

# Programm Herbst 2025



© Gänseblümchen, Pixelo

**vhs macht gesünder durch Ernährung**

# Rosenhof Großhansdorf:

*Wir sind für Sie da.*

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

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



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](http://www.rosenhof.de) • [facebook.com/www.rosenhof.de](https://www.facebook.com/www.rosenhof.de)

# Volkshochschule Großhansdorf e.V.



## Programm Herbst 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](http://www.vhs-grosshansdorf.de)  
[info@vhs-grosshansdorf.de](mailto:info@vhs-grosshansdorf.de)

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

### 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 Herbst 2025 präsentieren zu dürfen. Wieder ist es uns gelungen, ein interessantes und vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Seit Mai 2025 führen wir regelmäßig nun auch Einbürgerungstests durch. Termine sind auf unserer Homepage zu finden.

Unser online-PC-Kurs-Angebot führen wir auch in diesem Semester fort – diese Kurse finden auch bei nur geringer Anmeldezahl immer statt. Hier finden Kunstwerke per Mausclick, Erstellen einer eigenen Website und auch weitere Kurse zu Künstlicher Intelligenz statt. Lernen Sie dabei ganz bequem von zuhause aus.

Besonders hervorheben möchten wir wieder einen Kommunikationskurs für Frauen, die Deutsch als Zweitsprache besser sprechen möchten. Wie verbessert man für den Alltag seine deutsche Sprache? Dieser Kurs kann mit einer geringen Verwaltungsgebühr angeboten werden, weil er von der Stiftung »Dietrich und Gudrun Maaß« aus Ahrensburg übernommen wird, wofür wir uns an dieser Stelle auch noch einmal ganz herzlich bedanken.

Weiter geht es sprachlich mit Plattdeutsch nach Norddeutschland, sowie nach England, Frankreich, Italien und Spanien und natürlich immer noch nach China. Wer aber lieber kulinarisch in fremde Länder reisen möchte, kann dies im Herbst nach Ghana und Marokko, in die Türkei und nach Indien sowie mit der leckeren Peking-Ente nach China tun. Für die Entspannung sind ganz neu »Sanftes Hatha-Yoga« und ein Einführungsseminar in ETF (Klopfakkupressur) im Angebot. Für alle, die gerne ins Schwitzen kommen und damit etwas für Ihre Gesundheit tun möchten, gibt es einen neuen Bewegungskurs »Fit und gesund – Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen« am Samstag. Die beliebten Theaterfahrten, Malen, Goldschmieden, Stricken und Nähen komplettieren das VHS-Angebot im kreativen und kulturellen Bereich.

Wir haben insgesamt in diesem Semester 105 tolle, ganz unterschiedliche Kurse und Workshops für Sie auf die Beine gestellt.

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 sehen Sie gleich, ob es noch freie Plätze gibt.

Ein großes Dankeschön geht an unsere Dozentinnen und Dozenten für das tolle, vielfältige Angebot!

Es grüßen herzlich

*Christiane Kittel & Inken Rohwer*

## Beruf/EDV

**Internet und EDV** ..... 5-7  
 »Stable Diffusion«, Website mit  
 »Tilda«, Canva, KI, Eltern im digitalen  
 Zeitalter

**EDV-Gemeinschaftsprogramm der  
 Volkshochschulen Ahrensburg,  
 Bargeheide und Großhansdorf** ..... 8-9

## Gesellschaft und Leben

**Geschichte, Politik, Gesellschaft** ..... 10-12  
 Selbst-Coaching, Coaching zur per-  
 sönlichen Orientierung, Lehre nach  
 Riemann-Thormann-Modell, Kommuni-  
 kationsquadrat, Selbstverteidigung für  
 Frauen, Erben und Vererben, Vorsor-  
 gevollmacht und Patientenverfügung,  
 Sterbehilfe und Patientenverfügung

**Kosmetik und natürliche Pflege** ..... 12-14  
 Farb- und Typberatung, Perfekt ge-  
 schminkt, Stiltraining, Hautanalyse

**Kulinarische Länderkunde** ..... 14-15  
 Rum & More, Whisky & More

**Stadtkultur** ..... 15-16  
 Hamburg-Touren und -Rundgänge

## Sprachen ..... 16-22

Deutsch als Zweitsprache,  
 Plattdeutsch, Chinesisch, Englisch,  
 Französisch, Italienisch, Spanisch

## Gesundheitsbildung

**Ernährung** ..... 23-30  
 Weltküche: Ghana, Marokko, Türkei,  
 Indien, China, Männerkochkurs,  
 Raffinierte Saisonküche, Brotbacken

**Gesundheitspflege und Massage** ..... 31-32  
 Richtige Ernährung, Fußreflexzonen-  
 massage, Entspannungsmassage

**Yoga und Entspannung** ..... 32-35  
 Feldenkrais, Kundalini-Yoga, Hatha-  
 Yoga, Yoga für Ältere, Wohlfühlklang-  
 meditation, EFT: Stress abbauen,  
 Prävention Burnout, Geführte  
 Meditationen

**Gymnastik, Rücken, Fitness** ..... 35-38  
 Männerfitness, Wirbelsäulengerechte  
 Gymnastik, Fitness für den Rücken,  
 Pilates, Dehngymnastik, Fit and Fun,  
 Fit und Gesund – für alle  
 Altersgruppen

**Wassergymnastik** ..... 38-39

## Kultur und Gestalten

**Kulturelle Bildung** ..... 40  
 Theaterfahrten-Abo

**Kunst gestalten** ..... 41  
 Realistisch skizzieren, Pastellmalerei

**Kunsth Handwerk** ..... 42-44  
 Goldschmieden

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

**Mittelalterliche Kultur** ..... 45  
 Mittelalterlicher Schwertschaukampf

**Lageplan** ..... 46-47

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

## Anmeldungen

online: ab sofort über [vhs-grosshansdorf.de](http://vhs-grosshansdorf.de)

Per E-Mail: [info@vhs-grosshansdorf.de](mailto:info@vhs-grosshansdorf.de)

Telefon (04102) 6 56 00

in der Geschäftsstelle ab 01.09.2025

### 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](mailto:info@vhs-grosshansdorf.de) – mittels einer eindeutigen Erklärung (Brief/Fax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür auf unserer Website – [vhs.grosshansdorf.de](http://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

Herbstferien: Mo. 20.10. bis So. 02.11.2025

Feiertage: Fr. 03.10.2025, Fr. 31.10.2025

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 der Gesetzgeber in der Gesundheitsförderung der Krankenkassen vorsieht.

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

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

### Datenschutz:

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

### Hinweis zum Gendering:

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



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

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

## Internet und EDV

### Kurs 1: Kunstwerke per Mausclick: Entdecken Sie die Magie von »Stable Diffusion«

**NEU**

Träumen Sie davon, Ihre Ideen in atemberaubende Bilder zu verwandeln – ganz ohne Zeichentalent? In diesem faszinierenden Vortrag öffnen wir die Tür zur Welt der KI-gestützten Bildgenerierung mit Stable Diffusion, und das Beste daran: Die Software ist völlig kostenlos!

Was erwartet Sie?

- Spannende Live-Demos: Sehen Sie, wie aus Texten Bilder entstehen
- Praxisnahe Einführung: Lernen Sie, wie Sie Stable Diffusion selbst nutzen können
- Kreative Experimente: Entwickeln Sie gemeinsam mit uns fantastische Bildideen
- Tipps und Tricks: Meistern Sie die Kunst der perfekten Bildanweisung
- Diskussion: Chancen und ethische Aspekte der KI-Bildgenerierung

Ob Sie Hobby-Künstler, Geschichtenerzähler oder einfach neugierig auf neue Technologien sind – dieser Vortrag wird Ihre Kreativität beflügeln. Entdecken Sie, wie Sie beeindruckende Illustrationen, Konzeptkunst oder sogar surreale Traumlandschaften erschaffen können – ganz ohne Vorkenntnisse!

Zielgruppe: Kreative Köpfe, Technik-Enthusiasten und alle, die ihre Ideen visuell zum Leben erwecken möchten.

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

*Dauer: 2 x 90 Min.*

*Termine: Donnerstag, 09.10.2025 und 16.10.2025, jeweils 18:00 Uhr*

*Gebühr: 40,00 €*

*Ort: online*

*Leitung: Tatyana Sarasa*

### Kurs 2: Erstellen Sie Ihre eigene Website mit »Tilda«

**NEU**

#### Ein Praxiskurs für Einsteiger

In diesem praxisorientierten Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem benutzerfreundlichen Website-Baukasten Tilda Ihre eigene professionelle Website erstellen können – ganz ohne Programmierkenntnisse! In vier Sitzungen à 135 Minuten führen wir Sie Schritt für Schritt durch den Prozess der Websiteerstellung. Sie lernen die Grundlagen des Designs, wie Sie Inhalte effektiv präsentieren und Ihre Website für mobile Geräte optimieren. Als konkretes Projekt erstellen wir gemeinsam eine Website für einen fiktiven Sportverein. So können Sie das Gelernte direkt in die Praxis umsetzen.

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

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

*Beginn: Donnerstag, 23.10.2025, 18:00 Uhr*

*Gebühr: 70,00 €*

*Ort: online*

*Leitung: Tatyana Sarasa*



### Kurs 3: Canva-Workshop – Grundkurs

Canva ist ein vielseitiges Design-Tool, das für Präsentationen, Social-Media-Grafiken, Flyer und viele weitere Designs genutzt werden kann. Doch der Einstieg kann herausfordernd sein. Welche Funktionen sind wichtig? Wie lassen sich Designs professionell gestalten? Und welche Möglichkeiten bieten KI-gestützte Features? Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt.

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

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

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Donnerstag, 25.09.2025, 17:30 Uhr*

*Gebühr: 37,00 €*

*Ort: online*

*Leitung: Robin Weniger*

### Kurs 4: Canva-Workshop – Visuell starke Präsentationen erstellen

**NEU**

Eine gute Präsentation ist mehr als nur Folien mit Text. Sie sollte klar strukturiert, visuell ansprechend und wirkungsvoll sein. In diesem praxisnahen Workshop wird vermittelt, wie moderne und professionelle Präsentationen mit Canva erstellt werden. Dabei stehen nicht nur das Design im Fokus, sondern auch der gezielte Einsatz von Übergängen, Animationen und die Wahl der passenden Präsentationsart.

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

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, 20.11.2025, 17:45 Uhr*

*Gebühr: 29,50 €*

*Ort: online*

*Leitung: Robin Weniger*

### Kurs 5: KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger

Künstliche Intelligenz (KI) verändert die Art, wie wir arbeiten und kommunizieren. Doch was steckt eigentlich dahinter? In diesem praxisnahen Grundkurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt. Es wird gezeigt, wo und wie KI eingesetzt werden kann. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf ChatGPT: Von der Einrichtung eines Accounts über wichtige Aspekte zu Urheberrecht und Datenschutz bis hin zu effektiven Prompting-Techniken.

Dozenten- und Kursvorstellung: <https://youtu.be/MakW1v8NEwU>

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

*Dauer: 1 x 90 Min.*

*Termin: Dienstag, 30.09.2025, 19:00 Uhr*

*Gebühr: 22,00 €*

*Ort: online*

*Leitung: Robin Weniger*



## Kurs 6: KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

**NEU**

Künstliche Intelligenz kann beeindruckende Texte, Bilder und Lösungen generieren doch nur mit den richtigen Prompts liefert sie wirklich präzise und hochwertige Ergebnisse. In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

Dozenten- und Kursvorstellung:  
<https://youtu.be/Xq-4USSHWCO>

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

*Dauer: 1 x 45 Min.*

*Termin: Donnerstag, 02.10.2025, 18:00 Uhr*

*Gebühr: 22,00 €*

*Ort: online*

*Leitung: Robin Weniger*

## Kurs 7: KI-Protokolle: Künstliche Intelligenz als Helfer

**NEU**

Die manuelle Protokollerstellung kann zeitaufwendig und mühsam sein. Künstliche Intelligenz bietet effiziente Lösungen, um Besprechungen, Meetings und Gespräche automatisch zu erfassen und strukturiert zu dokumentieren. In diesem Workshop wird praxisnah gezeigt, wie verschiedene KI-Tools zur Protokollerstellung genutzt werden können, um Zeit zu sparen und die Qualität der Notizen zu verbessern.

Dozenten- und Kursvorstellung:  
[https://youtu.be/\\_vjfVQJsGI](https://youtu.be/_vjfVQJsGI)

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

*Dauer: 1 x 45 Min.*

*Termin: Donnerstag, 27.11.2025, 18:00 Uhr*

*Gebühr: 22,00 €*

*Ort: online*

*Leitung: Robin Weniger*

## Kurs 8: Eltern im digitalen Zeitalter

Digitale Medien sind fester Bestandteil des Alltags unserer Kinder. Soziale Netzwerke, Online-Spiele und mobile Endgeräte bieten zahlreiche Möglichkeiten, stellen jedoch auch Herausforderungen dar. Dieser interaktive Online-Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

Dozenten- und Kursvorstellung:  
<https://youtu.be/EgzXTBJOve8>

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

*Dauer: 1 x 2 Std. 15 Min.*

*Termin: Montag, 01.12.2025, 18:30 Uhr*

*Gebühr: 29,50 €*

*Ort: online*

*Leitung: Robin Weniger*





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

### 252-50202: Excel 2016: Kursangebot nur für Frauen – Abendkurs

Dies ist ein Kurs speziell für Frauen ohne oder mit geringen Kenntnissen von Tabellenkalkulation. Mit dem Programm Excel werden Tabellen erstellt und formatiert, wichtige Funktionen besprochen und das Arbeiten mit einfachen Formeln und Verknüpfungen erklärt.

*Gebühr: 30,60 €*

*Kursleitung: Petra Böge*

*Termin: Mittwoch, 05.11., 12.11. und*

*19.11.2025, 19:00-20:30 Uhr, 3 Termine*

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

*Bargteheide*

*Buchung: VHS Bargteheide*

### 252-50209: Tastenschreiben/ Maschinenschreiben am PC

Ziel dieses Kurses ist, mit allen zehn Fingern sicher die Tastatur zu beherrschen. Durch gezielte Übungen werden nach und nach sämtliche Buchstaben erarbeitet und damit gefestigt, so dass man am Ende in der Lage ist, zu schreiben, ohne auf Tastatur und Monitor zu blicken.

*Gebühr: 61,20 €*

*Kursleitung: Petra Böge*

*Termin: Mittwoch, 05.11., 12.11., 19.11.,*

*26.11., 03.12. und 10.12.2025,*

*17:30-19:00 Uhr, 6 Termine*

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

*Bargteheide*

*Buchung: VHS Bargteheide*

### 252-001: Kunstwerke per Maus- klick: Entdecke die Magie von »Stable Diffusion«

Ideen in atemberaubende Bilder verwandeln, die Welt der KI-gestützten Bildgenerierung erkunden. Software ist kostenlos. Beeindruckende Illustrationen, Konzeptkunst, surreale Traumlandschaften erschaffen, das wird in diesem Kurs gezeigt.

*Gebühr: 40,00 €*

*Kursleitung: Tatyana Sarasa*

*Termin: Donnerstag, 09.10.25 und 16.10.25,*

*jeweils 18:00-19:30 Uhr*

*Kursort: online*

*Buchung: VHS Großhansdorf*

### 252-002: Erstelle eine eigene Website mit »Tilda«

Praxisorientierter Kurs mit benutzerfreundlichem Website-Baukasten »Tilda« zur Erstellung der eigenen professionellen Website.

*Gebühr: 70 €*

*Kursleitung: Tatjana Sarasa*

*Termin: Donnerstags, 4 x wöchentlich,*

*ab 23.10.25, 18:00-20:15 Uhr*

*Kursort: online*

*Buchung: VHS Großhansdorf*



## 252-004: Canva-Workshop – Visuell starke Präsentationen erstellen

Dieser Workshop bietet eine strukturierte Einführung in Canva und vermittelt praxisnah die wichtigsten Grundlagen. Schritt für Schritt werden zentrale Funktionen erklärt. Dozenten- u. Kursvorstellung: <https://youtu.be/vuDx-FQAcqY>

*Gebühr: 30,00 €*

*Kursleitung: Robin Weniger*

*Termin: Donnerstag, 20.11.2025,  
17:45-20:00 Uhr*

*Kursort: online*

*Buchung: VHS Großhansdorf*

## 252-50010: Künstliche Intelligenz – ein praktischer Einstieg am Beispiel von ChatGPT

*Gebühr: 38,40 €*

*Kursleitung: Gero Reimers*

*Termin: 27.09.2025, 9:45-14:15 Uhr*

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

*Buchung: vhs Ahrensburg*

## 252-50110: Agiles Arbeiten für Einsteiger

Agile Methoden wie Kanban, Dailys oder Retrospektiven unterstützen moderne, strukturierte Teamarbeit – auch ohne Führungsverantwortung oder Vorkenntnisse. Ideal für alle, die neue Wege der Zusammenarbeit kennenlernen und sicher in moderne Arbeitswelten starten möchten.

*Gebühr: 25,60 €*

*Kursleitung: Gero Reimers*

*Termin: 22.09.2025, 17:30-20:30 Uhr*

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

*Buchung: vhs Ahrensburg*

## 252-50111: Online-Tools clever nutzen

Digitale Kompetenz zählt heute zu den wichtigsten Future Skills – egal ob im Beruf, Ehrenamt oder Alltag. In diesem Kurs entdecken Sie nützliche, kostenfrei nutzbare Tools für Organisation, Zusammenarbeit und Kreativität.

*Gebühr: 25,60 €*

*Kursleitung: Gero Reimers*

*Termin: 21.09.2025, 10:00-13:00 Uhr*

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

*Buchung: vhs Ahrensburg*

## 252-50310: Bilder erstellen mit KI

In diesem Kurs wird die Bilderstellung mithilfe von verschiedenen KI-Modellen besprochen. Inhalte: zielführende Texteingabe für die Generierung von Bildern, Funktionsweise von KI, Stärken und Schwächen der KI, Optimierung eines durch KI erzeugten Bildes und Weiterverarbeitung z.B. in Photoshop.

*Gebühr: 51,20 €*

*Kursleitung: Jürgen Herschelmann*

*Termin: 16.11.2025, 10:00-16:00 Uhr*

*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 9: Selbst-Coaching mit dem Inneren Team**

**NEU**

Einführung in die Arbeit mit dem Inneren Team. An zwei Abenden beschäftigen wir uns mit dem Modell des Inneren Teams nach Schulz von Thun. Im ersten Termin wird das Modell vorgestellt und aufgezeigt, wie es bei Klärungs- und Konfliktsituationen sowie bei der Entscheidungsfindung hilfreich sein



kann. Als »Hausaufgabe« stellt jede/r Teilnehmende ein Inneres Team auf, entweder für eine eigene Situation oder für ein Übungsbeispiel. Im zweiten Termin klären wir Fragen, die sich aus der Arbeit mit dem Modell

ergeben haben und reflektieren die Anwendung der Methode.

*Dauer: 2 x 2 Std.*

*Termine: Donnerstag, 18.09.2025 und 25.09.2025, je 19:00 bis 21.00 Uhr*

*Gebühr: 39,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Claudia Prien*

### **Kurs 10: Coaching zur persönlichen und beruflichen Orientierung**

**NEU**

In diesem Seminar geht es um die persönliche und berufliche Standortbestimmung und Zielsetzung. Eine Rückschau auf den bisherigen Lebensweg mit wichtigen beruflichen Stationen und persönlichen Ereignissen bringt Erkenntnisse und Wertschätzung für das Hier und Jetzt. Auf dieser Basis schauen wir nach vorn auf das, was noch kommen soll. Was möchte ich beruflich und persönlich in den kommenden Jahren erreichen? Welche Lebensbereiche möchte ich in den Fokus nehmen? Welche Ziele und Projekte verwirklichen? Ein Besinnungstag für die persönliche und berufliche Orientierung.

*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Samstag, 20.09.2025, 09:00-13:00 Uhr*

*Gebühr: 39,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Claudia Prien*



## Kurs 11: Persönlichkeits- und Beziehungslehre mit dem Riemann-Thomann-Modell

**NEU**

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

Einen Erklärungsansatz liefert uns die Persönlichkeits- und Beziehungslehre des Riemann-Thomann-Modells. Anhand des Modells betrachten wir verschiedene Persönlichkeitsausprägungen und lernen, wie diese unsere Kommunikation, das Miteinander und die Zusammenarbeit beeinflussen. Wir reflektieren, in welchen Ausprägungen wir uns zuhause fühlen und was das für unseren Umgang mit anders »gepolten« Mitmenschen bedeutet.

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 11.10.2025, 10:00-13:00*

*Uhr*

*Gebühr: 31,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Claudia Prien*

## Kurs 12: Das Kommunikationsquadrat als (Selbst-) Klärungshilfe

**NEU**

Dieses Kurz-Seminar bietet eine Einführung in das Modell des Kommunikationsquadrats nach Schulz von Thun. Neben theoretischem Input gibt es Gelegenheit, das eigene Kommunikationsverhalten zu reflektieren: Auf welchem Ohr höre ich gerne? Auf welcher Ebene spreche ich gerne andere an?

So ermöglicht das Modell die (Selbst-)Klärung von kniffligen Kommunikationssituationen.

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Samstag, 08.11.2025, 10:00-13:00*

*Uhr*

*Gebühr: 31,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Claudia Prien*

## Kurs 13: Selbstverteidigung für Frauen

**NEU**

Dieser Selbstverteidigungskurs ist für Frauen jeden Alters gedacht, die ihre innere Stärke entfalten und ein neues Gefühl von Sicherheit und Selbstbewusstsein erlangen wollen. »Frauenpower« lässt innere Blockaden platzen, reduziert Ängste und stärkt das Selbstbewusstsein – und das ohne trügerische Versprechungen.

In Theorie- und Praxiseinheiten entkräften wir gängige Klischees und beleuchten Fakten zur Selbstverteidigung, ohne dabei unnötige Ängste zu schüren. Der Kurs kombiniert moderne Selbstverteidigung mit traditionellen Einflüssen und vermittelt sanfte und gleichermaßen wirkungsvolle Techniken, die in jeder Lebenslage Sicherheit geben.

Die Teilnehmerinnen werden erleben, welches Potenzial in ihnen steckt! Durch realistische Übungen am Trainer und praktische, wirkungsvolle Techniken lernen sie, sich in jeder Lebenslage zu behaupten. Ob jung oder älter – jede kann Methoden erlernen, die ihr im Alltag zu neuer Stärke und Sicherheit verhelfen. Für alle, die auf dem Nachhauseweg oder in ungewohnten Situationen mehr Selbstsicherheit wünschen, ist dies der erste Schritt zu einem neuen Selbstbewusstsein. Es fördert das Setzen klarer Grenzen und hilft dabei, für sich selbst einzustehen – für mehr Selbstbewusstsein und Lebensqualität. Selbstverteidigung wird hier als eine Bereicherung für Körper und Geist vermittelt – individuell, einfach und effektiv. Hier lernt jede Teilnehmerin, ihre Grenzen zu sprengen und überrascht festzustellen, wie viel in ihr steckt!

Ein Skript ist optional für 22€ während des Kurses zu erwerben. Man kann dem Kurs jedoch auch ohne Skript folgen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung (Hallschuhe, eine lange Sporthose, ein T-Shirt, ein warmes Sweatshirt für die Pause), Trinken, Snack für Mittagspause



*Dauer: 1 x 5 Std.*

*Termin: Samstag, 11.10.2025, 10:00-15:00 Uhr*

*Gebühr: 37,00 €*

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

*Leitung: Alexander Engel*

## Kurs 14: Erben und vererben

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



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

*Dauer: 1 x ca. 90 Minuten*

*Termin: Donnerstag, 25.09.2025, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 12,00 €*

*Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf*

*Referent: Ingolf Schulz*

## Kurs 15: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

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

*Dauer: 1 x ca. 90 Minuten*

*Termin: Donnerstag, 16.10.2025, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 12,00 €*

*Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf*

*Referent: Ingolf Schulz*

## Kurs 16: Sterbehilfe und Patientenverfügung

**NEU**

Nach der Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts vom 26. Februar 2020 zur Sterbehilfe haben wir in Deutschland eine liberale Rechtslage. Wer selbstbestimmt sterben möchte, muss nicht mehr in die Schweiz oder nach Belgien fahren. Dennoch sind rechtliche Rahmenbedingungen einzuhalten. Welche das sind, wird Ihnen Rechtsanwalt Schulz, Fachanwalt für Familien- und Erbrecht, erläutern. Durch eine Patientenverfügung lässt sich, jedenfalls in eingeschränkter Weise, das Selbstbestimmungsrecht noch verwirklichen, wenn man nicht mehr einwilligungsfähig ist.

*Dauer: 1 x ca. 90 Minuten*

*Termin: Donnerstag, 13.11.2025, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 12,00 €*

*Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf*

*Referent: Ingolf Schulz*

## Kosmetik und natürliche Pflege

### Kurs 17: Farb- und Typberatung



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



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

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

*Termin: Donnerstag, 18.09.2025, 16:00 Uhr*

*Gebühr: 34,50 €*

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,*

*Hinterm Dorf 2, 22962 Siek*

*Leitung: Gabriele Pranger*

### Kurs 18: Perfekt geschminkt

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

In diesem Seminar erhalten Sie Anleitung vom Profi. Schminken leicht gemacht mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks.

Materialkosten von 12,00 € pro Person sind im Kurs zu zahlen.

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

*Termin: Donnerstag, 09.10.2025, 16:00 Uhr*

*Gebühr: 34,50 €*

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,*

*Hinterm Dorf 2, 22962 Siek*

*Leitung: Gabriele Pranger*

### Kurs 19: Stiltraining

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

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

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

*Termin: Donnerstag, 27.11.2025, 16:00 Uhr*

*Gebühr: 34,50 €*

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,*

*Hinterm Dorf 2, 22962 Siek*

*Leitung: Gabriele Pranger*

### Kurs 20: 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.

**Ahrensburg  
PORTAL** 

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

**Aktuelles  
Termine  
Veranstaltungen**

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



*Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.  
Termin: Donnerstag, 11.12.2025, 16:00 Uhr  
Gebühr: 34,50 €  
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,  
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek  
Leitung: Gabriele Pranger*

## Kulinarische Länderkunde

### Kurs 21: Rum & More: Botucal

**NEU**

Botucal ist eine sehr beliebte Destillerie aus Venezuela. Zunächst verkosten wir die aus verschiedenen Destillationsapparaten stammenden »Batch Kettle Rum«, »Barbet Rum« und »Pot Still Rum« und lernen etwas über die verschiedenen Brennmethoden. Im Anschluss probieren wir dann drei weitere Rums der Destillerie, die aus den verschiedenen Destillationsstilen komponiert wurden und

versuchen herauszufinden, welche Destillationsmethode den Hauptanteil an dem gerade verkosteten Rum stellt.

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

Am Abend ist ein Getränkekostenbeitrag in Höhe von 32 € direkt beim Referenten zu entrichten.

*Dauer: 1 x 90 Min.  
Termin: Freitag, 26.09.2025. 19:30 Uhr  
Gebühr: 18,00 €  
Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,  
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek  
Leitung: Joachim Teschke*

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



## Kurs 22: Whisky & More: Glendronach

**NEU**

Die 1826 gegründete und äußerst beliebte Destillerie »Glendronach« liegt in den schottischen Highlands und produziert echte »Sherrybomben«. Wir verkosten in diesem Tasting sechs verschiedene Originalabfüllungen aus der Brennerei. Absolutes Highlight der Verkostung ist eine am 26.06.2024 vom Referenten direkt in der Destillerie abgefüllte Flasche aus dem Fass 104, ein PX Puncheon mit 61,6% Volumen. Diese ganz besondere Abfüllung kann nur im Rahmen dieses Tastings verkostet werden.

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

Am Abend ist ein Getränkekostenbeitrag in Höhe von 39 € direkt beim Referenten zu entrichten.

*Dauer: 1 x 90 Min.*

*Termin: Freitag, 14.11.2025, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

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

*Leitung: Joachim Teschke*

## Stadtkultur

## Kurs 23: Hamburg-Touren – Stadtführung

### Von Hökerinnen, Bierbauern und Fleetenkiekern

Dieser Rundgang wird ein Ausflug in die Vergangenheit unserer Stadt sein.

Inhaltlich geht es darum, von den wenigen »Zeugen« aus der Blütezeit von früher mit den Hökerinnen, Bierbauern und Fleetenkiekern einiges aufzuspüren, um auf diesem Wege etwas mehr über das damalige Alltagsleben

in den Häusern und auf den Gängen, Straßen, Plätzen und Fleeten zu erfahren. Zwischen Deichtor und Deichstraße geht es kreuz und quer immer wieder am Wasser entlang. Texte zur Stadtgeschichte, Dichterworte, Anekdoten und Kopien von historischen Fotos werden helfen, inhaltliche Lücken auszufüllen.

*Dauer: 1 x ca. 2 Std.*

*Termin: Samstag, 13.09.2025, 11:00 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*Treffpunkt: U-Bahnhof Meißberg, Ausgang  
Deichtorhallen (oben)*

*Ende: Rödingsmarkt*

*Leitung: Hilke Vonderheiden*

## Kurs 24: Hamburg-Touren – Stadtführung

### 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 besortierte 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 Wohnquartier und von den vielen Problemen und Widersprüchen, die dabei sichtbar werden.

*Dauer: 1 x ca. 2 Std.*

*Termin: Samstag, 25.10.2025, 15:00 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*Treffpunkt: Bahnhof Sternschanze (Ausgang beim U-S-Bahnhof Sternschanze in der Kehre)*

*Ende: U-Bahnhof Feldstraße*

*Leitung: Hilke Vonderheiden*

## Kurs 25: Hamburg-Touren – Stadtführung

### Quer durch Hamburgs Neustadt – immer in Sichtweite des Michels

Vor dem Alten und Neuen Wall, auf dem sanft ansteigenden Geestrücken westlich der Alster liegt die Neustadt von Hamburg. Erst Anfang des 16. Jahrhunderts wurde dieser Stadtteil in die Stadtbefestigung einbezogen. Das Viertel musste jahrzehntelang seine Berechtigung erkämpfen. Wussten Sie, dass Hamburg hier jahrhundertlang störende oder gefährliche Einrichtungen unterbrachte? Diesen Fragen gehen wir nach, indem wir charakteristische Straßen und Plätze aufsuchen und durch geschichtsträchtige Höfe gehen. Der Michel wacht stets über unseren Rundgang.

*Dauer: 1 x ca. 2 Std.*

*Termin: Samstag, 15.11.2025, 15:00 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

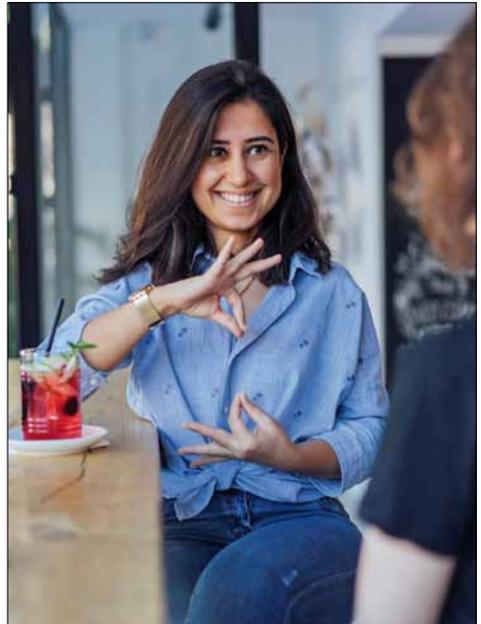
*Treffpunkt: Laeiszhalle, Johannes-Brahmsplatz*

*Ende: S-Bahn Stadthausbrücke*

*Leitung: Hilke Vonderheiden*



iStock-105669270



### In der Welt zu Hause

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



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

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

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

**NEU**

**Der Kurs für Frauen mit Deutsch als Zweitsprache**

**Gefördert von der Stiftung Dietrich + Gudrun Maaß, Ahrensburg**

Möchtest du deine Deutschkenntnisse verbessern und dich sicherer im Alltag fühlen? Dann ist unser Kurs »Dialog in Deutsch für Frauen« genau das Richtige für dich! In unserem Kurs liegt der Schwerpunkt auf dem Sprechen: Wir üben ausschließlich auf Deutsch, damit du schnell in die Sprache eintauchen kannst. So kannst du dich besser integrieren, vertraut werden mit der Sprache und dich in täglichen Situationen selbstständig verständigen. Durch viel Gesprächspraxis lernst du, dich sicher und frei auf Deutsch auszudrücken. Unser Ziel ist, dass du bald selbstbewusst und fließend Deutsch sprechen kannst – für den Alltag, die Arbeit und das Leben! Mach mit und entdecke die Freude am Sprechen! Wir freuen uns auf dich!

*Dauer: 10 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Montag, 22.09.2025, 09:00 Uhr bis 11:15 Uhr*

*Gebühr: 10,00 €*

*Ort: Gemeinschaftszentrum am Sportplatz Großhansdorf, Kortenkamp 6*

*Leitung: Anissa Kadiri*

## Kurs 27: **Plattdüütsch för Plietsche**



Wi snackt platt – un mokt dat gern! Allens över Land un Lüüd: mal en Gedicht, Talen wörpeln, lütte Geschichten, vertellen. Plattdüütsch is cool – en lütt Stück von uns egenen Kultur. Överall klingt dat en beten anners. Wat in de en

Gegend stimmt, kennt anner Lüüd gor nich. Wi snackt veel und kiek nich blots in uns Book »Platt dat Lehrbook«, wat wi al bannig good dorchgahn sünd. Keen anner spraak lött sik für uns so goot un gau lehren.

Der Kurs richtet sich an fröhliche Menschen, die Platt verstehen, gern mehr sprechen und lernen wollen. Platt ist mehr als nur »Postkarten-Plietsch« oder »Moin-Türschild«. Es ist spannend zu erleben, wie tief unsere Sprache in anderen Ländern verwurzelt ist – und wie schnell man sich zurechtfindet. De Kurs is för Lüüd mit en good Grundweten in Alldag, Talen, Wohnung, Familie, Inkoop, Land un Lüüt. Du büst hartlich willkommen.

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 16.09.2025, 19:30 Uhr  
(nicht am 02.12.)*

*Gebühr: 76,00 €*

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

*Leitung: Edeltraud Haas*

## Kurs 28: **Start up! Plattdeutsch**

**NEU**

Plattdeutsch ist hip, modern und gehört dazu. Für alle, die ein paar Grundkenntnisse Plattdeutsch haben, diese aber gerne mit viel Spaß und guter Laune vertiefen und erweitern möchte. Zahlen, Farben, Uhrzeit, Tagesablauf, Einkauf und erster Schnack...das



sind die Ziele für diesen Start up-Tag. Plattdeutsch ist plietsch & viel mehr als »Moin«, »löppt« oder »Kloogschieter«. Ein Start up zum Reinschnuppern in die Sprache der Hanse. Plötzlich merkt man: eine coole Grundlage für die skandinavischen Sprachen, für Niederländisch und viel mehr. Nebenbei kann man mit dem einen Tag nichts falsch machen.... und ist nachmittags wieder Zuhause mit vielen Ideen und dem Wunsch nach mehr. Vielleicht ein Besuch im Theater? Die Niederdeutsche Bühne Ahrensburg »Stormarner Speeldeel« e.V. ist eine gute Adresse!

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

*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Samstag, 11.10.2025, 10:00 bis 14:00 Uhr*

*Gebühr: 24,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Edeltraud Haas*

## Kurs 29: 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 las-

*Hjertelig  
velkommen!*



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

Det lille Hus  
nordisch leben

Karin Butzbach & Team • Alte Schulstr. 19 • 22952 Lütjensee

Tel.: 04154-793139 • [www.detlillehus.de](http://www.detlillehus.de)

Öffnungszeiten: Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • Sa. 10 - 13 Uhr



sen, um nach der Sommerpause das bereits Gelernte wieder ins Bewusstsein zu rufen. Auch in diesem Kurs werden neben Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben die Besonderheiten von Kultur und Leben in China eine Rolle spielen und so zum Staunen und besseren Verstehen beitragen. Mit Kursende werden die Teilnehmer noch mehr Situationen des Alltags auf Chinesisch meistern können.

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Dienstag, 23.09.2025, 19:30 Uhr*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Xin Li*

---

### Kurs 30: Englisch – A New Start Refresher A2

**Englisch für Wiedereinsteiger mit leichten Vorkenntnissen**



Dieser Kurs ist im letzten Semester gestartet und ist für Interessierte, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse, entsprechend 5-6 Jahre Schullenglisch, 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: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Montag, 15.09.2025, 17:00 Uhr*  
*Gebühr: 83,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Michelle Surugiu*

---

### Kurs 31: Englisch – Next Steps Refresher B1

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

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

*Dauer: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Montag, 15.09.2025, 18:30 Uhr*  
*Gebühr: 83,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Michelle Surugiu*

---

### Kurs 32: Englisch B1 – Fokus Konversation

Sie haben bereits ein paar Jahre Englisch gelernt, würden aber gern flüssiger sprechen? Sie möchten so wenig wie möglich Grammatik pauken, aber Grundkenntnisse und Redewendungen wiederholen? Treffen Sie Gleichgesinnte und parlieren nach Herzenslust Englisch, um zusammen zu lernen und interessante Texte und Videoclips gemeinsam zu erleben und zu hinterfragen.

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



*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Dienstag, 23.09.2025, 17:00 Uhr*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Heike Walter*

## Kurs 33: Englisch B1

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

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Donnerstag, 09.10.2025, 9:00 Uhr*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Haus Papenwisch*  
*Leitung: Inga Albers*

## Kurs 34: Let's talk English (B1)

Spend a pleasant afternoon practising your English speaking skills! We will read articles and stories and talk about everyday experiences as well as personal ones. (It could also be the latest gossip and daily current affairs.) Discussions in a relaxed atmosphere will help to brush up your grammar and idioms.

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Mittwoch, 24.09.2025, 16:30 Uhr*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Heike Walter*

## Kurs 35: English – Literature in the Morning

Do you enjoy reading English texts and would you like to join a group of like-minded readers? In a relaxed atmosphere we'll read short stories, travel reports and newspaper

articles together and talk about them. Along the way you'll practise your English language skills with a lot of fun.

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Dienstag, 07.10.2025, 10:45 Uhr*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Haus Papenwisch*  
*Leitung: Inga Albers*

## Kurs 36: 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 sommes captivés par l'«Énigme a Versailles» dont nous lisons une histoire de détective écrite sur une base historique de Léo Koesten (B1, collection énigme publiée par l'édition Klett).

N'hésitez pas à nous rejoindre!

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Mittwoch, 10.09.2025, 10:30 Uhr*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hinterterm Dorf 2, 22962 Siek*  
*Leitung: Daniel Teboul*

## Kurs 37: Französisch Cours supérieur

«La revue de la presse», publiée par l'édition Carl Ed. Schunemann, nous tient au courant des derniers événements et des tendances actuelles dans le monde francophone, et nous prenons plaisir à en discuter longuement. Pour nous familiariser davantage avec le langage de tous les jours, et plus encore en voyage, nous parcourons petit à petit quelques expressions à partir du manuel «VIVE les vacances» publié par Hueber. En outre, de Budapest à Saïgon, de Porto à Paris,



nous suivrons le parcours de Gustave Eiffel, et découvrirons au même temps les secrets et anecdotes de la fameuse tour qui porte son nom (Auteur: Véronique Bruez, Collections Lectures CLE en français niveau A2). Soyez des nôtres et discutez avec nous lors du cours supérieur en soirée !

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 10.09.2025, 18:00 Uhr  
Gebühr: 76,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Daniel Teboul*

## Kurs 38: Italienisch, ma piano! A1 mit guten Vorkenntnissen

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

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

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 10.09.2025, 16:15 Uhr  
Gebühr: 90,00 €*

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

## Kurs 39: Italienisch A2 (Teil 7)



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 in der letzten Lektion 8 angekommen.

Die Sprachkenntnisse werden außerdem anhand von unterschiedlichen Texten aus den italienischen Medien vertieft.

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: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 09.09.2025, 19:00 Uhr  
Gebühr: 90,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Nadja Röpstorff*

## Kurs 40: Italienisch A2 für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

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

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

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 10.09.2025, 18:00 Uhr  
Gebühr: 90,00 €*

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

## Kurs 41: Spanisch für Anfänger (A1)

**NEU**

Sie möchten im Spanien-Urlaub die Schrift auf den Schildern und die Werbeflakate verstehen? Sie würden gern mit dem Händler auf dem Wochenmarkt feilschen und Ihren Wein auf Spanisch bestellen? Kein Problem! In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen der spanischen Sprache mit der kleinen Portion Grammatik, die Sie für den Alltag benötigen.



*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Donnerstag, 25.09.2025, 18:00 Uhr*  
*Gebühr: 76,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: Heike Walter*

## **Kurs 42:** **Spanisch A2.2 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen (Konversationskurs)**

Das Sprachniveau A2 ist bereits abgeschlossen. In diesem Kurs werden wir die erworbenen Kenntnisse anwenden. Die Konversation wird im Mittelpunkt stehen – anhand verschiedener Themen sowie schriftlicher Übungen.

Lehrbuch: Toma la palabra, ISBN 978-3-12-514935-9 (ab ca. Módulo 2 -3)

*Dauer: 8 x 60 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Mittwoch, 24.09.2025, 18:15 Uhr*  
*(Achtung: neuer Wochentag, neue Uhrzeit)*

*Gebühr: 43,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: M. Belén Alonso*

## **Kurs 43:** **Spanisch B1 für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen**

In diesem Kurs werden wir das Sprachniveau B1 abschließen. Sie werden in entspannter Atmosphäre u.a. das Imperfekt des Subjunctivo und die Bedingungssätze mit »si« lernen. Ebenfalls werden Ihnen Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN: 978-3-12-514684-6 (ab ca. Unidad 11)

*Dauer: 8 x 60 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Mittwoch, 24.09.2025, 19:30 Uhr*  
*(Achtung: neue Uhrzeit)*

*Gebühr: 43,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: M. Belén Alonso*

## **Kurs 44:** **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: 8 x 60 Min., einmal wöchentlich*  
*Beginn: Mittwoch, 24.09.2025, 17:00 Uhr*  
*(Achtung: neuer Wochentag, neue Uhrzeit)*

*Gebühr: 43,00 €*  
*Ort: Friedrich-Junge-Schule*  
*Leitung: M. Belén Alonso*





istock-1148092075



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

## Ernährung

### Kurs 45: Kulinarische Reise nach Ghana

**NEU**

Entdecken Sie die reiche und vielfältige Küche Ghanas in einem einzigartigen Kochkurs! Hier lernen Sie traditionelle ghanaische Gerichte zuzubereiten, die von herzhaften Eintöpfen bis hin zu köstlichen Beilagen reichen. Erfahren Sie alles über die typischen Zutaten, Gewürze und Kochtechniken, die die ghanaische Küche prägen. Wir werden Klassiker wie Jollof Rice, Fufu, Kochbananen und Fonio zubereiten, während Sie gleichzeitig interessante Einblicke in die Kultur und Essgewohnheiten Ghanas erhalten. Egal, ob Sie ein Kochanfänger oder ein Feinschmecker sind, dieser Kurs verspricht ein neues Kocherlebnis! Bringen Sie den authentischen Geschmack Ghanas in Ihre Küche!

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

*Dauer: 1 x 3,5 Std.*

*Termin: Donnerstag, 25.09.2025, 18:30 Uhr*

*Gebühr: 39,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Esther Mumuni*

### Kurs 46: Vegetarische Marokko-Küche mit Arganöl

**NEU**

Arganöl ist nicht nur ein wertvolles Naturprodukt, sondern auch eine wichtige Einkommensquelle für viele Frauen, die sich in Kooperativen organisiert haben. Durch die traditionelle, handwerkliche Herstellung dieses kostbaren Öls tragen sie dazu bei, Arbeitslosigkeit und Armut zu reduzieren.

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer, wie Arganöl gewonnen wird und in welchen Rezepten es häufig verwendet wird – zum



Beispiel in der marokkanischen Suppe Harira oder in traditionellen marokkanischen Salaten.

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

*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Samstag, 27.09.2025, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 45,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Anissa Kadiri*

## Kurs 47: Kochen mit Ras el-Hanout: Die Magie der orientalischen Gewürze

**NEU**



Tauche ein in die Welt der nordafrikanischen Aromen und entdecke die vielseitige Gewürzmischung Ras el-Hanout. Gemeinsam bereiten wir traditionelle Couscous-Rezepte mit orientalischen Gewürzen zu. Neben praktischen Kochtipps erfahren die Teilnehmer interessante Hintergrund-Informationen zur Geschichte und Herstellung von Ras el-Hanout.

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

*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Samstag, 11.10.2025, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 45,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Anissa Kadiri*

## Kurs 48: Tajine

**NEU**



Das in der Tajine gekochte Gericht wird wie das Kochgefäß genannt und ist eines der bekanntesten Gerichte der marokkanischen Küche. In diesem Kochkurs lernen die Teilnehmer, wie sie mit exotischen Gewürzen und frischen Zutaten authentische marokkanische Gerichte zubereiten.

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

*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Samstag, 08.11.2025, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 45,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Anissa Kadiri*



## Kurs 49: Marokkanisches Frühstück: Ein Einblick in die Berber-Küche

NEU



In diesem Kochkurs tauchen die Teilnehmer ein in die kulinarische Kultur der Berber, die ihre Gerichte mit Liebe und Respekt vor der Natur zubereiten. Wir backen das blättrige Fladenbrot und kochen Tajine mit Eiern und Tomaten. »Amlou«, die traditionelle marokkanische Paste, die bei den Berbern im Atlasgebirge so beliebt ist, darf dabei natürlich auch nicht fehlen.

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

*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Samstag, 13.12.2025, 10:00 Uhr  
Gebühr: 45,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Anissa Kadiri*

## Kurs 50: Türkische Küche: Meze – neue gesunde Vorspeisen

NEU

Ein Fest der Aromen aus der türkischen Küche. Taucht ein in die vielfältige Welt der türkischen Vorspeisen!



Dieser Kochabend bietet eine köstliche Auswahl an traditionellen Gerichten, die sowohl aromatisch als auch gesund sind. Von der süß-herben Kombination aus Karotten und Quitten bis hin zu würzigen vegetarischen Bällchen aus Bulgur – jede Vorspeise bietet ein einzigartiges Geschmackserlebnis. Ergänzt wird die Auswahl durch zartes Hähnchenfleisch mit Walnuss-Paste, rauchigem Auberginen-Dip und köstlich gefüllten Paprika, die alle perfekt als Teil einer Meze-Platte oder als Vorspeise serviert werden können. Zum Abschluss gibt es gesunde Schoko-Dattel-Pralinen – eine perfekte Wahl für Naschkatzen!

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



*Dauer: 1 x 3,5 Std.*

*Termin: Donnerstag, 18.09.2025, 18:00 Uhr*

*Gebühr: 41,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Aysun Hoche*

## Kurs 51: Türkische Küche: Street-Food zum Genießen

**NEU**

Lass dich von den geheimen Köstlichkeiten der türkischen Straßenküche verzaubern!

Beginne mit dem einzigartigen Islak-Burger – ein gedämpfter Burger, getränkt in einer würzigen Tomaten-Knoblauch-Soße, der dich mit seinem intensiven Geschmack überraschen wird. Weiter geht's mit knusprigen Mantar Cipsi, die durch orientalische Gewürze und schonendes Garen ihren vollen Geschmack entfalten. Dazu gibt es den klassischen Cevizli Tarator, der mit Walnüssen und einer frischen Joghurt-Note perfekt zu Meeresfrüchten passt. Zum Abschluss genießt du das süße Halka Tatlısı – die türkischen Churros, außen knusprig und innen weich, die das Menü mit einer süßen Verführung krönen. Perfekt für alle, die die türkische Street-Food-Kultur in all ihren Facetten erleben möchten!

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

*Dauer: 1 x 3,5 Std.*

*Termin: Donnerstag, 09.10.2025, 18:00 Uhr*

*Gebühr: 41,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Aysun Hoche*

## Kurs 52: Türkische Küche: Wärmende Hausmannskost

**NEU**

**Ein unvergessliches Geschmackserlebnis aus der Türkei!**

Beginne mit der erfrischenden Yayla Çorbası, einer leichten, cremigen Joghurt-Reis-Suppe, gefolgt von saftigen Fırında Soğanlı Köfte, die im Ofen mit Zwiebeln und Kräutern gegart werden. Diese Hackfleischbällchen sind außen knusprig und innen herrlich zart. Der Patlıcanlı Pilav mit gebratenen Auberginen und der frische Çoban Salatası runden das Menü perfekt ab. Zum Abschluss gibt es das süße Highlight: Burma Tel Kadayıf – auch bekannt als »Engelshaar« – ist außen knusprig und innen nussig.

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

*Dauer: 1 x 3,5 Std.*

*Termin: Donnerstag, 27.11.2025, 18:00 Uhr*

*Gebühr: 41,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 17,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Aysun Hoche*

## Kurs 53: Warme Indische Herbst-Küche

**NEU**



In diesem indischen Kochkurs kommen Herbstgewürze wie Zimt, Nelken und Kardamom zum Einsatz, die den Gerichten nicht nur ein herrliches Aroma verleihen, sondern auch eine natürliche wärmende Wirkung haben, die einen wohltuenden Schutz gegen die

Herbstkälte bieten und das Immunsystem stärken.



Wir kochen einige berühmte Rezepte der indischen Straßenküche wie Aloo Tikki oder Paranthas (gefülltes Brot) zusammen mit leckeren Currys, erfrischenden Salaten und köstlichen Beilagen.

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

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

*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Samstag, 18.10.2025, 10:30 Uhr  
Gebühr: 42,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 16,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Frau Niranjana*

### Kurs 54: Indische Currys, Suppen und Beilagen für die kalte Jahreszeit

**NEU**

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

Lassen Sie uns gemeinsam mit einer Vielzahl von Saison Gemüse kochen und meine Lieblingsgewürze untermischen, um eine wohlige Schüssel voller hausgemachter Freude zu kreieren. Mit einem würzigen Curry können Sie die Sinne in Wallung bringen und übrigens auch Ihr Immunsystem stärken. Die festlichen Tage werden ein voller Erfolg, wenn Sie eine köstliche Auswahl an gesunden und wohltuenden Gerichten servieren. Kommen Sie und



probieren Sie meine nordindischen Familienrezepte, herzhafte Suppen, verschiedene Naan-Variationen und delikate Beilagen.

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

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

*Dauer: 1 x 4 Std.*

*Termin: Samstag, 18.10.2025, 10:30 Uhr  
Gebühr: 42,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 16,00 € bereits enthalten)*

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

*Leitung: Frau Niranjana*



# 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 55: Kochen wie in China – Peking Ente



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

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

*Dauer: 1 x 3 Std.*

*Termin: Donnerstag, 20.11.2025, 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 56: Männerkochkurs

Durch das Erlernen von Grundkenntnissen wird im Männerkochkurs die Basis gelegt, um erfolgreich, feine Gerichte herstellen zu können. Alle Männer – ob Anfänger oder Geübter – sind zu diesem Kurs herzlich willkommen. 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, alkoholfreie Getränke und kleine Gefäße.

*Dauer: 2 x 3,5 Std.*

*Termine: Mittwoch, 05.11.2025 und 12.11.2025, 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 57: Raffinierte Saisonküche I



Raffinierte Speisen müssen nicht kompliziert sein! Durch frische saisonale Zutaten, die mit harmonisch abgestimmten Gewürzen zubereitet werden, stellen wir abwechslungsreiche, genussvolle Speisen her, die im Anschluss in gemütlicher Runde besprochen und verkostet werden. Es braucht nicht viel, um sich und andere durchs Essen glücklich zu machen. Grundkenntnisse sind nicht erforderlich und werden vermittelt.

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



*Dauer: 2 x 3,5 Std.*

*Termine: Donnerstag, 06.11.2025 und  
13.11.2025, 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 58: Raffinierte Saisunküche II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 57**

*Dauer: 2 x 3,5 Std.*

*Termine: Freitag, 07.11.2025 und Samstag,  
08.11.2025, 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 59: Raffinierte Saisunküche III

**Inhaltlich identisch mit Kurs 57**

*Dauer: 2 x 3,5 Std.*

*Termine: Freitag, 14.11.2025 und Samstag,  
15.11.2025, 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 60: Das wohl leckerste Brot der Welt

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

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



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

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

**Vorteile:**

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

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

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

*Dauer: 1 x 2,5 Std.*

*Termin: Mittwoch, 19.11.2025, 18:30 Uhr*

*Gebühr: 19,00 €*

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

*Leitung: Danko Rebec*



## Gesundheitspflege und Massage

### Kurs 61: Gesundheit stärken mit der richtigen Ernährung! **NEU**



Du stellst Dir die Frage, wie Du im Dschungel des Alltags die Ernährung für Dich und Deine Familie gesund gestalten kannst? Du wünschst Dir in der kommenden Erkältungsperiode weniger tropfende Nasen und mehr Energie? Dann tauch ein und erfahre, wie unser Körper funktioniert und was Du tun kannst, um die körpereigene Abwehr zu stärken.

Während des Kurses:

- lernst Du die Zusammenhänge auf Zellebene anhand von praktischen Beispielen aus dem Alltag kennen,
- erfährst Du, worauf Du besonders achten darfst,
- zeige ich Dir, wie Du Dich mit Leichtigkeit im Alltag vorsorgen kannst,
- machen wir einen Geschmackstest.

Unser heutiger Lebensstil birgt ein großes Risiko für einen Mangel an essenziellen Nährstoffen, vor allem Omega-3 Fettsäuren, Vitamin K2 und Vitamin D3. Omega-3 Fettsäuren werden benötigt, um wichtige Hirn- und Herz-Kreislauffunktionen sowie Entzündungsprozesse zu regulieren. Vitamin K2 und D3 sind bedeutend für unsere Gefäß- und Knochengesundheit. Die konstante Versorgung des Körpers mit essenziellen Nährstoffen aktiviert unser Immunsystem und ermöglicht so ein gesundes Leben.

*Dauer: 1 x 90 Min.*

*Termin: Donnerstag, 06.11.2025, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 13,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Diana Jenning*

### Kurs 62: Einführung in die Fußreflexzonenmassage – am Wochenende



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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

*Dauer: 1 x 8 Std.*

*Termin: Samstag, 08.11.2025, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 50,00 €*

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

*Leitung: Marina Möller*

### Kurs 63: Einführung in die Entspannungsmassage – am Wochenende

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

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



*Dauer: 1 x 8 Std.*

*Termin: Sonntag, 09.11.2025, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 50,00 € pro Person*

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

*Leitung: Marina Möller*

## Yoga und Entspannung

### Kurs 64: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais I

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

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

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

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Montag, 29.09.2025, 18:00 Uhr*

*Gebühr: 100,00 €*

*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: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Montag, 29.09.2025, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 100,00 €*

*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: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Dienstag, 30.09.2025, 10:00 Uhr*

*Gebühr: 100,00 €*

*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, Energie und Wohlfühl sind das Ergebnis.

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Donnerstag, 18.09.2025, 18:30 Uhr*

*Gebühr: 76,00 €*

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

*Leitung: Martin Lemmel*

### Kurs 68: Sanftes Hatha-Yoga **NEU**

In diesem Kurs wird die sanfte Variante des Yoga praktiziert, die auch von sportlich Ungeübten gut erlernt werden kann. Die ganzheitlichen Übungen des klassischen Hatha-Yoga führen zu mehr Vitalität und Durchhaltevermögen. Kraftvolle Asanas wie Sonnengruß-, Brett- und Gleichgewichtshaltungen wirken sich positiv auf den gesamten



Organismus aus. Zwischen den verschiedenen Haltungen gibt es fließende Übergänge. An- und Verspannungen können sich dabei lösen. Körperhaltungen und Meditationsphasen reduzieren den Alltagsstress – aus Anspannung erwächst Entspannung.

Bitte bereits in bequemer Sportkleidung umgezogen kommen, da es keinen extra Bereich zum Umziehen in der Friedrich-Junge-Schule gibt.

Bitte mitbringen: eine Matte und eine Decke

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

*Beginn: Donnerstag, 25.09.2025, 18:00 Uhr*

*Gebühr: 62,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Gabriele Bernath*

---

### Kurs 69: 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: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Montag, 15.09.2025, 11:45 Uhr*

*Gebühr: 95,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Rosemarie Toschek*

---

### Kurs 70: Yoga – Sanft

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

Anfänger werden in die Gruppe integriert!

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Montag, 15.09.2025, 17:15 Uhr*

*Gebühr: 95,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Rosemarie Toschek*

---

### Kurs 71: 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 teilnehmergemäße Körperhaltung (Āsana) und bewusste Entspannung.

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Mittwoch, 17.09.2025, 14:15 Uhr*

*Gebühr: 95,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Rosemarie Toschek*

---

### Kurs 72: Wohlfühlklangmeditation I

Vom Klang in die Stille – wohlthuende 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 auszu-steigen. 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, 17.09.2025, 18:00 Uhr  
Gebühr: 88,00 €*

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

*Leitung: Gabriela Lehnert*

---

## Kurs 73: Wohlfühl- klangmeditation II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 72**

*Dauer: 5 x 60 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 19.11.2025, 18:00 Uhr  
Gebühr: 88,00 €*

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

*Leitung: Gabriela Lehnert*

---

## Kurs 74: Einführungsseminar EFT: Stress abbauen einmal anders

**NEU**

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

In diesem Einführungsseminar wollen wir diese großartige Selbsthilfetechnik in Theorie und Praxis kennenlernen. EFT wird in einer Mischung aus traditioneller chinesischer Medizin (leichtem Klopfen bestimmter Körperregionen) und dem Konzentrieren auf ein bestimmtes Gefühl angewendet. Mit Hilfe von EFT können wir Stress in unserem Alltag, mit unseren Kindern, in der Partnerschaft, auf der Arbeit und in anderen Situationen auf effektive Art begegnen. Dies ändert nichts daran, dass wir mögliche Probleme in unserem Leben auch mit Lösungsstrategien bearbeiten müssen, aber EFT kann uns dabei helfen, anstrengende Situationen leichter anzugehen.

Das Seminar wendet sich vor allem an Frauen mit kleinen oder großen Kindern, die ein effizientes Tool suchen, um schnell in den verschiedensten Alltagssituationen Stress abzubauen zu können.

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

*Dauer: 1 x 2 Std.*

*Termin: Dienstag, 14.10.2025, 18:30 Uhr*

*Gebühr: 18,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Angela Mika*

---

## Kurs 75: Prävention Burnout – Ausgleichen statt Ausbrennen

**NEU**

Ziel des Kurses ist es, Basiswissen über Symptome, Verlauf und Entstehung des Syndroms zu vermitteln und Maßnahmen aufzuzeigen, um die Gefahr eines Burnouts zu verhindern. Besonders im beruflichen Alltag wird das Risiko eines Burnouts häufig zu spät erkannt. Je später der Zusammenhang zwischen Einflüssen der Arbeitsbelastung und psychischer Fehlbelastung aufgedeckt wird, desto ungünstiger ist die Prognose, da die Krankheit chronisch werden kann.



Die Erhaltung unserer Gesundheit wird von einer dynamischen Balance von Risiko- und Schutzfaktoren (Resilienzfaktoren) bestimmt. Da mittlerweile jeder zehnte Beschäftigte einmal im Jahr aufgrund einer psychischen Erkrankung ausfällt, ist Aufklärung in diesem Bereich außerordentlich wichtig. In diesem Workshop haben die Teilnehmer auch die Gelegenheit, individuelle Themen zu erörtern.

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

*Termin: Samstag, 18.10.2025, 10:00 -16:00*

*Uhr und Sonntag, 19.10.2025, 10:00-15:00 Uhr*

*Gebühr: 74,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Silke Meier*

### Kurs 76: Geführte Meditationen und Achtsamkeit



Bernd Kasper-pixelio.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 besserer 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, 09.10.2025, 19:30 Uhr*

*Gebühr: 75,00 €*

*Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder*

*Weg 5, 22927 Großhansdorf*

*Leitung: Marina Möller*

### Gymnastik, Rücken, Fitness

#### Kurs 77: Männer-Fitness bis ins hohe Alter

Mit verschiedenen Handgeräten wird der Körper für die Alltagsbelastung trainiert.

Durch meine Rückenschulung trainieren wir speziell den Körper bei Rückenproblemen. Bänder und Muskulatur werden gekräftigt. Die Körperhaltung und Balance gefördert. Auch die Schulung der richtigen Atmung wird in den Trainingsstunden zu einfließen.

Wir sind eine nette Truppe und können noch einige Männer aufnehmen.

*Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Mittwoch, 17.09.2025, 17:00 Uhr*

*(Achtung: neue Uhrzeit!)*

*Gebühr: 105,00 €*

*Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im*

*EG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf*

*Leitung: Carmen Bredenkamp*

#### Kurs 78: Wirbelsäulengerechte Gymnastik



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

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



*Dauer: 11 x 60 Min., einmal wöchentlich  
(nicht in den Ferien)*

*Beginn: Mittwoch, 17.09.2025, 17:30 Uhr  
(Achtung: neue Uhrzeit)*

*Gebühr: 98,00 €*

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

*Leitung: Ulrike Brodmann*

*Dauer: 11 x 60 Min., einmal wöchentlich  
(nicht in den Ferien)*

*Beginn: Mittwoch, 17.09.2025, 18:30 Uhr  
(Achtung: neue Uhrzeit)*

*Gebühr: 98,00 €*

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

*Leitung: Ulrike Brodmann*

## Kurs 79: Fitness für den Rücken

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

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

## Kurs 80: 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.



Physiocum  
Großhansdorf

Ahrensfelder Weg 3  
22927 Großhansdorf

Mobil. 0176-71230696  
Kontakt@Physiocum.de  
www.Physiocum-Großhansdorf.de



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: 11 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht in den Ferien)*

*Beginn: Mittwoch, 17.09.2025, 19:30 Uhr (Achtung: neue Uhrzeit)*

*Gebühr: 98,00 €*

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

*Leitung: Ulrike Brodmann*

## Kurs 81: Pilates – kleine Gruppe für Fortgeschrittene



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 ge-

bracht. 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 60 Min., einmal wöchentlich (nicht am 30.11.)*

*Beginn: Donnerstag, 18.09.2025, 9:30 Uhr*

*Gebühr: 77,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Carmen Bredenkamp*

## Kurs 82: Pilates – kleine Gruppe II für Anfänger und Fortgeschrittene

**Inhaltlich identisch mit Kurs 81**

*Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich (nicht am 30.11.)*

*Beginn: Donnerstag, 18.09.2025, 10:45 Uhr*

*Gebühr: 77,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch*

*Leitung: Carmen Bredenkamp*

## Kurs 83: 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: 14 x 75 Min., einmal wöchentlich*

*Beginn: Montag, 08.09.2025, 16:45 Uhr*

*Gebühr: 140,00 €*

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

*Leitung: Anneli Hass*

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

**Sind Bauch, Beine, Po ihre Problemzonen? Dann sind sie in diesem Kurs richtig!**



Dieser Kurs bietet abwechslungsreiche und vor allem erfolgreiche Übungen für diese drei Körperzonen. Dabei hilft ein stoffwechselför-



derdes und fettverbrennendes Training. Die Stunde beginnt mit einem kräftigenden Warm-up bei rhythmischer Musik und geht dann über in ein schnelles Ausdauer- und Konditionstraining, auch aerobes Training genannt. Dehnübungen mit dem Terraband oder ein Training mit kleinen Hanteln oder mit Fuß-/Hand-Gewichten erweitern die Reihenfolge. Mit einem beruhigenden und ausgleichenden Workout schließen wir das Programm ab.

Wer Sport mit Spaß in einer netten Gruppe sucht, wer schwitzen und lachen möchte, ist herzlich willkommen.

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

*Dauer: 10 x 60 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 30.09.2025, 19:00 Uhr  
Gebühr: 80,00 €*

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

*Leitung: Meike Heimann*

## Kurs 85: Fit und Gesund – Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen

**NEU**

Gesundheits- und Fitnesstraining für einen guten Start ins Wochenende

Kursinhalte:

- Funktionelle Übungen zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Koordination
- Einsatz von Therabändern zur sanften Muskelkräftigung
- Fokussierung auf Körperhaltung und Rückengesundheit
- Leichte Cardio-Elemente zur Förderung der Herz-Kreislauf-Fitness

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

*Dauer: 12 x 60 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Samstag, 20.09.2025, 10:00 Uhr  
Gebühr: 102,00 €*

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

*Leitung: Mo Hamed*

## Wassergymnastik

### Kurs 86: Aqua Gymnastik 50 Plus I

Wassergymnastik ist ein ideales Training, um den allgemeinen Beschwerden des Alterns entgegenzuwirken und bis ins hohe Alter vital, gesund und beweglich zu bleiben.

In diesem Kurs bringen wir mit leichten bis mittelschweren Übungen das Herz-Kreislauf-System in Schwung, mobilisieren die Gelenke schonend und stärken die gesamte Muskulatur. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

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

Trainingsdauer: 45 Minuten

*Dauer: 6 x 60 Min, alle zwei Wochen  
(Achtung neu!)*

*Beginn: Montag, 15.09.2025, 19:30 Uhr  
(Achtung neu!)*

*Gebühr: 59,00 €*

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



## Kurs 87: Aqua Gymnastik 50 Plus II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 86**

*Dauer: 6 x 60 Min, alle zwei Wochen*

*(Achtung neu!)*

*Beginn: Montag, 22.09.2025, 19:30 Uhr*

*(Achtung neu!)*

*Gebühr: 59,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad*

*Leitung: Diana Werthmann*

## Kurs 88: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung I



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

*Dauer: 6 x 60 Min, alle zwei Wochen*

*(Achtung neu!)*

*Beginn: Mittwoch, 17.09.2025, 19:00 Uhr*

*Gebühr: 59,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad*

*Leitung: Ingrid Bethge/Martina Klischat*

## Kurs 89: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 88**

*Dauer: 6 x 60 Min, alle zwei Wochen*

*(Achtung neu!)*

*Beginn: Mittwoch, 24.09.2025, 19:00 Uhr*

*(Achtung neu!)*

*Gebühr: 59,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad*

*Leitung: Ingrid Bethge/Martina Klischat*

## 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: 5 x 60 Min, alle zwei Wochen*

*(Achtung neu!)*

*Beginn: Donnerstag, 11.09.2025, 19:00 Uhr*

*Gebühr: 50,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad*

*Leitung: Inge Wagner*

## Kurs 91: Wassergymnastik II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 90**

*Dauer: 5 x 60 Min, alle zwei Wochen*

*(Achtung neu!)*

*Beginn: Donnerstag, 18.09.2025, 19:00 Uhr*

*(Achtung neu!)*

*Gebühr: 50,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad*

*Leitung: Inge Wagner*





iStock-491667309



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

## Kulturelle Bildung

### Kurs: 92: 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 Interessentenliste 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](http://www.vhs-grosshansdorf.de)) veröffentlicht.

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



## Kunst gestalten

### Kurs 93: Stadt, Land, Fluss – realistisch skizzieren



Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem Frühlingsemester 2025. Wir lernen schnell skizzieren und probieren unterschiedliche Techniken aus, mit der Verwendung von passenden Materialien. Jeden Unterricht gibt es eine neue Aufgabe, als »Überraschung«, um bereit zu sein, ohne »Vorbereitung« oder »Vorlagen« zu arbeiten. Beim Unterricht arbeiten wir mit Gegenständen, Fotos und mit Glück auch mit lebenden Modellen. Im Kurs wird meistens A4 oder A5 Papierformat benutzt und alle Materialien, welche schnell trocken können und welche es schon zu Hause gibt (z.B. Bleistiften, Fineliner, Farbmaler, Aquarell, Buntstifte, Tusche, Pastellkreide, Guasch oder einfach einen Kugelschreiber zur freien Wahl als Arbeitsmaterial).

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Papier-Block DIN A4 oder DIN A5, Arbeitsmaterialien nach freier Wahl

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich*

*Beginn: Mittwoch, 10.09.2025, 17:00 Uhr*

*Gebühr: 99,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Victoria Slemzina*

### Kurs 94: 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.

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Kurses aus dem Frühlingsemester 2025. Im Vordergrund steht die realistische altakademische Malschule. Im Kurs werden 5 künstlerische Aufgaben als Stilleben aufgestellt (4 Stunden für die Anfertigung), die sich gemeinsam mit dem Thema »Die völkercundliche Gebrauchsgegenstände des Alltags« auseinandersetzen. Auf dieser Basis lernen, praktizieren und experimentieren wir mit den Grundsteinen der Kunst, wie der Komposition, der Perspektive, Maltechniken, den Gesetzen des Lichts und Schattens und der Wahrnehmung.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Softpastellkreide (Minimum ein 24-Stück-Set), weißer und schwarzer Pastellstift, Radiergummi, Tonzeichenpapier-Block DIN A3

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich*

*Beginn: Donnerstag, 11.09.2025, 18:30 Uhr*

*Gebühr: 99,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule*

*Leitung: Victoria Slemzina*



**Kunsthandwerk**

**Kurs 95: 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, 22.09.2025, 17:15 Uhr  
Gebühr: 101,00 €*

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

*Leitung: Antje Heuermann-Kramer*

**Kurs 96: 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, 22.09.2025, 19:30 Uhr  
Gebühr: 101,00 €*

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

*Leitung: Antje Heuermann-Kramer*



**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



## Kurs 97: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst I



In lebendiger Werkstatt-Atmosphäre vermitteln 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, 27.09.2025, 10:00-16:00 Uhr*

*Beginn: Mittwoch, 10.09.2025, 17:00 Uhr*  
*Gebühr: 99,00 €*

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

*Leitung: Metta Braake*

## Kurs 98: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst II

**Inhaltlich identisch mit Kurs 97**

*Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 11.10.2025, 10:00-16:00 Uhr*

*Beginn: Mittwoch, 10.09.2025, 19:30 Uhr*  
*Gebühr: 99,00 €*

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

*Leitung: Metta Braake*

## Kurs 99: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst III

**Inhaltlich identisch mit Kurs 97**

*Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 22.11.2025, 10:00-16:00 Uhr*

*Beginn: Dienstag, 11.11.2025, 17:00 Uhr*  
*Gebühr: 99,00 €*

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

*Leitung: Metta Braake*

## Kurs 100: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst IV

**Inhaltlich identisch mit Kurs 97**

*Dauer: 6 x 2 Std. 15 Min., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 06.12.2025, 10:00-16:00 Uhr*

*Beginn: Dienstag, 11.11.2025, 19:30 Uhr*  
*Gebühr: 99,00 €*

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

*Leitung: Metta Braake*



## Kurs 101: Goldschmieden

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

*Dauer: 7 x 2 Std., einmal wöchentlich  
Beginn: Mittwoch, 05.11.2025, 19:00 Uhr  
Gebühr: 73,00 €*

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

## Textiles Gestalten

### Kurs 102: Socken stricken andersherum

Von der Spitze zum Bündchen



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

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

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

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

*Dauer: 5 x 90 Min., einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 16.09.2025, 19:30 Uhr  
Gebühr: 41,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Kathrin Mathibe*

### Kurs 103: Stricken – ganz einfach



Pixelabay

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

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

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

*Dauer: 6 x 90 Minuten, einmal wöchentlich  
Beginn: Dienstag, 04.11.2025, 19:30 Uhr  
Gebühr: 48,00 €  
Ort: Friedrich-Junge-Schule  
Leitung: Kathrin Mathibe*



## Kurs 104: Nähen für mehr Nachhaltigkeit – am Wochenende



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

Auch neue Kleidung liegt manchmal ungenutzt im Schrank, weil es zu lang/zu weit oder nach der ersten Wäsche zu groß/zu klein geworden ist. Wir finden 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, 20.09.2025 und Sonntag, 21.09.2025, jeweils 10:00-16:00 Uhr*

*Gebühr: 62,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum*

*Leitung: Beate Dahm*

## Mittelalterliche Kultur

### Kurs 105: Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Grundkurs

Dieser Original-SSK-Kurs gibt einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes. Es werden die Fähigkeiten vermittelt, mit einem 1,5-Händer zu kämpfen. Die Sicherheit steht neben dem Spaß stets im Vordergrund. Lernziel: Attacken und Paraden. Kraft, Geschick, Konzentrations- und Reaktionsvermögen werden besonders trainiert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit der Prüfung für den begehrten Original-SSK-Kampfausweis.

Weitere Infos finden Sie unter [www.Schwertschaukampf.de](http://www.Schwertschaukampf.de)

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

Im Kurs zu zahlen: Die Kosten je Übungsschwert betragen 6,00 € und sind direkt im Kurs zu zahlen (bitte zum Kurs mitbringen!)

Mindestalter: 14 Jahre

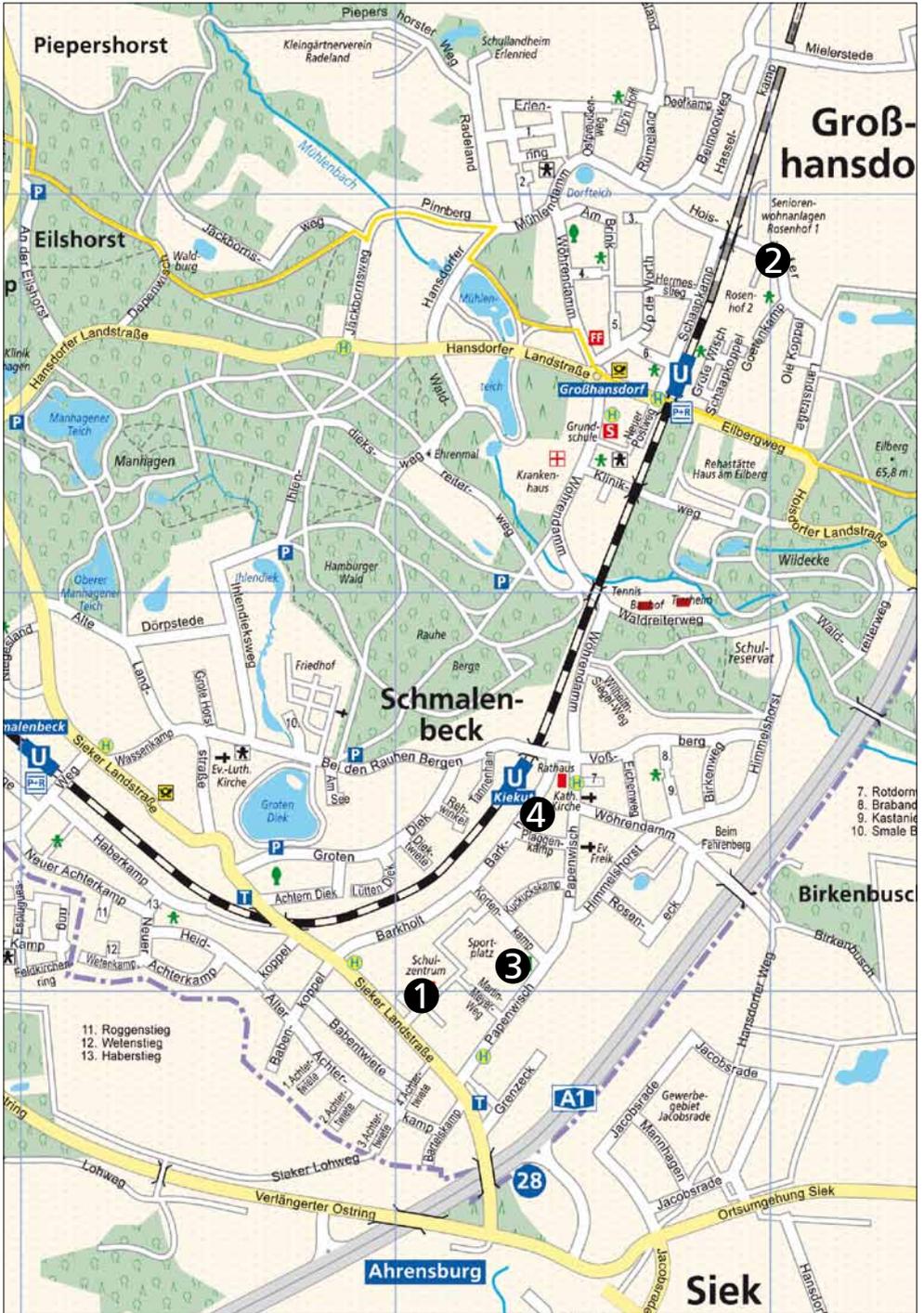
*Dauer: 2 x 6 Std.*

*Termine: Samstag, 29.11.2025 und Sonntag, 30.11.2025, je 10:00-16:00 Uhr*

*Gebühr: 62,00 €*

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





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

**2** Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

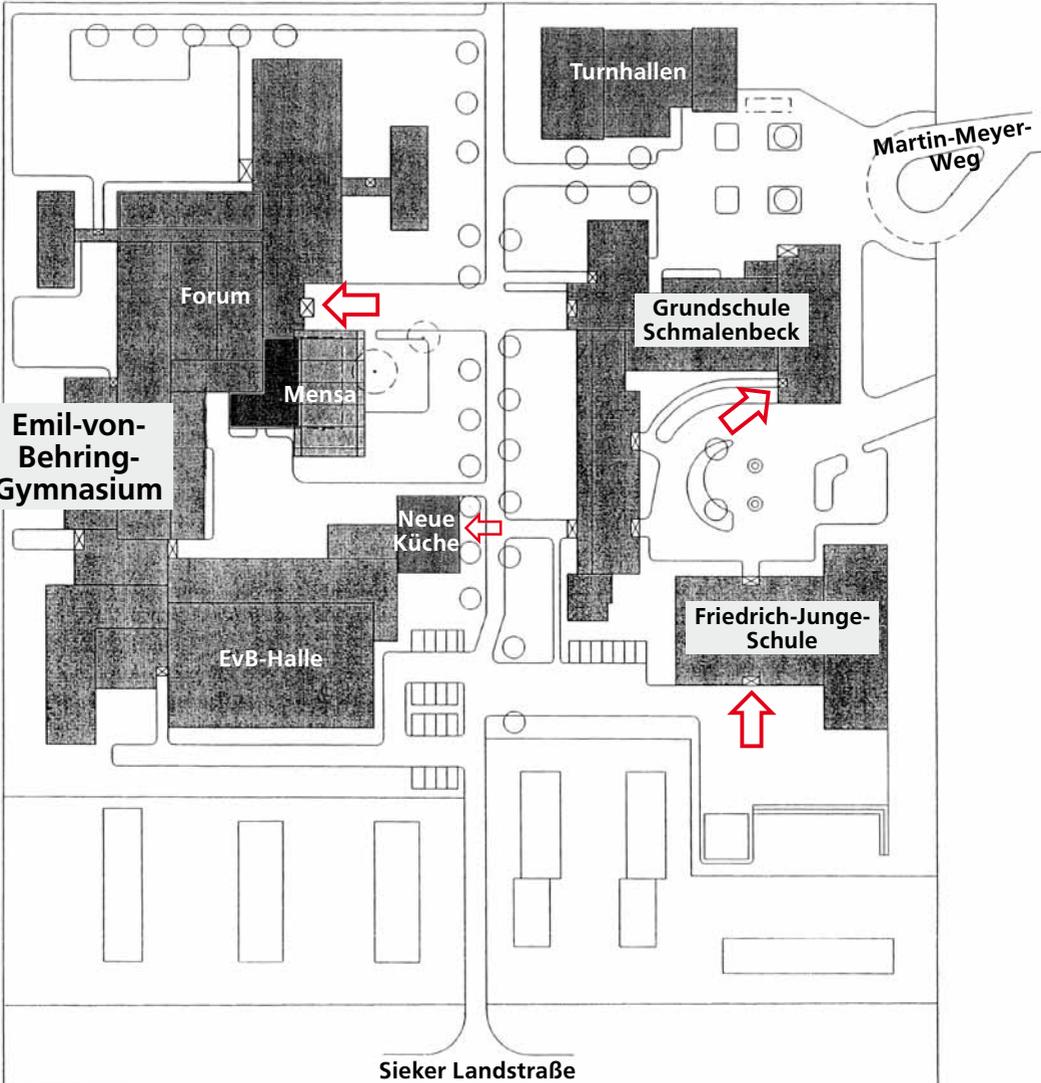
**3** Haus Papenwisch  
Papenwisch 30

**4** Sitzungssaal Rathaus  
Großhansdorf, Barkholt 64

Sportzentrum Hoisdorf,  
Oetjendorfer Landstraße 21

Haus der Vereine, Hinterm Dorf 2, Siek

## Lageplan Schulzentrum Sieker Landstraße, 22927 Großhansdorf



## Beratungsstelle

für Frauen u. Mädchen

Telefon: (04102) 821111

Waldstraße 12 · 22926 Ahrensburg  
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](mailto: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, 18.10.2025, 20 Uhr: »Die Vodgagespräche«  
mit Karoline Eichhorn und Catrin Striebeck  
(Schauspiel)*

*Samstag, 29.11.2025, 20 Uhr: »Wir müssen reden«  
von und mit Jennifer und Michael Ehnert  
(Neue Comedy)*

*Freitag, 12.12.2025, 20 Uhr: »Weinprobe für Anfänger«  
mit Ulrich Gebauer, Anne Moll u.a. (Komödie)*

*Samstag, 13.12.2025, 15 Uhr: »Hänsel und Gretel«  
Tourneetheater Hamburg (Weihnachtsmärchen)*



## Kursportal Schleswig-Holstein

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

[www.sh-kursportal.de](http://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](http://www.vhs-kurse-leiten.de)



## Dein Ehrenamt ist genauso individuell wie Du

Sportlich?

Mit Kultur?

Mit Tieren?

Mit Kindern?

Mit Musik?

Einmal im Quartal oder jede Woche?

Digital?

Für Senioren?



Netzwerk Ehrenamt  
WIR FÜR GROßHANDSORF

Wir helfen Dir, ein passendes Ehrenamt zu finden.



[www.ehrenamt-grosshansdorf.de](http://www.ehrenamt-grosshansdorf.de)  
[ehrenamt.grosshansdorf@gmx.de](mailto:ehrenamt.grosshansdorf@gmx.de)  
01520 2329972

Das Netzwerk Ehrenamt ist eine private Initiative.  
Wir wollen das Ehrenamt stärken und  
Freiwillige mit Organisationen aus Großhansdorf und Umgebung verbinden.

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



© Pixabay

Vhs macht gesünder durch Bewegung