

**Programm
Frühjahr
2025**



© Gänselbunnen, Pixelio

vhs macht gesünder durch Ernährung

Rosenhof Großhansdorf:

Wir sind für Sie da.

Bestimmt! Schließlich sind wir 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.


50 Jahre

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

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



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
Frühjahr 2025**

Geschäftsführender Vorstand

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

Geschäftsstelle

Geschäftsführung: Christiane Kittel
Mitarbeiterin: Inken Rohwer



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

Öffnungszeiten:
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 Frühjahr 2025 präsentieren zu dürfen. Wieder ist es uns gelungen, ein interessantes und vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Auch in diesem Halbjahr führen wir Deutsch-Kurse für Personen mit Migrationshintergrund durch (Niveau A1/A2) sowie Alphabetisierungskurse. 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. Bei Bedarf bitte in der Geschäftsstelle nachfragen.

Ab Januar 2025 besteht nun auch die Möglichkeit, Einbürgerungstests bei uns durchführen zu lassen. Die genauen Prüfungstermine werden wir immer auf unserer Homepage bekannt geben, ebenso die Anmelderegularien.

Bewährt hat sich das online-PC-Kurs-Angebot, so dass wir dieses auch im Frühjahr fortführen. Hier können Sie sich informieren über Künstliche Intelligenz, Canva, Outlook und Powerpoint. Auch professionelles Zoom Auftreten wird vermittelt. Lernen Sie dabei ganz bequem von zuhause aus.

Wir bieten nun auch eine Vielzahl von online-Vorträgen der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein an. Schauen Sie einmal auf den Sonderseiten hierzu, vielleicht ist auch für Sie Informatives dabei. Im Selbstcoaching-Kurs lernen Sie, aus dem inneren Durcheinander ein tragfähiges Miteinander zu schaffen.

Besonders hervorheben möchten wir einen Kurs für Frauen, in dem es um mentale Stärke und Selbstbehauptung geht. Dieser Kurs kann mit einer geringen Verwaltungsgebühr angeboten werden, weil er von der Stiftung »Dietrich und Grudrun Maaß« aus Ahrensburg übernommen wird, wofür wir uns an dieser Stelle auch noch einmal ganz herzlich bedanken.

Für Plattdeutsch gibt es ein Seminar am Wochenende und für Chinesisch und Arabisch ein Workshop zum Kennenlernen mit Einführung in die arabische Welt und kulturellen Informationen.

Mit einem neu beginnenden Englisch Refresher-Kurs möchten wir Interessierten anbieten, vorhandene Kenntnisse wieder aufzufrischen und zu erweitern.

Sie können aber auch auf Englisch plaudern und dabei lecker kochen – das ist Sprachlernen »in gemütlich und lecker«.

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

Wer Schreiben liebt und sich künstlerisch betätigen möchte, der sollte sich für den Kurs »Rendezvous der Träume«, ein Schreibtag in der Hamburger Kunsthalle, einbuchen.

Natürlich sind darüber hinaus fast alle bewährten Kurse wieder dabei – insgesamt 115 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

Beruf/EDV

Internet und EDV 5-6
 KI, Canva, Eltern im digitalen Zeitalter,
 Outlook, Zoom, Powerpoint

**EDV-Gemeinschaftsprogramm der
 Volkshochschulen Ahrensburg,
 Bargeheide und Großhansdorf** 7-8

Gesellschaft und Leben

Geschichte, Politik, Gesellschaft 9-11
 Selbst-Coaching, Umgang mit »schwierigen«
 Menschen, besser Kommunizieren,
 Selbstbehauptung für starke Frauen,
 Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht
 und Patientenverfügung, Rund um die
 Immobilie, Home Staging

Kosmetik und natürliche Pflege 12-14
 Farb- und Typberatung, die Kunst des
 Schminkens, Stiltraining, Beautypoint

Stadtkultur 14-15
 Hamburg-Touren: Schanzenviertel,
 Alster und Elbe, St. Georg II

**Online-Vortragsreihe der Verbraucher-
 zentrale Schleswig-Holstein** 16-18

Sprachen

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

Gesundheitsbildung

Ernährung 26-33
 Weltküche: Türkei, Indien, Sushi,
 China, Männerkochkurs,
 Gaumenfreuden, Brotbacken

Gesundheitspflege und Massage 33-35
 Immunsystem stärken, Bedeutung
 der Omega-3-Fettsäuren, Frauengesundheit,
 Naturgesetze – unbewusste
 Abläufe der Seele, Fußreflexzonen-
 massage, Entspannungsmassage,
 Visualtraining

Yoga und Entspannung 35-37
 Feldenkrais, Kundalini-Yoga,
 Yoga Ältere am Vormittag/Sanft/
 Ältere am Nachmittag, Rückenyo-
 ga, Wohlfühlklangmeditation, geführte
 Meditationen

Gymnastik, Rücken, Fitness 38-41
 Gymnastik für Männer, Wirbel-
 säulengymnastik, Wirbelsäulen-
 gerechte Gymnastik, Fitness für den
 Rücken, Pilates, Dehngymnastik,
 Fit and Fun, Padel-Tennis

Wassergymnastik 41-42

Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung 43
 Theaterfahrten-Abo

Musik 44
 Djembe-Trommel-Schnupper-
 Workshop

Schreiben 44-46
 Biographisches Schreiben, kreativer
 Schreibworkshop, Schreibtag in der
 Hamburger Kunsthalle

Kunst gestalten 46-48
 Realistisch skizzieren, Pastellmalerei,
 Pleinairmalerei, Portrait-Zeichnen

Kunsthandwerk 48-49
 Goldschmieden

Textiles Gestalten 50-51
 Stricken, Sockenstricken, Lieblings-
 stücke selber nähen, Nähen am
 Wochenende

Mittelalterliche Kultur 52
 Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Lageplan 54-55

**Organisationen und Vereine
 in Großhansdorf** 56
 Beratungsstelle für Frauen und
 Mädchen, Deutsches Rotes Kreuz,
 Gemeindebücherei,
 Kulturring,
 Universitäts-Gesellschaft

Anmeldungen

in der Geschäftsstelle ab 08.01.2025
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 »Weitermelde« am Ende eines Kurses gilt als verbindliche Anmeldung, von der nur durch Abmeldung zurückgetreten werden kann.

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

Rücktritt und Widerruf durch den Teilnehmer: Der Teilnehmer hat das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den mit der VHS abgeschlossenen Vertrag zu widerrufen bzw. davon zurückzutreten. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag des Vertragsabschlusses (der Anmeldung). Der Rücktritt einbindet nur dann von der Zahlungspflicht, wenn er spätestens **seben 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, einbindet dies nicht von der Zahlungspflicht.

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

Haftung:
Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigenes Risiko.

Ferientermine

Frühjahrsferien: Fr. 11. bis So. 27.04.2025

Brückenferientag: Fr. 30.05.2025

Feiertage: Fr. 18.04., Mo. 21.04., Do. 01.05.,
Do. 29.05. und Mo. 09.06.2025

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

Eine Bitte:

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

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

Mindestteilnehmerzahl und Kursgebühren:

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

Teilnahmebescheinigungen:

Bescheinigungen über die Teilnahme an Kursen werden auf Wunsch ausgestellt. Gegen Übersendung eines frankierten Rückumschlages an die Geschäftsstelle werden die Bescheinigungen dann 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. Sie haben ein Auskunftsrecht, wie mit Ihren Personendaten umgegangen wird – also über Art, Umfang, Zweck und Nutzung.

Hinweis zum Gendering:

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



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

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

Internet und EDV

Kurs 1: Künstliche Intelligenz (KI) gekonnt in Alltag und Beruf einsetzen

Entdecke die praktische Anwendung von Künstlicher Intelligenz (KI) wie ChatGPT im Alltag und Beruf. Erfahre, wie du KI-basierte Tools effektiv nutzen kannst, um deine Produktivität zu steigern und komplexe Probleme zu lösen. Wir behandeln die Grundlagen der KI, konkrete Anwendungsbeispiele sowie die Integration. Egal in welchem Bereich du arbeitest – dieser Kurs vermittelt dir das nötige Wissen, um die Vorteile von KI zu nutzen.

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

Dauer: 1 x 90 Min.

Termin: Mittwoch, 26.02.2025, 19:45 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 2: Canva-Workshop – die Welt der Kreativität

Entdecke die Welt der Kreativität mit dem interaktiven Canva-Workshop. Lerne die Grundlagen dieses benutzerfreundlichen Bildbearbeitungsprogramms kennen, von der Erstellung eines Kontos bis zur Gestaltung professioneller Designs ohne Vorkenntnisse. Erfahre wichtige Designprinzipien und setze sie direkt in die Tat um, indem du verschiedene Projekte erstellst, darunter Social-Media-Grafiken und Präsentationen. Die Unterschiede zwischen der Premium- und Gratis-Version werden erklärt, ebenso wie wertvolle Tipps und Tricks, um deine Designs zu verbessern. Dieser Workshop ist für alle ein Gewinn – egal ob Unternehmer, Student oder Kreativinteressierter.

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

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Montag, 17.03.2025, 17:30 Uhr

Gebühr: 35,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 3: Eltern im digitalen Zeitalter

In diesem Kurs lernen Eltern, wie sie im digitalen Zeitalter ihre Kinder vor den Risiken von Social-Media schützen können. Erfahren Sie, wie verschiedene Social-Media-Plattformen funktionieren und welche Auswirkungen sie auf das Leben Ihrer Kinder haben können. Wir werden die häufigsten Risiken und Herausforderungen im Zusammenhang mit der Nutzung von Social-Media durch Kinder erkunden und Ihnen praktische Tipps geben, wie Sie Ihre Kinder vor Cybermobbing, unangemessenen Inhalten und Datenschutzproblemen schützen können. Egal ob Sie ein technikaffiner Elternteil sind oder sich erst langsam mit der digitalen Welt vertraut machen – dieser Kurs bietet Ihnen das nötige Wissen, um Ihre Kinder sicher durch die Welt



der sozialen Medien zu begleiten. Melden Sie sich jetzt an und stärken Sie Ihre Fähigkeiten, Ihre Kinder im digitalen Zeitalter zu schützen und zu unterstützen!

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

Dauer: 1 x 2 Std., 15 Min.

Termin: Donnerstag, 03.04.2025, 18:15 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 4: Outlook – beherrsche deine E-Mails und Produktivität

Entdecke in diesem Kurs, wie du deine E-Mail-Organisation und Produktivität verbessern kannst. Lerne effektive Strategien für die E-Mail-, Kalender- und Aufgabenverwaltung kennen, nutze die vielfältigen Funktionen von Outlook optimal aus und erhalte wertvolle Tipps von erfahrenen Anwendern. Egal ob Berufstätiger, Student oder Zeitoptimierer – dieser Kurs bietet praxisnahe Lösungen, um deine Arbeitsabläufe zu optimieren. Melde dich jetzt an und werde zum Meister in der Nutzung von Outlook!

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

Dauer: 1 x 2 Std. 15 Min.

Termin: Mittwoch, 07.05.2025, 16:00 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 5: Zoom – Professionelles Auftreten



In diesem Kurs lernst du, wie du in Online-Meetings professionell wirkst und die Tools effektiv nutzt. Erfahre, wie du dich vor der Kamera präsentierst und alle technischen Herausforderungen meisterst. Der Kurs ist interaktiv gestaltet und deckt fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume ab. Egal ob für berufliche Meetings oder virtuelle Präsentationen – werde zum virtuellen Profi!

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

Dauer: 1 x 90 Min.

Termin: Montag, 23.06.2025, 13:30 Uhr

Gebühr: 22,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger

Kurs 6: Powerpoint – Gestalte überzeugende Präsentationen



Lerne wie du überzeugende und professionelle Präsentationen erstellen kannst sowie effektive Gestaltungstechniken, um deine Botschaft klar und ansprechend zu vermitteln. Erfahre, wie du Grafiken, Animationen und Multimedia-Elemente effektiv einsetzen kannst. Nutze die vielfältigen Funktionen von PowerPoint voll aus, um deine Präsentationen zu optimieren und dein Publikum zu begeistern. Erhalte praktische Tipps und werde zum Experten in der Nutzung von PowerPoint. Egal ob im Beruf, Studium oder Alltag – dieser Kurs bietet dir das nötige Know-how, um beeindruckende Präsentationen zu erstellen.

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

Dauer: 1 x 2 Std. 15 Min.

Termin: Donnerstag, 10.07.2025, 15:45 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Ort: online

Leitung: Robin Weniger



Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf für Ihre Region im Frühjahr 2025

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.

251-50202: Excel 2016: Abendkursangebot nur für Frauen

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

Gebühr: 51,00 €

Kursleitung: Petra Böge

Termin: Mittwoch, 07.05., 14.05., 21.05., 28.05. und 04.06.2025, 19:00-20:30 Uhr, 5 Termine

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

Buchung: VHS Bargteheide

251-005: Zoom – Professionelles Auftreten

Professionelles Auftreten in Online-Meetings, Tools effektiv nutzen. Wie präsentierst du dich vor der Kamera. Fortgeschrittene Funktionen wie Bildschirmfreigabe und Breakout-Räume werden gezeigt.

Gebühr: 22,00 €

Kursleitung: Robin Weniger

Termin: Montag, 23.06.2025, 13:30-15:00 Uhr

Kursort: online

Buchung: VHS Großhansdorf

251-002: Canva Workshop – Die Welt der Kreativität

Erklärung des kostenlosen Bildbearbeitungsprogramms, für Social-Media Grafiken und Präsentationen, Einladungen, Gutscheine oder ähnliches.

Gebühr: 35,00 €

Kursleitung: Robin Weniger

Termin: Montag, 17.03.2025, 17:30-20:30 Uhr

Kursort: online

Buchung: VHS Großhansdorf

251-003: 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: Donnerstag, 03.04.2025, 18:15-20:30 Uhr

Kursort: online

Buchung: VHS Großhansdorf

251-006: Powerpoint – Gestalte überzeugende Präsentationen

Lerne, wie überzeugende und professionelle Präsentationen mit effektiven Gestaltungstechniken erstellt werden. Erhalte praktische Tipps und werde zum Experten. Für Beruf, Studium, Alltag.

Gebühr: 29,00 €

Kursleitung: Robin Weniger

Termin: Donnerstag, 10.7.2025, 15:45-18:00 Uhr

Kursort: online

Buchung: VHS Großhansdorf



251-50341: 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: 05.02. bis 26.02.2025, 4 Abende,
18:00 bis 21:15 Uhr*

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

Buchung: vhs Ahrensburg

251-50303: 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: 22.02.2025

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

Buchung: vhs Ahrensburg

251-50221: Bildungsurlaub Tabellenkalkulation mit Excel

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

Gebühr: 256,00 €

Kursleitung: Andreas Hartung

Termin: 19.05. bis 23.05.2025, ganztägig

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

Buchung: vhs Ahrensburg

251-50394: Bildungsurlaub Photoshop Lightroom – 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: 336,00 €

Kursleitung: Jürgen Herschelmann

Termin: 05.05. bis 09.05.2025

Kursort: Haus der vhs Ahrensburg

Buchung: vhs Ahrensburg

251-50330: Optimale Bildentwicklung mit Lightroom

Lightroom ist ein mächtiges Programm, mit dem fast alle Bildoptimierungen rasch und intuitiv zu bewerkstelligen sind. Photoshop ist dadurch nur noch für seltene Spezialbearbeitungen nötig.

Dieser Kurs erklärt an zwei Übungstagen anhand von Fotodateien der Teilnehmer die Struktur und die Arbeitsweise von Lightroom.

Gebühr: 134,40 €

Kursleitung: Jürgen Herschelmann

Termin: 15.03. und 22.03.2025

Kursort: Haus der vhs Ahrensburg

Buchung: vhs Ahrensburg

251-50001: Künstliche Intelligenz – Ein praktischer Einstieg am Beispiel von ChatGPT

In diesem Kurs wird Ihnen vorgestellt, wo Sie überall KI begegnen, wofür sie eingesetzt wird und ob sie »gefährlich« ist. Am Beispiel von ChatGPT erkennen Sie, was KI kann.

Gebühr: 25,60 €

Kursleitung: Gero Reimers

Termin: 25.01.2025

Kursort: Haus der vhs Ahrensburg

Buchung: vhs Ahrensburg



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 7: Selbst-Coaching mit dem Inneren Team

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, 01.03.2025, 10:00-16:00

Uhr

Gebühr: 56,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Claudia Prien

Kurs 8: Leichter Umgang mit »schwierigen« Mitmenschen

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, 29.03.2025, 10:00-14:00 Uhr

Gebühr: 39,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Claudia Prien

Kurs 9: Gelingend kommunizieren mit dem Kommunikationsquadrat

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 gern? Auf welcher Ebene spreche ich gern 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 5 Std.

Termin: Samstag, 10.05.2025, 10:00-15:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Claudia Prien

Kurs 10: Starke Frauen – Mentale Stärke durch Selbstbehauptung und klare Haltung

NEU

Ein Kurs mit Unterstützung der Stiftung Dietrich + Gudrun Maaß, Ahrensburg

Dieser Kurs richtet sich an Frauen jeden Alters, die sich mehr Sicherheit und Selbstbewusstsein im Alltag wünschen. Er zielt darauf ab, die mentale Stärke der Teilnehmerinnen zu fördern und ihnen grundlegende Möglich-

keiten zu vermitteln, klar und konsequent zu kommunizieren und Konfliktsituationen zu erkennen. Durch eine Kombination aus mentalem Training und praktischen Übungen sollen die Teilnehmerinnen lernen, ihre innere Stärke zu entdecken und zu nutzen sowie sich bei Provokationen selbstbewusst zu behaupten und nötigenfalls auch zu verteidigen.

Inhalte:

- Eigenwahrnehmung und Fremdwahrnehmung
- Übungen zur Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung
- Erkennen von Situationen/Klare Haltung
- Konsequenz aufzeigen/Konsequentes Handeln
- Grundlegende Selbstverteidigungstechniken
- Austausch und Reflexion in der Gruppe

Methoden:

- Theoretische Inputs
- Praktische Übungen
- Gruppenarbeit
- Reflexionsrunden
- Selbstverteidigungstraining

Der Unterricht wird in vertrauensvoller, wertfreier Atmosphäre durchgeführt.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Turnschuhe, möglichst keinen Schmuck.

Dauer: 2 x 4 Std.

Termin: Samstag, 17.05.2025 und Sonntag, 18.05.2025, jeweils 10:00-14:00 Uhr

Gebühr: 5,00 €

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

Leitung: Markus Grieser

Kurs 11: 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,
27.02.2025, 19:30 Uhr
Gebühr: 12,00 €*

*Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf
Referent: Ingolf Schulz*

Kurs 12: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

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

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Donnerstag, 27.03.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Referent: Ingolf Schulz

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: Montag, 10.02.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sylke Süß



Das soote Haus
Süß Immobilien

Tel. 04154 - 795767

info@suessimmobilien.de

www.suessimmobilien.de



Kosmetik und natürliche Pflege

Kurs 14: Home-Staging

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: Donnerstag, 20.02.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sylke Süß

Kosmetik und natürliche Pflege

Kurs 15: Farb- und Typberatung



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

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

Dauer: 1 x 3 Std., 45 Min.

Termin: Freitag, 28.02.2025,

16:00-19:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 16: Schönheit hat keine Altersgrenze

NEU

Die Harmonie von Körper und Seele ist das eigentliche Geheimnis von Schönheit. Das Strahlen unter der Oberfläche ist es, was andere fasziniert und für uns einnimmt. Dieser Kurs möchte der Selbstkritik vieler Frauen etwas entgegensetzen, nämlich Spaß! Schönheit hat viel mit Vergnügen und Freude zu tun, schließlich gehören cremige Streicheleinheiten und Schminkrituale zum Sinnlichsten, was man sich vorstellen kann.

- Anregung für die Gesichts- und Körperpflege
- Welche Farben passen am besten zu Ihrem Typ?
- Ein kleines Tages-Make up zum Selbermachen
- Wie gestalten Sie Ihre Haare?
- Welche Kleidungsstile passen zu Ihnen?

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 3 Std., 45 Min.

Termin: Donnerstag, 03.04.2025,

17:00-20:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Gabriele Pranger



Kurs 17: Die Kunst des Schminkens

- 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: Freitag, 09.05.2025, 16:00-19:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 18: Stiltraining

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

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

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.

Termin: Samstag, 28.06.2025, 14:00-17:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Gutes tun in unserer Region Sie haben die Wahl



Schulausstattung für Kinder



Wohnbedarf für Familien und ältere Menschen



Spenden statt Geschenke



Initiative Transparente Zivilgesellschaft

Mitglied im



www.buergerstiftung-region-ahrensburg.de/spenden





Kurs 19: 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 3 Std. 45 Min.

Termin: Freitag, 11.07.2025, 17:00-20:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Stadtkultur

Kurs 20: Hamburg-Touren – Stadtführung

NEU

Das Schanzenviertel – viel altes Gemäuer mit buntem Leben



Im Umkreis von zweihundert Schritten findet man alles, was man zum täglichen Dasein braucht. Gleich ums Eck eine Kneipe mit Guinness vom Fass und prima Pasta frisch aus der Nudelmaschine, Tante-Emma- und Öko- und Gemüseläden, alte Bücher und erstklassige Secondhand-Platten, sachkundige Weinhändler und bestsortierte Zeitungsgeschäfte, diverse Cafés von alternativ-körnig bis altmodisch-süß, Fachhändler für Elektroartikel, Blumen und Käse, Spielzeuge und Schreibwaren, belgische Pralinen und altenglische Kekse. Dort wollen wir auf Entdeckungsreise gehen. Wir wollen uns einen eigenen Eindruck verschaffen, um dadurch ein Stück wegzukommen von den vielen oft einseitigen Klischees, die uns von den Medien ständig präsentiert werden. Unser Augenmerk werden wir dabei besonders auf kleine und unscheinbare Dinge richten, die man hinter Türen, an Fassaden und Türmen, auf Plätzen und Hinterhöfen, am Straßenrand und anderswo wahrnehmen kann. Ich bin mir sicher, dass wir dabei etwas mitkriegen vom bunten Treiben auf den Straßen, von der besonderen Atmosphäre in diesem Wohn-

**Ahrensburg
PORTAL**



Nachrichten für die Region
www.ahrensburg-portal.de

**Aktuelles
Termine
Veranstaltungen**

DIE WOCHE

Ahrensburg-Portal.de



quartier und von den vielen Problemen und Widersprüchen, die dabei sichtbar werden.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 29.03.2025, 15:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: S-Bahnhof Sternschanze

Ende: U-Bahnhof Feldstraße

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 21: Hamburg-Touren – Stadtführung

Von der Alster bis zur Elbe immer am Wasser

Von dem »Wasser der Lustbarkeiten« am Ufer der Binnenalster beginnend, führt dieser Rundgang an Fleeten entlang, über viele historische Brücken hinweg mit Kurs auf den Hafen hin zur Elbe. Dabei werden wir der These, dass Hamburg eine amphibische Stadt ist, ergründen und das frühzeitig angelegte Geflecht von Alster, Bille und Elbe durch künstliche Veränderungen und Erweiterungen aufsuchen. Dieses Ineinandergreifen von Wasser und Land macht Hamburgs Stadtbild in Deutschland so einzigartig.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 10.05.2025, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: Alsteranleger 1, Jungfernstieg

Ende: U-Bahn Baumwall

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 22: Hamburg-Touren – Stadtführung

Durch das kontroverse St. Georg II

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

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

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 19.07.2025, 15:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: Museum für Kunst und Gewerbe

Ende: Hauptbahnhof

Leitung: Hilke Vonderheiden





NEU

Erstmals bieten wir eine online-Vortragsreihe der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V. an. Zu diesen Vorträgen müssen Sie sich mindestens drei Werktage vor dem angegebenen Termin bei uns als Teilnehmer anmelden oder online einbuchen. Alle weiteren Informationen erhalten Sie nach Anmeldung. Für jeden online-Vortrag zahlen Sie eine einmalige Verwaltungspauschale in Höhe von 5 €, die nach Anmeldebestätigung auf unser Konto zu überweisen ist. Nach Geldeingang erhalten Sie eine Weiterleitung zur Webinarameldung.

251-200: Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken

Manche Mieter sollen hohe Nachzahlungen für Heizkosten an den Vermieter bezahlen und fragen sich »Ist das auch alles richtig?«. Wir erklären, wie die Messgeräte an den Heizkörpern funktionieren und wie die Rechnung zu verstehen ist:

- Wo sind häufig Fehler zu finden?
- Wie wirkt sich die Gas- oder Wärmepreisbremse auf die Rechnung aus?
- Wie werden die neuen Abschläge berechnet?
- Wie wird der CO₂-Preis berechnet und wo finde ich die Angabe in der Rechnung?
- Wie kann Energie eingespart werden? Jede Kilowattstunde, die nicht verbraucht wird, muss nicht bezahlen werden.

Dazu gibt es Tipps, die den Strom- und Wärmeverbrauch senken und wir benennen Hilfsmöglichkeiten, wenn die Rechnung nicht bezahlt werden kann. Diese Veranstaltung richtet sich an Mieter und Verbraucher, die mit jedem Cent rechnen müssen.

Referentin: Beate Oedekoven

Termin: Donnerstag, 16.01.2025, 18:00-19:00 Uhr

251-201: Sparen für den Nachwuchs

In der letzten Oktoberwoche feiern viele Banken alljährlich den sogenannten Weltspartag, einige sogar eine ganze Weltsparwoche. Dabei sollen dem Nachwuchs die Vorzüge des Sparens in Erinnerung gerufen werden. Das Motto: »Spare in der Zeit, dann hast Du in der Not«. Eltern und Großeltern werden Finanzprodukte angeboten, die angeblich maßgeschneidert für die Bedürfnisse der Kinder und Enkelkinder sind. Sie fragen sich:

- Welche Finanzprodukte sind bei einem Zinssatz, der deutlich unterhalb der Inflation liegt, überhaupt noch für das Sparen geeignet?
- Ist ein Bausparvertrag wirklich ein solider Grundstein für das spätere Eigenheim der Heranwachsenden?
- Kann man guten Zinsofferten von Direktbanken vertrauen?
- Ist der Vermögensaufbau mit einem ETF-Sparplan wirklich eine gute Idee?
- Wie könnte man eine größere Schenkung oder Erbschaft bedarfsgerecht für den Nachwuchs anlegen?
- Und was ist von den Produkten zu halten, die Versicherungsvermittler und Bankberater den jungen Sparern und ihren Eltern nahelegen?

Wir informieren über verschiedene Möglichkeiten, Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen und vermitteln Ihnen die Kompetenz, sich auch selbst kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie auseinanderzusetzen zu können.

Referentin: Martina Ruffmann

Termin: Donnerstag, 16.01.2025, 18:00-20:00 Uhr



251-202: Digitaler Nachlass – was passiert mit meinen Daten?

Immer mehr Menschen wickeln ihre Bankgeschäfte und andere Verträge online ab. Viele wichtige Vertragsdaten oder Informationen sind deshalb nur noch virtuell vorhanden. Bevollmächtigte und Erben haben oft keine Kenntnis von den Online-Accounts und den dazu gehörigen Passwörtern. Zusätzliche Vorsorge- und Nachlassregelungen werden daher immer wichtiger, damit Bevollmächtigte und Erben bei Bedarf schnell handeln können. Der Vortrag richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über Online-Accounts verfügen und dafür eine Regelung treffen wollen.

Referent: Ulf Ludwig

Termin: Mittwoch, 22.01.2025, 15:00-16:00 Uhr

251-203: Die süße Falle: Wo ist der Zucker versteckt?

Zucker ist in vielen Fertigprodukten versteckt: Süße Getränke, Fruchtojoghurts, Salat-Dressings und Müslis sind nur einige Beispiele und enthalten teils mehr Zucker als Süßigkeiten. Getarnt werden hohe Zuckergehalte oft mit kleinen Portionsangaben, die nicht der Realität entsprechen. Auch andere Möglichkeiten des Süßens werden eingesetzt, z.B. süße Zutaten wie Lactose und Agavendicksaft, Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe. Daher ist es wichtig, beim Einkauf auf die Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung zu achten. Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, was die Angaben bedeuten und wie eine praktische Umsetzung im Alltag möglich ist.

Referent: n.n.

Termin: Mittwoch, 12.02.2025, 17:00-18:00 Uhr

251-204: Schimmel in der Wohnung: was nun?

Schimmel in der Wohnung ist nicht nur unschön, sondern gefährdet auch die Gesundheit. Deshalb ist es wichtig, Schimmel zu vermeiden oder zu beseitigen. Wir zeigen:

- was Schimmel ist und wie er entsteht
- wie man Schimmel vermeiden kann
- was bei der Beseitigung zu beachten ist.

Referent: Beate Oedekoven

Termin: Dienstag, 18.03.2025, 18:00-19:00 Uhr

251-205: Ausbildungs- und Studienfinanzierung

Was kostet eine Ausbildung und wie kann ich sie finanzieren?

Elternunterhalt, BAföG, Studienkredite, jobben & Co – diese und mehr Möglichkeiten gibt es, um ein Studium oder eine Berufsausbildung zu bezahlen. In diesem Vortrag der Verbraucherzentrale erhalten Sie einen Überblick zu Ihren Möglichkeiten. Sie erfahren:

- Was ein Studium und der Studi-Alltag kosten
- Welche Möglichkeiten der Studienfinanzierung es gibt und was es dafür braucht
- Wie BAföG und elternunabhängiges BAföG funktionieren
- Woran Sie einen fairen Studienkredit erkennen
- Welche finanziellen Hilfen es sonst noch gibt und was Sie beim Nebenjob beachten sollten

Referent: Michael Herte

Termin: Montag, 07.04.2025, 18:00-19:30 Uhr



251-206: Nahrungsergänzungsmittel – Gesundheit durch Pillen und Pulver

Für fast jedes Gesundheitsproblem bieten Hersteller von Nahrungsergänzungsmitteln eine vermeintliche Lösung: Mehr Beweglichkeit, bessere Abwehrkräfte, mehr Leistungsfähigkeit und vieles mehr versprechen die frei verkäuflichen Pillen und Pulver. Dieser Vortrag erklärt die rechtlichen Rahmenbedingungen, Werbepraktiken und die Grenzen von Nahrungsergänzungsmitteln. Auch das neue Internetangebot der Verbraucherzentralen Klartext Nahrungsergänzung wird vorgestellt. Abschließende Tipps zu einer gesunden und ausgewogenen Ernährung zeigen, dass es auch anders geht – nämlich ohne Nahrungsergänzungsmittel.

Referent: n.n.

Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 17:00-18:00 Uhr

251-207: Schutz vor den Klimafolgen: Dein Garten, ein lebendiges Biotop

Auch in Schleswig-Holstein sind die Folgen des Klimawandels bereits spürbar. Längere Hitze- und Dürreperioden werden häufiger und plötzlicher Starkregen überflutet Keller und Straßen. Aber nicht nur wir Menschen spüren die Klimafolgen. Auch unserer Tierwelt machen die steigenden Temperaturen und der Verlust ihres Lebensraumes zu schaffen. Viele Flächen sind mit Gebäuden und Straßen versiegelt oder werden intensiv landwirtschaftlich genutzt. Dadurch verlieren heimische Wildtiere ihren Lebensraum und sind vom Aussterben bedroht. Unsere Gärten können hier einen wertvollen Beitrag zur Artenvielfalt leisten und Trittsteine in einem Mosaik von naturnahen Flächen bilden. Die Pflanzen reinigen zudem die Luft, mindern Lärm und sorgen an heißen Tagen für ein angenehmeres Stadtklima. Deshalb möchten

wir Sie einladen mehr zu erfahren, wie Sie Ihren Balkon oder Garten insektenfreundlich und klimafit gestalten können. Ganz nach dem Motto: Bee happy – glückliche Bienen!

Referent: Beate Oedekoven

Termin: Mittwoch, 21.05.2025, 18:00-19:00 Uhr

251-208: Ernährungstipps für Senioren: gesund essen, besser leben

Eine abwechslungsreiche und den Bedürfnissen des Alters angepasste Ernährung ist eine wesentliche Voraussetzung, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Gesunde Ernährung kann zwar keine Wunder bewirken, aber zu Wohlbefinden und Gesundheit beitragen. Dazu gehört neben der Auswahl der richtigen Lebensmittel auch die tägliche Bewegung. Im Vortrag gehen wir darauf ein, was sich mit dem Älterwerden ändert, wie Sie Übergewicht vermeiden, neue Ess- und Bewegungsgewohnheiten in Ihren Alltag einbauen und gesunde Ernährung und Genuss verbinden können. Außerdem sprechen wir über Zutaten und Informationen auf Produktverpackungen, schauen uns an, was Nutri-Score, Werbeaussagen wie »ohne Zusatzstoffe« und Portionsangaben verraten, und decken Zuckerfallen und Mogelpackungen auf. Dazu gibt es nützliche Tipps für den Alltag.

Referent: n.n.

Termin: Mittwoch, 18.06.2025, 17:00-18:00 Uhr



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 23: Plattdütsch 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. Plattdütsch is cool – en lütt Stück von uns egen 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 blieb dorbi – du warst gau marken, dat Plattdütsch seine Sporen in veel Sprachen in Europa achterlaaten hett. Vorsetzen för den Kurs is en good Grundweten in Alldag, Talen, Wohnung, Familie, Inkoop, Land un Lütt. Du büst hartlich willkommen.



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

*Dauer: 16 x 90 Min., einmal wöchentlich
(nicht am 11.02., 08.04. und 20.05.)*

Beginn: Dienstag, 04.02.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 118,00 €

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

Leitung: Edeltraud Haas

Kurs 24: Plattdöütsch-Seminar für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Moin! Fröhlich klingt es im Kurs – die Grundlagen sind da, das Sprechen ... geht so. Das Training fehlt? Dann aber fix anmelden! Es wird hauptsächlich selbst gesprochen – und das mit gutem Erfolg. Voraussetzung im Kurs sind Sprechkenntnisse, Zahlen, Farben, Uhrzeit, Kalender, Familie, Wohnen, Tagesablauf und eine Menge Spaß. Langweilig oder historisch verstaubt war gestern – Plattdeutsch ist aufgeschlossen und modern, frech, direkt, norddeutsch. »Ohne Platt fehlt di wat!«

Wer dabei sein möchte, ist herzlich willkommen.

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

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 15.03.2025, 10:00 bis 14:00 Uhr

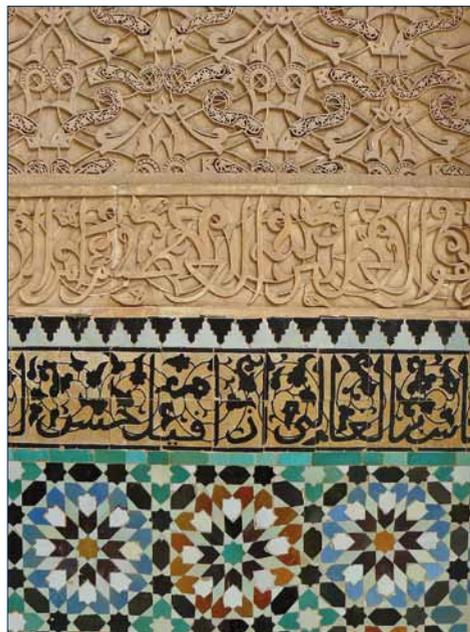
Gebühr: 24,00 €

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

Leitung: Edeltraud Haas

Kurs 25: Einblicke in die Vielfalt der arabischen Welt: Schrift, Religion, Kultur und Alltag

NEU



Die arabische Welt ist groß und vielfältig. In diesem Workshop erhalten Sie Einblicke in die Kulturen, Traditionen, Religionen und das Alltagsleben im arabischen Raum. Im Fokus stehen dabei das Land Marokko, der Islam mit seinen verschiedenen Herausforderungen sowie die Sprache. Über 700 Millionen Menschen sprechen Arabisch als Mutter- oder Zweitsprache – auch hierzulande. Sie lernen neben vielen Informationen über die arabische Welt auch etwas über die Schrift, die Buchstaben und erste einfache Sätze etwa zur Begrüßung und zum Abschied.

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



Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 10.05.2025, 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 26: China – Land und Sprache – eine Einführung

NEU



China fasziniert. Das wusste schon der Weltreisende Marco Polo. 5.000 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: Samstag, 22.03.2025, 10:00 Uhr

Gebühr: 20,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Xin Li

Kurs 27: Chinesisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – B1

Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Chinesisch-Gruppe aus dem letzten Semester (B1, dienstagsabends). Wer dort Lust bekommen hat, das Chinesische noch besser kennenzulernen, ist hier ebenso willkommen wie neue Teilnehmer, die andernorts bereits Erfahrungen mit der chinesischen Sprache gemacht haben. Zu Beginn werden wir die Inhalte des letzten Semesters noch einmal Revue passieren lassen, um nach der Winterpause das bereits Gelernte wieder ins Bewusstsein zu rufen. Auch in diesem Kurs werden neben Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben die Besonderheiten von Kultur und Leben in China eine Rolle spielen und so zum Staunen und besseren Verstehen beitragen. Mit Kursende werden die Teilnehmer noch mehr Situationen des Alltags auf Chinesisch meistern können.

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 28.01.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 104,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Xin Li

Kurs 28: Englisch – Plaudern und Kochen



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 beautiful atmosphere.

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Mittwoch, 05.03.2025 und Mittwoch, 12.03.2025, jeweils 18:00 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 29: Englisch – A New Start Refresher A2

NEU

Englisch für Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen

Dieser Kurs startet jetzt wieder von Anfang an und ist für Interessierte, die ihre vorhan-

denen Englischkenntnisse, entsprechend 5-6 Jahre Schülenglisch, wieder auffrischen und vertiefen möchten.

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

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

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

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

Das Kursbuch wird im Kurs bekanntgegeben

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 17.02.2025, 17:00 Uhr

Gebühr: 76,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu

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 30: Englisch – Next Steps Refresher B1

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

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

Dauer: 18 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 27.01.2025, 18:30 Uhr
Gebühr: 130,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 31: Englisch B1 – Fokus Konversation

Sie haben irgendwann ein paar Jahre Englisch gelernt, sie trauen sich aber nicht zu sprechen? Sie möchten ein wenig Grammatik und Redewendungen wiederholen, die man für eine Unterhaltung braucht, sowie interessante Texte lesen und verstehen? Treffen Sie Gleichgesinnte und sprechen nach Herzenslust Englisch!

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

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 21.01.2025, 17:00 Uhr
Gebühr: 125,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Heike Walter

Kurs 32: 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: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 20.02.2025, 9:00 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Inga Albers

Kurs 33: Let's talk English (B1)

Spend a pleasant afternoon practising your English speaking skills! Improve your reading comprehension skills with 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: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 29.01.2025, 16:30 Uhr
Gebühr: 125,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Heike Walter



Kurs 34: English – Literature in the Morning

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

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 18.02.2025, 10:45 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Inga Albers

Kurs 35: 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 énigme publiée par l'édition Klett).

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 05.02.2025, 10:30 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hinterturm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Daniel Teboul

Kurs 36: 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: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 05.02.2025, 18:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Daniel Teboul

Kurs 37: Italienisch, ma piano! A1 mit Vorkenntnissen

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

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

Dauer: 16 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 15.01.2025, 16:15 Uhr
Gebühr: 118,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mara Marin

Kurs 38: Italienisch A2 (Teil 6)



Impariamo l'italiano! – Dieser Kurs ist für alle Italiensfans mit sprachlichen Vorkenntnissen (Niveau A2) geeignet. Wir arbeiten mit dem Kursbuch »Allegro nuovo A2« (Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-525593-7) und sind bei Lektion 7 angekommen.

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: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 04.02.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Nadja Röpstorff

Kurs 39: 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: 16 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 15.01.2025, 18:00 Uhr
Gebühr: 118,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mara Marin

Kurs 40: Spanisch A2.2 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden wir das Sprachniveau A2 abschließen und wiederholen. Sie lernen in entspannter Atmosphäre u.a. das Plusquamperfekt, über die eigene Arbeit sprechen und den beruflichen Werdegang beschreiben. Ebenfalls werden Ihnen das Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 ISBN 978-3-12-514677-8 (ab ca. Unidad 11)

Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 13.02.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 41: Spanisch B1 für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und in langsamem Lerntempo u.a. den Gebrauch von »indicativo« oder »subjuntivo« nach »cuando«, wie man Meinungen, Einschätzungen oder Überzeugungen zum Ausdruck bringt. Ebenfalls werden Ihnen das Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN: 978-3-12-514684-6 (ab ca. Unidad 8)
Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
(nicht am 30.04. und 28.05.)
Beginn: Mittwoch, 12.02.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 42: 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: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 13.02.2025, 17:15 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: M. Belén Alonso





Ernährung

Kurs 43: Türkische Küche: Vorspeisen-Fest

NEU


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



Türkische Mezes sind eine Vielfalt an Vorspeisen, die so unterschiedlich sind, dass ihr Genuss zum Erlebnis wird. Auf einem Tisch voller Farben und Aromen finden sich kleine Schälchen mit cremigem Hummus, frischem Cacik (Joghurt mit Gurke) und gegrilltem Gemüse. Weitere Köstlichkeiten, die nie fehlen dürfen, sind würziger Feta, Oliven und scharfe Peperoni. Dazu schmeckt knuspriges Brot. Freuen Sie sich auf Zucchini Chips (ganz dünn geschnittene Zucchini Scheiben mit einer überraschenden Soße), Pilaki (Weißbohnen gekocht mit Tomatensoße, Karotten- und Kartoffelwürfeln sowie Knoblauchstücken), Mücver (ein traditioneller türkische Zucchini-Pfannkuchen, knusprig gebraten), Hibeş (eine würzige und cremige Paste aus geröstetem Sesam mit Knoblauch und Gewürzen), Acuka (eine würzige Paprikapaste, die mit Nüssen und verschiedenen Gewürzen zubereitet wird), Karotten Tarator (ein erfrischender Dip aus geriebenen Karotten, Joghurt und Gewürzen), Humus in zwei Varianten und Sellerie auf zwei verschiedenen Arten.



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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 13.02.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 39,00 € (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 44: Türkische Küche: Hausgemachte Kebab

NEU



Wer in der Türkei Urlaub macht, wird an vielen Orten den Duft von über Holzkohle gegrilltem Fleisch wahrnehmen – in den Städten vor Kebab-Restaurants oder auf den zahlreichen Plätzen im Grünen, wo die Menschen picknicken. Das Fleisch wird auf Spießern langsam gegrillt – ob Hähnchen-, Lamm- oder Rindfleisch, in Stücken oder sehr gern auch als Hack. Die saftigen Kebabs, mit aromatischen Kräutern gewürzt, sind vor allem aus den türkischen Regionen um Adana und Urfa berühmt, aber überall in der Türkei zu haben. Wer hier in Deutschland Kebab selbst zubereiten will, wartet auf den Sommer und grillt draußen oder benutzt zu Hause den Herd. Ich zeige, wie man es am besten vor- und zubereitet. Wenn die Kebabs gut gegart und goldbraun sind, werden sie mit Reis und einem frischen Salat serviert. Es wird außerdem eine leckere Linsen-Suppe (Ezo-Gelin-Suppe), leckere Vorspeisen und Baklava als Nachtisch

geben. Ein Menü, das die typischen Aromen der türkischen Küche vereint.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 27.02.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 39,00 € (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 45: Türkische Küche: Sultan's Menü

NEU



Heute bereiten wir ein Menü mit frischen und hochwertigen Zutaten zu, das die Vielfalt der türkischen Küche zeigt. Wir beginnen mit einer pürierten Linsensuppe, aus roten Linsen, wie sie in vielen türkischen Suppen verwendet werden, verfeinert mit Kräutern und orientalischen Gewürzen. Weiter geht es mit Vorspeisen aus Sellerie, gerösteten roten Paprika – süß und rauchig – sowie »Pembe Sultan«, einem cremigen Joghurt mit süßlicher Roter Bete, einer erfrischenden Vorspeise mit einer auffallenden rosa Färbung. Das Hauptgericht wird zarter Hünka Beğendi Kebab sein (gebratene oder gegrillte Fleischwürfel serviert



auf einem Bett aus Auberginenpüree, dazu anatolisch gewürzter Bulgur und frische Beilagen wie Tomaten und Paprika). Begleiter ist Hoşaf aus Rosinen, Zucker und Gewürzen. Zum Dessert wird es Gefüllte Feigen mit Walnüssen sowie gefüllte Aprikosen mit Mandeln geben. Eine orientalische Mischung mit wunderbarer Wirkung.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Freitag, 28.03.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 39,00 € (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 46: Indische Frühlingsrezepte

NEU



Dies ist die Jahreszeit, in der die Natur erwacht, Blumen zu blühen beginnen, frisches Gemüse wächst und alles wieder bunt wird, auch unsere Teller. Unser indischer Frühlings-Kochkurs feiert genau das! In diesem Kurs kochen Sie One-Pot-Rezepte, indische Streetfood-Rezepte und verschiedene Currys mit indisch heilenden Gewürzen. Erfreuen wir unsere Gaumen mit einer indischen Mahlzeit. Ganzheitliches Wohlbefinden beginnt im Bauch und so kochen wir dann auch. 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, 22.02.2025, 10:30 Uhr

Gebühr: 42,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Frau Niranjana

Kurs 47: Gewürze und Currys aus Nord-Indien

NEU



Indien – das Land der Gewürze, in dem die indische Kochkultur mit frischen Gewürzen gelebt wird und gleichzeitig eine heilende Wirkung auf den Körper hat. In diesem Kurs beginnen wir mit einem kurzen Gewürzseminar, gefolgt vom Kochen verschiedener Vorspeisen, Curry- und Beilagen-Rezepten mit heilenden Gewürzen, denn ganzheitliches Wohlbefinden beginnt beim Essen.

Lasst uns gemeinsam meine Familien-Rezepte aus Nord-Indien kochen und eine leckere, indische Mahlzeit genießen. Ich komme aus Indien, bin Ayurveda-Ernährungsberaterin und teile seit über 15 Jahren meinen reichen Erfahrungsschatz der indischen, vegetari-



schen 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, 24.05.2025, 10:30 Uhr

Gebühr: 42,50 € (Lebensmittellage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Frau Niranjana

Kurs 48: Namastey Ayurveda: Indische vegetarische und vegane Küche

NEU



In diesem Kurs lernen Sie die Verwendung von Gewürzen in Ihren Mahlzeiten und deren Auswirkungen auf Ihre Körper-Doshas kennen. Sie erhalten praktische Tipps des Ayurveda. Das ermöglicht Ihnen die Auswahl von Lebensmitteln, die Ihren persönlichen Bedürfnissen und Doshas entsprechen und so Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden fördern und gleichzeitig Ihre Sinne in die Welt der reichen Aromen und Geschmäcker entführen. Wir werden verschiedene authentische indische Currys und Brote wie Naan sowie Beilagen zubereiten, um unsere Geschmacksknospen zu befriedigen. Entdecken Sie die Kunst der indischen ayurvedischen Küche, denn ganzheitliche Gesundheit beginnt beim Essen.

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, 05.07.2025, 10:30 Uhr

Gebühr: 42,50 € (Lebensmittellage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Frau Niranjana

Kurs 49: Sushi-Kurs

Sushi selber herzustellen, ist gar nicht so schwer, wenn man weiß, auf was man achten muss und welche Zutaten man braucht. In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen, wie die Reiszubereitung, Sushi-Rollen (Maki), California-Rolls (inside out) und Sushi-Häppchen (Nigiri). Sie haben reichlich Zeit selber Sushi zu rollen, unter fachkundiger Anleitung zu üben und anschließend zu probieren. Zum gemeinsamen Essen wird grüner Tee serviert.

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

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Minuten

Termin: Donnerstag, 19.06.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 41,50 € (Lebensmittellage in Höhe von 20,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Eng Nai Beyer



BUON APPETITO!



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

Di-So 12-23 Uhr
Mo Ruhetag



Ristorante

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

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





Kurs 50: Kochen wie in China – Yu Xiang Fleischstreifen und Shrimps mit Cashewnüssen

Wir wollen uns an zwei Klassiker der chinesischen Küche wagen. Yu Xiang Rou Si, »Fleischstreifen mit chinesischen Pilzen und Bambus«, ist ein klassisches, gängiges und repräsentatives Szechuan-Gericht, bei dem sich frische, scharfe, saure, süße und salzige Aromen auf der Zungenspitze vereinen. Shrimps mit Cashewnüssen ist ein kantonesisches Gericht, um unser Menü zu ergänzen. Beides sind typische Gerichte, die man auch in vielen Restaurants und zuhause bei den Familien in China häufig kocht.

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

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 20.03.2025, 18:30 Uhr

Gebühr: 40,00 € (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 51: Männerkochkurs



Dieser Kochkurs wendet sich an Männer, die bereit sind, etwas Neues zu wagen. Ohne Stress und in lockerer, entspannter Atmosphäre werden die Teilnehmer lernen, schmackhafte und interessante Gerichte zu kochen.

Unter fachlicher Anleitung bereiten wir in geselliger Runde gemeinsam leckere, vielseitige, nicht alltägliche Gerichte aus vorwiegend frischen, regionalen und saisonalen Zutaten zu. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Dauer: 2 x 3,5 Std.

Termine: Mittwoch, 07.05.2025 und 14.05.2025, je 18:30 Uhr

Gebühr: 70,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 52: Gaumenfreuden I



Die ganze Fülle, die die Küche zu bieten hat, werden sie in diesem Kochkurs erleben. Duft, Geschmack und Aussehen der Gerichte werden Sie begeistern und die kreativen Gerichte werden beim Nachkochen Ihren Alltag beflügeln. Der Schweizer Profi-

koch Peter Dwenger hat wieder ganz besondere Rezepte im Gepäck. Dabei arbeiten Sie vorwiegend mit frischen und saisonalen Lebensmitteln, die Sie zu klassischen aber gleichzeitig auch modernen Gerichten verarbeiten und später in geselliger Runde gemütlich verzehren.

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

Dauer: 2 x 3,5 Std.

Termine: Donnerstag, 08.05.2025 und 15.05.2025, je 18:30 Uhr

Gebühr: 70,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger



Kurs 53: Gaumenfreuden II

Inhaltlich identisch mit Kurs 52

Dauer: 2 x 3,5 Std.

Termine: Freitag, 09.05.2025 und Samstag, 10.05.2025, je 18:30 Uhr

Gebühr: 70,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 54: Gaumenfreuden III

Inhaltlich identisch mit Kurs 52

Dauer: 2 x 3,5 Std.

Termine: Freitag, 16.05.2025 und Samstag, 17.05.2025, je 18:30 Uhr

Gebühr: 70,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 55: Das wohl leckerste Brot der Welt I

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



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

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

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

Vorteile:

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

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

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

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

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Montag, 17.03.2025, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

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

Leitung: Danko Rebec



Kurs 56: Das wohl leckerste Brot der Welt II

Inhaltlich identisch mit Kurs 55

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Donnerstag, 10.04.2025, 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 57: Gesundheit stärken – Fokus Immunsystem

NEU



Wir laden Sie ein, mehr über die essentiellen Nährstoffe und deren Einfluss auf Entzündungen und das Immunsystem zu erfahren. Wir schauen uns an, wie Sie ihre körpereigene Abwehr stärken können, während wir jeder einzelnen Zelle und damit dem gesamten Körper zu mehr Energie und Wohlbefinden verhelfen. Der Vortrag ist ideal für alle Menschen, die vorsorgen und gestärkt durch die kalten Monate gehen wollen.

Dauer: 1 x 90 Min.

Termine: Donnerstag, 27.02.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Diana Jenning

Kurs 58: Die Bedeutung der Omega-3-Fettsäuren für unsere Gesundheit

NEU



Entdecken Sie die verborgene Welt der menschlichen Zellen im Körper und erfahren Sie mehr über die transformative Kraft von Omega-3 für die Zellen und

somit für Ihr Wohlbefinden. Wir laden Sie herzlich ein, sich mit uns auf eine Reise zu begeben, auf der wir die Bedeutung von Omega-3 für die Bekämpfung stiller Entzündungen, für die Aufnahme von Vitaminen und für die Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen erkunden werden. Erfahren Sie, wie diese essentiellen Fettsäuren dazu beitragen können vital im Kopf, Herz und Darm zu bleiben!

Dauer: 1 x 90 Min.

Termine: Mittwoch, 26.03.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Diana Jenning

Kurs 59: Frauengesundheit

NEU



Begeben Sie sich auf eine wunderbare Reise rund um die weibliche Gesundheit. Wir schauen uns den Lebenszyklus des weiblichen Körpers und seine besonderen Bedürfnisse in jeder Lebensphase an. Dabei geht es gezielt um die angepasste Nährstoffversorgung und die Bedeutung für ein gesundes und nachhaltiges Leben. Vom Kinderwunsch, über die Entwicklung im Mutterleib, die Gehirnentwicklung im Kindesalter, die besonderen Bedürfnisse in der Teenager-Zeit bis hin zur Menopause betrachten wir typische Begleiterscheinungen und wie wir besser damit umgehen können.



Dauer: 1 x 90 Min.

Termine: Dienstag, 13.05.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Diana Jenning

Kurs 60: Die Naturgesetze

NEU

Wir machen uns die unbewussten Abläufe der Seele bewusst.



Könnte es sein, dass Krankheiten mit unserem Seelenleben zusammenhängen? Was für Ursachen gibt es dafür? Wie findet man diese heraus? Die »Fünf biologischen Naturgesetze« können dabei helfen, die Abläufe von Krankheit und Gesundheit zu begreifen. Dieses biologische Modell erfasst das menschliche Empfinden samt den körperlichen und psychischen Reaktionen auf belastende Lebenssituationen. Dieses Wissen kann zu einem selbstbestimmteren Handeln in den Krankheitsphasen führen. Es kann gelernt werden, die Verantwortung und Aufgabe für sich selbst zu erkennen und mitzuentcheiden, z.B. welche Behandlung man bevorzugen würde.

Dauer: 1 x 2,5 Std.

Termin: Montag, 24.03.2025 19:00 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Angela Blume

Kurs 61: Einführung in die Fußreflexzonenmassage – am Wochenende



Einführung in die Fußreflexzonenmassage für Laien ohne Vorkenntnisse – nach Hanne Marquard. Der Kurs vermittelt Einblicke in eine aus altem Volkswissen entstandene Spezialmassage am Fuß, die neben einer lokalen Durchblutungssteigerung

eine Verbesserung sämtlicher Organfunktionen bewirkt. Die Kursteilnehmer lernen, sich selbst und anderen bei Alltagsbeschwerden Linderung zu verschaffen.

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Samstag, 10.05.2025, 10:00 Uhr

Gebühr: 62,00 €

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

Leitung: Marina Möller

Kurs 62: Einführung in die Entspannungsmassage – am Wochenende

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

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

Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Sonntag, 11.05.2025, 10:00 Uhr

Gebühr: 62,00 € pro Person

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

Leitung: Marina Möller

Kurs 63: Visualtraining – Ihr Weg zu entspanntem Sehen!



Lässt Ihre Sehkraft immer mehr nach? Fühlen Sie sich müde, oder haben Sie Kopfschmerzen? Sind Ihre Augen oft gerötet oder tränen? Eine ständige Verschlechterung der Augen wird als selbstverständlich hingenommen. Die verord-



neten 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, 13.02.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 17,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sven Munderloh

Yoga und Entspannung

Kurs 64: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais I

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

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

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

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

Dauer: 20 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 27.01.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 164,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 65: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais II

Inhaltlich identisch mit Kurs 64

Dauer: 20 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 27.01.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 164,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 66: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais III

Inhaltlich identisch mit Kurs 64

Dauer: 20 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 28.01.2025, 10:00 Uhr

Gebühr: 164,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 67: Kundalini Yoga



Uwe Wagschal-pixello.de

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

Physisch trainiert es den gesamten Körper und steigert die Kondition. Mental werden Aspekte wie Konzentration, Körperwahrnehmung und Geduld geübt. Gelassenheit, Ener-



gie und Wohlgefühl sind das Ergebnis.

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

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 30.01.2025, 18:30 Uhr
Gebühr: 76,00 €

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

Leitung: Martin Lemmel

Kurs 68: Yoga für Ältere am Vormittag

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

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

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

Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 03.02.2025, 11:45 Uhr
Gebühr: 152,50 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 69: 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: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 03.02.2025, 17:15 Uhr
Gebühr: 152,50 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 70: Yoga für Ältere am Nachmittag

Keine Angst vor Yoga!

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

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

Dauer: 22 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025, 14:15 Uhr
Gebühr: 188,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Rosemarie Toschek

Kurs 71: Rückenyo



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

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

Bitte mitbringen: Sportzeug, Yogamatte und Wolldecke

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 11.02.2025, 18:00 Uhr
Gebühr: 92,00 €

*Ort: Neubau Gemeindehaus Auferstehungs-
kirche*

Leitung: Silke Pokrantz



Kurs 72: Wohlfühlklang- meditation I

**Vom Klang in die Stille – wohltuende Kraft
der Klänge**



Gemütlich in Decke und Kissen einkuscheln und zu den Klängen von Klangschalen, Trommel, Gong, Koshis und Kristallinstrumenten abtauchen und komplett entspannen. Meditation hilft, aus der Hektik des Alltags auszuweichen. Nach einer kurzen Körperreise (Body Scan) tragen uns die Schwingungen der Instrumente und 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.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und warme Socken

*Dauer: 5 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 05.02.2025, 18:00 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Ort: YogaRaum Ahrensburg, Klaus-Groth-
Str. 68, Ahrensburg
Leitung: Gabriela Lehnert*

Kurs 73: Wohlfühlklang- meditation II

Inhaltlich identisch mit Kurs 72

*Dauer: 5 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 07.05.2025, 18:00 Uhr
Gebühr: 75,00 €
Ort: YogaRaum Ahrensburg, Klaus-Groth-
Str. 68, Ahrensburg
Leitung: Gabriela Lehnert*

Kurs 74: Geführte Meditationen und Achtsamkeit

NEU



Bernd Kasper-pixelto.de

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

*Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 13.02.2025, 19:30 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder
Weg 5, 22927 Großhansdorf
Leitung: Marina Möller*



Gymnastik, Rücken, Fitness

Kurs 75: Funktionelle Gymnastik für Männer

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

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

Dauer: 24 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht am 16.04. und 23.04.)

Beginn: Mittwoch, 22.01.2025, 16:45 Uhr
Gebühr: 181,00 €

Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im EG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Karin Uhlenberg

Kurs 76: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag



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

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

Dauer: 8 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 08.05.2025, 11:00 Uhr
Gebühr: 70,00 €

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

Kurs 77: Wirbelsäulengerechte Gymnastik



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

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

Dauer: 20 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht am 30.04., 28.05. und in den Ferien)
Beginn: Mittwoch, 05.02.2025, 17:15 Uhr
Gebühr: 146,00 €

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

Kurs 78: Fitness für den Rücken

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

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



*Dauer: 20 x 60 Min., einmal wöchentlich
(nicht am 30.04., 28.05. und in den Ferien)*

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025, 18:15 Uhr

Gebühr: 146,00 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 79: 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: 20 x 60 Min., einmal wöchentlich
(nicht am 30.04., 28.05. und in den Ferien)*

Beginn: Mittwoch, 05.02.2025, 19:15 Uhr

Gebühr: 146,00 €

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Mobil. 0176-71230696 · Tel. 04107-3740224



- ☆ 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



Kurs 80: 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: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich (nicht am 13.03. und in den Ferien)

Beginn: Montag, 13.01.2025, 16:45 Uhr

Gebühr: 118,00 €

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

Leitung: Anneli Hass

Kurs 81: Pilates – kleine Gruppe II

Inhaltlich identisch mit Kurs 80

Dauer: 14 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht am 13.03. und in den Ferien)

Beginn: Donnerstag, 16.01.2025, 9:30 Uhr

Gebühr: 84,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 82: Dehngymnastik

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

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

Dauer: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 13.01.2025, 16:45 Uhr

Gebühr: 118,00 €

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

Leitung: Anneli Hass

Kurs 83: Fit and Fun – Bauch, Beine & Po



Dieser Fitnesskurs bietet eine umfassende Kombination aus Kraft, Ausdauer, und Flexibilität mit besonderem Fokus auf Bauch, Beine und Po. Durch den Einsatz von Therabändern, Hanteln und Fußgewichten wird die Muskulatur effektiv gestrafft und definiert. Das Training stärkt außerdem den Rücken, fördert die Ausdauer und Kondition und sorgt durch Dehnübungen für mehr Beweglichkeit. Das Training ist perfekt für alle, die ein abwechslungsreiches und effektives Workout suchen und dabei die Freude am Sport in einer motivierenden Gruppe genießen möchten!

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

Dauer: 18 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 04.02.2025, 19:00 Uhr

Gebühr: 134,00 €

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

Leitung: Meike Heimann



Kurs 84: 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, 10.05.2025, 11:00-13:00 Uhr

Gebühr: 15,00 €

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

Leitung: Bernd Barkmeyer (TC Siek)

Kurs 85: Padel-Tennis-Schnupperangebot II

Inhaltlich identisch mit Kurs 84

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Samstag, 24.05.2025, 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 86: 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, 13.01.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €*

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

Kurs 87: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung II

Inhaltlich identisch mit Kurs 86

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 13.01.2025, 20:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €*

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

Kurs 88: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung III

Inhaltlich identisch mit Kurs 86

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 15.01.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €*

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



Kurs 89: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung IV

Inhaltlich identisch mit Kurs 86

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 15.01.2025, 20:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge*

Kurs 90: 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: 17 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 30.01.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 158,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Inge Wagner*

Kurs 91: Wassergymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 90

*Dauer: 17 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 30.01.2025, 20:00 Uhr
Gebühr: 158,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Inge Wagner*

Kurs 92: Aqua-Fit I

Stress? Rückenbeschwerden? Verspannungen? Lassen Sie alles hinter sich mit unseren Aqua-Fit-Kursen. Gezielte Übungen im Wasser sind effektiv und gelenkschonend – deshalb ist Aqua-Fit auch besonders gut geeignet für Teilnehmer mit Gelenkproblemen. Hier finden Sie viele Trainingselemente zu passender Musik für jedes Alter.

Glücks- statt Stresshormone heißt das Motto.

Bitte mitbringen: Badebekleidung, Badeschuhe und Handtuch, etwas zu trinken, evtl. eine Schwimmbrille bei empfindlichen Augen

*Dauer: 13 x 45 Min, einmal alle zwei Wochen
Beginn: Sonntag, 26.01.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Sascha Neuendorf*

Kurs 93: Aqua Fit II

Inhaltlich identisch mit Kurs 92

*Dauer: 13 x 45 Min, einmal alle zwei Wochen
Beginn: Sonntag, 26.01.2025, 20:00 Uhr
Gebühr: 95,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Sascha Neuendorf*





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

Kulturelle Bildung

Kurs 94: Theaterfahrten-Abonnement 2025/2026

»Wir machen kein Theater, wir bringen Sie hin«

Theaterbegeisterte kommen auch 2025/2026 wieder auf ihre Kosten. In Zusammenarbeit mit Inkultur werden wir erneut Aufführungen von Hamburger Bühnen anbieten, die im Herbst 2025 beginnen. Dabei schwebt uns ein bunter Strauß aus Ballett, Komödie, Theater und Oper vor.

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

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

Wenn Sie schon bei uns auf einer Interessenliste stehen, erhalten Sie automatisch im Juli 2025 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 2025 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!



Musik

Kurs 95: 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 Grundschnitte und Spieltechniken für die Djembe, für Basstrommeln und Kleinpercussion (Rasseln, Glocken), sowie erste einfache Begleitrythmen 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.



A.Rausch-pixelio.de

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, 15.03.2025, 11:00 bis 15:30 Uhr

Gebühr: 56,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Okas Sylla

Schreiben

Kurs 96: Biographisches Schreiben – kreativ

Schreiben über das eigene Leben und das Leben anderer Menschen



An diesen vier Abenden erhalten Sie konkrete und professionelle Einstiegshilfen in das Schreiben von biografischen Texten und erfahren, wie man eine Biografie unterhaltsam, spannend und

nachvollziehbar schreibt. Dazu experimentieren Sie mit verschiedenen Schreibtechniken, verfassen erste eigene Texte und nähern sich so Ihren ganz persönlichen Themen und Ihrem authentischen Schreibstil. Lassen Sie sich dazu inspirieren von verschiedensten Schreibimpulsen und lernen Sie spannende Kreativtechniken kennen. Zudem gibt Ihnen Monika Lisson Tipps zu möglichen Veröffentlichungsformaten. Der Kurs richtet sich an alle Interessierten mit und ohne Vorerfahrung im Schreiben.

Bitte bringen Sie Ihre Lieblingsschreibutensilien mit.

Dauer: 4 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 29.04.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 48,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lisson



Kurs 97: Zeitreise – Ein kreativer Schreibworkshop

NEU

Es geht um das Gestern, das Heute
und das Morgen!



Zu vielfältigen Impulsen aus dem kreativen Schreiben entstehen federleicht Geschichten, Gedichte und Miniaturen, wie von Zauberhand und ohne Perfektionsdruck. Wir spielen mit Assoziationen rund um das Thema »Zeit«, erwecken unsere Kreativität und lassen sie sprudeln.

Am Ende des Kurses besteht die Möglichkeit, die entstandenen Texte im Rahmen einer Veranstaltung in der Bücherei Großhansdorf vor Publikum zu präsentieren.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte mitbringen: Lieblingsschreibgerät, Notizbuch oder Schreibblock

Dauer: 4 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 04.03.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Marion Fuchs

Kurs 98: »Rendezvous der Träume«

NEU

Ein kreativ-biographischer Schreibtag
in der Hamburger Kunsthalle

Vor 100 Jahren entstand in Paris mit dem Surrealismus die berühmteste künstlerische Bewegung des 20. Jahrhunderts. Eine der wichtigsten Geistesverwandtschaften bestand dabei zur deutschen Romantik des 19. Jahrhunderts: Das Übernatürliche, Traum und Zufall, die Gemeinschaft und die Begegnung mit einer sich wandelnden Natur.



Jugendmusikschule Großhansdorf e.V.

Musizieren fördert die emotionale und soziale Intelligenz von Kindern.

Wie bieten qualifizierten Instrumental-Unterricht für alle –
vom Kleinkind bis ins Seniorenalter:

**Musikalische Früherziehung (für Kinder 4-6 Jahre),
Blockflöte, Gitarre, Querflöte, Klavier, Geige,
Klarinette, Posaune, Trompete usw.**

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



Die Kunsthistorikerin und Schreibpädagogin Marion Fuchs M.A. entführt dich in diesem autobiografischen Schreibworkshop in die Ausstellung »Rendezvous der Träume« in der Kunsthalle Hamburg. Bei einem Gang durch das Museum entdeckst du die Kunstwerke als Inspirationsquelle. Die Traum- und Fantasiewelten der Surrealisten (z.B. S. Dalí oder R. Magritte) und die idealisierten Landschaftsszenen der Romantiker (z.B. C.D. Friedrich, P.O. Runge) bieten viel spannende Anregung für das eigene Schreiben. Ein Gemälde kann Erinnerungen wecken, neue Sichtweisen vermitteln oder alte Themen neu erscheinen lassen. Welcher Spur möchtest du folgen? Welche Figur, Komposition oder Pinselführung möchtest du in Worte verwandeln und mit deiner (Lebens-)Geschichte verbinden?

Nach einer Einführung gehen wir selbständig durch die Ausstellung, suchen uns »unser« Bild und genießen die Schreibzeit. Anschließend treffen wir uns im anliegenden Restaurant, um gemeinsam bei Kaffee, Kuchen oder Snacks das Entstandene zu teilen.

Besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Im Fokus stehen die eigenen Vorlieben, Erinnerungen und Erfahrungen und das spielerisch-freie Schreiben.

Die Kosten für den Eintritt sowie für Speisen und Getränke im Cafe/Restaurant »The Cube« werden von den Teilnehmern selbst übernommen.

Bitte mitbringen: Bequeme Schuhe, Schreibwerkzeug, Notizbuch oder Schreibpapier/Klembrett

Dauer: 1 x 5 Std., einmal wöchentlich

Termin: Samstag, 28.06.2025, 12:00 Uhr

Gebühr: 29,00 €

Treffpunkt: Kunsthalle Hamburg, Eingang

Leitung: Marion Fuchs

Kunst gestalten

Kurs 99: 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
(nicht am 19.03. und 26.03.)*

Beginn: Mittwoch, 22.01.2025, 17:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
(nicht am 13.03. und 20.03.)*

Beginn: Donnerstag, 23.01.2025, 18:30 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

Kurs 100: Pastellmalerei

Die ersten entdeckten Zeichnungen wurden mit Röteln 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 Rats 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

Kurs 101: Pleinairmalerei

Wir zeichnen und malen Landschaften, jeder mit selbstgewählten Materialien, unter freiem Himmel bei natürlichen Licht- und Schattenverhältnissen und naturgegebener Farbigekeit. Unser »Atelier« ist der Park des Hauses der Natur in Ahrensburg-Wulfsdorf. Falls es eine Unwetterwarnung gibt oder Regen kommt, schieben wir die Termine einfach eine Woche nach hinten, lassen sie aber nicht ausfallen. Teilnehmer aus den anderen beiden Malkursen von Victoria Slemzina sowie neue Teilnehmer ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: beliebige Materialien nach eigenem Bedarf

Dauer: 4 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 05.06.2025, 18:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

Kurs 102: Portrait zeichnen lernen

NEU

Dieser Kurs bietet verschiedene Techniken und Stile zum Üben an und lädt ein, realistische Portraits zu zeichnen und dabei zu lernen. In der ersten Unterrichtseinheit werden wir an einem Modell-Kopf die Grundlagen des Portrait-Zeichnens erlernen, um dann anschließend in drei Unterrichtseinheiten ein lebendes Modell zu zeichnen. Die Kosten für das Modell werden unter den Teilnehmern aufgeteilt.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.



Bitte mitbringen: Papier-Block DIN A2 und die frei wählbaren Arbeitsmaterialien z.B. Pastellkreide oder -stifte, Zeichenkohle, Bleistifte in verschiedenen Härtegraden usw.

*Dauer: 4 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 30.04.2025, 17:00 Uhr
Gebühr: 43,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Victoria Slemzina*

Kunsthandwerk

Kurs 103: 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, 03.02.2025, 17:15 Uhr
Gebühr: 101,00 €*

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

Kurs 104: 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, 03.02.2025, 19:30 Uhr
Gebühr: 101,00 €*

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

Kurs 105: Goldschmieden – Schmuckfrühling I



In lebendiger Werkstatt-Atmosphäre vermittele ich die verschiedenen Grundlagen und Grundtechniken zur Herstellung eines selbst entworfenen Schmuckstückes. Dabei kann auch Altes in Neues verwandelt werden. So bekommt Ihr Schmuck mit neuer Aussage wieder eine Wertschätzung. Für Anfangende werden beim Arbeitsprozess erste Grundkenntnisse



des Goldschmiedens vermittelt und geübt. Fortgeschrittene können bei mir ihre Fähigkeiten erweitern und vertiefen. Wir arbeiten vorwiegend mit Recycling-Silber. Es können aber auch Edelsteine, Bernsteine, Perlen, Fundstücke o.ä. eingearbeitet werden. Die Kosten für Material und ggf. Werkzeug werden separat abgerechnet.

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 15.03.2025, 10:00-16:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 25.02.2025, 17:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Metta Braake

Kurs 106: Goldschmieden – Schmuckfrühling II

Inhaltlich identisch mit Kurs 105

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 29.03.2025, 10:00-16:00 Uhr
Beginn: Dienstag, 25.02.2025, 19:30 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Metta Braake

Kurs 107: Goldschmieden – Schmuckfrühling III

Inhaltlich identisch mit Kurs 105

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 28.06.2025, 10:00-16:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 11.06.2025, 17:00 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Metta Braake

Kurs 108: Goldschmieden – Schmuckfrühling IV

Inhaltlich identisch mit Kurs 105

Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 12.07.2025, 10:00-16:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 11.06.2025, 19:30 Uhr
Gebühr: 99,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Metta Braake

Kurs 109: 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: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 23.02.2025, 11:00-15:00 Uhr
Beginn: Mittwoch, 05.02.2025, 19:00 Uhr
Gebühr: 101,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Rotraut Brunckhorst

Kurs 110: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 109

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 09.03.2025, 11:00-15:00 Uhr
Beginn: Donnerstag, 06.02.2025, 20:00 Uhr
Gebühr: 101,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Rotraut Brunckhorst



Textiles Gestalten

Kurs 111: 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: Donnerstag, 06.02.2025, 19:30 Uhr
Gebühr: 41,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Kathrin Mathibe*

Kurs 112: 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



Photo Bay

auch schon lange ein unfertiges Strickstück liegen und kommt nicht weiter. Zusammen bekommen wir das hin!

*Dauer: 8 x 90 Minuten, einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 11.03.2025, 19:30 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Kathrin Mathibe*

Kurs 113: Lieblingsstücke selber nähen



Cooler 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.

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

Dauer: 12 x 2 Std., alle zwei Wochen, zusätzlich Sonntag, 09.02. und Sonntag, 22.06.2025, jeweils 11:00-15:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 22.01.2025, 19:30 Uhr

Gebühr: 156,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum

Leitung: Steffi Reichert

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: 2 x 6 Std.

Termine: Samstag, 08.02.2025 und Sonntag, 09.02.2025, jeweils 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum

Leitung: Beate Dahm

Kurs 114: Nähen für mehr Nachhaltigkeit – am Wochenende



Digitale Datenwelt im Handumdrehen.

Mit unserer App: Stadt | Land | DatenFluss



Stadt | Land | DatenFluss



Mittelalterliche Kultur

Kurs 115: Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Grundkurs



Dieser Original-SSK-Kurs gibt einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes. Es werden die Fähigkeiten vermit-

telt, mit einem 1,5-Händer zu kämpfen. Die Sicherheit steht neben dem Spaß stets im Vordergrund. Lernziel: Attacken und Paraden. Kraft, Geschick, Konzentrations- und Reaktionsvermögen werden besonders trainiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Prüfung für den begehrten Original-SSK-Kampfausweis.

Weitere Infos finden Sie unter www.Schwertschaukampf.de

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

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

Mindestalter: 14 Jahre

Dauer: 2 x 6 Std.

Termine: Samstag, 29.03.2025 und Sonntag, 30.03.2025, je 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Emil-von-Behring-Gymnasium, Forum
Leitung: Niels Jöhnke, info@schwertschaukampf.de



Informatives aus unserem VHS-Leben:

Auch im Jahre 2024 waren wir als VHS wieder aktiv unterwegs. Hier ein paar Eindrücke:

Zur 750 Jahr-Feier Großhansdorf im Juni 2024, ein Stand vor der Gemeindebücherei.



Teilnahme an der Messe »Generation 55 plus« in der Tanzschule Edvardson, Ahrensburg, November 2024.



Wir gestalten Integration! „Seien Sie dabei!“

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit

GEFÖRDEBT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

www.vhs-ehrenamtsportal.de



Gemeindebücherei Großhansdorf

Unsere Öffnungszeiten:

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

Dienstag: geschlossen

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

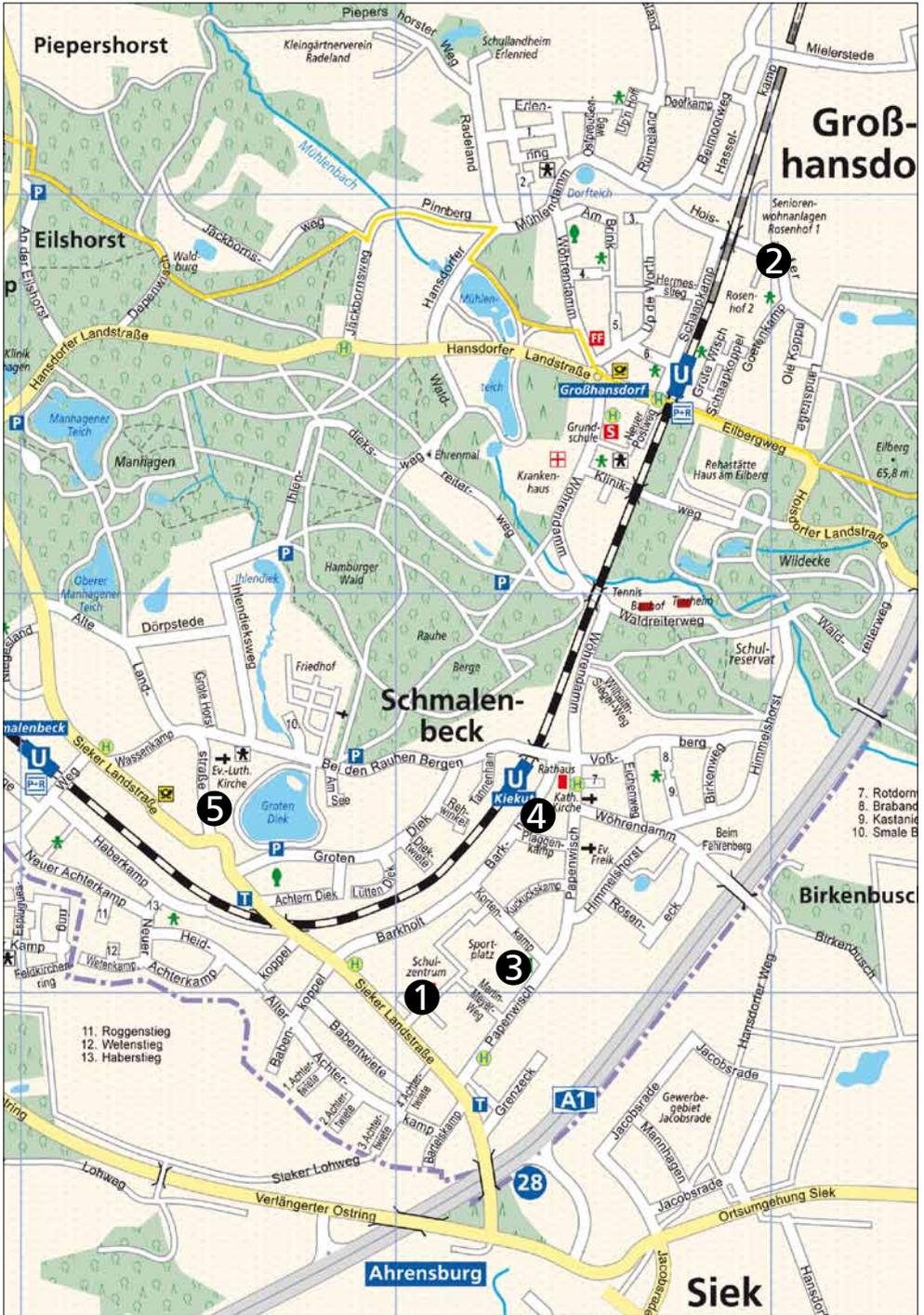
Donnerstag: 9:00-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

Freitag: geschlossen

Samstag: 10:00-12:30 Uhr

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

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



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

2 Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

3 Haus Papenwisch
Papenwisch 30

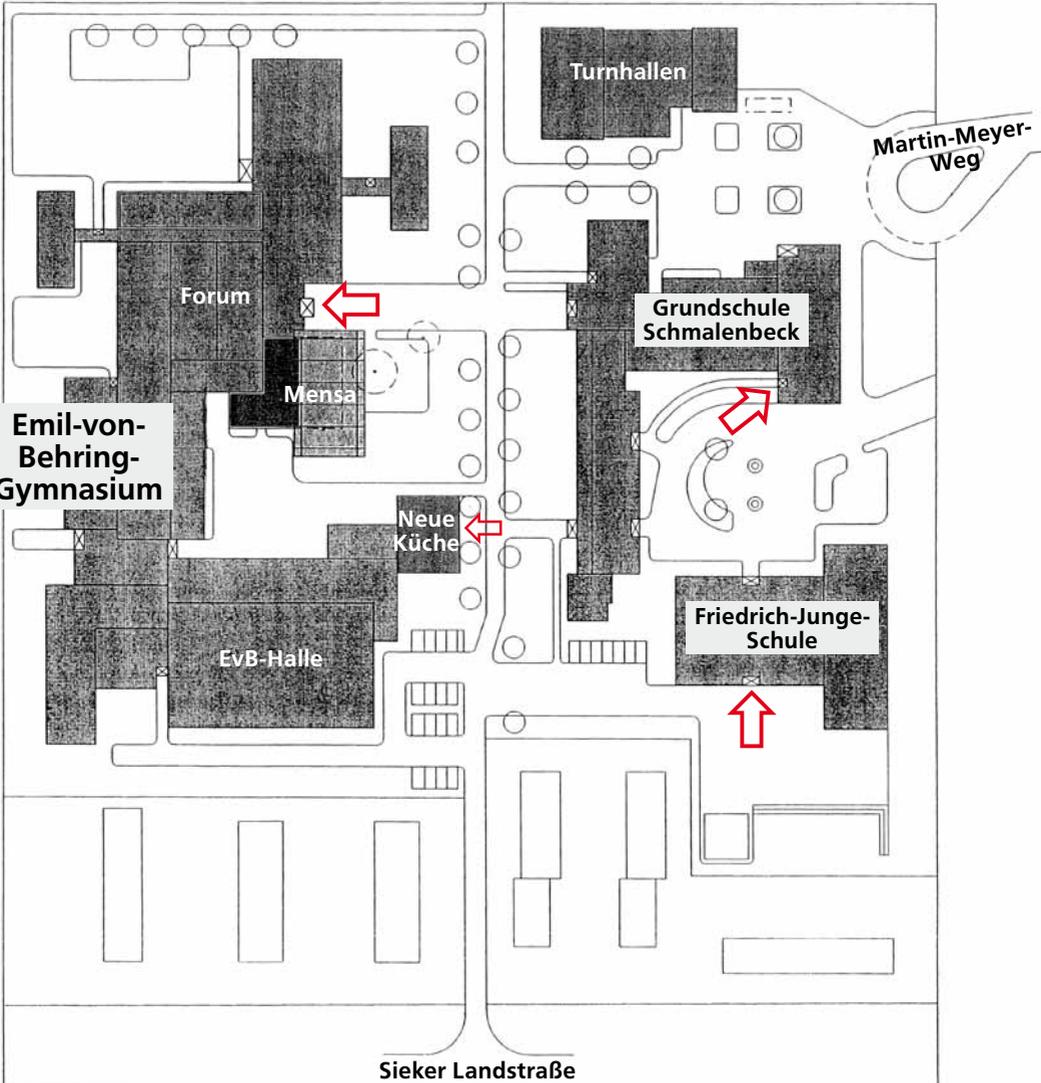
4 Waldreitersaal und Rathaus
Großhansdorf, Barkholt 64

5 Neubau Gemeindehaus Auferstehungs-
kirche, Alte Landstraße 20

Sportzentrum Hoisdorf,
Oetjendorfer Landstraße 21

Haus der Vereine, Hinterm Dorf 2, Siek

Lageplan Schulzentrum Sieker Landstraße, 22927 Großhansdorf



Beratungsstelle

für Frauen u. Mädchen

Telefon: (04102) 821111

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

Deutsches Rotes Kreuz

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

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

Gemeindebücherei

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

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

Universitäts-Gesellschaft

Sektionsleitung:

Bernd Dietz, Hartmut Tworuschka
Ansprechpartner: **Dirk Lehmann,**
Jungborn 24, 22926 Ahrensburg
Telefon (04102) 40775
E-Mail: dirk.lehmann@gmx.net

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

Kulturring Großhansdorf e.V.

1. Vorsitzende: G. Kalisch, Telefon: (04102)
2190256; Abonnements-Betreuung:
Telefon: (04102) 8239365

Alle Veranstaltungen finden im
Walldreitersaal statt.

*Samstag, 11. Januar 2025, 20 Uhr: »Der Walk«, 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 Sommernachts-
traum«, mit Tobias Maehler, Anja Neukamp*



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:



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

Eröffne
anderen
Perspektiven.



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

vhs 

Gestalte
das bunte
Angebot.



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-kurse-leiten.de

vhs 

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



© Pixabay

Vhs macht gesünder durch Bewegung