuch: Fairway 1 (alte Ausgabe), Klett Verlag ISBN 3-12-501-460-3

202-40604

Di.: 19:00 - 20:30 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 08.09.2020, Ende: 08.12.2020

12 Treffen: 92,40 EUR

Stufe A2

Englisch mit Muße A2

Margret Zehnder-Schmitt



Slowly but surely we are about to finish off our coursebook "At your Leisure A2". Final topics will be "An Englishman's home is his castle" and "Literature can see into the future".

Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19109599-4

202-40606

Di.: 10:45 - 12:15 Uhr

Jürgen-Rickerts-Haus

Beginn: 01.09.2020, Ende: 08.12.2020

13 Treffen: 65,80 EUR, erm.: 35,90 EUR



Englisch zur Auffrischung A2

Svea Thompson

Sie haben Grundkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder aus Ihrer Schulzeit und möchten diese nun auffrischen und vertiefen? Mit interessanten und unterhaltsamen Texten, Aufgaben und Übungen reaktivieren Sie Grammatik und Wortschatz und erfahren Wissenswertes über englischsprachige Länder.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

Lehrbuch: Fairway New A2, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-501612-5

202-40608

Do.: 18:30 - 20:00 Uhr

Gemeinschaftsschule Wentorf

Beginn: 03.09.2020, Ende: 19.11.2020

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

Englisch 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 Sprech-anlässe und wir lernen neuen Wortschatz und die notwendige Grammatik. Neben dem Lehrbuch verwenden wir auch zusätzliches Material.

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

202-40610

Di.: 17:15 - 18:45 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 08.09.2020, Ende: 08.12.2020

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

Stufe B1

Englisch zur Auffrischung B1

Kristina Grünig

Wenn Sie Ihr Schulenglisch (etwa fünf Jahre) reaktivieren möchten, sind Sie in diesem Kurs richtig. Das Lernziel ist es, mit soliden Grundkenntnissen Alltagssituationen sprachlich zu bewältigen. Finden Sie Ihren scheinbar verlorenen Wortschatz wieder und frischen Sie Ihre Grammatikkenntnisse auf.

A fun and pleasant way to refresh and improve your English!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

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

202-40612

Mi.: 10:00 - 11:30 Uhr, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

Beginn: 09.09.2020, Ende: 09.12.2020

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

Englisch zur Auffrischung B1

Thomas J. Gemmecke



Do you have a fairly good, basic knowledge of the English language? You understand a lot, but feel nervous to open your mouth? Then join us. You can improve your speaking, reading and grammar skills.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

202-40614

Do.: 18:00 - 19:30 Uhr, VHS, Raum 101

Beginn: 03.09.2020, Ende: 17.12.2020

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

Englisch mit Muße B1

Margret Zehnder-Schmitt

"Back from Holiday" as well as "Hopes and Dreams" will be among the topics I would like to share with you this semester. Needless to say, there will be a good mix of talking, listening and grammar.

Lehrbuch: GREAT! B1, Klett Verlag, ISBN: 3-12-501484-8

202-40616

Mi.: 16:45 - 18:15 Uhr, VHS, Raum 101

Beginn: 02.09.2020, Ende: 09.12.2020

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

Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

202-40618

Do.: 16:00 - 17:30 Uhr, VHS, Raum 101

Beginn: 10.09.2020, Ende: 10.12.2020

12 Treffen: 92,40 EUR

Englisch mit Muße B1

Renate Klugkist

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Lehrmaterial erhalten Sie im Kurs.

202-40620

Di.: 10:45 - 12:15 Uhr

Rathaus, U7

Beginn: 08.09.2020, Ende: 08.12.2020

12 Treffen: 92,40 EUR

Small talk in the morning B1

Alexandra Krantz

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

Kein Kurs am 15.12.2020

202-40622

Di.: 9:00 - 10:30 Uhr, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

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

English in the morning B1

Alexandra Krantz

We work about different topics like tourism, food, habits and culture. Grammar is integrated in our units and we feel it is difficult but very useful. We also like to get into talking about things we did or plan to do and we enjoy laughing together. Come and join us!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

Kein Kurs am 15.12.2020

202-40623

Di.: 10:45 - 12:15 Uhr, Begegnungsstätte Neuschönningstedt, Raum 2/3

Beginn: 01.09.2020, Ende: 19.01.2021

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



After Breakfast B1

Kristina Grünig

We'll meet up once a week to improve our English; a bit of grammar, some new vocabulary and, foremost, a lot of discussions about interesting topics, as we progress with the coursebook. Last, but not least, we'll play various games and read funny stories.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Das Lehrbuch wird am ersten Kurstag bekannt gegeben.

Kein Kurs am 01.10.2020

202-40624

Do.: 10:45 - 12:15 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 10.09.2020, Ende: 03.12.2020

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

Stufe B2

Englisch B2

Ramona von Ondarza

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

202-40626

Mo.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 113

Beginn: 21.09.2020, Ende: 14.12.2020

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

Let's talk! B2

Gudrun Heitz

We will read about and discuss everyday situations and topics of current interest and at the same time improve our vocabulary. Our focus is also on learning more about various English-speaking countries and their traditions by listening to texts and music and by studying newspaper and magazine articles.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Kein Kurs am 23.11.2020

202-40628

Mo.: 9:00 - 10:30 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 07.09.2020, Ende: 07.12.2020

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

Keep on talking B2

Gudrun Heitz



This course will provide ample opportunity for practising and brushing up your English. We will focus on topics of special interest to us, read contemporary texts and learn more about English-speaking countries, the people and their traditions.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

202-40632

Do.: 9:00 - 10:30 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 10.09.2020, Ende: 03.12.2020

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

Stufe C1

Let's get talking C1

Joanna Dohse

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

Neue Teilnehmende müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

202-40634

Mi.: 9:00 - 10:30 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 09.09.2020, Ende: 09.12.2020

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

Stress!

An evening with Mark Lyndon in Reinbek Castle

Just thinking about this is stressful! But, as Germans say, "Da muss man durch." Mark Lyndon wants you to go through it with him. How do Germans and Brits deal differently with stress? Why are Germans obsessed by stress? How effective is Stress Training? Which Stressfaktoren do Germans demonstrate at work? And how would Brits react? Why is Feierabend more stressful than Arbeit? Which causes more stress being online or offline? And finally: Would the simplest solution to stress be a world without people?



202-40660

Mi.: 04.11.2020, 19:00 - 21:00 Uhr

Schloss Reinbek, Hofsaal

Eintritt: 15,00 EUR

Französisch

Stufe A1

Französisch A1.2

Carole Camard

In diesem Semester lernen wir, verschiedene Alltagssituationen auf Französisch zu meistern: Einkaufen gehen, im Restaurant bestellen, sich in der Stadt orientieren. Wir erweitern unseren Wortschatz und unsere Grammatikkenntnisse, um einfache Gespräche sicher zu führen. Dabei bleibt der Spaß am Lernen natürlich immer im Vordergrund.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

Lehrbuch: Voyages neu A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-529412-7

202-40801

Mo.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 109

Beginn: 31.08.2020, Ende: 11.01.2021

15 Treffen: 114,00 EUR



Stufe A2

Französisch A2

Kleingruppe

Kathrin Stolte-Laurent

In diesem Kurs bauen wir auf soliden Grundkenntnissen auf. Wir üben sowohl Grammatik und unregelmäßige Verben als auch Hör- und Leseverstehen. In entspannter Lernatmosphäre und mit viel Spaß fällt dann auch das freie Sprechen nicht schwer.

Unser Ziel ist es, die französische Sprache in Alltagssituationen sicher anzuwenden.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

202-40803

Mi.: 18:00 - 19:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Wentorf

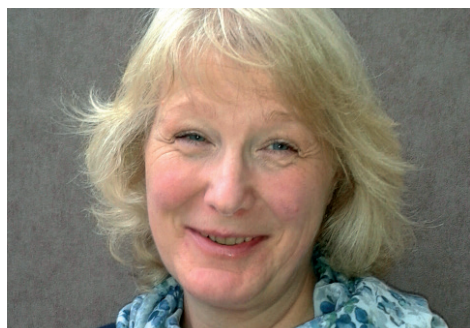
Beginn: 02.09.2020, Ende: 02.12.2020

12 Treffen: 102,00 EUR

Stufe B1

Französisch B1

Kathrin Stolte-Laurent



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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

202-40804

Di.: 9:00 - 10:30 Uhr

Jürgen-Rickerts-Haus

Beginn: 01.09.2020, Ende: 01.12.2020

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

Stufe B2

Französisch B2

Margitta Brandt

Pendant ce cours on continue à lire et à discuter des textes actuels et de la littérature moderne. Si nécessaire, on revise certains chapitres de la grammaire. En écoutant des dialogues audios authentiques, nous apprenons beaucoup sur le savoir-vivre de nos voisins français et chaque fois que nous nous retrouvons, c'est comme un petit voyage en France.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

202-40806

Di.: 9:00 - 10:30 Uhr, VHS, Raum 1

Beginn: 01.09.2020, Ende: 08.12.2020

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

Conversation facile B2

Marguerite Sinn

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

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

202-40808

Mi.: 14:15 - 15:45 Uhr, VHS, Raum 1

Beginn: 02.09.2020, Ende: 02.12.2020

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

202-40809

Do.: 14:15 - 15:45 Uhr, VHS, Raum 1

Beginn: 03.09.2020, Ende: 03.12.2020

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

Stufe C1

Parlons français C1

Gerd Wannack

Une langue "rouille" quand on ne la pratique pas. Vous avez parlé couramment mais vous n'avez plus souvent l'occasion de le faire? Dans ce cours nous discutons sur des sujets divers d'actualité ou autres. Nous lisons des oeuvres d'écrivains classiques et modernes. Nous échangeons des opinions et surtout nous communiquons dans une langue qui redevient vivante pour vous.

Une fois par semaine pendant une heure et demie, c'est comme si vous retourniez en France! Bienvenue!

Neue Teilnehmende müssen verbindlich an unserer kostenlosen Sprachberatung teilnehmen.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 3,00 Euro.

202-40810

Mi.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 101

Beginn: 02.09.2020, Ende: 16.12.2020

14 Treffen: 90,00 EUR

Une excursion à Paris - journée de découverte

à partir de B2

Gerd Wannack

Venez participer à une journée de découverte. Ce cours s'adresse à des personnes qui voudraient connaître Paris d'une autre manière et à des participant(e)s qui comptent approfondir et élargir leurs connaissances sur la capitale française. Le cours contiendra des informations variées, comme p.ex. les arrondissements, la population, l'architecture haussmannienne, les ponts, les lieux à visiter moins connus et les transports. Nous travaillerons à l'aide de plans de ville, de vidéos, de jeux et de textes divers (prose, poèmes) et de chansons en essayant de parler le plus possible français. La compréhension orale sera une part importante de cette journée en France.

Apportez une petite collation pour vous restaurer pendant la pause.

Für Kopien zahlen Sie bitte 3,00 Euro.

202-40815

Sa.: 26.09.2020, 11:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 1

1 Treffen: 27,60 EUR

Italienisch Stufe A1

Italienisch A1.2

Massimo Paié

Wir lernen gründlich und mit Freude und befassen uns weiter mit der italienischen Sprache und Kultur. Im Mittelpunkt stehen die Themen Freizeit und Urlaub in Italien. Wir werden üben, über Urlaube und Reiseerlebnisse zu sprechen, eine Reservierungsanfrage oder eine Postkarte zu schreiben. Auch über den Alltag in italienischen Familien lernen wir einiges. Dafür ist es wichtig, den Wortschatz auszubauen und uns mit den Formen der Vergangenheit (Passato prossimo) vertraut zu machen.

Für Teilnehmende, die schon über einige Vorkenntnisse der Grammatik und einen kleinen Wortschatz verfügen.

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

202-40901

Mo.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 07.09.2020, Ende: 07.12.2020

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



Italienisch mit Muße A1

Massimo Paié

Wir haben gelernt, die italienische Sprache in Alltagssituationen anzuwenden, zum Beispiel als Touristen auf der Straße oder beim Einkaufen.

Jetzt erweitern wir unsere Sprachkenntnisse und unterhalten uns über unser Leben in der Familie, über Freundschaften und übers Wohnen. Dabei üben wir die Grammatik und bauen den Wortschatz weiter auf.

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

202-40902

Mi.: 10:45 - 12:15 Uhr, VHS, Raum 1

Beginn: 09.09.2020, Ende: 09.12.2020

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

Stufe A2

Italienisch A2.1

Massimo Paié

Mit dem Lehrbuch und leichter, unterhaltender Lektüre erweitern wir unseren Wortschatz und wenden ihn in kleinen Gesprächen an. Dabei werfen wir einen Blick auf das moderne Italien. Ein bisschen Grammatik muss auch sein: Schon Gelerntes frischen wir auf und festigen es; neue Themen, die uns beim Sprechen helfen, kommen dazu. All das findet in entspannter Atmosphäre statt.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

202-40903

Do.: 16:00 - 17:30 Uhr, VHS, Raum 113

Beginn: 10.09.2020, Ende: 10.12.2020

12 Treffen: 92,40 EUR

202-40904

Di.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 101

Beginn: 08.09.2020, Ende: 08.12.2020

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

Italienisch A2.2

Massimo Paié

Mit dem Lehrbuch A2 und abwechslungsreicher Lektüre tauchen wir in den italienischen Alltag ein und erweitern unseren Blick auf das Land und auf die italienische Kultur. Lesen und Verstehen wird immer einfacher. In diesem Semester wiederholen wir wichtige Themen der Grammatik und bauen den Wortschatz aus, um Gesprächssituationen noch besser zu meistern.

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

202-40906

Mi.: 16:45 - 18:15 Uhr, VHS, Raum 107

Beginn: 09.09.2020, Ende: 09.12.2020

12 Treffen: 92,40 EUR

Stufe B1

Italienisch mit Muße B1

Massimo Paié

Continuiamo a fare uso di interessanti e divertenti letture, che permettono di conoscere diversi aspetti dell'Italia di oggi. Avremo possibilità di parlare e raccontare. Sicuramente non mancherà l'occasione di ripetere temi complessi della grammatica come la coniugazione dei verbi, i pronomi e le preposizioni.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

202-40908

Di.: 16:00 - 17:30 Uhr, VHS, Raum 101

Beginn: 08.09.2020, Ende: 08.12.2020

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

Italienisch B1

Massimo Paié

Leggere e tradurre è diventato più facile. In parallelo alla lettura di testi non difficili, ripassiamo i temi della grammatica e impariamo quelle espressioni che rendono l'italiano una lingua vivace e fantasiosa. Il nostro obiettivo è consolidare ed ampliare la conoscenza non solo della lingua ma anche dell'Italia contemporanea.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

Das Lehrmaterial wird im Kurs bekanntgegeben.

202-40909

Mi.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 107

Beginn: 09.09.2020, Ende: 09.12.2020

12 Treffen: 92,40 EUR

Italienisch B1.2

Petra Krüger

Abbiamo cominciato il nuovo libro B1 per avanzare nella nostra lingua preferita. Ci aspetteranno il congiuntivo presente, il passato remoto e altre novità. Diamo il benvenuto anche a nuovi corsisti!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

202-40910

Mo.: 9:30 - 11:00 Uhr, VHS, Raum 1

Beginn: 31.08.2020, Ende: 14.12.2020

14 Treffen: 106,80 EUR

Italienisch B1.3

Petra Krüger



Andiamo avanti con il nostro libro! Discuteremo sulla qualità della vita, dei rapporti d'amicizia e d'amore e del lavoro. Il passivo e il si impersonale ci aspetteranno. Non vedo l'ora di rivederVi! Anche qualche nuovo corsista è benvenuto!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

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

202-40911

Mo.: 12:30 - 14:00 Uhr, VHS, Raum 4

Beginn: 31.08.2020, Ende: 14.12.2020

14 Treffen: 106,80 EUR

Stufe B2

Conversazione italiana B2

Petra Krüger

Leggeremo un nuovo romanzo della letteratura italiana e discutendo ripetiamo anche i vocaboli e la grammatica. Bentornati al nuovo semestre! Ci piacerebbe anche fare la conoscenza di qualche nuovo corsista!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

202-40913

Mo.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 4

Beginn: 31.08.2020, Ende: 14.12.2020

14 Treffen: 106,80 EUR

Conversazione italiana B2

Kleingruppe

Petra Krüger

Leggeremo articoli attuali di tutti i settori di Bell'Italia e chiacchierando continueremo a approfondire le nostre conoscenze dell'italiano.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

202-40915

Di.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 4

Beginn: 01.09.2020, Ende: 15.12.2020

14 Treffen: 118,00 EUR



202-40916

Mi.: 10:45 - 12:15 Uhr, VHS, Raum 4
Beginn: 02.09.2020, Ende: 16.12.2020
14 Treffen: 90,00 EUR, erm.: 48,00 EUR

Japanisch

Japanisch A1.2

Kleingruppe

Erina Okuyama



Verbringen Sie einen Abend in der Woche in Japan! Steigen Sie mit einer engagierten Kursleiterin gründlich in die japanische Sprache ein. Vorkenntnisse für die Schriftzeichen Hiragana und Katakana sind erwünscht, aber keine zwingende Voraussetzung.

Ein netter Kurs und die Kursleiterin freuen sich auf Sie!

Lehrbuch: "Marugoto A1 Rikai", The Japan Foundation (Hrsg.), ISBN 978-3-87548-708-4

Kein Kurs am 19.10.2020

202-41001

Mo.: 18:00 - 19:30 Uhr, VHS, Raum 107
Beginn: 31.08.2020, Ende: 11.01.2021
14 Treffen: 118,00 EUR

Latein

Latein B1

Marguerite Sinn

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

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

202-41101

Do.: 11:15 - 12:45 Uhr, VHS, Raum 1
Beginn: 03.09.2020, Ende: 03.12.2020
12 Treffen: 78,00 EUR, erm.: 42,00 EUR

Norwegisch

Norwegisch B1

Kompaktkurs am Wochenende

Lutz Wichmann

Dette semesteret skal vi fortsette arbeidet med læreboka „stein på stein“ (nivå B1) fra kapittel 3. Målet er å utvide kursdeltakernes ferdigheter i norsk og deres kjennskap til norske samfunnsforhold. Mottoet vårt er: Ta det med ro! og det er viktig at vi trives og har det hyggelig sammen!! Velkommen til kurset!

Lehrbuch: Stein på stein, Textbook, neue Ausgabe, ISBN: 978-8-20-241964-6

202-41500

Fr.: 23.10., 20.11.2020, 15.01.2021
18:30 - 21:00 Uhr, VHS, Raum 2
Sa.: 24.10., 21.11.2020, 16.01.2021
10:00 - 15:00 Uhr, VHS, Raum 2
6 Treffen: 109,20 EUR

Portugiesisch

Portugiesisch B2

Kleingruppe

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.

202-41805

Di.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 113
Beginn: 01.09.2020, Ende: 15.12.2020
14 Treffen: 157,20 EUR

Russisch

Russisch A1.1

Kleingruppe

Julia Roth

Herzliche Einladung zu diesem Kurs an alle, die sich für die russische Sprache, russische Traditionen und die russische Kultur interessieren. Der Kurs richtet sich an Personen mit wenigen und keinen Vorkenntnissen. Wir lernen das russische Alphabet, die Grundlagen der Grammatik und wichtigen Wortschatz. Das Lernziel ist die einfache Kommunikation in alltäglichen Bereichen wie Familie, Wohnen, Einkaufen, Reisen. Darüber hinaus gewinnen Sie spannende Einblicke in Russlands Geschichte und Gegenwart.

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

202-41902

Do.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 2
Beginn: 03.09.2020, Ende: 03.12.2020
12 Treffen: 102,00 EUR

→ Julia Roth bietet in der VHS auch Deutsch an, siehe Seite 44

Schwedisch

Stufe A1

Schwedisch A1.1

Irene Weng

Schweden ist so nah - ein Urlaubsland mit einer schönen Sprache. In freundlicher Atmosphäre lernen wir fleißig die Sprache und erfahren viel über das Leben und die Menschen in Schweden. Das Lehrbuch bietet zahlreiche Texte zu Alltagssituationen sowie kurze Grammatikeinheiten an. Dabei stehen immer Hören, Verstehen und freies Sprechen im Mittelpunkt des Unterrichts. Välkomna!

Lehrbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9

Übungsbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-14-8

Kein Kurs am 28.09.2020

202-42000

Mo.: 16:15 - 17:45 Uhr
Gemeinschaftsschule Wentorf
Beginn: 31.08.2020, Ende: 07.12.2020
12 Treffen: 92,40 EUR



Schwedisch A1.3

Irene Weng

Durch Hören, Sprechen, Lesen und Schreiben vertiefen und festigen Sie in lockerer Atmosphäre Ihre Schwedischkenntnisse. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Tala Svenska A1 Plus und haben die ersten 5 Lektionen schon bearbeitet. Välkomna!

Lehrbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-04-9

Übungsbuch: Tala svenska A1 Plus, Groa Verlag, ISBN 978-3-933119-14-8

Kein Kurs am 30.09.2020

202-42001

Mi.: 16:15 - 17:45 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 02.09.2020, Ende: 09.12.2020

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

Stufe B1/B2

Schwedisch B1/B2

Kristina Grünig

Vi träffas en gång i veckan för att tala svenska, lära oss lite mera och ha trevligt tillsammans. Vi läser korta berättelser av svenska författare samt aktuella texter och varvar det med grammatik, hörövningar och diskussioner.

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 4,00 Euro.

Kein Kurs am 01.10.2020

202-42002

Do.: 19:00 - 20:30 Uhr, VHS, Raum 107

Beginn: 10.09.2020, Ende: 03.12.2020

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

Stufe B2/C1

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!

Lärobok: Übungsbuch zur schwedischen Grammatik, Birgitta Ramge, Gottfried Egert Verlag, ISBN 3-936496-03-1

Kein Kurs am 28.09.2020

202-42003

Mo.: 18:00 - 19:30 Uhr, Gemeinschaftsschule Wentorf

Beginn: 31.08.2020, Ende: 07.12.2020

12 Treffen: 92,40 EUR

202-42004

Mi.: 18:00 - 19:30 Uhr, VHS, Raum 2

Beginn: 02.09.2020, Ende: 09.12.2020

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

Spanisch

Stufe A1

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, im Restaurant bestellen und wie wir in vielen anderen Alltagssituationen zurecht kommen. Außerdem erfahren die Teilnehmenden vieles über Spanien, Lateinamerika und das Heimatland der Kursleiterin - Mexiko.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 1,50 Euro.

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

202-42201

Di.: 16:45 - 18:15 Uhr, VHS, Raum 1

Beginn: 01.09.2020, Ende: 15.12.2020

14 Treffen: 106,80 EUR

Spanisch A1.3

Thomas J. Gemmecke

Lust auf Spanisch! Die Grundkenntnisse haben wir uns angeeignet, jetzt geht es weiter. Zielstrebig und mit Spaß lernen wir diese Weltsprache und stellen immer wieder fest: Spanisch ist gar nicht so schwierig.

Zusätzlich zur Arbeit mit dem Lehrbuch lesen wir eine kleine Lektüre zur Wiederholung der Grammatik und der Vokabeln.

¡Bienvenidos!

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klett Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6

202-42203

Do.: 19:45 - 21:15 Uhr, VHS, Raum 101

Beginn: 03.09.2020, Ende: 17.12.2020

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

Spanisch mit Muße A1.3

Daniela Heidmann

Die Teilnehmenden dieses Kurses können bereits über Aktivitäten der vergangenen Tage berichten und Vorhaben für die nächste Zeit formulieren. Jetzt vertiefen wir die Beschreibung von Tagesabläufen im Alltag und auf Reisen.

Beim Betrachten von Fotos kommt die Gerundio-Verlaufsform zum Einsatz. Der Spaß am aktiven gemeinsamen Ausprobieren des stetig wachsenden Repertoires an „Sprachbausteinen“ soll auch weiterhin das freundliche Miteinander in diesem Morgenkurs bestimmen. Seguimos adelante, paso a paso.

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

202-42205

Mi.: 9:00 - 10:30 Uhr, VHS, Raum 1

Beginn: 02.09.2020, Ende: 16.12.2020

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

Stufe A2

Spanisch A2.2

Daniela Heidmann

„Pasa, pasa. Mi casa es tu casa.“ Diese Einladungsformel vereint wissenswerte Aspekte, auf die wir in diesem Semester unseren Blick richten: Gastfreundschaft, Rituale bei Einladungen und mögliche interkulturell bedingte Missverständnisse, die es zu vermeiden gilt. Ganz nebenbei eignen wir uns die Formen des Imperativs an, beispielsweise wenn Gastgeber und Gastgeberinnen uns auffordern, mitzutanzten oder beim Essen auch ja zuzugreifen. ¡Apúntate!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Lehrbuch: Con gusto A2, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-514990-8

202-42208

Di.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 107

Beginn: 08.09.2020, Ende: 15.12.2020

13 Treffen: 99,60 EUR

Stufe B1

Spanisch B1.2

Daniela Heidmann

En pleno nivel B1 hablando de las cosas del día a día, los vecinos, la amistad, describiendo, valorando y procurando entender diferencias culturales y divisar constantes universales. ¡Bienvenidos!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Lehrbuch: Con gusto B1, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-515010-2

202-42210

Mo.: 19:45 - 21:15 Uhr, VHS, Raum 108

Beginn: 07.09.2020, Ende: 14.12.2020

13 Treffen: 99,60 EUR



Stufe B2

Spanisch B2

Daniela Heidmann

Estamos a principios del nivel B2. Procuramos hablar solo español en clase valorando siempre la heterogenidad y diversidad de los conocimientos y aportes de cada compañera y cada compañero. Habrá un poco de todo: música, actualidades, los temas del día a día, literatura, historia y cultura y un tanto de gramática. ¡Bienvenidos!

Neue Teilnehmende besuchen vor der Anmeldung bitte unsere kostenlose Sprachberatung.

Für Kopien zahlen Sie bitte am ersten Kurstag 2,00 Euro.

202-42212

Mo.: 18:00 - 19:30 Uhr, VHS, Raum 108

Beginn: 14.09.2020, Ende: 07.12.2020

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

Gebärdensprache

Gebärdensprache

Einführung in eine visuelle Welt

Kleingruppe

Ilona Dennull

Herzlich Willkommen! In meinem Kurs lernen Sie einfache Alltagsgebärden, so dass Sie sich über Themen des täglichen Lebens und über ein paar persönliche Interessensgebiete unterhalten können.

Wir lernen und wiederholen auch das Fingeralphabet. Und da die Gebärdensprache eine visuelle Sprache ist, setzen wir neben den Gebärden auch sehr gezielt Gestik und Mimik ein. Auch dazu machen wir Übungen. Ich freue mich über Ihr Interesse an „meiner“ Sprache.

202-42800

Fr.: 06.11.2020, 16:30 - 19:00 Uhr

Sa.: 07.11.2020, 10:00 - 15:30 Uhr

VHS, Raum 1

2 Treffen: 46,00 EUR

Das Fingeralphabet



Urheber: Richard Huber

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



Stadtbibliothek Reinbek



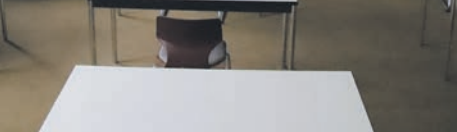
FOTOSHOOTING FÜR DAS NEUE PROGRAMMHEFT



MINDESTENS 1,50 METER. IN WINDESEILE MACHEN
WIR DAS VHS-HAUS FIT FÜR DIE WIEDERERÖFFNUNG

DIE VHS HAT GESCHLOSSEN – ONLINE GEHT ES WEITER!

HIER DAS ERGEBNIS:



AB JETZT IMMER UND
ÜBERALL MIT DABEI UND ZU BEACHTEN:

Volkshochschule
Sachsenwald Reinbek/Wentorf

Für Ihre Sicherheit

HYGIENE—REGELN

zur Teilnahme
im Rahmen
Schule oder
der vereinbarten Nutzung der Gymnastikhalle
gestattet.

- Der Mindestabstand von 1,5 Metern ist überall und jederzeit einzuhalten.
- In den Fluren, Treppenhäusern und Toiletten herrscht Maskenpflicht. In den Unterrichtsräumen ist das Tragen von Masken angeraten.
- Die Nieß- und Hustenetikette sind zu beachten.
- Personen mit Erkranungssymptomen ist der Zugang verboten.
- Ein Verstoß gegen diese Hygienemaßnahmen kann zum Ausschluss aus VHS-Veranstaltungen führen.

Grundlage dieser Maßnahmen ist die Erreichbarkeit ab Bestätigung der SARS-CoV-2 in Schleswig-Holstein. Diese Website soll unter dem folgenden Link sein:
https://schleswig-holstein.de/DE/Schwerpunkte/Coronavirus/Erreichte/COVID19_Landeseinordnung_Corona.html

(Stand: 18.05.2020)

Flächen-
desinfektionsmittel
Achtung: brennbar

Desinfektant
Hand-Desinfektion

DESTIX
Desinfektions-
und Reinigungstücher
Desinfektion- und Cleaning agent
desinfektant für die desoxyethyl (c) active
Desinfektor für a duster only
100% ME 75 desinfectant solution
1750 ml

1750 ml



VIEL PLATZ FÜR IHRE SICHERHEIT.

53



Ulrike Peters-Kiehn

Programmbereichsleiterin
040/72750-586
peterskiehn@vhs-sachsenwald.de

Angela Merino Martinez

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



Fit für den Beruf- Weiterkommen mit der VHS

Weiterbildung in beruflichen Fachthemen ist unverzichtbar, um das eigene Fachwissen auf dem neuesten Stand zu halten. Der kompetente Umgang mit digitaler Technik und Medien, aber auch Seminare zur Entwicklung der Persönlichkeit und sozialer Kompetenzen sowie abschlussbezogene Qualifizierungslehrgänge tragen dazu bei.

Weiterbildung für die OGS

Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagschulen

Viele pädagogische Mitarbeitende an Ganztagschulen suchen neben fachlicher Qualifizierung Möglichkeiten, sich professionell mit ihrer Rolle, Stellung und Wirkung an Ganztagschule auseinanderzusetzen.

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

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

Die Qualifizierung umfasst in vier Modulen folgende Themenkomplexe:

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

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

Die Module können einzeln gebucht werden.

Modul I: Arbeitsfeld Ganztagschule

Christian Pfluger

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

202-50100

Fr.: 11.09.2020, 16:00 - 20:30 Uhr

Sa.: 12.09.2020, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 1

2 Treffen: 62,00 EUR

Modul II: Kommunikation und Gesprächsführung

Christian Pfluger

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

202-50101

Fr.: 13.11.2020, 16:00 - 20:30 Uhr

Sa.: 14.11.2020, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 1

2 Treffen: 62,00 EUR

Zusatzmodul: Heterogenität und Inklusion

Dörthe Kröger

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

Das Zusatzmodul „Heterogenität & Inklusion“ baut systematisch auf dem von der Serviceagentur „Ganztägig lernen“ Schleswig-Holstein entwickelten Zertifikatskurs „Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitende an Ganztagschulen“ auf. Daher ist dieses Modul nur für Absolventinnen und Absolventen des Zertifikatskurses buchbar.

202-50103

Fr.: 23.10.2020, 16:00 - 20:30 Uhr

Sa.: 24.10.2020, 9:00 - 16:00 Uhr

VHS, Raum 1

2 Treffen: 62,00 EUR

→ Kurse zu Sozialkompetenzen finden
Sie im Bereich Persönliche Entwicklung
ab Seite 8



EDV-Grundlagen

PC-Beginner

Einstiegskurs für absolute Anfänger

Christine Fahlbusch

Voraussetzung: keine

Sie haben einen Laptop oder PC zu Hause mit Internetverbindung und dem Windows 10 Betriebssystem, aber Sie sind ein absoluter Anfänger und Ihnen fehlt noch der Mut, sich an die Technik heranzuwagen?

Aus Erfahrung wissen wir, dass die meisten Schwierigkeiten beim Speichern, im Umgang mit Ordern und beim Suchen im System liegen. Der Kurs folgt dem Motto:

„Wer sein Handwerk verstehen will, muss von der Pike auf lernen“.

Dass das auch großen Spaß machen kann, zeigt dieser Kurs für absolute PC-Beginner ohne Druck. Ganz nebenbei erweitern Sie auch Ihr Verständnis für Tablets und Smartphones.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50300

Mi.: 14:30 - 16:00 Uhr, Rathaus Reinbek, Raum U7 (Seiteneingang rechts)

Beginn: 21.10.2020, Ende: 25.11.2020

6 Treffen: 70,80 EUR

PC für Senioren 60+

Vormittagskurs

Jim Eissing



Möchten Sie den Computer für sich entdecken, ohne ständig die Kinder oder Bekannte um Hilfe zu bitten? Dann ist dieser Kurs richtig für Sie. Durch viele praktische Übungen in entspannter Atmosphäre erlernen Sie systematisch den Umgang mit dem Computer.

Dafür erwerben Sie die erforderlichen Grundkenntnisse:

- Sie lernen die Windows Benutzeroberfläche kennen.
- Sie arbeiten mit unterschiedlichen Fenster-techniken.
- Sie wissen um die Bedeutung des Task-Managers und des Windows Explorers.
- Sie erfassen, gestalten, speichern und drucken erste Texte mit Word.
- Sie surfen im Internet und richten auf Wunsch eine eigene E-Mail-Adresse ein.

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Bei Windows-Versionen älter als 8.1 müssen Sie Abweichungen von der Präsentation des Kursleiters berücksichtigen.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

Kein Kurs am 22.10.2020

202-50301

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

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

Beginn: 30.09.2020

Ende: 05.11.2020

7 Treffen: 157,20 EUR

PC für Senioren 60+

Fortsetzung

Jim Eissing

Voraussetzung: Grundkenntnisse entsprechend „PC für Senioren 60+“

In ungezwungener Atmosphäre vertiefen Sie zunächst Ihre Grundkenntnisse. Es gibt Zeit und Gelegenheit für Fragen, Übungen und Wiederholungen. Ziel ist es, Sicherheit in den grundlegenden Funktionen zu erlangen. Dann erweitern Sie die ersten Kenntnisse über das Textverarbeitungsprogramm Word hinaus.

Inhalt:

- Erweiterte Funktionen und Möglichkeiten von Word kennenlernen
- E-Mails schreiben und verschicken
- Informationen im Internet suchen und finden

Gerne können Sie Ihren eigenen Laptop mitbringen. Bei Windows-Versionen älter als 8.1 müssen Sie Abweichungen von der Präsentation des Kursleiters berücksichtigen.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50302

Termine:

11.11., 12.11., 18.11., 19.11., 25. 11., 02.12., 09.12.2020

9:30 - 12:30 Uhr, Rathaus Reinbek,

Raum U7 (Seiteneingang rechts)

7 Treffen: 157,20 EUR

EDV-Anwendungen

Office 2016

Crashkurs/Bildungsurlaub

Jim Eissing

Voraussetzung: Grundkenntnisse eines Windows Betriebssystems sowie sicherer Umgang mit der Maus und der Tastatur

Ohne das Office-Paket, egal in welcher Version, läuft an den meisten Arbeitsplätzen heute nichts mehr.

Unsere Technik

Auf den Laptops ist das Betriebssystem Windows 10 und Office 2016 installiert. Die Geräte werden regelmäßig betreut. Sollte dennoch ein Gerät ausfallen, kann daraus kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr abgeleitet werden. Das Kopieren urheberrechtlich geschützter Software ist, auch für den eigenen Bedarf, verboten und wird straf- und zivilrechtlich (Schadensersatz) verfolgt. Um einen Virenbefall zu vermeiden, dürfen keine eigenen Datenträger beziehungsweise Medien eingelesen werden.

In diesem Kurs werden die wichtigsten Bausteine wie das Schreibprogramm Word, das Tabellenkalkulationsprogramm Excel und das Präsentationsprogramm PowerPoint erklärt.

Am Ende des Kurses können alle Teilnehmenden die Module im Arbeitsalltag effektiv einsetzen.

Inhalt:

Word

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

Excel

- Tabellen handhaben
- WENN-Funktion einsetzen
- Daten auswerten und analysieren

PowerPoint

- Präsentationen erstellen
- Objekte einbinden
- Bildschirmpräsentationen gestalten

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

In der Gebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

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

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50303

Mo. - Fr.: 11.01. - 15.01.2021

jeweils 9:00 - 16:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

5 Treffen: 239,50 EUR



Einführung in Excel

Wochenendseminar

Dorothee Sommer

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dieser Kurs bietet einen ersten Einstieg in die Tabellenkalkulation Excel, wie sie vielfach in der täglichen Büroarbeit eingesetzt wird.

Inhalt:

- Funktionsweise der Tabellenkalkulation kennenlernen
- Tabellen erstellen, gestalten und drucken
- Einfache Formeln erstellen
- Einfache kaufmännische Funktionen anwenden

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

In der Gebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50305

Sa.: 07.11.2020, 9:00 - 14:30 Uhr

So.: 08.11.2020, 9:00 - 14:30 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 88,30 EUR

Word Serienbriefe

Dorothee Sommer

Voraussetzung: PC- und Word-Grundkenntnisse

Für Viele gehört die Arbeit am PC zur täglichen Praxis. Routiniert und selbstverständlich nutzen sie die Möglichkeiten, die die unterschiedlichen Programme bieten. Dennoch gibt es immer wieder einzelne Aufgaben, die nur gelegentlich vorkommen und deren Lösung nicht so einfach von der Hand geht.

Inhalt:

Die Erstellung von Serienbriefen erfolgt in mehreren Schritten. An diesem Tag werden wir Ihnen Schritt für Schritt zeigen, wie Sie einen Serienbrief erstellen, inklusive Auswahl- und Filterfunktion.

Abschluss: Teilnahmebescheinigung

In der Gebühr sind die Kosten für ein Skript enthalten.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50306

Mo.: 30.11.2020, 9:00 - 14:30 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 51,40 EUR

Internet

Mein 1. Webshop

Einführung in e-Commerce

Erol Ergün



Voraussetzung: PC-, Internet und kaufmännische Grundkenntnisse

Fast alle Unternehmen und Selbstständige setzen heute auf eine eigene Website. Kein Wunder, schließlich suchen Kunden heute ganz selbstverständlich online nach Produkten und Dienstleistungen.

Doch wie kommt man von der Webseite zu einem Webshop, der unabhängiger vom stationären Handel macht?

Ziel des Seminars ist die Erstellung eines Webshops beispielhaft mit Hilfe des frei erhältlichen Shopsystems WP WooCommerce

Inhalt:

- Pro und Contra Shopsystem
- Leistungsmerkmale moderner Webshop-Systeme
- Struktur und Einrichtung
- Rechnungserstellung online und offline
- Versandoptionen
- Bezahlssysteme

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50400

So.: 25.10.2020, 10:00 - 17:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 49,20 EUR

Mein Smartphone I

Einstiegskurs

Jim Eissing

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

In diesem Kurs erklärt Jim Eissing leicht und verständlich die Grundlagen zur Bedienung eines Android Smartphones.

Inhalt:

- Unterschiedliche Gestentechniken kennenlernen
- Das Handy konfigurieren
- Ein Google-Konto erstellen
- Kontakte und Kontaktgruppen anlegen

- Telefonieren mit Anrufliste und Favoriten-erstellung
- SMS-Funktion anwenden

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50401

Mo.: 02.11.2020, 9:30 - 12:30 Uhr

Di.: 03.11.2020, 9:30 - 12:30 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 49,20 EUR

Mein Smartphone II

Apps und WhatsApp

Jim Eissing

Voraussetzung: Vorkenntnisse vergleichbar mit Kurs 202-50401. Bitte ein betriebsbereites Android Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel mitbringen. Ein Google-Konto sollte vorhanden sein.

In diesem Kurs erklärt Jim Eissing leicht und verständlich die Nutzung von Apps auf dem Android-Smartphone.

Inhalt:

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

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50402

Mo.: 09.11.2020, 9:30 - 12:30 Uhr

Di.: 10.11.2020, 9:30 - 12:30 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 49,20 EUR

Tipps und Tricks für Smartphone-User

Jim Eissing

Voraussetzung: Vorkenntnisse vergleichbar Kurs 202-50402. Bitte ein betriebsbereites Android-Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel mitbringen. Ein Google-Konto sollte vorhanden sein.

Sind Sie schon fit im Umgang mit Ihrem Smartphone? Aber an der einen oder anderen Stelle fehlen Ihnen die Kenntnisse, um das Gerät optimal zu nutzen? Haben Sie vielleicht ein konkretes Problem, das Sie selbst nicht lösen können?

Wenn dies der Fall ist, kommen Sie in den Workshop und lassen Sie sich von einem Fachmann kleine Tricks mit großer Wirkung zeigen.

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50403

Di.: 17.11.2020, 9:30 - 12:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 27,60 EUR



Mein iPhone

Einstiegskurs

Christine Fahlbusch

Voraussetzung: Bitte ein betriebsbereites iPhone mit Netzteil mitbringen.

In diesem Kurs erklärt Frau Fahlbusch leicht und verständlich die Grundlagen zur Bedienung des Apple Phone.

Inhalt:

- Das iPhone kennenlernen und bedienen
- Mit dem iPhone telefonieren und SMS verschicken
- Mit dem iPhone E-Mails schreiben und ins Internet gehen
- Apps wie zum Beispiel WhatsApp herunterladen

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50404

Mi.: 16:15 - 17:45 Uhr, Rathaus Reinbek, Raum U7 (Seiteneingang rechts)

Beginn: 21.10.2020, Ende: 25.11.2020

6 Treffen: 70,80 EUR

Sicherheit in Apples iCloud

Holger Bartsch

Immer mehr vernetzen wir uns und unsere Computer und Telefone miteinander und mit anderen. Immer öfter sind wir online. Aber sind wir dabei auch sicher? Wie sehr sind wir von den Datenskandalen von Facebook und Co. betroffen? Ist meine Kommunikation mit WhatsApp sicher? Was wissen diese Konzerne über mich und woher wissen sie es? Worauf können und sollten Benutzer von iPhone, iPad, iMac und MacBook achten und gibt es Wege sicher durchs Internet zu gehen? Diese und die Fragen der Teilnehmenden werden im Kurs beantwortet.

202-50405

Di.: 18:30 - 20:00 Uhr, VHS, Raum 102

Beginn: 01.09.2020, Ende: 17.11.2020

10 Treffen: 86,00 EUR

Gefahren durch Viren und Würmer

Tipps für den sicheren Umgang mit dem Internet

Jim Eissing

Dieser Kurs vermittelt Ihnen die wesentlichen Kenntnisse über Fallen und Sicherheitsprobleme im Netz und was Sie dagegen tun können. Sie lernen, wie Sie sich über Ihre Einstellungen im Browser schützen können, welche Gefahren und Risiken tatsächlich drohen und wie Sie die bestmögliche Sicherheit beim Surfen und Mailempfang erzielen. Neben Informationen zu Virenprogrammen und sicheren Passwörtern erfahren Sie, wie Sie Programme sicher installieren und entfernen und eine Datensicherung erstellen. Sie erhalten auch Sicherheitstipps zum privaten WLAN.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50406

Do.: 26.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Fr.: 27.11.2020, 18:00 - 21:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 49,20 EUR

Meine E-Mail-Adresse

Einrichtung am Laptop oder PC

Christine Fahlbusch



Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Laptop oder PC

Viele Informationen - wie zum Beispiel aktuelle VHS-Kurs-Änderungen - werden heute schnell und zuverlässig per E-Mail ausgetauscht.

Eine E-Mail-Adresse macht uns unabhängig, wir müssen nicht auf einen Anruf warten, da uns derjenige, der die Nachricht übermitteln möchte, erreicht, ohne dass wir zuhause sein müssen. Dies gilt natürlich auch in die umgekehrte Richtung.

Kursleiterin Christine Fahlbusch zeigt Ihnen wie es geht, dann richten Sie Ihre elektronische Adresse ein.

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50407

Mi.: 16.09.2020

14:30 - 17:30 Uhr, Rathaus Reinbek, Raum U7(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 10,00 EUR

Meine E-Mail-Adresse

Einrichtung am Smartphone

Jim Eissing

Voraussetzung: Vorkenntnisse vergleichbar mit Kurs 202-50401. Bitte ein betriebsbereites Android Smartphone mit Netzteil und passendem USB-Kabel mitbringen.

Viele Informationen - wie zum Beispiel aktuelle VHS-Kurs-Änderungen - werden heute schnell und zuverlässig per E-Mail ausgetauscht.

Eine E-Mail-Adresse macht uns unabhängig, wir müssen nicht auf einen Anruf warten, da uns derjenige, der die Nachricht übermitteln möchte, erreicht, ohne dass wir persönlich erreichbar sein müssen. Dies gilt natürlich auch in die umgekehrte Richtung.

Kursleiter Jim Eissing zeigt Ihnen wie es geht, dann richten Sie Ihre elektronische Adresse ein.

Ihr Vorteil: höchstens sechs Teilnehmende!

202-50408

Mi.: 02.09.2020

10:00 - 13:00 Uhr, Rathaus Reinbek, Raum U7 (Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 10,00 EUR

Multimedia

Fotografieren statt knipsen

Ein Fotocrashkurs am Wochenende

Florian Paetzel

Wir wollen uns intensiv damit beschäftigen, unsere Kamera und ihre unterschiedlichen Funktionen kennenzulernen. Was sind Brennweite, Blende und Belichtungszeit und wie stehen sie im Zusammenhang? Was macht meine Kamera im Automodus? Wofür gibt es unterschiedliche ISO-Zahlen und wofür brauche ich einen Weißabgleich? Doch nicht allein die technischen Feinheiten unserer Kamera sorgen für ein ansprechendes Bild.

Wir üben uns in Bildgestaltung, Motivauswahl und Perspektiven und lernen Tricks, um vom langweiligen Bild zum knackigen Foto zu kommen. Die bei einem Spaziergang und bei der Porträtfotografie entstandenen Fotos werden gemeinsam besprochen.

Bitte mitbringen: Kamera und Bedienungsanleitung

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50500

Fr.: 11.09.2020, 18:30 - 21:45 Uhr

Sa.: 12.09.2020, 10:00 - 14:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 60,00 EUR

Fotobuch statt Album

Tageskurs zur CEWE Software

Florian Paetzel

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Digital wird so viel wie nie fotografiert, aber meistens verschwinden die schönsten Fotos unbeachtet auf einer Festplatte oder CD. Eine reizvolle Möglichkeit, mehr aus Ihren Fotos zu machen, wird hier gezeigt.

Fotobücher ersetzen nicht nur das herkömmliche Familienalbum, sondern lassen sich zu allen Themen zusammenstellen. Sie können Ihre Fotos mit Texten kombinieren und mit vorgefertigten oder eigenen Designs ergänzen. Die Ideen sind vielfältig und das Ergebnis überzeugend. Lernen Sie, Ihre eigenen Bildbände zu erstellen, sichern Sie so Ihre Fotos dauerhaft und erfreuen Sie Ihre Lieben mit individuellen Geschenken.



Ganz so einfach, wie die Anbieter es gerne versprechen, ist die Anfertigung am PC jedoch nicht. In diesem Kurs gibt es Tipps für die nötige Bildbearbeitung, um die Druckqualität zu optimieren. Mit Hilfe der Fotobuch-Software von CEWE erstellen alle Teilnehmenden ihr individuelles Fotobuch und können es anschließend ausdrucken lassen.

Die CEWE-Software wird gestellt, die Druckkosten sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Sie erhalten einen Gutschein für ein Fotobuch.

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

202-50501

Sa.: 26.09.2020, 9:30 - 16:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

1 Treffen: 49,20 EUR

Fotobearbeitung schnell - einfach - professionell

Mit wenigen Klicks zum perfekten Foto

Jim Eissing

Voraussetzung: Grundkenntnisse in der Bedienung eines Laptops

Sie suchen eine Möglichkeit, Ihre Fotos einfach und unkompliziert, aber dennoch professionell zu bearbeiten? Dazu brauchen Sie nicht zwingend Photoshop & Co. Es gibt zahlreiche günstigere und einfachere Möglichkeiten. In diesem Kurs lernen Sie das Programm PhotoScape kennen, das Ihnen die wichtigsten Funktionen einer kommerziellen Fotobearbeitung bietet, Ihnen aber kostenlos zur Verfügung steht. Das Programm können Sie am Kursende auf den eigenen, unbenutzten USB-Stick kopieren.

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50502

Mi.: 02.12. und 09.12.2020

18:00 - 21:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 49,20 EUR

Mein 1. Podcast

Einstieg in die Audioproduktion

Erol Ergün

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse, Spaß am gesprochenen Wort und Musik

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten und Einsteiger, die Interesse an der Erstellung von Podcast, Web-Interviews, Musik, DJ-Remixing und Videoton haben.

Inhalt:

- Bestandteile eines virtuellen Tonstudios
- Software, computertechnische Voraussetzungen
- Einführung in die Digitaltechnik

- Audiosignalweg vom Mikro zur fertigen Mix
- Plug-in-Formate
- Überblick über aktuelle Audio-Software
- Aufbau Homerecording Tonstudio

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50503

Do.: 17:30 - 19:45 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

Beginn: 22.10.2020, Ende: 12.11.2020

4 Treffen: 70,80 EUR

Mein 1. Videoclip

Einstieg in die Videoproduktion

Erol Ergün

Voraussetzung: Allgemeine Computerkenntnisse, videofähiges Handy, Spaß am Improvisieren

Ob Youtube, Kurzfilm oder Musikvideo - bewegte Bilder erzählen Geschichten mit Gefühlen und Stimmungen. In diesem Kurs lernen Hobby-Filmer, Geschichtenerzähler, angehende Podcaster oder Musikinteressierte, wie man einen eigenen Videoclip mit Kamera und der Computersoftware Davinci Resolve erstellt.

Inhalt:

- Drehort und Drehbuch
- Vor der Kamera - hinter der Kamera
- Licht-, Bild- und Tonsynchronisierung
- Untertitel und Blendeneffekte

Ihr Vorteil: höchstens neun Teilnehmende!

202-50504

Mo.: 17:30 - 19:45 Uhr, Rathaus Reinbek, Raum U7 (Seiteneingang rechts)

Beginn: 19.10.2020, Ende: 14.12.2020

9 Treffen: 151,80 EUR



5 WhatsApp-Tipps



1. Persönliche Informationen nicht jedem freigeben

Mit Profilbild und Statusinfo ist das Nutzerprofil gleich viel persönlicher. Wenn diese Infos aber nur gute Freunde sehen sollen, müssen die Datenschutzeinstellungen verschärft werden. Das geht hier: **Einstellungen/Account/Datenschutz**.

2. Verifizierung in zwei Schritten

Wer ganz sicher gehen will, schützt den eigenen Account mit einem 6-stelligen Code. Den legt man in zwei Schritten unter **Einstellungen/Account/Verifizierung** fest.

3. Wichtige Nachrichten speichern

Halten Sie im Chat-Fenster für einige Sekunden den Finger auf die Nachricht und tippen dann auf den **Stern** (Android) beziehungsweise **Mit Stern markieren** (iPhone). Die Nachricht finden Sie jetzt in den WhatsApp-Einstellungen unter **Mit Stern markiert**.

4. Nutzer zu Gruppen hinzufügen

Manchmal landet man ungefragt in einer Gruppe und bekommt dann unzählige mehr oder weniger belanglose Nachrichten. Wer dem einen Riegel verschieben möchte findet unter **Einstellungen/Account/Datenschutz/Gruppen** die Möglichkeit dazu.

5. Kontakt blocken oder stumm schalten

Nervt ein Kontakt kann man ihn stumm schalten oder ganz blockieren. Und so geht es: Den Chat mit dem Kontakt öffnen und in den **Einstellungen Benachr. stummschalten** oder **blockieren** auswählen.



www.sh.kursportal.info

**Kursportal
Schleswig-Holstein**

**Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden**

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 800 Anbieter

SH  Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus

Wer ist das ? Was macht der eigentlich?

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

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

Rund 30.000 Euro konnte der Freundeskreis der VHS. e.V. im Laufe der Jahre unserer VHS spenden. Alte Schultafeln konnten durch Whiteboards ersetzt, neue Verdunklungs-Vorhänge angeschafft werden. Pinnwände und Litfaßsäule präsentieren attraktiv Infos zum Kurs-Angebot, CD-Player erleichtern die Arbeit der Sprachkurse, Bilderrahmen und Trockenwagen die der Kunstkurse. Cafeteria und Eingangsbereich wirken einladend dank neuer Stühle, einladende Schilder und Fahnen im Außenbereich ...

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



Geben Sie sich einen Stubs! Werden Sie Mitglied! Mit 20 Euro im Jahr sind Sie ein Förderer, ein Mäzen unserer VHS und können in dieser Gemeinschaft viel für Ihre VHS bewirken!
Dr. Brigitte Oels, 1. Vorsitzende



„Ich engagiere mich für den Freundeskreis der VHS Sachsenwald e.V., weil mir die Erwachsenenbildung am Herzen liegt. Sie ist ein wichtiger Bestandteil für ein lebenslanges Lernen, eine geistige Horizonterweiterung in unserer globalen, digitalisierten Welt. Ich finde das Engagement der Dozenten eindrucksvoll und inspirierend! Und die thematische Breite des Programms läßt fast keine Wünsche offen.“

Brigitte Borkenhagen, Glinde



Gemeinsam mehr erreichen!



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

Kurse für Familien, Kinder und Jugendliche



Spielerisches Musizieren

Nachmittagskurs für (Groß-) Eltern und Kinder von 1 1/2 bis 4 Jahren

Antje Tholen

In diesem Kurs lernen Mütter oder Väter mit ihren Kindern alte und neue Lieder zu singen und sie auf einfachen, kindgerechten Instrumenten zu begleiten. Durch Kniereiter-, Finger- und Bewegungsspiele sowie freien Tanz wird die Musik gemeinsam erlebt. Verschiedene Instrumente sind vorhanden und werden gegen eine Nutzungspauschale von 5,00 Euro pro Familie im Kurs zur Verfügung gestellt.

Ihr Vorteil: höchstens acht Erwachsene und acht Kinder

Bitte melden Sie (Groß-)Elternteil plus Kind namentlich an.

202-60099

Fr.: 16:00 - 16:45 Uhr

VHS, Gymnastikhalle

Beginn: 11.09.2020, Ende: 18.12.2020

13 Treffen

Erw.:55,50 EUR, Kind: 29,50 EUR

Mechanik-Space

Experimentier-Werkstatt für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Dr. Barbara Kranz-Zwenger



Lass uns nach der genialen Idee der „Exploratorien“, das sind Museen der Naturwissenschaften und Technik in den USA, Papier-Automaten aus Karton basteln. Was passiert, wenn man an einer der Kurbeln dreht? Durch aktives Beobachten und Ausprobieren werden wir die Abläufe dieses Mechanismus verstehen! Auch einfache Getriebe aus Papier bauen ist im Programm.

Eine Umlage in Höhe von 3,00 Euro für die Kursmaterialien ist in der Gebühr enthalten.

202-60100

Sa.: 16.01.2021, 10:00 - 12:15 Uhr

VHS, Raum 109

1 Treffen: 14,40 EUR

Elektro-Space

Experimentier-Werkstatt für Kinder und Jugendliche von 8 bis 12 Jahren

Dr. Barbara Kranz-Zwenger

Elektronik ist keine Magie aber bei diesem Experiment machst du bestimmt große Augen! Mit LEDs bringen wir Figuren aus Knete und selbstgemalte Bilder zum Leuchten und lernen dabei Wesentliches über Spannung und Stromkreise.

Eine Umlage in Höhe von 4,00 Euro für die Kursmaterialien ist in der Gebühr enthalten.

202-60101

Sa.: 23.01.2021, 10:00 - 12:15 Uhr

VHS, Raum 109

1 Treffen: 15,40 EUR

Eiszeiten

Experimentier-Werkstatt für Kinder von 6 bis 10 Jahren

Dr. Ann-Carolin Meyer

Wartest du schon sehnsüchtig auf weiße Weihnachten und Schneeballschlachten? Im diesem Winter machen wir Nebel und Eis aber einfach selbst - und zwar ohne Kühlschrank. Du erfährst, was Eis alles kann, wie die Eiszeit den Norden Deutschlands geformt hat und welche Spuren sie hinterlassen hat. Eine große Rolle spielt dabei „Salz“: Wir betrachten Kristalle unter dem Mikroskop, basteln ein winterliches Kristallesezeichen und stellen Schneeflocken aus Salzteig her.

Bitte mitbringen: 24 Eiswürfel

Dr. Ann-Carolin Meyer studierte Forstwissenschaften in Göttingen und promovierte im Fachbereich Ökologie. Sie leitet die mobile Natur- und Experimentwerkstatt Pia Pfiffikus.

202-60102

Sa.: 28.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Küche

1 Treffen: 15,20 EUR

Wichtelbasar

Weihnachtlicher Bastelworkshop für Kinder von 7 bis 12 Jahren

Verena Müller



Bald ist Advent! Ob als Kunstwerk für den Weihnachtsbasar oder Deko für zu Hause - diese Weihnachten werden deine Basteleien der Hingucker sein!

Naturmaterialien wie Baumscheiben, Eicheln oder Wolle sind unsere bevorzugten Werkstoffe. Wir basteln Wichtel aus Filz und Stoff, eine Wichteltür, Tannenbaumschmuck und kreative Weihnachtskarten.

Bastelbegeisterte (Groß-)Eltern sind herzlich willkommen, insbesondere als Hilfestellung für die ganz Kleinen!

Eine Umlage für Bastelmaterialien in Höhe von 5,00 Euro pro Kind ist in der Kursgebühr enthalten.

202-60104

Sa.: 21.11.2020, 10:00 - 13:00 Uhr

VHS, Raum 110

1 Treffen: 19,00 EUR

Comics & Mangas

Malworkshop für Jugendliche ab 10 Jahren

Ulf Ludzuweit



Ulf Ludzuweit

Entwirf deine eigenen Comics und Mangas nach Vorlagen und aus mehreren Perspektiven, das heißt, eine Vorder-, eine Seiten- oder eine Rückenansicht. Lern dabei die Grundregeln der Proportionen des menschlichen Gesichts und Körpers und erfahre Aufregendes über die Geschichte der Comicwelt.

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

202-60106

Sa.: 21.11.2020, 10:00 - 14:30 Uhr

VHS, Raum 109

1 Treffen: 15,00 EUR

Do it yourself

Nähkurs für Kinder ab 9 Jahren - Anfänger und Fortgeschrittene

Gesa Steinrück

Möchtest du nähen lernen? Deine ersten Stücke kreieren? Oder hast du schon etwas Erfahrung mit der Nähmaschine und brauchst nur Anleitung und Inspiration? Dann bist du in diesem Kurs richtig!

Anfängerinnen und Anfänger fertigen folgende Nähprojekte an:

- ein Kissen aus einem Herrenhemd
 - eine Badesachentasche aus einer Ikeatüte
 - eine Schürze aus einer Ikeatüte
- und eventuell noch mehr...

Fortgeschrittenen bringen ihre Ideen und die dazu nötigen Nähzutaten mit. Alle Nähprojekte sind willkommen und werden am ersten Kurstag besprochen.

Eine Umlage von 6,00 Euro für weitere Materialien ist direkt an die Kursleiterin im Kurs zu bezahlen.

Bitte mitbringen: eine große und kleine Schere zum Schneiden von Stoff und Fäden, ein Maßband und Stoffreste

202-60107

Do.: 15:30 - 17:45 Uhr, VHS, Raum 111

Beginn: 03.09.2020, Ende: 01.10.2020

5 Treffen: 62,20 EUR

Arabisch für Kinder

Sprachkurs für arabischsprechende Kinder und Jugendliche

Im Unterricht erlernen die Kinder die arabischen Buchstaben sowie das Lesen von kurzen Texten. Anhand eines Lehrbuchs lernen sie auf spielerische Weise Vokabeln aus den Kinderalltag durch Bilder, Hörtexte, Bastelaktivitäten und Schreibübungen.

Der Kurs Arabisch I ist auch für Kinder, die gerade eingeschult worden sind und/oder noch nicht lesen können, geeignet.

Das Lehrbuch „Arabisch lernen im Garten“ (7 Stufen) und das entsprechende Übungsheft werden bei Bedarf gegen eine Umlage in Höhe von ca. 20,00 Euro von der Kursleiterin zur Verfügung gestellt.

Bastel- und Spielmaterialien in Höhe von 4,00 Euro sind in der Kursgebühr enthalten.



Bitte mitbringen: Schere, Stifte, Buntstifte und die vorhandenen Lehrbücher und Übungshefte „Arabisch lernen im Garten“

Neue Schülerinnen und Schüler sind jederzeit willkommen und erhalten ihre Lehrbücher nach einer Einstufung in der ersten Unterrichtsstunde.

Kurse in Kooperation mit dem Jugendbeauftragten der Stadt Reinbek

202-60109

Arabisch I für Kinder von 6 bis 9 Jahren

Hadyl Alboukhari

Fr.: 16:15 - 17:45 Uhr, VHS, Raum 201

Beginn: 04.09.2020, Ende: 20.11.2020

10 Treffen: 46,00 EUR

202-60110

Arabisch II für Kinder und Jugendliche ab 10 Jahren

Ghada Kamel

Fr.: 16:15 - 17:45 Uhr, VHS, Raum 202

Beginn: 04.09.2020, Ende: 20.11.2020

10 Treffen: 46,00 EUR

Tastenschreiben am PC

Nachmittagskurs für Schülerinnen und Schüler ab ca. 12 Jahren

Petra Böge



Unser Ziel ist es, mit allen zehn Fingern die PC-Tastatur zu beherrschen. Durch die gezielte Lernmethode werden nach und nach sämtliche Buchstaben erarbeitet, sodass am Ende der Umgang mit der Tastatur automatisiert wird. Das „Blindtippen“ wird anschließend mit weiteren Übungen intensiv trainiert, damit das Erlernte richtig sitzt. Auch Lockerungs- und einfache gymnastische Übungen gehören zum Unterrichtsverlauf und helfen dabei, entspannt und konzentriert die praktischen Aufgaben zu meistern.

Bitte mitbringen: das Handbuch zum Kurs „Schnelles Tastschreiben in kürzester Zeit“ von Karl Wilhelm Henke Winklers, ISBN 978-3804580008, Preis: 10,95 Euro

Petra Böge ist seit 2011 Trainingsraum-Coach an der Dietrich-Bonhoeffer-Schule Bargteheide und Kursleiterin für PC-Kurse an den Volkshochschulen Bargteheide und Sachsenwald.

202-60111

Fr.: 16:00 - 17:30 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

Beginn: 18.09.2020, Ende: 20.11.2020

8 Treffen: 70,00 EUR

YouTube

Digitaler Ferienworkshop für Schülerinnen und Schüler ab 12 Jahren

Florian Paetzel

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

Im Workshop erstellen wir ein Konzept für einen YouTube-Kanal, drehen Videos, schneiden sie und laden sie hoch.

Mach mit und freu dich gleich auf einen Haufen Likes!

Bitte mitbringen: Smartphone, Ladegerät und Kamera, wenn vorhanden

202-60112

Do. 08.10. und Fr.: 09.10.2020

jeweils 10:00 - 15:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

2 Treffen: 62,00 EUR

Kids entdecken Bits

PC-Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler von 8 bis 11 Jahren

Jim Eissing

Computer sind unheimlich spannend und vielfältig. Sie bieten unzählige Nutzungsmöglichkeiten, nicht nur als Freizeitbeschäftigung, sondern auch als Arbeits- und Hilfsmittel für die Schule. Mittlerweile gehören sie einfach zu eurem Alltag, aber bestimmt gibt es noch Vieles, was ihr über den Umgang mit dem PC erfahren könnt.

Das lernt ihr in diesem Computer-Einsteigerkurs:

- Einführung in die Funktionsweise des PCs
- Altersgerechte Internetnutzung/Umgang mit kindgerechten Suchmaschinen
- Einstieg in die Textverarbeitung
- Erste Schritte in der Bearbeitung von Grafiken

202-60113

Mo. - Mi.: 04.01.2021 - 06.01.2021

jeweils 10:00 - 13:00 Uhr

Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

3 Treffen: 54,00 EUR

Referate mit PowerPoint

PC-Ferienkurs für Schülerinnen und Schüler von 11 bis 14 Jahren

Jim Eissing

Lasst uns das Präsentationsprogramm PowerPoint mit seinen umfangreichen Möglichkeiten näher kennenlernen. In Form eines Projekts mit einem selbst gewählten Thema planen und erstellen wir Präsentationen. Dabei lernen wir viele neue Gestaltungselemente kennen, um künftig unsere Referate ansprechender und interessanter zu gestalten. Als Informationsquelle steht uns das Internet zur Verfügung.

Am Schluss des Kurses können alle die Präsentation an der Beamerwand vorführen.

202-60114

Mo. - Mi.: 04.01.2021 - 06.01.2021

jeweils 13:30 - 16:30 Uhr

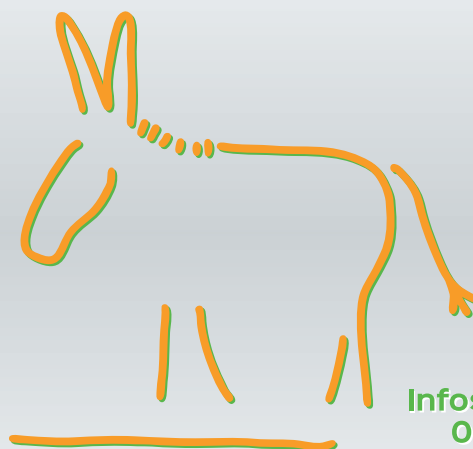
Rathaus Reinbek, Raum U7

(Seiteneingang rechts)

3 Treffen: 54,00 EUR

Esel-Wanderungen
Eselgestütztes Coaching
Teamworkshops mit Eseln
Führungskräftetraining
Waldbaden in Esel-Begleitung
Ausbildung zum Esel-Coach

WWW.ESEL-ZEIT.DE



An der Lohe
21465 Wentorf

Infos & Anmeldung
0172 / 406 29 54

Wer mehr dazu wissen möchte,
wendet sich bitte an:



Ulrike Peters-Kiehn:
peterskiehn@vhs-sachsenwald.de
Qualitätsmanagement-Beauftragte
der VHS Sachsenwald.

Garantierte Qualität

Mit dem Qualitätsmanagement wird die Arbeit der VHS von Kursleitenden, Verwaltungsmitarbeitenden und den pädagogisch Verantwortlichen Schritt für Schritt besser. Für Sie bedeutet das, dass

- wir Kursleitende nach bestem Wissen und Gewissen aussuchen
- wir Beschwerden ernst nehmen
- wir Teilnehmende nach Ihrer Zufriedenheit fragen
- und diese für uns an erster Stelle steht.



Mit freundlicher Unterstützung von Frauke Constantin

Wie Sie sicherlich feststellen konnten, haben wir mehr und sogar einige neue Anzeigenpartner in diesem Heft.

Darüber freuen wir uns sehr! Seit Frühjahr diesen Jahres unterstützt uns Frauke Constantin von Constantin PR bei der Akquise. Vielen Dank dafür und auf weiterhin gute Zusammenarbeit!



Die Volkshochschulen im Kreis Stormarn sind eine starke Gemeinschaft. 37.000 Teilnehmende besuchten im letzten Jahr zahlreiche Kurse, Vorträge, Seminare und Bildungsreisen.

Programm-Highlights

VHS Ahrensburg

Bildungsurlaub: Büroarbeit professionell managen

Start: 02.11.2020

Bildungsurlaub: Excel

Start: 09.11.2020

Bildungsurlaub: Indesign

Start: 16.10.2020

Bildungsurlaub: Photoshop

Start: 20.11.2020

Vorbereitung auf den Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss

Start: 10.08.2020

Vorbereitung auf den Mittleren Schulabschluss

Start: 10.08.2020

Photoshop RAW

Start: 10.10.2020

Internetseiten mit Joomla

Start: 23.11.2020

Youtube für Kinder

Start: 19.10.2020

VHS Bad Oldesloe

Bildungsurlaub: Clown Kompaktfort-

bildung - Clownbasis

Start: 05.10.2020

Bildungsurlaub: Grundlagen des Systemisches Coachings - Ansätze und Strategien für den beruflichen Alltag

Start: 16.11.2020

Bildungsurlaub: Business English B1

Start: 25.01.2021

Kita-Fachprogramm:

AD(H)S - Kinder in der Kita

Termin: 21.09.2020

Kunst & klönen: Bilder in Acryl auf Leinwand

Termin: 06.09.2020

ABC der Hühnerhaltung

Termin: 21.09. und 19.10.2020

Arbeit mit dem Genogramm

Termin: 26.09.2020

Skulptur- und Aufstellungsarbeit

Termin: 24.10. und 05.12.2020

Krimischreibworkshop

mit Sandra Dünschede

Termin: 28.11.2020

Gewaltfreie Kommunikation

Termin: 13./14.11.2020

Studienfahrt: Fotoreise auf die Insel Hiddensee

Termin: 17. bis 20.09.2020

VHS Bargteheide

Bildungsurlaub: Office 2016 – Crashkurs für den Büroalltag

Start: 21.09.2020 und 25.01.2021

Bildungsurlaub: „Lets speak better“ B1 Start: 21.09.2020

Bildungsurlaub: Englisch - A New Start B1 Refresher II

Start: 26.10.2020

Kita-Fachprogramm: Theaterpädagogik in Kita und Hort

Termin: 14.08.2020

Die Esswerkstatt - Mit Kindern die Welt des Geschmacks entdecken

Termin: 18.09.2020

Medien sind überall - Tagesfortbildung für Mitarbeiter*innen aus Kita und Hort

Termin: 23.09.2020

Gutes Essen in der Kita

Termin: 25.09.2020

Kinder-Yoga: Kita-leicht!

Termin: 09.10.2020

Prophylaxe gegen Stress: Regenerationsoase Achtsamkeit Yoga und Meditation

Termin: 16.10.2020

Künstlerische Frühförderung mit interkulturellen Wurzeln

Termin: 23.10.2020

Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg

Termin: 05.09.2020

Qi Gong 8 Brokate - Anfängerkurs

Termin: 09.09.2020

Amtlicher Sportbootführerschein See

Termin: 19.10.2020

Gemeinsam Zukunft säen - Projektvorstellung Gemeinschaftsgarten

Termin: 07.11.2020

Futter für's Hirn : Perfektes Essen für Arbeit und Schule

Termin: 10.12.2020

VHS Glinde

„Mühlengespräche“

Start: 22.11.2020

Gutshauskonzerte mit Einführung

Start: 06.11.2020

Philosophische Spaziergänge

Termine: 30.08., 27.09., 08.11.2020

VHS Großhansdorf

Die FRITZ!Box – Grundlagen

Termin: 13.09.2020

Die FRITZ!Box – Smart Home, Mesh, VPN, NAS

Termin: 24.10.2020

Hamburg Touren – Stadtführung

Von Hökerinnen, Bierbrauern und Fleetenkiekern

Termin: 09.09.2020

Hamburg Touren – Stadtführung

Auf den Spuren des alten Hamburg

Termin: 29.10.2020

VHS Tangstedt

Waldcoaching

Termin: 04.09.2020

Reisen mit dem Wohnmobil

Termin: 19.09.2020

Hospizarbeit baut Brücken

Termin: 18.11.2020

„Zu viel Gefühl?“ Workshop

Hochsensibilität

Termin: 12.12.2020

VHS Trittau

„Mittwochs Kulturcafé“

Thema Künstliche Intelligenz

ab 07.10.2020

Kita-Fortbildung

Einzelne Module des KiTa-Fachprogramms

finden an diesen Volkshochschulen statt:

VHS Bad Oldesloe, 04531/504140

VHS Bargteheide, 04532/285213

Sprachen-

zertifikate

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

VHS Ahrensburg: 04102/800211

VHS Bad Oldesloe: 04531/504140

VHS Bargteheide: 04532/285213

VHS Glinde: 040/71404495

Leitbild der VHS Sachsenwald

Wir sind das kommunale Weiterbildungszentrum für Reinbek und Wentorf.

Unser Weiterbildungsprogramm zu Sprachen, Gesundheit, Gesellschaft, Kultur, Beruf und IT bereichert das Stadtleben. Es richtet sich an Frauen und Männer, Jung und Alt, neu zugezogene und alteingesessene Menschen. Wir möchten passgenaue Weiterbildung für alle ermöglichen: unabhängig von der Vorbildung, dem Wohnort und dem Einkommen. Deshalb richten wir unser Angebot am lokalen Bedarf aus. Dazu gehört auch die Beobachtung des lokalen Ausbildungs- und Arbeitsmarktes. Unsere Kunden sind Privatpersonen, Institutionen, Firmen, Akteure der Arbeitsförderung und Integration. Wir sind überparteilich und weltanschaulich neutral.

Für unsere Teilnehmenden sind unsere Kurse und Seminare ein Schlüssel zu gesellschaftlicher und beruflicher Teilhabe. Hier erwerben sie Fähigkeiten und Zertifikate, hier erlangen sie Fachwissen und vertiefen übergreifende Kompetenzen. Wir unterstützen Menschen dabei, dauerhaft im ersten Arbeitsmarkt Fuß zu fassen oder eine Ausbildung zu absolvieren.

Unser VHS-Haus ist zweierlei: Ort der Bildung und des Kompetenzerwerbs einerseits und Begegnungsstätte und sozialer Treffpunkt andererseits. Das gelebte Miteinander spiegelt sich in unseren Kursen wider.

Unsere Kursleitenden sind fachlich und pädagogisch gleichermaßen kompetent.

Was wir nicht können, lernen wir. Wir passen unsere Arbeitsweise den Gegebenheiten an, entwickeln uns weiter und sind offen für Veränderungen. Teilnehmende können sich mit Wünschen und Kritik vertrauensvoll an uns wenden. Wir arbeiten engagiert, verlässlich und flexibel. Der faire und freundliche Umgang miteinander - innerhalb und außerhalb des VHS-Teams - ist uns ein großes Anliegen. Fachkundige Beratung ist uns wichtig, denn wir wollen, dass alle Teilnehmende den für sie besten Kurs finden.

Wir sind die Profis in Sachen Weiterbildung.

Juni 2018



Einfach mehr wissen!

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

Dann lesen Sie bei uns richtig!



Gemeindebücherei Wentorf

Hauptstr. 14 | 21465 Wentorf bei Hamburg



040 – 720 53 99



buecherei@buecherei-wentorf.de

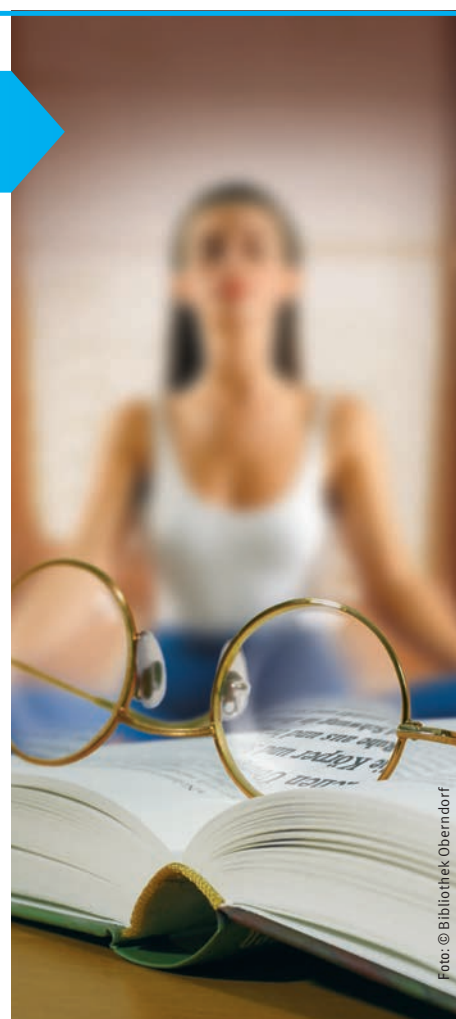


Foto: © Bibliothek Oberndorf

Reinbek

Neuschönningstedt

Gertrud-Lege-Schule/neue Turnhalle:
Querweg

Begegnungsstätte: Querweg 13



Schönningstedt

Grundschule Schönningstedt:
Königstraße 1b



Reinbek Stadt

Haus der Volkshochschule: Klosterbergenstraße 2a

Jürgen-Rickertsen-Haus: Schulstraße 7

Gymnasium Sachsenwaldschule: Schulstraße 19,
kleine Halle (Eingang unter den Arkaden)

Stadtbibliothek: Hamburger Straße 4-8

Rathaus: Hamburger Straße 5-7

Schloß Reinbek: Schloßstraße 5

Grundschule Klosterbergen: Klosterbergenstraße 77

Gemeindehaus Reinbek-West: Berliner Straße 4

Grundschule Mühlenredder: Mühlenredder 43

Café The Vintage: Am Rosenplatz 8

Freizeitbad Reinbek: Hermann-Körner-Straße 47



Wentorf

Evang. Gemeindehaus Wentorf: Waldweg 1
 Gemeinschaftschule Wentorf: Achtern Höben 3
 Rathaus Wentorf: Hauptstraße 16
 Begegnungsstätte Alte Schule: Teichstraße 1
 WingTsun Akademie: Hauptstr. 6 (Eingang hinten)



Bitte vollständig ausgefüllt und unterschrieben an die VHS Sachsenwald senden.

Volkshochschule Sachsenwald
Klosterbergenstraße 2 a
21465 Reinbek

Kurs.-Nr.

Kurstitel

☐ **Barzahlung** - nur sofort bei persönlicher Anmeldung

☐ Ermäßigung gem. Teilnahmebedingungen (bitte Nachweis beifügen)

Name/Vorname

Straße

Plz/Ort

Geburtsdatum - freiwillig

Telefon, tagsüber

E-Mail

☐ Ich möchte den E-Mail-Newsletter der VHS abonnieren!

Zahlungspflichtiger (falls abweichend)

Anschrift des Zahlungspflichtigen (falls abweichend)

Datum/Unterschrift

Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Bedingungen der Gebührensatzung an. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Gebührenzahlung.

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

Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Mandatsnummer (wird von der VHS ausgefüllt)

Gläubigeridentifikationsnummer: DE9500200000021636

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

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

BIC (8 oder 11 Stellen)

DE

IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Semesterkalender für Ihre Eintragungen

2.2020

	September	Oktober	November	Dezember	Januar
Montag					
Dienstag	1.			1.	
Mittwoch	2.			2.	
Donnerstag	3.	1.		3.	
Freitag	4.	2.		4.	1. Neujahr
Samstag	5.	3. Tag der deutschen Einheit		5.	2.
Sonntag	6.	4. Erntedank	1. Allerheiligen	6. 2. Advent	3.
Montag	7.	5.	2.	7.	4.
Dienstag	8.	6.	3.	8.	5.
Mittwoch	9.	7.	4.	9.	6.
Donnerstag	10.	8.	5.	10.	7.
Freitag	11.	9.	6.	11.	8.
Samstag	12.	10.	7.	12.	9.
Sonntag	13.	11.	8.	13. 3. Advent	10.
Montag	14.	12.	9.	14.	11.
Dienstag	15.	13.	10.	15.	12.
Mittwoch	16.	14.	11.	16.	13.
Donnerstag	17.	15.	12.	17.	14.
Freitag	18.	16.	13.	18.	15.
Samstag	19.	17.	14.	19.	16.
Sonntag	20.	18.	15.	20. 4. Advent	17.
Montag	21.	19.	16.	21.	18.
Dienstag	22.	20.	17.	22.	19.
Mittwoch	23.	21.	18.	23.	20.
Donnerstag	24.	22.	19.	24. Heiligabend	21.
Freitag	25.	23.	20.	25. 1. Weihnachtstag	22.
Samstag	26.	24.	21.	26. 2. Weihnachtstag	23.
Sonntag	27.	25. Ende der Sommerzeit	22. Totensonntag	27.	24.
Montag	28.	26.	23.	28.	25.
Dienstag	29.	27.	24.	29.	26.
Mittwoch	30.	28.	25.	30.	27.
Donnerstag		29.	26.	31. Silvester	28.
Freitag		30.	27.		29.
Samstag		31. Reformationstag	28.		30.
Sonntag			29. 1. Advent		31.
Montag			30.		
Dienstag					

Die bunt hinterlegten Tage sind Ferien, gesetzliche Feiertage oder unterrichtsfreie Tage:

An diesen Tagen finden in den öffentlichen Schulgebäuden **keine Kurse** statt. Bitte beachten Sie die Ausnahmen in anderen Gebäuden.

Rechtsgrundlage der folgenden Teilnahmebedingungen ist die Gebührensatzung der VHS Sachsenwald in ihrer jeweils gültigen Fassung. Damit sind die Teilnahmebedingungen rechtsverbindliche Regeln, **die Sie durch Ihre Unterschrift bei der Anmeldung anerkennen.**

Teilnehmer/innen - Die VHS Sachsenwald steht allen Heranwachsenden (i.d.R. ab 16 Jahren) und Erwachsenen offen. Bei Teilnehmern, die das 18. Lebensjahr noch nicht erreicht haben, ist die Unterschrift des Erziehungsberechtigten auf der Anmeldekarte nötig.

Anmeldung - Bei Einzelveranstaltungen haben wir in der Regel einen Kartenvorverkauf eingerichtet oder bitten um Voranmeldung. Bei allen Kursen, Kompaktkursen, Wochenendseminaren, Vortragsreihen, Studienfahrten und Studienreisen bitten wir um schriftliche Anmeldung mit dem Anmeldeformular vom Heftende, das Sie persönlich bei uns abgeben oder per Post schicken können oder um Anmeldung auf unserer Homepage, www.vhs-sachsenwald.de. Ein Fax ist möglich, sofern ein Sepa-Mandat vorliegt.

Ein kostenloser Probebesuch ist nicht möglich. Ausnahmen sind in der Kursbeschreibung genannt.

Anmeldebestätigung - Bei persönlicher Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle erhalten Sie sofort eine Anmeldebestätigung. Bei elektronischer oder postalischer Anmeldung schicken wir Ihnen die Bestätigung per Post oder E-Mail zu. Fehlt Ihnen diese noch eine Woche nach der Anmeldung, rufen Sie uns bitte an. Sollte ein Kurs überfüllt sein oder mangels Beteiligung ausfallen, benachrichtigen wir Sie ebenfalls, evtl. sogar mit Nennung von Alternativen. Für diesen Service sind in jeder Kursgebühr 5,00 Euro Kostenbeteiligung enthalten. - **Die Anmeldebestätigung dient als Teilnehmerschein und ist auf Verlangen den Kursleitern oder Verwaltungsmitarbeitern vorzulegen.**

Gebühren - Bei Einzelveranstaltungen betragen die Gebühren je nach Kostenaufwand 5,00 Euro bis 20,00 Euro. In Kursen betragen die Gebühren je nach Kostenaufwand 2,30 Euro bis 5,40 Euro pro Unterrichtsstunde à 45 Minuten. Erhöhte Kosten können entstehen durch stärker beschränkte oder faktisch geringe Teilnehmerzahlen, Nutzung von Fachräumen, besondere Serviceleistungen oder höhere Kursleiterhonorare. Studienfahrten werden kostendeckend kalkuliert. Für „Bildung auf Bestellung“ gelten besondere Konditionen. Nutzungsentgelte für angemietete Räume werden gesondert berechnet. Die Festsetzung weiterer besonderer Gebühren für einzelne Kurse und Veranstaltungen ist im Einzelfall möglich.

Bezahlung:

- Barzahlung sofort bei persönlicher Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle. Die Teilnahmegebühr ist mit der Anmeldung fällig.
- Erteiltes SEPA-Lastschriftmandat (bei fristgerechter Anmeldung erfolgt die Abbuchung eine Woche nach Kursbeginn).

Anmeldungen ohne angegebenen Zahlungswunsch gelten als nicht erfolgt. Können Lastschriften durch Ihr Verschulden nicht eingelöst werden, müssen wir Ihnen die Bankgebühren berechnen.

Bei Kursgebühren über 100,00 Euro ist auf Antrag eine Zahlung in zwei gleichen Raten per Lastschrift möglich.

Alle **Um- und Abmeldungen** müssen **schriftlich** an die VHS-Geschäftsstelle gerichtet werden, niemals an den Kursleiter. Ein

Fernbleiben vom Kurs oder von der Veranstaltung gilt nicht als Abmeldung.

Abmeldung/Widerruf - Sie können Ihre Vertragserklärung/ Anmeldung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z.B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsabschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Absatz 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312g Absatz 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

VHS Sachsenwald
Klosterbergenstr. 2a
21465 Reinbek
E-Mail: info@vhs-sachsenwald.de

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Skripte, Materialien, Zutaten, genutzte Unterrichtsstunden) herauszugeben bzw. zu bezahlen. Können Sie uns die empfangene Leistung sowie Nutzungen nicht oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren bzw. herausgeben, müssen Sie uns insoweit Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung der Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang. Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

Nach Ablauf der o.a. Frist können Sie gegen eine Abmeldegebühr von 6,20 Euro vom Vertrag/ von der Anmeldung zurücktreten, aber nur dann, wenn die letzte Abmeldemöglichkeit noch nicht verstrichen ist. Dabei gelten die folgenden Ausschlussfristen:

Kurs im regelmäßigen Rhythmus:
bis zum 2. Werktag nach der 1. Kursstunde

Wochenendseminar, Studienfahrt, Wochenkurs, Tageskurs:
bis 10 Tage vor Kursbeginn

„Bildungsurlaub“:
bis vier Wochen vor Kursbeginn

Studienreisen:
Geschäftsbedingungen des Veranstalters

Kochkurse: laut Programmheft

Werden diese Ausschlussfristen nicht eingehalten, bleibt die Gebühr in voller Höhe fällig, sofern kein Teilnehmer von der Warteliste nachrücken kann.

Ermäßigung - Leistungsberechtigten nach dem Sozialgesetzbuch II (Arbeitslosengeld II mit und ohne Erwerbseinkommen), des SGB 12 (Sozialhilfe) oder nach dem Asylbewerberleistungsgesetz, Schüler/innen, Auszubildenden, Vollzeit-Studenten/innen bis zur Vollendung des 27. Lebensjahres wird gegen Vorlage oder Übersendung eines entsprechenden Nachweises **nur bei der Anmeldung** eine Ermäßigung von 50 % gewährt. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich. Der Nachweis ist in jedem Semester neu zu erbringen. In Kursen, in denen stark wartungsabhängige Geräte ein-

gesetzt werden oder bei denen mit höchstens zehn Teilnehmern gearbeitet wird, wird i.d.R. keine Ermäßigung gewährt.

Ausfall/Erstattung - Muss ein Kurs von der VHS abgesagt werden, wird die bereits bezahlte Gebühr (anteilig) erstattet. Rückerstattungen erfolgen aus buchungstechnischen Gründen frühestens acht Wochen nach Semesterbeginn. Ohne Angabe Ihrer Bankverbindung auf der Anmeldekarte verzögert sich die Rückerstattung erheblich. Ausgefallene Unterrichtsstunden werden in der Nachholwoche oder zu vereinbarten Terminen angehängt; weitere Ansprüche bestehen nicht.

Mindestteilnehmerzahl - Kurse können i.d.R. nur bei einer Mindestbeteiligung von 10 zahlenden Personen stattfinden. Trifft die VHS-Leitung im Einzelfall eine andere Entscheidung, kann u.U. eine Stundenkürzung oder eine Gebührenerhöhung erforderlich sein. Wird schon vorab Intensivunterricht in Kleingruppen mit 5 bis 9 Teilnehmern geplant, ist die Gebühr entsprechend kalkuliert. **Durch Ihre rechtzeitige Anmeldung helfen Sie mit, dass unsere Kurse durchgeführt werden können.**

Haftung/Hausordnung - Die VHS übernimmt Haftung bei Unfall, Verlust oder Sachschäden, außer bei Vorsatz oder grober Fahrlässigkeit.

Unsere Kurse in den Fachbereichen „Psychologie“ und „Gesundheit“ sind keine therapeutischen Veranstaltungen für Personen mit schweren psychischen und physischen Problemen. Deshalb kann die VHS hier keine Haftung übernehmen. Im Zweifelsfall sprechen Sie bitte vor der Anmeldung mit Ihrem Arzt oder Therapeuten.

Unsere EDV-Anlage wird regelmäßig betreut. Falls trotzdem ein Gerät ausfällt, kann daraus **kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr abgeleitet werden.** Das Kopieren urheberrechtlich geschützter Software ist, auch für den eigenen Bedarf, verboten und wird straf- und zivilrechtlich (Schadensersatz) verfolgt. Nichtbeachtung kann zu Regressansprüchen führen! Um einen Virenbefall zu vermeiden, dürfen **keine eigenen Datenträger bzw. Medien eingelesen werden.** In allen Veranstaltungsgebäuden sind das Rauchen und das Mitbringen von Haustieren nicht gestattet.

Teilnahmebescheinigungen können bei mindestens 80% Anwesenheit ausgestellt werden. Bei Kursen mit dem Zusatz: „Abschluss: Teilnahmebescheinigung“ werden sie unaufgefordert ausgestellt. Ansonsten können sie für das aktuelle Semester gegen Einzugsermächtigung oder Barzahlung von 2,60 Euro bestellt werden.

Datenschutz - Gemäß § 9 der Gebührensatzung der Stadt Reinbek für die Volkshochschule Sachsenwald werden Ihre Angaben auf der Anmeldekarte (Vorname, Name, Anschrift, freiwillige Altersangabe, E-Mail, Telefon, Bankverbindung) in unserer EDV-Anlage erfasst, gespeichert und für interne Verwaltungsaufgaben (Ausdruck der Anmeldebestätigungen und Anwesenheitslisten, Verbuchung der Gebühren, Benachrichtigungen, Ausstellen von Teilnahmebescheinigungen) verarbeitet. Ihre EMail-Adresse wird außerdem für Veranstaltungshinweise genutzt, sofern Sie nicht widersprechen. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nur im Zuge des Lastschriftverfahrens oder bei Mahn- und Vollstreckungsverfahren. Die Daten werden nach zehn Jahren gelöscht, sofern die Kursgebühren beglichen sind und kein weiterer Kurs besucht wird.

**Ihre Meinung ist uns wichtig**

- Mein Anliegen ist ☐ ein Lob.
☐ eine Beschwerde.
☐ eine Anregung.

Mein Anliegen betrifft den Kurs _____ bei
der Kursleiterin/dem Kursleiter _____.

Bei meinem Anliegen geht es um:

Mein Name: _____

☐ Ja, ich möchte eine Rückmeldung erhalten.

Tel: _____ E-Mail: _____

☐ Nein, ich möchte keine Rückmeldung erhalten.

Vielen Dank!

Bearbeitung durch die VHS Sachsenwald

Ahnenforschung	6	Gewaltfreie Kommunikation	9-10	Persönliche Entwicklung	8
Aktiv im Wald	32	Gitarre	19	Philosophie	10
Anmeldeformular	68	Goldschmieden	17	Pilates	25
Ansprechpartner	3	Gymnastik	28-32	Plattdeutsch	45
Antisemitismus	7	Hamburg	6	Podcast	58
Apple-Computer	57	Handy	56-57	Polizei	6
Aqua-Fitness	34	Handyfotos	57	Portrait	14
Aqua-Zumba	34	Hatha-Yoga	26-28	Portugiesisch	50
Arabisch für Kinder	61	Heine, Heinrich	19	PowerPoint	62
Aristophanes	21	Holzschnitt	15	Psychologie	8-11
Astronomie	10	Inklusion	54	Qi Gong	28
Augen	27, 37	Integrationskurs	44	Qualitätsmanagement	63
Basteln	61	Internet	56-57	Resilienz	9
Beckenbodentraining	29	iphone	57	Recht	8
Beckmann, Max	12	Italienisch	48-50	Reinbek	6-7
Beruf	ab 54	Italienische Küche	39, 41	Religion	10
Bildbearbeitung	57-58	Junge VHS	ab 60	Rhetorik	8-9
Bildungsurlaub	64	Japanisch	50	Rowohl	6
Bob Ross®	14	Kalligraphie	15	Rückenfitness	29, 34
Bodyforming	29, 31	Keramik	16	Russisch	50
Braque, Georges	12	Kinder und Jugendliche	60-62	Schlagfertigkeit	9
Buchbinden	17	Kochen	39-41	Schreibkurse	18
eBusiness	56	Kommunalpolitik	7	Schwedisch	50-51
Café The Vintage	12	Kosmetik und Make-up	10	Selbsthypnose	24
Cardio-Fitness	28, 32	Kreatives Schreiben	17-18	Semesterthema	35-38
Chinesisch	43	Kreisweite Angebote	64	Serienbriefe	56
Comics	61	Kultur	ab 12	Shanghai Nudeln	40
Computerkurse	55-58	Kundalini-Yoga	27	Smartphone	56-57
Core-Training	31	Kunstgeschichte	12-13	Schmuckbuchstaben	15
Corona	35-38	Kunsthandwerk	15	Spanisch	51-52
Datensicherheit	57	Kursorte	66-67	Sprachberatung	42
Deutsch	43-45	Latein	50	Sprachen	ab 42
Digitalfotografie	57-58	Leitbild	65	Stimme	19
Draußen	30, 32	Lesekreise	18	Stricken	16-17
Dreigroschenoper	21	Lesung	12	Tango Argentino	33
EDV-Kurse	55-58	Literatur	17-19	Tastenschreiben	62
Eltern-Kind-Kurse	60	Lyndon, Mark	47	Teilnahmebedingungen	70
E-Mail	57	Malen	13-15	Thailändische Küche	39
Englisch	45-47	Maskenbild	19	Theaterbesuche	19-21
Entspannung	24	Make-up Training	10	Theaterensemble	20
Ernährung	39-41	Meditation	26-27	Türkische Küche	39
Essen und Trinken	39-41	Menfit	30	Umwelt	8
Eutonie	24	Modern Dance	33	Videoclip	58, 62
Excel	55-56	Möbelbau	16	Viren	57
Exkursionen	6	Multimedia	57-58	Veränderung	9
Farb- und Stilberatung	10	Museumsbesuche	12-13	Vollmacht	7
Faszientraining	29-31	Musik	19	Wassergymnastik	34
Feldenkraus	24	Musizieren	19	Webshop	56
Flechten	17	Nähen	16	Weihnachtsbasteln	17
Fledermäuse	8	Naturwissenschaften	10	Weiterbildung OGS	54
Filzen	17	Nein	8	WhatsApp	56, 58
Fitness	28-33	Niederdeutsch	45	Winter-Fitness	30, 38
Forschen	60-61	Neue Wege	9	Wirbelsäule	25, 27, 31-32
Fotobuch	57	Norwegisch	50	Wohlfühltag	10
Fotografieren	57-58	Office	55-56	Yoga	26-28
Französisch	47-48	OGS-Offene Ganztagschule	54	Yoga für Männer	26
Freundeskreis	59	Online-Kurse	13, 18, 25, 27, 29-30, 38	YouTube	58, 62
Gebärdensprache	52	Orientalischer Tanz	33	Zeichnen	13-14
Gächtnistraining	8	Outdoorfitness	30	Zertifikatskurse OGS	54
Gelassenheit	26	Pädagogik	54	Zumba®	33
Gesang	19	PC-Kurse	55-58		
Geschichte	6				
Gesellschaft	ab 6				
Gesundheit	ab 24				

PIPPING

IMMOBILIEN

Ein Haus erfreut
ein Leben lang.

Und manchmal
auch drei.

PIPPING Immobilien GmbH · Tel. 040 / 40 11 33 6-0 · pipping.de
WENTORF · REINBEK · AUMÜHLE · BERGEDORF · HAMBURG

*mehr*leistung

www.media-sachsenwald.de

Superschnelles
Internet:

**300, 600 und
1.000 Mbit/s**

up- und download

Die media sachsenwald GmbH ist eine Kooperation der e-werk Sachsenwald GmbH, Ihrem regionalen Energieversorger und der Vereinigte Stadtwerke Media GmbH, die über 10 Jahre Erfahrung im Glasfaserausbau verfügt.

Wir bauen Ihr Gigabit Netz

media   
sachsenwald