

Volkshochschule Großhansdorf e.V.



Programm Frühjahr 2023

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzender: Ingo Fischer
Stellvertr. Vorsitzende: Ingrid Pollmann

Geschäftsstelle

Geschäftsführung: Christiane Kittel
Mitarbeiterin: Inken Rohwer
Pädagogische Leitung: Ralph Märcker



Sieker Landstraße 203 b
22927 Großhansdorf
Telefon: (04102) 6 56 00
Fax: (04102) 236 33 18
www.vhs-grosshansdorf.de
info@vhs-grosshansdorf.de

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Do. von 10:00 bis 12:30 Uhr sind
wir persönlich und telefonisch für Sie da,
Di. von 10:00 bis 13:00 Uhr
(nur telefonisch).

Bankverbindungen

Sparkasse Holstein
IBAN: DE38 2135 2240 0190 0061 74
BIC: NOLADE21HOL

Hamburger Sparkasse
IBAN: DE60 2005 0550 1352 1304 52
BIC: HASPDEHHXXX

Bildnachweis: Vereinsintern oder vom Kursleiter,
sofern nicht anders angegeben

Der Ortsplan von Großhansdorf ist ein Ausschnitt aus
der Wanderkarte der Gemeinde Großhansdorf.

Vorwort

*Liebe Teilnehmer und Interessierte,
Liebe Freunde der Volkshochschule Großhansdorf*

wir freuen uns, Ihnen das neue VHS-Programmheft zum Frühjahr 2023 präsentieren zu dürfen.

Wieder ist es uns gelungen, ein interessantes und vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Das EDV-Programm mit den Volkshochschulen Ahrensburg und Bargteheide führen wir weiter. Hier können Sie auf den blau hinterlegten Seiten im Bereich Beruf/EDV sehen, welche Kurse gemeinsam beworben werden. Wir möchten Ihnen dadurch eine große Vielfalt anbieten. Vielleicht ist ja auch für Sie genau der richtige Kurs dabei, dann melden Sie sich gerne bei der jeweiligen VHS an.

Mit dabei sind auch zahlreiche neue Kurse. Rund um das Thema Immobilie wartet ein interessanter Vortrag auf Sie.

Die Wassergymnastikkurse laufen weiter und die Teilnehmerzahl konnte erhöht werden. Wenn auch die Wassertemperatur reduziert wurde, so ist es auch mit den neuen Temperaturen möglich, die Kurse durchzuführen.

Auch in diesem Jahr möchten wir wieder Deutsch-Sprachkurse für Geflüchtete anbieten (Niveau A1/A2). Diese Kurse sind für die Teilnehmer kostenlos und werden aus Mitteln des Bundesamtes für Migration bezahlt. Bei Bedarf bitte in der Geschäftsstelle nachfragen.

Im Programmbereich »Gesellschaft« haben wir neue, interessante Kurse zur Thema Schminken und Typberatung mit aufgenommen. Lassen Sie sich von einer Maskenbildnerin Tipps geben und wenden diese zu Hause an.

Auch der Gesundheits- und Fitnessbereich enthält wieder einige neue Kurse, die dazu einladen, sich über gesunde Ernährung zu informieren und sie auch in den Kochkursen auszuprobieren.

Nehmen Sie sich Zeit, etwas über stressfreies Leben zu erfahren und entspannen Sie in einem Wochenendworkshop über Achtsamkeit.

Wie wäre es mit einem Waldkurs zum Thema »Rücken fit«, der an der frischen Luft in unserem Großhansdorfer Wald einen besonderen Bewegungsraum bietet.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in all unseren neuen und bewährten Angeboten und freuen uns über Ihre Anmeldung. Gerne schriftlich über unserer Homepage; hier gibt es jetzt auch einen Hinweis wie man sich in unsere Kurse direkt über »vhs-netz« einbuchen kann. Ein herzliches Dankeschön gilt unseren Kursleitenden für dieses tolle Programm.

Es grüßen herzlich

Christiane Kittel & Inken Rohwer

**»Nur wer neugierig ist
und bleibt, erfährt etwas«**



Beruf/EDV

Internet und EDV 5-8

Windows PC, eBay, FRITZ!Box,
Android-Smartphone-Kurse

EDV-Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf 8-10



Gesellschaft und Leben

Geschichte, Politik, Gesellschaft 11-13

Selbstmanagement, Gesprächsführung,
Konfliktbewältigung, Erben und
Vererben, Vorsorgevollmacht und
Patientenverfügung, Rund um die
Immobilie

Kosmetik und natürliche Pflege 14-15

Farb- und Typberatung, Die Kunst des
Schminkens, Wohlfühltag

Kulinarische Länderkunde 15-17

Whisky & More, Rum & More

Stadtkultur 17-18

Hamburg-Touren



Sprachen 19-24

Plattdeutsch, Arabisch, Chinesisch, Englisch,
Französisch, Italienisch, Spanisch



Gesundheitsbildung

Ernährung 25-30

Weltküche: Arabien, Thailand, Indone-
sien, Korea; Fingerfood, Kochen für
neugierige Männer, Kulinarische Mai-
Tage, Brotbacken

Körperpflege und Massage 30-31

Mikronährstoffe und Vitamine, Darm-
gesundheit, Fußreflexzonenmassage,
Entspannungsmassage, Visualtraining

Yoga und Entspannung 32-35

Feldenkrais, Kundalini-Yoga, Yoga
vormittags / nachmittags / für Ältere,
Autogenes Training, Zeit für MICH,
Achtsam am Wochenende, Traumrei-
sen, Rückenfit im Wald

Gymnastik, Rücken, Fitness 35-38

Gymnastik für Männer, Wirbelsäulen-
gymnastik, Fitness für den Rücken,
Pilates, Dehngymnastik, Fit and Fun

Wassergymnastik 38-39



Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung 40-41

Theaterfahrten-Abo, Improvisations-
theater: Anfänger, Fortgeschrittene

Literatur 41

Lyrik und Prosa

Schreiben 41-42

Kreatives Schreiben, Biographisches
Schreiben

Kunst gestalten 42-44

Smartphone-Fotografie, Realistisch
Malen und Zeichnen, Skizzieren im
Garten

Kunsthandwerk 44-46

Goldschmieden

Textiles Gestalten 46-48

Stricken, Sockenstricken, Lieblings-
stücke selber nähen, Nähen am Wo-
chenende, Nähen für mehr Nachhal-
tigkeit

Mittelalterliche Kultur 48

Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Lageplan 50-51

Organisationen und Vereine

in Großhansdorf 52

Beratungsstelle für Frauen und Mädchen,
Deutsches Rotes Kreuz,
Gemeindebücherei,
Kulturring,
Universitäts-Gesellschaft

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

in der Geschäftsstelle ab 09.01.2023

Tel. (04102) 65600

Fax (04102) 236 33 18

info@vhs-grosshansdorf.de

Anmeldung:

Bei allen Kursen ist eine telefonische oder formlose schriftliche (Brief, Fax, E-Mail /online) Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich. Mit der Anmeldung wird eine vertragliche Beziehung und damit Rechte und Pflichten zwischen der VHS und dem Teilnehmer begründet. Die Anmeldung ist **verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Gebühr. Die Kursgebühr ist eine Woche vor Kursbeginn fällig** und auf eines der angegebenen Konten der VHS zu zahlen. Sie erhalten eine schriftliche Anmeldebestätigung, wenn uns eine E-Mail-Adresse vorliegt.

Wichtig:

Auch der Eintrag in eine »Weitermelderliste« am Ende eines Kurses gilt als verbindliche Anmeldung, von der nur durch Abmeldung zurückgetreten werden kann.

Rücktritt:

Rücktritt und Kündigung durch die VHS: Die VHS kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen die die VHS nicht zu vertreten hat, eine Veranstaltung absagen oder die Veranstaltungseinheit später nachholen. Ein Anspruch auf Nachholung besteht jedoch nicht. Im Fall des Ausfalls werden bereits geleistete Zahlungen der Kursgebühr erstattet. Bei Kursabbruch durch die VHS wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung abgerechnet und der nicht mehr stattgefundene Teil erstattet. Die Anmeldegebühr ist von der Erstattung ausgeschlossen, da diese eine reine Verwaltungsgebühr ist. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

Rücktritt und Widerruf durch den Teilnehmer: Der Teilnehmer hat das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den mit der VHS abgeschlossenen Vertrag zu widerrufen bzw. davon zurückzutreten. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag des Vertragsabschlusses (der Anmeldung). Der Rücktritt entbindet nur dann von der Zahlungsverpflichtung, wenn er spätestens **sieben Tage vor Kursbeginn** in der Geschäftsstelle eingegangen ist.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns – VHS Großhansdorf e.V., Sieker Landstraße 203b, 22927 Großhansdorf, Tel. 04102-65600, Fax 04102-2363318, info@vhs-grosshansdorf.de – mittels einer eindeutigen Erklärung (Brief/Fax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür auf unserer Website – vhs.grosshansdorf.de – das Muster-Widerrufsformular verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Nach Erhalt werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Folgen des Widerrufs: Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Eingang Ihres Widerrufs bei uns, zurückzuzahlen. Hierfür ist es erforderlich, dass Sie uns Ihre Bankverbindung auf der Widerrufserklärung nennen.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Sofern krankheitsbedingt nicht an einer Veranstaltung teilgenommen werden kann, entbindet dies nicht von der Zahlungsverpflichtung.

Sonderregelungen für Sprachkurse:

Ein Rücktritt bzw. Wechsel von Kursen ist nach der ersten Doppelstunde möglich, ohne dass ein Entgelt zu entrichten ist, wenn das Kursleistungsniveau nicht Ihrem Sprachvermögen entspricht. Dieses muss zwei Werktage nach dem ersten Veranstaltungstag schriftlich erklärt werden. Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt.

Ferientermine

Osterferien: Do. 06.04. bis Fr. 21.04.2023

Zusätzlicher Ferientag: Fr. 19.05.2023

Feiertage: Fr. 07.04., Mo. 10.04., Mo. 01.05., Do. 18.05. und Mo. 29.05.2023

Haftung:

Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigenes Risiko. Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden, Unfälle und Verluste. Die Haftung für Sachschäden am Schuleigentum gehen zu Lasten des jeweiligen Verursachers.

Eine Bitte:

Die Hausordnung in den Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmer verbindlich. Bedenken Sie bitte, dass die Volkshochschule in allen Räumen nur zu Gast ist und wir deshalb dort geltende Bestimmungen beachten müssen.

Seit Sommer 2005 gilt an den Schulen und im Schulgelände aller Schulen in Schleswig-Holstein ein generelles Rauch- und Alkoholverbot! Dieses Verbot gilt auch für externe Nutzer der Schulen!

Wir bitten Sie daher dringend, sich entsprechend zu verhalten!

Mindestteilnehmerzahl und Kursgebühren:

Kurse können in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von sechs Personen stattfinden. Unterlegte Veranstaltungen können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einer Verringerung des zeitlichen Umfangs bzw. einer Erhöhung der Kursgebühr zustimmen. Maßgebend für diese Regelung ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer am ersten Veranstaltungstermin. Vereinzelt werden Kurse auch nur für eine begrenzte, geringere Teilnehmerzahl angeboten. In diesen Fällen ist die geringe Zahl bereits in der Berechnung der Kursgebühr berücksichtigt. Die geltenden Kursgebühren finden Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung. In den Kursgebühren ist seit dem Jahr 2020 eine Anmeldegebühr in Höhe von 5,00 € enthalten. Die Anmeldegebühr ist eine Verwaltungsgebühr und wird nach Kursbeginn nicht zurückerstattet, wenn dieser abgebrochen wird.

Teilnahmebescheinigungen:

Bescheinigungen über die Teilnahme an Kursen werden auf Wunsch ausgestellt. Gegen Übersendung eines frankierten Rückumschlages an die Geschäftsstelle werden die Bescheinigungen dann zugeschickt.

Kooperation mit Krankenkassen:

Mitglieder aller Krankenkassen können versuchen, nach der Teilnahme an einem Gesundheitskurs eine (Teil-)Erstattung der Gebühr durch Ihre Krankenkasse zu erreichen. Darüber entscheidet allein die Krankenkasse nach ihren gesetzlichen Vorgaben und finanziellen Möglichkeiten.

Grundsätzlich gilt, dass die Qualifikation der Kursleiter und das Spektrum der Gesundheitsthemen in der Gesundheitsbildung an der Volkshochschule weiter gefasst sind als es der Gesetzgeber in der Gesundheitsförderung der Krankenkassen vorsieht.

Die Breite des VHS-Programmangebotes, die Vielseitigkeit unserer Lehrkräfte und die Selbstverpflichtung der VHS auf anerkannte Qualitätskriterien der Erwachsenenbildung ist uns und unseren Teilnehmern wichtig.

Die im Rosenhof stattfindenden Kurse sind selbstverständlich auch offen für Interessenten, die nicht dort wohnen.

Datenschutz:

Mit der Anmeldung stimmen Sie einer vertraulichen Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nach § 3 Bundesdatenschutzgesetz (BDSG) zu Statistikzwecken auch nach Beendigung des gebuchten Kurses zu. Sie haben ein Auskunftsrecht, wie mit Ihren Personendaten umgegangen wird – also über Art, Umfang, Zweck und Nutzung.

Hinweis zum Gendering:

Unser Heft richtet sich in gleichem Maße an alle Personen jeglichen Geschlechts. Um die Informationen übersichtlich zu gestalten, haben wir dazu bewusst auf die weibliche Form verzichtet.



EDV/Fit für den Beruf und im alltäglichen Leben – Weiterbilden mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnisse und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Wir stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Internet und EDV

Kurs 1: Windows PC – Grundlagen

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.

Sie haben sich einen neuen Windows Computer gekauft und / oder möchten ihre PC-Kenntnisse auffrischen? Lernen Sie die wichtigsten Grundeinstellungen und Neuerungen kennen. Gemeinsam schauen wir uns den Windows Explorer, die Taskleiste und das Startmenü an und Sie erhalten wertvolle Tipps für eine sinnvolle Ordnerstruktur. Des Weiteren ermitteln wir in den Systemeinstellungen die vorhandene Windows Version und nehmen notwendige Updates vor.

Eigene Laptops oder Smartphones können gern mitgebracht werden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 11.02.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 2: Windows PC – Surfen, Shopping, Sicherheit

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene.

Worauf muss ich achten, um im Internet sicher zu surfen, oder sogar etwas zu kaufen? Wie kann ich online sicher bezahlen und wie verhindere ich es, Spuren zu hinterlassen? Was sind eigentlich Cookies und was hat das mit Datenschutz zu tun? In diesem Kurs dreht sich alles um Sicherheit im Internet. Wir schauen uns verschiedene Browser an und nehmen die wichtigsten Einstellungen vor. Außerdem gibt es Informationen zu Lesezeichen, Inkognito-Modus, Online-Banking und Virenschutz.

Eigene Laptops oder Smartphones können gern mitgebracht werden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 11.03.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 3: Windows PC – E-Mail, Datensicherung

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene.

Wie schreibe ich eine E-Mail und wie kann ich einen Anhang herunterladen? Wie schütze ich mich vor Werbung und wo erhalte ich eigentlich eine neue E-Mail-Adresse? Wie und wo kann ich meine persönlichen Daten sichern? Ist ein Cloudspeicher sinnvoll, oder doch lieber ein USB-Stick, bzw. eine externe Festplatte? Diese und viele andere Fragen tauchen immer wieder zum Thema E-Mail und Datensicherung auf. In diesem Kurs erlernen Sie den sicheren Umgang und erhalten anhand praktischer Beispiele viele wertvolle Tipps.

Eigene Laptops oder Smartphones können gern mitgebracht werden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse



Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 01.07.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 4: Verkaufen und Kaufen im Internet mit eBay Kleinanzeigen

Kursinhalt: Suchen und Verkaufen, Bezahlung, Versand, Sicherheit

In diesem Seminar erfahren Sie alles über die Grundsätze für sicheres und erfolgreiches Handeln mit eBay Kleinanzeigen. Sie sammeln Seltenes und Kurioses? Sie haben zu viele Fahrräder, oder Sie wollen ein Familienerbstück zu einem fairen Preis verkaufen? Sie suchen ein Kinderbuch, es muss aber nicht neu sein, oder einen Artikel, den es schon lange nicht mehr im Handel gibt? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir machen uns auf die Suche nach interessanten Angeboten und erstellen gemeinsam eine Verkaufsanzeige. Welche Zahlungs- und Liefermöglichkeiten gibt es? Wie schütze ich mich vor evtl. Risiken? Anhand vieler praktischer Beispiele lernen Sie, was als Verkäufer zu beachten ist und wie Sie selbst etwas über eBay Kleinanzeigen kaufen können.

Eigene Laptops oder Smartphones können gern mitgebracht werden.

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse

Dauer: 1 x 3 Stunden

Termin: Samstag, 06.05.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 5: Die FRITZ!Box – Grundlagen

Kursinhalt: Grundeinstellungen, Internet, WLAN, Telefon, Fernzugriff

Der Kurs richtet sich an Einsteiger.



Foto: Tim Reckmann, pixelio

Von allen Routern hebt sich die FRITZ!Box der Firma AVM ab. Ein echtes Allroundtalent! Oft treten allerdings beim Anschließen Probleme auf. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, die wichtigsten Grundeinstellungen vorzunehmen und den Internetzugang samt WLAN zu aktivieren. Wir nehmen gemeinsam Sicherheitseinstellungen vor und richten einen WLAN-Gastzugang ein. Weitere Kursinhalte: Kleine Netzwerkkunde in Theorie und Praxis. Telefonzentrale mit AB. Fernzugriff.

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 04.03.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 6: Die FRITZ!Box – für Fortgeschrittene

Kursinhalt: Smart Home, Mesh, VPN, NAS

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer aus dem Grundlagen-Kurs oder erfahrene FRITZ!Box Benutzer.

In diesem Kurs geht es um die erweiterten Möglichkeiten der FRITZ!Box: Intelligente Steckdosen, um Geräte oder Beleuchtung zu steuern. Thermostate, die mit der Smart



Home Funktion von überall gesteuert und überwacht werden können. Das WLAN perfekt erweitern und optimieren mit Mesh. Die Einrichtung eines Fernzugangs mit VPN und den Zugriff auf ihre persönliche Cloud (NAS).

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 29.04.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 7: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen – Grundlagen I

Kursinhalt: Telefonieren, Kontakte, WLAN, Flugzeugmodus, Startbildschirm

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.



In ruhiger Atmosphäre beschäftigen wir uns mit den grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones. Lernen Sie sicher zu telefonieren und das Speichern und Ändern von Adressen. Wir melden uns bei einem WLAN an und lernen den Flugzeugmodus kennen. Sie haben Gelegenheit Ihre Fragen und Wünsche zu äußern und wir gestalten gemeinsam den Startbildschirm und schaffen so ein solides Fundament.

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können.

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 18.02.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 8: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen – Grundlagen II

Kursinhalt: Kamera, QR-Codes, Taschenlampe, Lautstärke, Klingeltöne

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.

Wir beschäftigen uns mit der Kamera und werden fotografieren. In der Galerie sortieren wir die Bilder und erstellen gemeinsam ein Album. Zudem scannen wir QR-Codes und benutzen die Taschenlampe. Erlernen Sie die verschiedenen Lautstärke-Einstellungen: Laut/Leise, Vibration, oder Stummschaltung und wie Sie den Klingelton verändern können. Es werden viele Wiederholungen aus dem Kurs Grundlagen 1 gemacht und es gibt genügend Zeit für Ihre Fragen.

Voraussetzung: Besuch des Kurses Grundlagen 1, oder Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones.

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können.

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 25.02.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 9: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs I

Kursinhalt: Google Konto, Playstore, Apps, Navigation

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Teilnehmer der Grundlagen Kurse.

Sie nutzen Ihr Smartphone schon einige Zeit, möchten aber noch sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? Wir beschäftigen uns intensiv mit dem Google Konto und machen dort gemeinsam die wichtigsten persönlichen Einstellungen (Datenschutz). Desweiteren erlernen sie den sicheren Umgang mit dem



Google Playstore. Wie finde ich eine neue App? Worauf muss ich dabei achten? Für welche App muss ich bezahlen? Wir widmen uns der Google Navigation und berechnen gemeinsam eine Route für Auto, Fahrrad oder Wanderung.

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können.

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 25.03.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 10: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs II

Kursinhalt: Schutz, Wartung, WhatsApp und Alternativen

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Teilnehmer der Grundlagen Kurse.

Sie sind interessiert an neuen Funktionen, oder haben konkrete Fragen zu ihrem Smartphone? Wie sicher ist das mobile Internet? Wie kann ich mich schützen? Mit Hilfe der Gerätewartung befreien wir das Handy von unnötigem Ballast und geben so Speicherplatz frei! Wir suchen nach wichtigen Updates und bringen das Smartphone auf den neuesten Stand. Außerdem beschäftigen wir uns mit WhatsApp und alternativen Messengern (Signal, Telegram und Threema).

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können.

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 01.04.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf für Ihre Region

Im folgenden farbig unterlegten Kasten finden Sie ein gemeinschaftliches EDV-Programm der Volkshochschulen aus Ihrer Region. Diese Kurse werden in Kooperation der drei nahe gelegenen Volkshochschulen angeboten. Durch das gemeinsame Angebot erhalten Sie auf einen Blick die Information, wo Sie Ihren Lieblingskurs buchen können. Bitte beachten Sie: Die Buchung erfolgt weiterhin bei der zuständigen Volkshochschule! Die nähere Beschreibung finden Sie dort auf der Homepage.

231-50105: Windows 10 – Grundkurs für Ein- und Umsteiger, Wochenendseminar

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die PC-Welt und den Umgang mit dem neuen Betriebssystem Windows 10.

Gebühr: 51,00 € Kursleitung: Jim Eissing

Termin: Samstag, 04.02.2023, 9:00 bis

16:00 Uhr

Kursort: PC-Raum der VHS Sachsenwald

Buchung: VHS Bargteheide

231-50202: Excel 2016: Kursangebot nur für Frauen – Abendkurs

Dies ist ein Kurs speziell für Frauen ohne oder mit geringen Kenntnissen von Tabellenkalkulation.

Gebühr: 30,60 € Kursleitung: Petra Böge

Termin: Mittwoch, 07.06., 14.06. und

21.06.2023, 19:00-20:30 Uhr, 3 Termine

Kursort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule (DBS) – PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide





231-50206: Word – die wichtigsten Funktionen – Wiedereinstieg in den Beruf

In diesem Seminar lernen Sie alles, was Sie im Bereich Textverarbeitung für den erfolgreichen Wiedereinstieg benötigen.

Gebühr: 51,00 € Kursleitung: Jim Eissing

*Termin: Samstag, 25.02.2023, 9:00 bis
16:00 Uhr*

*Kursort: PC-Raum der VHS Sachsenwald
Buchung: VHS Bargteheide*

231-50208: PowerPoint 2016 – Überzeugend präsentieren – Wochenendkurs am Samstag

Wenn Sie anschauliche und überzeugende Präsentationen mit PowerPoint erstellen möchten, dann ist dieser kompakte Kurs genau das Richtige für Sie.

Gebühr: 51,00 € Kursleitung: Jim Eissing

*Termin: Samstag, 18.03.2023, 09:00 bis
16:00 Uhr*

*Kursort: PC-Raum der VHS Sachsenwald
Buchung: VHS Bargteheide*

231-001: Windows PC – Grundlagen

Dieser Kurs ist für Einsteiger. Lernen Sie die wichtigsten Grundeinstellungen und Neuerungen wie Explorer, Taskleiste und Startmenü kennen.

Gebühr: 22,00 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

*Termin: Samstag, 11.02.2023, 10:00 bis
13:00 Uhr*

*Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhans-
dorf, Sieker Landstraße 203 b
Buchung: VHS Großhansdorf*

231-002: Windows PC – Sufen, Shopping, Sicherheit

In diesem Kurs dreht sich alles um Sicherheit im Internet. Sie lernen im Internet zu surfen, zu kaufen und online sicher zu bezahlen.

Gebühr: 22,00 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

*Termin: Samstag, 11.03.2023, 10:00 bis
13:00 Uhr*

*Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhans-
dorf, Sieker Landstraße 203 b
Buchung: VHS Großhansdorf*

231-003: Windows PC – E-Mail, Datensicherung

Möchten Sie E-Mails schreiben, Anhänge herunterladen, sich vor Werbung schützen, eine neue E-Mail-Adresse einrichten, Ihre persönlichen Daten sichern, dann ist dieses Ihr Kurs.

Gebühr: 22,00 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

*Termin: Samstag, 01.07.2023, 10:00 bis
13:00 Uhr*

*Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhans-
dorf, Sieker Landstraße 203 b
Buchung: VHS Großhansdorf*

231-50105: Outlook Grundlagen

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bisher noch nicht oder nur wenig mit der digitalen Kommunikation von Outlook gearbeitet haben.

Gebühr: 27,10 €

Kursleitung: Florian Paetzel

*Termin: Samstag, 21.02.2023, 17:00 bis
20:30 Uhr*

*Kursort: Haus der vhs Ahrensburg,
Raum O.10
Buchung: vhs Ahrensburg*



231-50393: Bildungsurlaub Photoshop

Erlernen Sie die Grundlagen für eine effiziente und praxisorientierte Anwendung der Bildbearbeitungssoftware Photoshop CS6. Kann auch als normale Fortbildung gebucht werden.

Gebühr: 232,00 €

Kursleitung: Jürgen Herschelmann

Termin: 08.05. bis 12.05.2023, 9:00 bis 16:00 Uhr

Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10

Buchung: vhs Ahrensburg

231-50320: Bildungsurlaub InDesign – online!

Online-Kurs! Für die Teilnahme benötigen Sie ein Konto bei Adobe! InDesign ist eines der führenden Layoutprogramme unserer Zeit. In diesem Kurs lernen Sie das Programm von den Voreinstellungen bis hin zur Ausgabe des fertigen Dokumentes kennen.

Gebühr: 212,70 €

Kursleitung: Caro Golz

Termin: 17.04. bis 21.04.2023, 9:00 bis 16:00 Uhr

Kursort: online

Buchung: vhs Ahrensburg

231-50221: Bildungsurlaub Tabellenkalkulation mit Excel

Sie machen sich mit den grundlegenden Techniken der Tabellenkalkulation mit Excel vertraut.

Gebühr: 232,00 €

Kursleitung: Andreas Hartung

Termin: 22.05. bis 26.05.2023, ganztägig

Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10

Buchung: vhs Ahrensburg

23150330: Fotobearbeitung mit Gimp

In diesem Kurs lernen Sie Werkzeuge, Paletten und deren praktische Anwendung von Grund auf kennen.

Gebühr: 92,80 €

Kursleitung: Florian Paetzel

Termin: Dienstag, 23.05. bis 13.06.2023, 4 Abende, 17:00 bis 20:15 Uhr

Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10

Buchung: vhs Ahrensburg

231-50302: Fotobuch statt Album – das perfekte Geschenk!

Lernen Sie, Ihre eigenen Bildbände zu erstellen, sichern Sie so Ihre Fotos dauerhaft und erfreuen Ihre Lieben mit individuellen Geschenken.

Gebühr: 50,30 €

Kursleitung: Florian Paetzel

Termin: Samstag, 04.03.2023, 9:30 bis 16:00 Uhr

Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10

Buchung: vhs Ahrensburg

231-50341: Die eigene Webseite mit WordPress gestalten

WordPress lässt sich gut als einfaches System nutzen, mit dem Sie schnell zu einer Web-Präsenz kommen: Domain, Planung, Gestaltung, Umsetzung; Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gebühr: 92,80 €

Kursleitung: Florian Paetzel

Termin: Donnerstag, 16.02. bis 09.03.2023, 4 Abende, 17:30 bis 20:30 Uhr

Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10

Buchung: vhs Ahrensburg



VHS sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Geschichte, Politik, Gesellschaft

Kurs 11: Selbstmanagement – Wege, sich zu organisieren **NEU**

Ich habe viel zu viele ToDo's, verzettele mich ständig in meinen ganzen Baustellen und habe am Ende das Gefühl, nichts erledigt bekommen zu haben. Kennen Sie das?

In diesem Kurs erlerne Sie Methoden, die Ihnen helfen können, sich besser zu organisieren und zu strukturieren.

Dauer: 2 x 2,5 Std

*Termine: Mittwoch, 01.03.2023
und Donnerstag, 02.03.2023,
jeweils 17:30-20:00 Uhr*

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Gebühr: 28,50 €

Leitung: Timo Ahrens

Kurs 12: Gesprächsführung – Gut kommunizieren

NEU



Steht eine Aussprache mit jemandem an? Oder erwartet Sie ein möglicherweise schwieriges Gespräch mit dem Chef? In diesem Kurs lernen Sie Muster und Techniken kennen, die Ihnen in nicht alltäglichen Gesprächssituationen zu mehr Sicherheit und einem Gesprächsverlauf in Ihrem Sinne verhelfen können.

Dauer: 4 x 2,5 Std

*Termine: Mo. 06.03., Di. 07.03.,
Mi. 08.03. und Do. 09.03.2023,
jeweils 17:30-20:00 Uhr*

Gebühr: 52,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Timo Ahrens

Kurs 13: Konflikte – wie sie entstehen und wie wir damit umgehen können

Konflikte begegnen uns fast alltäglich. Viele sind nicht der Rede wert – einige bereiten uns aber große Bauchschmerzen. Dieser Kurs ist Ihre Wärmflasche. Hier lernen Sie, wie Konflikte entstehen, und wie Sie souveräner durch einen Konflikt hindurchsteuern, ihn auflösen, und sogar Chancen darin erkennen können. Ohne Bauchweh!



Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft

Aufgaben und Ziele

Die Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft ist eine seit 1918 bestehende Gemeinschaft von Förderinnen und Freunden der Christian-Albrecht-Universität zu Kiel.

Die Gesellschaft hat sich folgende Ziele gesetzt:

- interessierten Bürgerinnen und Bürgern Einblick in die Forschungsarbeit der Universität zu ermöglichen (Wissenstransfer)
- Die Universität in die Jugend- und Erwachsenenbildung einzubinden.
- Beziehungen zwischen dem Land Schleswig-Holstein und der Universität zu pflegen

Die Arbeit der SHUG wird von zwei Säulen getragen:

- den über das Land verteilten rund 50 ehrenamtlich tätigen Sektionen mit 4.600 Mitgliedern
- der Bereitschaft der CAU und ihrer Hochschullehrerinnen und Hochschullehrer mit Vorträgen im Land aktiv zum Wissenstransfer beizutragen.

Vorträge 1. Halbjahr 2023

Donnerstag, 12. Januar 2023, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

**Die Schlacht von Bornhöved 1227:
Als der Traum von einem „Imperium“ platzte**

Vortrag von Prof. Dr. Oliver Auge

Donnerstag, 09. Februar 2023, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Nachhaltigkeit, Traditionen, Konzepte, Strategien

Vortrag von Prof. Dr. Konrad Ott

Donnerstag, 09. März 2023, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Wanderung durch Schleswig-Holstein

Vortrag von Prof. Dr. Martin Krieger

Donnerstag, 13. April 2023, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Anfänge der Begegnung zwischen Christentum und Islam

Vortrag von Prof. Dr. Andreas Müller

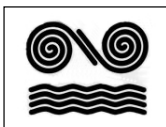
Donnerstag, 11. Mai 2023, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Was die Welt zusammenhält ... oder auch nicht

Vortrag von Prof. Dr. Wolfgang J. Duschl,



Eintritt für alle Veranstaltungen: 7 €, ermäßigt 5 €, Schüler/Studenten und Mitglieder der SHUG sind frei



Schleswig-Holsteinische
Universitäts-Gesellschaft
Sektion Großhansdorf
Sektionsleiter: Volker Rennert
Telefon: 04102 – 40108
E-Mail volker@rennernet.de



Dauer: 1 x 8 Std

Termin: Samstag, 18.03.2023, 9:30-17:30 Uhr

Gebühr: 47,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Timo Ahrens

Kurs 14: Erben und vererben

- Wann sollte ich eine Erbschaft ausschlagen?
- Wozu benötige ich einen Erbschein?
- Wie verfasse ich ein Testament?
- Wie kann ich Pflichtteilsansprüche ausschließen?
- Sollte ich mein Haus schon zu Lebzeiten auf meine Kinder übertragen?



Diese und andere Fragen beantwortet Ingolf Schulz, Rechtsanwalt und Notar a. D., Fachanwalt für Erbrecht, in seinem Vortrag.

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Mittwoch,

22.02.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Referent: Ingolf Schulz

Kurs 15: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

- Wozu benötige ich eine Vorsorgevollmacht?
- Sollte ich mehrere Personen bevollmächtigen?
- Sollte die Vollmacht nur gelten, wenn ich handlungsunfähig bin?

- Was lässt sich durch eine Patientenverfügung regeln?
- Müssen sich die Ärzte genau daran halten?
- Welche Form ist vorgeschrieben?

Diese und andere Fragen beantwortet Ingolf Schulz, Rechtsanwalt und Notar a. D., Fachanwalt für Erbrecht, in seinem Vortrag.

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Mittwoch, 29.03.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Referent: Ingolf Schulz

Kurs 16: Rund um die Immobilie

NEU

Kaufen, verkaufen, erben, vererben, finanzieren – wie mache ich es richtig?

Rund um die Immobilie – kaufen, verkaufen, erben, vererben, finanzieren. All dies sind Themen mit einer wirtschaftlichen Tragweite. Wir zeigen Ihnen bei diesem Vortrag einen roten Faden auf und beantworten gerne Ihre Fragen.

Sylke Süß ist Immobilienmaklerin (Süß Immobilien Lütjensee) und Martin Sieg ist Finanzexperte (MS Finanzkonzepte, Trittau).

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Donnerstag, 16.02.2023, 19:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Leitung: Sylke Süß und Martin Sieg

**Ahrensburg
PORTAL**



Nachrichten für die Region
www.ahrensburg-portal.de

**Aktuelles
Termine
Veranstaltungen**

DIE WOCHE 
Ahrensburg-Portal.de



Kosmetik und natürliche Pflege

Kurs 17: Seminar: Farb- und Typberatung I

NEU

- Entwicklung des Farbtyps anhand von Farbtüchern, warme oder kalte Töne, was unterstreicht die Ausstrahlung von Haut, Augen und Haaren
- Jahreszeitentypologie
- Erstellung eines typgerechten Make-ups durch Frau Pranger



Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe, die Farbmuster enthält und alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst. Dafür sind im Kurs 12,- € pro Person zu zahlen.

Dauer: 1 x 3 Std., 45 Min.

Termin: Freitag, 31.03.2023, 9:30-13:15 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hintertorf 2, 22962 Siek

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 18: Seminar: Farb- und Typberatung II

NEU

Inhaltlich identisch mit Kurs 17

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.

Termin: Freitag, 31.03.2023, 14:00-17:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hintertorf 2, 22962 Siek

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 19: Seminar: Die Kunst des Schminkens I

NEU

- Vorbereitung des Gesichts mit der richtigen Pflege
- Make-up Wahl: Welche Farbe, welche Konsistenz?
- Wie optimiere ich die Gesichtsform durch Rouge und Augenbrauen?
- Welche Augenform? Welche Möglichkeiten der Unterstreichung?
- Lippenform optimieren: Welche Produkte sind geeignet?

In diesem Seminar erhalten Sie Anleitung vom Profi. Schminken leicht gemacht mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks. Materialkosten von 12,- € pro Person sind im Kurs zu zahlen.

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.

Termin: Freitag, 28.04.2023, 9:30-13:15 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hintertorf 2, 22962 Siek

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 20: Seminar: Die Kunst des Schminkens II

NEU

Inhaltlich identisch mit Kurs 19

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.

Termin: Freitag, 28.04.2023, 14:00-17:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hintertorf 2, 22962 Siek

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 21: Wohlfühltag

NEU

- Wissenswertes und Neues aus dem Bereich der Hautpflege
- Gezielte Anwendungen, abgestimmt auf den jeweiligen Teilnehmer
- Erlernen einer Gesichtsmassage nach asiatischem Muster
- Hautanalyse, Hautpflegeprogramm: Masken, Seren und Ampullen – alles zum Ausprobieren



Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst. Dafür und für die Materialkosten sind im Kurs 12,- € pro Person zu zahlen.

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Freitag, 23.06.2023, 15:00-19:00 Uhr

Gebühr: 34,50 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Gabriele Pranger

Der Dozent ist Malt Ambassador und wird das Seminar individuell und teilnehmerorientiert gestalten.

Ein Getränkekostenbeitrag von 35,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 03.02.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Joachim Teschke

Kulinarische Länderkunde

Kurs 22: Whisky & More: Region Speyside

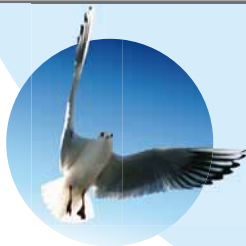
NEU

Die Speyside ist die Region mit der größten Anzahl von Destillerien und die Heimat des weltberühmten Whisky-Trails. Wir verkosten in diesem Seminar 6 typische Vertreter dieser Region, wobei es sich Malt Ambassador Joachim Teschke selbstverständlich wieder nicht nehmen lässt, ganz besondere Whiskys zu präsentieren. Deshalb ist dieses Tasting für Einsteiger wie für Fortgeschrittene gleichermaßen geeignet.

Kurs 23: Whisky & More: Vertical Tasting – Talisker

NEU

Die äußerst beliebte Destillerie von der Isle of Skye hat wirklich einige besondere Tropfen zu bieten. So wird es neben Abfüllungen aus der Core Range, die ein ausgesprochen gutes Preis- / Leistungsverhältnis aufweisen, selbstverständlich auch wieder besondere Abfüllungen geben. Auf jeden Fall wird eine Destillerie Exclusive Abfüllung zur Verkostung gebracht, die Malt Ambassador Joachim Teschke 2019 persönlich in der Destillerie erworben hat. Die maritimen Malts von Talisker begeistern darüber hinaus häufig auch Personen, die getorfte Malts ansonsten eher nicht bevorzugen.



Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh.kursportal.info

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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



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



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

Ihre persönliche
Vermittlung für
→ Kauf & Verkauf
→ Miete & Vermietung

Ihre Sylke Süß



**FÜR SIE IN
STORMARN**

Dat soöte Huus
Süß Immobilien

Sylke Süß Immobilienmaklerin (IHK)
Tel. 04154 - 79 57 67 • info@suessimmobilien.de
www.suessimmobilien.de



**Digitale Datenwelt
im Handumdrehen.**

Mit unserer App: Stadt | Land | DatenFluss



Stadt | Land | DatenFluss



Der Dozent ist Malt Ambassador und wird das Seminar individuell und teilnehmerorientiert gestalten.

Ein Getränkekostenbeitrag von 35,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 24.03.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 24: Whisky & More: Weltreise

NEU

Auf vielfachen Wunsch verlassen wir wieder einmal Schottland und verkosten 6 Whiskys aus anderen Regionen der Welt. Mit dabei ist dieses Mal auch ein Single Malt aus Deutschland. Die sehr unterschiedlichen Whiskys öffnen neue Perspektiven und ermöglichen es uns, unser schottisches Lieblingsgetränk mit anderen, ebenfalls handwerklich hochwertigen Whiskys, zu vergleichen.

Der Dozent ist Malt Ambassador und wird das Seminar individuell und teilnehmerorientiert gestalten.

Ein Getränkekostenbeitrag von 35,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 05.05.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 25: Whisky & More: Unabhängige Abfüller – Douglas Laing

NEU

Zu den wenigen unabhängigen Abfüllern, die über eigene Fassbestände verfügen, gehört Douglas Laing. So kann auch in Boomzeiten die Qualität der Ware gesichert werden. In diesem Tasting verkosten wir aus den verschiedenen Serien des Abfüllers ausschließlich

Einzelfassabfüllungen und erfreuen uns auch an großartigen Tropfen weniger bekannter Destillieren.

Der Dozent ist Malt Ambassador und wird das Seminar individuell und teilnehmerorientiert gestalten.

Ein Getränkekostenbeitrag von 35,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 16.06.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 26: Rum & More

NEU

In diesem Kurs verkosten wir 6 neue, qualitativ hochwertige Rums und erweitern unser Wissen über diese vielfältige Spirituose. Auch dieses Mal präsentiert Joachim Teschke eine seiner raren und begehrten Auftragsarbeiten, die die Teilnehmer ausschließlich in diesem Kurs probieren können.

Ein Getränkekostenbeitrag von 35,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 21.04.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Joachim Teschke

Stadtkultur

Kurs 27: Hamburg-Touren – Stadtführung

Durch das kontroverse St. Georg

Bunt, spannend, liebenswert oder eher befremdlich, verdreht, gar gefährlich?

Sind das die beiden kontroversen Seiten, die St. Georg nachgesagt werden? Dieser Frage gehen wir nach, indem wir markante Straßen



und Plätzen aufsuchen und durch geheimnisvolle Passagen und Hinterhöfe gehen, dort auch spontan mit Leuten sprechen, die uns von der besonderen Atmosphäre dieses Stadtteils mit seinen vielen Widersprüchen berichten.

Auf dieser Stadttour erfahren Sie neben historischen Fakten bemerkenswerte Kuriositäten und Äußerungen bekannter Persönlichkeiten, die in St. Georg lebten und leben.

Wussten Sie schon, dass hier ein großer Friedhof war und nach der Umsiedlung ein Fluch über diesem Stadtteil lag? Lassen Sie sich überraschen. Ich freue mich auf Sie!

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 25.03.2023, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

*Treffpunkt: Denkmal beim Ohnsorg Theater,
Heidi-Kabel-Platz 1*

Ende: Hauptbahnhof

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 28: Hamburg-Touren – Stadtführung

Alster und Elbe



Von der Binnenalster bis zur Elbe: Wasser, Wasser, Wasser – davon gibt es eine ganze Menge in Hamburg. Das Ineinandergreifen dieses Wassers mit den unterschiedlichen Landabschnitten macht Hamburgs Stadtbild so einzigartig. Unterwegs sehen wir das ganz deutlich.

Von dem »Wasser der Lustbarkeiten« am Ufer der Binnenalster beginnend, führt diese Stadttour an Fleeten entlang über viele historische Brücken hinweg mit Kurs auf den Hafen hin zur Elbe. Hanseatische Architektur erwartet Sie auch auf dieser Stadtführung: alte und neue Kontorhäuser, Reedereien, Prachtstraßen.

Stimmt eigentlich die These, dass Hamburg eine amphibische Stadt sei? Das frühzeitig angelegte Geflecht von Alster, Bille und Elbe verrät uns vielleicht die Antwort.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 13.05.2023, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: Alsteranleger Jungfernstieg

Ende: U-Bahn Baumwall

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 29: Hamburg-Touren – Stadtführung

Von Hökerinnen, Bierbauern und Fleetenkiekern

Dieser Rundgang wird ein Ausflug in die Vergangenheit von Hamburg sein. Inhaltlich geht es darum, von den wenigen »Zeugen« aus der Blütezeit von früher mit den Hökerinnen, Bierbauern und Fleetenkiekern einiges aufzuspüren, um auf diesem Wege etwas mehr über das damalige Alltagsleben in den Häusern und auf den Gängen, Straßen, Plätzen und Fleeten zu erfahren. Zwischen Deichtor und Deichstraße geht es kreuz und quer immer wieder am Wasser entlang.

Texte zur Stadtgeschichte, Dichterworte, Anekdoten und Kopien von historischen Fotos werden helfen, inhaltliche Lücken auszufüllen.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 03.06.2023, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

*Treffpunkt: U-Bahnhof Meßberg, Ausgang
Deichtorhallen (oben)*

Ende: Rödingsmarkt

Leitung: Hilke Vonderheiden





In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den gemeinsamen

Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, und Unterricht ein.

An den Volkshochschulen des Kreises Stormarn können Sie mehr als 20 Sprachen lernen. Wenn Sie Ihre Wunschsprache oder Ihre Leistungsstufe nicht in diesem Semesterprogramm finden, rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen weiter.

Deutsch als Fremdsprache

Im Rahmen des Projektes »EOK/STAFF-SH – Erstorientierungskurse für Flüchtlinge in Schleswig-Holstein« werden Kurse zur sprachlichen Erstorientierung A1/A2 durchgeführt. Die Kurse umfassen insgesamt 300 Unterrichtseinheiten und sind Dank der Förderung des Landes Schleswig-Holstein kostenlos. Bei Interesse an so einem Deutschkurs wenden Sie sich gern an uns.

Kurs 30: Plattdüütsch för Plietsche



Wi snackt platt – un hebbt veel Spaaß darbi! Allens över Land und Lüüd: Mal ut dat Lehrbook, mal en Gedicht, Wimmelbilder, Talen wörpeln, Märchen, ... Pattdüütsch is cool.

Wi leest ok Daagbladdartikel.

Platt is en Stück vun uns egen Kultur – un överall en lütt beten anners. Wat in de een Gegend richtig is, kennt se in de annner gor nich. Wi snakt meist allens sülvt – Doormit kaamt wi good torecht.

Plattdüütsch – de Spraak vun de Hanse – hett in veel Spraken in Europa Sporen achterlaaten. Dat gifft aver ok veel Sporen vun annner Spraken in uns Platt. Keen annner Spraak lött sik för uns so goot un gau lehren.

Vörutsetten för den Kurs is en goot Grundweten in de Berieken Alldag, Dagsloop, Talen, Wahnung, Familie, Beroop, Inkoop. Wullt du dar ok bi wesen? Denn büst du hartlich willkommen. In diesem Kurs werden traditi-



onelle Sprachen vermittelt, die historisch von Bedeutung waren und sind.

*Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
(nicht am 07. und 28.03.2023)*

Beginn: Dienstag, 07.02.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 93,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Edeltraud Haas

sondern gewährt zudem einen Einblick in die arabische Kultur. Durch einen Sprachwechsel kann ein Perspektivwechsel erfolgen.

Dauer: 10 x 90 Min, einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 06.02.2023, 18:00 Uhr

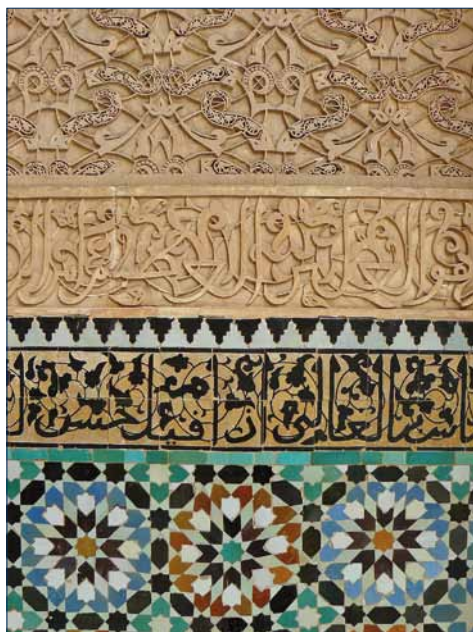
Gebühr: 76,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 31: Mit Arabisch Brücken bauen I – Anfängerkurs

NEU



Als eine der sechs häufigsten Sprachen der Welt und als Sprache des Islam ist das Arabische eine Weltsprache. Arabisch wird heute von ca. 360 Millionen Menschen als Mutter- oder Zweitsprache gesprochen. Arabisch lernen ist ein wirksames Mittel, das dazu beitragen kann, eine interkulturelle Annäherung zwischen vielen Menschen zu erreichen. Dozentin und Bildungsreferentin Frau Anissa Kadiri vermittelt innerhalb dieses Kurses nicht nur Kenntnisse der arabischen Sprache,

Kurs 32: Mit Arabisch Brücken bauen II – für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Als eine der sechs häufigsten Sprachen der Welt und als Sprache des Islam ist das Arabische eine Weltsprache. Arabisch wird heute von ca. 360 Millionen Menschen als Mutter- oder Zweitsprache gesprochen. Arabisch lernen ist ein wirksames Mittel, das dazu beitragen kann, eine interkulturelle Annäherung zwischen vielen Menschen zu erreichen. Durch einen Sprachwechsel kann ein Perspektivwechsel erfolgen.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Arabisch-Anfänger-Kurses aus dem Herbstsemester 2022. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

*Dauer: 10 x 90 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 24.01.2023, 18:00 Uhr
Gebühr: 76,00 €*

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 33: Chinesisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – B1





Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Chinesisch-Gruppe aus dem letzten Semester (B1, dienstagsabends). Wer dort Lust bekommen hat, das Chinesische noch besser kennenzulernen, ist hier ebenso willkommen wie neue Teilnehmer, die andernorts bereits Erfahrungen mit der chinesischen Sprache gemacht haben. Zu Beginn werden wir die Inhalte des letzten Semesters noch einmal Revue passieren lassen, um nach der Winterpause das bereits Gelernte wieder ins Bewusstsein zu rufen. Auch in diesem Kurs werden neben Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben die Besonderheiten von Kultur und Leben in China eine Rolle spielen und so zum Staunen und besseren Verstehen beitragen. Mit Kursende werden die Teilnehmer noch mehr Situationen des Alltags auf Chinesisch meistern können.

Dauer: 19 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 07.02.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 139,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Xin Li

Kurs 34: Englisch A2

Mit viel Freude an der englischen Sprache beschäftigen wir uns in diesem Kurs mit lebensnahen Inhalten wie Reisen, Kultur, Familie, Gesundheit und Landeskunde. Nebenbei erweitern wir unseren Wortschatz und die Grammatikkenntnisse.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 09.02.2023, 9:00 Uhr

Gebühr: 76,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Inga Albers

Kurs 35: Englisch – A New Start Refresher B1

Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Interessierte, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse, entsprechend

5-6 Jahre Schulenglisch, wieder auffrischen und vertiefen möchten.



This English program will help hone your skills and increase your confidence using the English language in both professional and individual settings. It will help you develop your pronunciation, listening, speaking, reading and writing skills. This lessons

are for helping your natural self-expression in English. With a focus on the 4 skills of reading, writing, speaking and listening, the English Course allows adult learners to improve their English skills in a supportive environment. STUDY SMART not HARD.

Unterrichtet wird mit dem Lehrbuch »A New Start« Refresher B1, Cornelsen Verlag. ISBN 978-3-464-20232-6

Bitte das Lehrbuch zum ersten Unterrichtstag mitbringen!

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 30.01.2023, 19:00 Uhr

Gebühr: 125,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 36: Englisch – B1/B2

Englisch für Fortgeschrittene – Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Hier wird viel gesprochen und die englische Sprache praktisch angewendet.

This course is intended to make you widen your horizon regarding the English language. Here you will be introduced to implementing a positive mindset in order to apply it to everyday life. Express yourself and enjoy!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 07.02.2023, 19:00 Uhr

Gebühr: 125,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu



Kurs 37: Let's talk English (B1)

Spend a pleasant afternoon practising your English speaking skills! We will read articles and stories from newspapers, magazines or books and talk about current events as well as personal experiences. Discussions in a relaxed atmosphere will help you improve your vocabulary and grammar.

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 08.02.2023, 16:30 Uhr
Gebühr: 125,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 38: English – Literature in the Morning

Do you enjoy reading English texts and would you like to join a group of like-minded readers? In a relaxed atmosphere we'll read short stories, travel reports and newspaper articles together and talk about them. Along the way you'll practise your English language skills with a lot of fun.

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 07.02.2023, 10:45 Uhr
Gebühr: 83,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Inga Albers

Kurs 39: Französisch Cours du matin

Pour le semestre de printemps on s'est fixé l'objectif de rafraîchir et d'améliorer notre pratique de la communication dans des situations courantes et authentiques du domaine privé, public et professionnel en nous basant sur la méthode «Chapeau! (A2)» publié par l'édition Hueber.

En outre, nous poursuivrons notre lecture de l'adorable roman écrit par Anne-Laure Bondoux «Le temps des miracles» (B2, texte intégral annoté publié par l'édition Klett).

Dauer: 20 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 01.02.2023, 10:30 Uhr
Gebühr: 146,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Daniel Teboul

Kurs 40: Französisch Cours supérieur

Grâce à «La revue de la presse», publiée par l'édition Carl Ed. Schünemann, on est toujours au courant des derniers événements et des tendances actuelles dans le monde francophone. On aime les discuter en long

Was wann wo

Den richtigen Deutschkurs finden!

μαθήματα γερμανικών

cours d'allemand

curso de alemán

курсы немецкого языка

german language courses

دورات تعلم اللغة الألمانية

德语课程

almanca kursları

www.deutsch-sh.kursportal.info

SH 

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



et en large et parfois il nous arrive, il est vrai, de passer de coq à l'âne.

Afin de perfectionner notre français nous avons pris l'habitude d'apprendre lors de chaque soirée au moins une expression en argot.

Dauer: 20 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 01.02.2023, 18:00 Uhr

Gebühr: 146,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Daniel Teboul

Kurs 41: Italienisch A2 (Teil 2)

Impariamo l'italiano! – Dieser Kurs ist für alle Italienbegeisterte mit ein wenig sprachlichen Vorkenntnissen (Niveau A1) geeignet. Er findet regelmäßig statt und wir sind im zweiten Buch von »Allegro Nuovo« in der zweiten Lektion angekommen. Die Gruppe lernt in normalem Lerntempo, mit Spaß und in einer lockeren Atmosphäre.



Am Ende der Stufe A2 können wir uns über alltägliche Gewohnheiten unterhalten, gemeinsame Erinnerungen austauschen, Verabredungen treffen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, Auskünfte einholen und über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten berichten.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch »Allegro nuovo A2«, Klett, ISBN 978-3-12-525593-7

Hjertelig velkommen!

- klares, funktionelles Design
- Wohntextilien
- Geschenkideen, auch für Kinder
- Dekorationsartikel



Det lille Hus nordisch leben

Karin Butzbach & Team • Alte Schulstr. 19 • 22952 Lütjensee

Tel.: 04154-793139 • www.detlillehus.de

Öffnungszeiten: Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • Sa. 10 - 13 Uhr



Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
(nicht am 07.03. und 16.05.2023)
Beginn: Dienstag, 31.01.2023, 19:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Nadja Röpstorff

Kurs 42: Italienisch A2

Parliamo l'italiano! In einer angenehmen Atmosphäre lernen wir zusammen Italienisch und die italienische Kultur kennen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen. Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con Piacere nuovo A2 (Klett Verlag) ab Lektion 3.

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 25.01.2023, 17:30 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mara Marin

Kurs 43: Spanisch A2 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und in langsamen Lerntempo u.a. das Imperfekt, Zeitangaben der Vergangenheit, den Gebrauch von Indefinido und Imperfekt in einer Erzählung und Gewohnheiten und Ereignisse der Vergangenheit zu schildern. Ebenfalls werden Ihnen das Land und die spanische Mentalität nähergebracht. Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 ISBN 978-3-12-514677-8 (ab ca. Unidad 3)

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 09.02.2023, 19:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 44: Spanisch B1 für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden wir die Vergangenheitsform und das »imperativo« kurz wiederholen. Außerdem lernen Sie in entspannter Atmosphäre und in langsamen Lerntempo u.a. das »subjuntivo« und damit Wünsche, Vorlieben und Bedürfnisse zu äußern. Natürlich werden Ihnen ebenfalls auch weiterhin Land und die spanische Mentalität nähergebracht. Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN: 978-3-12-514684-6

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
(nicht am 05.04. und am 17.05.2023)
Beginn: Mittwoch, 08.02.2023, 19:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 45: Spanisch Konversationskurs – Curso de conversación en español

Este curso va dirigido a personas de todas las edades que hablan español y les gustaría practicarlo regularmente. Vamos a tratar temas de actualidad y de interés general para el grupo en un ambiente relajado. También hablaremos sobre costumbres y tradiciones españolas.

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 09.02.2023, 17:15 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso





Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS Gesundheitsangeboten.

Ernährung

Kurs 46: Arabische Küche I

NEU



Was sind die typischen Spezialitäten der arabischen Küche und welche geheimen Gewürze gibt es? Wir begeben uns auf eine Reise in die Arabische Welt und lernen viel über die Zubereitung der köstlichen Gerichte, die nach dem Kochen in gemütlicher Runde verspeist werden. Dozentin und Bildungsreferentin Frau Anissa Kadiri vermittelt an diesem Abend nicht nur Kenntnisse der arabischen Küche, sondern gewährt zudem einen Einblick in die arabische Kultur.

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 16.02.2023, 18:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 47: Arabische Küche II

NEU

Inhaltlich identisch mit Kurs 46

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 27.04.2023, 18:00 Uhr

Gebühr: 35,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

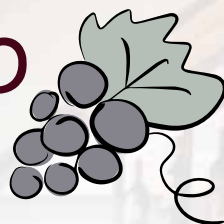
Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)

Leitung: Anissa Kadiri



il Grappolo

RISTORANTE ITALIANO



Seit 20 Jahren in
Großhansdorf!

Reservieren Sie Ihren
Tisch und genießen
Sie unser Ambiente.

Ein Anruf genügt!

Barkholt 65 • 22927 Großhansdorf

04102 / 69 11 40

grosshansdorf@ilgrappolo.com

www.ilgrappolo.com



Kurs 48: Köstlichkeiten der Thailändischen Küche



In diesem Kurs können Sie lernen, wie thailändische Alltagsgerichte einfach zubereitet werden. Galgantwurzel, Zitronengras, Koriander, Thai-Basilikum und Kokosmilch dienen dabei als Gewürzgrundlagen.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk.

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 02.03.2023, 18:00 Uhr

Gebühr: 37,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)

Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 49: Indonesische Reistafel

NEU

»Reistafel« ist ein Festmahl aus der indonesischen Küche. Es gibt Reis als Hauptgericht und dazu viele verschiedene Beilagen wie Rendang (scharfes Fleischgericht), Satéspieß, gebratener Weißkohl und Gado-Gado (Gemüsesalat mit Erdnuss-Sauce). Alles wird gleichzeitig am Tisch serviert.

Gemeinsam werden alle Komponenten zubereitet und anschließend zusammen verzehrt.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 09.03.2023, 18:00 Uhr

Gebühr: 37,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)

Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 50: Bibimbab – die klassische Bowl der koreanischen Küche

NEU

Bibimbab ist ein beliebtes koreanisches Gericht, das mit Reis und verschiedenen Gemüsesorten, etwas Rindfleisch oder Tofu, einem rohen oder gebratenen Ei und Gochujang (einer Chilipaste) zubereitet wird. Dazu gibt es eine leichte Suppe.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk.

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 16.03.2023, 18:00 Uhr

Gebühr: 37,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstraße)

Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 51: Fingerfood

NEU

Die nächste Party oder ein Picknick steht vor der Tür? Mit diesen kleinen, feinen Häppchen sind Sie genau richtig vorbereitet. Spieße, Canapés, Teigtaschen und Muffins werden dabei so angerichtet, dass sie praktisch mit einer Hand und mit mehr oder weniger einem Bissen verzehrt werden können.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk.



Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 23.03.2023, 18:00 Uhr

Gebühr: 37,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstraße)

Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 52: Kochkurs für neugierige Männer



Dieser Kochkurs wendet sich an Männer, die bereit sind, etwas Neues zu wagen. In geselliger Runde bereiten wir gemeinsam leckere, schmackhafte, nicht alltägliche Gerichte mit frischen regionalen Zutaten zu.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und werden in entspannter Atmosphäre vermittelt.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, Getränke und kleine Gefäße.

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Mittwoch, 03.05.2023 und Mittwoch, 10.05.2023, je 18:30 Uhr

Gebühr: 64,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstraße)

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 53: Kulinarische Mai-Tage I



Dieser Kurs bietet Ihnen zusammen mit anderen am Kochen interessierten Teilnehmern lehrreiche, gesellige Abende. Eine Vielzahl verschiedener Gerichte mit frischen, vorwiegend regionalen Zutaten werden von den Kursteilnehmern zu kleinen

Köstlichkeiten zubereitet und in geselliger Runde verkostet.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, Getränke und kleine Gefäße.

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Donnerstag, 04.05.2023 und Donnerstag, 11.05.2023, je 18:30 Uhr

Gebühr: 64,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstraße)

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 54: Kulinarische Mai-Tage II

Inhaltlich identisch mit Kurs 53

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Freitag, 05.05.2023 und Samstag, 06.05.2023, je 18:30 Uhr

Gebühr: 64,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)

Leitung: Peter Dwenger



Kurs 55: Kulinarische Mai-Tage III

Inhaltlich identisch mit Kurs 53

Dauer: 2 x 3 Std.

*Termine: Freitag, 12.05.2023 und Samstag,
13.05.2023, je 18:30 Uhr*

*Gebühr: 64,00 € (Lebensmittellage in
Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)*

*Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-
Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt
Sieker Landstr.)*

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 56: Das wohl leckerste Brot der Welt I

**Ob Bio, weizenfrei, glutenfrei, mit oder
ohne Kruste ...**



Du willst endlich eigenes Brot backen? Und das ohne Kneten und Umstand? Du entscheidest gern selbst, was du isst und was du deinen Liebsten servierst?

Erlerne eine unglaublich einfache Methode, leckeres Brot selbst zu backen – ganz ohne Kneten! Wähle die Zutaten bewusst, ganz nach deinen Bedürfnissen, nach deinem individuellen Geschmack.

Erlerne die AMMBNK-Methode! AMMBNKM bedeutet: Abends-Mischen-Morgens-Backen-Nie-Kneten-Methode.

Vorteile:

- kostengünstiges Brot backen
- Backen ohne Kneten
- optimales Wohlbefinden
- selbstbestimmt essen
- stets frisch Gebackenes im Haus
- Vitalstoffe und Ballaststoffe
- individuelle Ernährung schult den Blick für LEBENsmittel
- unterstützt deine Gesundheit

Während des Kurses werden den Teilnehmern die Grundkenntnisse des Brotbackens nach dieser einfachen Methode übermittelt. Eine Bäckermütze wird gestellt.

Mitzubringen sind: eine Schürze, Geschirrtuch, Kochlöffel oder Pfannenwender, Getränk.

Eine Lebensmittellage in Höhe von 8,00 € (dabei sind ein Mischtopf und Unterlagen für zu Hause enthalten) wird vor Ort an den Kursleiter bezahlt.

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Montag, 27.02.2023, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

*Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-
Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt
Sieker Landstr.)*

Leitung: Danko Rebec

Kurs 57: Das wohl leckerste Brot der Welt II

Inhaltlich identisch mit Kurs 56

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Mittwoch, 22.03.2023, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

*Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-
Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt
Sieker Landstr.)*

Leitung: Danko Rebec



Kurs 58: Das wohl leckerste Brot der Welt III

Inhaltlich identisch mit Kurs 56

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Donnerstag, 08.06.2023, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)

Leitung: Danko Rebec

Körperpflege und Massage

Kurs 59: Mikronährstoffe und Vitamine zur Linderung von Beschwerden und Nebenwirkungen



Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente sowie lebensnotwendige Fettsäuren und Aminosäuren zählen zu den sogenannten Mikronährstoffen. Diese Nährstoffe müssen mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selber herstellen kann. Obst und Gemüse enthalten viele Mikronährstoffe – aber leider nur im frisch geernteten Zustand. Durch Transport, Lagerung, Konservierung und Kochen werden viele dieser wertvollen Mikronährstoffe zerstört. Eine ausreichende Versorgung des Organismus ist somit nicht mehr gegeben. Mögliche Symptome können Müdigkeit, Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen, Lern- und Konzentrationsstörungen oder depressive

Verstimmung sein. Ein langanhaltender Mikronährstoffmangel kann zu größer werden den Beschwerden und Erkrankungen führen. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mehr über die Wechselwirkung zwischen Mikronährstoffmangel und damit verbundenen Beschwerden erfahren möchten. Sie erhalten einen Überblick, welchen positiven Einfluss Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe auf die Linderung von Krankheitsbeschwerden nehmen und welche Faktoren ihre Aufnahme und Verwertung hemmen.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: 1 x 2,5 Std.

Termin: Dienstag, 07.02.2023 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 € (3,00 € für das Skript sind zusätzlich mitzubringen)

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Astrid Kochinky

Kurs 60: Keine Scham beim Thema Darm!



Immer noch löst das Thema Darmgesundheit bei vielen Menschen ein Schamgefühl aus. Doch dafür gibt es keinen Grund, denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für Wohlbefinden von Körper und Psyche. Eine stabile Darmflora sorgt für Energie und Widerstandskraft. 80 % unserer Immunzellen befinden sich im Darm. Kommt es zu einer Störung im Darmsystem, kann es zum Beispiel zu Verdauungsbeschwerden, Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeiten, Depressionen und chronischen Entzündungsprozessen führen.

In diesem Kurs erfahren Sie, welchen Einfluss Medikamente, Stress und Schlafmangel auf unser Darmmilieu haben und welche Auswirkung die Darmflora auf das Gehirn hat. Naturheilkundliche Informationen zur Pflege und Gesunderhaltung des Darms runden das Thema ab.



Dauer: 1 x 2,5 Std.

Termin: Donnerstag, 23.02.2023, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 € (4,00 € für das Skript sind zusätzlich mitzubringen)

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Astrid Kochinky

Kurs 61: Einführung in die Fußreflexzonenmassage – am Wochenende



Einführung in die Fußreflexzonenmassage für Laien ohne Vorkenntnisse – nach Hanne Marquard. Der Kurs vermittelt Einblicke in eine aus altem Volkswissen entstandene Spezialmassage am Fuß, die neben einer lokalen Durchblutungssteigerung eine Verbesserung sämtlicher Organfunktionen bewirkt. Die Kursteilnehmer lernen, sich selbst und anderen bei Alltagsbeschwerden Linderung zu verschaffen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Samstag, 03.06.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 47,00 €

Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder Weg 5, 22927 Großhansdorf

Leitung: Marina Möller

Kurs 62: Einführung in die Entspannungsmassage – am Wochenende

In diesem Kurs werden einfache, aber wirkungsvolle Handgriffe und etwas Hintergrundwissen vermittelt, um einer anderen Person eine wohltuende Entspannungsmassage geben zu können. Es werden praktisch Arme und Hände, Rücken, Kopf sowie Beine und Füße durchmassiert. Anmeldung ist nur partnerweise möglich.

Bitte bequeme Kleidung, pro Paar eine Decke, ein Laken und ein Massageöl mitbringen.

Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Sonntag, 04.06.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 47,00 € pro Person

Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder

Weg 5, 22927 Großhansdorf

Leitung: Marina Möller

Kurs 63: Visualtraining – Ihr Weg zu entspanntem Sehen!



Lässt Ihre Sehkraft immer mehr nach? Fühlen Sie sich müde, oder haben Sie Kopfschmerzen? Sind Ihre Augen oft gerötet oder tränen? Eine ständige Verschlechterung der Augen wird als selbstverständlich hingenommen. Die verordneten Brillen heilen nicht und bekämpfen auch nicht die Ursachen, sie neutralisieren nur die Symptome.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer Tipps zur richtigen Vorsorge und Prävention, um eine gesunde Sehkraft lange erhalten zu können. Es gibt Trainingstipps und Techniken für ein »richtiges« und damit meist besseres Sehen sowie Übungen für die vier Augenfunktionen und zur Entspannung des visuellen Systems.

Der Kurs richtet sich vor allem an Menschen, deren Sehkraft nachlässt, Normalsichtige, die einer Brille vorbeugen wollen sowie an Menschen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind.

Tragen Sie eine Gleitsichtbrille? Für diesen Kurs ist es vorteilhaft, wenn Sie bitte auch eine Brille ohne Gleitsichtteil mitbringen.

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Dienstag, 21.02.2023, 19:00 Uhr

Gebühr: 17,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sven Munderloh



Yoga und Entspannung

Kurs 64: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais I

Bewegungen des täglichen Lebens können leichter, harmonischer und effektiver werden.

»Nur wenn wir wissen, was wir tun, können wir tun, was wir wollen.«

Häufig erleben wir Einschränkungen und Schmerzen, wenn wir uns bewegen. Für jede Bewegung aber gibt es verschiedene Möglichkeiten. Ich helfe Ihnen, sich bewusst zu werden, wie Sie sich bewegen. Sie werden sich wohler und entspannter fühlen, wenn Sie sich für den müheloseren Weg entscheiden.

Mitzubringen sind Wolldecke, Socken, warme und bequeme Kleidung, evtl. kleines Kissen.

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 23.01.2023, 18:00 Uhr

Gebühr: 137,00 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 65: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais II

Inhaltlich identisch mit Kurs 64

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 23.01.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 137,00 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 66: Kundalini Yoga



Uwe Wagschal-pixelto.de

Durch körperliche Übungen, Atmung, Entspannung und Meditation werden in diesem Kurs Gesundheit und innere Ruhe aufgebaut. Eine gezielte Kombination aus statischen und

dynamischen Übungen in Verbindung mit Atemwahrnehmung und gelöster Konzentration führen zu körperlicher und geistiger Entspannung. Dies kann ein guter Ausgleich für einen anspruchsvollen und fordernden Alltag sein.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke und einen warmen Pullover oder Jacke

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 02.02.2023, 18:30 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Martin Lemmel

Kurs 67: Yoga – am Vormittag

Die Woche gut beginnen, Kraft tanken mit den bewährten Yoga-Techniken: Körperhaltungen – Atmung – Entspannung.

Bitte Sportzeug, Wolljacke und Wolldecke mitbringen.

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 06.02.2023, 10:30 Uhr

Gebühr: 137,50 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 68: Yoga – am Nachmittag

Bewusstmachung des Körpers durch Körperhaltung und Entspannungsübungen. Regulierung von Haltungsschäden durch gezielte Körperhaltung. Bewusstmachung der Atmung durch leichte Atemübungen. Erlangen von Gedankenstille durch Konzentrationsübungen (Vorbereitung auf Meditation).



Anfänger werden in die Gruppe integriert.
Bitte Sportzeug, Wolljacke und Wolldecke mitbringen.

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 06.02.2023, 17:15 Uhr

Gebühr: 137,50 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 69: Yoga für Ältere

Keine Angst vor Yoga!

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Beweglichkeit und Körperhaltung zu verbessern und den Alterungsprozess zu verlangsamen durch teilnehmergemäße Körperhaltung (Āsana) und bewusste Entspannung.

Bitte mitbringen: Zwei Decken und warme Socken

Dauer: 19 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 08.02.2023, 14:15 Uhr

Gebühr: 153,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 70: Autogenes Training und Stressbewältigung



Durch das Autogene Training lernen Sie, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen und dies in Ihren Alltag integrieren. Stressauslösende Situationen können Sie auf diese

Weise mit mehr innerer Ruhe bewältigen. Autogenes Training besteht aus acht verschiedenen Übungseinheiten. Wir erlernen jede Woche eine neue Übung, die Sie anschließend auch zuhause üben und anwenden können.

Zusätzlich werden wir uns mit Stress und der Stressbewältigung befassen. Was löst Stress aus? Wie kann ich individuell und positiv mit Stress umgehen? Welche präventiven Maßnahmen gibt es zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung? Teilnehmer erhalten kursbegleitende Unterlagen mit den Übungseinheiten und dem Wochenthema (hierfür ist eine kleine Umlage im Kurs zu zahlen).

Dieser Kurs ist keine Fortführung des Frühlingurses, sondern ein Anfängerkurs.

Mitzubringen sind: eine Matte, eine Wolldecke, warme Socken und evtl. ein Kissen

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 09.02.2023, 19:00 Uhr

Gebühr: 82,00 €

Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

Leitung: Silke Meier

Kurs 71: Zeit für MICH – Entspannt stressfrei leben

Ein Kurs für Frauen

Eine Balance im Leben herstellen zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen durch verschiedene Entspannungsverfahren und Methoden und Übungen aus dem Mentaltraining wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen und das anschließend in Ihren Alltag integrieren. Auch stressige Situationen können Sie auf diese Weise mit mehr innerer Ruhe bewältigen. So wirken sich beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditation wohltuend auf den gesamten Körper aus.

Zusätzlich werden Stress auslösende Situationen und das aktive Gegensteuern Thema dieses Kurses sein. Wie kann ich individuell und positiv mit Stress umgehen? Welche präventiven Maßnahmen gibt es zur



kurz- und langfristigen Stressbewältigung? Teilnehmerinnen erhalten kursbegleitende Unterlagen (hierfür ist eine kleine Umlage im Kurs zu zahlen).

Mitzubringen sind: eine Matte, eine Wolldecke, warme Socken und evtl. ein Kissen

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 04.05.2023, 19:00 Uhr

Gebühr: 82,00 €

Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

Leitung: Silke Meier

Kurs 72: Achtsam Leben – Workshop am Wochenende

Dieses Achtsamkeits-Wochenende mit verschiedenen Entspannungsübungen und Methoden aus dem Mentalen Training schenkt Ihnen vielfältige Erfahrungen für mehr Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit. Stressige Situationen in unserem Alltag erkennen, analysieren und Resilienz fördern, ist das Ziel dieses Workshops. Wie kann ich mich nachhaltig im Alltag entspannen? Welche Ressourcen kann ich aktivieren? Wie verändere ich meine Einstellung und mein Verhalten?

Neue Wege denken und fühlen, können wir, wenn Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen. Altes loslassen und neue Wege beschreiten, ist dabei ganz wichtig, um das Selbstwertgefühl zu stärken und langfristig zu verankern. Wenn das Wetter es zulässt, gehen wir für einige Übungen in die Natur. Ich wünsche Ihnen nach diesem Wochenende mentale Gelassenheit. Die Teilnehmer erhalten Kursunterlagen und Übungen für Zuhause.

Mitzubringen sind: Yogamatte, Decke, Socken, evtl. ein Kissen

Dauer: 1 x 7 Stunden, 1 x 6 Stunden

Termine: Samstag, 04.03.2023, 10:00-17:00

Uhr und Sonntag, 05.03.2023, 10:00-

16:00 Uhr

Gebühr: 73,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Silke Meier

Kurs 73: Traumreisen zur Selbststärkung



Bild: Kasper-pixelio.de

Dieser Kurs ist für Menschen gedacht, die durch wohltuende Entspannungsübungen auftanken und für den Alltag Kraft schöpfen möchten. Durch Anzapfen innerer Ressourcen und Zuhilfenahme des Unbewussten kann es zu bereichernden und klärenden Einsichten und Erkenntnissen oder Zielfindungen kommen.

Themenschwerpunkt: Kleine Hilfen im Alltag für die körperliche und seelische Gesundheit

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 16.02.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 76,00 €

Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder

Weg 5, 22927 Großhansdorf

Leitung: Marina Möller

Kurs 74: Rückenfit im Wald

Bewegung draußen an der frischen Luft ist doppelt gesund!



Foto: R. Krumm

Maigrün empfängt uns im Frühling der Wald. Jetzt ist die beste Zeit, um draußen etwas für



die Fitness zu unternehmen. Dazu gehen wir gemeinsam in unser schönes, stellenweise sogar uriges Großhansdorfer Waldgebiet Manhagen / Rauhe Berge. Wir erleben den Wald als großzügigen und supergesunden Bewegungsraum für aktivierende und fokusierende Körper- und Atemübungen. Ein gesunder Rücken steht dabei im Mittelpunkt. Alle unsere Sinne nutzend werden wir staunen, wie vielseitig wir den Wald wahrnehmen können und wie dabei Stress und innere Anspannung von uns abfallen. Außerdem lernen wir Interessantes über die Lebensprozesse von Bäumen und Pflanzen, so dass wir anschließend körperlich und mental gestärkt wieder nach Hause gehen.

Mitzubringen sind: bequeme und wetterfeste Kleidung, entsprechendes Schuhwerk

Dauer: 5 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Freitag, 26.05.2023, 17:30 Uhr

Gebühr: 44,00 € (inkl. Gestattungsvertrag)

Treffpunkt: Großhansdorfer Wald, Parkplatz

Trimm-Dich-Pfad, Waldreiterweg 44-45,

Einfahrt über Wöhrendamm

Leitung: Olga Detels

Gymnastik, Rücken, Fitness

Kurs 75: Funktionelle Gymnastik für Männer

Schon- und Funktionsgymnastik führt zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft auf eine für Gelenke, Bänder und Muskulatur schonende Weise.

»Alltagsbeschwerden« – einseitige Belastungen – sollen gelindert, das körperliche Wohlbefinden durch verbesserte Leistungsfähigkeit gefördert werden.

Dauer: 22 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 25.01.2023, 16:45 Uhr

Gebühr: 154,50 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im EG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Karin Uhlenberg

Kurs 76: Wirbelsäulengymnastik



Bewegungsmangel und einseitige Alltagsbelastungen stehen im Zusammenhang mit verschiedenen Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Gerade die von der Wirbelsäule ausgehenden Beschwerdebilder stehen hier im

Vordergrund. Mit einer Schon- und Funktionsgymnastik – gezielte Kräftigung (mit und ohne Geräte), Dehnung und Entspannung – sollen das körperliche Wohlbefinden verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Mitzubringen sind: eine Matte, Sportkleidung und Sportschuhe sowie ein Handtuch

Dauer: 10 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 25.04.2023, 17:00 Uhr

Gebühr: 77,50 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Olga Detels

Kurs 77: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Ein gesunder und kräftiger Rücken ist Lebensqualität – hier können Sie etwas dafür tun!

Mit einem speziell auf den Rücken abgestimmten Training, das sowohl Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur als auch zur Mobilisation der Wirbelsäule enthält. Körperwahrnehmung und Entspannung sorgen für ein gutes »Rückengefühl« und die Körperhaltung wird verbessert.

Mitzubringen sind: eine Matte, Sportkleidung und Sportschuhe sowie ein Handtuch

Dauer: 10 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 27.04.2023, 11:00 Uhr

Gebühr: 77,50 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Olga Detels



Kurs 78: Wirbelsäulengerechte Gymnastik



Diese ganzheitlich orientierte Gymnastik richtet sich an Teilnehmer jeden Alters, die ihr körperliches Wohlbefinden verbessern möchten. Gerade die von der Wirbelsäule ausgehenden Beschwerdebilder stehen hier im Vordergrund. Durch gezielte Kräftigung und Dehnung (mit und ohne Gerät) soll die Haltung verbessert und das muskuläre Gleichgewicht im Körper wiederhergestellt werden. Verschiedene Entspannungsübungen runden die Stunde jeweils ab.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ein kleines flaches Kissen, eine Matte und ein Handtuch

*Dauer: 17 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 08.02.2023, 17:15 Uhr
(nicht am 08.03. und am 17.05.)*

Gebühr: 114,00 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 79: Fitness für den Rücken

Ziele dieser Stunde sind die Stärkung des Rückens, Kräftigung der Bauchmuskulatur und Förderung der Beweglichkeit. Therabänder, Stäbe und Bälle kommen dabei zum Einsatz, um die Stunde abwechslungsreich zu gestalten. Abschließend Stretching und verschiedene Entspannungsübungen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ein kleines flaches Kissen, eine Matte und ein Handtuch.

*Dauer: 17 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 08.02.2023, 18:15 Uhr
(nicht am 08.03. und am 17.05.)*

Gebühr: 114,00 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 80: Pilates

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Alle Übungen werden mit großer Konzentration und kontrollierter Atmung ausgeführt. Pilates wirkt sich positiv auf die Haltung, den Rücken, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung aus.

Die Pilates-Prinzipien sollten möglichst bekannt sein, Pilates-Erfahrungen sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, ein Handtuch, eine Matte und dicke Socken

*Dauer: 17 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 08.02.2023, 19:15 Uhr
(nicht am 08.03. und am 17.05.)*

Gebühr: 114,00 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 81: Pilates – kleine Gruppe I



Wir sind eine kleine, individuelle Gruppe und können auf jeden einzelnen eingehen und freuen uns auch auf Neueinsteiger.

Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Haltung und Rückenkräftigung, sowie eine bessere Körperwahrnehmung.



mung. Pilatesübungen kräftigen die kleine Tiefenmuskulatur und sorgen für bessere Beweglichkeit. Atmung und Bewegung werden mit ruhiger Musik in Einklang gebracht. Um Abwechslung in die Stunde zu bringen, trainieren wir auch mit dem Pilatesball. Zur Entspannung gibt es zum Abschluss eine Geschichte.

Es wird mit Sportkleidung, einem Handtuch und auf Socken trainiert.

Dauer: 17 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 23.02.2023, 9:30 Uhr

Gebühr: 94,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 82: Pilates – kleine Gruppe II

Inhaltlich identisch mit Kurs 81

Dauer: 17 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 23.02.2023, 10:45 Uhr

Gebühr: 94,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 83: Dehngymnastik I

In der neuen wunderschönen Mehrzweckhalle sind Dehnübungen ein Genuss. Diese werden mit Geräten wie Noppenigel, Theraband, Hanteln oder auch nur als Bodengymnastik ausgeübt. Den Abschluss rundet eine progressive Muskelentspannung ab.

Mitzubringen sind: Sportsachen, Turnschuhe, eine Matte, Getränk und ein Handtuch

Dauer: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 16.01.2023, 15:30 Uhr

Gebühr: 95,00 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Anneli Hass

Kurs 84: Dehngymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 83

Dauer: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 16.01.2023, 16:45 Uhr

Gebühr: 95,00 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Anneli Hass

Kurs 85: Fit and Fun – Bauch, Beine & Po



In diesem Kurs werden mit motivierender Musikbegleitung einzelne Muskelpartien in Intervallen trainiert. Hier liegen die Schwerpunkte auf, Bauch, Beinen und Po.

Der Fitnesskurs ist speziell auf das Training dieser Problemzonen abgestimmt. Ziel der muskelkräftigenden Übungen ist es, die Körperpartien Bauch, Gesäß und Beine zu straffen und zu definieren.

Sie straffen nicht nur die Figur, ganz nebenbei stärken diese Übungen auch ihren Rücken und ihre Ausdauer.

Der Kurs beginnt mit einem schnellen Ausdauer- und Konditionstraining, auch aerobes Training genannt, Dehnübungen, manchmal mit dem Terraband als kleinsten Bodyformer der Welt oder ein Training mit kleinen Hanteln und Fußgewichten, erweitern diese Reihenfolge.

Mit einem beruhigenden und ausgleichenden Workout schließen wir das Programm ab.



Wer Power mit Spaß sucht, ist hier herzlich willkommen.

Mitzubringen sind: Sportsachen, Turnschuhe, eine Matte, Getränk und ein Handtuch

Dauer: 16 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 07.02.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 121,00 €

*Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle
im EG, Oetjendorfer Landstraße 21, Hoisdorf*

Leitung: Meike Heimann

Wassergymnastik

Kurs 86: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung I



Wassergymnastik kann die Ausdauer verbessern, das Herz-Kreislauf-System in Schwung bringen und die Gelenke mobilisieren. In diesem Kurs wird die Erlangung größtmöglicher Beweglichkeit durch leichte Übungen im



- ★ Krankengymnastik
- ★ Manuelle Lymphdrainage
- ★ Klassische Massage ★ KG Neuro
- ★ Kinesio Tape ★ Fango / Eis
- ★ Präventionskurse nach §20 SGB V
- ★ Hausbesuche ★ Palliativ

steffi ketelsen • Hauptstr. 47 • 22962 Siek
Tel. 04107 / 3740224 • info@physio-siek.de



Wasser angestrebt, um Osteoporose aufzuhalten und den ganzen Bewegungsapparat gesund zu erhalten.

Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 23.01.2023, 19:00 Uhr

Gebühr: 140,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Ingrid Bethge

Kurs 87: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung II

Inhaltlich identisch mit Kurs 86

Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 23.01.2023, 20:00 Uhr

Gebühr: 140,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Ingrid Bethge

Kurs 88: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung III

Inhaltlich identisch mit Kurs 86

Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 25.01.2023, 19:00 Uhr

Gebühr: 140,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Ingrid Bethge

Kurs 89: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung IV

Inhaltlich identisch mit Kurs 86

Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 25.01.2023, 20:00 Uhr

Gebühr: 140,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Ingrid Bethge

Kurs 90: Wassergymnastik I

Wassergymnastik trainiert das Herz-Kreislauf-System, kräftigt schonend die Muskulatur und dient gleichzeitig dem Stressabbau. Gelenke und Wirbelsäule werden gering belastet. Durch die Massagewirkung des Wassers wird die Durchblutung im ganzen Körper gefördert. Wir trainieren bei Musik mit und ohne Geräte.

Bitte klären Sie vorher mit Ihrem Arzt mögliche Risikofaktoren ab (Herz-Kreislauf-Erkrankungen u.a.), da das Herz-Kreislauf-System im Wasser stärker als an Land belastet wird.

Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 26.01.2023, 18:30 Uhr

Gebühr: 140,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Inge Wagner

Kurs 91: Wassergymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 90

Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 26.01.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 140,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Inge Wagner





Unsere Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.

Kulturelle Bildung

Kurs 92: Theaterfahrten-Abonnement 2023/2024

»Wir machen kein Theater, wir bringen Sie hin«

Theaterbegeisterte kommen auch 2023 wieder auf ihre Kosten. In Zusammenarbeit mit Inkultur werden wir erneut vier Aufführungen von Hamburger Bühnen anbieten, die im Herbst 2023 beginnen. Dabei schwebt uns ein bunter Strauß aus Ballett, Komödie, Theater und Oper vor.

Mit dem Bus werden Sie ab Großhansdorf/Ahrensburg bequem zu diesen kulturellen Highlights gebracht und begleitet. Einstiegsmöglichkeiten: U-Bahn Großhansdorf (Eilbergweg), Rathaus Großhansdorf, U-Bahn Schmalenbeck, Bahnhof Ahrensburg.

Die Plätze werden über das EDV-System von Inkultur so verteilt, dass über die Saison ein ausgewogener Mix der Preiskategorien entsteht.

Wenn Sie schon bei uns auf einer Interessenliste stehen, erhalten Sie automatisch im Juni 2023 das neue Programm. Alle bisherigen Teilnehmer an unserem Theaterbus werden ebenfalls informiert.

Neue Interessenten haben die Möglichkeit, sich vormerken zu lassen, vorzugsweise mit einer Mailadresse.

Das Programm mit Terminen, Vorstellungen und Abo-Preis wird Anfang Juli 2023 auf unserer Homepage (www.vhs-grosshansdorf.de) veröffentlicht.

Vielleicht haben Sie mit unserem Angebot Lust bekommen, neue Personen aus Ihrer Umgebung kennenzulernen und gemeinsam die komfortable Möglichkeit des Theater Besuchs zu nutzen. Wir freuen uns auf Sie!



Kurs 93: Improvisationstheater I Anfängerkurs für spontanes Spiel

NEU



Improvisationstheater gilt vielerorts als Königsdisziplin unterschiedlicher Theaterformen. Wir wollen auch »spontanes Theater« machen: Wir lernen keinen Text aus-

wendig, bauen kein Bühnenbild, brauchen keine Requisiten und Kostüme. Wir spielen aus dem Stegreif! Wir spielen spontan!

Schillerstraße war gestern – Großhansdorf ist heute!

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, man sollte allerdings Lust haben, Theater zu spielen! Bequeme Kleidung ist von Vorteil!

Dieser Kurs richtet sich aufgrund der großen Nachfrage an diejenigen, die noch keine oder nur wenig Erfahrung mit Improvisationstheater haben. 5-4-3-2-1-LOS!

*Dauer: 10 x 75 Min., einmal wöchentlich
(nicht in den Hamburger und Schleswig-Holsteiner Schulferien)*

*Beginn: Dienstag, 07.02.2023, 17:30 Uhr
Gebühr: 64,00 €*

*Ort: Forum, Emil-von-Behring-Gymnasium
Leitung: Felix Schwarzbold*

Kurs 94: Improvisationstheater II Fortgeschrittenenkurs für spontanes Spiel

Improvisationstheater gilt vielerorts als Königsdisziplin unterschiedlicher Theaterformen. Wir wollen auch »spontanes Theater« machen: Wir lernen keinen Text auswendig, bauen kein Bühnenbild, brauchen keine Requisiten und Kostüme. Wir spielen aus dem Stegreif! Wir spielen spontan! Schillerstraße war gestern – Großhansdorf ist heute!

Dieser Kurs richtet sich aufgrund der großen Nachfrage an diejenigen, die schon Erfahrung

mit Improvisationstheater durch Kurse und/oder Workshops haben. Bequeme Kleidung ist von Vorteil! 5-4-3-2-1-LOS!

*Dauer: 10 x 75 Min., einmal wöchentlich
(nicht in den Hamburger und Schleswig-Holsteiner Schulferien)*

Beginn: Dienstag, 07.02.2023, 19:15 Uhr

Gebühr: 64,00 €

*Ort: Forum, Emil-von-Behring-Gymnasium
Leitung: Felix Schwarzbold*

Literatur

Kurs 95: Lyrik und Prosa im Gespräch

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich intensiv mit Lyrik und Prosa auseinanderzusetzen und mit anderen darüber zu sprechen. Im Mittelpunkt unseres Interesses steht eine Auswahl an Gedichten und Kurzprosa, wobei alle einem bestimmten Thema unterstellt sind. Wir wollen uns außerdem einen Einblick in die Vita der jeweiligen Dichter und Schriftsteller verschaffen.

*Dauer: 12 x 120 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 28.03.2023, 19:30 Uhr
Gebühr: 138,00 €*

*Ort: Bibliothek Rosenhof 1
Leitung: Gabriele Simmendinger*

Schreiben

Kurs 96: Kreatives Schreiben für Fortgeschrittene II



Wie wird Text zu Literatur? Ein Schreibkurs für Fortgeschrittene, die tiefer in die Kunst des literarischen Schreibens einsteigen wollen.



Unter fachkundiger Leitung lernen Sie, wie Plot, Orte und Figuren erzählerisch so gestaltet werden, dass Literatur entsteht. Inspiriert von kurzweiligen Schreibimpulsen und Kreativtechniken verfeinern Sie Ihre Schreibsprache und Ihren ganz persönlichen Schreibstil. Die Teilnehmenden arbeiten intensiv an ihren eigenen Texten und tauschen sich in der Gruppe darüber aus.

Dieser Kurs ist die Fortführung des Fortgeschritten-Kurses vom letzten Semester und richtet sich an Teilnehmer, die mindestens einen Grundkurs besucht haben oder bereits über Erfahrung im literarischen Schreiben verfügen.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

*Dauer: 4 x 135 Minuten, einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 31.01.2023, 18:00-20:15 Uhr*

Gebühr: 48,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lisson

Kurs 97: Biografisches Schreiben – Wochenendworkshop **NEU**

Schreiben über das eigene Leben und über das Leben anderer

Tragen Sie sich mit dem Wunsch über Ihr eigenes Leben zu schreiben? Möchten Sie die Geschichte Ihrer Familie aufschreiben und für die nachkommenden Generationen vor dem Vergessen bewahren? Aber Sie sind noch auf der Suche nach dem richtigen Einstieg in das Schreiben Ihrer Biografie?

In diesem Wochenendworkshop erhalten Sie konkrete und professionelle Einstiegshilfen in das Schreiben von biografischen Texten. Sie erfahren, wie man eine Biografie unterhaltsam, spannend und nachvollziehbar schreibt. Sie experimentieren mit verschiedenen Schreibtechniken, verfassen erste eigene Texte und nähern sich so Ihrem persönlichen Schreibstil. Lassen Sie sich dazu inspirieren von kurzweiligen Schreibimpulsen und Kreativtechniken.

Gemeinsam in der Gruppe tauschen wir unsere Erfahrungen und Gedanken zum Schreiben aus. Wo, wie, wann schreibt es sich gut? Wie geht man um mit dem inneren Zensor?

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Papier und Ihre Lieblingsschreibutensilien mit.

Dauer: 2 x 3 Std. 45 Min.

Termine: Samstag, 01.04.2023 und Sonntag,

02.04.2023, jeweils 13.30-17:15 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lisson

Kunst gestalten

Kurs 98: Bessere Bilder mit dem Smartphone – Fotokurs



Das Smartphone hat man immer dabei, so entstehen oft Bilder, die man sonst nie machen würde. Spontan und kreativ! Die Fotografie mit dem Smartphone ist authentisch und frei von technischem Ballast. Nichts muss eingestellt werden, Sie benötigen keine schwere Ausrüstung. Ein Erfolgserlebnis ist sofort da und Bilder können direkt in passabler Größe kontrolliert werden.

Ohne Umweg können diese mit Freunden oder der Community geteilt werden.



Jeder kann fotografieren, die Fotografie wird ausschließlich auf ihre kreativen, spontanen, gestalterischen Inhalte reduziert – genau genommen eine Erweiterung – reduce to the max!

Es entsteht eine neue Art von Schnappschuss-ästhetik! Mit entsprechendem Know How lassen sich wunderbare Ergebnisse erzielen – erlernen Sie diese faszinierende Art der Fotografie!

Jürgen Müller, bekannter Profi und Fotolehrer (www.studio-mueller.com) entführt Sie auf einen Fotospaziergang der besonderen Art. Frei von technischem Ballast erlernen Sie die Grundlagen der Fotografie mit dem Smartphone. Entdecken Sie, wie sich spontan kreative Motive gestalten lassen. Auf einem zweistündigen Fotospaziergang zeigt Ihnen der Profifotograf wie Sie mit dem Smartphone wunderbare Fotoergebnisse erzielen.

Zur Krönung des Tages lernen Sie, wie man die schönsten Bilder auf dem Smartphone bearbeitet und für Postkarten, Fotobücher etc. aufbereitet – ohne großen Aufwand, versprochen!

Ablauf:

- ca. 1 Std. Vortrag und theoretische Grundlagen
- ca. 2 Std. praktisches Fotografieren
- ca. 1 Std. Bildbearbeitung der Ergebnisse am Smartphone

Vorbesprechung telefonisch 0172-5909905 oder per E-Mail: j.mueller@studio-mueller.com (Smartphoneabfrage etc.)

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Sonntag, 07.05.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 30,00 €

*Ort: Studio Jürgen Müller, Bargteheide,
Rudolf-Diesel-Str. 7, Hinterhof
Leitung: Jürgen Müller*



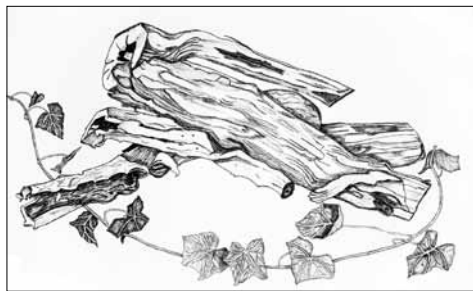
Jugendmusikschule Großhansdorf e.V.

Musizieren fördert die emotionale und soziale Intelligenz von Kindern.
Wie bieten qualifizierten Instrumental-Unterricht für alle – vom Kleinkind
bis ins Seniorenalter:

**Musikalische Früherziehung (für Kinder 3-5 Jahre),
Blockflöte, Gitarre, Querflöte, Klavier, Keyboard,
Geige, Klarinette, Posaune, Trompete usw.**

Anmeldung & Information: Gabriele Hartwig
info@jugendmusikschule-grosshansdorf-ev.de

Kurs 99: Realistisch Zeichnen und Malen



»Altes Holz und Efeu« fein gezeichnet mit dem Bleistift 4B von Kursteilnehmerin Asta Heincke – ein Beispielbild aus unserem seit vielen Jahren bestehenden Kurs. Im hellen Atelier gibt es eine Auswahl von Motiven, die zuerst gezeichnet und je nach Temperament weiterentwickelt werden können: mit Schraffuren, Strukturen, Schwarz-Weiß Plastizität oder farbig mit Buntstiften oder Aquarellfarben. Es gibt zu allen Fragen Anleitung, Hilfestellung und einen heißen Tee.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bleistift 4B, Radiergummi, Anspitzer, Zeichenblock DIN A3 mit glattem Papier.

Fragen werden vorab unter Tel. 04102-62172 oder per Mail unter info@dorotheadesmarowitz.de beantwortet.

*Dauer: 9 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 08.02.2023, 19:00 Uhr
Gebühr: 125,00 €*

*Ort: Künstleratelier Looge 16, Großhansdorf
Leitung: Dorothea Desmarowitz*

Kurs 100: Skizzieren, Zeichnen und Malen im Garten

Im Frühling macht es Freude, sich bei schönem Wetter Motive für schnelle Skizzen oder die Aquarellmalerei im Garten zu suchen, wie das Beispielbild »Tulpen und Bohnen« von

Brigitte Krahmer zeigt – oder bei schlechtem Wetter ins Atelierhaus auszuweichen. Es gibt Anleitung und Hilfestellung in allen Fragen.



Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Skizzenbuch oder Zeichenblock, Bleistift 4B, Radiergummi, Anspitzer, Buntstifte oder Aquarellausrüstung

Fragen werden vorab unter Tel. 04102-62172

oder per Mail unter info@dorotheadesmarowitz.de beantwortet.

*Dauer: 7 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 03.05.2023, 17:45 Uhr
Gebühr: 99,00 €*

*Ort: Künstleratelier Looge 16, Großhansdorf
Leitung: Dorothea Desmarowitz*

Kunsthandwerk

Kurs 101: Goldschmieden



In diesem Kurs stelle ich einfache Schmuckstücke in Silber vor, die für Anfänger geeignet sind. An diesen Werkstücken üben Sie die Grundtechniken im Feilen, Sägen, Biegen und Löten. Die Materialkosten (Silber, Lot, Edelsteine und evtl. Werkzeuge) werden nach Bedarf separat abgerechnet.

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 13.02.2023, 17:15 Uhr
Gebühr: 100,00 €*

*Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Antje Heuermann-Kramer*



Kurs 102: Goldschmieden



In diesem Kurs biete ich die Möglichkeit, eigenen Schmuck zu entwerfen und herzustellen. Dieser kann aus Gold, Silber, Edelsteinen, Muscheln, Bernstein etc. gearbeitet werden. Es werden Grundkenntnisse in Feilen, Sägen, Biegen und Löten vermittelt und geübt. Die Materialkosten (Silber, Gold, Lot) werden nach Bedarf separat abgerechnet.

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 13.02.2023, 19:30 Uhr

Gebühr: 100,00 €

Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Antje Heuermann-Kramer

Kurs 103: Goldschmieden – Schmuckfrühling



In lebendiger Atmosphäre vermittele ich die Grundkenntnisse zur Herstellung eigener Schmuckstücke. Wir arbeiten vorwiegend mit Silber, evtl. auch Gold und Kupfer. Es können Steine, Perlen, Fundstücke o.ä. eingearbeitet werden.

Ebenso kann alter Schmuck zu Neuem umgestaltet werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Kosten für Material und ggf. Werkzeug werden separat abgerechnet, je nach Bedarf.

Dauer: 8 x 2,5 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Freitag, 24.02.2023, 18:00-21:00 Uhr und Samstag, 18.03.2023, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 07.02.2023, 17:00 Uhr (nicht am 21.03.2023)

Gebühr: 143,00 €

Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Metta Braake

Kurs 104: Goldschmieden – Schmuckumgestaltung und -entwurf



Wir verwandeln Altes in Neues! Hier können z.B. geerbte Schmuckstücke oder Schmuckelemente, die in der jetzigen Form nicht mehr tragbar sind, umgearbeitet werden und bekommen somit eine neue Aussage. Es ist ebenso möglich an

ganz anderen Entwürfen zu arbeiten. Für Anfänger werden gleichzeitig Grundkenntnisse im Goldschmiedehandwerk vermittelt und geübt.

Die Kosten für Material (z.B. Silber, Gold, Steine...) werden separat berechnet.

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 25.02.2023, 10:00-16:00 Uhr und Freitag, 17.03.2023, 18:00-21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 07.02.2023, 19:45 Uhr (nicht am 21.03.2023)

Gebühr: 124,00 €

Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Metta Braake



Kurs 105: Goldschmieden – Schmuckfrühling

Inhaltlich identisch mit Kurs 103

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Freitag, 12.05.2023, 18:00-21:00 Uhr und Samstag, 10.06.2023, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26.04.2023, 17:00 Uhr (nicht am 24.05.2023)

Gebühr: 124,00 €

Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Metta Braake



Kurs 106: Goldschmieden – Schmuckumgestaltung und -entwurf



Inhaltlich identisch mit Kurs 104

Dauer: 8 x 2,5 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 13.05.2023, 10:00-16:00 Uhr und Freitag, 09.06.2023, 18:00-21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26.04.2023, 19:15 Uhr (nicht am 24.05.2023)

Gebühr: 143,00 €

Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Metta Braake

Kurs 107: Goldschmieden

In diesem Kurs lernen Sie die Grundtechniken des Goldschmiedehandwerks kennen. Die Kosten für das Silber und Werkzeug richten sich nach dem persönlichen Bedarf.

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 05.03.2023, 11:00-15:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 08.02.2023, 17:45 Uhr
Gebühr: 110,00 €

Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Rotraut Brunckhorst

Kurs 108: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 107

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 19.03.2023, 11:00-15:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 09.02.2023, 20:00 Uhr
Gebühr: 110,00 €

Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Rotraut Brunckhorst

Textiles Gestalten

Kurs 109: Stricken – ganz einfach

Ob neue oder schon angefangene Projekte – Jeder strickt das, was er möchte.

Es können Tücher, Schals, Mützen, Pullover, Jacken oder Baby-/Kindersachen gestrickt werden.

Vielleicht zum Einstieg auch einfach nur Topflappen oder eine kleine Decke – Jeder nach Lust und Strickvermögen.

Ich gebe »erste Hilfe«, zeige Tricks und Kniffe und versuche zu motivieren, wenn es mal wieder nicht so klappt. Vielleicht hat jemand



auch schon lange ein unfertiges Strickstück liegen und kommt nicht weiter. Zusammen bekommen wir das hin!

*Dauer: 8 x 90 Minuten, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 09.02.2023, 19:30 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Kathrin Mathibe*

Kurs 110: Socken stricken andersherum

Von der Spitze zum Bündchen



Niemand muss Strickprofi sein, aber Grundkenntnisse (rechte und linke Maschen, abketten, verschränkte Maschen) wären prima. Die Socken werden mit einer Rundstricknadel gestrickt. Es wird an der Spitze begonnen und endet am Bündchen. So kann man die Garnmenge gut einteilen und muss keine Angst haben, dass das Garn womöglich nicht reicht!

Dafür braucht man nur passendes Garn und eine Rundstricknadel – ja, das funktioniert aller bestens!

Material: 100 g 4-fädige Sockenwolle, Rundstricknadel 2,5 (bzw. entsprechende Größe, damit die Maschenprobe stimmt) mind. 80 cm lang, Maschenmarkierer (da funktionieren auch Büroklammern), Sticknadel

*Dauer: 5 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 02.05.2023, 19:30 Uhr
Gebühr: 41,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Kathrin Mathibe*

Kurs 111: Lieblingsstücke selber nähen



Cooler Babyklamotten, bequemer Hoody, lässiges Longsleeve Shirt oder mal ein neuer Rucksack? Ich helfe dir dabei, dein neues Lieblingsstück zu finden und herzustellen – denn Nähen ist ja bekanntlich wie zaubern können!

Bringe gern deine Overlock, deine Cover oder auch einfach deine normale Nähmaschine mit. Schnittmuster übertragen, Zuschneiden, Applizieren und Vernähen – ich unterstütze dich bei allen Schritten zu deinem neuen Hingucker.

Falls du meinen Stil schon mal anschauen möchtest, findest du meine Werke bei Instagram unter #nolunajo

*Dauer: 11 x 2,5 Std., einmal alle zwei Wochen
Beginn: Mittwoch, 01.02.2023, 19.30 Uhr
(erster Termin Start erst um 20:00 Uhr)
Gebühr: 135,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum
Leitung: Steffi Reichert*

Kurs 112: Nähen für mehr Nachhaltigkeit – am Wochenende



Nähen ist wieder Trend – immer mehr Menschen nähen für den nachhaltigen Bedarf, stellen aus alten Kleidungs- oder Wäschestücken neue her oder möchten ihre Sachen länger tragbar machen. Aus der guten alten Leinenbettwäsche kann beispielsweise ein luftiges Sommeroutfit werden; aus einem zu klein gewordenen Sweatshirt wird ein Kinderpulli mit passender Mütze.

Auch neue Kleidung liegt manchmal ungenutzt im Schrank, weil es zu lang/ zu weit oder nach der ersten Wäsche zu groß/ zu klein geworden ist. Wir finden gemeinsam eine Lösung, sind eine kleine Gruppe aus Anfängern und Fortgeschrittenen und freuen uns, wenn wir noch mehr Nähfreudige für dieses Hobby begeistern können.

Dauer: 1 x 1 Std. Vorbesprechung, 1 x 6 Std., 1 x 5 Std.

Vorbesprechung: Mittwoch, 01.02.2023, 19:00-20:00 Uhr

Termine: Samstag, 04.02.2023, 10:00-16:00,

Sonntag, 05.02.2023, 10:00-15:00 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum

Leitung: Beate Dahm

Kurs 113: Nähen für mehr Nachhaltigkeit



Inhaltlich identisch mit Kurs 112

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 23.02.2023, 19:00 Uhr

Gebühr: 81,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum

Leitung: Beate Dahm

Mittelalterliche Kultur

Kurs 114: Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Grundkurs





Mittelalterliche Märkte mit ihrem bunten Treiben sind für viele Menschen eine faszinierende Zeitreise. Besonderer Publikumsmagnet sind hierbei stets die Vorführungen der Ritter und Schwertfechter. Dieser Original-SSK-Kurs will einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes gewähren. Wir unterrichten den Umgang mit dem s.g. Anderthalbhänder. Neben allem Spaß an der Sache werden wir Ihnen unterschiedliche Attacken und Paraden näherbringen. Kraft, Geschicklichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit werden besonders trainiert.

Bei uns als Originalanbieter dieses Unterrichts können Sie am Ende des Kurses eine Kampfausweisprüfung ablegen. Das Bestehen der Prüfung berechtigt Sie zum Training in unseren weiterführenden SSK-Kursen und öffnet die Tür zu einer großartigen Gemeinschaft mit zahlreichen Vorteilen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränke und ein Imbiss.

Im Kurs zu zahlen: Die Kosten je Übungsschwert betragen 6,00 € und sind direkt im Kurs zu zahlen.

Weitere Infos finden Sie unter www.Schwertschaukampf.de

Mindestalter: 14 Jahre

Dauer: 2 x 6 Std.

Termine: Samstag, 04.03.2023 und Sonntag, 05.03.2023, je 10:00-16:00 Uhr

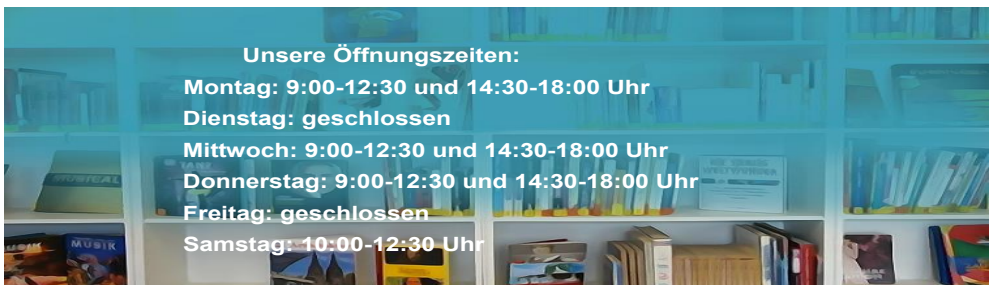
Ort: Emil-v.-Behring-Gymnasium, Forum

Gebühr: 62,00 €

*Leitung: Niels Jöhnke,
info@schwertschaukampf.de*

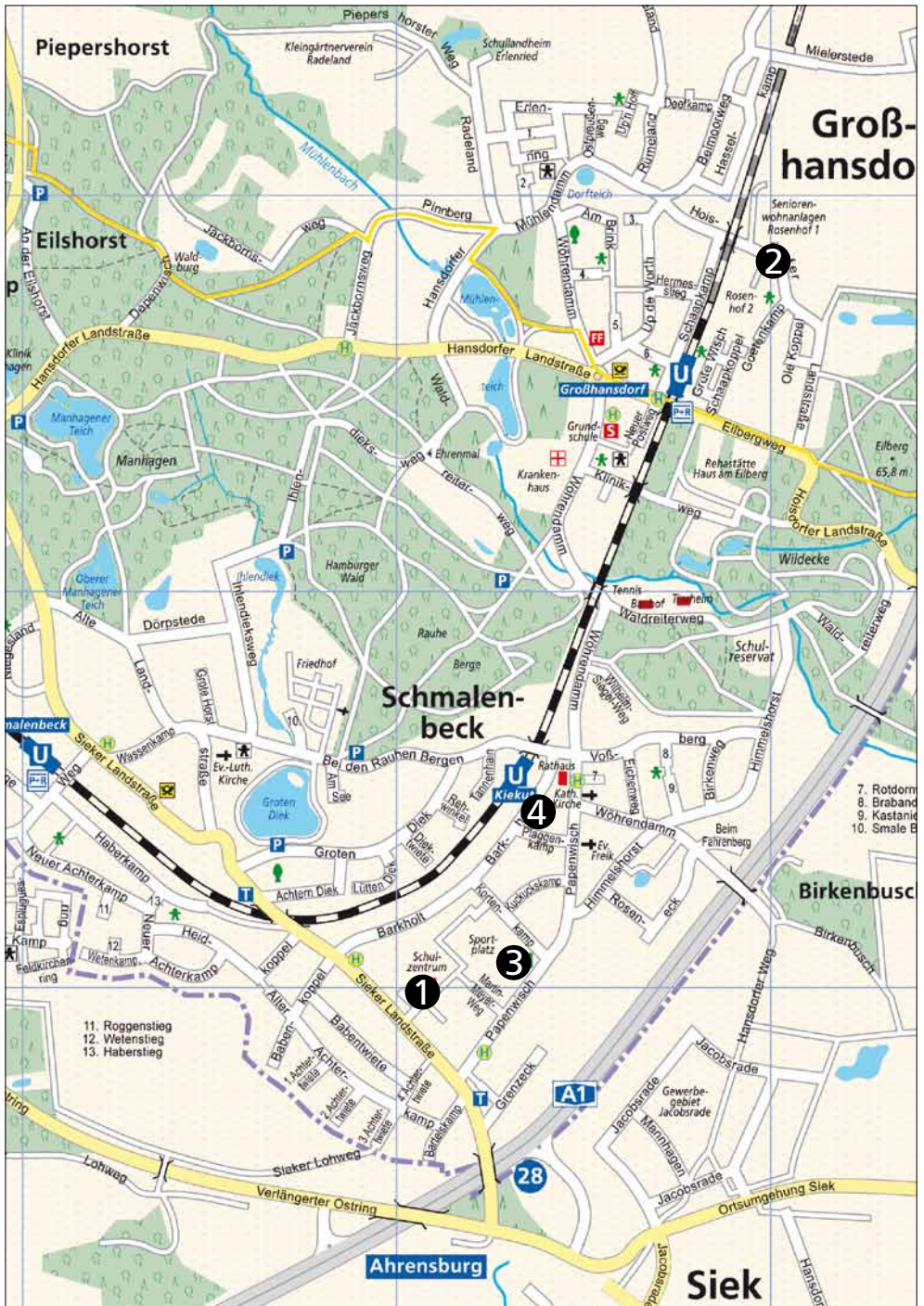


Gemeindebücherei Großhansdorf



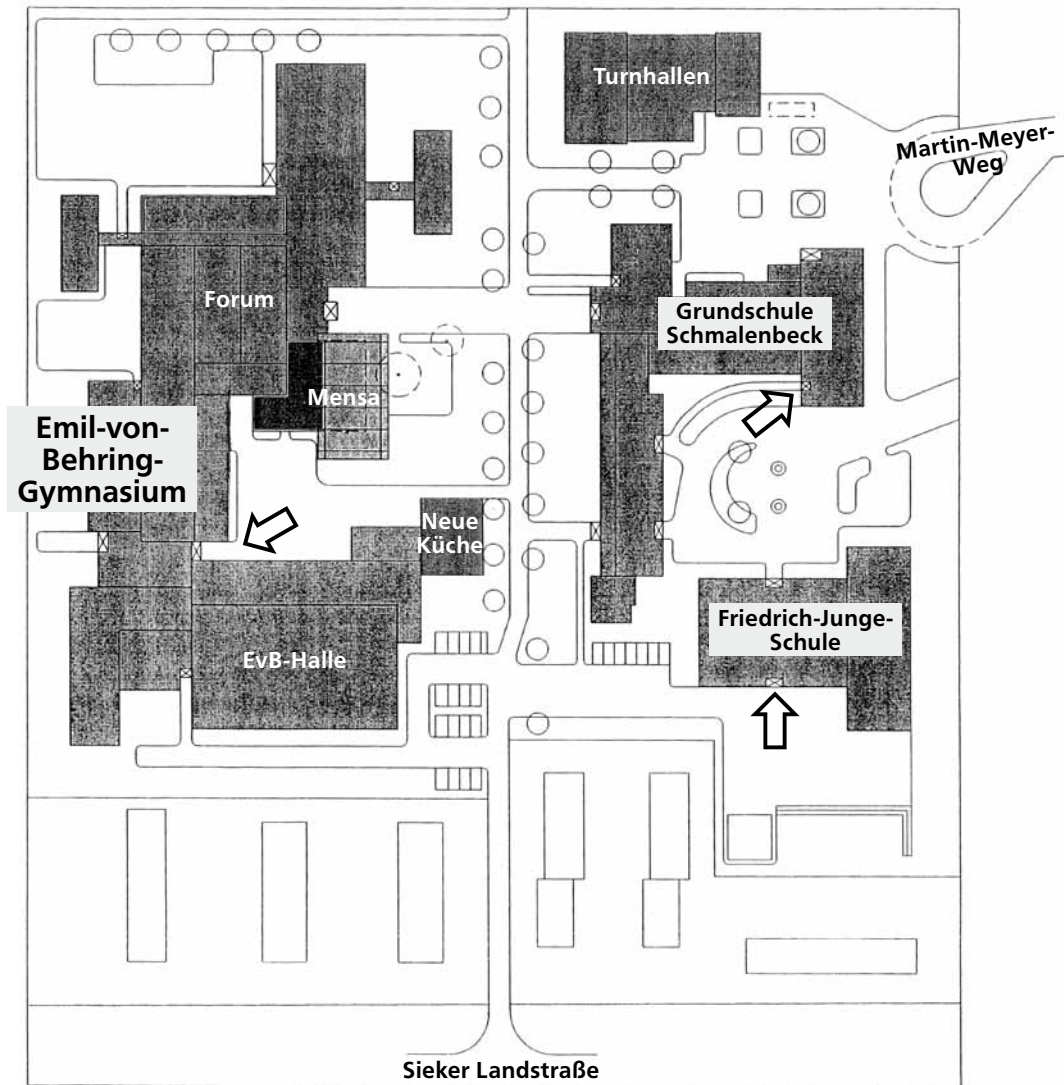
Besuchen Sie uns in der Sieker Landstraße 203b (im Schulzentrum)! Wir bieten ca. 16.000 Medien zum Ausleihen vor Ort an und über 96.000 eMedien in der „Onleihe zwischen den Meeren“, die über ein Tablet, Smartphone oder eBook-Reader gelesen oder gehört werden können.

Informieren Sie sich über Leihfristen und Gebühren auf unserer Homepage www.buecherei-grosshansdorf.de, rufen Sie an unter 04102-64473 oder senden Sie uns eine Email an gemeindebuecherei@grosshansdorf.de.



- 1** Schulzentrum:
Emil-v.-Behring-Gymnasium
Mensa
Friedrich-Junge-Schule
Grundschule Schmalenbeck
Sieker Landstraße 203 b
 - 2** Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61
 - 3** Haus Papenwisch
Papenwisch 30
 - 4** Walldreitersaal und Rathaus
Großhansdorf, Barkholt 64
- Sportzentrum Hoisdorf,
Oetjendorfer Landstraße 21
- Haus der Vereine, Hinterm Dorf 2, Siek

Lageplan Schulzentrum Sieker Landstraße, 22927 Großhansdorf



Beratungsstelle

für Frauen u. Mädchen

Telefon: (04102) 821111

Waldstraße 12 · 22926 Ahrensburg
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00-11:00 Uhr
Mo. 17:00-19:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Deutsches Rotes Kreuz

Ortsverein Großhansdorf, DRK-Heim,
Papenwisch 30, Telefon: (04102) 604799

Auskünfte zu **Erste-Hilfe-Kursen** und anderen Veranstaltungen können montags und freitags von 9-12 Uhr und dienstags von 16-19 Uhr unter o.a. Telefonnummer erfragt werden.

Gemeindebücherei

im Schulzentrum; Leitung: Siegrid Heine
Telefon: (04102) 64473

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Do. 9:00-12:30 Uhr und
14:30-18:00 Uhr, Sa. 10:00-12:30 Uhr

Universitäts-Gesellschaft

Sektionsleiter: Volker Rennert,
Gartenholz 6, 22926 Ahrensburg,
Telefon (04102) 40108,
E-Mail: volker@rennernet.net

Vorträge im Sitzungssaal des Rathauses
Großhansdorf, Barkholt 64, bzw. im
Rosenhof 1 und Rosenhof 2.
Eintritt: 7,- €, ermäßigt 5,- €, Schüler und
Studenten 2,- €, Mitglieder kostenfrei.

Kulturring Großhansdorf e.V.

1. Vorsitzende: G. Kalisch, Telefon: (04102)
2190256; Abonnementsbüro: Steffi Bläsing,
Telefon: (04102) 8239365

Alle Veranstaltungen finden im
Waldreitersaal statt. Alle Termine mit
»Corona«-Vorbehalt:

*Freitag, 20. Januar 2023, 20 Uhr: »Gern hart und
komisch«, mit Cornelius Obonya*

*Samstag, 25. Februar 2023, 20 Uhr: »Der Seelen-
brecher«, Berliner Kriminaltheater*

*Samstag, 11. März 2023, 20 Uhr: »Buddy forever«
Musical Creations Entertainment*

*Sonntag, 23. April 2023, 20 Uhr »Der Sommer
meines Lebens«, mit Helmut Zierl*

*Darf's
etwas netter
aussehen?*

Typo
GRAFIK

Briefpapiere, Visitenkarten,

Verkaufsunterlagen, Kataloge,

Angebotsblätter, Zeitschriften, Bücher,

Messetafeln, Schilder, Corporate Identity,

Design-Manuals, Firmensignets,

hochwertige Geschäftsberichte

Richard Krumm
Diplom-Designer
Grenzack 11a
22927 Großhansdorf

Telefon: (04102) 69 73 36
Krumm@typografik-rk.de