

Volkshochschule Großhansdorf e.V.



Programm Frühjahr 2022

Geschäftsführender Vorstand

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

Geschäftsstelle

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



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

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Do. von 9:00 bis 12:30 Uhr
sind wir persönlich für Sie da und
Mo., Di., Mi. und Do. von 9:00 bis 13:00 Uhr
telefonisch erreichbar.

Bankverbindungen

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

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

Bildnachweis: Vereinsintern oder vom Kursleiter,
sofern nicht anders angegeben

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

Liebe Teilnehmer und Interessierte, Liebe Freunde der Volkshochschule Großhansdorf

hoffnungsvoll blicken wir in ein neues Jahr 2022. Nachdem wir uns im letzten Frühjahr vollständig im Lockdown befunden haben und nur ein paar wenige Online-Kurse durchgeführt wurden, gab es im Herbst eine vorsichtige Rückkehr in Richtung »Normalbetrieb«. Gestartet mit der 3-G-Regelung, Abstand, Mundschutz und Hygieneplänen war ein vollständiges Herbstsemester möglich.

Nun liegt das nächste Frühjahr vor uns, mit einer neuen 2-G-Coronaregel (Stand November 2021). Es dürfen nur noch vollständig Geimpfte und Genesene mit Nachweis an den Präsenzkursen teilnehmen. Die Kursleiter sind angehalten, eine Sichtkontrolle zur ersten Kursstunde durchzuführen. Alle Teilnehmer müssen deshalb ihren Nachweis zum Kurs mitbringen.

Es ist uns wieder gelungen, ein vielfältiges Programm für das Frühjahr 2022 zusammenzustellen und wir freuen uns, dass Sie dieses Programmheft nun in den Händen halten.

Zu Beginn finden Sie jetzt als Erstes den Programmbereich »EDV/Handy« den wir mit einem blauen Balken als neue Kategorie eingefügt haben. Ganz neu ist, dass wir uns zusammen mit den Volkshochschulen Ahrensburg und Bargteheide entschlossen haben, ein gemeinsames EDV-Programm anzubieten. Damit soll auf einen Blick zu sehen sein, was auch die nahegelegenen Volkshochschulen in der Rubrik EDV anbieten und wie vielseitig dieses Programm ist. Wir erhoffen uns dadurch höhere Anmeldungen zu den einzelnen Kursen, so dass Ihr Wunschkurs auch die Mindestteilnehmerzahl erreicht und somit stattfinden kann. Zu diesen Kursen kann man sich dann bei den anbietenden Volkshochschulen direkt anmelden.

Viele Nachfragen haben wir hinsichtlich unseres Theater-Abos bekommen. Leider liegen für Busgruppen noch keine Angebote über Inkultur vor. Sobald dieses wieder möglich ist, werden wir auf unserer Homepage informieren.

In diesem Jahr haben wir uns nun entschlossen, den Kursleitern nach langer Zeit eine Honorarerhöhung zu gewähren. Dieses hat leider auch zur Folge, dass die Kursgebühren etwas angehoben werden mussten. Hierfür bitten wir um Verständnis.

Die Kursleiter haben sich wieder viel Mühe gegeben, damit wir Ihnen ein umfangreiches und gelungenes Programm bieten können. Auch konnten wieder einige neue Kursleiter gewonnen werden, die wir hiermit herzlich willkommen im Team heißen. Wir alle wollen in diesem Frühjahr noch Abstand halten und uns doch nahe sein. Tauchen Sie in unsere Kursangebote ein und lassen sich inspirieren. Wir freuen uns auf Sie!

Es grüßen herzlich

Christiane Kittel & Inken Rohwer

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



vhstohuus ist das digitale Lernangebot der Volkshochschulen in Schleswig-Holstein. Die Themen stammen aus allen Programmbereichen der Volkshochschule. Die Teilnahme an vielen Angeboten ist kostenlos. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein. Für die Teilnahme benötigen Sie lediglich Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone und eine stabile Internetverbindung, als Browser idealerweise Firefox oder Chrome. Wenn Sie aktiv teilnehmen möchten, empfehlen wir ein Headset und eine WebCam.

Alle Angebote und Anmeldungen unter:
www.vhstohuus.de



■ Neue Kurse

Windows 11 – Grundlagen	10
Frauenpower gegen Belästigung, Beleidigung und Angriffe im Alltag	15
Schokolade aus Ghana	16
Wie unsere Altkleider nach Togo kommen	16
Akku leer!? – Woher kommen die Rohstoffe für unser gutes Leben?	17
Whisky & More: Raritäten, Vertical Tasting – BenRiach, Blind Tasting	17
Rum & More: Rum I	18
Hamburg-Touren – Stadtführung: Rund um das Hamburger Rathaus im Lichterglanz	18
Exkursion über das Rotlichtviertel in Hamburg	19
Vorbereitungskurs für das spanische Sprachzertifikat DELE A1 Escolar	26
Vorbereitungskurs für das spanische Sprachzertifikat DELE A2 B1 Escolar	26
Vietnamesische Küche	29
Malaysia-Kochkurs	29
Mikronährstoffe und Vitamine zur Linderung von Beschwerden und Nebenwirkungen	35
Rücken yoga	38
Autogenes Training und Stress- bewältigung – ein Kurs für Frauen	38
Achtsam am Wochenende – Entschleunigt zum positiven Umgang mit Stress	38
Improvisationstheater – wir machen das spontan	46



Beruf/EDV

Internet und EDV	7-10
eBay, FRITZ!Box, Android-Smart- phone, Aufgeräumte Windows PC, Windows 11, Website gestalten	
EDV-Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf	11-13

Gesellschaft

Alltägliches Leben	15-18
Argutaining, Selbstverteidigung, Frauenpower, Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Schokolade aus Ghana, Altkleider nach Togo, Akku leer!? – Rohstoffe, Whisky & More, Rum & More	
Reisen und Exkursionen	18-19
Hamburg-Touren	

 Sprachen	21-26
Plattdeutsch, Arabisch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch	

Gesundheit und Fitness

Ernährung	29-34
Weltküche: Vietnam, Japan, Malaysia, China; Kochen für kreative Männer, Frühlingserwachen, Brotbacken	
Körperpflege und Massage	34-36
Darmgesundheit, Mikronährstoffe und Vitamine, Fußreflexzonenmassage, Entspannungsmassage, Visualtraining	
Yoga und Entspannung	36-39
Feldenkrais, Kundalini-Yoga, Yoga nachmittags / vormittags / für Ältere, Rückenyo, Autogenes Training, Achtsam am Wochenende, Traumreisen, Auf in den Wald	
Gymnastik, Rücken, Fitness	39-43
Gymnastik für Männer, Wirbelsäulengymnastik, Fitness für den Rücken, Pilates, Dehngymnastik, Fit and Fun	
Wassergymnastik	43

Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung	45-46
Marokko, Theaterfahrten-Abo, Improvisationstheater	
Literatur	46
Lyrik und Prosa	
Schreiben und Gestalten	46-47
Kreatives Schreiben	
Kunst gestalten	47-50
Smartphone-Fotografie, Fotoseminar, Realistisch Malen und Zeichnen, Aquarellmalerei-Einführung, Skizzieren und Malen im Garten	
Kunsthandwerk	50-53
Goldschmieden	
Textiles Gestalten	53-54
Stricken, Sockenstricken, Nähen am Wochenende	
Mittelalterliche Kultur	54
Mittelalterlicher Schwertschaukampf	

Volkshochschulen im Kreis Stormarn	56
Kreisweite Veranstaltungen	56-59
Organisationen und Vereine in Großhansdorf:	
Beratungsstelle für Frauen und Mädchen, Deutsches Rotes Kreuz, Gemeindebücherei, Kulturring, Universitäts-Gesellschaft	
	60



Anmeldungen

in der Geschäftsstelle ab 03.01.2022

Tel. (04102) 65600

Fax (04102) 23633 18

info@vhs-grosshansdorf.de

Anmeldung:

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

Wichtig:

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

Rücktritt:

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

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

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

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

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

Sonderregelungen für Sprachkurse:

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

Haftung:

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

Ferientermine

Osterferien: Mo. 04.04. bis Do. 14.04.

Schulfrei: Fr. 27.05.

Feiertage: Fr. 15.04., Mo. 18.04., So. 01.05.,
Do., 26.05., Mo. 06.06.

Eine Bitte:

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

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

Wir bitten Sie daher dringend, sich entsprechend zu verhalten!

Mindestteilnehmerzahl und Kursgebühren:

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

Teilnahmebescheinigungen:

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

Kooperation mit Krankenkassen:

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

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

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

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

Datenschutz:

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

Hygienevorschriften aufgrund der Corona-Pandemie:

Bitte beachten Sie, dass Sie (Stand November 2021) an Präsenzkursen nur teilnehmen können, wenn Sie entweder vollständig geimpft sind (14 Tage nach der 2. Impfung) oder vollständig genesen sind (mit Nachweis). Die jeweiligen Räumlichkeiten dürfen nur mit einem eigenen Mund-Nasen-Schutz betreten werden. Hände sind bei Betreten der Räumlichkeiten zu desinfizieren, die Niesetikette ist einzuhalten ebenso wie die Abstände zueinander. Hygienepläne liegen jedem Kurs zugrunde, an die sich alle Teilnehmer zu halten haben.

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.

Rosenhof Großhansdorf:

Wir sind für Sie da.

Bestimmt! Schließlich sind wir seit fast 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 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**.

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

* Im Rahmen der aktuellen
Pandemie kann es zu Ein-
schränkungen kommen.



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



VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Kurs 1: Kaufen und Verkaufen im Internet mit eBay Kleinanzeigen

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

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse

Dauer: 1 x 3 Stunden

Termin: Samstag, 23.04.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 21,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 2: Die FRITZ!Box – Grundlagen

Der Kurs richtet sich an Einsteiger.

Von allen Routern hebt sich die FRITZ!Box der Firma AVM ab. Ein echtes Allroundtalent! Oft treten allerdings beim Anschließen Probleme auf. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, die wichtigsten Grundeinstellungen vorzunehmen und den Internetzugang samt WLAN zu aktivieren. Wir nehmen gemeinsam Sicherheitseinstellungen vor und richten einen

WLAN-Gastzugang ein. Weitere Kursinhalte: Kleine Netzwerkkunde in Theorie und Praxis. Telefonzentrale mit AB. Fernzugriff.

NETZWERK

Foto: Tim Reckmann, pixelio



Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 12.03.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 21,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 3: Die FRITZ!Box – Smart Home, Mesh, VPN, NAS

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

In diesem Kurs geht es um die erweiterten Möglichkeiten der FRITZ!Box: Intelligente Steckdosen, um Geräte oder Beleuchtung zu steuern. Thermostate die mit der Smart Home Funktion von überall gesteuert und überwacht werden können. Das WLAN erweitern und optimieren mit Mesh. Die Einrichtung eines Fernzugangs mit VPN und den Zugriff auf ihre persönliche Cloud (NAS).

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 02.04.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 21,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger



Kurs 4: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen Grundlagen 1 I

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.



Foto: Tim Reckmann, pixelio

In ruhiger Atmosphäre beschäftigen wir uns mit den grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones. Lernen Sie sicher zu telefonieren und das Speichern und Ändern von Adressen. Wir melden uns bei einem WLAN an und richten, falls gewünscht ein Google-Konto ein. Sie haben die Gelegenheit Ihre Fragen und Wünsche zu äußern und es wird Ihnen dabei geholfen, ihr Smartphone vernünftig einzurichten. Außerdem gestalten wir gemeinsam den Startbildschirm und schaffen so ein solides Fundament.

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

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 26.02.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 5: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen Grundlagen 1 II

Inhaltlich identisch mit Kurs 4

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 14.05.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 6: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen Grundlagen 2 I

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.

Wir beschäftigen uns mit der Kamera und werden fotografieren. In der Galerie sortieren wir die Bilder und erstellen gemeinsam ein Album. Lernen Sie den Flugzeugmodus kennen und das Ändern von Klingeltönen. Wir schreiben Nachrichten als SMS und werden viele Wiederholungen aus dem Grundlagen 1 Kurs machen. Es gibt genügend Zeit für Ihre Fragen. Voraussetzung: Besuch des Grundlagen 1 Kurses oder Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones und ein Google Konto.

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

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 05.03.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 7: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen Grundlagen 2 II

Inhaltlich identisch mit Kurs 6

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 21.05.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 8: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs I

Google Konto, Playstore, Navigation, Kalender

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Teilnehmer der Grundlagen Kurse. Sie nutzen Ihr Smartphone schon einige Zeit,



möchten aber noch sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? Wir beschäftigen uns intensiv mit dem Google Konto und machen dort die wichtigsten persönlichen Einstellungen (Datenschutz). Desweiteren erlernen Sie den sicheren Umgang mit dem Google Playstore. Worauf muss ich achten? Für welche App muss ich bezahlen? Wir widmen uns der Google Navigation und berechnen gemeinsam eine Route für Auto, Fahrrad, oder Wanderung.

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

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 19.03.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 9: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs II

Inhaltlich identisch mit Kurs 8

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 11.06.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 10: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs I

Schutz, Wartung, Datensicherung, WhatsApp und Alternativen

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Teilnehmer der Grundlagen Kurse. Sie sind interessiert an neuen Funktionen, oder haben konkrete Fragen zu ihrem Smartphone? Wie sicher ist das mobile Internet? Wie kann ich mich schützen? Mit Hilfe der Gerätewartung befreien wir das Handy von unnötigem Ballast und geben so Speicherplatz frei! Außerdem lernen Sie die verschiedenen Möglichkeiten zur externen Datensicherung

kennen. Wir vergleichen WhatsApp mit alternativen Messengern (Signal, Telegram und Threema) und üben Text-Nachrichten, Bilder und Videos zu verschicken.

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

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 26.03.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 11: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs II

Inhaltlich identisch mit Kurs 10

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 18.06.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 12: Der aufgeräumte Windows PC

Foto: Antje Delater, pixello



Sie möchten Ihren Windows PC besser organisieren und Dateien jederzeit wiederfinden? Die heutigen PCs speichern Unmengen von Daten und schnell sind Tausende von Text-, Bild-, Audio- und Videodateien vorhanden. In



diesem Kurs erfahren Sie, wie das Dateimanagement von Windows funktioniert. Schritt für Schritt werden die verschiedenen Funktionen erklärt und geübt. Sie lernen, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen und gezielt nach bestimmten Daten suchen. An praktischen Beispielen üben Sie, Dateien zu kopieren, zu verschieben, umzubenennen und zu löschen. Außerdem erhalten Sie viele praktische Tipps zum Thema Datensicherung und dem Windows Desktop. Am Kursende haben Sie die nötige Sicherheit, Ihren PC gekonnt zu strukturieren und einen klaren Überblick zu behalten.

Eigene Computer können gerne mitgebracht werden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 30.04.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 21,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 13: Windows 11 – Grundlagen

NEU

Sie haben sich einen neuen Computer gekauft oder sind auf Windows 11 umgestiegen? Lernen Sie die wichtigsten Grundeinstellungen und Neuerungen kennen. Gemeinsam schauen wir uns den Windows Explorer, das Startmenü und die Taskleiste an. Sie bekommen wertvolle Tipps zur Datenverwaltung und zum Thema Sicherheit. Wir werfen einen Blick auf die Systemsteuerung und den Windows Desktop und Sie erlernen den sicheren Umgang mit Updates.

Eigene Computer können gerne mitgebracht werden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 25.06.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 21,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 14: Erstelle deine eigene Website – erste Schritte mit dem Baukastensystem WIX

Mit Baukastensystemen wie WIX kannst du ohne Programmierungkenntnisse selbst Webseiten erstellen – und das macht richtig Spaß!

Möchtest du dein eigenes Business starten und vermarkten? Oder hast du schon lange den Wunsch, deine aktuelle Webseite neu zu gestalten? Dann bist du hier genau richtig. Gemeinsam gehen wir die ersten Schritte zu deiner eigenen Website – mit Hilfe des Baukastensystems WIX. Du lernst, wie du eine geeignete Vorlage wählst, Texte änderst, Bilder einfügst, das Navigationsmenü anpasst und ein Kontaktformular einbettet. Darüber hinaus zeigen wir dir, mit Hilfe welcher Tools du dein Impressum generieren kannst oder wie du deine Suchmaschinenoptimierung durchführst. Wir freuen uns auf dich!

Voraussetzung: Erste Erfahrungen mit Zoom sowie ein eigener Computer

Dauer: 4 x 90 Minuten, einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 21.03.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 61,00 €

Ort: online

Leitung: Sabine Heß und Timo Grammann





EDV-Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf für Ihre Region

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

221-50101: Tastenschreiben / Maschinenschreiben am PC – Abendkurs

Ziel dieses Kurses ist, mit allen zehn Fingern sicher und blind die Tastatur zu beherrschen.

Gebühr: 61,20 €

Kursleitung: Petra Böge

Termin: ab 14.02.2022, 18:30 bis 20:00 Uhr, 6 Termine

Kursort: Bargteheide: VHS-Haus, Eckhorst 66, 22941 Bargteheide, PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide

221-50105: Windows 10 – Grundkurs für Ein- und Umsteiger, Wochenendseminar

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

Gebühr: 51,00 €

Kursleitung: Jim Eissing

Termin: Samstag, 05.02.2022, 9:00-16:00 Uhr

Kursort: Bargteheide VHS-Haus Eckhorst 66; PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide

221-50201: Grundlagen Office 2016 (Word, Excel, PowerPoint) – Abendkurs nur für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die schon einmal mit Word, Excel und/oder PowerPoint gearbeitet haben, sich aber ein sicheres und professionelleres Arbeiten wünschen.

Gebühr: 20,40 €

Kursleitung: Petra Böge

Termin: ab Dienstag, 10.05.2022, 19:00-20:30 Uhr, 2 Termine

Kursort: Bargteheide VHS-Haus Eckhorst 66; PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide

221-50202: Excel 2016 – Kursangebot nur für Frauen – Abendkurs

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

Gebühr: 30,60 €

Kursleitung: Petra Böge

Termin: ab Mittwoch, 08.06.22, 19:00-20:30 Uhr, 3 Termine

Kursort: Bargteheide VHS-Haus Eckhorst 66; PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide

221-50206: Word – die wichtigsten Funktionen – Wiedereinstieg in den Beruf

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

Gebühr: 51,00 €

Kursleitung: Jim Eissing

Termin: Samstag, 19.02.2022, 9:00-16:00 Uhr

Kursort: Bargteheide VHS-Haus Eckhorst 66; PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide



221-50208: PowerPoint 2016 – Überzeugend präsentieren – Wochenendkurs am Samstag

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

Gebühr: 51,00 €

Kursleitung: Jim Eissing

Termin: Samstag, 30.04.2022, 9:00-16:00 Uhr

Kursort: VHS-Haus, Eckhorst 66, 22941

Bargteheide, PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide

221-50301: Office 2016 – Crashkurs für den Büroalltag – Kleingruppe – Bildungsurlaub

Kursziel: Die Teilnehmer können Office 2016 effektiv im Büroalltag einsetzen.

Gebühr: 255,00 €

Kursleitung: Jim Eissing

Termin: Montag, 04.04.2022 bis Freitag,

08.04.2022, 9:00-16:00 Uhr

Kursort: Bargteheide VHS-Haus Eckhorst 66; PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide

221-50302: Office 2016 – Crashkurs für den Büroalltag – Kleingruppe – Bildungsurlaub

Gebühr: 255,00 €

Kursleitung: Jim Eissing

Termin: Montag, 13.06.2022 bis Freitag,

17.06.2022, 9:00-16:00 Uhr

Kursort: Bargteheide VHS-Haus Eckhorst 66; PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide

221-50101: Verwalten von Ordnern und Dateien mit dem Explorer

Anleitungen zum Erstellen einer Ordnerstruktur sowie zum Speichern und Öffnen von Dateien in Ordnern oder auf Laufwerken

Gebühr: 46,40 €

Kursleitung: Christa Christalle

Termin: Sonntag, 13.02.2022, 9:00-15:00 Uhr

Kursort: VHS-Haus Ahrensburg, Bahnhofstr.

24, O.10

Buchung: VHS Ahrensburg

221-50220: MS Excel Grundlagen – Kompakt am Wochenende

Vermittlung von umfassenden Grundkenntnissen in Excel

Gebühr: 108,30 €

Kursleitung: Andreas Hartung

Termin: Sonnabend/Sonntag 19.02.-

20.02.2022, 8:30-15:30 Uhr

Kursort: VHS-Haus Ahrensburg, Bahnhofstr.

24, O.10

Buchung: VHS Ahrensburg

221-50310: Photoshop für Fortgeschrittene – Bildungsurlaub

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Teilnehmer, die schon gute Vorkenntnisse in der Bildbearbeitung mit Photoshop besitzen.

Gebühr: 212,70 €

Kursleitung: Caroline Golz

Termin: Montag bis Freitag, ab 17.01.-

21.01.2022, 9:00-16:00 Uhr

Kursort: VHS-Haus Ahrensburg, Bahnhofstr.

24, O.10

Buchung: VHS Ahrensburg



221-50311: Photoshop – Bildungsurlaub

In diesem Kurs erhalten Sie die Grundlagen für eine effiziente und praxisorientierte Anwendung der Bildbearbeitungssoftware Photoshop CS6.

Gebühr: 212,70 €

Kursleitung: Caroline Golz

Termin: Montag bis Freitag, ab 16.05.-

20.05.2022, 9:00-16:00 Uhr

*Kursort: VHS-Haus Ahrensburg, Bahnhofstr.
24, O.10*

Buchung: VHS Ahrensburg

221-50320: InDesign – Bildungsurlaub

In diesem Kurs lernen Sie das Programm von den Voreinstellungen bis hin zur Ausgabe des fertigen Dokumentes kennen.

Gebühr: 212,70 €

Kursleitung: Caroline Golz

Termin: Montag bis Freitag, ab 28.03.-

01.04.2022, 9:00-16:00 Uhr

*Kursort: VHS-Haus Ahrensburg, Bahnhofstr.
24, O.10*

Buchung: VHS Ahrensburg

221-50001: Die Digitalisierung der Gesellschaft: Fakten – Hintergründe – Beispiele

In diesem praxisorientierten zweitägigen Format werden die unterschiedlichen Dimensionen der Digitalisierung beleuchtet.

Gebühr: 92,80 €

Kursleitung: Murat Cinkaya

Termin: 26./27.02.2022, 9:30-16:30 Uhr

*Kursort: VHS-Haus Ahrensburg, Bahnhofstr.
24, O.10*

Buchung: VHS Ahrensburg

221-50321: Layout und Druckvorlagen mit Scribus – Open Source

Grafische Gestaltung von Einladungen, Hochzeitszeitungen u. a. mit der freien Software Scribus

Gebühr: 50,30 €

Kursleitung: Florian Paetzel

Termin: 23.04.2022, 9:30-16:00 Uhr

*Kursort: VHS-Haus Ahrensburg, Bahnhofstr.
24, O.10*

Buchung: VHS Ahrensburg

221-012: Der aufgeräumte Windows PC

Sie lernen, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen und gezielt nach bestimmten Daten suchen.

Gebühr: 21,50 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

Termin: 30.04.2022, 10:00-13:00 Uhr

*Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhans-
dorf, Sieker Landstr. 203 b*

Buchung: VHS Großhansdorf

221-013: Windows 11 – Grundlagen

Die wichtigsten Grundeinstellungen und Neuerungen nach dem Umstieg auf Windows 11

Gebühr: 21,50 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

Termin: 25.06.2022, 10:00-13:00 Uhr

*Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhans-
dorf, Sieker Landstr. 203 b*

Buchung: VHS Großhansdorf



Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft

Aufgaben und Ziele

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

Die Gesellschaft hat sich folgende Ziele gesetzt:

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

Die Arbeit der SHUG wird von zwei Säulen getragen:

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

Vorträge 1. Halbjahr 2022

Donnerstag, 13. Januar 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Der Duft der Gene – was bei der Partnerwahl wirklich entscheidet

Vortrag von Prof. Dr. Manfred Milinski

Donnerstag, 10. Februar 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Tümpel in der Arktis - wenn das Eis schmilzt

Vortrag von Prof. Dr. Natascha Oppelt

Donnerstag, 10. März 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Südliches Afrika – Region im Abseits

Vortrag von Prof. Dr. Ulrich Jürgens

Donnerstag, 14. April 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Von wegen: „dem Genitiv sein Tod“: Es gibt kein Falsches im Angemessenen – Grammatik und Sprachkritik

Vortrag von Prof. Dr. Jörg Kilian

Donnerstag, 12. Mai 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Die Missionierung und Christianisierung der Slawen in Schleswig-Holstein

Vortrag von Prof. Dr. Andreas Müller

Eintritt für alle Veranstaltungen: 5 €, ermäßigt 4 €, Mitglieder der SHUG sind frei



Schl.-H. Universitäts-Gesellschaft
www.shug.uni-kiel.de
 Sektion Großhansdorf
 Sektionsleiter: Volker Rennert
 Gartenholz 6, 22926 Ahrensburg
 Telefon: 04102 - 40108
 Email: volker@rennertnet.de



Alltägliches Leben

Kurs 15: Argutrainig – wi(e) dersprechen für Demokratie

Was tun bei rassistischen, beleidigenden und diskriminierenden Parolen?

Im Alltag gibt es häufig Situationen, in denen Abwertungen und Diskriminierung stattfinden. Es ist nicht leicht, direkt zu reagieren oder einzugreifen. In diesem Workshop finden Auseinandersetzungen mit solchen Situationen statt: Im geschützten Raum geht es darum, neben theoretischem Input, mit Rollenspielen und Aktivitäten aus Ihrer Lebenswelt, Standpunkte zu finden, sich auszuprobieren und Sicherheit zu gewinnen. Gemeinsam werden wir eine Strategietafel entwickeln die als Leitfaden für »schwierige Situationen« dienen kann.

Dauer: 2 x 4 Std.

*Beginn: Samstag, 05.03.2022 und Sonntag
06.03.2022, je 14:00 Uhr*

Gebühr: 43,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Harald Berndt

Kurs 16: Selbstverteidigung



Die Selbstverteidigung ist heutzutage gefragt wie nie zuvor, aber genauso umstritten. Überall sieht und hört man verschiedene Vorschläge und Anregungen. Nur was funktioniert und was nicht?

Dieses Konzept enthält viele Techniken aus verschiedenen Kampfsportarten und Kampfkünsten. Aber auch militärische Techniken finden hier Anwendungen und sorgen dafür, dass auch eine zierliche Frau den großen, kräftigen Mann abwehren kann.

Dauer: 10 x 2 Std.

Beginn: Donnerstag, 17.02.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Felix Worbs

Kurs 17: Frauenpower gegen Belästigung, Beleidigung und Angriffe im Alltag

NEU

Das Motto soll sein: »Nicht mit mir!«

Welche Frau kennt das nicht: Belästigungen, Beleidigungen und Angriffe gehören leider oft zum Alltag. Verhindern wird dieses Training leider nichts, aber es wird den Kursteilnehmerinnen die Möglichkeit geben, diesen Situationen gestärkt und handlungsfähig zu begegnen. Aufgrund der polizeilichen Ausbildung und Erfahrung des Kursleiters Markus Grieser, werden mit gezielten Übungen, die Stimme, die Haltung und die Wehrhaftigkeit der Teilnehmerinnen gestärkt. In vertrauensvoller Atmosphäre werden aus unterschiedlichen alltäglichen Themenfeldern und Situationen Übungen gestaltet, um das Selbstbewusstsein zu nutzen und dank neuer Handlungsstrategien jegliche Unsicherheit und Zweifel zu beseitigen.

Einige Inhalte sind:

- Welche Formen der Belästigung und Angriffe im Alltag gibt es?
- Stereotypische Belästigung am Arbeitsplatz
- Gesetzliche Bestimmungen
- Wo beginnt die Belästigung?



- Wirksame Kommunikation
- Stand Up
- Stimmiges Eigenverhalten in der Situation

Mindestalter: 18 Jahre

Dauer: 2 x 4 Std.

Termine: Samstag, 26.03.2022 und Sonntag, 27.03.2022 jeweils von 10:00 bis 14:00 Uhr

Gebühr: 45,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Markus Grieser

- Müssen sich die Ärzte genau daranhalten?
- Welche Form ist vorgeschrieben?

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

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Mittwoch, 11.05.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Referent: Ingolf Schulz

Kurs 18: Erben und vererben

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



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

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Mittwoch, 23.02.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Referent: Ingolf Schulz

Kurs 19: 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?

Kurs 20: Schokolade aus Ghana

NEU

Schokolade ist in aller Munde! Aber wie und wo wird Schokolade eigentlich hergestellt? Faire Preise und fairer Handel – was macht die Schokoladenindustrie? In diesem Workshop dreht sich alles um die Fragen: Unter welchen Bedingungen wird Schokolade angebaut und produziert? Was gibt es für faire Alternativen zu Milka und Co.? Beispielhaft wird die Schokolade »FairAfric« und ihre inspirierende Erfolgsgeschichte vorgestellt: die Produktion einer Schokolade von der Bohne bis zum fertigen Produkt in Ghana.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Freitag, 04.03.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: kostenlos

Ort: online

Leitung: Julika Mahlau

Kurs 21: Wie unsere Altkleider nach Togo kommen

NEU

Jedes Jahr werden in Deutschland rund eine Million Tonnen Altkleider in Altkleidercontainer oder Sammlungen gegeben. Was viele nicht wissen: Aus der oft gut gemeinten Spende wird schnell eine Handelsware, die an Händler von anderen Ländern und Kontinenten verkauft wird. Auch in Togos größtem Hafen in Lomé kommen regelmäßig Schiffe mit deutschen Altkleidern an. Diese bieten auf der einen Seite eine preiswerte Möglich-



keit für die Bevölkerung, an Second Hand Kleidung zu kommen. Auf der anderen Seite wird dem Import von Altkleidern auch die Hemmung oder sogar Zerstörung der lokalen Textilindustrie vorgeworfen.

In dem online-Vortrag werden die Folgen der Altkleiderexporte in Togo thematisiert und Alternativen gesucht, wie mit ausgetragenen Kleidungsstücken umgegangen werden kann.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Montag, 07.03.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: kostenlos

Ort: online

Leitung: Katharina Theune

Kurs 22: Akku leer!? – Woher kommen die Rohstoffe für unser gutes Leben?

NEU

Ob in unseren Smartphones, Laptops, Kopfhörern, oder auch in Autos: Sehr viele Gegenstände, die unser Leben erleichtern, enthalten einen Akku. Doch was ist eigentlich die Grundlage für die gängigen Ionen-Lithium-Akkus? Woher stammen die Rohstoffe, die wir in großer Anzahl (ver)brauchen? Welche Auswirkungen hat der Abbau für Mensch und Natur etwa im sogenannten »Lithium Dreieck« zwischen Bolivien, Chile und Argentinien? Und was bedeutet all das für den stetigen Ausbau von Elektromobilität?

In diesem online-Vortrag richten wir den Blick auf globalisierte Zusammenhänge unserer Lebensweise und lernen Alternativen wie Buen Vivir kennen.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Dienstag, 03.05.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: kostenlos

Ort: online

Leitung: Johannes Probst

Kurs 23: Whisky & More: Raritäten

NEU

Erneut öffnet Malt Ambassador Joachim Teschke seine private Schatzkammer und präsentiert neben schon lange nicht mehr erhältlichen alten Abfüllungen, auch einige derzeit noch am Markt erhältliche Premiumwhiskys. Eine einzigartige Gelegenheit, sechs hochpreisige Whiskys an einem einzigen Abend zu verkosten. Dieses bei den Teilnehmern sehr beliebte Seminar findet nur einmal im Jahr statt und kann aufgrund der Seltenheit einzelner Flaschen in dieser Form nicht wiederholt werden!

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

Ein Getränkekostenbeitrag von 79,00 € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Montag, 17.01.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 24: Whisky & More: Vertical Tasting – BenRiach

NEU

Die 2004 unter anderem von Billy Walker erworbene Destillerie, die in der Nähe von Elgin liegt, wird in diesem Tasting genauer unter die Lupe genommen nachdem sich die Qualität der Destillate in den letzten Jahren massiv verbessert hat. Neben einigen Abfüllungen aus der Core Range, die ein ausgesprochen gutes Preis- / Leistungsverhältnis aufweisen, gibt es natürlich wie gewohnt auch wieder mindestens ein ganz besonderes Bottling.

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

Ein Getränkekostenbeitrag von 30,00 € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.



Dauer: 1 x 90 Minuten
Termin: Montag, 28.03.2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Joachim Teschke

Kurs 25: Whisky & More: Blind Tasting

NEU

Wir verkosten sechs Whiskys ohne zunächst zu wissen, welche edlen Tropfen wir in den Nosinggläsern haben. So stellen wir erst am Ende im Rahmen der Auflösung fest, ob die teuersten Flaschen auch den besten Whisky enthalten oder ob wir exzellenten Whisky noch immer zu erschwinglichen Preisen erwerben können.

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

Ein Getränkekostenbeitrag von € 35,00 ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten
Termin: Montag, 20.06.2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Joachim Teschke

Kurs 26: Rum & More: Rum I

NEU

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

Ein Getränkekostenbeitrag von 25,00 € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten
Termin: Montag, 02.05.2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Joachim Teschke

Exkursionen

Kurs 27: Hamburg-Touren – Stadtführung

NEU

Rund um das Hamburger Rathaus im Lichterglanz



Bei dem hier angebotenen Rundgang nähern wir uns dem Thema Rathaus von außen, wobei die Fassaden des Rathauses von vorn und hinten, der Rathausmarkt und der Rathaushof als neue Piazza im Herzen der

Stadt großartige Ansätze dafür bieten, um vieles über das imposante Gebäude und die wechselvolle Geschichte der Stadtrepublik Hamburg zu erfahren. Die immer offene Rathausdiele eröffnet weitere interessante Einblicke. Die Gegend an der Trostbrücke und beim Patriotischen Gebäude, die wir aufsuchen werden, schafft darüber hinaus die Möglichkeit, inhaltlich auf die Vorläufer des jetzigen Rathauses einzugehen. Denn immerhin: Das jetzige Hamburger Rathaus ist das sechste Bauwerk eines solchen Gebäudes. Das reizt, sich inhaltlich mit den Vorgängerbauten näher zu beschäftigen. Texte zur Stadtgeschichte, Anekdoten, Dichterworte und Kopien von historischen Fotos sollen helfen, die Eindrücke zu vertiefen.

Anlaufstellen sind u.a.: Rathausmarkt, Rathausdiele, Rathaushof, Wassertreppe an der Kleinen Alster, Trostbrücke (Ansgar Adolf III und früheres Machtzentrum Hamburgs), Patriotisches Gebäude, Laeiszhof, Versmannhaus

Dauer: ca. 2 Std.
Termin: Mittwoch, 22.02.2022, 17:00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Treffpunkt: Hamburger Rathaus, Haupteingang
Ende: Rathausmarkt
Leitung: Hilke Vonderheiden



Kurs 28: Hamburg-Touren – Stadtführung

City Nord – Denkmal, Lebensraum, Zukunft?

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

Dennoch ist die City Nord über all die Jahre den meisten Hamburgern so fremd wie ein ferner Planet geworden – eine autarke, beinahe autistische Welt ohne Straßencafés und belebte Parks, dafür mit einem vitalen Leben innerhalb der Bürohäuser. Gründe genug, um diese Gegend zu erkunden.

Dauer: ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 02.04.2022, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

*Treffpunkt: S-Bahn Rübenkamp Ausgang
City Nord Dakarweg*

Ende: U-Bahn Sengelmannstraße

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 29: Hamburg-Touren – Stadtführung

Von der Binnenalster bis zur Elbe

Wasser, Wasser, Wasser – davon gibt es eine ganze Menge in Hamburg. Das Ineinandergreifen dieses Wassers mit den unterschiedlichen Landabschnitten macht Hamburgs Stadtbild so einzigartig. Unterwegs sehen wir das ganz deutlich. Von dem »Wasser der Lustbarkeiten« am Ufer der Binnenalster beginnend, führt diese Stadttour an Fleeten entlang über viele historische Brücken hinweg mit Kurs auf den Hafen hin zur Elbe. Hanseatische Architektur erwartet Sie auch auf die-

ser Stadtführung: alte & neue Kontorhäuser, Reedereien, Prachtstraßen.

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

Dauer: ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 21.05.2022, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: Alsteranleger Jungfernstieg

Ende: U-Bahn Baumwall

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 30: Exkursion über das Rotlichtviertel in Hamburg

NEU

Kommen Sie mit auf eine unvergessliche Tour. Kommen Sie mit uns auf die wohl »sündigste« Meile der Welt: St. Paulis Reeperbahn mit den (teils noch berühmteren) Seitenstraße wie die Silbersackstraße oder die Große Freiheit. Und erfahren Sie dabei Wissenswertes über den sagenumwobenen Hamburger Kiez und die verschiedenen Milieus.

Dauer: ca 2 Std.

Termin: Donnerstag, 24.03.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

*Treffpunkt: St. Pauli – Landungsbrücken 3
(Blockbräu)*

Leitung: Britta Mahnke





Sprachen



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. Die fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen dabei. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden.

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.

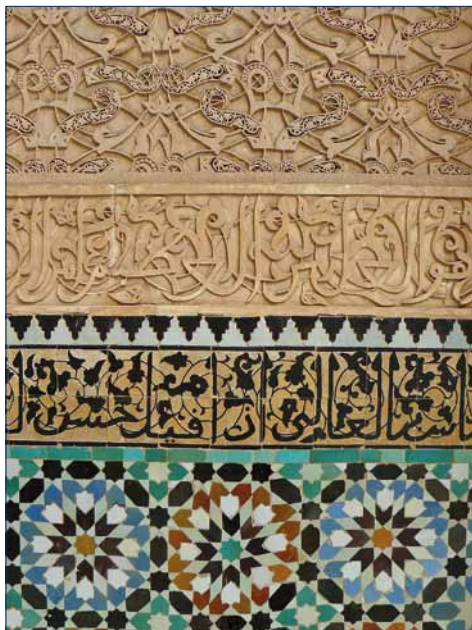
Kurs 31: Plattdeutsch – für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen



Ein spannender Einstieg nach dem erfolgreichen Schnupperkurs. Plattdeutsch kann viel mehr als »Moin!« und ist die Sprache, in der die Referentin aufwuchs. Plattdeutsche Begriffe sind überall in der Alltagssprache vor unserer Döör gelandet – es wird spannend. Wir freuen uns auf plietsche Jungs un Deerns, kiebige Plattsackers, neugierige Buten-Hamburger und fröhliches Plattschnacken. Löpt! Wir sind bannig stolz darauf, wie schnell man plattdütsch snackt. Ohne Platt fehlt di wat! Flugs lassen sich lütte Wörter oder Floskeln in unseren Sprachgebrauch einstreuen – und das ohne figelienschen Tüünkram. Platt ist vielfältig – auch in den Anwendungen. Einfach am ersten Abend »längskommen« und ausprobieren. Wi tööv't op di...

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 01.02.2022, 19:30 Uhr
(Achtung: neue Uhrzeit)
Gebühr: 93,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Edeltraud Haas

Kurs 32: Mit Arabisch Brücken bauen I – Anfängerkurs



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

Dozentin und Bildungsreferentin Frau Anissa Kadiri vermittelt innerhalb dieses Kurses nicht nur Kenntnisse der arabischen Sprache, sondern gewährt zudem einen Einblick in die arabische Kultur. Durch einen Sprachwechsel kann ein Perspektivwechsel erfolgen.



*Dauer: 10 x 90 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 01.03.2022, 10:00 Uhr
Gebühr: 93,00 €
Ort: Gemeinderaum der evangelischen Kirche, Alte Landstraße 20, Großhansdorf
Leitung: Anissa Kadiri*

Kurs 33: Mit Arabisch Brücken bauen II – für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen

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

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Arabisch-Kurses aus dem Herbstsemester 2021. Neue Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

*Dauer: 10 x 90 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 02.03.2022, 10:00 Uhr
Gebühr: 93,00 €
Ort: Gemeinderaum der evangelischen Kirche, Alte Landstraße 20, Großhansdorf
Leitung: Anissa Kadiri*

Kurs 34: Chinesisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – B1



Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Chinesisch-Gruppe aus dem letzten Semester (B1, dienstagsabends). Wer dort Lust bekommen hat,

das Chinesische noch besser kennenzulernen, ist hier ebenso willkommen wie neue Teilnehmer, die andernorts bereits Erfahrungen mit der chinesischen Sprache gemacht haben. Zu Beginn werden wir die Inhalte des letzten Semesters noch einmal Revue passieren lassen, um nach der 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 noch mehr Situationen des Alltags auf Chinesisch meistern können.

*Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 01.02.2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 128,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Xin Li*

Kurs 35: Englisch – A New Start Refresher B1

**Englisch für Wiedereinsteiger
mit Vorkenntnissen.**



Dieser Kurs ist für Interessierte, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse, entsprechend 5-6 Jahre Schulenglisch, wieder auffrischen und vertiefen möchten.

This English program will help hone your skills and increase your confidence using the English language in both professional and individual settings. It will help you develop your pronunciation, listening, speaking, reading and writing skills. This lessons are for helping your natural self-expression in English. With a focus on the 4 skills of reading, writing, speaking and listening, the English Course allows adult learners to improve their English skills in a supportive environment. STUDY SMART not HARD.



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

Bitte das Lehrbuch zum ersten Unterrichtstag mitbringen!

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 07.02.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 92,00 € (Kleingruppe)

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Mihaela Silvia Surugiu

Kurs 35 A: Englisch – B1/B2

Englisch für Fortgeschrittene – Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Hier wird viel gesprochen und die englische Sprache praktisch angewendet.

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

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 08.02.2022, 20:00 Uhr

Gebühr: 92,00 € (Kleingruppe)

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Mihaela Silvia Surugiu

Kurs 36: Englisch A2

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

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 03.02.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 87,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Inga Albers

Kurs 37: Let's talk English (B1)

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

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 22.02.2022, 16:30 Uhr

Gebühr: 104,00 € (Kleingruppe)

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Inga Albers

Kurs 38: English – Literature in the Morning

Do you enjoy reading English books and would you like to join a group of like-minded readers to discuss the literature?

In a relaxed atmosphere we'll read short stories together and talk about them. Along the way you'll practise your English language skills with a lot of fun.

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 01.02.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 115,00 € (Kleingruppe)

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Inga Albers

Kurs 39: Französisch Cours du matin

Tous ceux qui éprouvent une passion pour la langue et la culture française prendront certainement un grand plaisir à nos projets de lecture matinale soit d'un thème d'actualité soit d'un texte littéraire et les discussions qui s'ensuivent.

Au cours du prochain semestre nous serons toujours partis en voyage ... pour »Le tour du monde en 80 jours« d'après le fameux roman de Jules Verne.

Accompagnez-nous en lisant avec nous cette histoire captivante ! Soyez tous les bienvenus !



Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 02.03.2022, 10:30 Uhr
Gebühr: 122,00 € (Kleingruppe)
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Daniel Teboul

Kurs 40: Französisch Cours supérieur

Passez de bons moments avec nous tout en échangeant des idées et des points de vue lors de nos discussions sur des événements actuels qui se déroulent dans le monde francophone en nous basant généralement sur un article paru dans «La revue de la presse» ou un extrait tiré d'une émission télévisée.

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

Et puis, au cours du prochain semestre, nous nous approcherons encore des «Intouchables», et par le scénario et par les scènes correspondantes du film (assez touchant) même.

Soyez des nôtres pour le cours supérieur en soirée!

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 02.03.2022, 18:00 Uhr
Gebühr: 111,00 € (Kleingruppe)
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Daniel Teboul

Kurs 41: Italienisch A1 (Teil 5)



Impariamo l'italiano! Dieser Italienischkurs ist perfekt für Italienbegeisterte und wer bereits ein paar sprachliche Vorkenntnisse hat, wird gut mit einsteigen können.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch »Allegro nuovo A1«, Klett, ISBN 978-3-12-525590-6 und sind bei Lektion 7 angekommen.

Wir lernen Italienisch in normalem Lerntempo, mit Spaß und in einer lockeren Atmosphäre. Am Ende der Stufe A1 können wir einfache Unterhaltungen führen (z.B. über Herkunft, Familie, Beruf), Fragen stellen (z.B. in Geschäften, auf der Straße, am Bahnhof, auf dem Flughafen), Auskünfte geben (z.B. Wegbeschreibungen) und kleine Alltagssituationen meistern (z.B. im Restaurant bestellen).

(Hinweis: Am 15.03. und 24.05.2022 findet kein Unterricht statt.)

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 01.02.2022, 19:00 Uhr
Gebühr: 93,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Nadja Röpstorff

Kurs 42: Italienisch A2

Parliamo l'italiano! In einer angenehmen und lockeren Atmosphäre lernen wir zusammen Italienisch. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con Piacere A2 nuovo

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 09.02.2022, 17:30 Uhr
Gebühr: 104,00 € (Kleingruppe)
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mara Marin



Kurs 43: Spanisch A1 für Anfänger mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre u.a. den Gebrauch von »saber« und »poder«, grammatikalisch die nahe Zukunft zu beschreiben, über ein Vorhaben zu sprechen, eine Definition zu geben... Sie lernen weiterhin, regelmäßige und unregelmäßige Verben in der Gegenwart und in der Vergangenheit zu konjugieren. Natürlich werden Ihnen auch weiterhin Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A1 (ab ca. Unidad 9-10), ISBN 978-3-12-514671-6

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 27.01.2022, 19:00 Uhr
Gebühr: 104,50 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 44: Spanisch A2 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die von Anfang an viel sprechen möchten. In diesem Kurs lernen Sie, in entspannter Atmosphäre u.a. das Konditional, den Gebrauch der Präpositionen »por« und »para«, das Plusquamperfekt... Natürlich werden Ihnen ebenfalls Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con Gusto A2 (ab ca. Unidad 9-10)
Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514990-8

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 02.02.2022, 19:00 Uhr
Gebühr: 104,50 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso

Hjertelig velkommen!



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

Det lille Hus nordisch leben

Karin Butzbach & Team • Alte Schulstr. 19 • 22952 Lütjensee
Tel.: 04154-793139 • www.detlillehus.de
Öffnungszeiten: Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • Sa. 10 - 13 Uhr



Kurs 45: Vorbereitungskurs für das spanische Sprachzertifikat DELE A1 Escolar

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Schüler des Emil-von-Behring-Gymnasiums, die das international anerkannte Sprachzertifikat DELE (Niveau A1) ablegen möchten. In diesem Kurs werden gezielt die spanischen Sprachkompetenzen vermittelt, die die Teilnehmer für das Sprachzertifikat A1 Escolar benötigen.

Lehrbuch: Preparación al Diploma de Español Escolar A1 – Edelsa, ISBN 978-84-9081-676-9

Dauer: 16 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 20.01.2022, 16:15 Uhr

Gebühr: 80,20 €

Ort: Emil-von-Behring-Gymnasium

Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 46: Vorbereitungskurs für das spanische Sprachzertifikat DELE A2-B1 Escolar

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Schüler des Emil-von-Behring-Gymnasiums, die das international anerkannte Sprachzertifikat DELE (Niveau A2-B1) ablegen möchten. In diesem Kurs werden gezielt die spanischen Sprachkompetenzen vermittelt, die die Teilnehmer für das Sprachzertifikat A2-B1 Escolar benötigen.

Lehrbuch: Preparación al Diploma de Español Escolar A2 B1 – Edelsa, ISBN 978-84-9081-67-6

Dauer: 16 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 20.01.2022, 17:30 Uhr

Gebühr: 80,20 €

Ort: Emil-von-Behring-Gymnasium

Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 47: Spanisch – Literatura de Latinoamérica

Este semestre leemos un cuento de Gabriel García Márquez: «El rastro de tu sangre en la nieve». Márquez nos describe a dos jóvenes Latinoamericanos que pasan su luna de miel en Francia lo que le permite de oscilar entre la racionalidad cartesiana de Europa y el mundo mágico del Caribe.

Los textos se repartirán en una tertulia antes de empezar el curso.

Dauer: 6 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 21.04.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 47,50 € (Kleingruppe)

Ort: Extern

Leitung: Sonja Stegmann





Gesundheit und Fitness

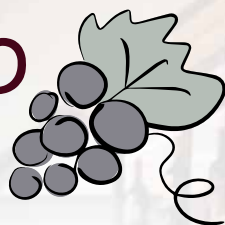


iStock-1148092075



il Grappolo

RISTORANTE ITALIANO



Seit 20 Jahren in
Großhansdorf!

Reservieren Sie Ihren
Tisch und genießen
Sie unser Ambiente.

Ein Anruf genügt!

Barkholt 65 • 22927 Großhansdorf

04102 / 69 11 40

grosshansdorf@ilgrappolo.com

www.ilgrappolo.com



VHS macht gesünder!

Dies belegt eine Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. **Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.**

Ernährung

Kurs 48: Vietnamesische Küche

NEU



In diesem Kurs können Sie lernen, wie Vietnamesische Pho (Traditionelle Reisbandnudelsuppe mit Rind und vietnamesischen Kräutern) und Sommerrollen zubereitet werden.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 17.03.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: 36,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 49: Japanische Küche – es muss nicht immer Sushi sein!

Japanische Küche ist weit mehr als roher Fisch. Wir kochen alltägliche Gerichte wie Fleisch oder Fisch mit Japanischer Soße, Japanische Omeletts und Salat mit Sesamdressing.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 24.03.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: 36,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Eng Nai Beyer

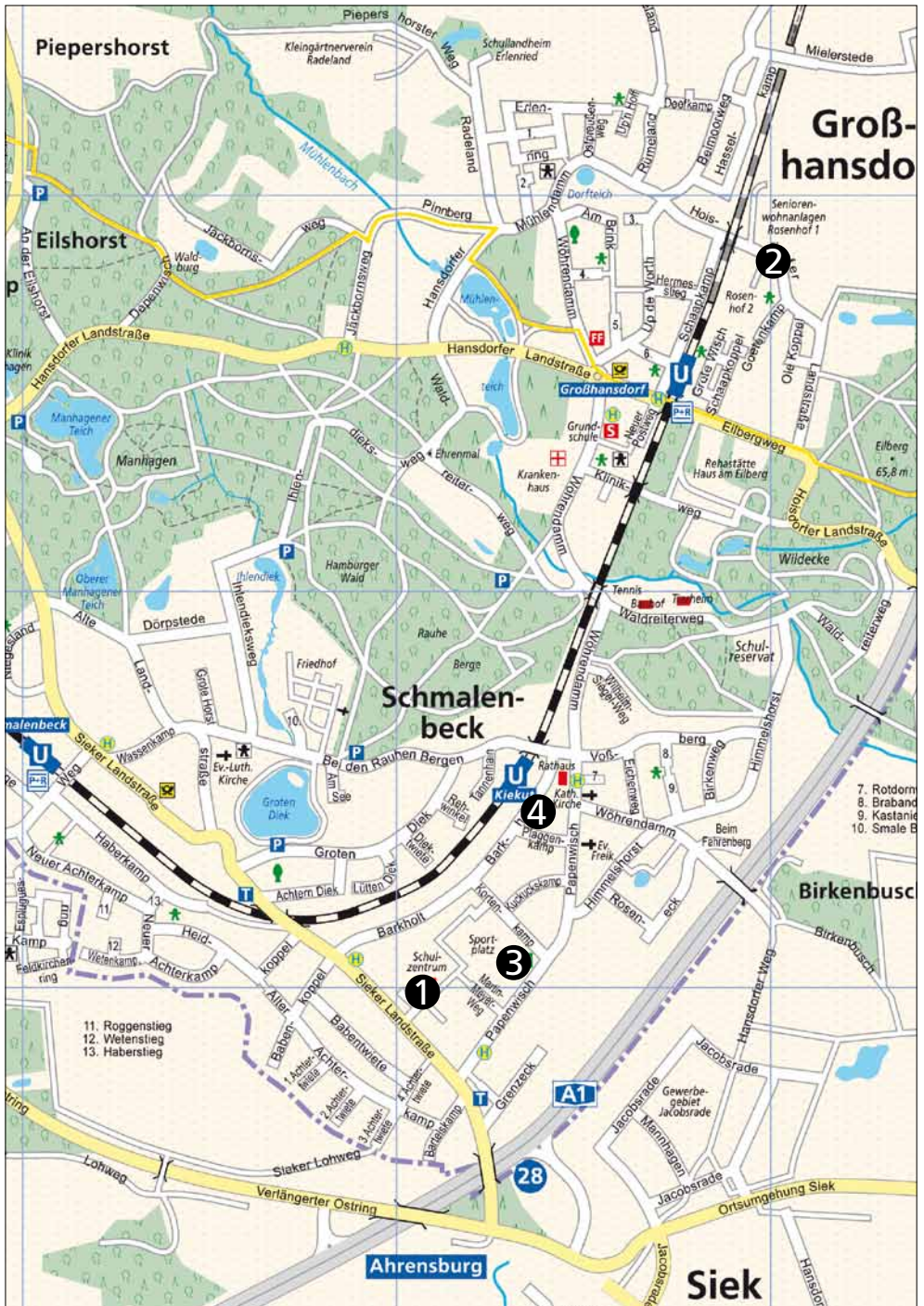
Kurs 50: Malaysia-Kochkurs

NEU



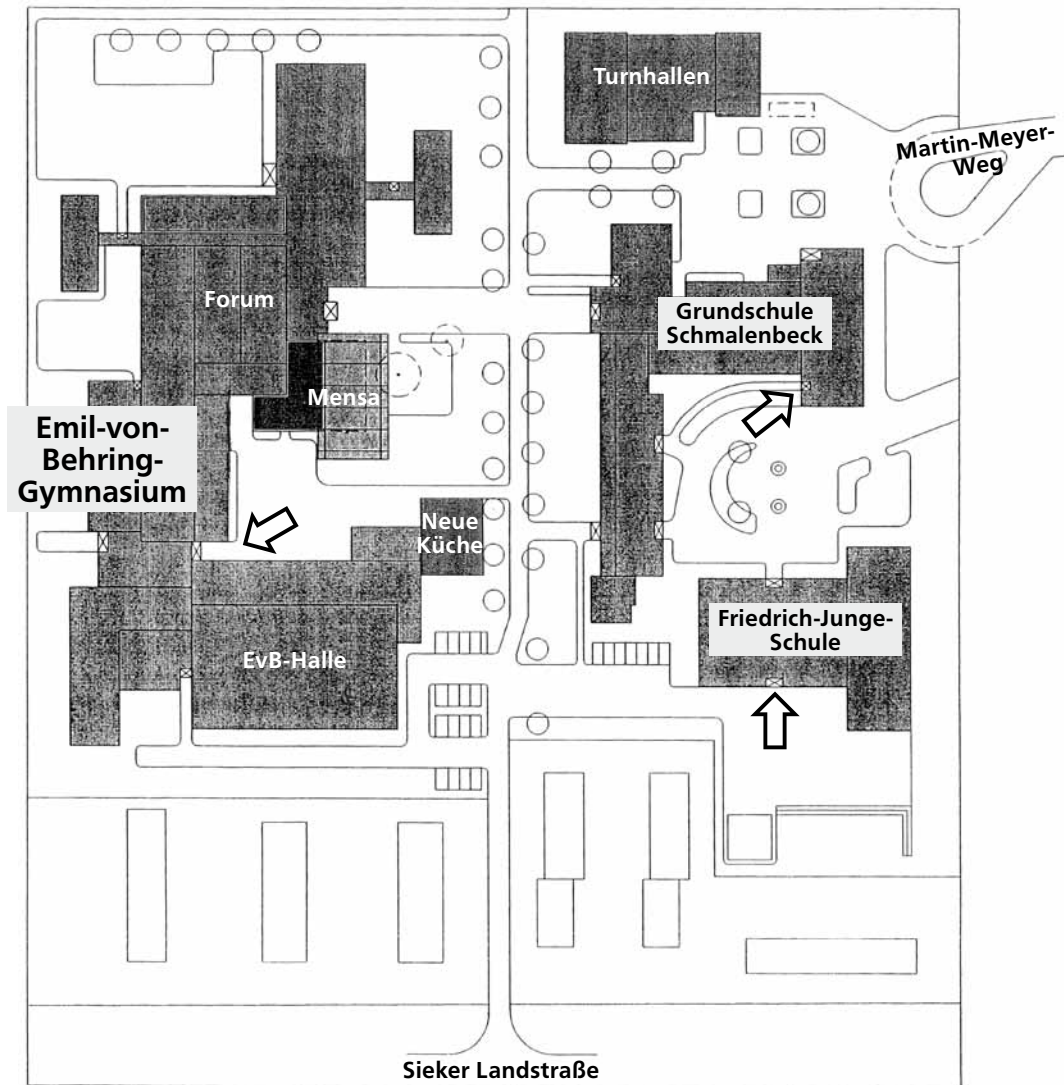
Berühmt ist das malaysische Nationalgericht Nasi Lemak (Kokosreis) und das nicht minder beliebte Tofu und Tempe Sambal. Malaysische Gerichte sind einerseits würzig-scharf (mit Chili, Zitronengras, Galgant und Kurkuma) andererseits dazu auch süß (mit Kokosmilch und Palmzucker) und fruchtig (durch die fruchtige Säure von Tamarinde). Traditionellerweise gehören Gurke, geröstete Erdnüsse, gebratenes Hühnerfleisch und ein hartgekochtes Ei als Beilage dazu. Anschließend gibt es noch einen leckeren Nachtisch.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk



- 1** Schulzentrum:
Emil-v.-Behring-Gymnasium
Mensa
Friedrich-Junge-Schule
Grundschule Schmalenbeck
Sieker Landstraße 203 b
 - 2** Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61
Rosenhof II, Hoisdorfer Landstraße 72
 - 3** Haus Papenwisch
Papenwisch 30
 - 4** Walldreitersaal und Rathaus
Großhansdorf, Barkholt 64
- Sportzentrum Hoisdorf,
Oetjendorfer Landstraße 21
- Haus der Vereine, Hinterm Dorf 2, Siek

Lageplan Schulzentrum Sieker Landstraße, 22927 Großhansdorf





Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 31.03.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: 36,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 51: Kochen wie in China – Tausend-Schichten-Pfannkuchen



Tausend-Schichten-Pfannkuchen ist ein beliebtes Teiggericht der chinesischen Küche. Es hat bereits eine sehr lange Tradition – das Rezept stammt aus der Tang-Dynastie und symbolisiert die Tausenden von Schriftrollen buddhistischer Schriften.

In diesem Kurs entdecken wir, wie man diese »Tausenden« Schichten aus Teig und Füllung einfach selbst macht. Wir bereiten den Teig und zwei verschiedene Füllungen (Fleisch mit Gemüse und vegetarisch) zu. Als Beilage machen wir einen saftig-leckeren Salat mit Tofu.

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

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 19.05.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 34,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Xin Li

Kurs 52: Kochkurs für Männer

**Trauen Sie sich,
einmal etwas Neues zu wagen.**



In diesem Kochkurs werden mit saisonalen, frischen Lebensmitteln interessante und abwechslungsreiche Menüs zubereitet. Hier wird »Mann« dem Kochen nähergebracht oder schon vorhandene Kenntnisse perfektioniert. Vorwissen ist aber nicht unbedingt erforderlich, denn Kochwissen und Arbeitsabläufe werden in entspannter Atmosphäre vermittelt.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Mittwoch, 04.05.2022 und Mittwoch, 11.05.2022, je 18:30 Uhr

Gebühr: 59,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 26,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 53: Frühlingserwachen in der Küche I

Auf einmal sind sie da: Bärlauch, Spargel, Erdbeeren und Rhabarber werden in diesem Kurs zu fantasievollen, originellen, nicht alltäglichen Gerichten verarbeitet. Aber auch Fleisch, Fisch, Gemüse und andere Zutaten fehlen nicht in unseren abwechslungsreichen Menüs, die nach dem Kochen gemeinsam in gemütlicher Runde verspeist werden.



Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Donnerstag, 05.05.2022 und Donnerstag, 12.05.2022, je 18:30 Uhr

Gebühr: 59,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 26,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 54: Frühlingserwachen in der Küche II



Inhaltlich identisch mit Kurs 53

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Freitag, 06.05.2022 und Samstag, 07.05.2022, je 18:30 Uhr

Gebühr: 59,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 26,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 55: Frühlingserwachen in der Küche III

Inhaltlich identisch mit Kurs 53

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Freitag, 13.05.2022 und Samstag, 14.05.2022, je 18:30 Uhr

Gebühr: 59,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 26,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 56: Brotbacken ohne Kneten – Vortrag



Komme zu dem unterhaltsamen und informativen Vortrag und erfahre, wie du deine Gesundheit mit dem täglichen Hauptnahrungsmittel Nr. 1 beeinflusst – dein Brot. Erfahre von einer einzigartigen, unglaublich einfachen Methode, leckeres Brot selbst zu backen – komplett ohne Kneten (!) – und bekomme reichlich Informationen über die unterschiedlichsten Zutaten und deren Wirkung auf deine Gesundheit. Erarbeite dir im Gespräch die Zutaten, die du und deine Liebsten gut vertragen und brauchen – nach den eigenen Bedürfnissen und ganz nach dem individuellen Geschmack. Lerne die AMMB-NK-Methode (Abends-Mischen-Morgens-Backen-Nie-Kneten-Methode) kennen!



Mit anschließender gemeinsamer Verkostung und Brot-Vesper.

Für das umfangreiche Skript, inkl. Anleitung, Tipps & Tricks und Verkostung ist eine Umlage in Höhe von 6,- € vor Ort an den Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 60 Minuten

Termin: Dienstag, 15.02.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

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

Leitung: Danko Rebec

Kurs 57: Das wohl leckerste Brot der Welt 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 – nach deinen Bedürfnissen, nach deinem individuellen Geschmack.

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

Vorteile:

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

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

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

Eine Lebensmittelumlage in Höhe von 6,00 € (dabei ist ein Mischtopf für zu Hause enthalten) wird vor Ort an den Kursleiter bezahlt.

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Mittwoch, 23.03.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

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

Leitung: Danko Rebec

Kurs 58: Das wohl leckerste Brot der Welt II

Inhaltlich identisch mit Kurs 57

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Donnerstag, 28.04.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

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

Leitung: Danko Rebec

Körperpflege und Massage

Kurs 59: Keine Scham beim Thema Darm!



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



nen und chronischen Entzündungsprozessen führen.

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

Dauer: 1 x 2,5 Std.

Termin: Donnerstag, 24.03.2022, 18:30 Uhr

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

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Astrid Kochinky

Kurs 60: Mikronährstoffe und Vitamine zur Linderung von Beschwerden und Nebenwirkungen

NEU



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

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

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: 1 x 2,5 Std.

Termin: Dienstag, 29.03.2022, 18:30 Uhr

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

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Astrid Kochinky

Kurs 61: Einführung in die Fußreflexzonenmassage – am Wochenende



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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Samstag, 23.04.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 46,00 €

Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder

Weg 5, 22927 Großhansdorf

Leitung: Marina Möller



Kurs 62: Einführung in die Entspannungsmassage – am Wochenende

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

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

Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Sonntag, 24.04.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 46,00 € pro Person

Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder

Weg 5, 22927 Großhansdorf

Leitung: Marina Möller

Kurs 63: Visualtraining – Ihr Weg zu entspanntem Sehen!



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

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

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

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

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Montag, 21.02.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 17,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sven Munderloh

Yoga und Entspannung

Kurs 64: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais I

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

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

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

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

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 31.01.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: 121,00 €

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: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 31.01.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 121,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 66: Kundalini Yoga



Durch körperliche Übungen, Atmung, Entspannung und Meditation werden in diesem Kurs Gesundheit und innere Ruhe aufgebaut. Eine gezielte Kombination aus statischen und dynamischen Übungen in Verbindung mit Atemwahrnehmung und gelöster Konzentration führen zu körperlicher und geistiger Entspannung. Dies kann ein guter Ausgleich für einen anspannungsreichen und fordernden Alltag sein.

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

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 27.01.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 90,00 €

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

Leitung: Martin Lemmel

Kurs 67: Yoga – am Vormittag

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

Bitte Sportzeug, Wolljacke und Wolldecke mitbringen.

Dauer: 16 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 07.02.2022, 10:35 Uhr

Gebühr: 129,60 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 68: Yoga – am Nachmittag

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

Anfänger werden in die Gruppe integriert.

Bitte Sportzeug, Wolljacke und Wolldecke mitbringen.

Dauer: 16 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 07.02.2022, 17:15 Uhr

Gebühr: 129,60 € (Kleingruppe)

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 69: Yoga für Ältere in kleiner Gruppe

Keine Angst vor Yoga!

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

Bitte mitbringen: Zwei Decken und warme Socken

Dauer: 18 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 09.02.2022, 14:15 Uhr

Gebühr: 145,00 € (Kleingruppe)

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek



Kurs 70: Rückenyo

NEU



Mit speziellen Yoga-Übungen für den Rücken verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Durch Anspannung und Entspannung in Verbindung mit einer gezielten Atmung gelangen Sie zu einer besseren Körperhaltung. Ziel ist es, die Verspannungen zu lösen und Ihren Rücken für einen aktiven Alltag zu stärken.

Bitte mitbringen: eine Matte, eine Decke, warme Socken und dehnbare Kleidung

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 08.03.2022, 15:30 Uhr
Gebühr: 99,00 €

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

Leitung: Silke Pokrantz

Kurs 71: Autogenes Training und Stressbewältigung

NEU

Zeit für mich – ein Kurs für Frauen

Ich bin ruhig – ganz ruhig! Durch das Autogene Training lernen Sie, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen und diese Entspannungsmethode in Ihren Alltag integrieren. Stressauslösende Situationen können Sie so auf diese Weise mit mehr innerer Ruhe bewältigen.

Autogenes Training besteht aus acht verschiedenen Übungseinheiten. Wir erlernen jede Woche eine neue Übung, die Sie anschließend auch zuhause üben und anwenden können. Zusätzlich werden wir uns mit Stress und der Stressbewältigung befassen. Was löst Stress aus? Wie kann ich individuell und positiv mit Stress umgehen? Welche präventiven Maßnahmen gibt es zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung? Teilnehmer erhalten kursbegleitende Unterlagen mit den Übungseinheiten und dem Wochenthema.

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

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 03.03.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

Leitung: Silke Meier

Kurs 72: Achtsam am Wochenende – Entschleunigt zum positiven Umgang mit Stress

NEU

Wochenend-Workshop – Zeit nur für MICH

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



Neue Wege denken und fühlen, können wir, wenn Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen. Altes loslassen und neue Wege beschreiten, ist dabei ganz wichtig, um das Selbstwertgefühl zu stärken und langfristig zu verankern.

Wenn das Wetter es zulässt, gehen wir für einige Übungen in die Natur. Ich wünsche Ihnen nach diesem Wochenende mentale Gelassenheit. Die Teilnehmer erhalten Kursunterlagen und Übungen für Zuhause.

Dauer: 1 x 7 Stunden, 1 x 6 Stunden

Termine: Samstag, 12.03.2022, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr und Sonntag, 13.03.2022, 10:00 Uhr bis 16:00 Uhr

Gebühr: 72,50 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Silke Meier



Kurs 73: Traumreisen zur Selbststärkung



Bernd Kasper-pixelio.de

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

Themenschwerpunkt: Kleine Hilfen für den Alltag

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 03.02.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 76,00 €

Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder

Weg 5, 22927 Großhansdorf

Leitung: Marina Möller

Kurs 74: Auf in den Wald!



Foto: R. Krumm

Maigrün empfängt uns im Frühling der Wald. Jetzt ist die beste Zeit, um draußen Neues zu wagen! Dazu gehen wir gemeinsam in unser schönes, stellenweise sogar uriges Großhansdorfer Waldgebiet Manhagen/Raue Berge.

Wir erleben den Wald als großzügigen und supergesunden Bewegungsraum für aktivierende und fokussierende Körper- und Atemübungen. Alle unsere Sinne nutzend werden wir staunen, wie vielseitig wir den Wald wahrnehmen können und dabei Stress und innere Anspannung von uns abfallen. Darüber hinaus lernen wir spielerisch Interessantes über die Lebensprozesse von Bäumen und Pflanzen, so dass wir anschließend nicht nur körperlich, sondern auch mental gestärkt wieder nach Hause gehen können.

Mitzubringen sind: bequeme und wetterfeste Kleidung, entsprechendes Schuhwerk

Dauer: 6 x 2 Stunden, einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 21.04.2022, 17:00 Uhr

Gebühr: 68,00 € (inkl. Gestattungsvertrag)

Treffpunkt: Großhansdorfer Wald, Parkplatz

Trimm-Dich-Pfad, Waldreiterweg 44-45,

Einfahrt über Wöhrendamm

Leitung: Olga Detels

Gymnastik, Rücken, Fitness

Kurs 75: Funktionelle Gymnastik für Männer

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

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

Dauer: 19 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 19.01.2022, 16:45 Uhr

Gebühr: 117,50 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im

EG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf

Leitung: Karin Uhlenberg



Kurs 76: Wirbelsäulengymnastik



Bewegungsmangel und einseitige Alltagsbelastungen stehen im Zusammenhang mit verschiedenen Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Gerade die von der Wirbelsäule ausgehenden Beschwerdebilder stehen hier im Vordergrund. Mit einer Schon- und Funktionsgymnastik – gezielte Kräftigung (mit und ohne Geräte), Dehnung und Entspannung – sollen das körperliche Wohlbefinden verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

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

Dauer: 10 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 05.04.2022, 17:00 Uhr

Gebühr: 69,00 €

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

Leitung: Olga Detels

Kurs 77: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

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

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

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

Dauer: 10 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 31.03.2022, 11:00 Uhr

Gebühr: 59,00 €

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

Leitung: Olga Detels

Kurs 78: Wirbelsäulengerechte Gymnastik



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

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

Dauer: 18 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 02.02.2022, 17:15 Uhr

Gebühr: 120,50 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 79: Fitness für den Rücken

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

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

Dauer: 18 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 02.02.2022, 18:15 Uhr

Gebühr: 120,50 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann



Kurs 80: Pilates für Fortgeschrittene

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.

Für diesen Kurs ist ein Pilates-Anfängerkurs Voraussetzung. Die Pilates-Prinzipien sollten bekannt sein und die Übungen für Anfänger gekonnt werden.

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

*Dauer: 18 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 02.02.2022, 19:15 Uhr
Gebühr: 120,50 €*

*Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastik-
raum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21,
Hoisdorf*

Leitung: Ulrike Brodmann



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

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



Kurs 81: Pilates – kleine Gruppe



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

Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Haltung und Rückenkräftigung, sowie eine bessere Körperwahrnehmung. Pilatesübungen kräftigen die kleine Tiefenmuskulatur und sorgen für bessere Beweglichkeit. Atmung und Bewegung werden mit ruhiger Musik in Einklang gebracht. Um Abwechslung in die Stunde zu bringen, trainieren wir auch mit dem Pilatesball. Zur Entspannung gibt es zum Abschluss eine Geschichte.

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

Dauer: 15 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 24.02.2022, 9:45 Uhr
Gebühr: 81,50 € (Kleingruppe)
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 82: Dehngymnastik I

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

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

Dauer: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 10.01.2022, 15:30 Uhr
Gebühr: 95,00 €

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

Leitung: Anneli Hass

Kurs 83: Dehngymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 82

Dauer: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 10.01.2022, 16:45 Uhr
Gebühr: 95,00 €

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

Leitung: Anneli Hass

Kurs 84: Fit and Fun – Bauch, Beine & Po!



Sind Bauch, Beine, Po ihre Problemzonen? Dann kommen Sie vorbei! 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, manchmal mit Fuß- / Hand-Gewichten oder Stepnern 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: 17 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 01.02.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 128,00 €

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

Leitung: Meike Heimann

Wassergymnastik

Kurs 85: Wassergymnastik

Wir beginnen bereits vorsichtig mit der Planung, um wieder Wassergymnastik-Kurse im Programm mit aufnehmen zu können. Voraussichtlich können kleinere Kurse im März 2022 wieder starten. Wir werden auf unserer Homepage und über die Presse darüber informieren.



Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: Stadt | Land | DatenFluss



Stadt | Land | DatenFluss



Kultur und Gestalten



iStock-491667309



Kulturelle Bildung

Kurs 86: Marokko – Kultur & Tradition



Wann tragen Frauen Henna Tattoos und warum? Was bedeutet »Tabourdah« und was ist das geheime Gewürz der kulinarischen Schätze Marokkos? Wir begeben uns auf eine Reise in das Land von 1001 Nacht und lernen viel über regionale und kulturelle Gegebenheiten.

Die Referentin Anissa Kadiri ist gebürtige Marokkanerin und stellt bildhaft dar, wie das Leben in Marokko aussehen kann. Typische Bräuche und Traditionen werden vorgestellt.

Dauer: 1 x 90 Min

Termin: Donnerstag, 24.03.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 87: Theaterfahrten- Abonnement 2022/2023

**»Wir machen kein Theater,
wir bringen Sie hin«**

Im Kulturbereich geht es wieder los, mit Einschränkungen (Hygienemaßnahmen, 2-G Regel, Maske auf den Plätzen, maximal 50-75 % Kapazität im Saal usw.) Ein Angebot kann uns Inkultur zum jetzigen Zeitpunkt aber noch nicht machen. Es wird darauf gehofft, dass im Herbst die Kapazitäten in den Theatern



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, Keyboard,
Geige, Klarinette, Posaune, Trompete usw.**

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

weiter steigen, so dass dann endlich wieder mehr Busgruppen teilnehmen können. Sobald dieses wieder möglich ist, erhalten wir ein Programm und informieren Sie, liebe Theaterbegeisterte, gerne. Sie haben sich in der Vergangenheit schon auf Interessentenlisten setzen lassen und werden unverzüglich informiert, sobald uns etwas vorliegt. Alle bisherigen Teilnehmer an unserem Theaterbus werden ebenfalls automatisch informiert. Sehr von Vorteil wäre es, wenn Sie uns schon einmal Ihre E-Mail-Adresse mitteilen können, dann können neue Infos zeitnah weiter gegeben werden.

Sobald ein Programm steht, werden wir dies auch auf unserer Internetseite veröffentlichen.

Kurs 88: Improvisationstheater – wir machen das spontan!

NEU



Wir holen die Schillerstraße nach Großhansdorf! Wir probieren uns in der »Königsdisziplin« des Theaters – wir improvisieren!

Nach anfänglichen, hilfreichen Übungen im »spontanen Spiel« schauen wir uns unterschiedliche Impro-Formate an und probieren diese aus. Dass dabei oft kein Auge trocken bleibt und urkomische, witzige und skurrile Geschichten entstehen, ist aus Film und Fernsehen bekannt. Spontane Souveränität hilft in allen Lebenslagen weiter – lässt es uns probieren.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, man sollte allerdings Lust haben, Theater zu spielen.

5 – 4 – 3 – 2 – 1 – LOS!

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
(nicht in den Hamburger und Schleswig-Holsteiner Schulferien)*

*Beginn: Donnerstag, 10.02.2022, 19:00 Uhr
Gebühr: 75,50 €*

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

Literatur

Kurs 89: Lyrik und Prosa im Gespräch

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

*Dauer: 10 x 120 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 22.03.2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 116,00 €*

Ort: Bibliothek Rosenhof 1, Hoisdorfer Landstraße 61

Leitung: Gabriele Simmendinger

Schreiben

Kurs 90: Kreatives Schreiben

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

Lassen Sie sich an diesen 4 Abenden weiter inspirieren von vielfältigen Schreibimpulsen, Kreativtechniken und Tricks des Schreibhandwerks und der Erzählkunst. Begleitet durch



fachkundige Anleitung probieren Sie verschiedenste literarische Textgattungen und Schreibtechniken aus, verfassen Ihre ganz eigenen Texte und nähern sich so Ihrem persönlichen Schreibstil.



Gemeinsam tauschen wir unsere Erfahrungen und Gedanken zum Schreiben aus. Wo, wie, wann schreibt es sich gut? Wie geht man um mit dem inneren Zensor? Wie überwinden andere ihre Kreativitätsblockaden und den inneren Schreib-Schweinehund? Auch Interessenten ohne Vorkenntnisse sind herzlich eingeladen.

Dauer: 4 x 135 Min, einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 03.02.2022,

18:30-20:45 Uhr

Gebühr: 47,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lisson

Kunst gestalten

Kurs 91: Bessere Bilder mit dem Smartphone – Fotokurs



Das Smartphone hat man immer dabei, so entstehen oft Bilder, die man sonst nie machen würde. Spontan und kreativ! Die Fotografie mit dem Smartphone ist authentisch und frei von technischem Ballast. Nichts muss

eingestellt werden, Sie benötigen keine schwere Ausrüstung. Ein Erfolgserlebnis ist sofort da und Bilder können direkt in passabler Größe kontrolliert werden.

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

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

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

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

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

Ablauf:

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

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

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 19.03.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 30,00 €

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

Leitung: Jürgen Müller



Kurs 92: Kreatives Sehen mit der Kamera – Fotoseminar

Jürgen Müller, Profifotograf und Fotolehrer (www.studio-mueller.com)



Gute Schnappschüsse zu machen, ohne die technischen Grundlagen der Kamera zu kennen, ist mittlerweile keine Wissenschaft mehr – die automatischen Kameraprogramme sind erstaunlich gut.

Stellt man aber einen anderen Anspruch an die Fotografie als der Alltagsnutzer, so wird schnell klar, dass man ohne ein Minimum an technischem und gestalterischem Wissen nicht weiterkommt.

Wirklich gute Bilder werden bewusst nach den Gesetzen der Bildgestaltung aufgebaut und technisch sauber umgesetzt.

Dieses Fotoseminar bietet die perfekte Hilfestellung für Einsteiger und Fortgeschrittenen zur erfolgreichen Motivsuche.

Die technischen Zusammenhänge werden beim kreativen, praktischen Fotografieren über den gesamten Seminarverlauf geübt und ständig wiederholt. So wird das technische Grundwissen zum selbstverständlichen Werkzeug zur Gestaltung von faszinierenden Bildern.

Ablauf:

1. Einführung in die Grundlagen der Fotografie

Damit alle Teilnehmer auf dem gleichen Stand sind, vermittele ich das technische Grundwis-

sen in einem kurzen, leicht verständlichen Basiskurs.

- Aufbau der Systemkamera
- Was bedeutet Brennweite, Weitwinkel- und Teleobjektiv?
- Die manuelle Belichtungsmessung zur Ermittlung der richtigen Belichtung
- das Zusammenspiel von Blende und Zeit
- Schärfentiefe und Bewegungsunschärfe als Gestaltungsmittel

Diese Grundlagen werden im Verlauf des Fotoseminars praktisch angewendet.

2. Einführung in die Grundlagen der Bildgestaltung

- Der goldene Schnitt
- Aufteilung der Bildfläche
- Perspektive
- Bildausschnitt
- Der Umgang mit Licht als Gestaltungselement

3. Praktisches Fotografieren

Die Themen orientieren sich an Jahreszeit und Wetterlage

- Außenaufnahmen in Park oder Natur
- Stillleben in der Natur und/oder im Studio

Lernen Sie Ihre eigene Beobachtungsgabe zu entdecken und zu fördern. Machen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes Ihr eigenes Bild und erarbeiten Sie sich Erfolgserlebnisse.

Erster Teil: Theoretische Grundlagen, Praktisches Fotografieren, Bildbesprechung

Zweiter Teil: Wiederholung, Praktisches Fotografieren, Weiterverarbeitung

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

Dauer: 2 x 4 Std.

Termine: Samstag, 07.05.2022 und Samstag, 21.05.2022, je 10:00 bis 14:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

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

Leitung: Jürgen Müller



Kurs 93: Realistisch Zeichnen und Malen



»Stiefelchen« von Kursteilnehmerin Brigitte Krahmer gemalt, ein Beispielbild aus unserem seit 2006 bestehenden Kurs. Zuerst wurde mit dem Bleistift gezeichnet, dann mit Aquarellfarben gemalt.

Andere Teilnehmer zeichnen realitätsgenau mit Bleistiften. Es entstehen wunderschöne Zeichnungen vor Stilleben im Atelier in ruhiger Atmosphäre.

Für Anfänger gibt es individuelle Anleitung und Hilfestellung in allen Fragen.

Bitte mitbringen: Bleistift 4B, Radiergummi, Zeichenblock mit glattem Papier DIN A 3.

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

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 02.02.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 132,00 €

Ort: Atelierhaus im Garten, Looge 16, Großhansdorf

Leitung: Dorothea Desmarowitz

Kurs 94: Kleine Einführung in die Aquarellmalerei



Auf kleinem Format können verschiedene Vorgehensweisen unter meiner Anleitung ausprobiert werden: Nass in Nass, Lavieren, Lasieren, Verläufe, Kolorieren...wie das Beispielbild »Ente auf dem Wasser« von Kursteilnehmerin Brigitte Krahmer zeigt.

Bitte mitbringen:

- Pinsel da Vinci Cosmotop Mix rund Nr.6 Serie 5530
- Pinsel da Vinci Cosmotop Mix rund Nr. 10
- Aquarellfarben
- kleine Aquarellblöcke DIN A 5 oder 6,
- ein Naturschwämmchen falls vorhanden.

Es besteht die Möglichkeit, Farben, Papier und Pinsel zum Ausprobieren gegen einen Kostenbeitrag von 7,- € bei Dorothea Desmarowitz vor Ort zu erhalten, einzelne Papiere für 1,- €. Dafür bitte vorher Bescheid geben unter Tel. 04102 62172.

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

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Sonntag, 20.03.2022, 10:30 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Atelierhaus im Garten, Looge 16, Großhansdorf

Leitung: Dorothea Desmarowitz



Kurs 95: Skizzieren, Zeichnen und Malen im Garten



Im Frühling macht es Freude, sich Motive für schnelle Skizzen oder die Aquarellmalerei im Garten zu suchen (wie das Beispielbild »Schubkarre« von Kursteilnehmerin Brigitte Krahmer von 2019 zeigt) oder aber auch mal bei schlechtem Wetter ins Atelierhaus auszuweichen. Dabei gibt es Anleitung und Hilfe in allen Fragen der Malerei.

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

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

*Dauer: 7 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 04.05.2022, 17:45 Uhr
Gebühr: 95,00 €*

Ort: Atelierhaus im Garten, Looge 16, Großhansdorf

Leitung: Dorothea Desmarowitz

Kunsthandwerk

Kurs 96: Goldschmieden



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

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 21.02.2022, 17:15 Uhr
Gebühr: 99,00 €*

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

Leitung: Antje Heuermann-Kramer

Kurs 97: Goldschmieden





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

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 21.02.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 99,00 €

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

Leitung: Antje Heuermann-Kramer

Kurs 98: Goldschmieden – Schmuckfrühling



In lebendiger Atmosphäre vermittele ich die Grundkenntnisse zur Herstellung eigener Schmuckstücke. Wir arbeiten vorwiegend mit Silber, evtl. auch Gold und Kupfer. Es können Steine, Perlen, Fundstücke o.ä. eingearbeitet werden. Ebenso kann alter Schmuck zu Neuem umgestaltet werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

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

Dauer: 8 x 2,5 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Freitag, 04.03.2022, 18:00-21:00 Uhr und Samstag, 19.03.2022, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 08.02.2022, 17:00 Uhr

Gebühr: 141,50 €

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

Leitung: Metta Braake

Kurs 99: Goldschmieden – Schmuckumgestaltung und -entwurf



Wir verwandeln Altes in Neues! Hier können z. B. geerbte Schmuckstücke oder Schmuckelemente, die in der jetzigen Form nicht mehr tragbar sind, umgearbeitet werden und bekommen somit eine neue Aussage. Es ist ebenso möglich an ganz anderen Entwürfen zu arbeiten. Für Anfänger werden gleichzeitig Grundkenntnisse im Goldschmiedehandwerk vermittelt und geübt.

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

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich,
zusätzlich Samstag, 05.03.2022, 10:00-
16:00 Uhr und Freitag, 18.03.2022,
18:00-21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 08.02.2022, 19:45 Uhr

Gebühr: 122,50 €

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

Leitung: Metta Braake

Kurs 100: Goldschmieden – Schmuckfrühling



Inhaltlich identisch mit Kurs 98

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich,
zusätzlich Freitag, 13.05.2022, 18:00-
21:00 Uhr und Samstag, 18.06.2022,
10:00-16:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.04.2022, 17:00 Uhr
(am Mittwoch, 01.06.2022, findet der
Kurs nicht statt)

Gebühr: 122,50 €

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

Leitung: Metta Braake



Kurs 101: Goldschmie- den – Schmuck- umgestaltung und -entwurf

Inhaltlich identisch
mit Kurs 99

Dauer: 8 x 2,5 Std., einmal wöchentlich,
zusätzlich Samstag, 14.05.2022, 10:00-
16:00 Uhr und Freitag, 17.06.2022,
18:00-21:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 27.04.2022, 19:15 Uhr
(am Mittwoch, 01.06.2022 findet der
Kurs nicht statt)

Gebühr: 141,50 €

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

Leitung: Metta Braake

Kurs 102: Goldschmieden

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

Dauer: 9 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 12.01.2022, 17:45 Uhr

Gebühr: 90,00 €

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

Leitung: Rotraut Brunckhorst

Kurs 103: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 102

Dauer: 9 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 12.01.2022, 20:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

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

Leitung: Rotraut Brunckhorst



Kurs 104: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 102

Dauer: 9 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 13.01.2022, 20:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

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

Leitung: Rotraut Brunnchorst

Textiles Gestalten

Kurs 105: Stricken – ganz einfach

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

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

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

Ich gebe »erste Hilfe«, zeige Tricks und Kniffe und versuche zu motivieren, wenn es mal wieder nicht so klappt. Vielleicht hat jemand auch schon lange ein unfertiges Strickstück liegen und kommt nicht weiter. Zusammen bekommen wir das hin!

Dauer: 8 x 90 Minuten, einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 10.02.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Kathrin Mathibe

Kurs 106: Socken stricken andersherum

Von der Spitze zum Bündchen

Niemand muss Strickprofi sein, aber Grundkenntnisse (rechte und linke Maschen, abketten, verschränkte Maschen) wären prima.



Die Socken werden mit einer Rundstricknadel gestrickt. Es wird an der Spitze begonnen und endet am Bündchen. So kann man die Garnmenge gut einteilen und muss keine Angst haben, dass das Garn womöglich nicht reicht!

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

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

Dauer: 5 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 26.04.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Kathrin Mathibe

Kurs 107: Die neue Lust am Nähen – am Wochenende



Nähen ist wieder im Trend – immer mehr Menschen nähen für den (nachhaltigen) Eigenbedarf, stellen aus alten Kleidungsstücken neue her oder möchten Hosen und Shirts länger tragbar machen. Auch neue Kleidung soll nicht nur passen, sondern möglichst individuell sein.

Wir sind eine kleine Gruppe aus Anfängern und Fortgeschrittenen und freuen uns, wenn wir noch mehr Nähfreudige begeistern können.



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

*Vorbesprechung: Mittwoch, 09.03.2022,
19:00-20:00 Uhr*

*Termine: Samstag, 12.03.2022, 10:00-16:00,
Sonntag, 13.03.2022, 10:00-15:00 Uhr*

Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum

Leitung: Beate Dahm

Mittelalterliche Kultur

Kurs 108: Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Grundkurs



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

Reaktionsgeschwindigkeit werden besonders trainiert.

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

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

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

Weitere Infos finden Sie unter
www.Schwertschaukampf.de

Mindestalter: 14 Jahre

Dauer: 2 x 6 Std.

*Termine: Samstag, 26.03.2022 und Sonntag,
27.03.2022, je 10:00-16:00 Uhr*

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

Gebühr: 62,00 €

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





Gemeindebücherei Großhansdorf

Unsere Öffnungszeiten:

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

Dienstag: geschlossen

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

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

Freitag: geschlossen

Samstag: 10:00-12:30 Uhr

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

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



Ehrenamtsportal

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

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

**Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit**

www.vhs-ehrenamtsportal.de

GEFÖRDET VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Foto: © Reimpfnet Ltd. - stock.adobe.com

Volkshochschulen im Kreis Stormarn – eine starke Gemeinschaft!

Von den 11 Kreisen des Landes Schleswig-Holstein hat der Kreis Stormarn damit die landesweite Spitzenstellung in Sachen Weiterbildung!

Bei Fragen wenden Sie sich an uns oder eine unserer Nachbar-VHS.

Wir weisen hier auf Veranstaltungen hin, die kreisweit interessant sind und die wir nicht anbieten können. (Stand: 22.01.2021;

spätere Angebote entnehmen Sie bitte den Programmheften der einzelnen Volkshochschulen.)

Die Volkshochschulen des Kreises Stormarn führen folgende anerkannte Veranstaltungen durch – nutzen Sie Ihr Recht auf **Bildungsurlaub!** Nähere Informationen bei der genannten VHS!

Jetzt auch auf facebook unter: <https://www.facebook.com/die.Stormarner.elf>

Überblick der kreisweiten Veranstaltungen im Frühjahr 2022

Bildungsurlaub

VHS	Titel	Beginn
Ahrensburg	Französisch Auffrischkurs bis Ende Stufe A1	07.03.2022
	Gesund und gut gewappnet für den Beruf - mit Resilienz Anforderungen und Veränderungen begegnen	14.03.2022
	Photoshop für Fortgeschrittene	17.01.2022
	Photoshop	16.05.2022
	InDesign	28.03.2022
Bad Oldesloe	Systemisches Coaching, Aufbauseminar	04.04.2022 und 17.10.2022
	Office Grundlagen kompakt	25.04.2022
	Let's Master English! B2 Conversation	04.07.2022
	Systemisches Coaching, Grundlagen	18.07.2022
	Adobe Photoshop, Grundlagen, Online	11.07.2022
	Adobe InDesign, Grundlagen, Online	18.07.2022
	Clown Kompaktfortbildung, Clownbasis	18.07.2022 und 10.10.2022
	Systemische Paarberatung	08.08.2022
	Trainings-Camp Systemisches Coaching	21.11.2022
	Vorbereitung auf den DTZ (Deutschtest für Zuwanderer), Intensivwoche	21.02.2022
Bargteheide	Italienisch A1 intensiv	07.03.2022
	Office 2016 - Crashkurs für den Büroalltag	04.04.2022
	Business communication - English for work B1	16.05.2022
	Review for work, life and travel - A2	30.05.2022
	Office 2016 - Crashkurs für den Büroalltag	13.06.2022
	Office 2016 - Intensivwoche	20.06.2022
Sachsenwald	Office 2016 - Intensivwoche	20.06.2022

KiTa-Fachprogramm

VHS	Titel	Beginn
Bargteheide	Theaterpädagogik in Kita und Hort - Rollenspiele, Theaterspiele, Improvisation	25.03.2022
	Präsenz und Ruhe im Kita Alltag durch Stimm- und Atemtraining	29.04.2022
	Kinder-Yoga: Kita-leicht!	17.06.2022
	Prophylaxe gegen Stress: Regenerationsoase Achtsamkeit Yoga und Meditation	28.10.2022
	Geschichten erzählen mit dem Kamishibai. Das Erzähltheater aus Japan	28.02.2022
Bad Oldesloe	Kindheit in Coronazeiten. Entwicklungsbedingungen und Folgen der Pandemie bei Kindern von 0-10 Jahren.	02.05.2022

Abschlussbezogene Lehrgänge (z.B. Schulabschlüsse, Tagesmütter etc.)

VHS	Titel	Beginn
Ahrensburg	Vorbereitung auf den Ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (ESA)	15.08.2022
	Vorbereitung auf den Mittleren Schulabschluss (MSA)	15.08.2022
Sachsenwald	Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagschulen, Modul I: Arbeitsfeld Ganztagschule	18.02.2022
	Zertifikatskurs Qualifizierung pädagogischer Mitarbeitenden an Ganztagschulen, Modul II: Kommunikation und Gesprächsführung	18.03.2022

Sprachzertifikatskurse

Kurstitel	VHS Name	ggf. Beginnndatum oder auf Anfrage
Deutsch:		
Deutsch Integrations Sprachkurse nach dem Zuwanderungsgesetz (A1.1 bis B1), Allgemeiner Integrationskurs	Bad Oldesloe	auf Anfrage: deutsch@badoldesloe.de
	Ahrensburg	auf Anfrage: 04102 8002-12
	Bad Oldesloe	
	Sachsenwald	auf Anfrage
Integrationskurse mit Alphabetisierung	Ahrensburg	auf Anfrage: 04102 8002-12
	Bad Oldesloe	
	Sachsenwald	auf Anfrage
Berufssprachkurse (DeuFö)	Ahrensburg	auf Anfrage: 04102 8002-12
	Bad Oldesloe	auf Anfrage: deutsch@badoldesloe.de
DeuFö A2-Modul		
DeuFö B1-Modul		
DeuFö B2-Modul		
DeuFö C1-Modul		
STAFF Starterpaket für Flüchtlinge	Ahrensburg	auf Anfrage: 04102 8002-12
	Bargteheide	auf Anfrage: 04532/ 285 213
	Glinde	auf Anfrage
Vorbereitung auf den DTZ, Intensivwoche EOK Erstorienierungskurs	Bargteheide	21.-25.02.2022
Zertifikatsprüfung Start Deutsch A1 (telc)	Bad Oldesloe	auf Anfrage
Andere Prüfungen:		
Einbürgerungstest	Ahrensburg	19.02.2022 und 11.06.2022

Besondere Veranstaltungen / Highlights von kreisweiter Bedeutung

VHS	Titel	Beginn
Ahrensburg	Mah - Jongg - chinesisches Spiel	17.01.2022
	Spanisch für den Urlaub in vier Teilen	26.02.2022
	The future of the monarchy in the UK	25.04.2022
	Vorbereitung Abiturprüfung Französisch und AbiBac 2022, Intensivseminar	11.06.2022
	Hoopdance für Anfänger*innen	21.04.2022
	Achtsamkeits-Spaziergänge	03.06.2022
	Die Digitalisierung der Gesellschaft	26.02.2022
Bad Oldesloe	Mozart beegnet Damaskus: Musik und Tanz zwischen den Kulturen - interkulturelles Projekt	11.02.2022
	Vortrag: Die Freimaurer	05.05.2022
	Besuch des Freimauremuseums in Sankt Michaelisdamm	14.05.2022
	Vortrag: Einführung in das Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)	09.03.2022
Bargteheide	Selbstmanagement nach dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM), WE-Seminar	14./15.05.2022
	Kunstaustellung zu Louise Zietz im Stadthaus Bargteheide	11.03.2022
	Vortragsreihe Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft	21.04.2022
	Naturgewalten: Ursachen, Wirkungen, Vorsorgemaßnahmen	
Barsbüttel	Einführung in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall B. Rosenberg - Wochenendseminar	07.05.2022
	Entdeckung und Eroberung des Glücks - Wochenendseminar	23.04.2022
	Frauenpower gegen Belästigung, Beleidigung und Angriffe im Alltag	19.02.2022
	Selbstwert und Selbstachtung als Basis von Lebensfreude	01.03.2022
Glinde	Russisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse A1	14.02.2022
	Spaß an Latein - A1	10.02.2022
	Glinde Mühlengespräche, dienstags 20.00 Uhr	ab 25.01.2022
	Gutshauskonzerte mit Einführung, 19.00 Uhr	07.01./11.02./04.03.2022
Großhansdorf	Philosophische Spaziergänge	auf Anfrage
	Frauenpower gegen Belästigung, Beleidigung und Angriffe im Alltag	05.02.2022
	Improvisationstheater	10.02.2022
	Mit Arabisch Brücken bauen	01.03.2022
Sachsenwald	Gebärdensprache, Einführung in eine visuelle Welt	25.03.2022
	Vortrag: Verantwortungsvoll und erfolgreich Geld anlegen	31.03.2022
	Literarische Lesung: Joachim Ringelnatz - „Ich bin so knallvergnügt erwacht“	13.05.2022
	Noche Flamenca: Flamenco Gitarrenkonzert	28.04.2022
	Zwischen Partizipationsversprechen und Algorithmenmacht: Wie die digitalen Medien Meinungsbildung und gesellschaftlichen Zusammenhalt bestimmen	25.04.2022
Tangstedt	Biografisches Schreiben	26.02.2022
	Fotobearbeitung mit einfachen Mitteln	19.02.2022
	Origami zur Frühlingszeit	06.03.2022
	Inline-Skating – Starterkurs	24.04.2022
Trittau	Mittwochs ins Kulturcafe. Themen: Künstliche Intelligenz, Natur und Kultur und Literatur, 4x	23.02.2022
	Tischtennis für Ältere, 14x	08.02.2022
	Talentförderung Zeichnen, 8x	10.02.2022
	Reisebericht/Diavortrag: Norwegen – Sanfte Küsten, spitze Berge	03.03.2022
	Fotografieren – verschiedene Themen	ab 20.02.2022

Online-Kurse, Webseminare

VHS	Titel	Beginn
Ahrensburg	Spanisch für Anfänger*innen	26.01.2022
	Türkisch für Anfänger*innen	31.01.2022
	Türkisch für Fortgeschrittene	29.01.2022
	Italienisch für Anfänger*innen - kompakt	04.07.2022
	Italienisch A1 für den Urlaub	04.07.2022
Bad Oldesloe	Italienisch Wiederholung A1 - kompakt	04.07.2022
	Spanisch A 1.4	31.01.2022
	Seven Colours of the Rainbow, English B1	02.02.2022
	Yoga und Entspannung	07.02.2022
	Yoga Conditioning	07.02.2022
	Leichtigkeit für Kopf und Nacken	23.04.2022
	Italienisch Konversation B1/B2	08.03.2022
	Italienisch für Anfänger*innen A1.2	08.03.2022
	Italienisch A 1.3	08.03.2022
	Yin Yoga	19.04.2022
	Adobe Photoshop, Grundlagen, Intensivwoche	11.07.2022
Bargteheide	Adobe InDesign, Grundlagen, Intensivwoche	18.07.2022
	Livestream - vhs.wissen live: Zwischen Globalismus und Demokratie: die EU, Europa und die Nationalstaaten	07.04.2022
	Livestream - vhs.wissen live: Krankenhäuser in Deutschland. Strukturen - Reformen - Probleme	05.05.2022
	Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen	02.02.2022
	KORCE® - dynamisch-kraftvolles Workout	03.02.2022
Glinde	Englisch	auf Anfrage
Großhansdorf	Erstelle deine eigene Website – erste Schritte mit dem Baukastensystem WIX (4 Termine)	21.03.2022
Sachsenwald	Feldenkrais, Hilfe zur Selbsthilfe	04.02.2022
	Yogalates, ein umfassendes Ganzkörpertraining	01.02.2022
	Augen-Yoga	03.03.2022
	Italiano in azione B1: Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud	31.01.2022
	Italiano per passione B2: Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud	31.01.2022
	Italiano per amore B2: Lernen in Präsenz und in der vhs.cloud	01.02.2022
Trittau	Homeoffice und mobiles Arbeiten – Chance oder Zumutung in der modernen Arbeitswelt?	07.03.2022
	Stonehenge – Nabel des prähistorischen Europas	30.03.2022
	Die goldenen Zwanziger – Mythos und Wirklichkeit	12.04.2022
	Bessere Cholesterinwerte ohne Medikamente	26.04.2022
	Verschwörungstheorien	24.05.2022
Tangstedt	Rückentraining Online in der Mittagspause	ab 28.01.2022 und ab 22.04.2022
	Modernisierung von Heizung und Warmwasserbereitung	31.03.2022
	Ist das fair? Schokolade aus Ghana	04.03.2022
	Akku leer!? Woher kommen die Rohstoffe für unser gutes Leben?	03.05.2022

Studienfahrten/ Studienreisen/ Exkursionen

VHS	Titel	Beginn
Bad Oldesloe	Fotoreise "monochrom" - Schwarz-Weiß-Fotografie auf Sylt	25.-28.05.2022
Großhansdorf	Hamburg-Touren: „Rund um das Hamburger Rathaus im Lichterglanz“	02.02.2022
	Hamburg-Touren: „City Nord – Denkmal, Lebensraum, Zukunft?“	02.04.2022
	Hamburg-Touren: „Alster – Elbe“	21.05.2022
	Hamburg-Exkursion über das Rotlichtviertel (Reeperbahn) ab 16 Jahre	24.03.2022
Sachsenwald	Der Tiefbunker Berlinertordamm - Exkursion	11.05.2022
	Natur und Kunst - Pflanzen und Blumen: Kunsthistorische Rundgänge durch Hamburger Parks und Gärten	11.05.2022
	Natur und Kunst - Parkfriedhof Ohlsdorf: Kunsthistorische Rundgänge durch Hamburger Parks und Gärten	18.05.2022

Anfängersprachkurse A1.1 / Sprachkurse für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse

Volkshochschulen im Kreis Stormarn	Arabisch	Chinesisch	DaF	Alpha Dt für Dt	Englisch	Französisch	Gebärdensprache	Italienisch	Latein	Neugriechisch	Niederländisch	Norwegisch	Portugiesisch	Russisch	Schwedisch	Spanisch	Türkisch
Ahrensburg	x	x				x		x								x	x
Bad Oldesloe			x	x	x			x								x	
Bargteheide	x		x	x	x	x		x								x	
Glinde																x	
Großhansdorf	x																
Sachsenwald	x	x	x		x	x	x	x	x	x			x	x	x	x	
Tangstedt											x	x				x	
Trittau					x			x			x					x	



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

Was wann wo

Den richtigen Deutschkurs finden!

μαθήματα γερμανικών

cours d'allemand

curso de alemán

курсы немецкого языка

german language courses

دورات تعلم اللغة الألمانية

德语课程

almanca kursları

www.deutsch.sh.kursportal.info

Beratungsstelle

für Frauen u. Mädchen

Telefon: **(04102) 821111**

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

Deutsches Rotes Kreuz

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

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

Gemeindebücherei

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

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

Universitäts-Gesellschaft

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

Vorträge im Sitzungssaal des Rathauses
Großhansdorf, Barkholt 64, bzw. im
Rosenhof 1 und Rosenhof 2.
Eintritt: 5,- €, ermäßigt 4,- €, Schüler und
Studenten 1,- €, Mitglieder frei.

Kulturring Großhansdorf e.V.

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

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

Samstag, 15. Januar 2022, 20 Uhr: »Ungeduld des Herzens«, Theatergastspiele Fürth

Samstag, 12. Februar 2022, 20 Uhr: »Ein Sommernachtstraum«, Schauspiel mit Musik

Samstag, 19. Februar 2022, 20 Uhr: »Gern hart und komisch«, Merkle Kulturkonzepte

Sonntag, 13. März 2022, 20 Uhr: »Klangrazzia«, Hamburger Kammerspiele, Komödie mit Musik

Freitag, 8. April 2022, 20 Uhr: »Celine«, Theatergastspiele Fürth

Sonntag, 24. April 2022, 20 Uhr: »Extrawurst«, Euro-Studio Landgraf



www.sh.kursportal.info

**Kursportal
Schleswig-Holstein**

**Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden**

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 800 Anbieter

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