



Programm Frühjahr 2026

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem

Rosenhof Großhansdorf:

Wir sind für Sie da.

Bestimmt! Schließlich sind wir schon seit über 50 Jahren ein verlässlicher Partner für Senioren, die ihr Leben selbstbestimmt und komfortabel gestalten möchten. In unseren Häusern erwarten Sie individuelle Apartments gepaart mit einem umfangreichen Dienstleistungsangebot. Auch in der pflegerischen Betreuung stehen wir für hohe Qualität und Kompetenz.

Neugierig geworden? Dann freuen wir uns auf Ihren Anruf. Nähere Informationen zu den Häusern erhalten Sie im Rosenhof Großhansdorf 1 von Martina Broocks unter **04102/69 86 69** sowie im Rosenhof Großhansdorf 2 von Beatrix Scholz unter **04102/69 90 69**.



Vereinbaren Sie
einen Termin für
eine individuelle
Hausführung.
Wir freuen
uns auf Sie!



Rosenhof Großhansdorf 1 • Hoisdorfer Landstraße 61 • 22927 Großhansdorf
Rosenhof Großhansdorf 2 • Hoisdorfer Landstraße 72 • 22927 Großhansdorf
www.rosenhof.de • [facebook.com/www.rosenhof.de](https://www.facebook.com/www.rosenhof.de)

Volkshochschule Großhansdorf e.V.



**Programm
Frühjahr 2026**

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzende: Antje Baurichter
Stellvertr. Vorsitzende: Ingrid Pollmann

Geschäftsstelle

Geschäftsführung: Christiane Kittel
Mitarbeiterin: Inken Rohwer



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

Öffnungszeiten:
Wir sind persönlich für Sie da: Mo., Mi., Do.
von 10:00 bis 13:00 Uhr und Do. 14:30 bis
17:00 Uhr.

Bankverbindung

Volkshochschule Großhansdorf e.V.
Sparkasse Holstein
IBAN: DE38 2135 2240 0190 0061 74
BIC: NOLADE21HOL

Bildnachweis: Vereinsintern oder vom Kursleiter,
sofern nicht anders angegeben

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

Liebe Teilnehmer und Interessierte, Liebe Freunde der Volkshochschule Großhansdorf

»Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem« – so heißt es in der Image-Kampagne des Deutschen Volkshochschul-Verbandes. Aber auch, wenn nicht etwas »ganz Großes« beginnt, sondern man sich nur überwinden möchte, seine Komfortzone zu verlassen, kann es Spaß machen, inspirieren, neue Möglichkeiten eröffnen und Kontakte schaffen – ein Kurs bei der Volkshochschule.

Sie halten unser neues Frühjahrsprogramm in den Händen – stöbern Sie gleich los und suchen Sie sich den für Sie passenden Kurs aus. Wir haben wieder eine vielfältige Mischung auf die Beine gestellt und freuen uns auf Sie!

Ganz neu im Programm sind verschiedene Online-Kurse, die sich damit beschäftigen, die Künstliche Intelligenz (KI) sinnvoll und zielgerichtet einzusetzen, z.B. um Sitzungsprotokolle einfacher und schneller zu schreiben oder einen eigenen Song aufzunehmen. Oder möchten Sie einmal erforschen, wer Ihre Vorfahren waren? Im neuen »Familienforschungs-Kurs« ist dies möglich. Anhand Ihrer bisherigen Informationen lernen Sie, wie Sie dazu weitere Unterlagen finden, um sich ein Bild vom Leben Ihrer Vorfahren machen zu können.

Unsere »Sprachen-Familie« hat Zuwachs bekommen: Wir bieten nun endlich auch wieder Schwedisch an – in einem kompakten Wochenend-Workshop. Damit können Sie die sprachlichen Grundlagen für Ihren nächsten Urlaub in Skandinavien legen.

Kochend können Sie sich natürlich ebenfalls wieder rund um die Welt bewegen – in unseren vielfältigen Kochkursen, die Sie nach Ghana, in die Türkei, nach Indien und China führen. Lecker und international.

Oder Sie halten sich bei uns gesund mit Bewegungs- und Entspannungskursen wie Feldenkrais, Yoga, Wirbelsäulengymnastik, Pilates, Fitness und Padel-Tennis. Hier ist wirklich für jede und jeden etwas dabei.

Die Kreativen unter Ihnen werden fündig bei den Schreib-, Mal-, Goldschmiede- oder Näh- und Strick-Kursen, die sich großer Beliebtheit erfreuen. Ganz neu ist unser Literaturkurs, der sich mit dem Leben von Mascha Kaléko beschäftigt. Die Dichterin, die im Berlin der 1920er Jahre bereits ihre lyrischen Anfänge verzeichnen konnte, gilt als die Entdeckung des 20. Jahrhunderts und wird die Teilnehmer dieses Kurses mit ihren Werken nachhaltig beschäftigen.

Falls für Sie bei uns doch nicht der richtige Kurs dabei ist, »etwas ganz Großes« aber trotzdem starten soll, gibt es ganz neu eine gemeinsame Homepage der zehn Volkshochschulen in Stormarn. Unter <https://www.vhs-stormarn.de> finden Sie alle Kurse, die in Stormarn bei den Volkshochschulen angeboten werden. Hier können Sie nach Schlagwörtern suchen oder sich einfach in den verschiedenen Bereichen inspirieren lassen. Schauen Sie doch einfach auch mal dort vorbei.

Auch in diesem Frühjahr führen wir wieder Einbürgerungstests durch. Anmeldungen hierzu gerne per Mail. Die Termine finden Sie auf unserer Homepage.

Ein großes Dankeschön geht wie immer an unsere Dozenten, die solch ein vielfältiges Kurs-Angebot erst möglich machen.

Es grüßen herzlich

Christiane Kittel & Inken Rohwer



Beruf/EDV

Internet und EDV	5-7
Musik mit KI, Webseiten mit KI, Canva-Workshop-Grundkurs, KI für Anfänger, KI Prompting, KI-Protokolle, Powerpoint mit KI, Zoom, Medienfüh- rerschein für Kinder	



Gesellschaft und Leben

Geschichte, Politik, Gesellschaft	8-11
Familienforschung, Selbstverteidi- gung für Frauen, Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht und Patientenver- fügung, Sterbehilfe und Patientenver- fügung, Immobilienverkauf	
Kosmetik und natürliche Pflege	11-12
Farb- und Typberatung, Perfekt ge- schminkt, Stiltraining, Hautanalyse	
Kulinarische Länderkunde	12-13
Whisky & More: Glenlivet	
Stadtkultur	13-14
Hamburg-Touren und -Rundgänge	



Sprachen

Deutsch als Zweitsprache,
Plattdeutsch, Chinesisch, Englisch,
Französisch, Italienisch, Schwedisch,
Spanisch



Gesundheitsbildung

Ernährung	22-27
Weltküche: Ghana, Türkei, Indien, Chi- na, Männerkochkurs, Frühlingsküche, Brotbacken	
Gesundheitspflege und Massage	28-29
Fußreflexzonenmassage, Entspan- nungsmassage	
Yoga und Entspannung	29-32
Feldenkrais, Kundalini-Yoga, Rücken- Yoga, Hatha-Yoga, Yoga für Ältere, EFT: Stress abbauen, Entspannung am Abend, Achtsam leben, Geführte Meditationen	

Gymnastik, Rücken, Fitness	32-35
Männerfitness, Wirbelsäulengym- nastik am Vormittag, Wirbelsäulen- gerechte Gymnastik, Fitness für den Rücken, Pilates, Dehngymnastik, Tanz dich frei, Fit and Fun, Fit und Gesund – für alle Altersgruppen, Padel-Tennis	
Wassergymnastik	35-36



Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung	37
Theaterfahrten-Abo	
Literatur	38
Mascha Kaléko	
Schreiben	39-40
Zeitreise – kreativer Schreibworkshop, kreatives Schreiben für Schwangere, Gedichteschreiben	
Kunst gestalten	40-41
Realistisch skizzieren, Pastellmalerei, Pleinairmalerei	
Kunsthandwerk	41-42
Goldschmieden	
Textiles Gestalten	43-44
Sockenstricken, Stricken, Nähen am Wochenende	
Mittelalterliche Kultur	44
Mittelalterlicher Schwertschaukampf	

Lageplan	46-47
Organisationen und Vereine in Großhansdorf	48
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen, Deutsches Rotes Kreuz, Gemeindebücherei, Kulturring, Universitäts-Gesellschaft	

Anmeldungen

online: ab sofort über vhs-grosshansdorf.de

Per E-Mail: info@vhs-grosshansdorf.de

Telefon (04102) 6 56 00

in der Geschäftsstelle ab 07.01.2026

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 »Weitermelde« 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 endet nur dann von der Zahlungspflicht, 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 Zahlungspflicht.

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.

Haftung:

Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigenes Risiko.

Ferientermine

Frühjahrsferien: Do. 26.03. bis So. 12.04.2026

Bewegliche Ferientage: Mo. 02.02. und Di. 03.02.2026, Fr. 15.05.2026; Feiertage: Fr. 03.04., Mo. 06.04., Fr. 01.05., Do. 14.05., Mo. 25.05.

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! Außerdem ist es nicht gestattet, Haustiere zum Unterricht in die Schulräume mitzubringen. 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 zugeschiedt.

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-Programmbereiches, 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.



Joshua Woronicki/Pixabay

Internet und EDV

Kurs 1: Musik mit KI erstellen

NEU

Entdecken Sie die faszinierende Welt der KI-Musikproduktion mit Suno! In diesem 90-minütigen Workshop lernen Sie die Grundlagen der KI-basierten Musikerstellung kennen und erstellen selbst Ihren ersten Song – ganz ohne musikalische Vorkenntnisse. Der Kurs bietet eine Live-Demonstration der Suno-Plattform, praktische Übungen und beleuchtet rechtliche sowie ethische Aspekte der KI-Musikproduktion. Geeignet für Musikbegeisterte, Hobby-Musiker, Technik-Fans und Kreative jeden Alters.

Voraussetzungen: Grundlegende Computer-Kenntnisse; viele der Anwendungen sind nur über eine Anmeldung mit Google-, Microsoft-, Discord- oder Apple-Konto erreichbar. Deswegen prüfen Sie vor dem Kurs, ob Sie Ihre Anmeldedaten für eines dieser Konten parat

haben. Ein Google-Konto wäre am einfachsten im Kurs zu nutzen; außerdem: Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Mikrofon, eine Webcam am PC, ein zweiter Bildschirm wäre ideal, ist aber keine Voraussetzung.

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Dienstag, 14.04.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: online

Leitung: Tatyana Sarasa

Kurs 2: Webseiten mit KI erstellen

NEU

Sie möchten endlich eine eigene Website für Ihr Hobby, Ihren Verein oder Ihr kleines Unternehmen, haben aber keine Lust auf komplizierte Technik? Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Programmiererfahrung, die mit modernen KI-Tools schnell und einfach zu ihrer eigenen professionellen Website kommen möchten.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Mikrofon und eine Webcam am PC

Dauer: 3 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 55,00 €

Ort: online

Leitung: Tatyana Sarasa

Kurs 3: Canva-Workshop – Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.



Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/LaIDpNJOHzk>

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Mikrofon und möglichst auch eine Webcam am PC

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 29.01.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 4: KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Mikrofon und möglichst auch eine Webcam am PC

Dauer: 1 x 90 Min.

Termin: Donnerstag, 19.02.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 5: KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/Xq-4USSHWC0>

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Mikrofon und möglichst auch eine Webcam am PC

Dauer: 1 x 45 Min.

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 16:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 6: KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

Die manuelle Protokollerstellung kann zeit- aufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/_vjfVQJsjGI

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Mikrofon und möglichst auch eine Webcam am PC

Dauer: 1 x 45 Min.

Termin: Dienstag, 21.04.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger



Kurs 7: KI trifft Powerpoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen

NEU

Präsentationen müssen nicht mehr mühsam Folie für Folie erstellt werden. Künstliche Intelligenz revolutioniert die Art, wie Präsentationen gestaltet werden. In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/GLaYgHiY_Lg

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Mikrofon und möglichst auch eine Webcam am PC

Dauer: 1 x 45 Min.

Termin: Dienstag, 16.06.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 8: Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

NEU

Digitale Präsentationen erfordern mehr als nur das Teilen eines Bildschirms. Wie lassen sich Inhalte interaktiv gestalten? Wie bleibt das Publikum aufmerksam? Welche technischen Möglichkeiten bietet Zoom für eine professionelle Online-Präsentation? Dieser Kurs zeigt, wie digitale Präsentationen strukturiert, ansprechend und interaktiv gestaltet werden können. Dabei werden nicht nur Zoom-Funktionen ausführlich erklärt, sondern auch didaktische und technische Best Practices vermittelt.

Dozenten- und Kursvorstellung: https://youtu.be/Proz_B9H860

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, Outlook-Konto, Mikrofon und möglichst auch eine Webcam am PC

Dauer: 1 x 2 Std., 15 Min.

Termin: Montag, 20.04.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 9: Der Medienführerschein für Kinder (9 bis 14 Jahre)

NEU

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, Outlook-Konto, Mikrofon und möglichst auch eine Webcam am PC

Dauer: 1 x 2 Std., 15 Min.

Termin: Montag, 02.03.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger





istock-889408634



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 10: Wer waren meine Vorfahren?

NEU

Eine Einführung in die Familienforschung/ Genealogie

Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen der Familiengeschichtsforschung:

Uns reichen nicht die grundlegenden Daten wie Geburt, Heirat und Tod, um uns ein Bild vom Leben unserer Vorfahren zu machen.

Indem wir weitere Informationen finden, verbinden wir geschichtliche Ereignisse mit dem Leben unserer Vorfahren und haben einen persönlicheren Zugang zu dem, was war. Im Kurs werden folgende Themenbereiche – anhand der mitgebrachten Unterlagen – angesprochen:

- Erarbeitung verschiedener möglicher Quellen, Hürde Sperrfristen
- Grundlagen der Schriftkunde
- Hinweise zur Arbeit mit den diversen Online-Portalen zur Genealogie, Datenbanken, Zeitungsportale
- Informationen über Computerprogramme zur Datenerfassung und Arbeit mit Online-Stammbäumen (zur Dokumentation der Forschung)
- Tipps zur Arbeit in kirchlichen und staatlichen Archiven (Findbücher, diverse Archivinformationssysteme)
- Kennenlernen von genealogischen Spezifika (Abkürzungen in Kirchenbüchern, territorialgeschichtliche Aspekte, Datumsberechnungen, Münzkunde)
- Hinweise zur Quellenarbeit (Auswertung, Erfassung und Zitieren)
- Sonderbereiche: Militärforschung, NS-Zeit, besondere Religionsgemeinschaften, Forschung im Ausland, DNA-Genealogie, Hausforschung, Universitätsmatrikel, Lehrerkarteien Seefahrer
- Auf Wunsch an einem Extra-Termin: Besuch einer genealogischen Bibliothek in Hamburg

Wir sind zwei Familienforscherinnen, die schon lange mit dem Genealogie-Virus infiziert sind. Wir sind neugierig auf die Geschichte/n Ihrer Vorfahren: Jede Forschung hat ihre Besonderheiten. Bringen Sie also gerne zum ersten Tag Unterlagen mit, anhand derer wir die konkreten Forschungsmöglichkeiten aufzeigen können.

Dauer: 4 x 2 Std., einmal wöchentlich

Termine: Donnerstag, 05.02., 12.02., 26.02.

und 05.03.2026, jeweils 19:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Christine Assmy und Corinna Wöhr



Kurs 11: Selbstverteidigung für Frauen

Dieser Selbstverteidigungskurs ist für Frauen jeden Alters gedacht, die ihre innere Stärke entfalten und ein neues Gefühl von Sicherheit und Selbstbewusstsein erlangen wollen. »Frauenpower« lässt innere Blockaden platzen, reduziert Ängste und stärkt das Selbstbewusstsein – und das ohne trügerische Versprechungen.

In Theorie- und Praxiseinheiten entkräften wir gängige Klischees und beleuchten Fakten zur Selbstverteidigung, ohne dabei unnötige Ängste zu schüren. Der Kurs kombiniert moderne Selbstverteidigung mit traditionellen Einflüssen und vermittelt sanfte und gleichmaßen wirkungsvolle Techniken, die in jeder Lebenslage Sicherheit geben.

Die Teilnehmerinnen werden erleben, welches Potenzial in ihnen steckt! Durch realistische Übungen am Trainer und praktische, wirkungsvolle Techniken lernen sie, sich in jeder Lebenslage zu behaupten. Ob jung oder älter – jede kann Methoden erlernen, die ihr im Alltag zu neuer Stärke und Sicherheit verhelfen.

Ein Skript ist optional für 22 € während des Kurses zu erwerben. Man kann dem Kurs jedoch auch ohne Skript folgen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Hallschuhe, eine lange Sporthose, ein T-Shirt, ein warmes Sweatshirt für die Pause), Trinken, Snack für Mittagspause

Dauer: 1 x 5 Std. 30 Minuten

Termin: Samstag, 21.02.2026, 10:00-15:30 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Ort: Forum des Emil-von Behring-Gymnasiums in Großhansdorf

Leitung: Alexander Engel

Kurs 12: 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: Donnerstag, 26.02.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Leitung: Ingolf Schulz

Kurs 13: 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 Vera Hacke, Rechtsanwältin und Notarin, in ihrem Vortrag.

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Mittwoch, 18.03.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Leitung: Vera Hacke



Kurs 14: Sterbehilfe und Patientenverfügung

Nach der Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts vom 26. Februar 2020 zur Sterbehilfe haben wir in Deutschland eine liberale Rechtslage. Wer selbstbestimmt sterben möchte, muss nicht mehr in die Schweiz oder nach Belgien fahren. Dennoch sind rechtliche Rahmenbedingungen einzuhalten. Welche das sind, wird Ihnen Rechtsanwalt Schulz, Fachanwalt für Familien- und Erbrecht, erläutern. Durch eine Patientenverfügung lässt sich, jedenfalls in eingeschränkter Weise, das Selbstbestimmungsrecht noch verwirklichen, wenn man nicht mehr einwilligungsfähig ist.

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Donnerstag, 23.04.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Leitung: Ingolf Schulz

Kurs 15: Wie verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie?

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen rund um das Thema »Verkauf meiner Immo-

lie«. Sie treffen eine Entscheidung von großer wirtschaftlicher Tragweite, oft verbunden mit vielen Emotionen.

Sylke Süß ist IHK zertifizierte Immobilienmaklerin. Sie zeigt Ihnen einen roten Faden auf, verrät Tipps & Tricks aus ihrem Arbeitsalltag und beantwortet im Anschluss gerne Ihre Fragen.

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Donnerstag, 19.03.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sylke Süß

Vortrag in der VHS Sachsenwald: Homestaging

Der erste Eindruck zählt - besonders beim Immobilienverkauf. Mit Home Staging erreichen Sie in der Regel mehr potentielle Käufer und verkaufen so eine Immobilie schneller. Der Vortrag ist also eine lohnende Investition für alle Verkaufsinteressierten.

Haben Sie vorab Fragen? Schreiben Sie direkt an Sylke Süß: info@suessimmobilien.de.

Ihre persönliche Immobilienvermittlung in Lütjensee und Umgebung

**MAKLERIN
IHRES
VERTRAUENS**

Süß Immobilien

Das süße Haus

Sylke Süß Immobilienmaklerin (IHK)

www.suessimmobilien.de • Tel. 01578 1500780





Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Dienstag, 14.04.2026, 19:00 Uhr

Ort: vhs-Haus Sachsenwald, Möllner Landstraße 24 B

Leitung: Sylke Süß

Buchbar unter Kurs-Nr. 261-10305

über die VHS Sachsenwald:

www.vhs-sachsenwald.de

Kosmetik und natürliche Pflege

Kurs 16: Farb- und Typberatung

- 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 12,00 € pro Person zu zahlen.

Dauer: 1 x 3 Std., 45 Min.

Termin: Donnerstag,
05.03.2026, 16:00 Uhr

Gebühr: 34,00 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 17: Perfekt geschminkt

- 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 12,00 € pro Person sind im Kurs zu zahlen.

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 16:00 Uhr

Gebühr: 34,00 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 18: Stiltraining

- Figurermittlung
- Kaschieren und Betonen
- Schnitte und Materialien
- Welche Stile passen zu mir und wie setze ich sie um?
- Frisurgestaltung
- Einsatz von Accessoires
- Welche Brillenform

Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe zur Vertiefung des Erlebten im Seminar. Dafür sind im Kurs 12,00 € pro Person zu zahlen.

**Ahrensburg
PORTAL**



Nachrichten für die Region
www.ahrensburg-portal.de

Aktuelles
Termine
Veranstaltungen

DIE WOCHE 
Ahrensburg-Portal.de



Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.
Termin: Donnerstag, 21.05.2026, 16:00 Uhr
Gebühr: 34,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,
 Hinterr Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.
Termin: Donnerstag, 18.06.2026, 16:00 Uhr
Gebühr: 34,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,
 Hinterr Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 19: Von der Hautanalyse bis zum kleinen Make-up

- 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
- ein kleines Make-up

Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst. Dafür und für die Materialkosten sind im Kurs 12,00 € pro Person zu zahlen.

Kulinarische Länderkunde

Kurs 20: Whisky & More: Glenlivet

NEU

Die 1824 gegründete und äußerst beliebte Destillerie liegt in der schottischen Speyside und steht sprichwörtlich für herausragende Qualität. Nicht ohne Grund schmücken sich etliche weitere Destillerien mit dem Zusatz »Glenlivet«.

Absolutes Highlight der Verkostung sind zwei am 27.06.2024 vom Referenten direkt in der Destillerie abgefüllte und seinerzeit nur dort erhältliche Flaschen in Fassstärke. Es

Gutes tun in unserer Region Sie haben die Wahl



**Schulausstattung
für Kinder**



**Wohnbedarf für
Familien und ältere Menschen**



**Spenden
statt Geschenke**



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Mitglied im

Bundesverband
Deutscher Stiftungen



www.buergerstiftung-region-ahrensburg.de/spenden



Hans/Pixabay

handelt sich um einen 15-jährigen und einen 18-jährigen Glenlivet. Diese ganz besonderen Abfüllungen können nur im Rahmen dieses Tastings verkostet werden.

Am Abend ist ein Getränkekostenbeitrag in Höhe von 39 € direkt beim Referenten zu entrichten.

Dauer: 1 x 90 Min.

Termin: Freitag, 20.03.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

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

Leitung: Joachim Teschke

Stadtkultur

Kurs 21: Hamburg-Touren – Stadtführung

Durch das kontroverse Sankt Georg



Bunt, spannend, liebenswert oder eher befremdlich, verdeckt 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, 28.03.2026, 15:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

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

Ende: Hauptbahnhof

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 22: Hamburg-Touren – Stadtführung

City Nord: Denkmal, Lebensraum, Zukunft?

Erst gut sechzig Jahre alt ist die City Nord im Hamburger Stadtteil Winterhude.

Zur Entlastung der alten Hamburger Innenstadt und nach Plänen des damaligen Oberbaudirektors Werner Hebebrand wurde in den 60er- und 70er-Jahren nördlich des Stadtparks eine neue Bürostadt errichtet. Sie wurde für etwa 30.000 Menschen gebaut und hat tatsächlich den Entwicklungsdruck auf die Hamburger Innenstadt spürbar entlasten können, denn weitere Hochhäuser wie das Unilever-Haus blieben der City erspart.

Dennoch ist die City Nord über all die Jahre den meisten Hamburger so fremd wie ein ferner Planet geworden - eine autarke, beinahe autistische Welt ohne Straßencafés und belebte Parks, dafür mit einem vitalen Leben innerhalb der Bürohäuser. Gründe genug, um diese Gegend zu erkunden. Die City Nord ist ein spannendes Beispiel für Stadtplanung und Architektur in der Nachkriegszeit, und es ist



beeindruckend, dass dieses Areal heute noch so viel an Bedeutung hat. Die Kombination aus funktionalen Bürogebäuden und grünen Flächen hat damals sicher ein einzigartiges Arbeitsumfeld geschaffen, das die Vision von »Arbeiten im Grünen« widerspiegelte.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 09.05.2026, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: S-Bahn Rübenkamp, Ausgang

City Nord Dakarweg

Ende: Hebebrandstraße

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 23: Hamburg-Touren – Stadtführung

Auf den Spuren des alten Hamburgs

Möchten Sie mit mir und einigen »Zeugen« früherer Jahrhunderte das alte Hamburg aufspüren und mehr über die Entwicklungsgeschichte von der Hammaburg bis über das gut 500-jährige Hamburger Machtzentrum an der Trostbrücke erfahren? Dann sollten Sie sich mit mir auf diese Tour begeben.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 13.06.2026, 15:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: U-Bahn-Station Steinstraße

oben, unter dem Parkhaus

Ende: Deichstraße

Leitung: Hilke Vonderheiden



istock-105669270



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, vermittelt interkulturelles Grundverständnis und fördert 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.

Kurs 24: **Verbessere dein Deutsch – Frauen gemeinsam im Dialog! Neustart!**

NEU

Der Kurs für Frauen mit Deutsch als Zweitsprache

Möchtest du deine Deutschkenntnisse verbessern und dich sicherer im Alltag fühlen? Dann ist unser Kurs »Dialog in Deutsch für Frauen« genau das Richtige für dich! In unserem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen: Wir üben ausschließlich auf Deutsch, damit du schnell in die Sprache eintauchen kannst. So kannst du dich besser integrieren, vertraut werden mit der Sprache und dich in täglichen Situationen selbstständig verständigen. Durch viel Gesprächspraxis lernst du, dich sicher und frei auf Deutsch auszudrücken. Unser Ziel ist, dass du bald selbstbewusst und fließend Deutsch sprechen kannst – für den Alltag, die Arbeit und das Leben! Mach mit und entdecke die Freude am Sprechen! Wir freuen uns auf dich!

Dauer: 10 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich (nicht am 03.02.2026)

Beginn: Dienstag, 20.01.2026, 09:00 Uhr bis 11:15 Uhr

Gebühr: 55,00 €

Ort: Gemeinschaftszentrum am Sportplatz Großhansdorf, Kortenkamp 6

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 25: **Verbessere dein Deutsch – Frauen gemeinsam im Dialog – Aufbaukurs**

Gefördert von der Stiftung Dietrich + Gudrun Maaß, Ahrensburg

Dies ist die Weiterführung des im letzten Semester gestarteten Deutsch-Kurses für Frauen.

Wir wollen noch besser werden beim Sprechen auf Deutsch und weiterhin mit viel Gesprächspraxis auf Deutsch selbstbewusster sprechen – für den Alltag, die Arbeit und das Leben.

Die Teilnehmerinnen des letzten Kurses lernen hier mit viel Begeisterung weiter. Neue Teilnehmerinnen, die schon etwas fortgeschrittener sind, aber noch viel mehr lernen möchten, um noch besser durch den Alltag und die Arbeit zu kommen, sind herzlich willkommen, sich noch zusätzlich anzumelden. Wir freuen uns auf euch!

Dauer: 10 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich (nicht am 02.02.2026)

Beginn: Montag, 12.01.2026, 09:00 Uhr bis 11:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Gemeinschaftszentrum am Sportplatz Großhansdorf, Kortenkamp 6

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 26: **Plattdüütsch för Plietsche**



Du snackst Plattdüütsch? Denn bist Du hier richtig. Jeder Abend hat ein eigenes Thema, um dass sich freie Rede, Vorlesetexte, Diskussionen und kleine Spiele drehen. Plattdüütsch is veel mehr as man blot's »moin!«

un »kiek mol wedder in!«.

Eine lebendige Sprache, die längst ihren altbackenen Ruf hinter sich gelassen hat.



Frech und modern, immer mit einem Augenzwinkern und frischen Ideen geht das jede(n) Dienstag los. Uns Edeltraud kiekt dorbi wiet na vorn: wo schallt wi utdrücken, dat de Lüüd vundag versteiht, wat wi seggt? Wortutbo is nich einfach – bannig oft möt wi um en Wort rumsnacken, wiesdat wi nich allens hefft in uns plattdütsche Spraak. Wi snackt över Wimmelbiller, Gramattik un veel mehr – un freit uns, dat wi mit dat Institut för Nedderdütsche Spraak INS in Bremen tosam en arbeit. Ook de Niederdeutsche Bühne Ahrensburg – Stormarner Speeldeel e.V. höögt sick all bannig op uns Besöök in dat »Spökenlüchtführ«. Kumm du man ook in uns Kring – wi töövst op di!

In diesem Kurs wird eine traditionelle Sprache vermittelt, die historisch von Bedeutung war und ist.

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 10.02.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 90,00 €*

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

Leitung: Edeltraud Haas

Kurs 27: 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: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 10.02.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 104,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Xin Li*

Kurs 28: Englisch – A New Start Refresher A2

Englisch für Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen



Dieser Kurs ist im letzten Semester gestartet und ist für Interessierte, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse, entsprechend 5-6 Jahre Schullenglisch, wieder auffrischen und vertiefen möchten.

Speaking and Listening: Improve communication skills through exciting group activities and role-play.

Reading Comprehension: Discover the joy of reading with age-appropriate stories and comprehension exercises.

Writing Skills: Nurture creativity and expression through guided writing tasks and creative projects.

Cultural Exploration: Explore the English-speaking world's culture, traditions and more.

Das Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben

*Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 26.01.2026, 17:00 Uhr
(nicht am 02. und 16.02.2026)*

*Gebühr: 104,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Michelle Surugiu*



Kurs 29: English – Next Steps Refresher B1

Dieser Kurs ist für Lernende konzipiert, die das Anfängerniveau hinter sich gelassen haben. Er baut auf grundlegenden Fähigkeiten auf und stärkt die Konversationssicherheit, den Wortschatz und die Grammatik mit einem Schwerpunkt auf praktischer, alltäglicher Kommunikation. Durch abwechslungsreiche Aktivitäten, Diskussionen und Übungen vertiefen die Teilnehmer ihre Englischkenntnisse, gewinnen mehr Selbstvertrauen und heben ihre Sprachfähigkeiten auf das nächste Level.«

Next Steps Refresher is designed for learners who have moved beyond the beginner level. This course builds on fundamental skills and strengthens conversational fluency, vocabulary, and grammar, focusing on practical, real-world communication. Through engaging activities, discussions, and exercises, students will deepen their English abilities, gain more confidence, and take their language skills to the next level.

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 26.01.2026, 18:30 Uhr

(nicht am 02. und 16.02.2026)

Gebühr: 104,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 30: English through Movies and Everyday Life B1

In diesem entspannten Kurs verwenden wir kurze Szenen aus Filmen und Serien, um nützliches Englisch für den Alltag, Small Talk, Reisen und einfache berufliche Situationen zu lernen. Gemeinsam üben wir sprechen, verstehen und echte Gespräche – ohne Druck und in angenehmem Tempo. Genießen Sie das Englischlernen »durch die Filme« – bei einer Tasse Tee, einem kleinen Snack und netter Gesellschaft.

English can be fun for everyone! In this relaxed course, we use short film and series clips to learn useful English for daily life, small talk,

travel, and simple work situations. Together we practise speaking, listening, and real conversation – without pressure and at an easy pace. Enjoy learning English »through the movie«, while having tea, a snack, and good company.

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 28.01.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 104,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 31: Let's talk English (B1)

Would you like to feel more confident when speaking English? In this course, the focus is on conversation. We will only cover the grammar you really need, and spend most of the time speaking. Step by step, you will expand your vocabulary, practice real-life situations, and improve your fluency.

This course is perfect if you already have basic knowledge (B1 level) and want to use your English more actively and naturally.

Dauer: 16 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026, 16:30 Uhr

Gebühr: 118,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Heike Walter

Kurs 32: English B1

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: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 12.02.2026, 9:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Inga Albers



Kurs 33: Englisch B1/B2

This course is designed for participants who have been learning for some time and want to continue improving their spoken English. The main focus is on active conversation and discussion of current, everyday topics (excluding politics). Only the most essential grammar points will be reviewed, so that most of the time can be dedicated to speaking practice. Through lively discussions, vocabulary expansion, and guided activities, you will strengthen your fluency, accuracy, and confidence in English.

This course is ideal for learners at B1/B2 level who wish to maintain and develop their skills in a friendly and supportive group.

Dauer: 16 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 27.01.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 118,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Heike Walter

Kurs 34: 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, 10.02.2026, 10:45 Uhr

Gebühr: 76,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Inga Albers

Kurs 35: Französisch Cours du matin



Pete Linforth/Pixabay

Pour le semestre d'automne, nous nous sommes fixé comme objectif de rafraîchir et d'améliorer notre pratique de la communication dans des situations courantes et authentiques de la vie privée, publique et professionnelle, en nous appuyant sur la méthode «Chapeau! (A2)», publiée par la maison d'édition Hueber. Actuellement, nous sommes captives par l'«Enigme à Versailles» dont nous lisons une histoire de détective écrite sur une base historique de Leo Koesten (B1, collection énigme publiée par l'édition Klett).

N'hésitez pas à nous rejoindre!

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026, 10:30 Uhr

Gebühr: 111,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Daniel Teboul

Kurs 36: Französisch Cours supérieur

«La revue de la presse», publiée par l'édition Carl Ed. Schunemann, nous tient au courant des derniers événements et des tendances actuelles dans le monde francophone, et nous prenons plaisir à en discuter longuement. Pour nous familiariser davantage avec le langage de tous les jours, et plus encore en voyage, nous parcourons petit à petit quelques expressions à partir du manuel



«VIVE les vacances» publie par Hueber. En outre, de Budapest a Saigon, de Porto a Paris, nous suivrons le parcours de Gustave Eiffel, et decouvrirons au meme temps les secrets et anecdotes de la fameuse tour qui porte son nom (Auteur: Veronique Bruez, Collections Lectures CLE en francais niveau A2).

Soyez des notres et discutez avec nous lors du cours superieur en soiree!

*Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 04.02.2026, 18:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Daniel Teboul*

Kurs 37: Italienisch, ma piano! A1 mit guten Vorkenntnissen

Italienisch, aber langsam. In diesem Kurs lernen wir Sprache und Kultur Italiens kennen – ohne Zeitdruck und Stress.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con Piacere nuovo A1 (Klett Verlag).

*Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 21.01.2026, 16:15 Uhr
Gebühr: 111,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mara Marin*

Kurs 38: Italienisch A2 für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

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).

*Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 21.01.2026, 18:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mara Marin*

Kurs 39: Schwedisch A1.1 für Anfänger

NEU

Klaus Reiser/Pixabay

Vill du också tala svenska? Für alle, die Schweden bereits im Herzen tragen oder dieses Land zum ersten Mal bereisen möchten. Dieser Kurs vermittelt Grundlagen der schwedischen Sprache in einer kleinen Gruppe mit verschiedenen kommunikativen Übungen. Das Ziel ist es, einfache Fragen und Antworten zum persönlichen Umfeld in Schweden formulieren und Informationen des Alltags lesen und verstehen zu können. Dabei stehen vor allem die Aussprache, der Ausdruck und das Hörverstehen im Mittelpunkt, denn die Grammatik ist relativ einfach. An zwei Wochenenden tauchen wir ein in die Sprache und Kultur Schwedens. Hej och välkommen!

Lehrbuch: Rivstart A1 + A2, 3. Auflage. Natur och Kultur, Stockholm 2023, ISBN-13: 978-3-12-527964-3

*Dauer: 2 x freitags 2,5 Std.,
2 x samstags 5 Std.*

*Termine: Freitag, 30.01. und 13.02.2026, je
18:00-20:30 Uhr, Samstag, 31.01. und
14.02.2026, je 10:00-15:00 Uhr*

Gebühr: 76,00 €

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Sven Hansen*



Kurs 40: ¡Hola! – Spanischkurs A1.1 für Anfänger

NEU

Spanisch lernen von Anfang an – ganz entspannt? Schritt für Schritt?

In diesem A1-Anfängerkurs starten wir bei null. Vorkenntnisse sind nicht nötig. Sie lernen, sich vorzustellen, kleine Gespräche im Café oder auf Reisen zu führen und typische Situationen zu meistern.

Der Kurs eignet sich perfekt für alle, die Spanisch in einer freundlichen Atmosphäre lernen möchten – ohne Druck, aber mit Freude am Sprechen.

¡Vamos! – Machen Sie mit und entdecken Sie die Welt des Spanischen.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514980-9

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
(nicht am 19.02.)

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 76,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Heike Walter

Kurs 41: Spanisch A2.2 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (Konversationskurs)

Das Sprachniveau A2 ist bereits abgeschlossen und in diesem Kurs werden wir die erworbenen Kenntnisse anwenden. Die Konversation wird im Mittelpunkt stehen – anhand verschiedener Themen sowie schriftlicher Übungen.

Lehrbuch: Toma la palabra, ISBN 978-3-12-514935-9 (ab ca. Módulo 3-4)



vhs

Besuchen 2022 den Kurs
„Meet and Eat: Zusammen
isst man weniger allein“

Die Volkshochschule
**Vielleicht der Beginn
von etwas ganz Großem.**
Finde Freunde fürs Leben.

#zukunftsor_vhs

vhs-kurswelt.de



*Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 18:15 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso*

Kurs 42: Spanisch B1.2 für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

Das Sprachniveau B1 ist bereits abgeschlossen, und in diesem Kurs werden wir die erworbenen Kenntnisse anwenden. Die Konversation wird im Mittelpunkt stehen – anhand verschiedener Themen sowie schriftlicher Übungen. Grammatik wird bei Bedarf wiederholt. Das Lehrbuch wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

*Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso*

Kurs 43: 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 conversar sobre temas de actualidad y de interés general para el grupo en un ambiente relajado. También hablaremos sobre costumbres y tradiciones españolas.

*Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 25.02.2026, 17:00 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso*

istock-1148092075



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 44: Kulinarische Reise nach Ghana

NEU

Entdecken Sie die reiche und vielfältige Küche Ghanas in einem einzigartigen Kochkurs!

In diesem interaktiven Kurs lernen Sie traditionelle ghanaische Gerichte zuzubereiten, die von herzhaften Eintöpfen bis hin zu köstlichen Beilagen reichen. Erfahren Sie alles über die typischen Zutaten, Gewürze und Kochtechniken, die die ghanaische Küche prägen.

Sie werden lernen, wie man traditionelle Gerichte wie Red-Red, Palava-Soße, Koose und Puf-puf zuzubereiten, während Sie gleichzeitig interessante Einblicke in die Kultur und Essgewohnheiten Ghanas erhalten. Der Kurs bietet eine freundliche und einladende Atmosphäre, in der Sie nicht nur kochen, sondern auch neue Freundschaften schließen können.

Egal, ob Sie ein Kochanfänger oder ein Feinschmecker sind, dieser Kurs verspricht ein neues Kocherlebnis! Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie den authentischen Geschmack Ghanas in Ihre Küche!

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und alkoholfreies Getränk

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 16.04.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 41,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Esther Mumuni

Kurs 45: Türkische Küche: Meze – Vorspeisen wieder anders

NEU


Dieses Menü ist wie ein kleiner Ausflug ans Mittelmeer: Bunte Meze, die man teilt, probiert und einfach genießt. Eine kulinarische Reise – angefangen mit dem würzigen Muhammara bis zur rauchigen Babagannuş, weiter mit frischem Erbsen-Püree bis zur süß-sauren Gemüsevariation – hier kommt Abwechslung auf den Teller! Jede Schale zeugt von der Sonne der Mittelmeerregion, in der die Früchte und Gemüse reifen, die mit den dort heimischen Kräutern auf den Tisch kommen. Zum süßen Abschluss gibt's duftendes Orangenlokum – leicht und fruchtig. Ein Menü, das zum Genießen und fröhlichen Miteinander einlädt.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und alkoholfreies Getränk

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 05.02.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 43,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Aysun Hoche



Kurs 46: Türkische Küche: Hausgemachte Klassiker aus dem alten Istanbul mit Charme

NEU



Dieses Menü bringt gute Laune auf den Teller! Die geröstete Paprikasuppe wärmt mit ihrem milden, rauchigen Aroma, bevor saftige

Kadınbudu Köfte (Frauenschenkel-Frikadellen) mit cremigem Kartoffelpüree den Hauptgang bilden – einfach zum Reinbeißen! Dazu gibt es Barbunya Pilaki, ein frisches Bohnengericht mit Olivenöl Und zum süßen Abschluss: Hanım Göbeği (Frauenbauchnabel) goldbraun frittiert und in Sirup getaucht – ein Dessert, das man nicht vergisst. Herzhaft, süß, charmant – genau wie die türkische Küche selbst.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und alkoholfreies Getränk

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 12.03.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 43,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Aysun Hoche

Kurs 47: Türkische Küche: Herzhaftes Streetfood-Menü

NEU



Dieses Menü zeigt, wie vielfältig und köstlich die türkische Küche ist: Eine warme Linsensuppe mit Erişte (Eiernudeln) macht den guten An-

fang. Danach folgt würziges Hähnchen-Koreç in einem Sandwich, dazu feiner Bulgur Pilav – eine würzige und herzhafte Kombination. Dazu passt das erfrischende Cacık mit Joghurt und Gurke. Zum Schluss gibt's Grieß-Halva mit Eis – warm und kühl, nussig und süß.

Gerichte voller leckerer Gegensätze, die sich in einem typischen türkischen Menü vereinen. Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und alkoholfreies Getränk.

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 07.05.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 43,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Aysun Hoche

Kurs 48: Namastey Indien – Indisches Curry, Suppe und Beilagen für den Frühling

NEU



Indien – das Land der Gewürze, in dem die indische Kochkultur mit frischen Gewürzen gelebt wird, die ja nicht nur einen Reichtum an Geschmack, sondern auch gesundheitliche Vorteile bieten.

In diesem Kurs beginnen wir mit einem kurzen Gewürzseminar und kochen dann Street Food, sowie Salat, Curry und Beilagen mit Naanbrot. Lassen Sie uns gemeinsam eine indische vegetarische Mahlzeit zubereiten und zusammen genießen, denn ganzheitliches Wohlbefinden beginnt beim Essen

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und alkoholfreies Getränk.



Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 31.01.2026, 10:30 Uhr

Gebühr: 45,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Frau Niranjana

Kurs 49: Indische Küche nach Ayurveda (vegetarisch, vegan)

NEU

Vegetarische und vegane Küche liegt im Trend.



Nach einem kurzen Seminar über Gewürze und ihre gesundheitlichen Vorteile lernen Sie in diesem Kochkurs, wie sich die vegane und vegetarische Küche mit den ganzheitlichen Ernährungsansätzen der indischen ayurvedischen Kochkunst umsetzen lässt – bei vollem Genuss! Lassen Sie sich von leckeren Gourmet-Rezepten wie Masala Curry, Fingerfood und wunderbaren Menü-Kreationen mit Naan Brot und verschiedenen Gemüse Rezepten inspirieren – alles vegetarisch oder vegan, ayurvedisch, indisch und köstlich.

Kommen Sie und erleben Sie diese ewig junge indische Ayurveda-Kochkunst mit der Ayurveda-Ernährungsexpertin Niranjana.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und alkoholfreies Getränk.

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 21.03.2026, 10:30 Uhr

Gebühr: 45,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Frau Niranjana

Kurs 50: Indische Küche: Street-Food für den Sommer

NEU

Wir beginnen diesen Kurs mit einem kurzen Seminar über Gewürze, die in der indischen Küche und für das persönliche Wohlbefinden so wichtig sind. Anschließend kochen wir einige berühmte Rezepte indischer Straßenküche wie Aloo Tikki oder Paranthas (gefülltes Brot) zusammen mit einigen Currys, erfrischenden Salaten und Beilagen, um unser Menü zu vervollständigen.

Der Sommer ist die Zeit des Jahres, in der die äußere Hitze dem Körper Energie entzieht. Deshalb bringt die Ayurveda-Ernährungsexpertin Niranjana ihre eigenen Kreationen und Familienrezepte des Sommers mit, die Energie und Nahrung für die heiße Jahreszeit liefern.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und alkoholfreies Getränk.

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 27.06.2026, 10:30 Uhr

Gebühr: 45,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Frau Niranjana



Kurs 51: Kochen wie in China – Zha Jiang Mian und Cong You Ban Mian

NEU

Wir wollen uns an zwei klassische chinesische Nudelgerichte wagen.

Zha Jiang Mian ist ein beliebtes Nudelgericht aus der Pekinger Küche. Es besteht aus einer herzhaften Soße, die durch das Anbraten von Hackfleisch mit fermentierter Sojabohnenpaste hergestellt wird. Die Soße wird mit Nudeln gemischt und mit verschiedenen saisonalen Gemüsesorten serviert. Cong You Ban Mian – Frühlingszwiebel-Öl-Nudeln (Vegan) ist ein einfaches, traditionelles Nudelgericht aus Shanghai, das schnell gemacht ist. Es wird mit einer leckeren Soße aus gebratenen Frühlingszwiebeln, Pfeffer, Sojasauce und Sesam serviert. Wenn Sie Frühlingszwiebeln mögen, werden Sie dieses Gericht lieben und wenn nicht, könnte es Sie zu einem Fan machen.

Mitzubringen sind: ein scharfes Messer, Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und alkoholfreies Getränk

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 05.03.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 38,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 14,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Xin Li

Kurs 52: Männerkochkurs



Dieser Kochkurs richtet sich an Männer, die eine neue Herausforderung suchen und Lust haben, feine leckere Speisen zuzubereiten. Durch fachkundige Anleitung wird das benötigte Wissen sowie die handwerklichen Fähigkeiten vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich! Wir bereiten in harmonischer, entspannter Atmosphäre ein sechsgängiges Menü zu. Es werden vorwiegend frische, saisonale Zutaten verwendet, die wir in gemütlicher Runde verköstigen und besprechen.

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

Dauer: 2 x 3,5 Std.

*Termine: Mittwoch, 27.05.2026 und
03.06.2026, je 18:30 Uhr*

Gebühr: 70,50 € (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: Frühlingsküche I



Bei der Ausübung meines Berufs als Küchenchefs habe ich viele Rezepte gesammelt und interessante Gerichte kennen gelernt. In diesem Kurs werden wir Speisen vom Salat bis zur Süßspeise zubereiten. Wir verwenden vorwiegend frische, saisonale

Zutaten, die wir durch harmonisch zusammengestellte Gewürze verfeinern – so entstehen feine, leckere Gerichte. Diese werden dann in harmonisch entspannter Runde verköstigt und besprochen.

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



BUON APPETITO!



Weg zu den Tannen 5
22949 Ammersbek
04532 267 89 50
grappolo-doro.com

Di-So 12-23 Uhr
Mo Ruhetag



Eilbergweg 2
22927 Großhansdorf
04102 219 55 33
ristorante-bosco.de

Mo-So 12-23 Uhr
Di Ruhetag
Mittagstisch
Mo-Fr 12-15 Uhr





Dauer: 2 x 3,5 Std.

*Termine: Donnerstag, 28.05.2026 und
04.06.2026, je 18:30 Uhr*

*Gebühr: 70,50 € (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: Frühlingsküche II

Inhaltlich identisch mit Kurs 53

Dauer: 2 x 3,5 Std.

*Termine: Freitag, 29.05.2026 und Samstag,
30.05.2026, je 18:30 Uhr*

*Gebühr: 70,50 € (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: Frühlingsküche III

Inhaltlich identisch mit Kurs 53

Dauer: 2 x 3,5 Std.

*Termine: Freitag, 05.06.2026 und Samstag,
06.06.2026, je 18:30 Uhr*

*Gebühr: 70,50 € (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 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. Eine Bäckermütze wird gestellt.

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

Eine Lebensmittelumlage 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 2,5 Std.

*Termin: Mittwoch, 04.03.2026, 18:30 Uhr
Gebühr: 19,00 €*

*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 2,5 Std.

*Termin: Dienstag, 02.06.2026, 18:30 Uhr
Gebühr: 19,00 €*

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

Leitung: Danko Rebec



Gesundheitspflege und Massage

Kurs 58: 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, 09.05.2026, 10:00 Uhr

Gebühr: 50,00 €

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

Leitung: Marina Möller

Kurs 59: 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.



Ahrensfelder Weg 3
22927 Großhansdorf

Tel. 04102-2185043
Mobil. 0176-71230696

www.Physiocum-Grosshansdorf.de
Kontakt@Physiocum-Grosshansdorf.de



Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Sonntag, 10.05.2026, 10:00 Uhr

Gebühr: 50,00 € pro Person

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

Leitung: Marina Möller

Yoga und Entspannung

Kurs 60: 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 müheloser Weg entscheiden.

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

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 02.03.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 61: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais II

Inhaltlich identisch mit Kurs 60

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 02.03.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 132,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 62: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais III

Inhaltlich identisch mit Kurs 60

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 03.03.2026, 10:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 63: Kundalini Yoga



Uwe Wagschal-pixello.de

Kundalini Yoga führt Körper, Geist und Seele durch eine Kombination aus statischen und dynamischen Körperübungen, Atmung und Meditation zur inneren Mitte und Entspannung.

Physisch trainiert es den gesamten Körper und steigert die Kondition. Mental werden Aspekte wie Konzentration, Körperwahrnehmung und Geduld geübt. Gelassenheit, Energie und Wohlfühl sind das Ergebnis.

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

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich

(nicht am 19.03. bis 02.04.)

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 76,00 €

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

Leitung: Martin Lemmel



Kurs 64: Rückenyo



Mit gezielten Yogaübungen für den Rücken verbessern wir unsere Beweglichkeit. Durch Anspannung und Entspannung in Verbindung mit der Ein- und Ausatmung gelangen wir zu einer besseren Körperhaltung.

Ziel ist es, Verspannungen zu lösen und den Rücken für den aktiven Alltag zu stärken.

Bitte bereits in bequemer Sportkleidung umgezogen kommen, da es keinen extra Bereich zum Umziehen in der Friedrich-Junge-Schule gibt.

Bitte mitbringen: eine Matte und eine Decke

Dauer: 6 x 90 Min., einmal wöchentlich (nicht am 19.02.) / Fortsetzungskurs möglich

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026, 16:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Silke Pokrantz

Kurs 65: Sanftes Hatha-Yoga

In diesem Kurs wird die sanfte Variante des Yoga praktiziert, die auch von sportlich Ungeübten gut erlernt werden kann. Die ganzheitlichen Übungen des klassischen Hatha-Yoga führen zu mehr Vitalität und Durchhaltevermögen. Kraftvolle Asanas wie Sonnengruß-, Brett- und Gleichgewichtshaltungen wirken sich positiv auf den gesamten Organismus aus. Zwischen den verschiedenen Haltungen gibt es fließende Übergänge. An- und Verspannungen können sich dabei lösen. Körperhaltungen und Meditationsphasen reduzieren den Alltagsstress – aus Anspannung erwächst Entspannung.

Bitte bereits in bequemer Sportkleidung umgezogen kommen, da es keinen extra Bereich zum Umziehen in der Friedrich-Junge-Schule gibt.

Bitte mitbringen: eine Matte und eine Decke

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich (nicht am 19.02. und vom 19.03. bis 23.04.2026)

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Gabriele Bernath

Kurs 66: Yoga für Ältere I

Keine Angst vor Yoga!

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

Bitte mitbringen: Sportzeug, Pullover, warme Socken und zwei Wolldecken

Dauer: 19 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 02.02.2026, 11:45 Uhr

Gebühr: 175,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 67: Yoga für Ältere II

Inhaltlich identisch mit Kurs 66

Dauer: 19 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026, 14:15 Uhr

Gebühr: 175,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 68: Einführungsseminar EFT: Stress abbauen einmal anders



Gemeinsam wollen wir Stress abbauen und Sorgen und Ängste besser verarbeiten. EFT (Emotional Freedom Techniques, Klopfakupressur) ist eine effiziente Methode für zu Hause, um den Kopf klar zu bekom-



men und Stress einmal auf andere Weise zu verringern.

In diesem Einführungsseminar wollen wir diese großartige Selbsthilfetechnik in Theorie und Praxis kennenlernen. EFT wird in einer Mischung aus traditioneller chinesischer Medizin (leichtem Klopfen bestimmter Körperregionen) und dem Konzentrieren auf ein bestimmtes Gefühl angewendet. Mit Hilfe von EFT können wir Stress in unserem Alltag, mit unseren Kindern, in der Partnerschaft, auf der Arbeit und in anderen Situationen auf effektive Art begegnen. Dies ändert nichts daran, dass wir mögliche Probleme in unserem Leben auch mit Lösungsstrategien bearbeiten müssen, aber EFT kann uns dabei helfen, anstrengende Situationen leichter anzugehen.

Angela Mika ist Heilpraktikerin für Psychotherapie und hat 2022 die Ausbildung zum EFT-Practitioner abgeschlossen. Sie hat ihre eigene Coachingpraxis in Ahrensburg.

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Dienstag, 17.03.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Angela Mika

Kurs 69: Entspannung am Abend – Zeit für MICH

NEU



Wir starten mit einer kleinen Entspannungsübung und sprechen anschließend über

Themen wie effektive Zeiteinteilung, positive Kommunikation, unsere Glaubenssätze, Grenzen setzen oder über Themen aus Ihrem Alltag. Den Abend beenden wir mit einer geführten Traumreise.

Dauer: 10 x 90 Min.

Beginn: Donnerstag, 26.02.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 106,00 €

Ort: Rosenhof I, Gymnastikraum

Leitung: Silke Meier (Psychologische Beraterin und Mentaltrainerin)

Kurs 70: Achtsam leben – Was uns glücklich und resilient macht

NEU

Dieses Achtsamkeitswochenende bietet ein umfassendes Programm mit Inhalten aus der Achtsamkeitslehre und der positiven Psychologie sowie verschiedenen Entspannungsübungen. Ziel ist es, Ihnen fundierte Methoden zur Förderung von Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit zu vermitteln. Das individuelle Wohlbefinden und die Wahrnehmung eines erfüllten Lebens werden maßgeblich durch die persönliche Aufmerksamkeitslenkung und die Bewertung von Situationen beeinflusst. Somit ist Glück auch das Ergebnis bewusster Steuerung der Aufmerksamkeit, kognitiver Prozesse und individueller Wertvorstellungen. Basierend auf diesen Erkenntnissen stärken Sie Ihre Stress-Resilienz, um den täglichen Anforderungen kompetent begegnen zu können.

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

Termine: Samstag, 18.04.2026, 10:00-16:00

Uhr, Sonntag, 19.04.2026, 10:00-15:00 Uhr

Gebühr: 74,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Silke Meier (Psychologische Beraterin und Mentaltrainerin)



Kurs 71: Meditation und Achtsamkeit



Bernd Kasper-pixelio.de

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer durch Achtsamkeitsübungen und im Liegen ausgeführte Meditationen, sich besser zu entspannen, mehr Gelassenheit und eine gesteigerte Selbstwahrnehmung zu erlangen und bewusster durch ihren Alltag zu gehen. Die meisten praktizierten Techniken können von den Kursteilnehmern später zuhause bei sich selbst angewendet werden.

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 12.02.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder Weg 5, 22927 Großhansdorf
Leitung: Marina Möller

Gymnastik, Rücken, Fitness

Kurs 72: Männer-Fitness bis ins hohe Alter



Mit verschiedenen Handgeräten wird der Körper für die Alltagsbelastung trainiert.

Durch meine Rückenschulung trainieren wir speziell den Körper bei Rückenproblemen. Bänder und Muskulatur werden gekräftigt. Die Körperhaltung und Balance

gefördert. Auch die Schulung der richtigen Atmung wird in den Trainingsstunden mit einfließen.

Wir sind eine nette Truppe und können noch einige Männer aufnehmen.

Dauer: 22 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 21.01.2026, 16:45 Uhr
Gebühr: 170,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im EG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 73: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag



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 sanften Funktionsgymnastik – gezielte Kräftigung, Dehnung und Entspannung – sollen das körperliche Wohlbefinden verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

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

Dauer: 8 x 75 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 07.05.2026, 11:00 Uhr
Gebühr: 77,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Olga Detels



Kurs 74: 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: 16 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht in den Ferien)

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 121,00 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 75: 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: 16 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht in den Ferien)

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 121,00 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 76: 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: 16 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht in den Ferien)

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 121,00 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 77: Dehngymnastik

In der 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: 14 x 75 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 12.01.2026, 16:45 Uhr

Gebühr: 140,00 €

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

Leitung: Anneli Hass

Kurs 78: Tanz dich frei! Bewegung, Musik und Lebensfreude

NEU

Tanzkurs nur für Frauen

Lust auf mehr Bewegung, Freude und Leichtigkeit im Alltag?

In unserem neuen Kurs für Frauen verbinden wir Tanz, Bewegung und Entspannung mit kultureller Musik aus aller Welt.

Gemeinsam mit anderen Frauen erleben wir:

- Tänze und Bewegungen voller Energie und Freude
- Musik aus verschiedenen Kulturen – Rhythmen, die Körper und Seele bewegen
- Begegnungen mit neuen Freundinnen und viel Spaß in der Gruppe
- Eine wohltuende Mischung aus Tanz, Koordination, Gleichgewicht und Entspannung
- Training für Körper und Gedächtnis – spielerisch und mit Freude

Ob zur Stressbewältigung, um das eigene Gleichgewicht zu stärken oder einfach, um mehr Lebensfreude zu spüren, dieser Kurs ist genau das Richtige, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Mitzubringen sind: bequeme Kleidung, ein Getränk

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 16.04.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 76,00 €

Ort: Waldreitersaal, Barkholt 64, Großhansdorf

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 79: Fit and Fun – Bauch, Beine & Po



Sind Bauch, Beine, Po ihre Problemzonen? Dann sind sie in diesem Kurs richtig!

Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche und vor allem erfolgreiche Übungen für diese drei Körperzonen. Dabei hilft ein stoffwechsel-förderndes und fettverbrennendes Training. Die Stunde beginnt mit einem kräftigenden Warm-up bei rhythmischer Musik und geht dann über in ein schnelles Ausdauer- und Konditionstraining, auch aerobes Training genannt. Dehnübungen mit dem Terraband oder ein Training mit kleinen Hanteln oder mit Fuß-/Hand-Gewichten erweitern die Reihenfolge. Mit einem beruhigenden und ausgleichenden Workout schließen wir das Programm ab.

Wer Sport mit Spaß sucht, wer schwitzen und lachen möchte, ist herzlich willkommen.

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

Dauer: 15 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 13.01.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 118,00€

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

Leitung: Meike Heimann



Kurs 80: Fit und Gesund – Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen

NEU

Gesundheits- und Fitnesstraining für einen guten Start ins Wochenende

Kursinhalte:

- Funktionelle Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination
- Einsatz von Therabändern zur sanften Muskelkräftigung
- Fokussierung auf Körperhaltung und Rückengesundheit
- Leichte Cardio-Elemente zur Förderung der Herz-Kreislauf-Fitness

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

Dauer: 10 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Samstag, 31.01.2026, 10:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €

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

Leitung: Mo Hamed

Padel-Schläger und -Bälle sind vorhanden. Mitzubringen sind nur Sportkleidung und Neugier auf eine relativ neue Sportart.

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Samstag, 25.04.2026, 11:00-13:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Ort: Sportanlage des TC Siek, Hansdorfer Weg 28 in Siek

Leitung: Bernd Barkmeyer (TC Siek)

Wassergymnastik



Kurs 81: Padel-Tennis-Schnupperangebot



Dieser absolute Trendsport ist eine Mischung aus Squash und Tennis und wird im gesamten Kreis Stormarn nur in Siek angeboten. Zwei Outdoor-Tennisplätze mit Kunstrasen, die teilweise von Glaswänden umgeben sind, bieten einen enormen Spaßfaktor für jedes Alter und jedes Fitnessniveau.

Kurs 82: Aqua Gymnastik 50 Plus I

Wassergymnastik ist ein ideales Training, um den allgemeinen Beschwerden des Alterns entgegenzuwirken und bis ins hohe Alter vital, gesund und beweglich zu bleiben.

In diesem Kurs bringen wir mit leichten bis mittelschweren Übungen das Herz-Kreislauf-System in Schwung, mobilisieren die Gelenke schonend und stärken die gesamte Muskulatur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

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: 11 x 60 Min, einmal wöchentlich
(Achtung neu!)*

*Beginn: Montag, 12.01.2026, 19:15 Uhr
(Achtung: neu!)*

Gebühr: 104,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Diana Werthmann

Kurs 83: Aqua Gymnastik 50 Plus II

Inhaltlich identisch mit Kurs 82

*Dauer: 11 x 60 Min, einmal wöchentlich
(Achtung neu!)*

*Beginn: Montag, 30.03.2026, 19:15 Uhr
(Achtung neu!)*

Gebühr: 104,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Diana Werthmann

Kurs 84: Aqua Gymnastik 50 Plus Sommerkurs

NEU

Inhaltlich identisch mit Kurs 82

Dauer: 6 x 60 Min, einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 06.07.2026, 19:15 Uhr

Gebühr: 59,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Diana Werthmann

Kurs 85: Wassergymnastik 60 Plus I

Mit Spaß und guter Laune werden im Schwimmbecken Muskeln und Bänder gestärkt, die Gelenke sanft mobilisiert und das Gleichgewicht geschult!

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: 8 x 60 Min, alle zwei Wochen

Beginn: Mittwoch, 04.02.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Martina Klischat

Kurs 86: Wassergymnastik 60 Plus II

Inhaltlich identisch mit Kurs 85

Dauer: 8 x 60 Min, alle zwei Wochen

Beginn: Mittwoch, 11.02.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 77,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Martina Klischat

Kurs 87: 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: 9 x 60 Min, alle zwei Wochen

Beginn: Donnerstag, 15.01.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 86,00 €

Ort: Rosenhof I, Schwimmbad

Leitung: Inge Wagner

Kurs 88: Wassergymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 87

Dauer: 9 x 60 Min, alle zwei Wochen

Beginn: Donnerstag, 22.01.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 86,00 €

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 89: Theaterfahrten-Abonnement 2026/2027

»Wir machen kein Theater, wir bringen Sie hin«

Theaterbegeisterte kommen auch 2026/2027 wieder auf ihre Kosten. In Zusammenarbeit mit Inkultur werden wir erneut Aufführungen von Hamburger Bühnen anbieten, die im Herbst 2026 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 Juli 2026 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 Mitte Juli 2026 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!

Literatur

Kurs 90: Mascha Kaléko: Leben und Werk

NEU

Anlässlich des 50. Todestages von Mascha Kaléko im Jahr 2025, ist es an der Zeit an diese fantastische Dichterin des 20. Jahrhunderts zu erinnern. Das werden wir uns im Rahmen dieses Kurses vornehmen, um vor allem ihre wunderbare Lyrik und von ihr verfasste Texte kennen und schätzen zu lernen.

Die Dichterin, die im Berlin der 1920er Jahre bereits ihre lyrischen Anfänge verzeichnen konnte, galt durch die eigenständige Art ihrer Lyrik als die Entdeckung. Man bezeichnete M. Kaléko als »weiblichen Ringelnatz«, und selbst Thomas Mann schätzte ihre »aufgeräumte Melancholie«, wie er es formulierte. Anhand ihrer Lyrik und Texten aus ihren Büchern wollen wir uns einen Einblick in ihr

Werk und Leben verschaffen und ggf. auch die Dichterin vielleicht sogar selbst in Originaltonaufnahmen beim Vortrag ihrer Werke hören. Es erwarten Sie spannende, interessante und vielschichtige Abende seitens unserer im Mittelpunkt stehenden Künstlerin.

Vorbereitungen zu den jeweiligen wöchentlichen Abenden sind nicht erforderlich.

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 10.03.2026, 19:00

Gebühr: 116,00 €

Ort: Rosenhof 1, Bibliothek

Leitung: Gabriele Simmendinger



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 4-6 Jahre),
Blockflöte, Gitarre, Querflöte, Klavier, Geige,
Klarinette, Posaune, Trompete usw.**

Anmeldung & Information: Victoria Völtzer
info@jugendmusikschule-grosshansdorf-ev.de



Schreiben

Kurs 91: Zeitreise – ein kreativer Schreibworkshop

NEUpicjumbo.com/Pixabay

Gemeinsam gehen wir auf eine schreibkreative Zeitreise und bringen das Gestern, das Heute und das Morgen zusammen! Was bedeutet Zeit für dich? Können wir die Zeit anhalten? Wie gehen wir eigentlich mit unserer Zeit um? Zu vielfältigen Impulsen aus dem kreativen Schreiben entstehen federleicht Geschichten, Gedichte und Miniaturen, wie von Zauberhand und ohne Perfektionsdruck. Wir spielen mit Assoziationen rund um das Thema »Zeit«, erwecken unsere Kreativität und lassen sie sprudeln.

Bitte mitbringen: Lieblingsschreibgerät, Notizbuch oder Schreibblock, Getränk und ein Snack

Dauer: 1 x 2 Std., 1 x 5 Std.

Termine: Freitag, 20.02.2026, 18:00-20:00,

Samstag, 21.02.2026, 10:00-15:00 Uhr

Gebühr: 38,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Marion Fuchs

Kurs 92: Kreatives Schreiben für Schwangere

NEU

**Herzlichen Glückwunsch,
du bist schwanger!**

Egal, ob du dein erstes Kind erwartest oder bereits eine erfahrene Mutter bist – jede Schwangerschaft ist etwas Besonderes und absolut einzigartig.

Kreatives Schreiben kann in dieser besonderen Zeit eine wunderbare Begleitung sein. Die eigenen Gedanken und Gefühle zu Papier zu bringen ist ein kraftvolles Mittel, um sich selbst zu ordnen, eigene Ressourcen zu entdecken und schreibend ungeahnte Schätze zu heben. In einer kleinen Gruppe mit anderen schwangeren Frauen zeige ich dir mithilfe verschiedener Methoden des kreativen Schreibens, wie du mit Spaß und unter Gleichgesinnten deine Kreativität neu entdeckst und ganz bewusst mit dir selbst und deinem Kind in Verbindung trittst. Am Ende gestaltest Du ein ganz persönliches Erinnerungs-Journal, mit dem du deine im Workshop entstandenen Texte und Gedanken in eine für Dich passende Form bringst... ein Stück Babybauchzeit, das dich immer an deine Schwangerschaft erinnern wird.

Gönne dir eine kreative Auszeit nur für DICH und dein Baby!

Für werdende Mütter ab SSW 13.

Bitte mitbringen: 5,- Euro für Material (direkt an die Dozentin zu zahlen), Lieblingsschreibgerät, Notizbuch oder Schreibblock, Getränk und ein Snack

Dauer: 2 x 4 Std.

Termine: Samstag, 07.03.2026 und

14.03.2026, jeweils 10:00-14:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Marion Fuchs

Kurs 93: Einführung ins Gedichteschreiben mit Leicht- und Tiefsinn

NEU

Samstagsworkshop



»Das Machen schlechter Gedichte ist noch viel beglückender als das Lesen der aller schönsten.« *Hermann Hesse*

An diesem Samstag experimentieren wir



kreativ mit Wörtern, Versen, Strophen und Liedtexten. Jenseits von Daktylen, Jamben und Trochäen lernt ihr verschiedenste Gedichtformen kennen und bekommt Raum und Zeit, diese gleich auszuprobieren. Unter der professionellen Anleitung von Monika Lisson entstehen so deine eigenen Gedichte mit Leicht- und Tiefsinn. Ob Neueinsteiger oder Fortgeschrittene, dieser Workshop bietet jedem neue Inspiration und Motivation Gedichte zu schreiben.

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ein Lieblingsgedicht oder einen Liedtext, Getränke und Snacks

Dauer: 1 x 5,5 Std.

Termin: Samstag, 25.04.2026, 11:00 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lisson

Kunst gestalten

Kurs 94: Stadt, Land, Fluss – realistisch skizzieren



Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Jahr 2025. Wir lernen wie man Tiere, Stadt- und Dorflandschaften, Strand und Pflanzen – in Skizzenform – zeichnet und malt! Schwerpunkt des Kurses sind die technischen Möglichkeiten, z.B. Mischtechniken wie die Kombination verschiedener Materia-

lien, um spezifische Effekte zu erzielen und den Arbeitsprozess voranzutreiben. In jedem Unterricht gibt es eine neue Aufgabe, eine »Überraschung«, um die Bereitschaft zu verbessern, ohne »Vorbereitung« oder »Vorlagen« zu arbeiten. Im Unterricht arbeiten wir mit Gegenständen und Fotos als Inspirationsquellen.

Im Kurs verwenden wir alle Materialien, die schnell trocknen und idealerweise bereits zu Hause vorhanden sind (zum Beispiel Bleistifte, Fineliner, Farbmaler, Aquarellfarben, Buntstifte, Tusche, Pastellkreide, Gouache oder auch einfach einen Kugelschreiber – das Arbeitsmaterial ist frei wählbar).

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Papier-Block DIN A4 oder DIN A5, Arbeitsmaterialien nach freier Wahl.

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 21.01.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

Kurs 95: Wir malen und zeichnen mit Softpastellkreide

NEU

Inspiration: Niederländische Stilleben des 17. Jahrhunderts

Dieser Kurs ist eine Hommage an die holländischen Stilleben des 17. Jahrhunderts – dem sogenannten »Goldenen Zeitalter« der Niederlande – in welchem detailreiche, fast fotorealistische Darstellungen von alltäglichen Gütern gezeichnet wurden, die oft auch symbolische Bedeutung hatten, aber oft auch das alltägliche Leben zeigten.

Im Laufe des Kurses erstellen wir nur zwei, aber großformatige Bilder, welche mit Softpastellkreide angefertigt werden. Wir lassen uns Zeit, um unsere Bilder sorgfältig zu erschaffen. Beobachtungsgabe und technische Aspekte lernen und üben wir im Laufe des Kurses.



Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Empfohlene Formate sind z.B. 50 x 70 cm oder 70 x 100 cm, Karton oder Leinwand. Eine mobile Staffelei für die eigene Nutzung, damit das Bild während der Arbeit vertikal ist, hat Wert und Sinn. Außerdem Softpastellkreide (mind. 24 Stück-Set), weißen und schwarzen Pastellstift, raues Tonpapier, Radiergummi, Papier für Skizzen, Mappe oder Schutzfolie für den Transport

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
(nicht am 19.02.2026)*

Beginn: Donnerstag, 05.02.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

zu Regen kommt, schieben wir die Termine einfach um eine Woche, lassen sie aber nicht ausfallen.

Teilnehmer mit und ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Farben, Pinsel, Palette, Skizzenbuch, Transportmappe, Radiergummi, Wasserbehälter, bei Aquarell-Technik: Papier, kleine Flasche, Becher oder Sprühflasche sowie Sonnenschutz, Hut, Getränk und optional eine Sitzgelegenheit

Dauer: 4 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 03.06.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

Kurs 96: Pleinairmalerei (Freilichtmalerei)



Wir zeichnen und malen Landschaften in der Umgebung zwischen Großhansdorf und Ahrensburg, jeder mit selbstgewählten Materialien, unter freiem Himmel bei natürlichen Licht- und Schattenverhältnissen und naturgegebener Farbigkeit. Vor dem Kursanfang bekommen die Teilnehmer einen Plan der Treffen, wo genau wir uns an welchem Tag treffen, um zusammen im Freien zu arbeiten. Falls es eine Unwetterwarnung gibt oder es

Kunsthandwerk

Kurs 97: 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
(nicht am 16.02.2026)*

Beginn: Montag, 09.02.2026, 17:15 Uhr

Gebühr: 101,00 €

Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Antje Heuermann-Kramer



Kurs 98: 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
(nicht am 16.02.2026)*

Beginn: Montag, 09.02.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 101,00 €

Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Antje Heuermann-Kramer

Kurs 99: Goldschmieden – Schmuckfrühling I



In lebendiger Werkstatt-Atmosphäre vermittele ich die verschiedenen Grundlagen und Grundtechniken zur Herstellung eines selbst entworfenen Schmuckstückes. Dabei kann auch Altes in Neues verwandelt werden. So bekommt Ihr Schmuck mit neuer Aussage wieder eine Wertschätzung. Für Anfangende werden beim Arbeitsprozess erste Grundkenntnisse des Goldschmiedens vermittelt und geübt. Fortgeschrittene können bei mir ihre Fähigkeiten erweitern und vertiefen. Wir arbeiten vorwiegend mit Recycling-Silber. Es können aber auch Edelsteine, Bernsteine, Perlen, Fundstücke o.ä. eingearbeitet werden. Die Kosten für Material und ggf. Werkzeug werden separat abgerechnet.

*Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 07.03.2026,
10:00-16:00 Uhr*

Beginn: Dienstag, 17.02.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Metta Braake

Kurs 100: Goldschmieden – Schmuckfrühling II

Inhaltlich identisch mit Kurs 99

*Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 21.03.2026,
10:00-16:00 Uhr*

Beginn: Dienstag, 17.02.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Metta Braake

Kurs 101: Goldschmieden – Schmuckfrühling III

Inhaltlich identisch mit Kurs 99

*Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 06.06.2026,
10:00-16:00 Uhr*

Beginn: Mittwoch, 20.05.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Metta Braake

Kurs 102: Goldschmieden – Schmuckfrühling IV

Inhaltlich identisch mit Kurs 99

*Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 20.06.2026,
10:00-16:00 Uhr*

Beginn: Mittwoch, 20.05.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Metta Braake



Textiles Gestalten

Kurs 103: 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 allerbestens!

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, 17.02.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Kathrin Mathibe

Kurs 104: Stricken – ganz einfach



Pixabay

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: Dienstag, 14.04.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Kathrin Mathibe

Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: Stadt | Land | DatenFluss

Stadt | Land | DatenFluss



Kurs 105: 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 zu klein gewordenen Sweatshirts 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: 2 x 6 Std.

Termine: Samstag, 17.01.2026 und Sonntag, 18.01.2026, jeweils 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum

Leitung: Beate Dahm

Mittelalterliche Kultur

Kurs 106: Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Grundkurs

Dieser Original-SSK-Kurs gibt einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes. Es werden die Fähigkeiten vermittelt, mit einem 1,5-Händer zu kämpfen. Die Sicherheit steht neben dem Spaß stets im Vordergrund. Lernziel: Attacken und Paraden. Kraft, Geschick, Konzentrations- und Reaktionsvermögen werden besonders trainiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Prüfung für den begehrten Original-SSK-Kampfausweis.

Weitere Infos finden Sie unter www.Schwertschaukampf.de

Bitte mitbringen: weite bequeme Kleidung, leichte (Fahrrad-)Handschuhe (wenn vorhanden), Turnschuhe mit weißer Sohle, ein kleiner Snack und viel zu trinken.

Im Kurs zu zahlen: Die Kosten je Übungsschwert betragen 6,00 € und sind direkt im Kurs zu zahlen (bitte zum Kurs mitbringen!)

Mindestalter: 14 Jahre

Dauer: 2 x 6 Std.

Termine: Samstag, 28.02.2026 und Sonntag, 01.03.2026, je 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Emil-von-Behring-Gymnasium, Forum

Leitung: Niels Jöhnke, info@schwertschaukampf.de





Ehrenamtsportal

**Wir gestalten
Integration!
„Seien Sie dabei!“**

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

**Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit**

www.vhs-ehrenamtsportal.de

GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung



Gemeindebücherei Großhansdorf

Unsere Öffnungszeiten:

Montag: 9:00-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

Dienstag: geschlossen

Mittwoch: 9:00-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

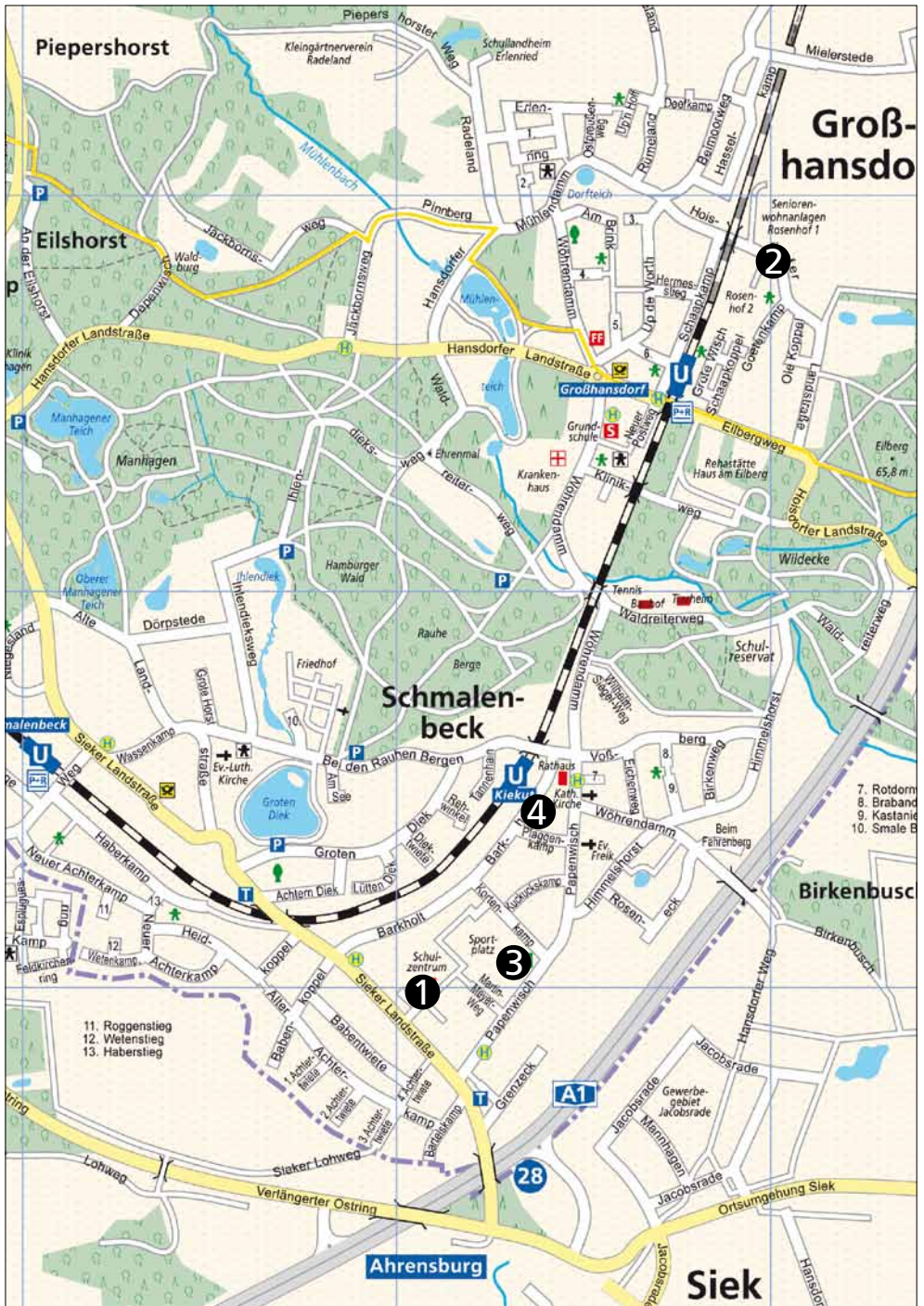
Donnerstag: 9:00-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

Freitag: geschlossen

Samstag: 10:00-12:30 Uhr

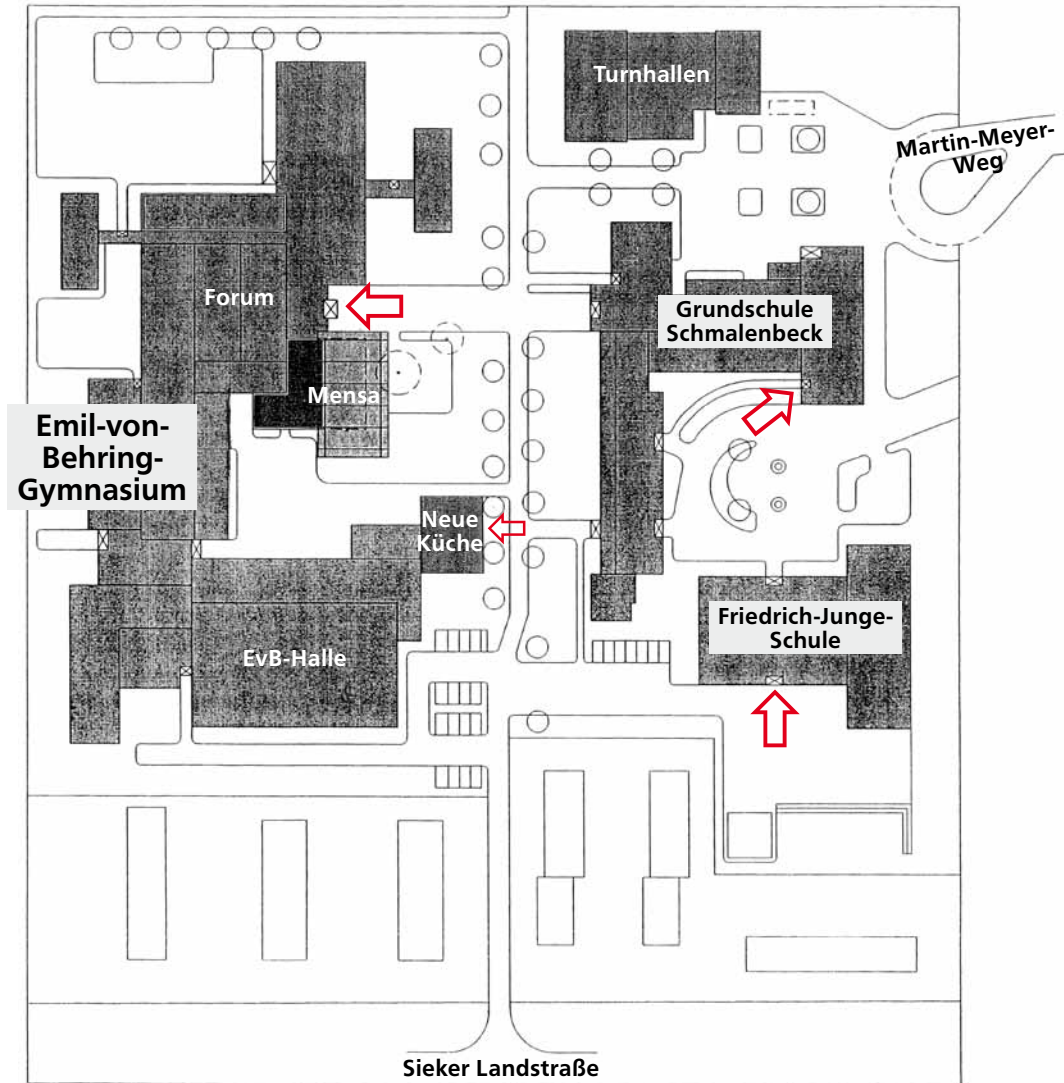
Besuchen Sie uns in der Sieker Landstraße 203b (im Schulzentrum)! Wir bieten ca. 16.000 Medien zum Ausleihen vor Ort an und über 96.000 eMedien in der „Onleihe zwischen den Meeren“, die über ein Tablet, Smartphone oder eBook-Reader gelesen oder gehört werden können.

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 203b
 - 2 Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61
 - 3 Haus Papenwisch
Papenwisch 30
 - 4 Sitzungssaal 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

Sektionsleitung:

Bernd Dietz, Hartmut Tworuschka

Ansprechpartner: Dirk Lehmann,
Jungborn 24, 22926 Ahrensburg

Telefon (04102) 40775

E-Mail: dirk.lehmann@gmx.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; Abonnements-Betreuung:

Telefon: (04102) 8239365

Alle Veranstaltungen im Waldreitersaal.

Samstag, 24.01.2026, 20 Uhr: »Achtsam morden« mit
Martin Lindow, Christian Miedreich

Samstag, 28.02.2026, 20 Uhr: »Smith & West«, irgend-
wie die Beatles (Sonderveranstaltung)

Samstag, 21.03.2026, 20 Uhr: »Einszweundzwanzig
vor dem Ende« mit Heiko Ruprecht, Jan Messutat,
Sophie Göbel

Samstag, 25.04.2026, 20 Uhr: »Ellen Babić« mit Till
Demtröder, Katja Studt, Katharina Abt

Mittwoch, 06.05.2026, 20 Uhr: »Richlings Real Reality«
mit Mathias Richling



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:

SH



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



Die Volkshochschulen
im Kreis Stormarn



Die Volkshochschulen
im Kreis Stormarn
suchen Kursleitungen
auf Honorarbasis.

Wir freuen uns auf Ihre
Kurbewerbung.

Kursleiter:innen für Sprachen gesucht.



Dein Ehrenamt ist genauso individuell wie Du

Sportlich? Mit Kultur? Mit Kindern? Mit Tieren?
Einmal im Quartal oder jede Woche? Mit Musik?
Digital? Für Senioren?



Wir helfen Dir, ein **passendes Ehrenamt** zu finden.

Nimm Kontakt mit uns auf!



www.ehrenamt-grosshansdorf.de
info@ehrenamt-grosshansdorf.de
01520 2329972

Das Netzwerk Ehrenamt
verbindet Freiwillige mit Organisationen
aus Großhansdorf und Umgebung.

Wir wollen das Ehrenamt stärken und
den Zugang zu freiwilligem Engagement erleichtern.

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

