vhs Volkshochschule Großhansdorf

Programm Herbst 2024

© Viktoria Slemzina, Kurs Pastellmalerei

Rosenhof Großhansdorf:
Wir sind für Sie da.

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

Rosenhof
SENIORENWOHNANLAGEN
50 Jahre

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

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

Volkshochschule Großhansdorf e.V.

Programm
Herbst 2024

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
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).

Bankverbindung

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

Bildnachweis: Vereinsintern oder vom Kursleiter, sofern nicht anders angegeben

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

Vorwort

Liebe Teilnehmer und Interessierte,
liebe Freunde der Volkshochschule Großhansdorf,

wir freuen uns, Ihnen das neue VHS-Programmheft zum Herbst 2024 präsentieren zu dürfen. Wieder ist es uns gelungen, ein interessantes und vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Auch in diesem Halbjahr führen wir wieder Deutsch-Kurse für Geflüchtete durch (Niveau A1/A2). Es handelt sich hierbei um STAFF-Kurse, die aus Mitteln der Landesregierung Schleswig-Holstein und dem Bundesamt für Migration gefördert werden und somit für die Teilnehmer kostenlos sind. **Erstmalig** werden wir auch einen **Alphabetisierungskurs** anbieten. Bei Bedarf bitte in der Geschäftsstelle nachfragen.

Neu sind in diesem Semester unsere online-PC-Kurse, wie die Einführung in das Kreativ-Programm »Canva«, die Nutzung des E-Mail-Programms »Outlook«, der Umgang mit KI oder der Elternkurs »Eltern im digitalen Zeitalter«. Lernen Sie dabei ganz bequem von zuhause aus.

Wenn Sie Ihre direkte Kommunikation mit Ihren Mitmenschen verbessern möchten, können Sie zwei neue Workshops mit einer Kommunikations-Trainerin besuchen.

Auch bei unseren Sprachen hat sich einiges getan: Neu dabei sind zwei Arabisch-Seminare für alle, die gerne die Grundzüge der arabischen Sprache lernen möchten ohne allzu viel Grammatik und Schriftzeichen pauken zu müssen. Ebenso kann man nun bei uns einen Chinesisch-Workshop besuchen, nach dessen Besuch Sie bereits eine einfache Unterhaltung führen können und viel zur Kultur und Tradition in China gelernt haben. Sie können aber im Herbst auch auf Englisch plaudern und dabei lecker kochen – das ist Sprache-Lernen »in gemütlich und lecker«.

Lecker wird es auch bei unseren neuen Türkisch-, Osmanisch- und Indisch-Kochkursen. Schauen Sie einmal rein und lernen Sie kulinarisch neue Länder kennen.

Möchten Sie körperlich noch fitter werden, dann buchen Sie unseren neuen Rückenyoga-Kurs oder den Kurs für Faszien, Koordination, Kraftaufbau und Regeneration »Fit´n Roll«.

Wer sich künstlerisch betätigen möchte, der kann sich in der Adventszeit mit »Engeln in Lyrik und Prosa« beschäftigen oder einen »Schreibkreativen Jahresrückblick« gestalten.

Natürlich sind darüber hinaus fast alle bewährten Kurse wieder dabei – insgesamt 111 tolle, ganz unterschiedliche Kurse und Workshops.

Neugierig geworden? Dann wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unseren Angeboten und freuen uns über Ihre Anmeldung. Gern können Sie sich direkt über unsere Homepage selbst in einen Kurs einbuchen. So können Sie gleich sehen, ob es noch freie Plätze gibt.

Ein herzliches Dankeschön gilt unseren Kursleitenden für dieses wieder tolle und bunte Programm!

Es grüßen herzlich

Christiane Kittel & Inken Rohwer

Inhaltsübersicht

Beruf/EDV

Internet und EDV 5
Canva, Outlook, KI, Eltern im digitalen Zeitalter

EDV-Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf 6-7

Gesellschaft und Leben

Geschichte, Politik, Gesellschaft 8-11
Bewerbungstraining, Self-Coaching, Besser Kommunizieren, Umgang mit »schwierigen« Menschen, Pflegebedürftig – was nun?, Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Photovoltaik, Rund um die Immobilie, Home Staging

Kosmetik und natürliche Pflege 12-13
Farb- und Typberatung, Die Kunst des Schminkens, Stiltraining, Beautypoint

Stadtkultur 13-14
Hamburg-Touren und -Rundgänge

Sprachen 15-21

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

Gesundheitsbildung

Ernährung 22-28
Weltküche: Osmanien, Türkei, Italien, Indien, China, Korea, Malaysia; Männerkochkurs, kulinarischer Herbst, Brotbacken

Gesundheitspflege und Massage 28-29
Biologische Naturgesetze, Fußreflexzonenmassage, Entspannungsmassage, Visualtraining

Yoga und Entspannung 29-31
Feldenkrais, Kundalini-Yoga, Yoga mittags/Sanft/für Ältere, Rückenyoga, Wohlfühlklangmeditation, Traumreisen

Gymnastik, Rücken, Fitness 32-35
Gymnastik für Männer, Wirbelsäulengymnastik, Fitness für den Rücken, Pilates, Dehngymnastik, Fit`n Roll, Fit and Fun, Padel-Tennis

Wassergymnastik 35-36

Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung 37
Theaterfahrten-Abo

Literatur 37-38
Engel in Lyrik und Prosa

Schreiben 38-39
Biographisches Schreiben, Schreibkreativer Jahresrückblick

Kunst gestalten 39-40
Pastellmalerei, Realistisch skizzieren, Kunsthandwerk

Kunsthandwerk 40-42
Goldschmieden

Textiles Gestalten 42-44
Stricken, Sockenstricken, Lieblingsstücke selber nähen, Nähen am Wochenende, Nähen für mehr Nachhaltigkeit

Mittelalterliche Kultur 44
Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Musik 45
Djembe-Trommel-Schnupper-Workshop

Lageplan 46-47

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

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

in der Geschäftsstelle ab 28.08.2024

Telefon (04102) 6 56 00
Per E-Mail: info@vhs-grosshansdorf.de
online: ab sofort über
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 »Weitermeldeliste« am Ende eines Kurses gilt als verbindliche Anmeldung, von der nur durch Abmeldung zurückgetreten werden kann.

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

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

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

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

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

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

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

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

Seit Sommer 2005 gilt an den Schulen und im Schulgelände aller Schulen in Schleswig-Holstein ein generelles Rauch- und Alkoholverbot! Außerdem ist es nicht gestattet, Haustiere zum Unterricht in die Schulräume mitzubringen. Dieses Verbot gilt auch für externe Nutzer der Schulen! Wir bitten Sie daher dringend, sich entsprechend zu verhalten!

Mindesteilnehmerzahl und Kursgebühren:
Kurse können in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von sechs Personen stattfinden. Unterbelegte 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.

Ferientermine

Herbstferien: Mo. 21.10. bis Fr. 01.11.2024

Brückenferientag: Fr. 04.10.2024

Feiertage: Do. 03.10., Do., 31.10., Mi. 25.12. und Do. 26.12.2024

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: Canva-Workshop: Entdecke die Welt der Kreativität

NEU

Für alle, die gern Einladungen, Gutscheine und ähnliches erstellen.

Einführung in das kostenlose Kreativprogramm Canva mit Kontoerstellung und Erklärung der Funktionsweise der Oberfläche sowie Erstellung einer Einladung oder eines Gutscheins.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, E-Mail-Adresse

Dauer: 1 x 3 Std.
Termin: Mittwoch, 11.09.2024, 17:30 Uhr
Gebühr: 35,00 €
Ort: online
Leitung: Robin Weniger

Kurs 2: Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität

NEU

In diesem Online-Kurs geht es um die E-Mail-Software Outlook.

Inhalt: Erläuterung der Web- und Desktop-Anwendung, Einrichtung von Postfächern, Erstellung einer Signatur, E-Mails automatisch sortieren und kategorisieren, effizienter arbeiten.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, Outlook-Konto

Dauer: 1 x 2 Std. 15 Min.
Termin: Samstag, 12.10.2024, 09:00 Uhr
Gebühr: 29,00 €
Ort: online
Leitung: Robin Weniger

Kurs 3: Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

NEU

Dieser Online-Kurs beantwortet Fragen rund um die Künstliche Intelligenz: Wie kann KI im Alltag und Beruf helfen? Was ist ChatGBT und wie funktioniert es? Welche weiteren KI-Programme gibt es?

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, E-Mail-Adresse

Dauer: 1 x 90 Min.
Termin: Mittwoch, 06.11.2024, 19:45 Uhr
Gebühr: 22,00 €
Ort: online
Leitung: Robin Weniger

Kurs 4: Eltern im digitalen Zeitalter

NEU

Dieser Kurs richtet sich an Eltern, die ihre Kinder vor den Gefahren im Internet schützen möchten.

Inhalt: Übersicht der Social Media Apps, Fokus auf WhatsApp und Instagram, Cybermobbing, Gefahren und Lösungen. Anschließend ist Zeit für eine offene Diskussion.

Voraussetzung: PC-Kenntnisse, Zoom-Account, E-Mail-Adresse

Dauer: 1 x 2 Std. 15 Min.
Termin: Mittwoch, 13.11.2024, 09:00 Uhr
Gebühr: 29,00 €
Ort: online
Leitung: Robin Weniger

Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf für Ihre Region im Herbst 2024

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.

242-50202: Excel 2016: Kursangebot nur für Frauen – Abendkurs

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

Gebühr: 30,60 €
Kursleitung: Petra Böge
Termin: Mittwoch, 15.01., 22.01. und 29.01.2025, 19:00-20:30 Uhr, 3 Termine
Kursort: Dietrich-Bonhoeffer-Schule (DBS), PC-Raum
Buchung: VHS Bargteheide

242-50202: Büropraxis mit MS-Office

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

Gebühr: 138,70 €
Kursleitung: Andreas Hartung
Termin: Montag, 23.09.2024 bis Freitag, 27.09.2024, 08:30 bis 12:00 Uhr
Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10
Buchung: VHS Ahrensburg

242-50341: Die eigene Webseite mit WordPress gestalten

Erstellen Sie schnell eine Web-Präsenz: Domain, Planung, Gestaltung, Umsetzung; Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gebühr: 102,40 €
Kursleitung: Florian Paetzel
Termin: Donnerstag, 25.09. bis 16.10.2024, 4 Abende, 18:00 bis 21:15 Uhr
Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10
Buchung: VHS Ahrensburg

242-50303: 3D-Druck – eine praktische Einführung

In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen von 3D-Druckern erlernen und wie Sie Ihr eigenes kleines 3D-Modell erstellen.

Gebühr: 51,20 €
Kursleitung: Florian Paetzel
Termin: Samstag, 12.10.2024
Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10
Buchung: VHS Ahrensburg

242-50302: Fotobuch statt Album – das perfekte Geschenk!

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

Gebühr: 51,20 €
Kursleitung: Florian Paetzel
Termin: Samstag, 09.11.2024, 09.30 bis 16:00 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: 213,30 €
Kursleitung: Andreas Hartung
Termin: 18.11. bis 22.11.2023, ganztägig
Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10
Buchung: VHS Ahrensburg

242-50394: Bildungsurlaub Photoshop Lightroom – ein Workflow

Bildentwicklung und Bildbearbeitung sind oft zwingend nötig, um ein Foto wirkungsvoll aussehen zu lassen. Dieser Kurs zeigt einen einfachen und effektiven Workflow mit wenigen Werkzeugen

Gebühr: 392,00 €
Kursleitung: Jürgen Herschelmann
Termin: 09.12. bis 13.12.2024
Kursort: Haus der vhs Ahrensburg
Buchung: VHS Ahrensburg

242-001: Canva-Workshop – Entdecke die Welt der Kreativität

Einführung in das Kreativprogramm Canva mit Kontoerstellung und Funktionsweise der Oberfläche. Für alle, die gern selbst Einladungen/Gutscheine oder ähnliches erstellen wollen.

Gebühr: 35,00 €
Kursleitung: Robin Weniger
Termin: 11.09.2024, 17:30 bis 20:30 Uhr
Kursort: online
Buchung: VHS Großhansdorf

242-002: Outlook- beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Erläuterungen der Web- und Desktop-Anwendung, Postfächer einrichten und Methoden der Effizienz erlernen. Sie können Signaturen erstellen und E-Mails sortieren und kategorisieren.

Gebühr: 29,00 €
Kursleitung: Robin Weniger
Termin: 12.10.2024, 9:00 bis 11:15 Uhr
Kursort: online
Buchung: VHS Großhansdorf

242-003: Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Was ist ChatGPT? Hier gibt es die Funktionsübersicht und es wird ein Einblick in die KI-Programme gegeben.

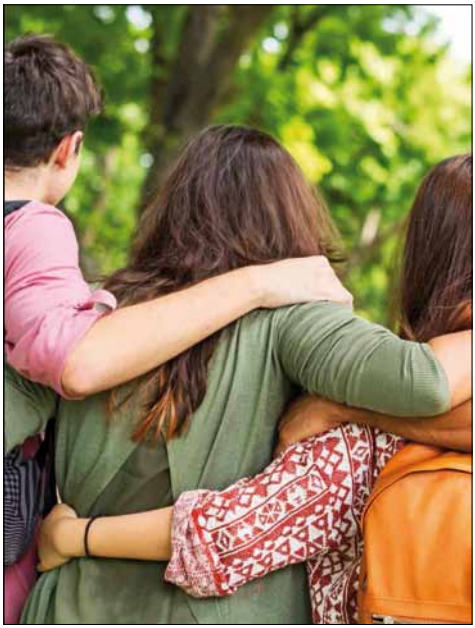
Gebühr: 22,00 €
Kursleitung: Robin Weniger
Termin: 06.11.2024, 19:45 bis 21:15 Uhr
Kursort: online
Buchung: VHS Großhansdorf

242-004: Eltern im digitalen Zeitalter

Hier geht es um Cybermobbing, Übersicht der Social Media Apps mit Fokus auf WhatsApp und Instagram. Sie werden über Gefahren informiert, Lösungen werden aufgezeigt.

Gebühr: 29,00 €
Kursleitung: Robin Weniger
Termin: 13.11.2024, 9:00 bis 11:15 Uhr
Kursort: online
Buchung: VHS Großhansdorf

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 5: Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance! NEU

Bewerbungstraining aus Sicht von Arbeitgebern und Arbeitnehmern

In diesem Crash-Kurs werden die Teilnehmer professionell auf ein Vorstellungsgespräch vorbereitet. Durch authentische Rollenspiele lernen sie wie ein Bewerbungsgespräch abläuft, werden motiviert und gewinnen

an Sicherheit. Außerdem wird das Selbstbewusstsein gestärkt, was für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch unabdingbar ist.

Themen sind u.a.:

- Was sagt meine Körpersprache aus?
- Wie verhalte ich mich bei einem Vorstellungsgespräch?
- Welche Fragen muss ich beantworten und welche nicht?

Dauer: 1 x 8 Std.
Termin: Samstag, 16.11.2024, 10:00 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Daniela Hemrich

Kurs 6: Selbst-Coaching mit dem Inneren Team NEU

Jeder kennt Situationen, in denen wir uns hin und her gerissen fühlen und es schwerfällt, klar und schlüssig zu reagieren oder zu entscheiden. Widersprüchliche Gefühle, Gedanken und Wünsche erzeugen innerlich Spannung und wirken oft negativ nach außen.

In diesem Seminar schauen wir uns die Auswirkung innerer Ambivalenz auf unsere Kommunikation und Entscheidungsfindung an. Wir nutzen das Modell des Inneren Teams nach Schulz von Thun, um unsere inneren Anteile zu veranschaulichen und zu ergründen. Mithilfe des Modells lernen wir, situationsbezogen aus dem inneren Durcheinander ein tragfähiges Miteinander zu schaffen. Alle Teilnehmenden erproben das Selbst-Coaching mit dem Modell an eigenen Klärungssituationen.

Dauer: 1 x 6 Std.
Termin: Samstag, 21.09.2024, 10:00 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Claudia Prien

Kurs 7: Gelingend kommunizieren mit dem Kommunikationsquadrat

NEU

Was passiert eigentlich, wenn zwei Menschen miteinander reden? Eine ganze Menge!

In diesem Seminar schauen wir uns an, wie Kommunikation funktioniert und auf welchen Ebenen wir miteinander kommunizieren. Hierfür nutzen wir das Modell des Kommunikationsquadrats nach Schulz von Thun, um auch das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren. Auf welchem Ohr höre ich gerne? Auf welcher Ebene spreche ich gerne andere an? Diese Fragen vertiefen wir anhand von praktischen Übungen im Seminar. Gemeinsam probieren wir auch Techniken, die helfen, Missverständnisse zu vermeiden. So erweitern wir das eigene Kommunikationsverhalten und schaffen es, gelingender mit anderen zu kommunizieren.

Dauer: 1 x 6 Std.
Termin: Samstag, 12.10.2024, 10:00 Uhr
Gebühr: 56,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Claudia Prien

Kurs 8: Leichterer Umgang mit »schwierigen« Mitmenschen

NEU

Mit manchen Mitmenschen sind wir gleich auf einer Wellenlänge, der Kontakt ist leicht und angenehm. Mit anderen Menschen gestaltet sich das Miteinander schwierig. Woran liegt das?

Einen Erklärungsansatz liefert uns die Persönlichkeits- und Beziehungslehre des Riemann-Thomann-Modells. Anhand des Modells betrachten wir verschiedene Persönlichkeitsausprägungen und lernen, wie diese unsere Kommunikation, das Miteinander und die Zusammenarbeit beeinflussen. Wir reflektieren, in welchen Ausprägungen wir uns zuhause fühlen und was das für unseren Umgang mit anders gepolten Mitmenschen bedeutet. So lernen wir, gelassener mit Mitmenschen umzugehen, die wir als »schwierig« empfinden. Alle Teilnehmenden sind herzlich eingeladen, ihre persönlichen Erfahrungen und Beispielsituationen einzubringen.

Dauer: 1 x 4 Std.
Termin: Samstag, 16.11.2024, 10:00 Uhr
Gebühr: 39,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Claudia Prien

Kurs 9: Pflegebedürftig – was nun?

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: Dienstag, 17.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Bianca Schildmeier

Kurs 10: Erben und vererben

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

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

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten
Termin: Donnerstag, 26.09.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf
Referent: Ingolf Schulz

Kurs 11: 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: Donnerstag, 07.11.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf
Referent: Ingolf Schulz

Kurs 12: Der Weg zur eigenen Photovoltaikanlage

NEU

Photovoltaik verstehen und wirtschaftlich anwenden

Dieser Vortrag richtet sich an alle, die lernen möchten, wie sie Photovoltaikanlagen vielfältig einsetzen können, um sich energetisch autarker zu machen. Ziel ist es, den Teilnehmern die notwendigen Kenntnisse zu vermitteln, um die richtigen Komponenten auszuwählen, Angebote zu vergleichen und das optimale Konzept für ihre individuellen Bedürfnisse zu finden.

Der Vortrag richtet sich an Privatpersonen, Hausbesitzer, Landwirte und kleine Unternehmen, die sich für die Nutzung von Photovoltaik zur energetischen Autarkie interessieren. Auch das Thema Sektorenkopplung durch E-Mobilität, Heizstäbe oder den Einsatz von Wärmepumpen in Kombination mit Photovoltaik werden besprochen. Die Teilnehmer lernen, wie sie die richtigen Komponenten auswählen, Angebote vergleichen und das passende Konzept für ihre Bedürfnisse finden können. Zusätzlich betrachten wir die wirtschaftlichen Aspekte, das Thema Folgekosten einer Photovoltaikanlage und die damit in direkten Zusammenhang stehende Kosten-Nutzten-Analyse und Amortisationszeit dieser Technologie. Nutzen Sie die Chance, sich mit Experten auszutauschen und Ihre Fragen zu klären.

Denn: Die Sonne schickt keine Rechnung!

Dauer: 1 x 90 Minuten
Termin: Donnerstag, 10.10.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Maxime Caspar

Kurs 13: So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie

Der Verkauf einer Immobilie hat eine beachtliche wirtschaftliche Tragweite. Das Seminar zeigt auf, wie ein erfolgreicher Verkaufsprozess aufgebaut werden kann und was dabei zu beachten ist. Von der Vorbereitung über die Durchführung bis hin zur Übergabe an den neuen Eigentümer.

Themen sind u.a. die Präsentation der Immobilie, Preisfindung, Home Staging, Risiken für den Verkäufer und die praktische Abwicklung.

Dauer: 1 x 90 Minuten
Termin: Donnerstag, 10.10.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 12,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Sylke Süß

Kurs 14: Home-Staging

NEU

Home Staging – der erste Eindruck zählt! Das gilt insbesondere für den Immobilienverkauf. Mit Home Staging lässt sich eine Immobilie in der Regel nicht nur schneller verkaufen, sondern spricht auch viel mehr potentielle Interessenten an.

Dieser Vortrag bietet eine sinnvolle Ergänzung zum Kurs »So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie« und besteht aus einem einstündigen Vortrag und einem einstündigen Praxisteil.

Mitzubringen sind bitte: einige Deko- und kleinere Einrichtungsgegenstände für den Praxisteil

Dauer: 1 x 2 Std.
Termin: Mittwoch, 13.11.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Sylke Süß

FÜR SIE IN STORMARN
Dat soote Huus
Süß Immobilien
Tel. 04154 - 79 57 67
info@suessimmobilien.de
www.suessimmobilien.de

Ahrensburg PORTAL
Nachrichten für die Region
www.ahrensburg-portal.de
Aktuelles
Termine
Veranstaltungen
DIEWOCHE
Ahrensburg-Portal.de

Kosmetik und natürliche Pflege

Kurs 15: 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, 14.09.2024, 9:30-13:15 Uhr
Gebühr: 33,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 16: Farb- und Typberatung II

Inhaltlich identisch mit Kurs 15

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.
Termin: Donnerstag, 17.10.2024, 14:00-17:45 Uhr
Gebühr: 33,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 17: 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, 14.09.2024, 14:00-17:45 Uhr
Gebühr: 33,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 18: Die Kunst des Schminkens II

Inhaltlich identisch mit Kurs 17

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.
Termin: Donnerstag, 17.10.2024, 9:30-13:15 Uhr
Gebühr: 33,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 19: Stiltraining

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

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

Dauer: 1 x 4,5 Std.
Termin: Donnerstag, 21.11.2024, 14:00-18:30 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 20: Beautypoint

Von der Hautanalyse bis zum kleinen Make Up

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

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

Dauer: 1 x 4,5 Std.
Termin: Donnerstag, 12.12.2024, 14:00-18:30 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger

Stadtkultur

Kurs 21: Hamburg-Touren – Stadtführung

Von Hökerinnen, Bierbrauern und Fleetenkiekern

Dieser Rundgang wird ein Ausflug in die Vergangenheit Hamburgs sein. Inhaltlich geht es darum, von den wenigen »Zeugen« aus der Blütezeit von früher mit den Hökerinnen, Bierbrauern und Fleetenkiekern einiges aufzuspüren, um auf diesem Wege etwas mehr über das damalige Alltagsleben in den Häusern und auf den Gängen, Straßen, Plätzen und Fleeten zu erfahren. Zwischen Deichtor und Deichstraße geht es kreuz und quer immer wieder am Wasser entlang. Texte zur Stadtgeschichte, Dichterworte, Anekdoten und Kopien von historischen Fotos werden helfen, inhaltliche Lücken auszufüllen.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.
Termin: Samstag, 14.09.2024, 11:00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Treffpunkt: U-Bahnhof Meßberg, Ausgang Deichtorhallen (oben)
Ende: Rödingsmarkt
Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 22: Hamburg-Touren – Stadtführung

NEU

Quer durch Hamburgs Neustadt – immer in Sichtweite des Michels

Vor dem Alten und Neuen Wall, auf dem sanft ansteigenden Geestrücken westlich der Alster liegt die Neustadt von Hamburg. Erst Anfang des 16. Jahrhunderts wurde dieser Stadtteil in die Stadtbefestigung einbezogen. Das Viertel musste jahrzehntelang seine Berechtigung erkämpfen.

Wussten Sie, dass Hamburg jahrhundertelang störende oder gefährliche Einrichtungen hier unterbrachte? Dieser und anderen Fragen gehen wir nach, indem wir charakteristische Straßen und Plätze aufsuchen und durch geschichtsträchtige Höfe gehen. Der Michel wacht stets über unseren Rundgang.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.
Termin: Samstag, 19.10.2024, 11:00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Treffpunkt: Laeiszhalle, Johannes-Brahms-Platz
Ende: S-Bahn Stadthausbrücke
Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 23: Hamburg-Touren – Stadtführung

Durch das kontroverse St. Georg

Bei diesem Stadtrundgang im Hamburger Stadtteil St. Georg wollen wir die kontroversen Blickwinkel von St. Georg – bunt, spannend und liebenswert auf der einen Seite und befremdlich, verdreckt und gefährlich auf der anderen Seite – näher anschauen.

Wir werden markante Straßen und Plätze aufsuchen, in Passagen und Hinterhöfe gehen und mit Leuten reden, um dadurch vom bunten Treiben auf den Straßen, von der besonderen Atmosphäre in diesem Wohnquartier und von den vielen Problemen und Widersprüchen möglichst viel mitzubekommen. Fakten zur Geschichte des Stadtteils, Kuriositäten, Äußerungen von bekannten Persönlichkeiten, die in St. Georg gelebt und gearbeitet haben oder auch jetzt in St. Georg zu Hause sind und Kopien von historischen Fotos sollen helfen, die Eindrücke zu vertiefen.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.
Termin: Samstag, 09.11.2024, 15:00 Uhr
Gebühr: 18,00 €
Treffpunkt: Heidi-Kabel-Platz, Ohnsorg-Theater
Ende: Hauptbahnhof
Leitung: Hilke Vonderheiden

Gutes tun in unserer Region
Sie haben die Wahl

BürgerStiftung Region Ahrensburg

Schulausstattung für Kinder

Wohnbedarf für Familien und ältere Menschen

Spenden statt Geschenke

Gütesiegel für Bürgerstiftungen Bundesverband Deutscher Stiftungen
Grundsätze guter Stiftungspraxis – anerkannt
Initiative Transparente Zivilgesellschaft
Mitglied im Bundesverband Deutscher Stiftungen

www.buergerstiftung-region-ahrensburg.de/spenden

iStock-1056692270

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, 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.. Neu aufgenommen ist ein Alphabetisierungskurs, der 400 Unterrichtseinheiten beinhaltet. Auch dieser Kurs ist für die Teilnehmer kostenfrei. Bei Interesse an so einem Deutschkurs wenden Sie sich gern an uns.

Kurs 24: 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 egnen Kultur. Överall klingt dat en beten anners. 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 bliev dorbi – du warst gau marken, dat Plattdüütsch seine Sporen in veel Spraken in Europa achterlaaten hett. Vorutsetten för den Kurs is en good Grundweten in Alldag, Talen, Wohnung, Familie, Inkoopen, 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 08.10. und 03.12.)
Beginn: Dienstag, 10.09.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)
Leitung: Edeltraud Haas

Kurs 25: Mit Arabisch Brücken bauen – Anfänger-Kurs

NEU

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

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

Dieser Kurs startet ganz neu und ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 16.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 26: Workshop: Dialog auf Arabisch für Anfänger I

NEU

Träumst du davon, arabisch zu sprechen? Möchtest du die faszinierende Welt der arabischen Kultur und Traditionen entdecken? Dann ist unser Arabisch-Dialog genau das Richtige als Start für dich.

In diesem Kurs geht es vor allem um das Sprechen. Die Schriftzeichen und die Grammatik bleiben im Hintergrund, um so entspannt wie möglich mit viel Spaß an diese interessante neue Sprache heran gehen zu können.

Dieser Workshop startet ganz neu und ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Dauer: 1 x 3 Std.
Termin: Samstag, 28.09.2024, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 27: Workshop: Dialog auf Arabisch für Anfänger II

NEU

Inhaltlich identisch mit Kurs 26

Dauer: 1 x 3 Std.
Termin: Samstag, 23.11.2024, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 28: Mit Arabisch Brücken bauen – Fortgeschrittenen-Kurs

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Arabisch-Kurses aus dem Frühlings-Semester 2024. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 10.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 29: China – Land und Sprache – eine Einführung

NEU

China fasziniert. Das wusste schon der Weltreisende Marco Polo. 5000 Jahre Geschichte und Kultur einerseits, andererseits das atemberaubende Tempo der Wirtschaft heute. Und eine Sprache, die so ganz anders funktioniert als die europäischen Sprachen.

Wer diese Faszination teilt und den Einstieg ins Chinesische sucht, ist hier genau richtig.

Dieser Kurs versteht sich als Einführung ins »Reich der Mitte«. Es geht um Land und Leute, den kulturellen Hintergrund und was das Leben im modernen China auszeichnet. Die Grundlagen von Aussprache, Grammatik und Schriftzeichen werden vermittelt. Am Ende des Tages können Sie bereits eine einfache Unterhaltung führen und haben ganz nebenbei auch viele interessante Details der chinesischen Kultur, Traditionen und Gebräuche kennengelernt. Das ist äußerst spannend und unterhaltsam zugleich.

Dauer: 1 x 3 Std.
Termin: Sonntag, 15.09.2024, 10:00 Uhr
Gebühr: 20,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Xin Li

Kurs 30: Chinesisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – B1

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Chinesisch-Gruppe aus dem letzten Semester (B1, dienstagabends). 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: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 10.09.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Xin Li

Kurs 31: Englisch – Plaudern und Kochen

NEU

In diesem besonderen Koch- und -Lernkurs haben Sie die Möglichkeit, Englisch beim Plaudern und Kochen aktiv zu üben. Verbessern Sie Ihr Englisch und knüpfen Sie Freundschaften in einer entspannten Umgebung während der Mahlzeiten. Wir werden neue Rezepte mit Tortillas als Wickelbrot zubereiten.

In this special English Learning and Cooking Course, you'll have the opportunity to actively practice English while cooking and chatting. Improve your English and make friends in a relaxed mealtime environment. We will prepare new recipes using tortillas as wrapping bread. Enjoy making tasty dishes, trying out new recipes, practicing your language and connecting with others in a beautyful atmosphere.

Dauer: 2 x 3 Std.
Termine: Dienstag, 24.09.2024 und Dienstag, 08.10.2024, jeweils 8:00 Uhr
Gebühr: 54,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 20,– € bereits enthalten)
Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)
Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 32: Englisch – A New Start Refresher B1

Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen with positivity and good vibes

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

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

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

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

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

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

Bitte das Lehrbuch zum ersten Unterrichtstag mitbringen!

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 09.09.2024, 18:30 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 33: Englisch B1

Sie haben bereits ein paar Jahre Englisch gelernt, würden aber gern flüssiger sprechen? Sie möchten so wenig wie möglich Grammatik pauken, aber Grundkenntnisse und Redewendungen wiederholen? Treffen Sie Gleichgesinnte und parlieren nach Herzenslust Englisch, um zusammen zu lernen, wie Sie Alltagssituationen und Alltagsherausforderungen meistern können.

Lehrbuch: »A New Start« Refresher B1, Cornelsen Verlag ISBN 978-3-464-20232-6

Dauer: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 03.09.2024, 17:00 Uhr
Gebühr: 83,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Heike Walter

Kurs 34: Englisch B1

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

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 19.09.2024, 9:00 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Inga Albers

Kurs 35: Let's talk English (B1)

Spend a pleasant afternoon practising your English speaking skills! We will read articles and stories and talk about everyday experiences as well as personal ones and current affairs. Discussions in a relaxed atmosphere will help to brush up your grammar and idioms.

Lehrbuch: »A New Start« Refresher B1, Cornelsen Verlag. ISBN 978-3-464-20232-6

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 04.09.2024, 16:30 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Heike Walter

Kurs 36: 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, 17.09.2024, 10:45 Uhr
Gebühr: 83,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Inga Albers

Hjertelig velkommen!

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

Det lille Hus
nordisch leben

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

Kurs 37: Französisch Cours du matin

Pour le semestre d'automne, nous nous sommes fixé comme objectif de rafraîchir et d'améliorer notre pratique de la communication dans des situations courantes et authentiques de la vie privée, publique et professionnelle, en nous appuyant sur la méthode «Chapeau! (A2)», publiée par la maison d'édition Hueber.

Actuellement, nous lisons «Sous le ciel de Marseille» un roman policier captivant de Nicola Sconza (B1, collection énigma publiée par l'édition Klett).

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 11.09.2024, 10:30 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Daniel Teboul

Kurs 38: 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, 11.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Daniel Teboul

Kurs 39: Italienisch, ma piano! A1

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen!

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

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

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich (nicht am 09. bis 30.10.)
Beginn: Mittwoch, 04.09.2024, 16:15 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mara Marin

Kurs 40: Italienisch A2 (Teil 5)

Impariamo l'italiano! – Dieser Kurs ist für alle Italienfans mit sprachlichen Vorkenntnissen (Niveau A1-A2) geeignet. Wir treffen uns regelmäßig und arbeiten mit dem Kursbuch »Allegro nuovo A2« (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525593-7, ab Lektion 6).

Die Gruppe lernt in normalem Lerntempo, mit Spaß und in lockerer 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. Neue Teilnehmer sind immer willkommen!

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 10.09.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Nadja Röpstorff

Kurs 41: Italienisch A2 für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Parliamo l'italiano! In einer angenehmen Atmosphäre lernen wir zusammen Italienisch und die italienische Kultur kennen. Der Kurs eignet sich für Teilnehmer mit Vorkenntnissen.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con Piacere nuovo A2 (Klett Verlag).

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 04.09.2024, 18:00 Uhr (nicht am 09. bis 30.10.)
Gebühr: 90,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mara Marin

Kurs 42: Spanisch A1 für Anfänger, Teil 3

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Anfängerkurses aus den letzten zwei Semestern. Sie können bereits kurze Alltagsdialoge führen und leckere Tapas bestellen. Nun setzen Sie Ihre anregende Reise durch die spanischsprachige Welt fort. Sie lernen jetzt weitere grammatische Grundlagen und Redewendungen für den kleinen Plausch auf der Straße und solche, die Sie ständig für den Alltag brauchen.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514980-9 (**NICHT** Con Gusto Nuevo!!!)

Dauer: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 05.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 83,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Heike Walter

Kurs 43: Spanisch A2 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden wir das Sprachniveau A2 abschließen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre u.a. den Konditional, den Gebrauch der Präpositionen *para* und *por* und das Plusquamperfekt. Ebenfalls werden Ihnen das Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 ISBN 978-3-12-514677-8 (ab ca. Unidad 10)

Dauer: 9 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 12.09.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 69,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 44: Spanisch B1 für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und in langsamem Lerntempo u.a. Relativsätze mit *indicativo* oder *subjuntivo*, Ausdrücken von Gefühlen und Empfindungen, Äußern von Zustimmung und Widerspruch. Ebenfalls werden Ihnen das Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN: 978-3-12-514684-6 (ab ca. Unidad 7)

Dauer: 9 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 11.09.2024, 19:00 Uhr (nicht am 02.10.)
Gebühr: 69,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 45: Spanisch Konversationskurs – Curso de conversación en español

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

Dauer: 9 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 12.09.2024, 17:15 Uhr
Gebühr: 69,00 €
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, Stressabbauen, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS Gesundheitsangeboten.

Ernährung

Kurs 46: Osmanische Küche

NEU

Die Größe des einstigen osmanischen Reichs hat eine Vielzahl schmackhafter Speisen hervorgebracht, welche noch heute in der türkischen Küche angerichtet werden. Die orientalischen Gerichte haben so geheimnisvolle Namen wie »Frauenschenkel« oder »Der Imam fiel in Ohnmacht«. Nach einem alten Rezept meiner Familie bereiten wir ein besonderes Drei-Gänge-Menü zu, bestehend aus einer reichhaltigen Suppe, einem Hauptgericht und einer Nachspeise.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.
Termin: Mittwoch, 25.09.2024, 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: Aysun Hoche

Kurs 47: Türkische Küche: Gefülltes und gewickeltes Gemüse

NEU

Dolma und Sarma sind wichtige Bestandteile der türkischen Küche. Beim Dolma werden Gemüse wie Paprika, Auberginen und Zucchini mit Bulgur und Reis gefüllt oder aber auch mit Fleisch und Gewürzen. Sarma hingegen wird so zubereitet, dass man in Wein- oder Kohlblätter verschiedene Zutaten einwickelt. Dazu gehören Reis, Hackfleisch, Zwiebeln und Gewürze. Diese Gerichte zeichnen sich durch reichhaltige Aromen aus und werden oft für besondere Anlässe und zur Bewirtung von Gästen zubereitet. Dolma und Sarma sind gesunde und leckere Speisen, die oft mit Joghurt serviert werden und zu den traditionellen Geschmacksrichtungen der türkischen Küche

gehören. Sie basieren auf Familienrezepten, die von Generation zu Generation weitergegeben werden.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.
Termin: Mittwoch, 09.10.2024, 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: Aysun Hoche

Kurs 48: Türkische Küche: Gemüse-Gerichte mit Olivenöl

NEU

Türkische Zeytinyagli Yemekler sind eine traditionelle Art der Zubereitung von Gemüsegerichten in der türkischen Küche. Diese Gerichte werden mit Olivenöl zubereitet, sind leicht und bekömmlich und schmecken köstlich. Zu den beliebtesten Zeytinyagli Yemekler gehören Gemüsesorten wie Artischocken, Auberginen, Bohnen und Zucchini, die mit aromatischen Kräutern und Gewürzen verfeinert werden. Sie sind vielfältig im Geschmack und natürlich auch sehr beliebt bei Vegetariern.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.
Termin: Mittwoch, 16.10.2024, 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: Aysun Hoche

Kurs 49: Tutti a tavola! La cucina italiana semplicemente buona

Die italienische Küche, einfach lecker! - Dieser Kochkurs findet zum Teil in italienischer Sprache statt, aber keine Sorge, auch ohne italienische Sprachkenntnisse ist alles gut zu verstehen. Wir kochen vegetarisch und kulinarisch geht unsere Reise nach Ligurien. Scopriamo com'è buona la focaccia genovese e perché si mette le patate nel piatto di pasta al pesto. An diesem Abend wird nicht nur gekocht, es wird auch Erzählungen zu den kulinarischen Traditionen geben.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.
Termin: Donnerstag, 26.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 34,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 € bereits enthalten)
Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)
Leitung: Nadja Röpstorff

BOSCO

Ristorante

Eilbergweg 2 | 22927 Großhansdorf | 04102 | 2195533 | ristorante-bosco.de

Mo–So 12–23 Uhr | Di Ruhetag

RISTORANTE

Grappolo d'Oro

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

Di–So 12–23 Uhr | Mo Ruhetag

Wir laden Sie ein, in angenehmer Atmosphäre und umgeben von unserem freundlichen Team unsere feinen Speisen zu genießen.

Kurs 50: Indische Curry, Suppe und Beilagen für die kalte Jahreszeit

NEU

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

Lassen Sie uns gemeinsam mit einer Vielzahl von Saisongemüse kochen und meine Lieblingsgewürze untermischen, um eine wohlige Schüssel voller hausgemachter Freude zu kreieren. Mit einem würzigen Curry können Sie die Sinne in Wallung bringen und übrigens auch Ihr Immunsystem stärken. Die festlichen Tage werden ein voller Erfolg, wenn Sie eine köstliche Auswahl an gesunden und wohltuenden Gerichten servieren. Kommen Sie und probieren Sie meine nordindischen Familienrezepte, herzhafte Suppen, verschiedene Naan-Variationen und delikate Beilagen.

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

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

Dauer: 1 x 4 Std.
Termin: Samstag, 23.11.2024, 10:30 Uhr
Gebühr: 40,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 16,00 € bereits enthalten)
Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)
Leitung: Frau Niranjana

Kurs 51: Bibimbab – die klassische Bowl der koreanischen Küche

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

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.
Termin: Donnerstag, 12.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 38,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 16,00 € bereits enthalten)
Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)
Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 52: Laksa (Curry-Nudelsuppe)

NEU

Laksa ist eines der Nationalgerichte in Singapur und Malaysia. Diese südostasiatische würzig-scharfe Suppe wird auf Basis von Kokosmilch und Chili zubereitet und enthält Nudeln, Gemüse, Fischbällchen, Garnelen und Kräuter.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.
Termin: Donnerstag, 19.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 38,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 16,00 € bereits enthalten)
Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)
Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 53: 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, 21.11.2024, 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 54: Männerkochkurs

Trauen Sie sich! Wir kochen in diesem reinen Männer-Kochkurs einfache, aber trotzdem leckere, schmackhafte und interessante Gerichte. Unter fachlicher Anleitung wird in geselliger Runde viel praktisches und theoretisches Wissen vermittelt, so dass Sie in der Lage sein werden, alle Gerichte später alleine kochen. Wir arbeiten mit vorwiegend frischen,

regionalen Zutaten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Dauer: 2 x 3,5 Std.
Termine: Mittwoch, 06.11.2024 und 13.11.2024, je 18:30 Uhr
Gebühr: 68,00 € (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 55: Den kulinarischen Herbst entdecken I

Als langjähriger Koch habe ich eine große Auswahl an traditionellen, internationalen Rezepten gesammelt und dem heutigen Geschmack und den jetzigen Essgewohnheiten angepasst. Mit harmonisch zusammengestellten Gewürzen und saisonalen frischen Zutaten werden wir eine abwechslungsreiche Palette von Fisch-, Fleisch- und vegetarischen Gerichten zubereiten. Diese werden dann in harmonischer, entspannter Runde besprochen und verköstigt.

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

Dauer: 2 x 3,5 Std.
Termine: Donnerstag, 07.11.2024 und 14.11.2024, je 18:30 Uhr
Gebühr: 68,00 € (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 56: Den kulinarischen Herbst entdecken II

Inhaltlich identisch mit Kurs 55

Dauer: 2 x 3,5 Std.
Termine: Freitag, 08.11.2024 und Samstag, 09.11.2024, je 18:30 Uhr
Gebühr: 68,00 € (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 57: Den kulinarischen Herbst entdecken III

Inhaltlich identisch mit Kurs 55

Dauer: 2 x 3,5 Std.
Termine: Freitag, 15.11.2024 und Samstag, 16.11.2024, je 18:30 Uhr
Gebühr: 68,00 € (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 58: Das wohl leckerste Brot der Welt

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, 27.11.2024, 18:30 Uhr
Gebühr: 17,00 €
Ort: Neue Küche vor der Mensa des EvB-Gymnasiums (blaues Gebäude; Zufahrt Sieker Landstr.)
Leitung: Danko Rebec

Gesundheitspflege und Massage

Kurs 59: Die fünf biologischen Naturgesetze

NEU

Angst in Wissen wandeln

Die fünf biologischen Naturgesetze helfen uns, die Abläufe von Krankheit und Gesundheit zu begreifen. Das Wissen führt uns in ein selbstbestimmteres Handeln in den Krankheitsphasen. Hier können wir lernen, die Verantwortung und Aufgabe für uns zu erkennen und mitzuentscheiden, z.B. welche Behandlung wir bevorzugen.

Dauer: 2 x 2,5 Std.
Termine: Mittwoch, 06.11.2024 und Mittwoch, 13.11.2024, je 19:00 Uhr
Gebühr: 29,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Angela Blume

Kurs 60: 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, 12.10.2024, 10:00 Uhr
Gebühr: 47,00 €
Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder Weg 5, 22927 Großhansdorf
Leitung: Marina Möller

Kurs 61: 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, 13.10.2024, 10:00 Uhr
Gebühr: 47,00 € pro Person
Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder Weg 5, 22927 Großhansdorf
Leitung: Marina Möller

Kurs 62: 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, 26.09.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 17,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Sven Munderloh

Yoga und Entspannung

Kurs 63: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais I

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

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

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

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

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 30.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 102,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Renate Ackermann

Kurs 64: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais II

Inhaltlich identisch mit Kurs 63

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 30.09.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 102 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Renate Ackermann

Kurs 65: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais III

Inhaltlich identisch mit Kurs 63

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 01.10.2024, 10:00 Uhr
Gebühr: 102,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Renate Ackermann

Kurs 66: Kundalini Yoga

Uwe Wagschal-pixelio.de

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

für einen anspannungsreichen und fordernden Alltag sein.

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

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 26.09.2024, 18:30 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«, Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Martin Lemmel

Kurs 67: Yoga – am Mittag

- Kraft tanken mit den bewährten Yoga-Techniken
- Körperhaltungen (Ãsana)
- Atmung
- Entspannung

Dieser Kurs ist für eher Unsportliche und etwas Ältere gut geeignet.

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

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 16.09.2024, 11:45 Uhr
Gebühr: 85,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 68: Yoga – Sanft

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 mitbringen: Sportzeug, Pullover, warme Socken und zwei Wolldecken

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 16.09.2024, 17:15 Uhr
Gebühr: 85,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 69: Yoga für Ältere

Keine Angst vor Yoga!

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

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

Dauer: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 18.09.2024, 14:15 Uhr
Gebühr: 85,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 70: Rückenyoga

NEU

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.

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

Bitte mitbringen: Sportzeug, Yogamatte und Wolldecke

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 23.09.2024, 15:15 Uhr
Gebühr: 107,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im EG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Silke Pokrantz

Kurs 71: Wohlfühlklang-meditation I

NEU

Vom Klang in die Stille – wohltuende Kraft der Klänge

Gemütlich in Decke und Kissen einkuscheln: zu den Klängen von Klangschalen, Gong, Koshis und Kristallinstrumenten abtauchen, komplett entspannen, aus der Hektik des Alltags aussteigen und in die Stille gehen. Die Klänge berühren unser Innerstes. So kann jede einzelne Zelle regenerieren. Verspannungen und Blockaden lösen sich und Körper, Geist und Seele kommen wieder in Einklang.

Dieser Kurs ist auch für Ungeübte geeignet.

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

Dauer: 5 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 18.09.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Ort: YogaRaum Ahrensburg, Klaus-Groth-Str. 68, Ahrensburg
Leitung: Gabriela Lehnert

Kurs 72: Wohlfühlklang-meditation II

Inhaltlich identisch mit Kurs 71

Dauer: 5 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 06.11.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Ort: YogaRaum Ahrensburg, Klaus-Groth-Str. 68, Ahrensburg
Leitung: Gabriela Lehnert

Kurs 73: Traumreisen zur Selbststärkung

Bernd Kasper-pixelio.de

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

Themenschwerpunkt: Geführte Meditationen

Bitte mitbringen: Sportzeug, Yogamatte und Wolldecke

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 01.10.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder Weg 5, 22927 Großhansdorf
Leitung: Marina Möller

Gymnastik, Rücken, Fitness

Kurs 74: 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, 04.09.2024, 16:45 Uhr
Gebühr: 119,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im EG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Karin Uhlenberg

Kurs 75: 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

Mobil. 0176-71230696 · Tel. 04107-3740224

steffi.ketelsen
physiotherapie

☆ Krankengymnastik
☆ Manuelle Therapie
☆ Manuelle Lymphdrainage
☆ Klassische Massage
☆ KG Neuro
☆ CMD
☆ MeScan
☆ Funktionelle Schuheinlagen
☆ Stoßwelle
☆ Sensopro
☆ Kinesio Tape
☆ Hausbesuche

Kontakt@Physio-Siek.de · Hauptstraße 47 · 22962 Siek

Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 11.09.2024, 17:15 Uhr
Gebühr: 93,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 76: 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, 11.09.2024, 18:15 Uhr
Gebühr: 93,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 77: 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, 11.09.2024, 19:15 Uhr
Gebühr: 93,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 78: 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 (nicht in den Ferien)
Beginn: Donnerstag, 12.09.2024, 9:30 Uhr
Gebühr: 64,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 79: Pilates – kleine Gruppe II

Inhaltlich identisch mit Kurs 78

Dauer: 11 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht in den Ferien)
Beginn: Donnerstag, 12.09.2024, 10:45 Uhr
Gebühr: 64,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 80: Dehngymnastik

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, 23.09.2024, 16:45 Uhr
Gebühr: 118,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Anneli Hass

Kurs 81: Fit'n Roll

NEU

Faszien, Koordination, Kraftaufbau und Regeneration

Training mit der Faszienrolle kann bei richtiger Ausführung helfen, die Beweglichkeit zu verbessern,die Muskulatur zu stärken und Verspannungen und Blockaden zu lösen. Die Übungen in diesem Kurs funktionieren nach dem Prinzip der aktiven Regeneration und sind auch ohne Vorkenntnisse zu machen. Ziel ist es, Flexibilität und Mobilität sowie Kraft bis ins hohe Alter zu erhalten und zu fördern, Dysbalancen entgegen zu wirken, Verspannungen zu lösen und Verletzungen vorzubeugen.

Dieser Kurs ist geeignet für jedes Alter und jedes Fitnesslevel!

Mitzubringen sind: Sportsachen, Turnschuhe, eine Matte, Getränk und ein Handtuch, sowie Theraband und Faszienrolle, wenn vorhanden

Dauer: 10 x 45 Min., einmal wöchentlich (nicht am 14.09., 21.09., 26.10.)
Beginn: Samstag, 07.09.2024, 9:00 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, Gymnastikraum im 1. OG, Oetjendorfer Landstraße 21, Hoisdorf
Leitung: Sascha Neuendorf

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

Kurs 82: 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: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 03.09.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im EG, Oetjendorfer Landstraße 21, Hoisdorf
Leitung: Meike Heimann

Kurs 83: Padel-Tennis-Schnupperangebot I

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

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

Dauer: 1 x 2 Std.
Termin: Samstag, 07.09.2024, 11:00-13:00 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Ort: Sportanlage des TC Siek, Hansdorfer Weg 28 in Siek
Leitung: Bernd Barkmeyer (TC Siek)

Kurs 84: Padel-Tennis-Schnupperangebot II

Inhaltlich identisch mit Kurs 83

Dauer: 1 x 2 Std.
Termin: Samstag, 14.09.2024, 11:00-13:00 Uhr
Gebühr: 15,00 €
Ort: Sportanlage des TC Siek, Hansdorfer Weg 28 in Siek
Leitung: Bernd Barkmeyer (TC Siek)

Wassergymnastik

Kurs 85: 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, 19.08.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge

Kurs 86: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung II

Inhaltlich identisch mit Kurs 85

Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 19.08.2024, 20:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge

Kurs 87: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung III

Inhaltlich identisch mit Kurs 85

Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 21.08.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge

Kurs 88: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung IV

Inhaltlich identisch mit Kurs 85

Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 21.08.2024, 20:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge

Kurs 89: 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: 10 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 05.09.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Inge Wagner

Kurs 90: Wassergymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 89

Dauer: 10 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 05.09.2024, 20:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
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 91: Theaterfahrten-Abonnement 2024/2025

»Wir machen kein Theater, wir bringen Sie hin«

Theaterbegeisterte kommen auch 2024/2025 wieder auf ihre Kosten. In Zusammenarbeit mit Inkultur werden wir erneut fünf Aufführungen von Hamburger Bühnen anbieten, die im Herbst 2024 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 Interessentenliste stehen, erhalten Sie automatisch im Juli 2024 das neue Programm. Alle bisherigen Teilnehmer an unserem Theaterbus werden ebenfalls informiert. Neue Interessenten haben die Möglichkeit, sich vormerken zu lassen, vorzugsweise mit einer Mailadresse.

Das Programm mit Terminen, Vorstellungen und Abo-Preis wird Mitte Juli 2024 auf unserer Homepage (www.vhs-grosshansdorf.de) veröffentlicht.

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

Literatur

Kurs 92: Engel in Lyrik und Prosa

NEU

Das Wort Engel, aus dem griechischen »angelos« und später dann aus dem lateinischen »angelus« abgeleitet und in unseren Sprachgebrauch aufgenommen, bedeutet Bote. Engel lassen sich als Mittler zwischen Gott und den Menschen verstehen, kurz: Sie gelten als Gottes Boten an die Menschen.

Seit der in Textform dargestellten Engel im Alten und Neuen Testament, versuchten die Menschen, sich diese Lichtgestalt in Bildform vorzustellen und schließlich dieses auch in der Kunst umzusetzen. Den Kunstepochen folgend, wandelte sich das Äußere der Engelsfigur, bis das 19. Jahrhundert eine Vielfalt an Darstellung für jede Gelegenheit hervorbrachte.

In der Literatur, Musik, Malerei und sogar im Film fanden die Engel ihre Aufnahme. Engel, diese unsterblichen Wesen, gelten auch als Helfer, Beschützer und Prüfer des Menschen und vermitteln uns dadurch, wie wichtig sie sind und welchen Stellenwert sie innehaben.

Besonders die Lyriker ließen den Boten Gottes große Aufmerksamkeit zukommen, der wir in diesem Kurs nachspüren und uns des Weiteren in kleinem Umfang mit Prosa zu dieser Thematik beschäftigen wollen. Den poetischen Gedanken der Dichter zur Bedeutung der Engel folgend, lassen sich auch Gefühle von Halt, Schutz und Geborgenheit erzeugen.

Nicht nur die Lyrik und Prosa stehen im Mittelpunkt des Kurses, sondern auch der Einblick in die Vita der Dichterinnen und Dichter, die uns zu diesem Thema begleiten.

Vorbereitungen zu den jeweiligen wöchentlichen Abenden sind nicht erforderlich.

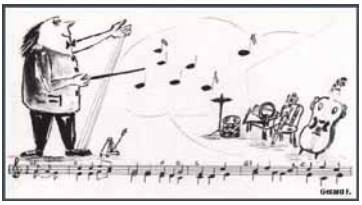
Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 10.09.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 116,00 €
Ort: Bibliothek Rosenhof 1
Leitung: Gabriele Simmendinger

Schreiben

Kurs 93: Einstieg in das Schreiben über das eigene Leben

Ein kreativer Tagesworkshop über Biographisches Schreiben

Tragen Sie sich mit dem Wunsch, über Ihr eigenes Leben oder über die Geschichte Ihrer



Jugendmusikschule Großhansdorf e.V.

Musizieren fördert die emotionale und soziale Intelligenz von Kindern.
Wir 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

Familie zu schreiben? Aber Sie wissen noch nicht so recht, wo Sie ansetzen sollen und wie Sie den Einstieg ins Schreiben finden. Oder haben Sie vielleicht schon Textfragmente in der Schublade und träumen von Veröffentlichung? Dann sind Sie hier richtig! In diesem kompakten Tagesworkshop erhalten Sie konkrete und professionelle Einstiegshilfen in das Schreiben von biografischen Texten. Wir gehen den Fragen nach, was speziell zu beachten ist bei der Konzeption und dem Aufbau einer Biografie von der Idee zum Manuskript und vielleicht zum eigenen Buch. Durch kreative Schreibimpulse entdecken Sie Schreibfreude und gewinnen Mut auf mehr. Willkommen sind Beginnende wie Fortgeschrittene – Neugier auf das eigene Leben und Schreiblust genügt. Dieser Workshop ist inhaltlich identisch mit dem Workshop im Frühjahr 2024.

Bitte bringen Sie Ihre Lieblingsschreibutensilien, ein paar Snacks und ausreichend Getränke mit.

Dauer: 1 x 6 Std.,15 Min.
Termin: Samstag, 09.11.2024, 10:30-16:45 Uhr
Gebühr: 34,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Monika Lisson

Kurs 94: »Mein Jahr mit Dir« – ein schreibkreativer Jahresrückblick

NEU

In diesem Kurs bist du dazu eingeladen, Rückschau auf das vergangene Jahr zu halten – auf dein Jahr mit einem besonderen Menschen. Schreibe deine Erinnerungen auf und bewahre die gemeinsamen (Glücks-) Momente mit deinem Kind, Enkelkind oder Partner/in, bevor sie verblassen! Ein Jahr ist bunt und vielfältig und hält viele Geschenke bereit, die sich erst zeigen, wenn du in Ruhe zurückblickst. Ich führe dich Schritt für Schritt durch Fragen und Schreibimpulse und gebe dir Methoden an die Hand, mit denen du dich leicht und locker erinnerst. Geschichten, Gedichte und Miniaturen entstehen so wie von Zauberhand, spielerisch und ohne Perfektionsdruck. Besondere Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Am Ende machst du aus deinen Texten ein liebevolles Erinnerungsbüchlein, mit dem du dich und deinen Lieblingsmenschen beschenken kannst.

Bitte mitbringen: Lieblingsschreibstift, Schreibblock oder Notizbuch

Materialkosten in Höhe von 10,– € für das selbst zu gestaltende DIN A4-Büchlein sind direkt im Kurs an die Kursleiterin zu zahlen.

Dauer: 5 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 11.11.2024, 18:00-20:00 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Marion Fuchs

Kunst gestalten

Kurs 95: Pastellmalerei

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, Tonzeichenpapier-Block DIN A3

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 12.09.2024, 18:30 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Victoria Slemzina

Kurs 96: Stadt, Land, Fluss – realistisch skizzieren

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, Fineliner 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.

Bitte mitbringen: Papier-Block DIN A4, Arbeitsmaterialien nach freier Wahl, z.B. Buntstifte, Filzstifte, Softpastellkreide, Tinte, Aquarell, usw.

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 18.09.2024, 17:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Victoria Slemzina

Kunsthandwerk

Kurs 97: Goldschmieden

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

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 09.09.2024, 17:15 Uhr
Gebühr: 101,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Antje Heuermann-Kramer

Kurs 98: Goldschmieden

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

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 09.09.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 101,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Antje Heuermann-Kramer

Kurs 99: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst

In lebendiger Atmosphäre vermittle 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 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 21.09.2024, 10:00-16:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.09.2024, 17:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Metta Braake

Kurs 100: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst

Inhaltlich identisch mit Kurs 99

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 23.11.2024, 10:00-16:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 05.11.2024, 17:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Metta Braake

Kurs 101: Goldschmieden – Schmuckumgestaltung und -entwurf

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

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

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 12.10.2024, 10:00-16:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 04.09.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Metta Braake

Kurs 102: Goldschmieden – Schmuckumgestaltung und -entwurf

Inhaltlich identisch mit Kurs 101

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 14.12.2024, 10:00-16:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 05.11.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Metta Braake

Kurs 103: 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: 6 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 17.11.2024, 11:00-15:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 06.11.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 83,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Rotraut Brunckhorst

Kurs 104: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 103

Dauer: 6 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 24.11.2024, 11:00-15:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 07.11.2024, 20:00 Uhr
Gebühr: 83,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Rotraut Brunckhorst

Textiles Gestalten

Kurs 105: Stricken – ganz einfach

Ob neue oder schon angefangene Projekte – Jeder strickt das, was er möchte. Es können Tücher, Schals, Mützen, Pullover, Jacken oder Baby-/Kindersachen gestrickt werden.

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

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

Dauer: 8 x 90 Minuten, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 12.09.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Kathrin Mathibe

Kurs 106: Socken stricken andersherum

Von der Spitze zum Bündchen

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

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

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

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

Dauer: 5 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 05.11.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 41,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Kathrin Mathibe

Kurs 107: Lieblingsstücke selber nähen

Coole Babyklamotten, bequemer Hoody, lässiges Longsleeve Shirt oder mal eine neue Tasche? Ich helfe dir dabei, dein neues Lieblingsstück 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. Und um auch mal mehr Zeit zu haben, gibt es einen zusätzlichen Wochenend-Termin, der ausreichend Zeit bietet, auch mal länger an deinem Projekt zu zaubern.

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

*Dauer: 7 x 2 Std., **alle zwei Wochen**, zusätzlich Sonntag, 13.10.2024, 11:00-15:00 Uhr*
Beginn: Mittwoch, 04.09.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum
Leitung: Steffi Reichert

Kurs 108: Nähen für mehr Nachhaltigkeit

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

Dauer: 6 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 10.10.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum
Leitung: Beate Dahm

Kurs 109: Nähen für mehr Nachhaltigkeit – am Wochenende

Inhaltlich identisch mit Kurs 108

Dauer: 2 x 6 Std.
Termine: Samstag, 23.11.2024 und Sonntag, 24.11.2024, jeweils 10:00-16:00 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum
Leitung: Beate Dahm

Mittelalterliche Kultur

Kurs 110: Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Grundkurs

Dieser Original-SSK-Kurs gibt einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes. Es werden die Fähigkeiten vermittelt, mit einem 1,5-Händer zu kämpfen. Die Sicherheit steht neben dem Spaß stets im Vordergrund. Die Techniken sind mittelalterlich inspiriert. Ohne feste Choreografien werden wir Ihnen unterschiedliche Attacken und Paraden näherbringen. Kraft, Geschick, Konzentrations-, und Reaktionsvermögen werden besonders trainiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Prüfung für den

begehrten Original-SSK-Kampfausweis. Das Bestehen dieser Prüfung berechtigt Sie zum Training in unseren weiterführenden SSK-Kursen und öffnet die Tür zu einer großartigen Gemeinschaft mit zahlreichen Vorteilen. Angefangen bei erheblichen Rabatten auf Gewandung, Schwerter, Zelte etc. bis zu gemeinsamen Aktivitäten wie der Teilnahme mit unserem Heerlager an mittelalterlichen Märkten in ganz Europa oder an Videoproduktionen.

Weitere Infos finden Sie unter www.Schwertschaukampf.de

Bitte mitbringen: weite bequeme Kleidung, leichte (Fahrradhand-)Handschuhe, Turnschuhe mit weißer Sohle, ein kleiner Snack und viel zu trinken. Im Kurs zu zahlen: Die Kosten je Übungsschwert betragen 6,00 € und sind direkt im Kurs zu zahlen.

Mindestalter: 14 Jahre

Dauer: 2 x 6 Std.
Termine: Samstag, 12.10.2024 und Sonntag, 13.10.2024, je 10:00-16:00 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Emil-von-Behring-Gymnasium, Forum
Leitung: Niels Jöhnke, info@schwertschaukampf.de

Musik

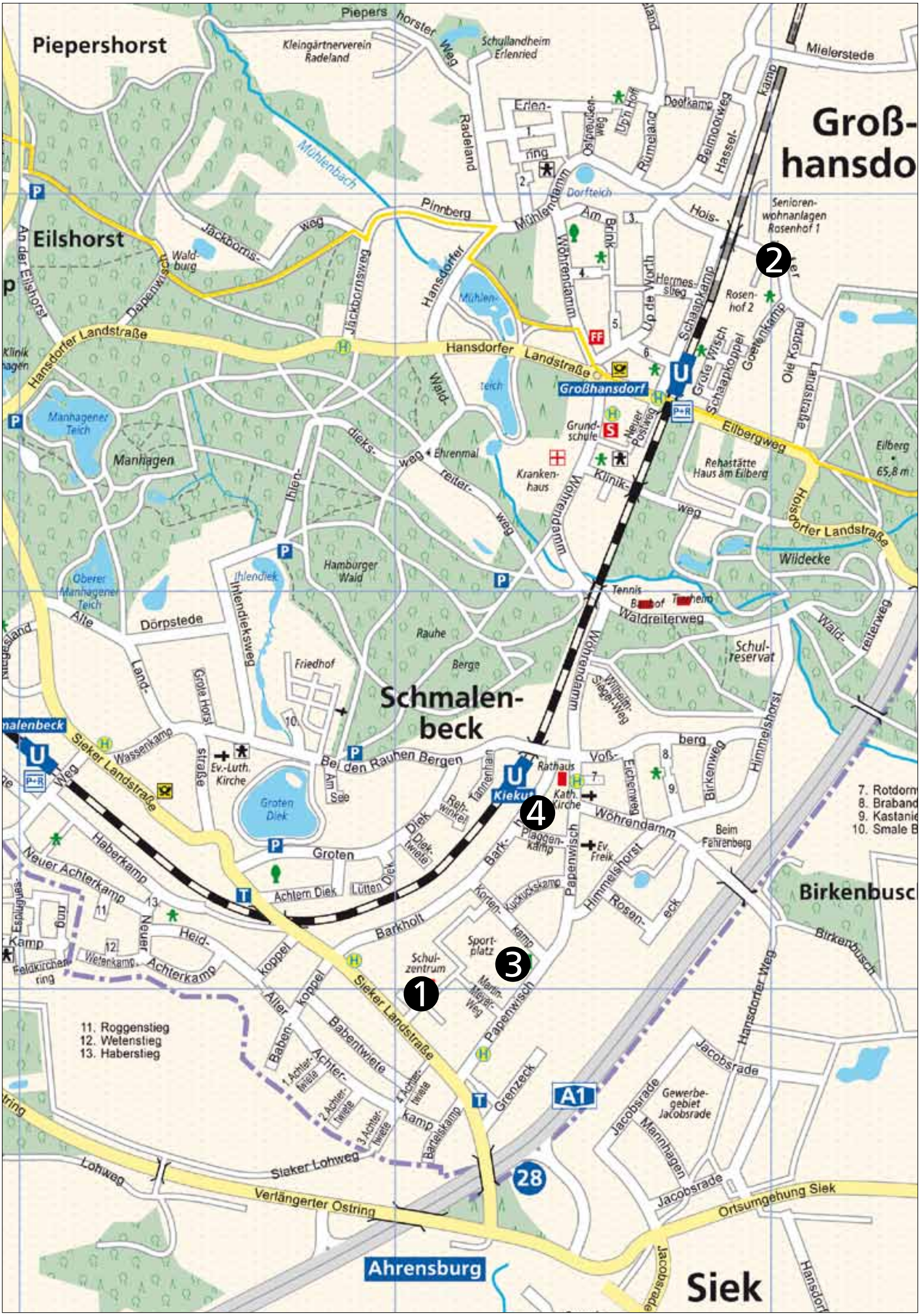
Kurs 111: Trommeln wie in Afrika – Djembe Rhythmen aus Westafrika

Schnupper-Workshop

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. Der Profiperkussionist Okas Sylla aus Guinea vermittelt das Klangerlebnis der Djembe in seinen 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 können für 5,00 € Leihgebühr gestellt werden. Zahlung direkt im Kurs.

Dauer: 1 x 4,5 Std.
Termin: Samstag, 12.10.2024
Gebühr: 56,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Okas Sylla


Piepershorst
Eilshorst
Groß-
hansdo
Schmalen-
beck
Siek
Birkenbusc
Ahrensburg
A1
28
Kleingärtnerverein Radeland
Schullandheim Erlenried
Piepers
horster Weg
Mielerstede
Mühlenbach
Pinnberg
Jäckborns-
weg
Hansdorfer Landstraße
Hansdorfer
Landstraße
Großhansdorf
Manhagener Teich
Manhagen
Oberer Manhagener Teich
Dörpstede
Ihlendiek
Ihlendieksweg
Hamburger Wald
Rauhe
Berge
Friedhof
Ehrenmal
Mühlenteich
Dorfteich
Wöhrendamm
Radeland
Rumeland
Deelkamp
Beimoorweg
Hassel-
Senioren-
wohnanlagen
Rosenhof 1
Rosen-
hof 2
Schaapkamp
Grote Wisch
Schaapkoppel
Goetenkamp
Old Koppel
Landstraße
Eilbergweg
Rehastätte
Haus am Eilberg
Eilberg
65,8 m
Hoisdorfer Landstraße
Wildecke
Waldreiterweg
Tennis
Schul-
reservat
Himmelshorst
Birkenweg
Grund-
schule
Neuer
Postweg
Kranken-
haus
Klinik-
weg
Hermes-
stieg
Up de Worth
Am
Brink
Erlen-
ring
Mühlendamm
Sieker Landstraße
Wassenkamp
Grote Horst
Ev.-Luth.
Kirche
Groten
Diek
Groten
Achtern Diek
Lütten Diek
Bei den Rauhen Bergen
Am See
Reh-
winkel
Tannenhain
Kiekut
Rathaus
Kath.
Kirche
Voß-
berg
Eichenweg
Wöhrendamm
Plaggen-
kamp
Papenwisch
Ev.
Freik.
Rosen-
eck
Beim
Fahrenberg
Haberkamp
Neuer Achterkamp
Heid-
Achterkamp
Barkholt
Kuckuckskamp
Korten-
kamp
Sport-
platz
Schul-
zentrum
Martin-
Meyer-
Weg
Sieker Landstraße
Babentwiete
Grenzeck
Jacobsrade
Gewerbe-
gebiet
Jacobsrade
Mannhagen
Hansdorfer Weg
Birkenbusch
Ortsumgehung Siek
Verlängerter Ostring
Sieker Lohweg
Lohweg
7. Rotdorn
8. Braband
9. Kastanie
10. Smale B
11. Roggenstieg
12. Wetenstieg
13. Haberstieg
1
2
3
4

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

❷ Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

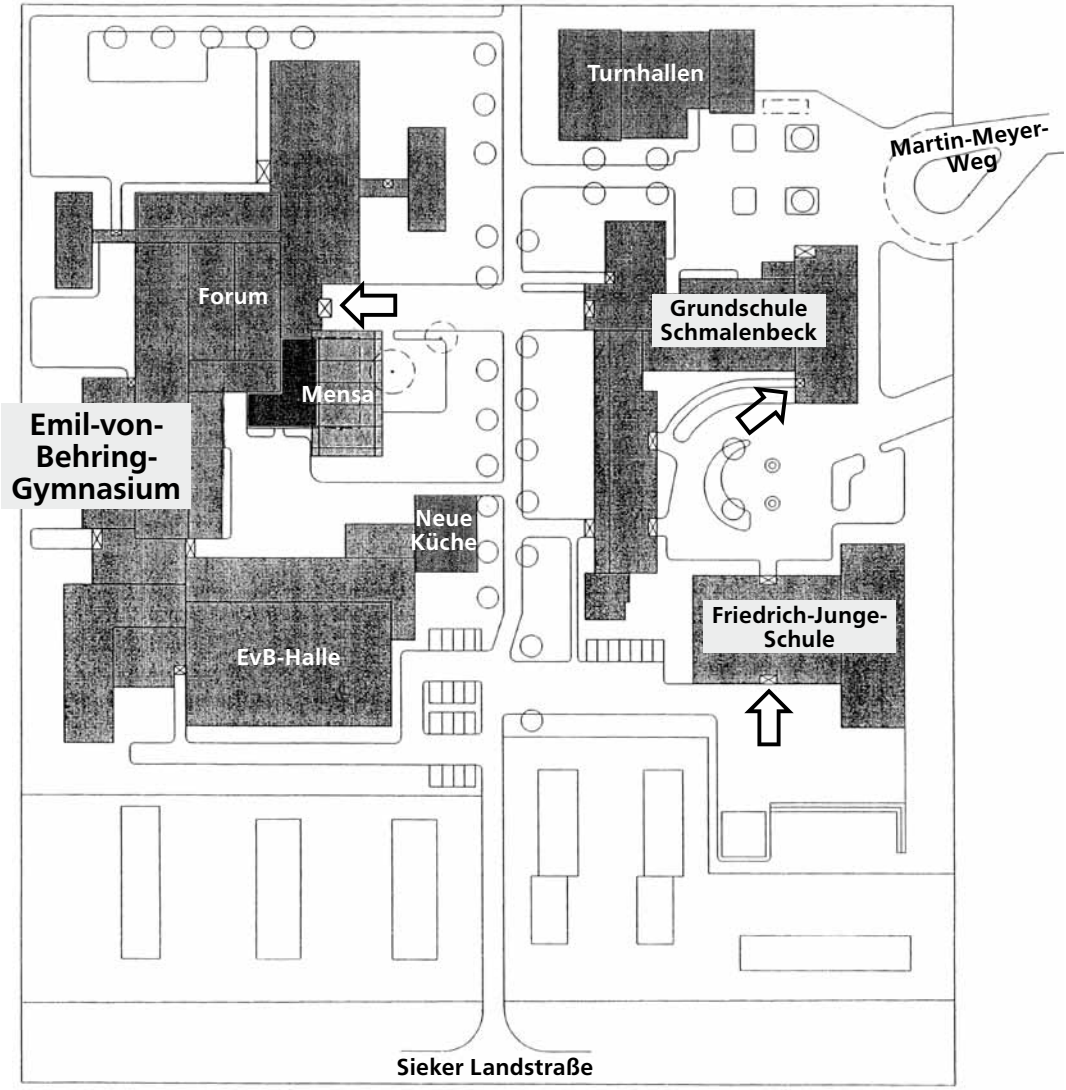
❸ Haus Papenwisch
Papenwisch 30

❹ Waldreitersaal und Rathaus
Großhansdorf, Barkholt 64

Sportzentrum Hoisdorf,
Oetjendorfer Landstraße 21

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@rennertnet.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, 5. Oktober 2024, 20 Uhr: »Männerabend«, mit Kristian Bader, Martin Luding

Sonntag, 3. November 2024, 20 Uhr: »Alles richtig gemahct«, mit LaLeLu, a capella Comedy

Sonntag, 8. Dezember 2024, 15 Uhr: »Da ist doch was im Busch«, Weihnachtsmärchen nach Wilhelm Busch

Sonntag, 15. Dezember 2024, 20 Uhr: »Buddy forever«, Musical Creation Entertainment

Samstag, 11. Januar 2025, 20 Uhr: »Der Wal«, mit Torsten Münchow, Rajko Geith, Franziska Endres

Samstag, 22. Februar 2025, 20 Uhr: True Collins Tribute Show«, Phil-Collins-Show, JV Entertainment

Samstag, 22. März 2025, 20 Uhr: »Venedig im Schnee«, mit Angela Schlabinger, Lydia Wilke, Marcus Möller

Samstag, 5. April 2025, 20 Uhr: »Ein Sommernachtstraum«, mit Tobias Maehler, Anja Neukamp

Gestalte das bunte Angebot.

Werde Kursleiter*in

www.vhs-kurse-leiten.de

vhs

Eröffne anderen Perspektiven.

Werde Kursleiter*in

www.vhs-kurse-leiten.de

vhs

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

© Viktoria Slemzina, Kurs realistisch skizzieren