

# Volkshochschule Großhansdorf e.V.



## Programm Herbst 2023

### Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzende: Antje Baurichter  
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](http://www.vhs-grosshansdorf.de)  
[info@vhs-grosshansdorf.de](mailto:info@vhs-grosshansdorf.de)

#### Öffnungszeiten:

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

### Bankverbindungen

#### Sparkasse Holstein

IBAN: DE38 2135 2240 0190 0061 74  
BIC: NOLADE21HOL

#### Hamburger Sparkasse

IBAN: DE60 2005 0550 1352 1304 52  
BIC: HASPDEHHXXX

Bildnachweis: Vereinsintern oder vom Kursleiter,  
sofern nicht anders angegeben

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

## Vorwort

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

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

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

Auch in diesem Jahr möchten wir wieder Deutsch-Sprachkurse für Geflüchtete anbieten (Niveau A1/A2). Es handelt sich hierbei um STAFF-Kurse, die aus Mitteln der Landesregierung Schleswig-Holstein bezahlt werden und somit für die Teilnehmer kostenlos sind. Bei Bedarf bitte in der Geschäftsstelle nachfragen.

Im Programmbereich »Gesellschaft« laufen die neu eingeführten Kurse zum Thema Schminken und Typberatung weiter. Lassen Sie sich von einer Profi-Maskenbildnerin Tipps geben und wenden diese zu Hause an.

Brauchen Sie Unterstützung bei einer Bewerbung, weil Sie nach einer Familienpause oder Arbeitslosigkeit wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, dann bieten wir jetzt einen Intensiv-Wochenkurs an.

Ein Vortrag über »Pflegefall, was nun« gibt Betroffenen und Angehörigen hilfreiche Tipps auf die vielen Fragen, wie es weitergehen kann.

Oder ein Todesfall tritt ein, welche richtigen Entscheidungen können schon im Vorwege getroffen werden. Viele Tipps auch hier zu hören in unserem neuen Vortrag.

In diesem Herbst sind wieder neue Anfängerkurse für Spanisch und Italienisch dabei, auch gibt es einen neuen Auffrischkurs für Englisch A1 Niveau.

Nehmen Sie sich Zeit, etwas über stressfreies Leben zu erfahren und entspannen Sie in einem Wochenendworkshop mit Zeit »nur für mich«.

Vielleicht möchten Sie aber auch wieder mit dem Malen beginnen und finden Spaß in unseren ganz neuen Kursen »Pastellmalerei« und »Skizzieren von Stadt, Land, Fluss«.

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

Es grüßen herzlich

*Christiane Kittel & Inken Rohwer*

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

## Beruf/EDV

### **Internet und EDV** ..... 5-8

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

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

## Gesellschaft und Leben

### **Geschichte, Politik, Gesellschaft** ..... 11-16

Demokratie stärken, Frauen-Selbstverteidigung, Bewerbungstraining, Pflegebedürftig – was nun?, Vorsorge bei Todesfall, Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Rund um die Immobilie

### **Kosmetik und natürliche Pflege** ..... 16-17

Farb- und Typberatung, Die Kunst des Schminkens, Wohlfühltag

### **Kulinarische Länderkunde** ..... 17-19

Whisky & More, Rum & More

### **Stadtkultur** ..... 19-20

Hamburg-Touren und -Rundgänge

## Sprachen ..... 21-27

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

## Gesundheitsbildung

### **Ernährung** ..... 28-33

Weltküche: Arabien, China, Thailand, Vietnam, Kochen für Männer, Kulinarisch verzaubern, Brotbacken

### **Körperpflege und Massage** ..... 33-35

Wechseljahre, Mikronährstoffe und Vitamine, Fußreflexzonenmassage, Entspannungsmassage, Visualtraining

### **Yoga und Entspannung** ..... 35-38

Feldenkrais, Kundalini-Yoga, Yoga vormittags/nachmittags/für Ältere, Rückenyooga, Progressive Muskelrelaxation und Stressbewältigung, Zeit für MICH, Entspannung am Wochenende, Traumreisen

### **Gymnastik, Rücken, Fitness** ..... 38-41

Gymnastik für Männer, Wirbelsäulengymnastik, Fitness für den Rücken, Pilates, Dehngymnastik, Fit and Fun

### **Wassergymnastik** ..... 41-42

## Kultur und Gestalten

### **Kulturelle Bildung** ..... 42-43

Theaterfahrten-Abo

### **Literatur** ..... 43-44

Lyrik und Prosa

### **Musik** ..... 44

Trommeln – Djembe Rhythmen

### **Kunst gestalten** ..... 44-46

Smartphone-Fotografie, Realistisch skizzieren, Pastellmalerei

### **Kunsth Handwerk** ..... 46-47

Goldschmieden

### **Textiles Gestalten** ..... 47-49

Stricken, Sockenstricken, Lieblingsstücke selber nähen, Nähen am Wochenende, Nähen für mehr Nachhaltigkeit

### **Mittelalterliche Kultur** ..... 49

Mittelalterlicher Schwertschaukampf

### **Lageplan** ..... 50-51

### **Organisationen und Vereine**

### **in Großhansdorf** ..... 52

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

## Anmeldungen

in der Geschäftsstelle ab 21.08.2023  
Telefon (04102) 6 56 00  
Per E-Mail: [info@vhs-grosshansdorf.de](mailto:info@vhs-grosshansdorf.de)  
online: ab sofort über  
[vhs-grosshansdorf.de/Anmeldung](https://vhs-grosshansdorf.de/Anmeldung)

**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 »Weitermeldeleiste« am Ende eines Kurses gilt als verbindliche Anmeldung, von der nur durch Abmeldung zurückgetreten werden kann.

**Rücktritt:**  
**Rücktritt und Kündigung durch die VHS:** Die VHS kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen die die VHS nicht zu vertreten hat, eine Veranstaltung absagen oder die Veranstaltungseinheit später nachholen. Ein Anspruch auf Nachholung besteht jedoch nicht. Im Fall des Ausfalls werden bereits geleistete Zahlungen der Kursgebühr erstattet. Bei Kursabbruch durch die VHS wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung abgerechnet und der nicht mehr 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 einbindet 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](mailto: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](https://vhs.grosshansdorf.de) – das Muster-Widerrufsformular verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Nach Erhalt werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

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

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

### Sonderregelungen für Sprachkurse:

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

### Haftung:

Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigenes Risiko.

## Ferientermine

Herbstferien: Mo. 16.10. bis Fr. 27.10.2023  
Feiertage: Di. 03.10. und Di. 31.10.2023

Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden, Unfälle und Verluste. Die Haftung für Sachschäden am Schuleigentum gehen zu Lasten des jeweiligen Verursachers.

### Eine Bitte:

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

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

Wir bitten Sie daher dringend, sich entsprechend zu verhalten!

### Mindestteilnehmerzahl und Kursgebühren:

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

### Teilnahmebescheinigungen:

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

### Kooperation mit Krankenkassen:

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

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

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

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

### Datenschutz:

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

### Hinweis zum Gendering:

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



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

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

## Internet und EDV

### Kurs 1: Windows PC – Grundlagen

**Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.**

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

Eigene Laptops oder Smartphones können gern mitgebracht werden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 23.09.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Dirk Schoeniger*

### Kurs 2: Windows PC – Surfen, Shopping, Sicherheit

**Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene.**

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

Eigene Laptops oder Smartphones können gern mitgebracht werden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 07.10.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Dirk Schoeniger*

### Kurs 3: Die FRITZ!Box – Grundlagen

**Kursinhalt: Grundeinstellungen, Internet, WLAN, Telefon, Fernzugriff**

Der Kurs richtet sich an Einsteiger.



Foto: Tim Reckmann, pixello

Von allen Routern hebt sich die FRITZ!Box der Firma AVM ab. Ein echtes Allroundtalent! Oft treten allerdings beim Anschließen Probleme



auf. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, die wichtigsten Grundeinstellungen vorzunehmen und den Internetzugang samt WLAN zu aktivieren. Wir nehmen gemeinsam Sicherheitseinstellungen vor und richten einen WLAN-Gastzugang ein. Weitere Kursinhalte: Kleine Netzwerkkunde in Theorie und Praxis. Telefonzentrale mit AB. Fernzugriff.

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 02.12.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Dirk Schoeniger*

---

## Kurs 4: Die FRITZ!Box – für Fortgeschrittene

---

**Kursinhalt: Smart Home, Mesh, VPN, NAS**

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

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

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 09.12.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Dirk Schoeniger*

---

## Kurs 5: Verkaufen und Kaufen im Internet mit (eBay) Kleinanzeigen

---

**Kursinhalt: Suchen und Verkaufen, Bezahlung, Versand, Sicherheit**

In diesem Seminar erfahren Sie alles über die Grundsätze für sicheres und erfolgreiches Handeln mit eBay Kleinanzeigen. Sie sammeln Seltenes und Kurioses? Sie haben zu viele

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

Eigene Laptops oder Smartphones können gern mitgebracht werden.

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse

*Dauer: 1 x 3 Stunden*

*Termin: Samstag, 25.11.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Dirk Schoeniger*

---

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

---

**Kursinhalt: Telefonieren, Kontakte, WLAN, Flugzeugmodus, Startbildschirm**

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.



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



zu äußern und wir gestalten gemeinsam den Startbildschirm und schaffen so ein solides Fundament.

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 16.09.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Dirk Schoeniger*

---

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

---

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

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.

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

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

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 30.09.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Dirk Schoeniger*

---

## Kurs 8: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs I

---

**Kursinhalt: Google Konto, Playstore, Apps, Navigation**

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

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

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 04.11.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Dirk Schoeniger*

---

## Kurs 9: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs II

---

**Kursinhalt: Schutz, Wartung, WhatsApp und Alternativen**

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

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



mit WhatsApp und alternativen Messengern (Signal, Telegram und Threema).

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 18.11.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 23,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Dirk Schoeniger*



### Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf für Ihre Region

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

### 232-50201: MS-Excel 2016 – Kompaktkurs am Wochenende

In diesem Kompaktkurs erfahren Sie von der einfachen bis zur fortgeschrittenen Anwendung alles über dieses Tabellen-Kalkulationsprogramm. Der Kurs findet in der VHS Sachsenwald statt.

*Gebühr: 102,00 €*

*Kursleitung: Jim Eissing*

*Termin: Samstag, 28.10. und Sonntag, 29.10.2023, 2 Termine jeweils 9-16 Uhr*

*Kursort: PC-Raum der VHS Sachsenwald*

*Buchung: VHS Bargteheide*

### 232-50202: MS-Excel 2016: Kursangebot nur für Frauen – Abendkurs

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

*Gebühr: 30,60 €*

*Kursleitung: Petra Böge*

*Termin: Mittwoch, 08.11., 15.11. und*

*22.11.2023, 19:00-20:30 Uhr, 3 Termine*

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

*Buchung: VHS Bargteheide*

### 232-50207D: vhs-Digitalkurs: Effizientes Büromanagement – Workflows mit Microsoft Outlook

Dieser Digitalkurs bietet tiefe Einblicke in professionelle Anwendungsszenarien unter Microsoft Outlook.

*Gebühr: 20,40 €*

*Kursleitung: Thorsten Bradt*

*Termin: Mittwoch, 01.11.2023, 18:30-21:30 Uhr*

*Kursort: Volkshochschule Bargteheide – ONLINEKURS*

*Buchung: VHS Bargteheide*

### 232-50208: MS-PowerPoint 2016 – Überzeugend präsentieren – Wochenendkurs am Samstag

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

*Gebühr: 51,00 €*

*Kursleitung: Jim Eissing*

*Termin: Samstag, 18.11.2023, 09:00-16:00 Uhr*

*Kursort: PC-Raum der VHS Sachsenwald*

*Buchung: VHS Bargteheide*



## 232-50209: Grundlagenkurs MS-Word- die wichtigsten Funktionen für Wiedereinsteiger

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

*Gebühr: 51,00 €*

*Kursleitung: Jim Eissing*

*Termin: Samstag, 02.12.2023, 09:00-16:00 Uhr*

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

## 232-001: Windows PC – Grundlagen

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

*Gebühr: 23,00 €*

*Kursleitung: Dirk Schoeniger*

*Termin: Samstag, 23.09.2023, 10:00-13:00 Uhr*

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

## 232-002: Windows PC – Surfen, Shopping, Sicherheit

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

*Gebühr: 23,00 €*

*Kursleitung: Dirk Schoeniger*

*Termin: Samstag, 07.10.2023, 10:00-13:00 Uhr*

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

## 232-004: Die FRITZ!Box – Smart Home, Mesh, VPN, NAS

Hier erfahren Sie etwas über die erweiterten Möglichkeiten wie intelligente Steckdosen, Thermostate über Smart Home, WLAN erweitern und optimieren, Fernzugang, persönliche Cloud.

*Gebühr: 23,00 €*

*Kursleitung: Dirk Schoeniger*

*Termin: Samstag, 09.12.2023, 10:00-13:00 Uhr*

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

## 232-50202: Büropraxis mit MS-Office

Für alle Neu- oder Wiedereinsteiger, die fit für das Büro werden möchten.

*Gebühr: 125,70 €*

*Kursleitung: Andreas Hartung*

*Termin: Montag, 11.09.2023 bis Freitag, 15.09.2023, 08:30 bis 12:00 Uhr*

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

## 232-50351: Ferienkurs: Spiele programmieren mit c# und Unity3D für Jugendliche ab 12 Jahre

*Gebühr: 116,00 €*

*Kursleitung: Florian Paetzel*

*Termin: 16.10. bis 18.10.2023, 10:00 bis 15:00 Uhr*

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

## 232-50221: Bildungsurlaub Tabellenkalkulation mit Excel

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



*Gebühr: 232,00 €*

*Kursleitung: Andreas Hartung*

*Termin: 20.11. bis 24.11.2023, ganztägig*

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

*Buchung: vhs Ahrensburg*

## **232-50302: Fotobuch statt Album – das perfekte Geschenk!**

Lernen Sie, Ihre eigenen Bildbände zu erstellen und sichern Sie so Ihre Fotos dauerhaft.

*Gebühr: 46,40 €*

*Kursleitung: Florian Paetzel*

*Termin: Samstag, 30.09.2023, 09:30 bis*

*16:00 Uhr*

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

*Buchung: vhs Ahrensburg*

## **232-50102: Einstieg in die Arbeit am PC**

Endlich mal ganz langsam und ganz von vorn!

*Gebühr: 92,80 €*

*Kursleitung: Christa Christalle*

*Termin: Samstag und Sonntag 09. und*

*10.09.2023*

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

*Buchung: vhs Ahrensburg*

## **232-50106 u. 50107: Podcasts und Erklär-Filme**

In diesen Kursen werden Sie online in die einfache Erstellung von Podcasts und Erklär-Filmen mit Hilfe kostenloser Software eingeführt.

*Gebühr: 23,20 € (jeweils)*

*Kursleitung: Kamilla Nowicki*

*Termin: 11.11. und 16.12.2023 jeweils 18:30*

*bis 21:30 Uhr*

*Kursort: zoom*

*Buchung: vhs Ahrensburg*

## **232-50341: Die eigene Webseite mit WordPress gestalten**

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

*Gebühr: 92,80 €*

*Kursleitung: Florian Paetzel*

*Termin: Donnerstag, 21.09. bis 12.10.2023,*

*4 Abende, 17:00 bis 20:00 Uhr*

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

*Buchung: vhs Ahrensburg*

## **232-50101: Mein Smartphone 1 am Abend – Einsteigerkurs**

Bedienungs-Grundlagen Android Smartphone, Schutz persönlicher Daten und Privatsphäre. Bitte mitbringen: betriebsbereites Android Smartphone, Netzteil, passendes USB-Kabel.

*Gebühr: 76,50 €*

*Kursleitung: Jim Eissing*

*Termine: Mo. 11.09., Di. 12.09. und Mi.*

*13.09.2023, jeweils 18:15- 21:15 Uhr*

*Kursort: Bargteheide, Stadthaus, Raum 2 /*

*DRK groß*

*Buchung: VHS Bargteheide*

## **232-50101: Mein Smartphone 2 am Abend – Einsteigerkurs**

Nutzung von Apps auf dem Android-Smartphone. Bitte mitbringen: betriebsbereites Smartphone, Netzteil, passendes USB-Kabel.

*Gebühr: 76,50 €*

*Kursleitung: Jim Eissing*

*Termine: Mo. 18.09., Di. 19.09. und Do.*

*21.09.2023, jeweils 18:15- 21:15 Uhr*

*Kursort: Bargteheide, Stadthaus, Raum 2 /*

*DRK groß*

*Buchung: VHS Bargteheide*



istock-889408634



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

### Geschichte, Politik, Gesellschaft

#### Kurs 10: Demokratie stärken »Solidarität in einer Welt der Vielfalt«

**NEU**

Ein Baustein unserer Demokratie ist die Solidarität. Und Solidarität drückt sich auch im freiwilligen Engagement aus.

Ich möchte dazu einladen, zu schauen, wie wir uns in die Gesellschaft einbringen können und auch, was wir von einer Gesellschaft brauchen,

um in Würde leben zu können. Und wie verändert Vielfalt unsere Gesellschaft eigentlich? Mit lebendigen Übungen, fachlichen Inputs und Reflexion des Gelernten können wir uns weiterentwickeln und Gesellschaft mitgestalten.

Dieser Kurs bietet Raum zum Zuhören und Gehört werden und die Möglichkeit, uns auf die Suche nach (unserer) Solidarität in einer Welt der Vielfalt zu machen.

*Dauer: 4 x 2 Std., einmal wöchentlich  
Beginn: Montag, 06.11.2023, 18:00 Uhr  
Gebühr: 45,00  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Henrike Jaa*

#### Kurs 11: Frauen-Selbst- verteidigung (Grundkurs)

**NEU**

Gewalt gegenüber Frauen hat viele Facetten: Sie beginnt mit anzüglichen Bemerkungen und endet, leider nicht selten, mit körperlichen Angriffen.

In diesem Grundkurs entwickeln wir nach dem Motto »nicht mit mir«, verbale und körperliche Abwehrtechniken in schwierigen Situationen.

- Setze deine Stimme und deinen Körper gezielt ein und mache deinen Standpunkt mit klaren Worten und starker Körpersprache deutlich.
- Erkenne bedrohliche Situationen im Voraus und lerne, sie zu vermeiden.
- Simple, aber effektive Abwehrtechniken und das Üben von »schlagenden Argumenten« tragen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Behauptung in schwierigen Situationen bei.

Der Unterricht wird in vertrauensvoller, wertfreier Atmosphäre durchgeführt.

*Dauer: 2 x 3 Std.  
Termin: Samstag, 04.11. und Sonntag,  
05.11.2023, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr  
Gebühr: 39,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Markus Grieser*



## 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 2. Halbjahr 2023

**Donnerstag, 14. September 2023, 19:30 Uhr im Rosenhof 2**

**Der Glaube an Engel: religionsgeschichtliche Erläuterung zu einem zeitgenössischen Phänomen**

Referent: Prof. Dr. Enno Popkes

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

**Mechanismen der Entzündung: therapeutische Konzepte**

Referent: Prof. Dr. Stefan Rose-John

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

**Wie man erfolgreich abhebt – einige Gedanken zur Physik des Fliegens**

Referent: Prof. Dr. Volkmar Helbig

**Donnerstag, 14. Dezember 2023, 19:30 Uhr im Rosenhof 1**

**Trends in Logistik und Mobilität: Wohin geht es mit Digitalisierung und Nachhaltigkeit?**

Referent: Prof. Dr. Frank Meisel,

**Donnerstag, 11. Januar 2024, 19:30 Uhr im Rosenhof 2**

**Die Hanse als Global Player in der Vormodernen**

Referent: Prof. Dr. Oliver Auge,

*Eintritt je Vortrag: 7 €, ermäßigt 6 €, (Schüler/Studenten/Auszubildende und Mitglieder der SHUG sind frei)*



Schleswig-Holsteinische  
Universitäts-Gesellschaft

SH - Universitäts-Gesellschaft  
[www.shug.uni-kiel.de](http://www.shug.uni-kiel.de)  
Sektion Großhansdorf  
Sektionsleiter: Volker Rennert  
Telefon: 04102 - 40108  
E-Mail: [volker@rennertnet.de](mailto:volker@rennertnet.de)



## Kurs 12: Warum soll der Arbeitgeber ausgerechnet MICH einstellen? DESHALB!!!

**NEU**

Bewerbungstraining für Erwachsene, die nach der Familienpause oder Arbeitslosigkeit wieder ins Berufsleben einsteigen müssen oder wollen.

Als Berufseinstiegsbegleiterin, Ausbilderin, Unternehmerin und Angestellte kann ich auf umfangreiche Erfahrungen zurückblicken, was Vorstellungsgespräche und Bewerbungen betreffen. Welche Fehler vermieden werden können, welche Fragen beantwortet werden müssen oder auch nicht – können wir hier klären. Es werden Vorstellungsgespräche geübt, die die Dozentin mit den Teilnehmern in authentischen Situationen nachstellt. Was muss ich bei einem Vorstellungsgespräch

beachten? Welche Fragen muss ich beantworten? Die Teilnehmer bekommen Unterstützung beim Anfertigen von Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Anschreiben, Cover), auf Wunsch können Fotos gemacht werden (inkl. Styling Tipps), die für die Bewerbungen verwendet werden können. In diesem Kurs wird das Selbstbewusstsein gestärkt, was für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch unabdingbar ist und der erste Schritt sein kann, um in eine erfolgreiche berufliche Zukunft zu starten!

*Dauer: 4 x 5 Std./Wochenkurs*

*Termine: Montag, 04.09.2023 bis Donnerstag, 07.09.2023, jeweils von 16:00 bis 21:00 Uhr*

*Gebühr: 115,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Daniela Hemrich*

**Wir** Zusammen  
bleibt  
Mittelpunkt **Bleiben können, wo es am schönsten ist: ZUHAUSE!**

Kostenübernahme durch Pflegekassen möglich

**Einfach Persönlicher:**

- o Betreuung zuhause und außer Haus
- o Unterstützung bei der Grundpflege
- o Familien-, Demenzbetreuung
- o Hilfe im Haushalt
- o Entlastung pflegender Angehöriger

**Home Instead**  
*Zuhause umsorgt*

Familien- und Seniorenbetreuung  
Stormarn GmbH  
Tel.: 04102 8910940



## Kurs 13: Pflegebedürftig – was nun?

**NEU**



Stoßen Sie bei der Alltagsbewältigung an Ihre Grenzen? Lassen Ihre Kräfte nach - durch Unfall oder Krankheit? Sind Sie als Angehöriger davon betroffen, dass Ihnen nahestehende Menschen plötzlich verstärkt Hilfe brauchen?

Sind Pflegebedürftige auf dauerhafte Hilfe angewiesen muss ihre Versorgung sichergestellt werden und das Alltagsleben ist neu zu organisieren.

Betroffene und Angehörige stehen vor vielen Fragen:

- Was sind die ersten Schritte?
- Welche Ansprüche auf Hilfe habe ich?
- Wo bekomme ich Unterstützung?

Dieser Vortrag soll mögliche Wege aufzeigen und Lösungen vorschlagen.

*Dauer: 1 x 90 Minuten*

*Termin: Mittwoch, 08.11.2023, 17:00 Uhr*

*Gebühr: 12,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Kornelia Ehrke*

## Kurs 14: Todesfall, was nun... wie kann ich Vorsorge treffen?

**NEU**

Tritt ein Todesfall ein, sind Angehörige meist emotional überfordert und unerfahren, was Beerdigungen betreffen. Oftmals werden falsche Entscheidungen getroffen, die nicht

mehr zu revidieren sind und bis zu deren Lebensende belasten. Deshalb ist es wichtig, die Trauerfeier so zu gestalten, »dass man als Angehöriger damit leben kann«.

In diesem Kurs vermittele ich Ihnen meine jahrelangen Erfahrungen als Trauerrednerin und Trauercoach und gebe Informationen rund um die Bestattung von Angehörigen. Fragen wie »Wo erhalte ich Unterstützung?«, »Und wer hilft mir durch das Tal der Trauer?«, »Wie wichtig ist die Planung der eigenen Bestattung zu Lebzeiten?« werden geklärt.

*Dauer: 1 x 4 Std., 15 Minuten*

*Termin: Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 14:15 Uhr*

*Gebühr: 28,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Daniela Hemrich*

## Kurs 15: 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,*

*20.09.2023, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 12,00 €*

*Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf*

*Referent: Ingolf Schulz*



## Kurs 16: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

- Wozu benötige ich eine Vorsorgevollmacht?
- Sollte ich mehrere Personen bevollmächtigen?
- Sollte die Vollmacht nur gelten, wenn ich handlungsunfähig bin?
- Was lässt sich durch eine Patientenverfügung regeln?

- Müssen sich die Ärzte genau daran halten?
  - Welche Form ist vorgeschrieben?
- Diese und andere Fragen beantwortet Ingolf Schulz, Rechtsanwalt und Notar a. D., Fachanwalt für Erbrecht, in seinem Vortrag.

*Dauer: 1 x ca. 90 Minuten*

*Termin: Mittwoch, 15.11.2023, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 12,00 €*

*Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf*

*Referent: Ingolf Schulz*

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

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

*Ihre Sylke Süß*



**FÜR SIE IN  
STORMARN**

*Dat soöte Huus*  
Süß Immobilien

Sylke Süß Immobilienmaklerin (IHK)  
Tel. 04154 -79 57 67 · [info@suessimmobilien.de](mailto:info@suessimmobilien.de)  
[www.suessimmobilien.de](http://www.suessimmobilien.de)



## Kurs 17: Immobilie verkaufen und kaufen

Eine Immobilie kaufen oder meine Immobilie verkaufen – wie mache ich es richtig?

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen, Tipps und Tricks rund um dieses Thema. Sie treffen Entscheidungen von großer wirtschaftlicher Tragweite. Ich zeige Ihnen einen roten Faden auf und beantworte gerne Ihre Fragen.

Sylke Süß ist IHK zertifizierte Immobilienmaklerin & Homestagerin (Süß Immobilien Lütjensee)

*Dauer: 1 x 90 Minuten*

*Termin: Donnerstag, 05.10.2023, 19:00 Uhr*

*Gebühr: 12,00 €*

*Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf*

*Leitung: Sylke Süß*

## Kosmetik und natürliche Pflege

### Kurs 18: Farb- und Typberatung I

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



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

*Dauer: 1 x 3 Std., 45 Min.*

*Termin: Samstag, 30.09.2023, 9:30-13:15 Uhr*

*Gebühr: 33,00 €*

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

*Leitung: Gabriele Pranger*

### Kurs 19: Farb- und Typberatung II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 18**

*Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.*

*Termin: Sonntag, 12.11.2023, 14:00-17:45 Uhr*

*Gebühr: 33,00 €*

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

*Leitung: Gabriele Pranger*

### Kurs 20: Die Kunst des Schminkens I

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

In diesem Seminar erhalten Sie Anleitung vom Profi. Schminken leicht gemacht mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks. Materialkosten von 12,00 € pro Person sind im Kurs zu zahlen.

*Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.*

*Termin: Samstag, 30.09.2023, 14:00-17:45 Uhr*

*Gebühr: 33,00 €*

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

*Leitung: Gabriele Pranger*

### Kurs 21: Die Kunst des Schminkens II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 20**

*Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.*

*Termin: Sonntag, 12.11.2023, 9:30-13:15 Uhr*

*Gebühr: 33,00 €*

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

*Leitung: Gabriele Pranger*



## Kurs 22: Wohlfühltag

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

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

*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Dienstag, 12.12.2023, 15:00-19:00 Uhr*  
*Gebühr: 34,50 €*

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

*Leitung: Gabriele Pranger*

## Kulinarische Länderkunde

### Kurs 23: Whisky & More: Organic Whisky

**NEU**

Umweltschutz und ökologisches Bewusstsein spielt auch in der Whiskyherstellung eine immer größere Rolle. Nicht alle richten gleich die gesamte Distillery so konsequent in diesem Bereich aus wie Annabel Thomas von Nc'Nean. Aber auch von anderen Distilleries gibt es, teilweise schon seit vielen Jahren zertifizierte Abfüllungen. In diesem Tasting verkosten wir sechs biologisch hergestellte bzw. zertifizierte Whiskys und prüfen, ob diese sich geschmacklich von den uns bekannten, konventionell hergestellten Whiskys unterscheiden.

Herr Joachim Teschke ist Malt Ambassador und ausgewiesener Spirituosenexperte. Er ist als solcher überregional bekannt und auch auf den maßgeblichen Whiskymessen

## Gutes tun in unserer Region Sie haben die Wahl



Schulausstattung  
für Kinder



Wohnbedarf für  
Familien und ältere Menschen



Spenden  
statt Geschenke



Initiative  
Transparente  
Zivilgesellschaft

Mitglied im  
Bundesverband  
Deutscher Stiftungen



[www.buergerstiftung-region-ahrensburg.de/spenden](http://www.buergerstiftung-region-ahrensburg.de/spenden)



präsent. Durch regelmäßige Besuche in Schottland informiert er stets auch aktuell über Land, Leute und Personen.

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

*Dauer: 1 x 90 Minuten*

*Termin: Freitag, 22.09.2023, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,*

*Hinterm Dorf 2, 22962 Siek*

*Leitung: Joachim Teschke*

### Kurs 24: Whisky & More: Vertical Tasting: Balvenie

**NEU**



Das Konzept für dieses spezielle Balvenie-Tasting wurde in enger Zusammenarbeit mit Brand Ambassador Markus Heinze erstellt. Bei den sechs exklusiven Whiskys, die wir in diesem Tasting verkosten werden, handelt es sich ausschließlich um Originalabfüllungen aus der Distillery. Mit dabei sind nicht nur zwei Einzelfassabfüllungen wie z.B. auch der Balvenie 15 Jahre Sherry Cask, sondern es wird sogar der famose Balvenie Portwood 21 Jahre verkostet.

Herr Joachim Teschke ist Malt Ambassador und ausgewiesener Spirituosenexperte. Er ist als solcher überregional bekannt und auch auf den maßgeblichen Whiskymessen präsent. Durch regelmäßige Besuche in Schottland informiert er stets auch aktuell über Land, Leute und Personen.

Ein Getränkekostenbeitrag von 45,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

*Dauer: 1 x 90 Minuten*

*Termin: Donnerstag, 05.10.2023, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,*

*Hinterm Dorf 2, 22962 Siek*

*Leitung: Joachim Teschke*

### Kurs 25: Whisky & More: Raritäten

Einmal im Jahr öffnet Malt Ambassador Joachim Teschke seine private Schatzkammer und präsentiert neben schon lange nicht mehr erhältlichen alten Abfüllungen auch derzeit noch am Markt erhältliche Premiumwhiskys. Eine wunderbare Gelegenheit, sechs einzigartige und leider auch äußerst 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!

Herr Joachim Teschke ist Malt Ambassador und ausgewiesener Spirituosenexperte. Er ist als solcher überregional bekannt und auch auf den maßgeblichen Whiskymessen präsent. Durch regelmäßige Besuche in Schottland informiert er stets auch aktuell über Land, Leute und Personen.

Trotz enorm gestiegener Preise konnte der Getränkekostenbeitrag von 79,- € , der am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen ist, im Vergleich zu den Vorjahren stabil gehalten werden.

*Dauer: 1 x 90 Minuten*

*Termin: Donnerstag, 30.11.2023, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,*

*Hinterm Dorf 2, 22962 Siek*

*Leitung: Joachim Teschke*



### Kurs 26: Rum & More: Panama

**NEU**

Unweit der karibischen Küste Panamas befinden sich etliche Zuckerrohrplantagen. Dennoch wird der Panama Rum eher in kleinem Stil hergestellt. In diesem Tasting verkosten wir sechs verschiedene, handwerklich hervorragend hergestellte Rums aus dem zentralamerikanischen Land, dass vor allem für den Panamakanal bekannt ist.

Herr Joachim Teschke ist Ambassador und ausgewiesener Spirituosenexperte. Er ist als solcher überregional bekannt und auch auf den maßgeblichen Spirituosenmessen präsent. Darüber hinaus informiert er stets auch aktuell über Land, Leute und Personen. Ein Getränkekostenbeitrag von 30,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

*Dauer: 1 x 90 Minuten*

*Termin: Freitag, 03.11.2023, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

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

*Leitung: Joachim Teschke*

### Stadtkultur

### Kurs 27: Hamburg-Touren – Stadtführung

#### Auf den Spuren des alten Hamburgs

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

Wie das aktuelle Machtzentrum aussieht, hören und sehen Sie hier selbstverständlich auch. Und wussten Sie schon, dass die Wasch- und Badeanstalt am Schweinemarkt genauso rund angelegt war wie das heutige Parkhaus von Saturn?

*Dauer: 1 x ca. 2 Std.*

*Termin: Samstag, 16.09.2023, 11:00 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*Treffpunkt: U-Bahnstation Steinstraße oben  
Ende: Deichstraße*

*Leitung: Hilke Vonderheiden*

### Kurs 28: Hamburg-Touren – Stadtführung

#### Durch das kontroverse St. Georg Teil II

Auf dieser Stadttour werden wir weitere Gebäude und Straßen aufsuchen, die uns von ihrer Geschichte erzählen. Wir werden in ein berühmtes Einzelhandelsgeschäft hereinschauen, eine Führung durch die Moschee erleben und die Vergnügungsplätze der Hamburger von früher und heute aufsuchen. Bei dem Rundgang wollen wir spüren, welche unterschiedlichen Gruppierungen von Menschen sich hier bewegen und leben; Touristen, frisch Zugezogene, Alteingesessene, Arme, Reiche, Hippe und Abgehängte. In dieser Hinsicht ist und war St. Georg einmalig. Dazu lade ich Sie ein, mitzukommen, auch diejenigen, die bei der ersten St. Georg Tour nicht dabei waren.

Wussten Sie, dass der Steindamm in der sogenannten Gründerzeit als Hauptgeschäftsstraße zählte und bis zu sieben Straßenbahnen hier fuhren?

Anlaufstellen sind u.a.: Hachmannplatz (Bieberhaus), Kirchenallee (Schauspielhaus), Adenauer Allee (ZOB), Legienplatz (Museum für Kunst und Gewerbe) Besenbinderhof (Gewerkschaftshaus) Steindamm, Böckmannstraße (Moschee, Hinterhöfe, Policke), Neubauten Berlinertor-Center

*Dauer: 1 x ca. 2 Std.*

*Termin: Samstag, 14.10.2023, 11:00 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

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

*Ende: Hauptbahnhof*

*Leitung: Hilke Vonderheiden*



## Kurs 29: Hamburg-Touren – Stadtführung

### Die Speicherstadt im Wandel der Zeit



Die Hamburger Speicherstadt bildet eine Besonderheit im Stadtbild Hamburgs. Backstein, Wasser und Hafenuft sind prägende Elemente. Die traditionelle Nutzung der prachtvollen Lagerhäuser verschwindet immer mehr und da, wo seit mehr als hundert Jahren wertvolle Waren gelagert wurden, haben neue Nutzer die Zukunft eingeläutet. Diese Entwicklung ist nicht mehr aufzuhalten, wobei es für das Quartier ein Glücksfall ist, dass auf dem riesigen Gelände gleich dahinter bis ran an die Elbe mit dem Bau der HafenCity das größte innerstädtische Bauprojekt Europas entsteht, und somit die Rاندlage der Speicherstadt aufgehoben wird und unverhofft eine Aufwertung des Quartiers erfolgt durch die neue Funktion als Bindeglied zwischen dem Zentrum Hamburgs und der neuen HafenCity.

Texte zur Stadtgeschichte, Anekdoten, Dichtertexte und Kopien von historischen Photos werden dazu beitragen, die Eindrücke zu vertiefen.

Anlaufstellen sind u.a.: Niederbaumbrücken, Kehrwiedersteg, Brooksbrücke, Kesselhaus (HafenCity Infocenter), Magellan-Terrassen, Kibbelsteg, Block H (Innenhof), »Rathaus« St. Annen (HHALA-Zentrale), Kornhausbrücke, Wasserschlösschen, Wandrahmsteg

*Dauer: 1 x ca. 2 Std.*

*Termin: Samstag, 18.11.2023, 11:00 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*Treffpunkt: U-Bahnhof Baumwall, Ausgang Kehrwiederspizze*

*Ende: U-Bahnhof Meßberg*

*Leitung: Hilke Vonderheiden*

## Kurs 30: Kleiner Rundgang in Hamburg-Sasel

**NEU**

Sasel ist ein Stadtteil der Freien Hansestadt Hamburg, im Alstertal gelegen. Es ist eine grüne Oase im Hamburger Nordosten. Seinen dörflichen Charakter hat der Stadtteil behalten. 1296 wurde Sasel erstmals in einer Urkunde erwähnt. In einem kleinen Rundgang durch den Saseler Ortskern erfahren wir u.a. Interessantes über die Siedlungsbewegung um Julius Gilcher, über die gelebte Stadtkultur, die Vicelinkirche und den Komponisten Franz Schubert. Der Rundgang endet am Ehrenmal im Saseler Park.

*Dauer: 1 x 105 Min.*

*Termin: Samstag, 16.09.2023, 14:30-16:15 Uhr*

*Gebühr: 13,00 €*

*Treffpunkt: Julius Gilcher Gedenktafel, Kreuzung Kunaustraße / Gilcherweg – Sasel*

*Leitung: Burkhard Kleinke*

Eine Kooperation mit der VHS Tangstedt und der VHS Trittau

## Rundgang über den Ohlsdorfer Parkfriedhof in Hamburg – Natur, Kunst und Architektur

**NEU**

Der Hamburger Friedhof Ohlsdorf bildet eine riesige grüne Lunge in der Stadt, mit vielen Biotopen und Rückzugsräumen für Pflanzen und Tiere. Als einzigartiges Kulturdenkmal, mit kunstvollen Grabmälern, Architekturen und verwunschenen Pfaden, ist er ein wunderbares Erholungsziel. Viele Berühmtheiten wurden dort bestattet. Kommen Sie mit auf einen Spaziergang durch den ältesten Teil des Parks!

*Dauer: 1 x 120 Min.*

*Termin: Donnerstag, 14.09.2023, 15:00 Uhr*

*Gebühr: 13,00 €*

*Treffpunkt: Vor dem Gebäude der Hauptverwaltung, Fuhsbütteler Straße 756, auf der Friedhofsseite*

*Leitung: Anke Tröster*

Bitte direkt bei der VHS Tangstedt buchen:  
Tel. 04109 5142 oder [info@vhs-tangstedt.de](mailto:info@vhs-tangstedt.de)



iStock-105669270



## In der Welt zu Hause

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

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

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

## Deutsch als Fremdsprache

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

## Kurs 31: Start up – Plattdüütsch für Anfänger – Schnupperkurs

**NEU**

Plattdeutsch für Anfänger – Start up! als Einstieg in die Sprache, in der die Referentin aufwuchs. Je mehr Plattdeutsch gesprochen wird, desto größer die Chance, es zu erhalten. Problemfrei lassen sich einzelne Ausdrücke, Redewendungen und Floskeln in unseren heutigen Sprachgebrauch streuen. Platt ist cool, plietsch und mehr als nur »Moin!« Wer es einfach ausprobieren will, ist hier genau richtig. Die Gruppe ist auf wenige Teilnehmer begrenzt, so bekommt jeder viel Zeit zum Plattprobieren. Schnell stellt man fest: »hätte ich schon längst anfangen sollen!«. Aber wann? Die Woche ist ausgebucht! Da ist Start up gerade passend. Schwerpunkt ist das gesprochene, lebendige Plattdeutsch – zum direkten Anwenden. Versprochen. »Start up! Platt – denn löppt dat!«

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



*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Samstag, 09.09.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 28,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Edeltraud Haas*

## Kurs 32: Plattdüütsch för Plietsche



Wi snackt platt – und mokt dat gern! Allens över Land un Lüüd: mal ut dat Lehrbook, mal en Gedicht, Talen wörpeln, lütte Riemels un Geschichten. Plattdüütsch is cool – en lütt Stück von uns egenen Kultur. Överall kling

dat en beten anders. Wat in de en Gegend stimmt, kennt anner Lüüd gor nich. Wi snackt veel und kiekt nich blots in uns Book »Platt dat Lehrbook«. Keen anner spraak lött sik für uns so goot un gau lehren.

Alles verstanden? Dann kann ja nichts mehr schief gehen. Platt ist »von gestern«? Hes di dacht! Kiek rin und blieb dorbi – du warst gau marken, dat Plattdüütsch seine Sporen in veel Spraken in Europa achterlaaten hett. Vorutsetzen för den Kurs is en good Grundweten in Alldag, Talen, Wohnung, Familie, Inkoop, Land un Lüüt. Du büst hartlich willkommen.

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

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich  
(nicht am 28.11.2023)*

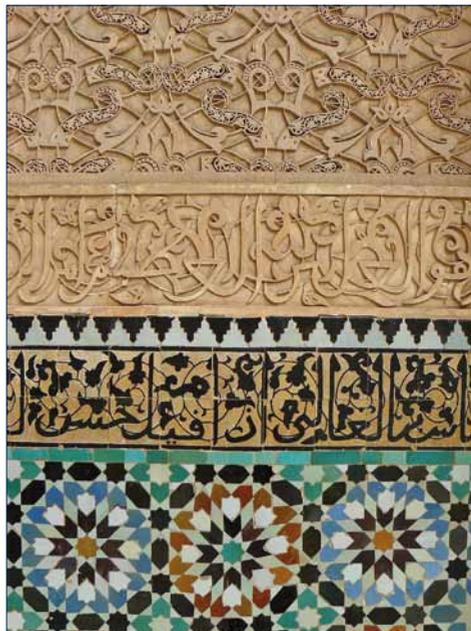
*Beginn: Dienstag, 05.09.2023, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 64,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Edeltraud Haas*

## Kurs 33: Mit Arabisch Brücken bauen II – für Teilnehmer mit leichten 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.

Dozentin und Bildungsreferentin Frau Anisa 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.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Arabisch-Anfänger-Kurses aus dem Frühlings-Semester 2023. Neue Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.



*Dauer: 10 x 90 Min, einmal wöchentlich  
Beginn: Montag, 04.09.2023, 18:00 Uhr  
(nicht am 13.11.2023)  
Gebühr: 76,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Anissa Kadiri*

## **Kurs 34:** **Mit Arabisch Brücken bauen III – für Teilnehmer mit Vorkenntnissen**

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

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Arabisch-Fortgeschrittenen-Kurses. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

*Dauer: 10 x 90 Min, einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 05.09.2023, 18:00 Uhr  
(nicht am 14.11.2023)  
Gebühr: 76,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Anissa Kadiri*

## **Kurs 35:** **Chinesisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – B1**



*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](http://www.detlillehus.de)  
Öffnungszeiten: Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • Sa. 10 - 13 Uhr



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: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Dienstag, 05.09.2023, 19:30 Uhr*  
*Gebühr: 83,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Xin Li*

## Kurs 36: Englisch A1

**NEU**

Sie haben Englisch in der Schule gelernt, es reicht aber nicht, um im Ausland zu sprechen? Möchten Sie daher (fast) von vorne anfangen? In diesem Kurs wiederholen wir

die Grundkenntnisse der Grammatik und die wichtigsten Redewendungen, die Sie in einfachen Alltagssituationen oder auf der Reise anwenden können.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk »Great A1, 2nd edition«, ISBN 978-3-12-501750-4  
*Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Dienstag, 19.09.2023, 17:00 Uhr*  
*Gebühr: 62,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Heike Walter*

## Kurs 37: Englisch A2 / B1

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

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.  
*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Donnerstag, 14.09.2023, 9:00 Uhr*  
*Gebühr: 90,00 €*  
*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hintert Dorf 2, 22962 Siek*  
*Leitung: Inga Albers*

## Kurs 38: 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

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

**Was wann Wo**  
**Den richtigen Deutschkurs finden!**

[www.deutsch.sh.kursportal.info](http://www.deutsch.sh.kursportal.info)



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: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Montag, 04.09.2023, 18:00 Uhr  
(Achtung: Neue Uhrzeit!)*

*Gebühr: 76,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Michelle Surugiu*

---

## Kurs 39: Englisch – B1

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!

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: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 05.09.2023, 18:00 Uhr  
(Achtung: Neue Uhrzeit!)*

*Gebühr: 76,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Michelle Surugiu*

---

## Kurs 40: 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: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 20.09.2023, 16:30 Uhr  
Gebühr: 76,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Heike Walter*

---

## Kurs 41: English – Literature in the Morning

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 12.09.2023, 10:45 Uhr  
Gebühr: 83,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Inga Albers*

---

## Kurs 42: Französisch Cours du matin

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

Actuellement, nous lisons l'adorable roman écrit par Anne-Laure Bondoux «Le temps des miracles» (B2, texte intégral annoté publié par l'édition Klett).

N'hésitez pas à nous rejoindre!



*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Mittwoch, 06.09.2023, 10:30 Uhr*  
*(nicht am 20.09.2023)*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,*  
*Hinterm Dorf 2, 22962 Siek*  
*Leitung: Daniel Teboul*

## Kurs 43: Französisch Cours supérieur

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

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

Et pour nous familiariser davantage avec la langue de Molière, nous lisons actuellement «Le malade imaginaire».

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Mittwoch, 06.09.2023, 18:00 Uhr*  
*(nicht am 20.09.2023)*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Daniel Teboul*

## Kurs 44: Italienisch, ma piano! A1

**NEU**

### Italienisch für Anfänger!

Italienisch, aber langsam. In diesem Kurs fangen wir ganz von vorne an und lernen ohne Zeitdruck und Stress.

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Mittwoch, 13.09.2023, 16:15 Uhr*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Mara Marin*

## Kurs 45: Italienisch A2 (Teil 3)



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

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

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Dienstag, 05.09.2023, 19:00 Uhr*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Nadja Röpstorff*

## Kurs 46: Italienisch A2

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



*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 13.09.2023, 18:00 Uhr  
Gebühr: 90,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Mara Marin*

## **Kurs 47:** **Spanisch A1 für Anfänger**

**NEU**

In diesem Kurs für Anfänger lernen Sie auf einer anregenden Reise durch die spanischsprachige Welt die grammatikalischen Grundlagen und Redewendungen für den Alltag. Auf Ihrer nächsten Urlaubsreise können Sie z.B. die Leute begrüßen, Ihren Kaffee auf Spanisch bestellen und kleine Gespräche führen.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk »Con gusto A1«, ISBN 978-3-12-514980-9

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Donnerstag, 21.09.2023, 18:00 Uhr  
Gebühr: 76,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Heike Walter*

## **Kurs 48:** **Spanisch A2 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen**

In diesem Kurs werden wir die Vergangenheitsformen der Verben kurz wiederholen. Außerdem lernen Sie in entspannter Atmosphäre u.a. den bejahten und den verneinten Imperativ, den Gebrauch von »ir/venir« und »llevar/traer« sowie die Demonstrativpronomen »este/ese/aquel«. Ebenfalls werden Ihnen das Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 ISBN 978-3-12-514677-8 (ab ca. Unidad 6)

*Dauer: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Donnerstag, 07.09.2023, 19:00 Uhr  
Gebühr: 83,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: M. Belén Alonso*

## **Kurs 49:** **Spanisch B1 für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen**

In diesem Kurs werden wir die »subjuntivo« sowie die direkte und indirekte Rede kurz wiederholen und erweitern. Außerdem lernen Sie in entspannter Atmosphäre und in langsamen Lerntempo u.a. das Passiv und das unpersönliche reflexive Passiv kennen sowie Gefühle und Empfindungen zu äußern und Vermutungen anzustellen. Natürlich werden Ihnen ebenfalls auch weiterhin Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN: 978-3-12-514684-6 (ab ca. Unidad 4)

*Dauer: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 06.09.2023, 19:00 Uhr  
Gebühr: 83,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: M. Belén Alonso*

## **Kurs 50:** **Spanisch Konversationskurs – Curso de conversación en español**

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

*Dauer: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Donnerstag, 07.09.2023, 17:15 Uhr  
Gebühr: 83,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: M. Belén Alonso*





iStock-1148092075



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

## Ernährung

### Kurs 51: Arabische Küche I



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

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Freitag, 06.10.2023, 18:00 Uhr*

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

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

*Leitung: Anissa Kadiri*

### Kurs 52: Arabische Küche II

Auch in diesem zweiten Kochkurs der Arabischen Küche begeben sich die Teilnehmenden auf eine Reise in die Arabische Welt. An diesem Abend werden allerdings andere Gerichte aus dem großen Repertoire der arabischen Köstlichkeiten zubereitet, so dass die beiden



Kurse sowohl einzeln als auch beide gebucht werden können, ohne dass sich die Rezepte wiederholen.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Freitag, 24.11.2023, 18:00 Uhr*

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

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

*Leitung: Anissa Kadiri*

sam in einer schönen Kochrunde die Thai-Küche kennen und genießen.

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

*Dauer: 1 x 3,5 Std.*

*Termin: Donnerstag, 14.09.2023, 18:00 Uhr*

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

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

*Leitung: Eng Nai Beyer*

### Kurs 53: Köstlichkeiten der Thailändischen Küche



Die thailändische Küche ist eine Balance zwischen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen – säuerliche Tamarinde, feurige Chillies und die für Thailand typischen Korianderblätter sind nur einige davon. Lernen Sie gemein-

### Kurs 54: Vietnamesische Küche

**NEU**

In diesem Kurs können Sie lernen, wie Vietnamesische Alltagsgerichte wie Nudel-Suppe mit selbstgemachten Fleischbällchen, Koriander-Chili-Hähnchen und weitere leckere Gerichte einfach zubereitet werden. Im Anschluss werden die vietnamesischen Köstlichkeiten in gemütlicher Runde gemeinsam verzehrt.

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

*Dauer: 1 x 3,5 Std.*

*Termin: Donnerstag, 21.09.2023, 18:00 Uhr*

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

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

*Leitung: Eng Nai Beyer*

**Ahrensburg  
PORTAL**

Nachrichten für die Region  
[www.ahrensburg-portal.de](http://www.ahrensburg-portal.de)

**Aktuelles  
Termine  
Veranstaltungen**

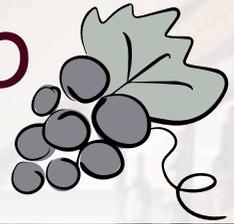
**DIE WOCHE**

[Ahrensburg-Portal.de](http://Ahrensburg-Portal.de)



# 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](mailto:grosshansdorf@ilgrappolo.com)

[www.ilgrappolo.com](http://www.ilgrappolo.com)



## Kurs 55: Kochen wie in China – Peking Ente



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

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

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Donnerstag, 23.11.2023, 18:30 Uhr*

*Gebühr: 38,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Xin Li*

## Kurs 56: Kochkurs für neugierige Männer

Dieser Kochkurs wendet sich an Männer, die am Herd »durchstarten« wollen. Durch das Erlernen von Grundwissen wird in diesem reinen Männerkochkurs die Basis gelegt. In geselliger Runde bereiten wir gemeinsam leckere, schmackhafte, nicht alltägliche Gerichte mit

frischen regionalen Zutaten zu. Anschließend werden die Leckereien in entspannter Atmosphäre verköstigt und besprochen.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Es wird neben der Kochpraxis auch viel theoretisches Wissen vermittelt.

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

*Dauer: 2 x 3 Std.*

*Termine: Mittwoch, 08.11.2023 und Mittwoch, 15.11.2023, je 18:30 Uhr*

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

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

*Leitung: Peter Dwenger*

## Kurs 57: Lassen Sie sich kulinarisch verzaubern I



Dieser Kurs bietet Ihnen zusammen mit anderen am Kochen interessierten Teilnehmern lehrreiche, gesellige Abende. Wir kochen internationale und regionale Gerichte. Von der Vorspeise bis zum Nachtisch stellen wir eine breite Palette feiner Köstlichkeiten her, die vorwiegend aus saisonalen und regionalen Lebensmitteln bestehen.

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



*Dauer: 2 x 3 Std.*

*Termine: Donnerstag, 09.11.2023 und Donnerstag, 16.11.2023, je 18:30 Uhr*

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

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

*Leitung: Peter Dwenger*

## Kurs 58: Lassen Sie sich kulinarisch verzaubern II



**Inhaltlich identisch mit Kurs 57**

*Dauer: 2 x 3 Std.*

*Termine: Freitag, 10.11.2023 und Samstag, 11.11.2023, je 18:30 Uhr*

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

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

*Leitung: Peter Dwenger*

## Kurs 59: Lassen Sie sich kulinarisch verzaubern III

**Inhaltlich identisch mit Kurs 57**

*Dauer: 2 x 3 Std.*

*Termine: Freitag, 17.11.2023 und Samstag, 18.11.2023, je 18:30 Uhr*

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

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

*Leitung: Peter Dwenger*

## Kurs 60: Das wohl leckerste Brot der Welt I



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

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

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

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

Vorteile:

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



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

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

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

*Dauer: 1 x 2 Std.*

*Termin: Mittwoch, 27.09.2023, 18:30 Uhr*

*Gebühr: 17,00 €*

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

*Leitung: Danko Rebec*

### Kurs 61: Das wohl leckerste Brot der Welt II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 60**

*Dauer: 1 x 2 Std.*

*Termin: Donnerstag, 02.11.2023, 18:30 Uhr*

*Gebühr: 17,00 €*

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

*Leitung: Danko Rebec*

## Körperpflege und Massage

### Kurs 62: Wechseljahre beginnen früher als FRAU glaubt!



Mit Eintritt in die Wechseljahre beginnt für jede Frau ein neuer Lebensabschnitt. Erste Anzeichen können schon mit Mitte 30 auftreten. Neben körperlichen Veränderungen treten auch Ängste und Befürchtungen auf. Aber was

genau passiert eigentlich im Körper und welche Auswirkung hat die hormonelle Veränderung? Was kann selbst getan werden, um klimakterische Beschwerden wie Hitzevallungen, Schlafstörungen, Nervosität und Stimmungsschwankungen zu lindern?

Die Natur bietet uns viele Möglichkeiten diese Leitsymptome der neuen Lebensphase alternativ und natürlich zu begleiten. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die hormonellen Veränderungen im Körper, alternative Behandlungsmöglichkeiten der Beschwerden und Sie erhalten die Gelegenheit diese Lebensphase als positive Chance für die Zukunft zu betrachten.

*Dauer: 1 x 2,5 Std.*

*Termin: Dienstag, 07.11.2023, 18:30 Uhr*

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

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Astrid Kochinky*

### Kurs 63: Mikronährstoffe und Vitamine zur Linderung von Beschwerden und Nebenwirkungen



Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente sowie lebensnotwendige Fettsäuren und Aminosäuren zählen zu den sogenannten Mikronährstoffen. Diese Nährstoffe müssen mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selber herstellen kann. Obst und Gemüse enthalten viele Mikronährstoffe – aber leider nur im frisch geernteten Zustand. Durch Transport, Lagerung, Konservierung und Kochen wer-



den 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 werdenden 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, 14.11.2023 18:30 Uhr*

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

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Astrid Kochinky*

## Kurs 64: Einführung in die Fußreflexzonenmassage – am Wochenende



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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

*Dauer: 1 x 8 Std.*

*Termin: Samstag, 09.09.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 47,00 €*

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

*Leitung: Marina Möller*

## Kurs 65: 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, 10.09.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 47,00 € pro Person*

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

*Leitung: Marina Möller*

## Kurs 66: 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: Donnerstag, 12.10.2023, 19:00 Uhr*

*Gebühr: 17,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Sven Munderloh*

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

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

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Montag, 28.08.2023, 18:00 Uhr*

*Gebühr: 112,00 €*

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

*Leitung: Renate Ackermann*

---

### Kurs 68: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais II

---

**Inhaltlich identisch mit Kurs 67**

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Montag, 28.08.2023, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 112,00 €*

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

*Leitung: Renate Ackermann*

---

### Kurs 69: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais III

---

**Inhaltlich identisch mit Kurs 67**

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Dienstag, 29.08.2023, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 112,00 €*

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

*Leitung: Renate Ackermann*

---

### Kurs 70: 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

## Yoga und Entspannung

---

### Kurs 67: 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



**Kursportal  
Schleswig-Holstein**

**www.sh.kursportal.info**

Ihre Datenbank für  
Weiterbildung im Norden

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

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



Atemwahrnehmung und gelöster Konzentration führen zu körperlicher und geistiger Entspannung. Dies kann ein guter Ausgleich für einen anspannungsreichen und fordernden All-

tag sein.

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Donnerstag, 14.09.2023, 18:30 Uhr  
Gebühr: 76,00 €*

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

## Kurs 71: Yoga – am Vormittag

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

Bitte Sportzeug, Wolljacke und Wolldecke mitbringen.

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Montag, 11.09.2023, 10:30 Uhr  
Gebühr: 99,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch  
Leitung: Rosemarie Toschek*

## Kurs 72: 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: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Montag, 11.09.2023, 17:15 Uhr  
Gebühr: 99,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Rosemarie Toschek*

## Kurs 73: Yoga für Ältere

### Keine Angst vor Yoga!

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

Bitte mitbringen: Zwei Decken und warme Socken

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 13.09.2023, 14:15 Uhr  
Gebühr: 99,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Rosemarie Toschek*

## Kurs 74: Rückenyo

**NEU**



Ziel dieses Kurses ist es, Verspannungen zu lösen und Ihren Rücken für einen aktiven Alltag zu stärken.

Mit speziellen Yogaübungen für den Rücken verbessern Sie Ihre Beweglichkeit. Durch Anspannung und Entspannung in Verbindung mit einer gezielten Atmung gelangen Sie zu einer besseren Körperhaltung.

Bitte Sportzeug, Yogamatte und Wolldecke mitbringen.

*Dauer: 9 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 12.09.2023, 18:00 Uhr  
(nicht am 28.11.2023)*

*Gebühr: 92,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61  
Leitung: Silke Pokrantz*



## Kurs 75: Progressive Muskelrelaxation & Stressbewältigung

**NEU**



### Wie erlange ich aktiv Entspannung?

Die Progressive Muskelrelaxation eignet sich besonders gut zur körperlichen Entspannung sowie zur Reduktion starker innerer Spannungszustände bei Ängsten, Schlafstörungen oder Schmerzen. Auch bei Verspannungen der Muskulatur ist die Methode der Progressiven Muskelrelaxation auf Dauer ein geeignetes Mittel, um diese zu lösen. 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. Wie kann ich individuell und positiv mit Stress umgehen? Welche präventiven Maßnahmen gibt es zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung? Im entspannten Zustand findet sich die positive Lebenseinstellung wieder zu mehr Gelassenheit und Zuversicht und stärkt Ihr Wohlbefinden und Ihre Widerstandskräfte.

Teilnehmer erhalten kursbegleitende Unterlagen sowie eine Audio-Datei der Wochenübung.

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

*Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Donnerstag, 14.09.2023, 19:00 Uhr*

*Gebühr: 82,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61*

*Leitung: Silke Meier*

## Kurs 76: Zeit für MICH – stressfrei & entspannt Leben

### Endlich entspannen – entdecke deine Kraftquellen

Du fühlst dich immer häufiger gestresst, findest keine Möglichkeit zum Innehalten und fragst dich ständig »und wo bleibe ich?«.

Mit Methoden und Themen aus dem Mentaltraining wie positive Kommunikation, Umgang mit Emotionen, Zeitmanagement, positive Psychologie und Glaubenssätze findet sich die positive Einstellung zum Leben wieder, die durch die Anspannung des Tages oft in den Hintergrund gedrängt oder verdeckt wird. Begleitende Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Traumreisen und Visualisierungen, Yoga Nidra und Elementen aus der Kinesiologie schaffen die Grundlage zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit. Das wirkt dauerhaft und nachhaltig, fördert das Wohlbefinden und stärkt die Widerstandskräfte.

Die Teilnehmer erhalten kursbegleitende Unterlagen sowie eine Audio-Datei der Wochenübung.

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

*Dauer: 6 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Donnerstag, 09.11.2023, 19:00 Uhr*

*Gebühr: 70,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61*

*Leitung: Silke Meier*

## Kurs 77: Zeit für MICH – Entspannung am Wochenende

Du fühlst dich immer häufiger gestresst, findest keine Möglichkeit zum Innehalten und fragst dich ständig »und wo bleibe ich?«.

Mit Methoden und Themen aus dem Mentaltraining wie positive Kommunikation, Umgang mit Emotionen, Zeitmanagement, positive Psychologie und Glaubenssätze findet sich die positive Einstellung zum Leben wieder, die durch die Anspannung des



Tages oft in den Hintergrund gedrängt oder verdeckt wird.

Begleitende Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Traumreisen und Visualisierung, Yoga Nidra und Elementen aus der Kinesiologie schaffen die Grundlage zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit. Dadurch erhalten Sie nachhaltig Zugang zu Ihren Ressourcen, Ihrer Intuition und Kreativität. Sie gewinnen einen gesunden Abstand zu den Problemen des Alltags und bleiben entspannt in Ihrer inneren Balance.

Teilnehmer erhalten kursbegleitende Unterlagen sowie eine Audio-Datei-Traumreise.

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

*Dauer: 1 x 6 Stunden, 1 x 5 Stunden*

*Termine: Samstag, 11.11.2023, 10:00-16:00*

*Uhr und Sonntag, 12.11.2023, 10:00-15:00 Uhr*

*Gebühr: 63,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Silke Meier*

## Kurs 78: Traumreisen zur Selbststärkung



Bernd Kasper-pixello.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: Alternative Kommunikation mit sich und Anderen

*Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Donnerstag, 07.09.2023, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 76,00 €*

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

*Leitung: Marina Möller*

## Gymnastik, Rücken, Fitness

### Kurs 79: 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: 14 x 60 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Mittwoch, 30.08.2023, 16:45 Uhr*

*Gebühr: 125,00 €*

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

*Leitung: Karin Uhlenberg*

### Kurs 80: 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: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 13.09.2023, 17:15 Uhr  
Gebühr: 98,00 €*

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

*Leitung: Ulrike Brodmann*

### Kurs 81: Fitness für den Rücken



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

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

*Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 13.09.2023, 18:15 Uhr  
Gebühr: 98,00 €*

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

*Leitung: Ulrike Brodmann*

### Kurs 82: Pilates

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

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

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

*Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 13.09.2023, 19:15 Uhr  
Gebühr: 98,00 €*

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

*Leitung: Ulrike Brodmann*

### Kurs 83: Pilates – kleine Gruppe I



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

Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Haltung und Rückenkräftigung, sowie eine bessere Körperwahrnehmung. 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: 11 x 60 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Donnerstag, 05.10.2023, 9:30 Uhr  
Gebühr: 63,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Carmen Bredenkamp*



### Kurs 84: Pilates – kleine Gruppe II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 83**

*Dauer: 11 x 60 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Donnerstag, 05.10.2023, 10:45 Uhr  
Gebühr: 63,00 €  
Ort: Haus Papenwisch  
Leitung: Carmen Bredenkamp*

### Kurs 85: 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, 25.09.2023, 15:30 Uhr  
Gebühr: 118,00 €*

*Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf  
Leitung: Anneli Hass*

### Kurs 86: Dehngymnastik II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 85**

*Dauer: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Montag, 25.09.2023, 16:45 Uhr  
Gebühr: 118,00 €  
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf  
Leitung: Anneli Hass*

0176 712 306 96

steffi.ketelsen  
physiotherapie

- ★ Krankengymnastik
- ★ Manuelle Therapie
- ★ Manuelle Lymphdrainage
- ★ Klassische Massage
- ★ KG Neuro
- ★ Kinesio Tape
- ★ Fango/Eis
- ★ Präventionskurse
- ★ Hausbesuche
- ★ Stoßwelle

Hauptstraße 47 · 22962 Siek



### Kurs 87: Fit and Fun – Bauch, Beine & Po



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

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

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

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

Wer in einer fröhlichen Gemeinschaft Power mit Spaß sucht, ist hier herzlich willkommen.

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

*Dauer: 10 x 60 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 29.08.2023, 19:30 Uhr  
Gebühr: 80,00 €*

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

*Leitung: Meike Heimann*

### Wassergymnastik

#### Kurs 88: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung I



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

Osteoporose aufzuhalten und den ganzen Bewegungsapparat gesund zu erhalten.

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich  
Beginn: Montag, 28.08.2023, 19:00 Uhr  
Gebühr: 149,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad  
Leitung: Ingrid Bethge*

#### Kurs 89: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 88**

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich  
Beginn: Montag, 28.08.2023, 20:00 Uhr  
Gebühr: 149,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad  
Leitung: Ingrid Bethge*

#### Kurs 90: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung III

**Inhaltlich identisch mit Kurs 88**

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 30.08.2023, 19:00 Uhr  
Gebühr: 149,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad  
Leitung: Ingrid Bethge*



## Kurs 91: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung IV

**Inhaltlich identisch mit Kurs 88**

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 30.08.2023, 20:00 Uhr  
Gebühr: 149,00 €  
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad  
Leitung: Ingrid Bethge*

## Kurs 92: Wassergymnastik I

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

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

*Dauer: 12 x 60 Min, einmal wöchentlich  
Beginn: Donnerstag, 31.08.2023, 19:00 Uhr  
Gebühr: 113,00 €  
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad  
Leitung: Inge Wagner*

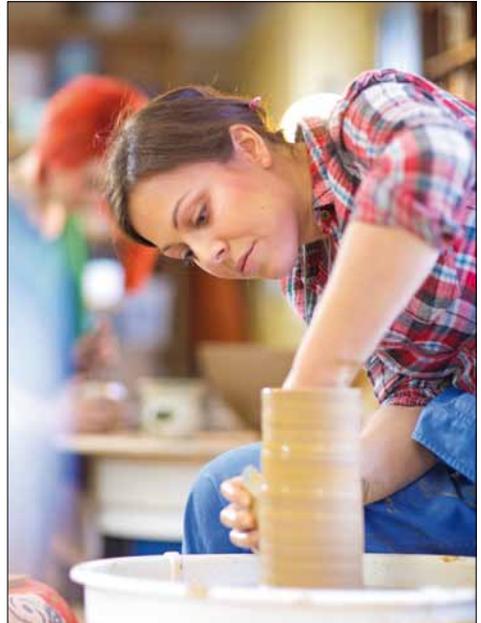
## Kurs 93: Wassergymnastik II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 82**

*Dauer: 12 x 60 Min, einmal wöchentlich  
Beginn: Donnerstag, 31.08.2023, 20:00 Uhr  
Gebühr: 113,00 €  
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad  
Leitung: Inge Wagner*



istock-491667309



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

## Kulturelle Bildung

## Kurs 94: Theaterfahrten-Abonnement 2023/2024

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

Theaterbegeisterte kommen auch 2023/2024 wieder auf ihre Kosten. In Zusammenarbeit



mit Inkultur werden wir erneut vier Aufführungen von Hamburger Bühnen anbieten, die im Herbst 2023 beginnen. Dabei schwebt uns ein bunter Strauß aus Ballett, Komödie, Theater und Oper vor.

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

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

Wenn Sie schon bei uns auf einer Interessenliste stehen, erhalten Sie automatisch im Juli 2023 das neue Programm. Alle bisherigen Teilnehmer an unserem Theaterbus werden ebenfalls informiert. Neue Interessenten haben die Möglichkeit, sich vormerken zu lassen, vorzugsweise mit einer Mailadresse.

Das Programm mit Terminen, Vorstellungen und Abo-Preis wird Ende Juli 2023 auf unserer Homepage ([www.vhs-grosshansdorf.de](http://www.vhs-grosshansdorf.de)) veröffentlicht.

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

### Literatur

#### Kurs 95: Lyrik und Prosa im Gespräch

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich intensiv mit Lyrik und Prosa auseinanderzusetzen und mit anderen darüber zu sprechen. Im Mittelpunkt unseres Interesses steht eine Auswahl an Gedichten und Kurzprosa, wobei



### Jugendmusikschule Großhansdorf e.V.

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

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

Anmeldung & Information: Gabriele Hartwig  
[info@jugendmusikschule-grosshansdorf-ev.de](mailto:info@jugendmusikschule-grosshansdorf-ev.de)



alle einem bestimmten Thema unterstellt sind. Wir wollen uns außerdem einen Einblick in die Vita der jeweiligen Dichter und Schriftsteller verschaffen.

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 05.09.2023, 19:30 Uhr  
Gebühr: 117,00 €  
Ort: Bibliothek Rosenhof 1  
Leitung: Gabriele Simmendinger*

## Musik

### Kurs 96: Trommeln wie in Afrika – Djembe Rhythmen aus Westafrika

**NEU**

#### Schnupper-Workshop für Anfänger



Mit ihren schnell pulsierenden Rhythmen sowie ihrer enormen Klangvielfalt vom warmen vollen Bass bis zum klirrend hohen Slap fasziniert die Djembe weltweit ihre Zuhörer und Spieler.

Die Profiperkussionistin und Musiklehrerin Sylvia Franke vermittelt das Klangerlebnis der Djembe in ihren Trommelkursen und Workshops.

Gezeigt werden Grundschläge und Spieltechniken für die Djembe, für Basstrommeln und Kleinpercussion (Rasseln, Glocken), sowie erste einfache Begleitrhythmen für diese Instrumente. Schon nach kurzer Zeit erleben die Teilnehmer im Zusammenspiel der Rhythmen die Kraft und tragende Energie dieser Musik und den Spaß am gemeinsamen Trommeln in der Gruppe.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente werden gestellt.

*Dauer: 1 x 4,5 Std.  
Beginn: Samstag, 04.11.2023, 11:00 -15:30 Uhr  
Gebühr: 49,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Sylvia Franke*

## Kunst gestalten

### Kurs 97: 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](http://www.studio-mueller.com)) entführt Sie auf einen Fotospaziergang der besonderen Art. Frei von technischem Ballast erlernen Sie die Grundlagen der Fotografie mit dem Smartphone. Entdecken Sie, wie sich spontan kreative Motive gestalten lassen. Auf einem



zweistündigen Fotospaziergang zeigt Ihnen der Profifotograf wie Sie mit dem Smartphone wunderbare Fotoergebnisse erzielen.

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

Ablauf:

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

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

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Sonntag, 08.10.2023, 10:00 Uhr

Gebühr: 30,00 €

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

Leitung: Jürgen Müller

### Kurs 98: Stadt, Land, Fluss – realistisch skizzieren

NEU



In diesem Kurs zeichnen und malen wir alles, was wir unterwegs sehen oder finden. Wir nehmen uns an jedem Abend eine neue Aufgabe vor und zeichnen und malen Objekte, in denen wir etwas Besonderes sehen. Wir nutzen Materialien, die wir auch zuhause haben, z.B. Filzstifte, Aquarell, Tusche, Fine-

liner oder einen einfachen Bleistift, den man sehr gut für das schnelle und leichte sogenannte Sketching (Skizzieren) verwenden kann. Unser Papierformat wird nicht größer als DIN A4 sein. Wir gehen, wenn es das Wetter zulässt, nach draußen. Falls das nicht der Fall ist, dann arbeiten wir im Klassenzimmer mit Elementen, die zur Natur gehören, z.B. Blumen (lebendige oder getrocknete), Fotos vom Urlaub mit schönen Landschaften oder Architekturelementen, ungewöhnliche Fundstücke und vielem mehr.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Mitzubringendes Unterrichtsmaterial wird in der ersten Kursstunde besprochen.

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 13.09.2023, 17:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

### Kurs 99: Pastellmalerei

NEU



Die ersten entdeckten Zeichnungen wurden mit Rötel und Kohle angefertigt. Die Verwendung von Pastellkreide geht bis ins 15. Jh. zurück. Das Arbeitsprinzip mit all diesen Soft-Materialien ist relativ ähnlich und hat

sehr viele Vorteile, z.B. kann man sie wunderbar mit auf Reisen nehmen. Mit diesem sehr ausdrucksvollen Material kann man problemlos in der Stadt Skizzen erstellen oder aufwendige und sehr naturgetreue Portraits anfertigen.

Mit allen, die malerisch zeichnen lernen wollen, werde ich gerne meine Erfahrungen



teilen, Tipps und Rat geben und mit Freude zusammenarbeiten. Bei dem Unterricht zeichne ich auch mit, damit der Arbeitsprozess so transparent wie möglich ist. Im Kurs werden wir Stillleben, Blumen und Tiere zeichnen und bei gutem Wetter auch mal nach draußen gehen.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Softpastellkreide (Minimum ein 24-Stück-Set), weißer und schwarzer Pastellstift, Radiergummi, mitzubringendes Papier wird in der ersten Kursstunde besprochen

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Donnerstag, 14.09.2023, 19:00 Uhr*  
*Gebühr: 99,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Victoria Slemzina*

## Kunsth Handwerk

### Kurs 100: 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 Lötten. Die Materialkosten (Silber,

Lot, Edelsteine und evtl. Werkzeuge) werden nach Bedarf separat abgerechnet.

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Montag, 28.08.2023, 17:15 Uhr*  
*Gebühr: 101,00 €*

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

### Kurs 101: Goldschmieden



In diesem Kurs biete ich die Möglichkeit, eigenen Schmuck zu entwerfen und herzustellen. Dieser kann aus Gold, Silber, Edelsteinen, Muscheln,

Bernstein etc. gearbeitet werden. Es werden Grundkenntnisse in Feilen, Sägen, Biegen und Lötten vermittelt und geübt. Die Materialkosten (Silber, Gold, Lot) werden nach Bedarf separat abgerechnet.

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Montag, 28.08.2023, 19:30 Uhr*  
*Gebühr: 101,00 €*

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

### Kurs 102: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst



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: 6 x 2,5 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Freitag, 17.11.2023, 18:00-21:00 Uhr und Samstag, 02.12.2023, 10:00-16:00 Uhr*

*Beginn: Dienstag, 07.11.2023, 17:00 Uhr*  
*Gebühr: 120,00 €*



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

### Kurs 103: Goldschmieden – Schmuckgestaltung 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: 6 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 18.11.2023, 10:00-16:00 Uhr und Freitag, 01.12.2023, 18:00-21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 07.11.2023, 19:45 Uhr  
Gebühr: 106,00 €

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

### Kurs 104: Goldschmieden

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

Dauer: 7 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 12.11.2023, 11:00-15:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 01.11.2023, 17:45 Uhr  
Gebühr: 92,00 €

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

### Kurs 105: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 104

Dauer: 7 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 26.11.2023, 11:00-15:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 01.11.2023, 20:00 Uhr  
Gebühr: 92,00 €

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

### Kurs 106: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 104

Dauer: 7 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 10.12.2023, 11:00-15:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 02.11.2023, 20:00 Uhr  
Gebühr: 92,00 €

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

## Textiles Gestalten

### Kurs 107: 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, 07.09.2023, 19:30 Uhr  
Gebühr: 62,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Kathrin Mathibe*

## Kurs 108: 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, 07.11.2023, 19:30 Uhr  
Gebühr: 41,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Kathrin Mathibe*

## Kurs 109: Lieblingsstücke selber nähen

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

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

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

*Dauer: 7 x 2,5 Std., alle zwei Wochen*

*Beginn: Mittwoch, 30.08.2023, 19.30 Uhr*

*Gebühr: 88,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum*

*Leitung: Steffi Reichert*



## Kurs 110: Nähen für mehr Nachhaltigkeit – am Wochenende

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



Auch neue Kleidung liegt manchmal ungenutzt im Schrank, weil es zu lang/zu weit oder nach der ersten Wäsche zu groß/zu klein geworden ist. Wir finden ge-

meinsam eine Lösung, sind eine kleine Gruppe aus Anfängern und Fortgeschrittenen und freuen uns, wenn wir noch mehr Nähfreudige für dieses Hobby begeistern können.

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

*Vorberechnung: Freitag, 17.11.2023, 19:00-20:00 Uhr*

*Termine: Samstag, 18.11.2023, 10:00-16:00, Sonntag, 19.11.2023, 10:00-15:00 Uhr*

*Gebühr: 62,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum  
Leitung: Beate Dahm*

### Kurs 111: Nähen für mehr Nachhaltigkeit

**Inhaltlich identisch mit Kurs 110**

*Dauer: 6 x 2 Std., einmal wöchentlich*

*Beginn: Donnerstag, 02.11.2023, 19:00 Uhr*

*Gebühr: 62,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum  
Leitung: Beate Dahm*

## Mittelalterliche Kultur

### Kurs 112: 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-Kur-

sen 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](http://www.Schwertschaukampf.de)

Mindestalter: 14 Jahre

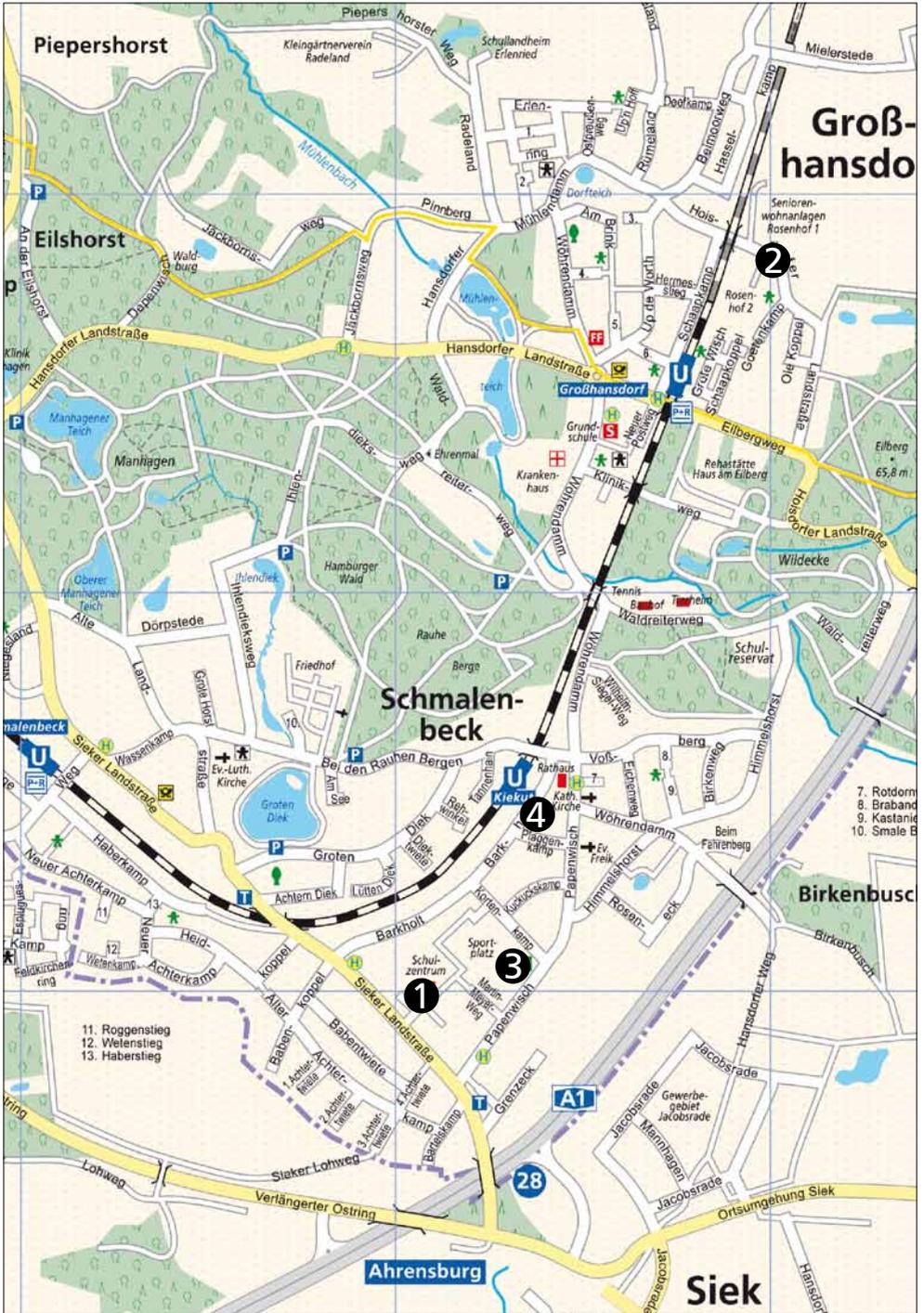
*Dauer: 2 x 6 Std.*

*Termine: Samstag, 25.11.2023 und Sonntag, 26.11.2023, je 10:00-16:00 Uhr*

*Gebühr: 62,00 €*

*Ort: Emil-v.-Behring-Gymnasium, Forum  
Leitung: Niels Jöhnke,  
[info@schwertschaukampf.de](mailto:info@schwertschaukampf.de)*





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

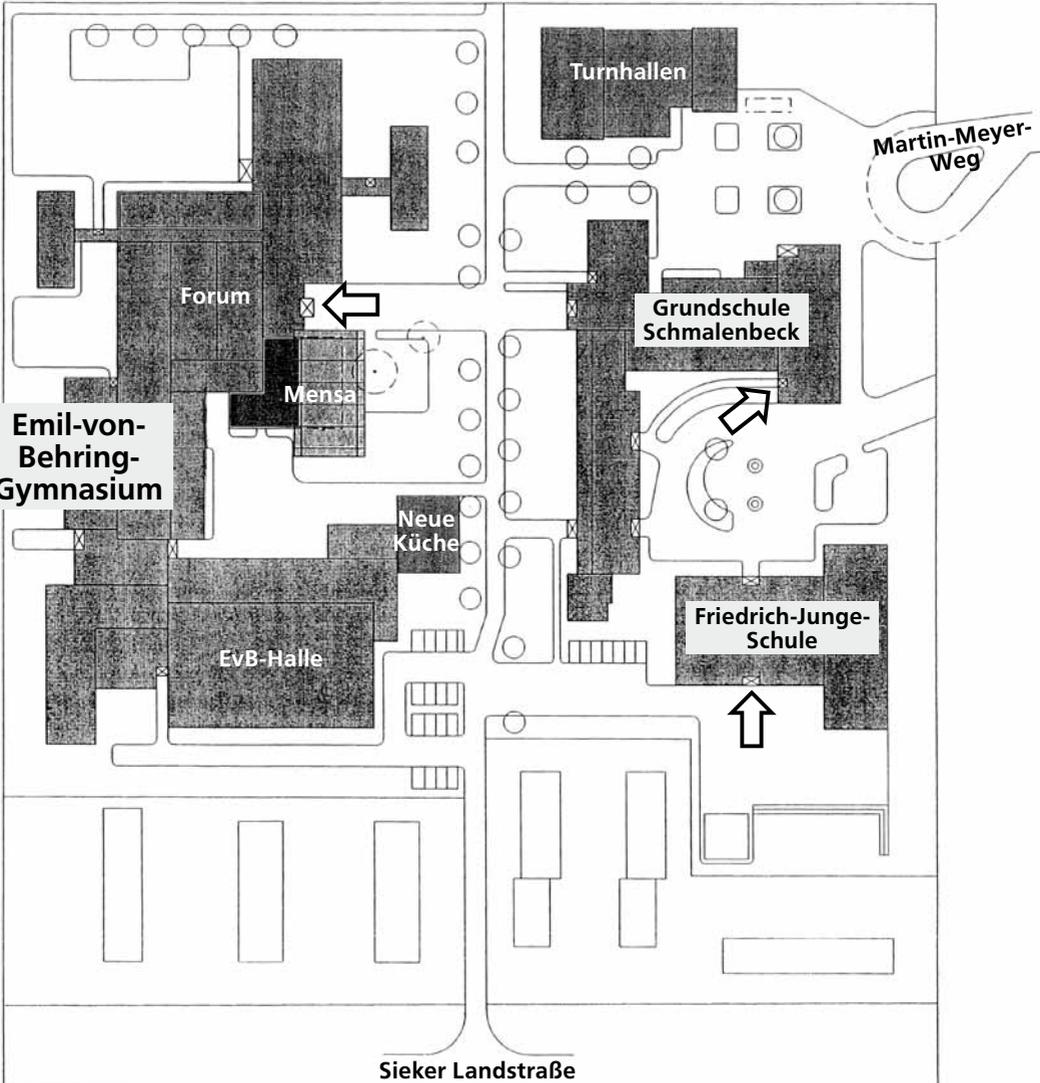
**3** Haus Papenwisch  
Papenwisch 30  
**4** Waldreitersaal und Rathaus  
Großhansdorf, Barkholt 64

Sportzentrum Hoisdorf,  
Oetjendorfer Landstraße 21

**2** Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

Haus der Vereine, Hinterm Dorf 2, Siek

## Lageplan Schulzentrum Sieker Landstraße, 22927 Großhansdorf



# Organisationen und Vereine in Großhansdorf

## Beratungsstelle

für Frauen u. Mädchen

Telefon: (04102) 821111

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

## Deutsches Rotes Kreuz

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

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

## Gemeindebücherei

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

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

## Universitäts-Gesellschaft

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

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

## Kulturring Großhansdorf e.V.

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

Alle Veranstaltungen finden im  
Waldreitersaal statt.

*Samstag, 21. Oktober 2023, 20 Uhr: »Alles was Sie wollen«, mit Herbert Herrmann und Nora von Collande*

*Freitag, 10. November 2023, 20 Uhr: »(R)evolution«, mit Marc-Philipp Kochendörfer, Isabell Kott*

*Samstag, 2. Dezember 2023, 20 Uhr: »Rent a friend«, mit Torsten Münchow, Caroline Bell, Bürger Lars Dietrich*

*Montag, 4. Dezember 2023, 19:30 Uhr: »Die ganze Scheiße mit der Zeit«, Benefiz-Lesung mit Hubertus Meyer-Burckhardt*

*Samstag, 9. Dezember 2023, 15 Uhr: »Weihnachten mit Radau«, Rockkonzert für Kinder*

*Samstag, 13. Januar 2024, 20 Uhr: »Nur drei Worte«, mit Lisa Wildmann, Julia Bremermann*

*Dienstag, 13. Februar 2024, 20 Uhr: »Die Tanzstunde«, mit Oliver Mommsen*

*Sonntag, 17. März 2024, 20 Uhr: »# 2024«, mit Mathias Riechling*

*Samstag, 20. April 2024, 20 Uhr: »Locker vom Hocker«, mit Theresa Heinz, Vitalina Pucci, Polina Blüthgen*



**Digitale Datenwelt  
im Handumdrehen.**

Mit unserer App: Stadt | Land | DatenFluss

Stadt | Land | DatenFluss