



Programm Herbst 2026

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem

Rosenhof Großhansdorf:

Wir sind für Sie da.



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

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 Brooks unter **04102/69 86 69** sowie im Rosenhof Großhansdorf 2 von Beatrix Scholz unter **04102/69 90 69**.



Veranstaltungen
im Rosenhof:
Jetzt entdecken!



Rosenhof Großhansdorf 1 • Hoisdorfer Landstr. 61 • 22927 Großhansdorf
Rosenhof Großhansdorf 2 • Hoisdorfer Landstr. 72 • 22927 Großhansdorf
www.rosenhof.de •  facebook.com/www.rosenhof.de

Volkshochschule Großhansdorf e.V.



Programm Herbst 2026

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzende: Edeltraud Haas
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.

Vorwort

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

wir freuen uns, Ihnen das neue VHS-Programmheft Herbst 2026 präsentieren zu können.

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

Unsere Online-Kurse im Bereich EDV haben sich sehr bewährt und wurden nun erweitert. Hinzugekommen sind ein Microsoft Copilot-Schnupperkurs für Infos zum KI-Assistenten im Alltag und ein CapCut-Kurs zur Videobearbeitung.

Für Selfies eignet sich KI-Intelligenz als Fotograf, oder wer kreative Bilder mit KI generieren möchte, kann erlernen, wie man hier zu abstrakten Kunstwerken kommt. Durch KI werden ganz neue Möglichkeiten aufgezeigt.

Wer gern in den Urlaub fährt, sich aber noch nicht traut, Traumreisen selbst zu planen und zu buchen, der ist in unserem Online-Kurs genau richtig.

Im Dezember geht es in der Vorweihnachtszeit bei den Hamburg Touren um Lichterglanz und die Entwicklung der Weihnachtsbräuche in der Hansestadt. Ein spannender Rundgang.

Wer sich sprachlich auf neues Terrain begeben möchte, wird hier vielleicht bei Französisch für Anfänger oder Schwedisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen fündig. Auch in der spanischen Sprache ist es noch leicht einzusteigen.

Im Gesundheitsbereich können wir etwas zu den Meal-Prep-Themen mit »Futter fürs Gehirn«, schnelle, gut vorzubereitende Snacks für Schule und Arbeit beitragen.

Für die Vegetarier gibt es einen Kurs mit Veggi-Burgern.

Die ghanaische Küche hat dieses Mal Streetfood im Angebot, und drei neue Türkische Kochkurse machen Lust auf allerlei.

In der indischen Küche nach Ayurveda werden festliche Menues zubereitet.

Mit einem Streifzug durch den kulturellen Bereich können wir eine Einführung in die arabische Welt mit Wissenswertem zu Marokko anbieten.

Wer lieber Schreiben möchte, findet vielleicht Zugang zu Poetry-Slam-Texten oder findet sich bei einem »Cross arts« Workshop ein.

Oder möchte man beim Tagebuchschreiben zur Ruhe komme, dann kann man sich in einem neuen Kurs viele Anregungen holen, um seine Gedanken auf vielfältige Weise zu Papier zu bringen.

Für die Kreativen gibt es jetzt einen Kurs, was man aus Schmuckperlen so gestalten kann. Ob als Geschenk oder Tannenbaumschmuck, hier ist Feinmotorik und Geduld gefragt.

Weiterhin gibt es Termine für Einbürgerungstests, die auf unserer Homepage zu finden sind.

Nun möchten wir unsere neuen Dozenten noch herzlich willkommen heißen und wie immer ein großes Dankeschön an alle richten, die solch ein vielfältiges Kursangebot erst möglich machen.

Auf die Plätze fertig los, finden Sie Ihren Kurs bei uns ... wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen!

Es grüßen herzlich

Christiane Kittel & Inken Rohwer

Beruf/EDV

Internet und EDV 5-8
 CapCut, Microsoft Copilot, Zoom,
 Canva, KI-Grundkurs, KI-Prompting,
 KI-Selfies, KI-Bilder, Webseiten mit
 KI, Kinder und Medien, Reisen selbst
 buchen

Politik, Gesellschaft, Umwelt

Geschichte, Politik, Gesellschaft 9-11
 Familienforschung, Selbstverteidi-
 gung für Frauen, Erben und Vererben,
 Vorsorgevollmacht und Patientenver-
 fügung, Sterbehilfe und Patientenver-
 fügung, Immobilienverkauf

Kosmetik und natürliche Pflege 12-13
 Farb- und Typberatung, Facebuilding
 und Gesichtsmassage, Perfekt ge-
 schminkt, Stiltraining

Stadtkultur 13-14
 Hamburg-Touren und -Rundgänge

Sprachen 14-22

Deutsch als Zweitsprache, Platt-
 deutsch, Chinesisch, Englisch, Englich-
 Abiturvorbereitung, Französisch,
 Italienisch, Schwedisch, Spanisch

Gesundheit und Fitness

Ernährung 23-29
 Gesunde Küche: Futter fürs Gehirn,
 Veggi-Burger; Weltküche: Ghana,
 Türkei, Indien, China; Männerkoch-
 kurs, Lust am Essen, Brotbacken

Gesundheitspflege und Massage 29-30
 Fußreflexzonenmassage, Entspan-
 nungsmassage

Yoga und Entspannung 30-33
 Feldenkrais, Kundalini-Yoga, Hatha-
 Yoga, Yoga für Ältere, Wohlfühl-
 klangmeditation, Einführung EFT,
 Grundkurs EFT, Autogenes Training,
 Geführte Meditationen

Gymnastik, Rücken, Fitness 33-36
 Männerfitness, Wirbelsäulengerechte
 Gymnastik, Fitness für den Rücken,
 Pilates, Dehngymnastik, Fit and Fun,
 Fit und Gesund, Padel-Tennis

Wassergymnastik 37

Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung 38-39
 Workshop: Einführung in die arabische
 Welt, Theaterfahrten-Abo

Literatur 40
 Mascha Kaléko

Schreiben 40-42
 Poetry-Slam, Schreibworkshop: Cross
 Arts, Tagebuch-Schreiben, Gedichte-
 schreiben

Kunst gestalten 42-43
 Realistisch skizzieren, Kunst-Atelier,
 Pastellmalerei

Kunsthandwerk 43-44
 Goldschmieden, Schmuckperlen
 kreativ gestalten

Textiles Gestalten 44-45
 Sockenstricken, Stricken, Nähen am
 Wochenende

Mittelalterliche Kultur 45
 Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Lageplan 46-47

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

Anmeldungen

ab sofort

online: vhs-grosshansdorf.de

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

Telefon (04102) 6 56 00

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 das angegebene Konto der VHS zu zahlen. Sie erhalten eine schriftliche Anmeldebestätigung, wenn uns eine E-Mail-Adresse vorliegt.

Wichtig:

Auch der Eintrag in eine »Weitermeldeleiste« 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 stattgefundenen 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 dem 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

Sommerferien: Mo. 06.07. bis Fr. 14.08.2026

Herbstferien: Mo. 12.10. bis Fr. 23.10.2026;

Feiertage: Sa. 03.10., Sa. 31.10., Fr. 25.12., Sa. 26.12.

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 und per E-Mail zugeschickt.

Kooperation mit Krankenkassen:

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

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

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

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

Datenschutz:

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

Hinweis zum Gendering:

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



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

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

Joshua Woroniecki/Pixabay



Internet und EDV

Kurs 1: CapCut Einführungskurs

Entdecken Sie die Welt der Videobearbeitung mit diesem CapCut-Einführungskurs!

NEU

In dieser kompakten Schulung lernen Sie, wie Sie beeindruckende Videos mit diesem beliebten Tool erstellen. Von der Installation bis zum finalen Export begleiten wir Sie Schritt für Schritt. Erkunden Sie grundlegende Schnitttechniken, fügen Sie Musik und Effekte hinzu und nutzen Sie fortgeschrittene Funktionen wie Mehrspurbearbeitung und Keyframe-Animationen. Egal ob für Social Media oder persönliche Projekte – nach diesem Kurs werden Sie CapCut wie ein Profi beherrschen. Ideal für Anfänger.

Voraussetzungen:

- installierte kostenlose Version von CapCut auf dem Handy oder PC
- Es empfiehlt sich den Kurs vom PC aus zu verfolgen und ggf. auf dem Handy mit CapCut zu arbeiten.
- Idealerweise haben Sie ein paar Videoaufnahmen, die Sie zu einem kleinen Film verarbeiten möchten.
- außerdem: Zoom-Account, E-Mail-Adresse, Mikrofon, eine Webcam am PC

Dauer: 1 x 1,5 Std.

Termin: Mittwoch, 30.09.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 30,00 €

Ort: online

Leitung: Tatyana Sarasa

Kurs 2: Microsoft Copilot – Schnupperkurs

NEU

Microsoft Copilot Schnupperkurs – Mein neuer KI-Assistent für den Alltag

Künstliche Intelligenz ist weit mehr als nur ein Chatbot. Der Microsoft Copilot ist wie ein kluger Assistent, der direkt in Ihrem Browser (Edge) darauf wartet, Ihnen Arbeit abzunehmen. In diesem kompakten Schnupperkurs nehmen wir die Technik gemeinsam unter die Lupe.

Ich zeige Ihnen, wie Sie den Copilot ohne teure Zusatz-Abos nutzen können, um:

- komplizierte Webseiten und lange PDF-Dokumente in Sekunden zusammenzufassen,
- E-Mails, Briefe oder Reisepläne perfekt zu formulieren,
- kreative Bilder und Grafiken per Textbefehl zu erstellen,
- smarter zu suchen statt mühsam zu Googlen.

Ihr Vorteil: Wir üben mit der kostenlosen Version. Mein Ziel ist es, Ihnen die Berührungsgänge zu nehmen und Ihnen zu zeigen, wie Sie die KI sicher und datenschutzkonform steuern – damit Sie im »Fahrersitz« bleiben.



Voraussetzung: PC-Kenntnisse und Grundkenntnisse im Umgang mit dem Internet, Zoom-Account, Microsoft-Konto für die Anmeldung, Mikrofon und möglichst auch eine Webcam am PC

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Freitag, 02.10.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 30,00 €

Ort: online

Leitung: Tatyana Sarasa

Kurs 3: Zoom: Professionell präsentieren & begeistern

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, 14.09.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 4: 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/LalDpNJOHzk>

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

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Montag, 09.11.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 5: 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: Dienstag, 15.09.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger



Kurs 6: 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-4USSHWCO>

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

Dauer: 1 x 45 Min.

Termin: Montag, 05.10.2026, 16:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 7: KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

NEU

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende realistische oder kreative Bilder von sich selbst erstellen ganz ohne professionelles Fotoshooting. In diesem Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/INVjI4tR8jI>

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

Dauer: 1 x 45 Min.

Termin: Dienstag, 27.10.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 8: KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz

NEU

Mit Künstlicher Intelligenz lassen sich beeindruckende Bilder von fotorealistischen Porträts bis hin zu abstrakten Kunstwerken erstellen. Doch welche Tools eignen sich dafür, wie formuliert man die richtigen Prompts und was muss beim Copyright beachtet werden? Dieser Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen auf und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beim Einsatz von KI-generierten Bildern beleuchtet.

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

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

Dauer: 1 x 45 Min.

Termin: Dienstag, 01.12.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger



Pixabay resumai

Kurs 9: Webseiten mit KI erstellen

Ihre professionelle Website in 3 Terminen – ohne Programmierkenntnisse

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. Sie lernen verschiedene KI-gestützte Website-Builders kennen und erstellen Schritt für Schritt Ihre eigene, vollständige Website – inklusive aller rechtlichen Anforderungen wie Impressum und Datenschutzerklärung.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, ein Google Konto (da wir viel mit KI-Tools von Google arbeiten werden), E-Mail-Adresse, Mikrofon und eine Webcam am PC

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

Termine: Donnerstag, 26.11. / 03.12. /

10.12.2026, jeweils ab 18:00 Uhr

Gebühr: 70,00 €

Ort: online

Leitung: Tatyana Sarasa

Kurs 10: Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten

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.

Kursinhalte: Cybermobbing, Cybergrooming, Sicherheit im Netz, Soziale Medien, Videospiele, Sexting

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, 21.09.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 11: Reisen selbst buchen – individuell und sicher

NEU

Die digitale Welt bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Reisen selbstständig und dadurch individuell zugeschnitten, einfach und günstig zu buchen. Besonders für diejenigen, die noch nie selbst einen Urlaub online gebucht haben, kann dieser Prozess herausfordernd sein: es scheinen überall Fallstricke zu lauern.

Im Rahmen dieses Online-Kurses erfahren Sie, wie Sie Ihre Traumreise ganz einfach selbst planen und buchen können. Behandelt werden die Grundlagen der Online-Reisebuchung inkl. der neutralen Vorstellung verschiedener Buchungsplattformen und -portale und deren Vergleich, das Vermeiden versteckter Kosten und das Erkennen vorhersehbarer Risiken. Dies alles lernen Sie praxisnah.

Hinweis: Das hier vermittelte Wissen basiert auf der langjährigen Erfahrung des Dozenten, es stellt keine Rechtsberatung dar und es besteht kein Garantieanspruch.

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

Dauer: 1 x 3 Std., 15 Min.

Termin: Montag, 14.09.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 26,00 €

Ort: online

Leitung: Kai Kaufmann





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 12: Wer waren meine Vorfahren?

Eine Einführung in die Familienforschung/ Genealogie

Gemeinsam erarbeiten wir die Grundlagen der Familiengeschichtsforschung:

Neben den grundlegenden Daten wie Geburt, Heirat und Tod geht es darum, 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. Jede Forschung hat ihre Besonderheiten und kann nur mit Kenntnis der vielen Recherchemöglichkeiten online und in Archiven vor Ort erfolgreich sein. Dafür soll im Kurs die Basis gelegt werden.

Folgende Themenbereiche werden angesprochen:

- Erarbeitung verschiedener möglicher Quellen, Hürde Sperrfristen
- Grundlagen der Schriftkunde
- Quellenarbeit (Auswertung, Erfassung und Zitieren)
- Hinweise zur Recherche in den diversen Online-Portalen zur Genealogie, Datenbanken und Zeitungsportalen
- 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)
- Sonderbereiche: Militärforschung, NS-Zeit, »besondere« Religionsgemeinschaften, Forschung im Ausland, DNA-Genealogie, Hausforschung, Lehrerkarteien
- Auf Wunsch an einem Extra-Termin: Besuch einer genealogischen Bibliothek in Hamburg

Grundkenntnisse in der Nutzung eines Computers (Schreibprogramme, E-Mail, Internet) sind notwendig.

Wer ist Ihre Referentin? Schon sehr lange mit dem Genealogie-Virus infiziert, bringe ich Interesse für die Geschichte/n auch Ihrer Vorfahren mit.

Im Laufe des Kurses gibt es die Möglichkeit, eigene Unterlagen mitzubringen, anhand derer wir die ersten Ansätze für konkrete Forschungsmöglichkeiten erarbeiten können.



*Dauer: 6 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 17.09.2026, 19:00 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Corinna Wöhrl*

Kurs 13: 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 gleichermaßen 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 (Hallenschuhe, 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, 10.10.2026, 10:00-15:30 Uhr
Gebühr: 39,00 €
Ort: Forum des Emil-von-Behring-Gymnasiums in Großhansdorf
Leitung: Alexander Engel*

Kurs 14: Erben und vererben

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



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

*Dauer: 1 x ca. 90 Min.
Termin: Donnerstag, 17.09.2026, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 13,00 €
Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf
Leitung: Ingolf Schulz*

Kurs 15: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

- Wozu benötige ich eine Vorsorgevollmacht?
- Sollte ich mehrere Personen bevollmächtigen?
- Sollte die Vollmacht nur gelten, wenn ich handlungsunfähig bin?
- Was lässt sich durch eine Patientenverfügung regeln?
- Müssen sich die Ärzte genau daranhalten?
- Welche Form ist vorgeschrieben?

Diese und andere Fragen beantwortet Vera Hacke, Rechtsanwältin und Notarin, in ihrem Vortrag.

*Dauer: 1 x ca. 90 Min.
Termin: Mittwoch, 04.11.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 13,00 €
Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf
Leitung: Vera Hacke*



Kurs 16: 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 Min.

Termin: Donnerstag, 19.11.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Leitung: Ingolf Schulz

Kurs 17: Wie verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie?

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen rund um das Thema »Verkauf meiner Immobilie«. 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 Min.

Termin: Montag, 28.09.2026, 19:00 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sylke Süß

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



Kosmetik und natürliche Pflege

Kurs 18: 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,
27.08.2026, 16:00 Uhr*

Gebühr: 35,00 €

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger*

Kurs 19: Facebuilding und Gesichtsmassage

NEU

Wir trainieren unseren Körper – das Gesicht möchte auch mal profitieren.

Facebuilding ist ein gezieltes Gesichtstraining, das die Muskeln des Gesichts stärkt, die Konturen verbessert und einen nachhaltigen Lifting-Effekt erzielt. Dabei werden nicht nur oberflächliche, sondern auch tieferliegende Muskeln aktiviert. Dieser physiologische, sanfte Dehnreiz bewirkt, dass sich das für die Hautelastizität so wichtige Kollagen und das Elastin der Lederhaut verstärken und erneuern. Ernährung, Entschlackung und Feuchtigkeitsaufnahme der Haut werden gesteigert. Sie wird wieder feinporig, rosig, gesund und glatt. Täglich nur 5 bis 10 Minuten intensives Training wirkt schon fast wie ein Wunder.

Im Anschluss an das Facebuilding erlernen die Teilnehmer eine Gesichtsmassage nach asiatischem Muster, die für Entspannung sorgt und durch die Stimulierung bestimmter Druckpunkte das vorangegangene Gesichtsmuskeltraining noch unterstützt.

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

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.

Termin: Dienstag, 08.09.2026, 16:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 20: Perfekt geschminkt



pixabay/dennisvondutch-cosmetics

- 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, 08.10.2026, 16:00 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 21: 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.

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.
Termin: Donnerstag, 12.11.2026, 16:00 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Stadtkultur

Kurs 22: Hamburg-Touren – Stadtführung

NEU

Die Speicherstadt im Wandel der Zeit



Die Hamburger Speicherstadt begeistert mit rotem Backstein, Fleeten und echter Hafenumgebung. Über mehr als hundert Jahre lagerten hier wertvolle Waren aus aller Welt. Heute erlebt das historische Quartier

einen spannenden Wandel: Tradition trifft auf neue Nutzungen und moderne Ideen. Durch die direkte Nachbarschaft zur Hafencity,

dem größten innerstädtischen Bauprojekt Europas, ist die Speicherstadt vom ehemaligen Randgebiet zu einem lebendigen Bindeglied zwischen Innenstadt und moderner Hafencity geworden – ein faszinierender Ort voller Geschichte und Zukunft.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.
Termin: Samstag, 19.09.2026, 11:00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Treffpunkt: U-Bahnhof Baumwall, Ausgang
Kehrwiederspitze
Ende: U-Bahnhof Meßberg
Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 23: 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 Plätze 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, 17.10.2026, 15:00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Treffpunkt: Ohnsorg Theater, Heidi-Kabel-
Platz 1, Denkmal
Ende: Hauptbahnhof
Leitung: Hilke Vonderheiden



Kurs 24: Hamburg-Touren – Stadtführung

NEU

**Hamburg zur Vorweihnachtszeit:
Lichterglanz und Weihnachtsgeschichte**



Pixabay 2857440-hamburg

Hamburg zeigt sich in der Vorweihnachtszeit von seiner besonders stimmungsvollen Seite. Diese Stadtführung führt durch festlich beleuchtete Straßen und Plätze und erzählt von der Entwicklung der Weihnachtsbräuche in der Hansestadt – vom Mittelalter bis in die Gegenwart. Themen sind alte Rituale, Weihnachtsmärkte, bürgerliche Traditionen sowie moderne Formen des Feierns. Die Tour verbindet historische Einblicke mit Atmosphäre und lädt dazu ein, eigene Erinnerungen und Weihnachtstraditionen neu zu entdecken. Ein Rundgang durch das weihnachtliche geschmückte Hamburg, der Geschichte und Stimmung miteinander verbindet.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 05.12.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: Ecke Speersort 1/Hammaburg-Platz

Ende: Gänsemarkt

Leitung: Hilke Vonderheiden



iStock-1056692270

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 25: **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

Beginn: Dienstag, 08.09.2026, 9:00 Uhr bis 11:15 Uhr

Gebühr: 55,00 €

Ort: Gemeinschaftszentrum am Sportplatz Großhansdorf, Kortenkamp 6

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 26: **Verbessere dein Deutsch – Frauen gemeinsam im Dialog – Aufbaukurs**

Gefördert von der Stiftung Dietrich + Gudrun Maaß, Ahrensburg

Dies ist die Weiterführung des im letzten Herbst-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

Beginn: Montag, 07.09.2026, 9:00 Uhr bis 11:15 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Gemeinschaftszentrum am Sportplatz Großhansdorf, Kortenkamp 6

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 27: **Plattdütsch für Plietsche**



Wi snackt platt – und mokt dat gern! Allens över Land un Lüüd: mal en Gedicht, Talen wörpeln, lütte Geschichten vertellen. Dat gifft bannig veel to'n översetten: Leeder, Riemels, veel Material vun uns Landtag un Politik. Wi hefft uns ok al mit uns Wortutbo untenanner sett – wieldat in uns Spraak so veel niege Wöör fehlen. Plattdütsch is cool – en lütt Stück von uns egnen Kultur. Överall klingt dat



en lütt beten anners. Wat in de en Gegend stimmt, kennt anner Lüüd gor nich.

Wi kiekt ober ok achter den Tuun: In Mäkelborg-Vörpommern giffit dat Buchstaben, de kennt wi hier nich. Richtung Ostfreesland un Westfalen snackt se nich – de praten un küüren. Tohoop is dat aber allens Plattdüütsch – jedeen hett sien egen Wörteln.

Wi snackt veel, kiekt dörch niege un ole Bööcker. In Oktober geiht dat in dat Theaterstück vun de Niederdeutsche Bühne Ahrensburg »Stormarner Speeldeek«: Dat »Spöökénlücht-fier«.

Keen anner Spraak lött sik für uns so goot un gau lehren as uns Plattdüütsch. Un dat is veel mehr as man blot's »Postkarten-Plietsch« oder »Moin-Türschilder«. Wi snackt dat nu all bannig good – uns Döör is apen för plietsche un fidele Lüüd, de mit uns tohoop dat niege Semester angahn wullt. Wi sind apen för Lüüd, de mit uns lehren wullt – Klooschieter un Muulfuule künnit buten blieben.

Uns Schoolmeestersche is plattdüütsch opwussen un bringt mit ehr Saak allens to ünnerwiesen veel Pleseer un gode Lunn mit. Wi is dat... büst du dissen Harvst ok dorbi?

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
(nicht am 29.09. und in den Ferien)*

*Beginn: Dienstag, 25.08.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €*

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

Leitung: Edeltraud Haas

Kurs 28: 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/innen, 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 Sommerpause 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/innen noch mehr Situationen des Alltags auf Chinesisch meistern können.

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 08.09.2026, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 80,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Xin Li*

Ahrensburg
PORTAL 

Nachrichten für die Region
www.ahrensburg-portal.de

Aktuelles
Termine
Veranstaltungen

DIE WOCHE 
Ahrensburg-Portal.de



Kurs 29: Englisch – A New Start Refresher A2

Englisch für Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen



Dieser Kurs ist vor einem Jahr gestartet und ist für Interessierte, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse, entsprechend 5-6 Jahre Schulenglisch, 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: 13 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 24.08.2026, 16:50 Uhr

(Achtung: neue Uhrzeit!)

Gebühr: 103,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 30: Englisch – 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: 13 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 24.08.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 103,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 31: 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 movies«, while having tea, a snack, and good company.

Dauer: 13 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 26.08.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 103,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu



Kurs 32: Let's talk English (B1)

Spend a pleasant afternoon practising your English speaking skills. We will read short articles and stories and talk about everyday life as well as personal experiences. We may also discuss interesting topics and current affairs (but no politics). In a relaxed and friendly atmosphere, you will improve your vocabulary and refresh your grammar and common idioms.

Dauer: 9 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 30.09.2026, 16:30 Uhr
Gebühr: 73,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Heike Walter

Kurs 33: Englisch 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: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 01.10.2026, 9:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Inga Albers

Kurs 34: Englisch B1/B2

This course is for participants who have been learning English for some time and would like to improve their speaking skills. The focus is on active conversation about current stories and everyday topics (excluding politics). Only key grammar points will be reviewed so that most of the time can be devoted to speaking practice. Through lively discussions and guided activities, you will expand your vocabulary and improve your fluency and confidence in English. Suitable for learners at B1/B2 level who would like to maintain and develop their skills in a friendly group.

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



www.buergerstiftung-region-ahrensburg.de/spenden



Dauer: 9 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 29.09.2026, 17:00 Uhr
Gebühr: 73,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Heike Walter

Kurs 35: 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, 06.10.2026, 10:45 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Inga Albers

Kurs 36: Englisch-Abiturvorbereitung

NEU



Pixabay/viarami

Dieser ganz neu eingerichtete Englisch-Kurs ist perfekt für alle Schülerinnen und Schüler im Kreis Stormarn, die im nächsten Jahr ihr Abitur im Fach Englisch machen.

Inhalte werden sein:

- Training aller relevanten Abiturkompetenzen (Reading, Mediation, Analysis, Comment, Speaking)
- Vokabel- und Ausdrucks-Coaching
- Wiederholung typischer Aufgabenformate und Fehlerquellen

- Individuelles Feedback zu Texten, Präsentationen, Hausaufgaben
- Mündliches Prüfungstraining
- Methoden zur Stressreduktion und für effektives Lernen

Der Kurs richtet sich an Schülerinnen und Schüler, die ihre schriftlichen und mündlichen Englischkenntnisse gezielt verbessern wollen, Prüfungsformate sicher beherrschen und mehr Selbstvertrauen in ihrem Ausdruck gewinnen möchten.

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 02.09.2026, 17:30 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Rawan Hamed

Kurs 37: Französisch A1 für Anfänger

NEU

In diesem Kurs sind echte Französisch-Anfänger ebenso wie Teilnehmer mit geringen Sprach-Kenntnissen willkommen.

Ziel ist es, das Gelernte in französisch-sprachigen Ländern anwenden zu können und so eines Tages Situationen in Unterkünften, Shops und Restaurants sicher zu meistern. Der Unterricht wird sehr praxisbezogen sein, aber auch ein Kursbuch als Grundlage haben, damit alles nach Bedarf wiederholt, Aufgaben erledigt und Vokabeln sowie Grammatik nachgeschaut werden können.

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 17.09.2026, 18:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: A. Martin Steffe

Kurs 38: Französisch Cours du matin

Nous allons continuer à parcourir la méthode «Chapeau! (A2)», publiée par la maison d'édition Hueber et lire le reste d'une histoire de détective qui se déroule «Un été à Paris»



écrite par Isabelle Darras (A2, collection énigme publiée par l'édition Klett).

Si vous souhaitez rafraîchir un peu vos connaissances de la lanuge n'hésitez pas à nous rejoindre!

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 02.09.2026, 10:30 Uhr
Gebühr: 95,00 €*

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Daniel Teboul*

Kurs 39: **Französisch Cours supérieur**

«La revue de la presse», publiée par l'édition Carl Ed. Schönemann, 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» publié par Hueber. En outre, de Budapest à Saïgon, de Porto à Paris, nous suivrons le parcours de Gustave Eiffel, et découvrirons au même temps les secrets et anecdotes de la fameuse tour qui porte son nom (Auteur: Véronique Bruez, Collections Lectures CLE en français niveau A2).

Soyez des nôtres et discutez avec nous lors du cours supérieur en soirée!

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 02.09.2026, 18:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Daniel Teboul*

Kurs 40: **Italienisch, ma piano! A1 mit 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: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 26.08.2026, 16:15 Uhr
Gebühr: 95,00 €*

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

Kurs 41: **Italienisch A2 für Teilnehmer mit guten 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: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 26.08.2026, 18:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €*

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



Kurs 42: Schwedisch A1.2 für Anfänger mit leichten Schwedisch-Kenntnissen



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 weitere Grundlagen der schwedischen Sprache in einer kleinen Gruppe mit verschiedenen kommunikativen Übungen. Die Zielgruppe sind Lernende, die bereits Grundkenntnisse haben. Das Ziel ist es, einfache Fragen und Antworten zum persönlichen Umfeld in Schweden formulieren und Informationen des Alltags lesen und verstehen zu können. Dabei steht 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. ab Kapitel 4

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

Termine: Freitag, 06.11. und 20.11.2026, je 18:00-20:30 Uhr, Samstag, 07.11. und 21.11.2026, je 10:00-15:00 Uhr

Gebühr: 80,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sven Hansen

Kurs 43: ¡Hola! – Spanischkurs A1.2 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die bereits ein Semester Spanisch gelernt haben oder über geringe Vorkenntnisse verfügen. Schritt für Schritt erweitern wir unseren Wortschatz und üben einfache Gespräche – zum Beispiel im Café, auf Reisen oder in alltäglichen Situationen.

In entspannter und freundlicher Atmosphäre steht das Sprechen im Mittelpunkt. Ohne Druck, aber mit viel Freude entdecken wir gemeinsam die spanische Sprache.

¡Vamos! – Machen Sie mit und vertiefen Sie Ihre ersten Spanischkenntnisse.

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

Dauer: 9 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 01.10.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 73,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Heike Walter

Kurs 44: 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. Bei Bedarf werden auch grammatikalische Inhalte wiederholt und gefestigt.

Lehrbuch: Toma la palabra, ISBN 978-3-12-514935-9 (ab ca. Módulo 4-5)

Dauer: 8 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 23.09.2026, 18:15 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: M. Belén Alonso



Kurs 45: 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. Lehrbuch: Tema a bema B1, ISBN 978-84-7711-720-9 (ab ca. Tema 3-4),

*Dauer: 8 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 23.09.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 45,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso*

Kurs 46: Spanisch Konversationskurs B2-C1 – Curso de conversación en español

Este curso va dirigido a personas de todas las edades que hablan español nivel B2-C1 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: 8 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 23.09.2026, 17:00 Uhr
Gebühr: 45,00 €*

*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 47: Futter fürs Gehirn

NEU

Schnell vorbereitet für Arbeit oder Schule



Pixabay/pegasu

Kennen Sie das auch? Schnell was beim Bäcker geholt und bei laufender Arbeit verdrückt? Soweit ich es mir überhaupt bewusst gemacht habe, hat es nicht besonders gut geschmeckt. Und nach kurzer Zeit schon war der Hunger wieder da und die Konzentration weg. Aber so muss das gar nicht sein. In diesem Workshop bereiten wir das perfekte Essen für die Pause zu, ob trendig im Glas oder locker gerollt! Auf jeden Fall kommen Sie so mit wenig Aufwand, gut versorgt, gesund und echt lecker durch den anstrengenden Arbeitsalltag! Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrtuch, ein scharfes Messer, kleine Gefäße und alkoholfreies Getränk

Dauer: 1 x 3,5 Std.

*Termin: Mittwoch, 09.09.2026, 18:00 Uhr
Gebühr: 42 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)*

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

Leitung: Dagmar Schilling

Kurs 48: Veggi-Burger

NEU

Auf geht's in die Veggieburgerwerkstatt! Wir komponieren unsere vegetarischen und veganen Bratling-Prototypen aus Bohnen,

Tofu, (Süß-)Kartoffeln oder Getreide. Wir betten es ein in sensationelle Salat-, Kohl- oder sonstige Blätter und veredeln alles mit karamellisiertem Gemüse und selbstgemachten Soßen. Mit dem frischgebackenen Brötchen setzen wir dem Ganzen die Vollwert-Krone auf und gehen in die Endmontage. Was für ein Tower of Power!

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

*Termin: Donnerstag, 05.11.2026, 17:30 Uhr
Gebühr: 42 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)*

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

Leitung: Dagmar Schilling

Kurs 49: Ghanaische Küche: Eine sinnliche Streetfood-Reise

NEU



Ghanaisches Streetfood ist ein Fest für die Sinne – farbenfroh, aromatisch und voller Lebensfreude. In diesem Kochkurs tauchen Sie ein in die kulinarische Welt der ghanaischen Straßenküchen. Auf dem Menü stehen unter anderem Puff Puff (luftig-süße Teigbällchen), Meat Pie (herzhafte, würzige Teigtaschen), Kelewele (feurig gewürzte Kochbananen) und Chinchinga (zart marinierte Grillspieße).

Gemeinsam wird gekocht, gelacht und genossen – und ganz nebenbei erfahren Sie Spannendes über Zutaten, Gewürze und die Geschichten hinter den beliebtesten Snacks



Ghanas. Ein Kurs für alle, die neue Aromen lieben, gerne experimentieren und ein paar Stunden auf eine kulinarische Reise gehen möchten.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 24.09.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 42,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Esther Mumuni

Kurs 50: Türkische Küche: Börek Festival

NEU



Dieses Menü präsentiert eine vielfältige Auswahl traditioneller türkischer Spezialitäten, die sowohl herzhaft als auch süße Genussmomente vereinen. Von farbenfrohen Börek-

Variationen über gefüllte Teigtaschen und klassischen Su Böreği bietet jede Speise mit seinen fein abgestimmten Aromen ein authentisches Geschmackserlebnis. Den krönenden Abschluss bildet ein elegantes Dessert aus Quitten mit Kaymak und Sauerkirsche, das für einen harmonischen Ausklang sorgt.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 17.09.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 44,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Aysun Hoche

Kurs 51: Türkische Küche: Tantuni aus dem östlichen Mittelmeerraum

NEU

Erleben Sie die vielfältigen Aromen des östlichen Mittelmeerraums mit einem Menü rund um das beliebte Tantuni. Von der leicht scharfen Linsensuppe über würzige Beilagen bis hin zum saftigen Streetfood-Klassiker Tantuni erwarten Sie eine harmonische Kombination aus Frische, Würze und Tradition. Abgerundet wird das Erlebnis durch feine Mezze und ein süßes Kürbisdessert mit Tahini – ein genussvoller Abschluss.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 29.10.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 44,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Aysun Hoche



Kurs 52: Türkische Küche: Typisch türkisch – süße und herzhafte Bäckerei

NEU

Kurs 53: Indische Küche nach Ayurveda – warm und gemütlich im Herbst

NEU

Photo: luckyhand



Entdecken Sie die köstliche Welt der türkischen Bäckerei mit Klassikern wie Poğaç, Açma und Simit, die durch ihren einzigartigen Geschmack und ihre Vielfalt begeistern. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie diese beliebten Spezialitäten frisch und authentisch zubereiten und damit Ihre Gäste mit türkischen Backwaren überraschen können. Natürlich darf bei türkischer Bäckerei auch original türkischer Tee nicht fehlen. Lassen Sie sich inspirieren und bringen Sie ein Stück türkische Genusskultur in Ihre eigene Küche.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 03.12.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 44,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Aysun Hoche



In diesem indisch-vegetarischen Kochkurs kommen Herbstgewürze wie Zimt, Nelken und Kardamom zum Einsatz, die den Gerichten nicht nur ein herrliches Aroma verleihen, sondern die auch eine natürlich wärmende Wirkung haben, einen wohltuenden Schutz gegen die Herbstkälte bieten und das Immunsystem stärken.

Wir kochen einige berühmte Rezepte der indischer Straßenküche wie Aloo Tikki oder Paranthas (gefülltes Brot) zusammen mit Currys, erfrischenden Salaten und leckeren Beilagen, die unser Menü vervollständigen.

Der Herbst ist laut Ayurveda die Jahreszeit, in der der Körper empfindlicher auf plötzliche Temperaturschwankungen oder Kälte reagiert. Deshalb bringt die Ayurveda-Ernährungsexpertin Niranjana ihre eigenen Kreationen und Familienrezepte des Herbstes mit, die Energie und Nahrung genau für diese Jahreszeit liefern.

Lassen Sie uns gemeinsam eine indische vegetarische Mahlzeit zubereiten und zusammen genießen, denn ganzheitliches Wohlbefinden beginnt beim Essen

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

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 10.10.2026, 10:30 Uhr

Gebühr: 46,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Frau Niranjana



BUON APPETITO!



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

Di-So 12-23 Uhr
Mo Ruhetag



Ristorante

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

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





Kurs 54: Indische Küche nach Ayurveda – festliches Menü für die kalte Jahreszeit

NEU



Wenn die kälteren Monate kommen und es an der Zeit ist, meine Lieblingsrezepte für den Winter zuzubereiten, kann ich das strahlende Lächeln auf meinem Gesicht kaum verbergen. Es gibt nichts Schöneres, als es sich abends mit einem reichhaltigen und feurigen Curry, serviert mit aromatischem Reis, gemütlich zu machen.

Lassen Sie uns gemeinsam mit einer Vielzahl von Saison Gemüse kochen und meine Lieblingsgewürze untermischen, um eine wohlige Schüssel voller hausgemachter Freude zu kreieren. Mit einem würzigen Curry können Sie die Sinne in Wallung bringen und übrigens auch Ihr Immunsystem stärken.

Die festlichen Tage werden ein voller Erfolg, wenn Sie eine köstliche Auswahl an gesunden und wohltuenden Gerichten servieren. Kommen Sie und probieren Sie meine nord-indischen Familienrezepte, herzhaftes Suppen, verschiedene Naan-Varianten und delikate Beilagen.

Ich komme aus Indien, bin Ayurveda-Ernährungsberaterin und teile seit über 15 Jahren meinen reichen Erfahrungsschatz der indischen, vegetarischen Küche mit begeisterten Kursteilnehmern. Ich freue mich auf Sie!

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

Dauer: 1 x 4 Std.

*Termin: Samstag, 12.12.2026, 10:30 Uhr
Gebühr: 46,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)*

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

Leitung: Frau Niranjana

Kurs 55: Kochen wie in China – Peking-Ente



Die Peking-Ente gehört zu den bekanntesten und beliebtesten Gerichten der chinesischen Küche. Sie hat bereits eine sehr lange Tradition und das Rezept stammt schon aus der Ming-Dynastie. Ihre Zubereitung ist normalerweise sehr kompliziert und meist spezialisierten Restaurants vorbehalten. Wir wollen eine etwas vereinfachte Variante kochen, die in drei Stunden fertig zubereitet ist – sehr lecker!

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



Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 26.11.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 42,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Xin Li

Kurs 56: Männerkochkurs



Dieser Kochkurs richtet sich an Männer, die Lust haben, leckere Speisen zuzubereiten. In diesem Kurs erlernen Sie die Zubereitung von Lebensmitteln zu genussvollen, abwechslungsreichen Speisen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und werden vermittelt. In geselliger Männerrunde verarbeiten wir vorwiegend saisonale und regionale Produkte zu köstlichen Gerichten, die dann in gemütlicher Runde verköstigt und besprochen werden.

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

Dauer: 2 x 3,5 Std.

Termine: Mittwoch, 11.11.2026 und

18.11.2026, je 18:30 Uhr

Gebühr: 73,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 57: Lust am Essen I



Alle, die mit Lust und Freude gern gut essen, werden in diesem feinen Kochkurs auf ihre Kosten kommen. Der Kurs soll die Neugier und Freude auf etwas Neues wecken. Mit frischen, saisonalen Lebensmitteln werden genussvolle Gerichte unter professioneller Anleitung eines Küchenchefs mit vielen Jahren Kocherfahrung zubereitet. Anschließend wird alles in gemütlicher Runde verköstigt und besprochen.

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

Dauer: 2 x 3,5 Std.

Termine: Donnerstag, 12.11.2026 und 19.11.2026, je 18:30 Uhr

Gebühr: 73,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 58: Lust am Essen II

Inhaltlich identisch mit Kurs 57

Dauer: 2 x 3,5 Std.

Termine: Freitag, 13.11.2026 und Samstag, 14.11.2026, je 18:30 Uhr

Gebühr: 73,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger



Kurs 59: Lust am Essen III

Inhaltlich identisch mit Kurs 57

Dauer: 2 x 3,5 Std.

Termine: Freitag, 20.11.2026 und Samstag, 21.11.2026, je 18:30 Uhr

Gebühr: 73,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 60: Brotbacken ohne Kneten 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, 02.09.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 19,00 €

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

Leitung: Danko Rebec

Kurs 61: Brotbacken ohne Kneten II

Inhaltlich identisch mit Kurs 60

Dauer: 1 x 2,5 Std.

Termin: Dienstag, 01.12.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 19,00 €

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

Leitung: Danko Rebec

Gesundheitspflege und Massage

Kurs 62: 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, 31.10.2026, 10:00 Uhr

Gebühr: 50,00 €

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

Leitung: Marina Möller

Kurs 63: Einführung in die Entspannungsmassage – am Wochenende

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

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

Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Sonntag, 01.11.2026, 10:00 Uhr

Gebühr: 50,00 € pro Person

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

Leitung: Marina Möller

Yoga und Entspannung

Kurs 64: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais I

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

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

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

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

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 31.08.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 127,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 65: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais II

Inhaltlich identisch mit Kurs 64

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 31.08.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 127,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 66: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais III

Inhaltlich identisch mit Kurs 64

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich

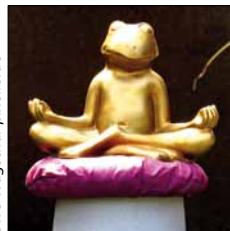
Beginn: Dienstag, 01.09.2026, 10:00 Uhr

Gebühr: 127,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 67: Kundalini Yoga



Uwe Wegschal-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 Wohlgefühl sind das Ergebnis.

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

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich

*Beginn: Donnerstag, 24.09.2026, 18:30 Uhr
(nicht am 15.10.)*

Gebühr: 80,00 €

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

Leitung: Martin Lemmel

Kurs 68: 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: 9 x 90 Min., einmal wöchentlich

(nicht vom 15.10. bis 29.10.2026)

Beginn: Donnerstag, 10.09.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Gabriele Bernath

Kurs 69: 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: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 31.08.2026, 11:45 Uhr

Gebühr: 120,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 70: Yoga für Ältere II

Inhaltlich identisch mit Kurs 69

Dauer: 13 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026, 14:15 Uhr

Gebühr: 128,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 71: Wohlfühl- klangmeditation

Vom Klang in die Stille – wohltuende Kraft der Klänge



Gemütlich in Decke und Kissen einkuscheln und zu den Klängen von Klangschalen, Trommel, Gong, Koshis und Kristallinstrumenten abtauchen und komplett entspannen. Medi-



tation hilft, aus der Hektik des Alltags auszu- steigen. Nach einer kurzen Körperreise (Body Scan) tragen uns die Schwingungen der Instru- mente und die Klänge berühren unser Inner- stes. So kann jede einzelne Zelle regene- rieren, Verspannungen und Blockaden lösen sich und Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang.

Dieser Kurs ist auch für Ungeübte geeignet.

Gabriela Lehnert ist Yogalehrerin und Qi- Gong-Bewegungstherapeutin, Klangthera- peutin und HypnoMasterCoach. Seit 2013 führt sie in Ahrensburg ihr eigenes Studio.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

Dauer: 5 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht in den Herbstferien)

Beginn: Mittwoch, 30.09.2026, 17:30 Uhr (Achtung: neue Uhrzeit)

Gebühr: 88,00 €

Ort: YogaRaum Ahrensburg, Klaus-Groth- Str. 68, Ahrensburg

Leitung: Gabriela Lehnert

Kurs 72: Einführungsseminar EFT: Stress abbauen einmal anders



Gemeinsam wollen wir Stress abbauen und Sorgen und Ängste besser verarbei- ten. EFT (Emotional Free- dom Techniques, Klopfak- kupressur) ist eine effizien- te 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 Kör- perregionen) 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 Psycho- therapie und hat 2022 die Ausbildung zum EFT-Practitioner abgeschlossen. Sie hat ihre eigene Coachingpraxis in Ahrensburg.

Dauer: 1 x 2,5 Std.

Termin: Dienstag, 06.10.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Angela Mika

Kurs 73: Grundkurs EFT: Stress abbauen einmal anders

NEU

Gemeinsam wollen wir Stress abbauen und Sorgen und Ängste besser verarbeiten. EFT (Emotional Freedom Techniques, Klopfakku- pressur) ist eine effiziente Methode für zu Hause, um den Kopf klar zu bekommen und Stress einmal auf andere Weise zu verringern.

In diesem weiterführenden Kurs wollen wir unsere Kenntnisse dieser großartigen Selbst- hilfetechnik in Theorie und Praxis vertiefen. Wir werden wichtige Feinheiten üben. Zu- sätzlich zu den Grundregeln im EFT wird es um die effektivsten Formulierungen für die verschiedenen Emotionen gehen. Wir wollen herausfinden, wie wir emotionalen Ballast aus unserer Vergangenheit endlich loswerden und wie wir besonders intensive Emotionen auffangen können (erweiterte EFT-Technik für Akutsituationen).

Mit Hilfe von EFT können wir Stress in un- serem 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 Pro- bleme in unserem Leben auch mit Lösungs- strategien bearbeiten müssen, aber EFT kann uns dabei helfen, anstrengende Situationen leichter anzugehen.



Dieser Kurs wendet sich an vor allem an Teilnehmer, die bereits das Einführungsseminar EFT besucht haben, kann aber auch ohne Vorkenntnisse besucht werden.

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

Dauer: 2 x 2,5 Std.

Termine: Di., 03.11.2026 und Di., 17.11.2026, jeweils 18:30-21:00 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Angela Mika

Kurs 74: Autogenes Training und Stressbewältigung

NEU



In diesem Kurs lernen Sie gezielt Entspannungsmethoden kennen, um Körper und Geist zur Ruhe zu bringen. Durch regelmäßige Übungen lassen sich die Techniken wirkungsvoll im Alltag nutzen, damit Sie auch in stressigen Situationen gelassener bleiben.

Jede Woche steht eine neue Übung im Mittelpunkt, die zunächst im Kurs angeleitet wird und dann zuhause eigenständig vertieft werden kann. Ergänzend beschäftigen wir uns gemeinsam mit den Ursachen von Stress und verschiedenen Strategien zur kurzfristigen wie langfristigen Bewältigung.

Sie erhalten wöchentlich begleitende Unterlagen und eine Audio-Datei mit der aktuellen Übung. Nach dem Kursende können Sie zudem ein ausführliches Lehrbuch erwerben.

Mitzubringen sind: eine (Yoga-) Matte, dicke Socken, eine Decke

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 14.09.2026, 18:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: Rosenhof I, Gymnastikraum

Leitung: Silke Meier (Psychologische Beraterin und Mentaltrainerin)

Kurs 75: Meditation und Achtsamkeit



Bernd Kasper-pixelo.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, 29.10.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 79,00 €

Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder

Weg 5, 22927 Großhansdorf

Leitung: Marina Möller



Gymnastik, Rücken, Fitness

**Kurs 76: 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: 17 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 19.08.2026, 16:45 Uhr
Gebühr: 145,00 €*

*Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im
EG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Carmen Bredenkamp*

**Kurs 77: Wirbelsäulengerechte
Gymnastik**



Diese ganzheitlich orientierte Gymnastik richtet sich an Teilnehmer jeden Alters, die ihr körperliches Wohlbefinden verbessern möchten. Gerade die von der Wirbelsäule ausgehenden Beschwerden 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.



Ahrensfelder Weg 3
22927 Großhansdorf

Tel. 04102-2185043
Mobil. 0176-71230696

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



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

Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich

(nicht in den Ferien)

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026, 17:30 Uhr

Gebühr: 100,00 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 78: 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: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich

(nicht in den Ferien)

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026, 18:30 Uhr

Gebühr: 100,00 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 79: Pilates



pixabay karabulakastan

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: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich

(nicht in den Ferien)

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 100,00 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 80: 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: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 21.09.2026, 16:45 Uhr

Gebühr: 103,00 €

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

Leitung: Anneli Hass



Kurs 81: Fit and Fun – Bauch, Beine & Po



Sind Bauch, Beine, Po deine Problemzonen? Dann bist du in diesem Kurs richtig!

Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche und vor allem erfolgreiche Übungen für diese drei Körperzonen. Dabei hilft ein stoffwechselförderndes 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: 11 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht am 22.09. und 01.12.)

Beginn: Dienstag, 15.09.2026, 19:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €

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

Leitung: Meike Heimann

Kurs 82: Fit und gesund – Ganzkörpertraining

NEU

Dieses energiegeladene Ganzkörpertraining ist ideal für alle, die im Alltag viel sitzen oder lange stehen. Funktionelle Kräftigungsübungen sowie Mobilisations- und Dehneinheiten

für Rücken, Oberkörper, Nacken und Schultern lösen Verspannungen und stärken den Körper nachhaltig. Trainiert werden Bauch, Rücken, Gesäß, Beine und Rumpf. Das Training verbessert Haltung und Beweglichkeit, steigert das Wohlbefinden und schenkt Ihnen mehr Kraft und Energie für den Alltag.

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

Dauer: 8 x 60 Min., einmal wöchentlich (4 x im September und 4 x im November)

Beginn: Samstag, 05.09.2026, 10:00 Uhr
Gebühr: 75,00 €

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

Leitung: Mo Hamed

Kurs 83: 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.

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

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Samstag, 05.09.2026, 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 84: 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: 7 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 07.09.2026, 19:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Diana Werthmann*

Kurs 85: Aqua Gymnastik 50 Plus II

Inhaltlich identisch mit Kurs 84

*Dauer: 7 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 26.10.2026, 19:15 Uhr
Gebühr: 70,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Diana Werthmann*

Kurs 86: 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, 19.08.2026, 19:00 Uhr
Gebühr: 79,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Martina Klischat*

Kurs 87: Wassergymnastik 60 Plus II

Inhaltlich identisch mit Kurs 86

*Dauer: 8 x 60 Min, alle zwei Wochen
Beginn: Mittwoch, 26.08.2026, 19:00 Uhr
Gebühr: 79,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Martina Klischat*

Kurs 88: 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: 6 x 60 Min, alle zwei Wochen
Beginn: Donnerstag, 20.08.2026, 19:00 Uhr
Gebühr: 60,50 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Inge Wagner*

Kurs 89: Wassergymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 88

*Dauer: 6 x 60 Min, alle zwei Wochen
Beginn: Donnerstag, 27.08.2026, 19:00 Uhr
Gebühr: 60,50 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Inge Wagner*





iStock-091667309



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 90: Workshop: Einführung in die arabische Welt, Sprache und Kultur

NEU

Fokus: Marokko



Pixabay franky1st

Dieser vierstündige Workshop bietet einen lebendigen und interaktiven Einblick in die arabische Kultur und Sprache mit besonderem Fokus auf Marokko, seine Traditionen und seine kulturelle Vielfalt.

Die Teilnehmenden lernen grundlegende Aspekte der marokkanischen und arabischen Kultur kennen: traditionelle Feste, Familienleben, Gastfreundschaft, Musik, Kleidung, Essen sowie gesellschaftliche Werte und Alltagskultur. Ziel ist es, Vorurteile abzubauen und kulturelles Verständnis zu fördern.

Ein weiterer Schwerpunkt des Workshops ist die arabische Sprache und ihre besondere Schriftkunst. Interessierte erhalten eine Einführung in die arabische Schrift, ihre Geschichte und ihre ästhetische Bedeutung in der arabischen Kunst und Kultur. Die Teilnehmenden können erste Wörter und Schriftzeichen kennenlernen und selbst ausprobieren.

Der Workshop richtet sich an alle Interessierten, die mehr über die arabische Welt, insbesondere Marokko, erfahren möchten – unabhängig von Vorkenntnissen.

Der Kurs verbindet kulturellen Austausch, Sprache, Kunst und praktische Einblicke in entspannter Atmosphäre.



Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 07.11.2026, 10:00-14:00
Uhr

Gebühr: 26,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 91: 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. Einstiegs-

möglichkeiten: 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 Interessentenliste 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!



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



Literatur

Kurs 92: 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 die von ihr verfassten 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.

Ein Fortsetzungskurs ist möglich.

Dauer: 5 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 08.09.2026, 19:00

Gebühr: 65,00 €

Ort: Rosenhof I, Bibliothek

Leitung: Gabriele Simmendinger

Schreiben

Kurs 93: Schreibworkshop: Sei ein Slam-Poet!

NEU

Poetry-Slam-Texte schreiben und vortragen

In diesem Kurs breite ich die kreative Freiheit wie einen roten Teppich vor dir aus. Ich flüster dir deinem Stift zu: Du kannst das! Und du merkst: Es stimmt!

Das ist Poetry Slam. (Fast) keine Regeln, kein Üben, kein Gut oder Schlecht. Es geht um Flow, Spaß und Spiel. Und um die Kraft, die erwacht, wenn du feststellst: Du hast etwas zu sagen und auch die Worte dafür.

Wir schreiben Texte mit Eigenarten und Macken. Texte, die so sind wie wir. Wir schreiben Texte – und lesen sie vor, theatralisch und übertrieben. Das macht Spaß und Lust auf mehr. Plötzlich suchst du nach Rhythmus und Reim, nach Wortspiel und Witz in vielen Klangfarben. Egal, ob du schon viel schreibst oder gerade erst anfängst: ich hole dich da ab, wo du stehst. Und ich verspreche dir: es wird nicht schwer, sondern leicht!

Bring deine Lieblingsschreibutensilien mit (Stift und Notizbuch oder -block, gern auch ein paar lose Seiten) und schreib mit mir los! Bitte bring für den Samstag noch ein Getränk und einen Snack mit.

Dauer: 1 x 2 Std., 1 x 7 Std.

Termine: Freitag, 04.09.2026, 18:00-20:00

Uhr, Samstag, 05.09.2026, 10:00-17:00

Uhr

Gebühr: 51,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Marion Fuchs



Kurs 94: Schreibworkshop: Cross Arts

NEU

Kunst trifft kreatives Schreiben

In diesem Workshop widmen wir uns der Verbindung von Kreativem Schreiben mit anderen Künsten – den Cross Arts.

Schreibend treffen wir auf berühmte Künstler und ihre Werke, begeben uns auf Kunstentdeckungsspaziergänge, begegnen unserem inneren Künstler und lassen Worte zu Kunst werden – all das ganz leicht, spielerisch und ohne Perfektionsdruck. Mithilfe vielfältiger Impulse und Methoden des kreativen Schreibens nehme ich Dich mit auf Deine ganz eigene Kunstschreibreise. Im Fokus stehen der kreative Prozess und die Freude am schöpferischen Ausprobieren. Am Ende nimmst du deine gesammelten Texte in einem selbst gestalteten Artjournal mit nach Hause.

Ob Schreibanfänger oder Profi – zu dieser schreibkreativen Auszeit ist jeder willkommen!

Bitte mitbringen: 5,- € Materialkosten für das Artjournal (direkt an die Dozentin zu zahlen), Lieblingsschreibgerät, Notizbuch oder Schreibblock, Getränk und einen Snack

Dauer: 1 x 2,5 Std., 1 x 6 Std.

Termine: Freitag, 18.09.2026, 17:30-20:00
und Samstag 19.09.2026, 10:00-16:00
Uhr

Gebühr: 48,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Marion Fuchs

Kurs 95: Vom Bullet-Journal bis zum Soul-Tagebuch

NEU

Tagebuchschreiben – Wann, wenn nicht jetzt?



In diesem Kurs geht es darum, wie du dir lustvoll auf die Spur kommst, wie du schreibend mehr Klarheit und Gelas-

senheit erlangen, Strukturen schaffen und zur Ruhe kommen kannst. Es geht nicht um den perfekten Satz und auch nicht um den perfekten Gedanken. Wir schicken unseren inneren Zensor vor die Tür und schreiben einfach los.

An diesem Tag erhaltet ihr fundierte Einblicke in die theoretischen und praxisrelevanten Hintergründe des regelmäßigen Schreibens. Mit spannenden kreativen Übungen probiert ihr unterschiedlichste Tagebuch-Methoden und Journal-Konzepte aus. So kannst du herausfinden, welche Formate davon am besten zu deiner Persönlichkeit passen und wie du das Schreiben unkompliziert in deinen Alltag integrieren kannst. Schon 5 Minuten täglich wirken!

Weitere Informationen zur Dozentin findest du unter: www.literalisson.com

Bitte mitbringen: Neugierde, Papier und liebstes Schreibwerkzeug, Getränke und Snacks

Dauer: 1 x 6 Std.

Termin: Samstag, 07.11.2026, 10:30 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lisson

Kurs 96: Einführung ins Gedichteschreiben mit Leicht- und Tiefsinn

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 lernst ihr verschiedenste Gedichtformen kennen und bekommst Raum und Zeit, diese gleich auszuprobieren. Unter der professionellen Anleitung von Monika Lisson entstehen so



deine eigenen Gedichte mit Leicht- und Tief-sinn. Ob Neueinsteiger oder Fortgeschrittene, dieser Workshop bietet jedem neue Inspira-tion und Motivation Gedichte zu schreiben.

Weitere Informationen zur Dozentin findest du unter: www.literalisson.com

Bitte mitbringen: Schreibzeug, ein Lieblings-gedicht oder einen Liedtext, Getränke und Snacks

Dauer: 1 x 6 Std.

Termin: Samstag, 21.11.2026, 10:30 Uhr

Gebühr: 36,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lissou

Kunst gestalten

Kurs 97: Stadt, Land, Fluss – realistisch skizzieren



Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kur-ses aus dem Frühjahrssemester 2026. Wir lernen, wie man Ob-jekte aus Glas und Metall oder auch

Landschaften und Portraits zeichnet, sowie auch das Skizzieren von Möbeln usw. In jedem Unterricht gibt es eine neue Aufgabe, eine »Überraschung«, um die Bereitschaft zu ver-bessern, ohne »Vorbereitung« oder »Vorla-gen« zu arbeiten. Im Unterricht arbeiten wir mit Gegenständen und Fotos als Inspirations-quellen.

Wir verwenden alle Materialien, die schnell trocknen und idealerweise bereits zu Hause vorhanden sind (zum Beispiel Bleistifte, Fine-liner, Farbmarker, Aquarellfarben, Buntstifte, Tusche, Pastellkreide, Gouache oder auch einfach einen Kugelschreiber – das Arbeits-material 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
(nicht am 16.09.)*

Beginn: Mittwoch, 02.09.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 105,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

Kurs 98: Kunst-Atelier für alle

Jeder malt und zeichnet nach eigener Kreati-vität und Vorstellung mit professioneller Hilfe.

In diesem Kurs kann jede und jeder seiner ei-genen Kreativität freien Lauf lassen. Kreative Unterstützung und viele Anregungen wird es seitens der Künstlerin Victoria Slemzina geben.

Seien Sie dabei und lassen Sie zwei Stunden Ihre Kreativität auf eine Leinwand fließen.

Bitte mitbringen: Malutensilien nach eigenem Bedarf

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 03.09.2026, 16:00 Uhr

Gebühr: 105,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

Kurs 99: Wir malen und zeichnen mit Softpastellkreide

Inspiration: Luis Eugenio Meléndez und Carlo Magini

Luis Eugenio Meléndez und Carlo Magini – ein spanischer und ein italienischer Stillleben Maler des Spätbarocks, werden unser Leucht-turm in diesem Halbjahr sein. Die Darstellung der Küchenstillleben im Spätbarock hatte eine Tendenz zu großer Pracht und weicher Licht-führung. Betonung der Textur der Objekte spielt eine wichtige Rolle. Wir übernehmen diese Charakteristika für unsere »großen Stillleben« mit Obst, Gemüse und Küchenu-tensilien. Im Laufe des Kurses erstellen wir gemeinsam ein Stillleben im »Stil« des Spätba-locks und fertigen in Ruhe ein großformatiges Bild mit Softpastellkreide an. Wir lassen uns Zeit für die Detailgenauigkeit. Außerdem



lernen und üben wir im Laufe des Kurses Beobachtungsgabe und technische Aspekte. 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: 6 x 2 Std., einmal wöchentlich

*Beginn: Donnerstag, 03.09.2026, 18:00 Uhr
Gebühr: 66,00 €*

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

Kunsthandwerk

Kurs 100: Goldschmieden



In diesem Kurs stelle ich einfache Schmuckstücke in Silber vor, die für Anfänger geeignet sind. An diesen Werk-

stücken üben Sie die Grundtechniken im Feilen, Sägen, Biegen und Lötten. Die Materialkosten (Silber, Lot, Edelsteine und evtl. Werkzeuge) werden nach Bedarf separat abgerechnet.

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich (nicht am 14.09.2026 und in den Ferien)

*Beginn: Montag, 31.08.2026, 17:15 Uhr
Gebühr: 87,00 €*

*Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Antje Heuermann-Kramer*

Kurs 101: 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 Lötten vermittelt und geübt. Die

Materialkosten (Silber, Gold, Lot) werden nach Bedarf separat abgerechnet.

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich (nicht am 14.09.2026 und in den Ferien)

*Beginn: Montag, 31.08.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 87,00 €*

*Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Antje Heuermann-Kramer*

Kurs 102: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst 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 Anfängende 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, 12.09.2026, 10:00-16:00 Uhr

*Beginn: Mittwoch, 26.08.2026, 17:00 Uhr
Gebühr: 105,00 €*

*Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Metta Braake*

Kurs 103: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst II

Inhaltlich identisch mit Kurs 102

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 26.09.2026, 10:00-16:00 Uhr

*Beginn: Mittwoch, 26.08.2026, 19:30 Uhr
Gebühr: 105,00 €*

*Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Metta Braake*



Kurs 104: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst III

Inhaltlich identisch mit Kurs 102

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich,

zusätzlich Samstag, 21.11.2026, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.11.2026, 17:00 Uhr

Gebühr: 105,00 €

Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Metta Braake

Kurs 105: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst IV



Inhaltlich identisch mit Kurs 102

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 05.12.2026, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 04.11.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 105,00 €

Ort: Werkraum der Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Metta Braake

Kurs 106: Schmuckperlen kreativ gestalten



Keine Lust mehr auf »Standard«? Wir fädeln kleine Kugeln, die sich als Hingucker im Tannenbaum, als Geschenk-Anhänger oder als individueller

Schmuck eignen. Wir fädeln aus unterschiedlichen Perlen kleine Kugeln von ca. 3-5cm Durchmesser, wobei die Grenzen nur durch die verwendeten Perlen entstehen. Alles, was kugelförmig ist und ein Loch durch die Mitte

hat, kann verwendet werden. Besondere Fähigkeiten sind nicht notwendig. Etwas Feinmotorik und Geduld sind von Vorteil.

Bitte mitbringen: Brille nicht vergessen (wir arbeiten mit 3-8 mm kleinen Perlen), Umlage für Material (5,00 €) ist direkt an die Dozentin zu zahlen.

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 07.11.2026, 10:00-14:00 Uhr

Gebühr: 26,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Claudia Mertmann

Textiles Gestalten

Kurs 107: 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, 25.08.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Kathrin Mathibe

NEU



Kurs 108: Stricken – ganz einfach

Mabel/Amber, 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, 29.09.2026, 19:30 Uhr

Gebühr: 66,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Kathrin Mathibe

Kurs 109: 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, 28.11.2026 und Sonntag, 29.11.2026, jeweils 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 66,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum

Leitung: Beate Dahm

Mittelalterliche Kultur

Kurs 110: 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

Mindestalter: 14 Jahre

Dauer: 2 x 6 Std.

Termine: Samstag, 28.11.2026 und Sonntag, 29.11.2026, je 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 66,00 €

Ort: Emil-von-Behring-Gymnasium, Forum

Leitung: Niels Jöhnke, info@schwertschaukampf.de



1 Schulzentrum:
Emil-v.-Behring-Gymnasium
Mensa
Friedrich-Junge-Schule
Grundschule Schmalenbeck
Sieker Landstraße 203 b

2 Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

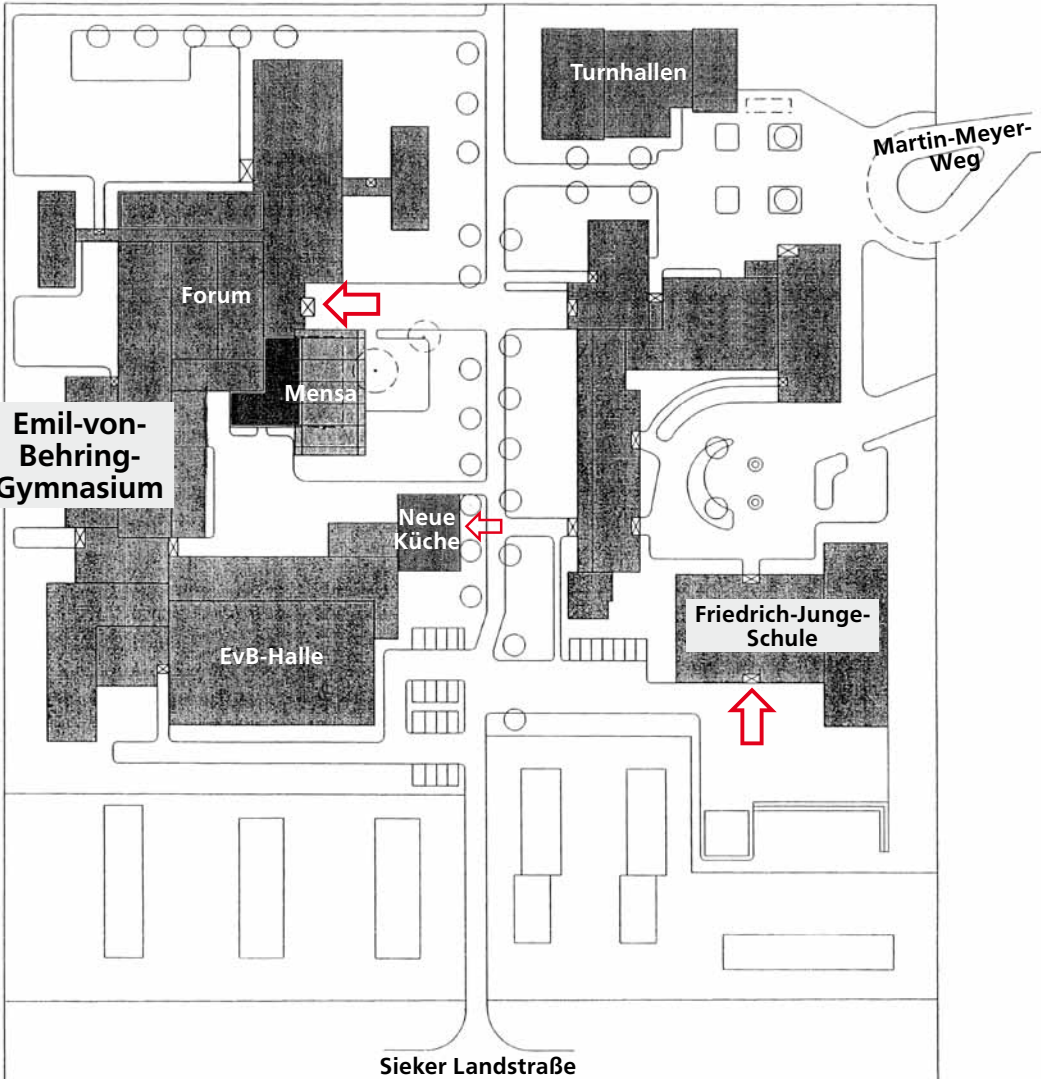
3 Haus Papenwisch
Papenwisch 30

4 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

www.best-ahrensburg.de;

beratung@best-ahrensburg.de

Deutsches Rotes Kreuz

Ortsverein Großhansdorf, DRK-Heim,
Papenwisch 30, Telefon: **(04102) 66237**

Auskünfte zu Erste-Hilfe-Kursen und anderen Veranstaltungen können dienstags von 15-17 Uhr sowie mittwochs und donnerstags von 10-12 Uhr unter o.a. Telefonnummer erfragt werden.

Gemeindebücherei

im Schulzentrum Sieker Landstraße 203 b; 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

Kulturring Großhansdorf e.V.

1. Vorsitzende: G. Kalisch, Telefon: **(04102) 2190256**; Abonnements-Betreuung: Anja Wriggers, Telefon: **(04102) 697784**, abo@kulturring-grosshansdorf.de

Alle Veranstaltungen im Waldreitersaal.

Samstag, 24.10.2026, 20 Uhr, »Come together«, ein humoristisches Plädoyer, von und mit Stephan Schad

Sonntag, 08.11.2026, 20 Uhr, »Kalter weißer Mann«, Komödie mit Timothy Peach u.a.

Samstag, 28.11.2026, 15 Uhr, »Das Dschungelbuch«, Weihnachtsmärchen

Samstag, 05.12.2026, 20 Uhr, »Schlafende Hunde«, Comedy-Theater mit Anna Schäfer

Universitäts-Gesellschaft

Sektionsleiter: Bernd Dietz

Bramkampsredder 137

22949 Ammersbek

Telefon 0151-61496166

shugahrensdorf@gmail.com

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.



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:



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



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

Die Volkshochschule

Vielleicht der Beginn von etwas ganz Großem.

Finde Freunde fürs Leben.

#zukunftsorort_vhs

vhs-kurswelt.de

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-grossshansdorf.de
info@ehrenamt-grossshansdorf.de
01520 2329972

Das Netzwerk Ehrenamt
verbindet **Freiwillige mit Organisationen**
aus Großshansdorf 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

Kunsthandwerk Kreativität
Praxis **Kulturgeschichte**
Literaturcafé **Teilhabe** Musikve.
Zusammenhalt Interkultu.
Malerei Tanz Fotografie **Architek.**
Design **Kunstgeschichte** Future Skills Kulturtechnik
Gestaltungsfähigkeit Upcycling **Krei**
werkstatt **Lesungen** Theaterpraxis Kunst
Teilhabe Textiles Gestalten Fotografie Sch
Zusammenhalt **Persönlichkeitsbildung** M
Kulturelle Medienbildung Lesi
Interkulturelle Kompetenz
Grafik **Malerei** Zur
bildende Kunst Desi
Kreativität Fotogr

