

Liebe Freundinnen und Freunde der Volkshochschulen im Herzogtum Lauenburg,

manchmal können wir aus der Geschichte lernen oder bei ähnlichen Ereignissen auf einen entsprechenden guten Ausgang hoffen. In der Vergangenheit ermöglichten z.B. die Preußenkönige die Einwanderung vieler Menschen, die man in ihren Heimatländern verfolgte. Von der Bereicherung, die diese Menschen für das Land bedeuteten, haben Staat und Gesellschaft in erheblichem Maße profitiert. Wir hoffen, dass es auch dieses Mal gelingt, dass alle bei uns Schutzsuchenden ihren Platz in der Gesellschaft finden können. Die wichtigste Voraussetzung für das gegenseitige Verständnis und den Eintritt in die Arbeitswelt ist die Kenntnis der deutschen Sprache. Deswegen bieten alle Volkshochschulen im Kreis Deutschunterricht zum Teil in enger Zusammenarbeit mit den Runden Tischen an und hoffen auf den Erfolg ihrer Bemühungen. Gleichzeitig suchen sie weiterhin qualifizierte Lehrkräfte.

Aber es gibt noch weitere Herausforderungen. Der Brexit hat uns alle erschüttert. Verunsicherung macht sich breit. Doch viele kommen auch zur Besinnung. Sie fragen nach und überdenken die Vor- und Nachteile der europäischen Einrichtungen. Eine gute Gelegenheit, sich unabhängig zu informieren sind Veranstaltungen der Volkshochschule. Wissensvermittlung und Diskussion bestätigen oder ändern Standpunkte hoffentlich zum Wohle unserer Demokratie. Ein reichhaltiges Angebot zur Wissensvermittlung finden Sie in diesem Heft. Auch Gesundheit, Kunst und Kreativität kommen nicht zu kurz.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen des Programms und viel Erfolg und Freude beim Besuch der Kurse und/oder Einzelveranstaltungen.

Für die Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg

Brigitta v. Richthofen

1. Vorsitzende



Adressenübersicht

**Volkshochschule der
Sachsenwaldgemeinden
Aumühle/Wohltorf e.V.**

Bergstr. 9, 21521 Aumühle
Tel. und Fax: 04104 / 80360
Internet:
www.vhs-aumuehle-wohltorf.de
E-Mail: VHS.AU-WO@gmx.de

**Volkshochschule
Breitenfelde e.V.**

Schulstraße 17, 23881 Breitenfelde
Tel.: 04542/853690
Fax: 04542/89828
Internet:
www.vhs-breitenfelde.de
E-Mail: leitung@vhs-breitenfelde.de

**Volkshochschule
Büchen - Gudow e.V.**

Postfach 1150, 21510 Büchen
Tel.: 04155/3551
Fax: 04155/3550
Internet:
www.vhs-buechen-gudow.de
E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de

**Volkshochschule
Dassendorf e.V.**

Am Wendel 2a, 21521 Dassendorf
Tel.: 04104/699146
Fax: 04104/699181
Internet: www.vhs-dassendorf.de
E-Mail:
service@vhs-dassendorf.de

Volkshochschule Mölln

Postfach 1330, 23879 Mölln
Tel.: 04542/89660
Fax: 04542/5986
Internet: www.vhs-moelln.de
E-Mail: post@vhs-moelln.de

Volkshochschule Ratzeburg

Unter den Linden 1, 23909 Ratzeburg
Tel.: 04541/8000-146
Fax: 04541/891387
Internet: www.vhs-ratzeburg.de
E-Mail: volkshochschule@ratzeburg.de

**Volkshochschule
Sandesneben - Nusse e.V.**

Nelkenweg 16
23898 Sandesneben
Tel.: 04536/808262
Fax: 04536/808263
Internet:
www.VHS-Sandesneben.de
E-Mail:
vhs.sandesneben-nusse@gmx.de

**Volkshochschule
Schwarzenbek e.V.**

Berliner Str. 1-5
21493 Schwarzenbek
Tel.: 04151/5388
Fax: 04151/894522
Internet:
www.VHS-Schwarzenbek.de
E-Mail: info@vhs-schwarzenbek.de



* geben ihr eigenes
Programmheft heraus



Inhaltsverzeichnis

Aumühle

- Bismarckturm - Führungen 9
- Dänisch..... 18
- Deutsch als Fremdsprache 19
- Digitalfotografie/Bildbearbeitung 17
- EDV (Grundlagen, auch für Senioren, eBay)..... 13
- Englisch 22
- Feldenkrais..... 34
- Französisch..... 24
- Gedächtnistraining..... 11
- Jin Shin Jyutsu (Schnupperkurs) 31
- Kinderkurs (Töpferei)..... 52
- Konzert zur Semestereröffnung 43
- Literaturkreis 42
- Malen/Zeichnen..... 38
- Patchwork und Quilting 41
- Philosophie-/Theologiekolleg..... 8
- Pilates..... 32
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen..... 30
- Rückenschule 34
- Singkreis Aumühle 43
- Spanisch 25
- Töpferei 39
- Vorträge..... 6
- Yoga 26

Breitenfelde

- Abnehmen durch Hypnose 31
- Bierbrauseminar 48
- Entspannung 30
- Gestalten mit Beton 40
- Gymnastik 33
- Hundesprache..... 9
- Kinderkurse (Entspannung, Selbstverteidigung)..... 51
- Pilates..... 32
- Reiki 37
- Selbstverteidigung 35

Büchen

- Akkordeon..... 43
- Autogenes Training..... 32
- Bokwa® 33
- Chor..... 43
- EDV (Access)..... 16
- Englisch 21
- Ernährung..... 36
- Französisch..... 24

- Gedächtnistraining..... 11
- Gitarre..... 44
- Gymnastik 33
- Instrumentalkreis 44
- Kalligrafie 38
- Kinderkurse 51
- Kochen 47
- Origami - Kunst mit Büchern..... 40
- Plattdeutsche Frühschoppen 25
- Rückengymnastik 34
- Shabby Chic 40
- Smartphone für Einsteiger und Fortgeschrittene 13
- Spanisch 26
- Tai Chi / Qi Gong 29
- Tanz (Orientalisch) 45
- Theaterfahrten 49
- Trommeln..... 45
- Vorträge..... 6
- Yoga (auch Eltern-Kind-Kurs) 26
- Zumba 34

Dassendorf

- Digitalfotografie/Bildbearbeitung 17
- EDV (Einführung, Aufbaukurse, Word, Powerpoint, Excel, Cloud-Dienste, Ebay, Outlook) 15
- Englisch, Wirtschaftsenglisch..... 21
- Ernährung..... 36
- Fotografie 42
- Gitarre..... 44
- Italienisch..... 25
- Kinderkurse (Spielgruppe, Tastaturschreiben)..... 50
- Kochen 47
- Kochen für Männer..... 47
- Malen/Zeichnen (auch Bob Ross)..... 39
- Spanisch für den Urlaub 25
- Sturzprophylaxe Senioren 32
- Theaterfahrten 49
- Wirbelsäulengymnastik 34

Gudow

- Flechten von Weidenobjekten 39
- Lehmbauseminar..... 9
- Yoga 27
- Zumba 34

Mölln

- Amateurfunk-Lizenz 48
- Bootsführerscheine 48
- Buchführung (Xpert Business) 11
- Computerschreiben..... 13

- Dänisch..... 18
- Deutsch als Fremdsprache 19
- Digitale Fotografie..... 42
- EDV (Anfänger, Word, Excel, Photoshop) 15
- Englisch 21
- Französisch..... 23
- Gitarre..... 44
- Gymnastik 33
- Handy - Grundkurs..... 13
- Italienisch..... 25
- Jin Shin Jyutsu 31
- Kinderkurs (Englisch) 50
- Kommunikationstraining..... 10
- Kräuterwanderung 36
- Kreatives Gestalten (inklusive Angebot)..... 40
- Lachyoga..... 27
- Malen/Zeichnen..... 38
- Nähen..... 41
- Nordic Walking..... 35
- Plattdeutsch..... 25
- Polnisch 25
- Reden halten 10
- Rhetorik / Kommunikation..... 10
- Rotationsgymnastik 32
- Schach 46
- Schüler-Salze 37
- Spanisch 25
- Stressbewältigung durch Sport 30
- Stricken 40
- Tanz (Tango, Hip-Hop) 45
- T'ai chi Ch'uan 29
- Tennis 36
- Xpert Business: Finanzbuchführung..... 11
- Yoga 27

Nusse

- Ernährung..... 36
- Gymnastik 33
- Hypnose 30
- Kinesiotape für die Hausapotheke ... 37
- Qi Gong..... 29
- Yoga 27
- Zumba® fitness Gold 34

Ratzeburg

- Arabisch 18
- Chinesisch 18
- Dänisch..... 18
- Demenz - Vortragsreihe..... 36
- Deutsch als Fremdsprache 19
- Digitalfotografie 17

EDV (Anfänger, Aufbaukurs, iPad).....	13
Englisch	21
Entspannungsmassagen.....	30
Flötenmusik	43
Fotografie	42
Französisch.....	23
Gärtnern ohne Bücken.....	9
Gedächtnistraining.....	11
Geistiges Heilen (Vortrag).....	31
Geschichte.....	8
Goldschmiedehandwerk.....	40
Intuition schulen	31
Italienisch.....	25
Jin Shin Jyutsu®.....	31
Kochen	47
Literaturkreis	42
Lithografie/Steindruck	40
Malen/Zeichnen.....	38
Patchwork.....	41
Phyllis Krystal Methode®.....	37
Pilates.....	32
Rückenfitness.....	35
Schamanisches Reisen	31
Sehtraining	31
Spanisch	26
Stricken/Häkeln	40
Tanz (Tanzkreise, Line Dance, Kreistänze).....	45
Tai Chi	29
Vorträge.....	6
Yoga	27
Zumba® fitness	34

Sandesneben

Coaching Methode "The Work" nach Byron Katie.....	30
Dänisch.....	18
Englisch.....	22
Ernährung.....	36
Gartengestaltung.....	9
Gymnastik.....	33
Hypnose	30

Keyboard	45
Qi Gong.....	29
Schauspiel	46
Spanisch	26
Yoga	27
Zumba® fitness und Zumba® fitness Gold	34

Schwarzenbek

Abiturtraining Englisch.....	21
Achtsamkeit.....	30
Arabisch	18
Autogenes Training.....	32
Ballspiele – Senioren	34
Beratung für Frauen - zurück in den Beruf.....	10
Bewerbungstraining	10
Bridge.....	46
Chor.....	43
Computerschreiben.....	13
Deutsch als Fremdsprache	19
Deutsch für Deutsche.....	47
Diabetes – Vortrag	36
Digitalfotografie/Bildbearbeitung ...	17
EDV (Anfänger, Aufbaukurs, Word, Excel, Powerpoint, Ebay)	15
Englisch, Wirtschaftsenglisch.....	21
Entspannungskurse und -workshops	30
Erfolgreiche Kommunikation (Frauenkurs).....	11
Ernährung.....	36
Filzen.....	41
Fotobuch erstellen	17
Fotoclub	42
Fotografieren	42
Französisch.....	24
Gitarre.....	44
Goldschmiedehandwerk.....	40
Griechisch.....	24
Homöopathische Hausapotheke	37
Imkerschule.....	9
Italienisch.....	24

Kinderkurse (Bewerbungstraining, Lerntechnik, Prüfungsvorbereitung, Kochen/Backen, Nähen, Theatergruppe)	50
Kochen/Backen	48
Kochen für Männer.....	48
Kunstschmieden	40
Lernportal Deutsch - Lernbegleiterschulung.....	19
Malen/Zeichnen (auch Bob Ross-Technik)	39
Meditation - Workshop	27
Mundharmonika - Workshop für Anfänger.....	45
Nähen.....	41
Nordic Walking.....	35
Online-Bewerbung erstellen	10
Ordnung am Arbeitsplatz (SURIS-Prinzip)	11
Patchwork.....	41
Pilates.....	32
Pilzexkursionen	9
Progressive Muskelentspannung.....	30
Rückengymnastik für Männer	35
Rückenfit.....	35
Schüßler Salze.....	37
Smartphone für Einsteiger (iPhone und Android)	13
Spanisch	26
Stricken	41
Tagesfahrten (Kunsthalle Bremen, Ernst-Barlach-Museum Wedel)	49
Tanzkreis für Senioren	45
Theateraufführungen der Kleinen Bühne	49
Theatergruppe	47
Vorträge.....	6
Weidenflechten.....	39
Yoga (Kurse und Workshops)	27

Programmbereiche



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Gesellschaft



Spezial

Einzelveranstaltungen

Plattdüütscher Fröhschoppen**Praktische Schönheitsstipps, ook int Öller smuck uttosehn**

Termin: Sonntag, 11.09.2016, 11:15 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 25
 VHS Büchen-Gudow e.V.,
 Tel. 04155/3551

Das Leben sitzt im Darm - Kurs 1

Termin: Dienstag, 13.09.2016, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit - Ernährung“, Seite 36
 VHS Büchen-Gudow e.V.
 Anmeldung bei der Kursleiterin,
 Tel. 04158/890409

Jin Shin Jyutsu® - Vortrag 421

Termin: Mittwoch, 14.09.2016, 19:00 bis 20:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 31
 VHS Ratzeburg

Alarm im Darm - wenn Fruktose und Laktose Ärger bereiten

Termin: Mittwoch, 14.09.2016, 18:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit - Ernährung“, Seite 36
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Geistiges Heilen - Vortrag 911

Termin: Dienstag, 20.09.2016, 19:00 bis 20:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 31
 VHS Ratzeburg

Demenz: Das kannst du vergessen - Ein ganz neues Leben Vortrag 904

Termin: Dienstag, 20.09.2016, 19:00 bis 20:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,

Seite 36
 VHS Ratzeburg
 Voranmeldung erbeten

Diabetes Typ 2 - Die richtige Ernährung bei Insulinresistenz - Vortrag

Termin: Mittwoch, 21.09.2016, 18:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit - Ernährung“, Seite 36
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Semestereröffnungskonzert

Termin: Montag, 26.09.2016, 19:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Kultur - Musik“, Seite 43
 VHS Aumühle und Wohltorf
 Tel. 04104/80360

Archäologie vor Ort Vortrag 901

Termin: Dienstag, 27.09.2016, 19:00 bis 20:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft“, Seite 8
 VHS Ratzeburg

Einführung in die Phyllis Krystal Methode® Vortrag 916

Vortrag: Dienstag, 04.10.2016, 19:00 bis 20:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 37
 VHS Ratzeburg

Gärten und Pflanzen „Sinnvoll“ nutzen in der Betreuung demenzkranker Menschen Vortrag 905

Termin: Dienstag, 04.10.2016, 19:00 bis 21:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 36
 VHS Ratzeburg
 Voranmeldung erbeten

„Einen alten Baum verpflanzt man nicht“ - Wohnraumgestaltung und -anpassung für Menschen mit Demenz Vortrag 906

Termin: Donnerstag, 06.10.2016, 15:30

bis 18:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 37
 VHS Ratzeburg
 Voranmeldung erbeten

Pilzexkursion 1 Das ABC des Pilzesammelns

Termin: Samstag, 08.10.2016, 13:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Umwelt“, Seite 9
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Plattdüütscher Fröhschoppen Se hett mi küsst! Un anner Geschichten

Termin: Sonntag, 09.10.2016, 11:15 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 25
 VHS Büchen-Gudow e.V.,
 Tel. 04155/3551

Urknall, Dunkle Energie, Dunkle Materie

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft Schleswig-Holstein
 Termin: Montag, 10.10.2016, 19:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft“, Seite 10
 VHS Aumühle und Wohltorf
 Tel. 04104/80360

Das Leben sitzt im Darm - Kurs 2

Termin: Dienstag, 11.10.2016, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit - Ernährung“, Seite 36
 VHS Büchen-Gudow e.V.
 Anmeldung bei der Kursleiterin,
 Tel. 04158/890409

Umgang mit Demenz Vortrag 902

Termin: Dienstag, 11.10.2016, 19:00 bis 20:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 37
 VHS Ratzeburg
 Voranmeldung erbeten

VENEDIG - Portrait einer historischen Seemetropole

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Einzelveranstaltungen

Termin: Freitag, 14.10.2016, 19:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
 Länder/Kulturen“, Seite 9
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Aumühle aus der Vogelperspektive AU
Führung auf den Bismarckturm I

Termin: Samstag, 15.10.2016, 15:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
 Heimatkunde“, Seite 9
 VHS Aumühle und Wohltorf
 Tel. 04104/80360

Pilzexkursion 2 SB
Das ABC des Pilzesammelns

Termin: Samstag, 15.10.2016, 13:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
 Umwelt“, Seite 9
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Entscheidungsfreiheit und Hirnforschung AU

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Uni-
 versitätsgesellschaft Schleswig-Holstein
 Termin: Montag, 31.10.2016, 19:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesell-
 schaft“, Seite 8
 VHS Aumühle und Wohltorf
 Tel. 04104/80360

„Es schneit in meinem Kopf“ RZ
Lesung und Literaturvorstellung
zum Thema Demenz
Vortrag 907

Termin: Mittwoch, 02.11.2016, 17:00 bis
 19:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
 Seite 37
 VHS Ratzeburg
 Voranmeldung erbeten

Aumühle aus der Vogelperspektive AU
Führung auf den Bismarckturm II

Termin: Samstag, 05.11.2016, 15:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
 Heimatkunde“, Seite 9
 VHS Aumühle und Wohltorf
 Tel. 04104/80360

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ
De Welt is wunnerlich - wie sünd dat ok!

Termin: Sonntag, 06.11.2016, 11:15 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen -

Plattddeutsch“, Seite 25
 VHS Büchen-Gudow e.V.,
 Tel. 04155/3551

Singapur auf dem Weg zur Stadt im Garten - Reise in eine andere Zukunft AU

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Uni-
 versitätsgesellschaft Schleswig-Holstein
 Termin: Montag, 07.11.2016, 19:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
 Länder/Kulturen“, Seite 9
 VHS Aumühle und Wohltorf
 Tel. 04104/80360

Geistiges Heilen - Vortrag 911.1 RZ

Termin: Dienstag, 08.11.2016, 19:00 bis
 20:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
 Seite 31
 VHS Ratzeburg

Was war der Weihnachtsstern? Astronomische Spekulationen zum Stern von Bethlehem SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Uni-
 versitätsgesellschaft
 Termin: Freitag, 11.11.2016, 19:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
 Astronomie“, Seite 10
 VHS Schwarzenbek
 Tel. 04151/5388

Essen im Vorübergehen - Fingerfood für Menschen mit Demenz RZ
Vortrag 908

Termin: Freitag, 18.11.2016, 15:00 bis
 17:00 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
 Seite 37
 VHS Ratzeburg
 Voranmeldung erbeten

TUT-ANCH-AMUN - Eine Zeitreise in die geheimnisvolle Welt des Alten Ägyptens RZ
Vortrag 903

Termin: Dienstag, 29.11.2016, 19:00 bis
 20:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesell-
 schaft“, Seite 9
 VHS Ratzeburg

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Uni-
 versitätsgesellschaft
 Termin: Freitag, 09.12.2016, 19:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
 Wirtschaft“, Seite 8
 VHS Schwarzenbek
 Tel. 04151/5388

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ
Ja, hebbt wi denn all Wiihnachten? Musik op Platt

Termin: Sonntag, 11.12.2016, 11:15 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen -
 Plattddeutsch“, Seite 25
 VHS Büchen-Gudow e.V.,
 Tel. 04155/3551

Entscheidungsfreiheit und Hirnforschung SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Uni-
 versitätsgesellschaft
 Termin: Freitag, 13.01.2017, 19:30 Uhr
 Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
 Recht“, Seite 8
 VHS Schwarzenbek
 Tel. 04151/5388

Ich beweg' mich!

Umschau

Ich beweg' mich!

Unsere Kooperations-Kurse:

- | | |
|-----------------|--|
| Fitness | Balance NEU |
| ■ Fit im Alltag | ■ Yoga |
| ■ Pilates | ■ Qigong |
| ■ Rückenfit | ■ PME |
| ■ Laufbasics | (Progressive Muskelentspannung nach Jacobson) |

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule.



Geschichte

Archäologie vor Ort Vortrag

von Ernst Günther Burmester

RZ

Mechow - Mechowe - Mechow Slaubriz - Slabrüch - Schlagbrügge

Die zwischen 700 und 800 n.Chr. aus dem Raum zwischen Dnjepr und oberer Weichsel eingewanderten Slawen gründeten bäuerliche Siedlungen vornehmlich an Seeufern und Burgen in Niederungen, auf Anhöhen und Halbinseln. Es soll nun durch den Vergleich der beiden Siedlungen Mechow und Schlagbrügge untersucht werden, um welche Siedlungsform es sich jeweils handelte.

Aus welcher "Urheimat" wanderten die späteren Westslawen ein? Wie lebten Sie bei uns und wo sind sie geblieben?

Termin: Dienstag, 27.09.2016, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

Vortrag 901

VHS Ratzeburg

Wirtschaft

Geldanlage im Niedrigzinsumfeld

Leitung: Prof. Dr. Harmen Lehment

SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Termin: Freitag, 09.12.2016, 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compe-
schule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in
Schwarzenbek

Gebühr: Euro 5,00 an der Abend-
kasse

VHS Schwarzenbek

Tel. 04151/5388

Entscheidungsfreiheit und Hirnforschung

AU

Referent: Prof. Dr. Dr. Burkhart Bromm

**Vortrag in Zusammenarbeit mit der
Universitätsgesellschaft Schleswig-Holstein**
Die Hirnforschung hat mittlerweile eindeu-
tig nachgewiesen, dass die für die Hand-
lung erforderlichen neuronalen Prozesse
bereits begonnen haben, bevor das Gefühl
einer bewussten Entscheidung zu dieser
Handlung auftritt.

Der Vortrag gibt viele einfache Versuche
dazu. Damit wird die Vorstellung eines frei-
en Willens zu einer Zustandsform, die die
physikalisch ablaufenden Hirnprozesse der
Handlung begleitet, einfärbt, diese jedoch
nicht initiiert.

Diese Erkenntnisse schränken die Eigen-
verantwortlichkeit des Individuums für
seine Taten nicht ein, wie manche Juristen
befürchten. Wir alle haben das Gefühl von
Gut und Böse, gefestigt durch Erziehung,
Religion, Staat, Umwelt und Erfahrung,
und innerhalb dieser Welt treffen wir freie
Entscheidungen, unberührt davon, ob ge-
fühlte Zeit mit physikalischer Zeit überein-
stimmt.

Termin: Montag, 31.10.2016, 19.30 Uhr

Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1,
Aumühle

Eintritt: Euro 5,00

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Entscheidungsfreiheit und Hirnforschung

SB

Leitung: Prof. Dr. Dr. Burkhart Bromm

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Termin: Freitag, 13.01.2017, 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compe-
schule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in
Schwarzenbek

Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Pädagogik

Eltern-Kind (ab 1 Jahr) - Spielgruppe

DA

Leitung: Gisela Kiehne

Im freien Spiel lernen die Kinder miteinan-
der zu spielen und so Freunde zu finden. Die
Mütter haben die Gelegenheit sich kennen-
zulernen, zu klönen und mitzumachen beim
Basteln, Malen, Kneten und dem Sing- und
Bewegungskreis. Quereinsteiger herzlich
willkommen.

Beginn: 06.09.2016

Termine: 16mal dienstags, von 9:00 bis
11:00 Uhr

Ort: Multifunktionsaal Dassendorf, Christa-
Höppner-Platz 1

Gebühr: Euro 89,70

Kurs-Nr. AE 106 00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung bitte unter Tel.
04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 04104/
969 919

Lernen lernen - Arbeitstechniken für 10- bis 13-jährige Schüler

SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Schülern wird häufig nur gesagt, dass sie
lernen sollen. Das "Wie" wird in der Schu-
le oft nicht gelehrt. Verschiedene Lern- und
Arbeitstechniken, die in allen Fächern ein-
gesetzt werden können, werden aufgezeigt.
Schülerinnen und Schüler erhalten im Kurs
Anleitungen zum stressfreien, selbständigen
Lernen und zur Steigerung der Konzentra-
tionsfähigkeit. Wir bitten darum, dass zum
ersten Termin ein Elternteil mitkommt!

Termine: 3mal samstags, 24.09., 01.10. und
08.10.2016, jeweils von 9:30 bis 11:45 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude

Gebühr: Euro 25,00

keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte
Seite)

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung

SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Ob für das Abitur, andere mündliche Prü-
fungssituationen oder bei Bewerbungen.
Damit im entscheidenden Moment nicht die
richtigen Worte fehlen, wird in diesem Kurs
das erfolgreiche und wirksame Sprechen,
selbstsicheres Auftreten, spontane freie Red-
den halten, Abbau von Lampenfieber sowie
Argumentationsformen und -techniken erar-
beitet und geübt. Es wird auf die individuel-
len Probleme der Teilnehmer eingegangen.

Maximal 6 Teilnehmer

Termin: Samstags, 14.01.2017, von 10:00
bis 16:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude

Gebühr: Euro 32,00

keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte
Seite)

Philosophie / Theologie

Tillich-Kolleg für Philosophie und Theologie

AU

Leitung: Pastor Wolfgang Teichert

Von Antigone bis Orpheus - Zu einer vom
Drama inspirierten Philosophie und Theologie
"Das, was uns unbedingt angeht" ist die
Erkennungsmelodie des theologischen und
religionsphilosophischen Denkens Paul
Tillichs. Sein theologisches Denken sucht
nach dem Unbedingten in allen Bereichen
der Kultur. Die moderne Kultur und ihre
Tragödie werden bei Tillich zum Thema der
theologischen und religiösen Reflexion. Für
Tillich ist Religion eine Haltung des Bewus-
stseins. Sie zeichnet sich dadurch von

anderen Haltungen des Bewusst-
seins aus, dass sie auf das

Unbedingte als Sinn-
gerichtet ist.

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit
ihrer Gründung als demokratische Orte des
sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer
Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu,
die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die
allgemeines Engagement für demokratische Werte, Men-
schenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den
angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Hand-
lungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das
Programmangebot des Fachbereichs „Politik - Gesellschaft
- Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische,
soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch ge-
schichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bil-
dung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Glo-
bales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben.
Die Volkshochschulen halten hier ein breites Ange-
bot zur Information, Diskussion und zum aktiven Hand-
eln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch
offenen Gedankenaustausch zwischen engagier-
ten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen,
zur gemeinsamen Erarbeitung von
Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden
und kreativen Methoden.





Das geht nur durch die kulturellen Formen des Bewusstseins hindurch. Auf diese Weise kann Tillich Religion und Kultur sowohl unterscheiden als auch in einem präzisen Sinne aufeinander beziehen und zugleich an einer grundlegenden Bedeutung der Religion für die moderne Kultur festhalten. Sie ist der Ort in der Kultur, an dem das kulturelle Handeln des Menschen in seiner Tiefenstruktur verständlich wird und das Sich-Verstehen symbolisiert. Tillich hat dieses differenzierte Verhältnis von Religion und Kultur prägnant so zusammengefasst, dass die Religion die Tiefendimension der Kultur und die Kultur die Form der Religion sei. Was also wäre die „Tiefendimension“ in den großen dramatischen Gestalten mythischer Vergangenheit im Drama: Orest, Orpheus und Eurydike, Antigone, Ödipus, Medea, Herakles, Amphitryon? Zu Impuls und gemeinsamen Gespräch sind sie herzlich eingeladen.

Beginn: 01.09.2016

Termine: 7mal donnerstags (15.09., 10.11., 17.11., 01.12., 08.12. und 22.12.2016, jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Augustinum Aumühle, Andachtsraum

Gebühr: Euro 35,00

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Länder & Kulturen / Heimatkunde

Aumühle aus der Vogelperspektive I / II

Führung auf den Bismarckturm

Mit Gerd Möller

AU

Bei diesen Führungen erhält man viele interessante Informationen über den Turm und seinen Erbauer Emil Specht. Der Ausstellungsraum im 3. Stock bietet einen Einblick in die Geschichte der Gemeinde Aumühle.

Termine:

1. Samstag, 15.10.2016, 15:00 Uhr und

2. Samstag, 05.11.2016, 15:00 Uhr

Treffen vor dem Bismarckturm, Berliner Platz, 21521 Aumühle

Eintritt: Die Führung ist kostenlos und dauert ca. 1 Stunde. Über eine Spende für das Archiv des Bismarckturms würden wir uns freuen.

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmerzahl unter 04104/2282 bei Gerd Möller

Singapur auf dem Weg zur Stadt im Garten - Reise in eine andere Zukunft

AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft

Referent: Prof. Hans-Rudolf Bork, Universität Kiel

Singapur ist eine der faszinierendsten Städte der Erde. Der Stadtstaat liegt 140 km nördlich des Äquators an der Straße von Malakka, der wichtigsten Verbindung zwischen Indischem und Pazifischem Ozean. Seit Jahrhunderten ist Singapur ein strategischer Ort inmitten historischer Handelszentren. Beständige Unbeständigkeit kennzeichnet das Wetter. Fast täglich regnet es - bevor-

zugt zwischen 12 und 18 Uhr. In einem halben Jahrhundert hat sich die Bevölkerungszahl vor allem durch Einwanderung verdreifacht. Heute leben mehr als 5,3 Millionen Menschen in der Stadt. Systematisch hat die Regierung durch Landgewinnung die Fläche vergrößert. Derzeit wandelt die Regierung Singapurs die Gartenstadt in eine Stadt im Garten. Dazu wird auch Neuland gewonnen und in Parks mit faszinierenden Attraktionen verwandelt.

So ist eine Reise nach Singapur heute eine Reise in eine harmonische Zukunft.

Termin: Montag, 07.11.2016, 19:30 Uhr

Ort: Theatersaal Augustinum, Mühlenweg 1, Aumühle

Gebühr: Euro 5,00

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

TUT-ANCH-AMUN - Eine Zeitreise in die geheimnisvolle Welt des Alten Ägyptens

RZ

Vortrag von Hartwig Fischer

Es war eine Weltsensation, als 1922 der englische Archäologe Howard Carter im Tal der Könige in Ägypten nach dem Hinweis eines Grabräubers das nahezu ungeplünderte Grab des legendären Pharaos Tut-anch-Amun entdeckte. Die überbordende Fülle der kostbaren Grabbeigaben belegt, mit welcher Pracht dieser politisch unbedeutende Kind-Pharao bestattet wurde. Der Referent wird in seinem Lichtbildvortrag nicht nur auf die Geschichte der Grabentdeckung, sondern auch auf die berühmte Goldmaske sowie einzelne kostbare Grabbeigaben eingehen und ihre Bedeutung für die ägyptische Mythologie erläutern. Der rätselhafte Fluch der Pharaonen, die spannende Entschlüsselung der Hieroglyphen sowie das Geheimnis der Lübecker Ratsapotheke-Mumie werden weitere Schwerpunkte bilden.

Termin: Dienstag, 29.11.2016, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

Vortrag 903

VHS Ratzeburg

VENEDIG - Porträt einer historischen Seemetropole

SB

Leitung: Prof. Dr. Hermann Achenbach

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Termin: Freitag, 14.10.2016, 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compe-schule, Pausen-halle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek

Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Natur / Umwelt und Technik

Hundesprache Verhalten & Körpersprache verstehen

BR

Leitung: Claudia Pauliks

In diesem Kurs steht die Kommunikation zwischen Mensch und Hund an erster Stelle. Was sind die „12 goldenen Regeln“

im Umgang mit Hunden? Wir lernen das Verhalten, die Kommunikation und die Körpersprache des Hundes zu verstehen. Nur durch Verstehen und Vertrauen kann man zum Team werden, es ist der Schlüssel zu einer besseren Verständigung. Wie kann ich meinen Hund sinnvoll beschäftigen? Wie baut man Kunststücke mit dem Hund auf? Mit dem ausgebildeten Therapiehund Nala gehen wir auf eine Reise in die Körpersprache des Hundes.

Beginn: 22.09.2016

Termine: 8mal donnerstags, von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Breitenfelde

Gebühr: Euro 20,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten

VHS Breitenfelde 04542 / 853 690

Lehmbauseminar

GU

Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Gemeinsam Lehmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und see-grasgedämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand. Für die praktische Mitarbeit zum Anfassen und Ausprobieren bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.

Termin: Samstag, 08.10.2016, von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, Lütau

Gebühr: Euro 30,00

VHS Büchen-Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.

04153/55348 oder Fax 04153/55358

Gärtnern ohne Bücken

RZ

Leitung: Christa Grotepaß

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die an der Selbstversorgung aus dem Garten interessiert sind. Besonders aber auch an jene, mit leichten körperlichen Einschränkungen, die dennoch Gemüse in ihrem eigenen Garten, der Terrasse oder auf dem Balkon anpflanzen möchten. Anbau auf Strohhallen, im Hochbeet und im „Vertikalgarten“ sind die Hauptthemen. Grundkenntnisse im Gärtnern wären hilfreich aber nicht zwingend.

Nach Absprache können zwei Tage im April 2017 angehängt werden.

Bitte Stift und Block sowie Bilder vom eigenen Garten mitbringen.

Beginn **Kurs 505**: 14.09.2016

Termine: 6mal mittwochs, von 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21

Gebühr: Euro 38,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg, Tel.

04541/8000-146

Mein Garten wird zum Paradies

SN

Leitung: Jürgen Klingenberg,

Dipl. Gartenbauingenieur

Besuchen Sie diesen Kurs und Sie bekommen reichhaltige Anregungen, Vorschläge sowie wertvolle Tipps wie Sie ihren Garten gestalten oder umgestalten können. Wir machen unseren Garten zum Paradies! Es werden Ihnen die wichtigsten Eckpfeiler der Gartenplanung und Gestaltung ver-

mittelt. Vor allen wird es hier um die fachgerechte Verwendung von Stauden und Gehölzen gehen. Durch einen pflegeleichten - zu jeder Jahreszeit schönen Garten - werden Sie mehr Zeit, Muse und Genuss in Ihrem selbst geschaffenen Paradies finden. Nach dem Kurs können Sie sofort mit der Gartengestaltung anfangen.

Beginn: 28.09.2016

Termine: 3mal mittwochs, 19:00 bis 21:00 Uhr und einen Samstag ab 14:00 Uhr nach

Absprache Praxis in einem Garten

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 46,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel.

04536/808262

Imkerschule

Das kleine 1 x 1 der Imkerei

Leitung: Heinrich Przybyl

SB

Ein Kurs für diejenigen, die sich eventuell eine eigene kleine Imkerei aufbauen möchten, aber auch für Interessierte, die einfach mehr über die faszinierende Welt eines Bienenvolkes wissen möchten.

Vorgesehene Themen.

- Leben der Bienen, Geschichte der Bienenzucht

- Arbeiten im Jahreslauf

Auswinterung und Frühjahrsentwicklung, Schwarmtrieb, Trachtpflanzen, Honigschleuderung, Ablegerbildung und

Aufbau einer Imkerei, Einwinterung der Bienenvölker

Beginn: 16.01.2017

Termine: 6mal montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 43,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seiten)

Das ABC des Pilzesammelns

Leitung: Ingo Hartung,

Deutsche Gesellschaft für Mykologie

SB

1995 sammelten noch 5 % der deutschen Bevölkerung Pilze. Inzwischen gehen während der Herbstwochen über 8 Millionen Bundesbürger in die heimischen Wälder, um Maronen, Steinpilze und Pfifferlinge zu sammeln. Und das Interesse an den "Früchten des Waldes" wächst kontinuierlich, bei Jung und Alt. Damit steigt auch die Gefahr zunehmender Pilzvergiftungen, verursacht durch Inhaltsstoffe, die unterschiedlichste Vergiftungs-Symptome auslösen. Daher kommt es bundesweit alljährlich zu durchschnittlich 2 000 Pilzvergiftungen, die durch Amatoxine auch tödlich einhergehen. Gastrointestinale symptomatische Vergiftungen (Magen-Darm Gifte) zählen jedoch zu den häufigsten Notaufnahmen. Neben einer umfangreichen Erläuterung zur Pilz-Ökologie erfahren die Exkursions-teilnehmer Referenzwerte zur aktuellen Situation Isotop belasteter Waldpilze in Norddeutschland nach dem Reaktorunglück von Tschernobyl vom April 1986.



- 1. Exkursionstermin:**
Samstag, 08.10.2016,
13:30 Uhr
- 2. Exkursionstermin:**
Samstag, 15.10.2016,
13:30 Uhr

Die Exkursionstermine sind einzeln zu buchen.

Treffpunkt: Parkplatz "Drahtteich" an der B 404 bei Trittau

Die Exkursion findet auch bei Regenwetter statt. Bitte Korb und Taschenmesser mitbringen.

Gebühr: Euro 19,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Urknull, Dunkle Energie, Dunkle Materie

AU

Referent: Prof. Dr. Sebastian Wolf

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft Schleswig-Holstein

Der astronomische Fachjargon erinnert teilweise doch sehr an Science Fiction. Tatsächlich verbergen sich hinter diesen drei Begriffen völlig unerwartete Entdeckungen, welche unser Bild vom Universum revolutioniert haben. Was sich dahinter verbirgt (und was nicht) wird in diesem Vortrag erläutert.

Termin: Montag, 10.10.2016, 19:30 Uhr

Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle

Eintritt: Euro 5,00

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Was war der Weihnachtsstern?

SB

Astronomische Spekulationen zum Stern von Bethlehem

Leitung: Prof. Dr. Holger Kersten

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Termin: Freitag, 11.11.2016, 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek

Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Beruf

Zurück in den Beruf - Beratung für Frauen

SB

Leitung: Sandra Hansen,

Beraterin FRAU & BERUF

Wie kann Ihre Berufsrückkehr nach längerer Familienphase gelingen? Wie schaffen Sie den Sprung zurück in den Beruf? Warten Sie nicht mehr! Beginnen Sie noch heute mit dem ersten Schritt. Nutzen Sie für sich das individuelle kostenfreie Beratungsangebot von FRAU & BERUF.

Das Team von FRAU & BERUF berät Sie jetzt kompetent und fachkundig zu folgenden Themen:

Potenzialanalyse - wo liegen Ihre Stärken?
Bewerbungsscheck - wo Ihre Bewerbung für Sie wirbt!
Herzogtum Lauenburg - wo Frau Arbeit findet ...

Teilzeitausbildung - Ausbildung mit Kindern, geht das?

Weiterbildung - was macht Sinn?

Wir beraten Frauen, die nicht arbeitslos oder arbeitssuchend gemeldet sind und alle Frauen mit Kindern oder zu pflegenden Angehörigen, die sich über eine Ausbildung in Teilzeit informieren möchte.

Telefonische Terminvereinbarung unter:

0451 3844487-29

sandra.hansen@faw.de,

Mobil 0160 2405022

www.frau-und-beruf-sh.de

Das Projekt wird gefördert aus dem Landesprogramm „Neue Arbeit“ durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Technologie des Landes Schleswig-Holstein und dem Europäischen Sozialfonds (ESF) und der Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH.

Beratungstermine an der VHS Schwarzenbek: 25. Oktober, 29. November 2016 und 24. Januar 2017, dienstags

Einzeltermine in der Zeit von 09:00 bis 13:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung unter 0160 2405022 oder 0451 384448735 erforderlich!

Zurück in den Beruf - Beratung für Frauen

SB

Die perfekte Online-Bewerbung erstellen

Leitung: Sandra Hansen,

Beraterin FRAU & BERUF

Bearbeiten Sie unter fachkundiger Unterstützung an einem Vormittag Ihre Bewerbungsunterlagen so, dass Sie eine perfekte Online-Bewerbung versenden können. Sie lernen wie diese in Word als PDF erstellt wird und alle Einzeldokumente zusammengefügt werden.

Das Projekt wird gefördert aus dem Landesprogramm „Neue Arbeit“ durch das Ministerium für Wirtschaft, Arbeit, Verkehr und Technologie des Landes Schleswig-Holstein und dem Europäischen Sozialfonds (ESF) und der Fortbildungsakademie der Wirtschaft gGmbH.

Kostenloses Angebot für Berufsrückkehrerinnen und alle Frauen in Teilzeit, die sich beruflich umorientieren möchten.

Termin: Dienstag, 13. September 2016, 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung unter 0160 2405022 oder Tel. 0451 384448735 erforderlich!

Bewerbungstraining, Assessmentcenter und Vorstellungsgespräch für Schüler/innen und Schulabgänger/innen

SB

Leitung: Carsten Böse, AOK Nordwest

Erfolgreich bewerben, aber wie? Die Qualität der Bewerbung ist der erste Schritt zum Traumberuf. Umso wichtiger ist die richtige Vorbereitung für den Einstieg ins Berufsleben. Die Gestaltung einer aussagekräftigen Bewerbungsmappe, die eigene Körpersprache und wie man beim Einstellungstest

überzeugt, sind Inhalte dieses Seminars. Darüber hinaus wird der Ablauf eines Vorstellungsgesprächs geübt und individuelle Fragen kompetent beantwortet.

Termin: Donnerstag, 22.09.2016, 17:00 bis 20:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Das Seminar wird von der AOK Nordwest unterstützt und ist kostenfrei.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Bewerbungstraining, Assessmentcenter und Vorstellungsgespräch für Berufseinsteiger/innen und Wiedereinsteiger/innen

SB

Leitung: Carsten Böse, AOK Nordwest

Erfolgreich bewerben, aber wie? Die Qualität der Bewerbung ist der erste Schritt zum Traumberuf. Umso wichtiger ist die richtige Vorbereitung. Die optimale Gestaltung der Bewerbungsmappe, die eigene Körpersprache und wie man beim Einstellungstest überzeugt, sind Inhalte dieses Seminars. Darüber hinaus werden individuelle Fragen rund um das Thema "Bewerbung" beantwortet.

Termin: Donnerstag, 29.09.2016, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Das Seminar wird von der AOK Nordwest unterstützt und ist kostenfrei.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Rhetorik I Kommunikation

Persönliche Reden zu jedem Anlass

MÖ

Leitung: Gerhild Meier

Möchten auch Sie einmal gerne eine kleine persönliche Rede auf Familienfeiern oder im Freundeskreis halten und haben sich nicht getraut? Langweilen Sie die Reden aus dem Internet, die man immer wieder hört? Dann ist dieser Kurs für Sie gemacht. In entspannter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die passende Rede für Konfirmation, Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag etc.

Beginn: 31.10.2016

Termine: 5mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 20,00 (bei 8 Teiln.)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 1

MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Grundkurs I - Selbstsicher reden und überzeugen

Wie kommuniziere ich im Berufsleben?

Persönliche Autorität ausstrahlen.

- Sichere Kommunikation, im persönlichen Auftritt

- Der persönliche Stil in Form- und Redeverhalten

- Arbeit am Lampenfieber
- Schulung der Wahrnehmung
- Techniken der Moderation und Gruppenführung

- Stressimmunisierungstraining
Die Rückmeldung auf die Trainingseinheiten erfolgt sofort, individuell und entwicklungsorientiert.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wochenendkurs:

Freitag, 07.10.2016, von 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 08.10.2016, von 9:00 bis 20:00 Uhr

Die Kursgebühren sind bis 15.09.2016 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) einzuzahlen.

Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 90,00

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 2

MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Kurs II - Sich durchsetzen - Mit Vitalität im persönlichen Stil

Flexibles und intelligentes Management bei der Präsentation der eigenen Leistung.

Übungselemente:

- Die Kunst des Zuhörens vor dem Reden.

- Der flüssige, freie Vortrags- bzw. Präsentationsstil.

- Techniken der Konfliktbearbeitung.

- Die eigene Meinung ins Spiel bringen.

Jeder Teilnehmer bekommt ein persönliches Coaching um seinen eigenen Stil festigen zu können.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wochenendkurs:

Freitag, 04.11.2016, von 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 05.11.2016, von 9:00 bis 20:00 Uhr

Die Kursgebühren sind bis 05.10.2016 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) einzuzahlen.

Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 90,00

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 3

MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Kurs III - Sich durchsetzen, überzeugen und gewinnen.

In diesem Kurs wird aufgrund existierender Kommunikationserfahrung die Anwendung und Verfeinerung in konkreten Situationen trainiert. Sequenzen der beruflichen Anwendung werden durch die Teilnehmer gestaltet. Geübt werden auch Elemente der Redegestaltung, Gruppenführung (Moderation), und spezielle Anliegen der Rhetorik und der Kommunikationslehre. Quereinsteiger stellen vorher telefonischen Kontakt zum Referenten her und können nach Rücksprache ebenfalls gerne teilnehmen.

Ein persönliches Coaching im geschützten Rahmen ist auch hier vorgesehen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Wochenendkurs: Freitag, 02.12.2016, von 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 03.12.2016, von 9:00 bis 20:00 Uhr Die Kursgebühren sind bis 15.11.2016 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich. Ort: Gemeinschaftsschule Mölln Gebühr: Euro 90,00 VHS Mölln Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Seminar für Frauen: Auftritt und Wirkung - die persönlichen Erfolgsstrategien finden

Leitung: Ina Köster, Dipl. Schauspielerin und Systemischer Coach und Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscoach

Im Beruf kommt es neben Ihren Fachkompetenzen auch darauf an, die eigenen Leistungen gut zu kommunizieren und sich mit seinen Positionen durchzusetzen. Sicherer und souveränes Auftreten sind dabei ausschlaggebend. Mit einer starken Persönlichkeit und einer überzeugenden Kommunikation stärken Sie Ihre eigene Entwicklung. In diesem Seminar werden folgende Themen u.a. bearbeitet:

- Auftritt und Wirkung (Körpersprache, Signale, Sicherheit und Unsicherheit)
 - Ressourcen erkennen und im Alltag einsetzen
 - Spontaneität und Schlagfertigkeit
- Bitte bringen Sie Verpflegung für die Pausen mit.
- Termine: Freitag, 30.09.2016, von 17:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 01.10.2016, 10:00 bis 17:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 67,00 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Kognitives Training Heiteres Gedächtnistraining nach Stengel

Leitung: Petra Freund, Tel. 040/727 94 16

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ (chinesisches Sprichwort)

Das ganzheitliche kognitive Training nach der Methode der Wiener Ärztin und Psychologin Dr. med. Franziska Stengel trainiert Konzentration und Wahrnehmung, regt zum kreativen Denken an, steigert die Merkfähigkeit und verbessert alle Gedächtnisfunktionen. Mit Spaß und Freude wird die geistige Fitness gesteigert.

Das Training ist wissenschaftlich erprobt und wird von führenden Ärzten und Psychologen empfohlen.

Beginn: 19.09.2016
Termine: 12mal montags
Kurs 1: 09:15 bis 10:30 Uhr
Kurs 2: 10:30 bis 11:45 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: jeweils Euro 50,00
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Gedächtnistraining Gesundheitsvorsorge beginnt im Kopf

Leitung: Dr. Hiltrud Weluda

„Wer rastet, der rostet.“ Die grauen Zellen aktivieren und so dem geistigen Abbau entgegen wirken.

Bitte Schreibzeug mitbringen. Eine Umlage für Arbeitspapiere in Höhe von Euro 4,00 ist an die Dozentin zu entrichten.

Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Büchen, AWO - Treff, Friedegart - Belusa - Str. 14
Gebühr: Euro 47,00
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bitte bei der VHS-Büchen-Gudow.

Gedächtnistraining

Leitung: Dr. Hiltrud Weluda

Geistig fit bleiben durch Gedächtnistraining ist heute eine wichtige Gesundheitsvorsorge. In heiterer und spielerischer Atmosphäre werden alle Gedächtnisfunktionen und das gesamte Spektrum des Denkens wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und Reproduktion trainiert.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 12 Personen
Beginn: 13.09.2016
Termine: 15mal dienstags, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Kurs 415
Ort: Ernst-Barlach-Schule/Pestalozzischule
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldungen und Kursinformation unter Tel. 04541 / 84525

Berufliche Fachthemen

Das SURIS-Prinzip: Zeit, Geld, Platz und Nerven am Arbeitsplatz sparen

Leitung: Susanne Brandt-Stange, Ordnungs-Coach

Neu kaufen geht schneller als suchen und finden? Ziel des Kurses nach der SURIS-Methode ist es, am Arbeitsplatz Zeit, Geld, Platz und Nerven zu sparen.

Das System wird bei großen deutschen und internationalen Unternehmen in unterschiedlicher Form genutzt. Genauso könnte die sogenannte „Besenwand“ auch in kleinen Betrieben oder im heimischen Keller für Übersicht sorgen.

Sie lernen und üben erste Tools für Ist- und Soll-Analysen, Checklisten, Kennzeichnungen und To-Do-Listen. In fünf einfachen Schritten - (SURIS) - lässt sich der Arbeitsplatz mit Hilfe unseres Werkzeugkoffers von Störfaktoren befreien und bringt Neues hervor.

Bitte bringen Sie Fotos Ihrer "kritischen Bereiche" mit sowie Verpflegung für die Pausen.

Termin: Samstag, 08.10.2016, von 09:30 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00 zzgl. Materialumlage Euro 4,00
VHS Schwarzenbek
Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Xpert Business Finanzbuchführung 1

Leitung: Gerfred Baller

Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes; Privatentnahmen; unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken; Bewirtungskosten; Reisekosten; Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren; Sachbezüge und geldwerte Vorteile; betriebliche und private Steuern; Buchen von Belegen.

Ein Arbeitsbuch für Euro 23,00 ist erforderlich.
Beginn: 15.09.2016
Termine: 12mal donnerstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 150,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung bitte jeweils montags bis freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr unter Tel. 04543 / 80 82 32

Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungsgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbeereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.



Foto: Yuri Arcurs/shutterstock

14. Deutscher Volkshochschultag am 09./10. Juni 2016 in Berlin

unterstreicht zentrale Rolle der Weiterbildung
für die Bewältigung des digitalen Wandels

Volkshochschulen eröffnen differenzierte Zugänge zur digitalen Welt

Der digitale Wandel darf keine Sache weniger Eingeweihter sein. „Digitale Teilhabe für alle“ lautete deshalb das Motto des 14. Deutschen Volkshochschultages. Die bundesweit rund 900 Volkshochschulen wollen digitales Know-how

verbreiten und möglichst vielen Menschen zugänglich machen. Der europaweit größte Weiterbildungskongress mit rund 1500 Gästen aus 40 Nationen war der Bestandsaufnahme und dem dynamischen voneinander Lernen gewidmet.

In seiner Eröffnungsrede unterstrich der Bundespräsident die zentrale Rolle der Weiterbildung für die Bewältigung des digitalen Wandels, in den Fachforen beleuchteten Expertinnen und Experten aus Wirtschaftsunternehmen, Forschungseinrichtungen und aus der Politik die vielfältigen Facetten der Digitalisierung. Auch die Volkshochschulen und ihre Verbände auf Landes- und Bundesebene haben Expertise vorzuweisen, die es weiter auszubauen gilt.

Die Volkshochschulen setzen insbesondere auf Blended Learning, auf eine optimale Kombination aus bewährtem

Lernen im persönlichen Kontakt und dem Einsatz digitaler Instrumente und Formate. Mit Fördermitteln des Bundesministeriums für Bildung und Forschung betreibt der DVV das Lernportal „Ich will Deutsch lernen“ (iwdl) sowie die SprachApp „Einstieg Deutsch“. Portal und App erleben insbesondere in der Sprachförderung von Geflüchteten gerade einen enormen Bedeutungszuwachs.

Die Digitalisierung wird die Rolle der Volkshochschulen stärken, so ein wichtiges Fazit des Kongresses. Mit den Veränderungen in der Arbeitswelt steigt der Bedarf an Weiterbildung, auch überfachlich. Dabei gehe es nicht allein um beruflich verwertbares Wissen, sondern auch um grundlegende Kompetenzen. IT-Kompetenz sei ebenso gefragt wie persönliche Veränderungsbereitschaft und die Fähigkeit zum Selbstmanagement.



Foto: Bernhard Ludewig



Foto: Bernhard Ludewig



Foto: Bernhard Ludewig

Maschinen- / Computerschreiben

Tastaturschreiben für Kinder ab 8 Jahre

Leitung: Petra Berbüsse

DA

Warum erlernt heutzutage fast keiner früh genug das 10-Finger-System? Um eine Hausarbeit zu tippen, E-Mails zu schreiben oder im Internet zu surfen. Jetzt gibt es ein neuartiges Trainingsprogramm, das auf den neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Hirnforschung, Visualisierungs- und Assoziationstechniken basiert. Dieses neue Trainingsprogramm bedeutet lernen mit viel Spaß und modernsten Lernmethoden für alle ab 8 Jahre. Die Kosten für die 4 Arbeitshefte sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Stift mitbringen.

Beginn **Kurs 1:** Montag, 19.09.2016
weitere Termine: Do 22.09., Mo 26.09., Do 29.09.2016

Beginn **Kurs 2:** Montag, 16.01.2017
weitere Termine:

Do 19.01., Mo 23.01., Do 26.01.2017
16:30 bis 18:00 Uhr

Kurse AE 750 40/41
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: je Kurs Euro 49,10 (inkl. Arbeitshefte u. Gebühr für PC)

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04151/ 895 267

Tastaturschreiben (Maschinenschreiben) mit dem Computer für Schüler und Erwachsene (AG)

Leitung: Martha Ruhland

MÖ

Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: Mit den Fingern schreiben und den Kopf frei haben für Bildschirm und EDV-Arbeit. Wir empfehlen den Lehrgang für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen. Sie erlernen das Blindschreiben schnell und haben damit Vorteile beim Schreiben ein Leben lang.

12 Termine nach Absprache von 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Landwirtschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 70,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr

Für Schüler: Euro 50,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr

Interessenten können sich melden unter 04542/1877

Der Kurs kann beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer gemeldet haben.

VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04542/1877

Computerschreiben - für SchülerInnen und Erwachsene

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

SB

Ohne PC geht heute nichts mehr. Fast jeder hat einen Computer, aber nicht jeder kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem "Lernetechniker-System" ist es möglich, die Tastatur eines Computers an zwei halben Unterrichtsstagen blind bedienen zu lernen.

Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt. Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Mit diesem System macht es einfach Spaß, das Computerschreiben zu lernen. Jede der 4 Lektionen schließt mit einer kurzen Übung ab, in der die neu erworbenen Kenntnisse ausprobiert werden.

Termine: Freitag, 18.11.2016, von 17:00 bis 19:30 Uhr und
Samstag, 19.11.2016, 9:00 bis 12:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 58,50 (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Beruf & Karriere

EDV

Die Volkshochschulen arbeiten mit verschiedenen Softwareversionen. In der Regel unterscheiden diese sich - zumal die neueren Versionen - nur graduell.

Wenn Sie Näheres wissen möchten, informiert Sie gerne Ihr(e) VHS-Leiter(in).

Mein neues Smartphone (Android) - Grundlagen

Leitung: Alfred Beldner

BÜ

Sie wollen Ihr Smartphone (mit Android-Betriebssystem) besser kennenlernen? Lassen Sie sich zeigen, wie Sie Ihre Kontakte, Kalender und E-Mails einrichten. Lernen Sie, wie auf dem Smartphone SMS, MMS und Chat-Nachrichten verschickt werden. Auch stellen wir Ihnen einige sinnvolle Apps vor. Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen...

Termine: Samstag, 15.10.2016 und Sonntag, 16.10.2016, jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214

Gebühr: Euro 30,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung: Kursleiter Tel. 04155/823414

Mein neues Smartphone (Android) - Aufbaukurs

Leitung: Alfred Beldner

BÜ

Nach einer Auffrischung der Inhalte des Grundkurses erfahren Sie, wie das Übertragen von Dateien auf den Computer funktioniert und wie Sie Inhalte (Bilder, Musik, Dokumente) auf Ihr Gerät überspielen können. Die effektive Nutzung eines Terminkalenders und viele weitere nützliche Anwendungen (wie z. B. Skype und Navigationsgeräte) werden behandelt. Abgerundet wird jede Kursinheit durch die Vorstellung, Installation und Benutzung neuer und nützlicher Apps. Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen...

Termine: Samstag, 05.11.2016 und Sonntag, 06.11.2016, jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1,

Raum B214
Gebühr: Euro 30,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung: Kursleiter Tel. 04155/823414

Einstieg in die Handy-Nutzung

Leitung: Alexander Gutsche

MÖ

Die wichtigsten Grundfunktionen zur Bedienung eines Handys: Basis-Einstellungen, Menü-Führung, Bedienung des Telefons, Nutzung des Anrufbeantworters (Mailbox), Kurzeinführung in die Versendung von Kurzmitteilungen (SMS). Bitte Handy und Gebrauchsanleitung mitbringen!

Termin: Samstag, 17.09.2016, von 09:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 15,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

iPad - Einführung in die Handhabung

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

RZ

Entdecken Sie die Möglichkeiten, die in Ihrem iPad stecken.

Folgende Themen werden behandelt:
- erste Schritte mit dem iPad
- die wichtigsten Apps im Überblick
- Kontakte verwalten
- e-mails senden und empfangen
- Termine organisieren mit dem Kalender
- so funktioniert die iCloud
- iTunes

- Musik und Filme genießen
Bitte bringen Sie ihr eigenes iPad mit.
Beginn: 07.11.2016

Kurs 110
Termine: 4mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum
Gebühr: Euro 40,00

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04544 / 1619

Mein neues iPhone Grundkurs für Neueinsteiger

Leitung: Stephan Schmidl

SB

Sie haben ein iPhone erworben, haben es noch nicht so lange oder wollen einfach nur wissen, welche Möglichkeiten sich Ihnen bieten? Lernen Sie im Grundkurs den Einstieg in die Apple-Welt, Ihr Gerät mit iTunes zu konfigurieren, WLAN zu nutzen, Kalender - und Alarmfunktionen etc. und Apps nach Ihren Bedürfnissen auszuwählen und zu nutzen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Max. 8 Teilnehmer

Termin: Samstag, 15.10.2016, 09:30 bis 13:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 28,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Mein neues Smartphone Android Grundkurs für Neueinsteiger

Leitung: Stephan Schmidl, Katja Baumbach

SB

Sie sind Smartphone-Neueinsteiger oder -umsteiger und wollen Ihr Android-Smart-

phone (besser) kennenlernen? Android ist mit über 100 Millionen verkauften Geräten und 5 Milliarden installierten Apps das weltweit meistgenutzte Betriebssystem für Smartphones. Lernen Sie Ihr Gerät im ersten Schritt zu konfigurieren, im Internet mit WLAN zu surfen, Ihr Google-Konto und nützliche Apps nach Ihren Bedürfnissen zu installieren und zu nutzen.



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Max. 8 Teilnehmer
Termin: Samstag, 01.10.2016, von 09:30 bis 13:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 28,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Mein neues Smartphone Android Aufbaukurs

Leitung: Stephan Schmidl, Katja Baumbach

SB

Max. 8 Teilnehmer
Termin: Samstag, 01.10.2016, von 14:30 bis 18:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 28,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Einführungskurse

Grundlagen der PC-Anwendungen im langsamen Lerntempo 50+

Leitung: Axel Irgang

AU

Bestandteile des PC, worauf muss ich beim Kauf achten, Briefe schreiben, kopieren und verschieben, Ordner erstellen, richtig speichern und wiederfinden, etwas im Internet suchen und finden, E-Mails...

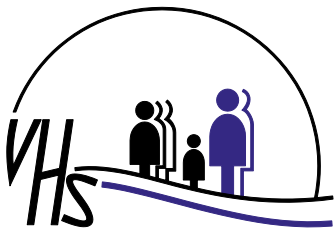
Ein eigener Laptop darf mitgebracht werden.
Beginn: Montag, 14.11.2016

Termine: 8mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr
Mo. 14.11., Do. 17.11., Mo. 21.11., Do. 24.11., Mo. 28.11., Do. 01.12., Mo. 05.12., Do. 08.12.2016

Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle, Raum C14

Gebühr: Euro 120,00
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte schriftlich bis zum 07.11.2016 bei der VHS



Volkshochschule Geesthacht gemeinnützige GmbH

Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung
Zertifiziert nach AZAV

Die VHS Geesthacht bietet jährlich ca. 600 Kurse in Bereichen Gesellschaft, Kultur und künstlerisches Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Grundbildung und Integration, berufliche Bildung und EDV an. Im Internet finden Sie das vielfältige Programm der VHS Geesthacht unter www.vhs-geesthacht.de

Legasthienetraining

Das Training beinhaltet:
Übungen zur Steigerung der Aufmerksamkeit, ganzheitliches, abwechslungsreiches Training der entsprechenden Sinneswahrnehmungen, gezieltes Arbeiten an der Fehlersymptomatik (Rechtschreibung, Lesen).
Wöchentliche Termine, individuelle Begleitung des Kindes bzw. in Gruppen mit max. vier Kindern.

Fit für die Schule

Spielerisch wird in dem Kurs der Grundstein für das Zahlenverständnis und die Sprache vermittelt. Mit Rhythmikübungen schulen die Kinder ihre Motorik. Fingerübungen nach Musik kräftigen die Finger Muskulatur und sorgen später für eine bessere Schrift, ergänzend wird die richtige Stifthaltung eingeübt. Die Konzentration und Ausdauer wird verbessert, das Selbstbewusstsein wird gestärkt.
Start 27.09.2016, 9 bis 12 Uhr,
Start 29.09.2016, 14.30 bis 17.30 Uhr.

Schulabschlüsse

Vorbereitungskurse, um den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss (ehem. Hauptschulabschluss) und den mittleren Schulabschluss (ehem. Realschulabschluss) nachträglich zu erwerben.
Aufnahmegespräche nach Vereinbarung

Individuelle Weiterbildungsberatung für Erwachsene

Die Beratung erfolgt kostenfrei, trägerunabhängig und kundenorientiert - gemäß Ihrer persönlichen Fragestellung, Termine nach Vereinbarung.
Das Beratungsangebot wird gefördert durch Mittel des Landes Schleswig-Holstein und erfolgt in Kooperation mit der VHS Lübeck.

Berufliche Weiterbildung

Die VHS Geesthacht bietet Beschäftigten im kaufmännischen Bereich oder Erwerbslosen und Wiedereinsteiger/innen die Möglichkeit, sich zur **geprüften Fachkraft für Finanzbuchführung** und als **Finanzbuchhalter/in** zu qualifizieren.
Informationsabend: 19.09.2016, 18.30 Uhr, kostenfrei



Weiterbildungen für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten

Der Wald ist voller Wörter

22.09.2016, 9 - 16 Uhr

Der kleine Wutzweg ist am Werk – was tun?

06.10.2016, 9 – 15 Uhr

Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Ganztagschulen

Bildungsurlaube

Den Büroalltag meistern

mit Microsoft Office 2013 und Windows 10

07.11. – 11.11.2016, 8.30 – 15.30 Uhr

Xpert Business Finanzbuchführung I

26.09. – 30.09.2016, 9 - 16 Uhr

Brush up Your Business English - Level A2/B1

05.12. – 09.12.2016, 8.30 – 15.15 Uhr

Spanisch für den Beruf A1

für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen

26.10 – 28.10.2016, 8.30 – 15.30 Uhr

Kreative Malschule/Intensivkurs Malen und Zeichnen

21.11. – 25.11.2016, 9 - 16 Uhr

Digitalfotografie im Beruf

17.10 – 21.10.2016, 9.30 – 17 Uhr

Firmen- und Inhouse Schulungen

Microsoft Office

Individuelles Sprachtraining

Coaching und Training

Lernförderung für Auszubildende

Betriebliche Gesundheitsprävention

Sprachförderung für Flüchtlinge und Zuwanderer/innen

STAFF.SH - "Starterpaket für Flüchtlinge in Schleswig-Holstein"

Integrationskurse des BAMF

Deutsch für den Beruf - ESF-BAMF-Kurse

Berufsbezogene Deutschsprachförderung

Beratung, Informationen und Anmeldungen

Volkshochschule Geesthacht gGmbH,

Buntenscamp 22, Zugang Rathausstr. 58,

21502 Geesthacht

Tel.: 04152 4622, E-Mail: info@vhs-geesthacht.de

Computer - Grundkurs für Senioren

DA

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC
 - Erklärung der Bildschirmmaske, der Hardware u. der Schnittstellen
 - Arbeiten mit dem Windows Explorer
 - Erklärung der Bildschirmleisten sowie Aufrufen der Hilfefunktionen
 - Bedeutung der Maustasten
 - Anschließen des Druckers, Kameras, USB-Sticks u. Speicherkarten
 - Installieren und Löschen von Programmen

Beginn: 31.10.2016

Kurs AE 501 05

Termine: 5mal montags, von 15:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: Euro 68,00 (inkl. Gebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 04152/736 04

Veraltete Kenntnisse und nur PC-Halbwissen?

DA

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/-in pro PC

Es wird Zeit für die Auffrischung ihrer PC Kenntnisse?

Sie sind kein Anfänger mehr, aber so richtig gut läuft es mit dem PC auch nicht? Um schneller und sicherer im Umgang mit dem PC zu werden, sei es beim Schreiben von Texten oder Mails, beim Wiederfinden von Dateien oder beim Recherchieren im Internet - dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie.

Termine:

Montag, 09.01.2017 und Dienstag 10.01.2017

von 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: Euro 30,60 (inkl. Gebühr für PC)

Kurs AE 501 08

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter VHS 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/244 88 85

Computer für Anfänger (AG)

MÖ

Leitung: Alexander Gutsche

Unabhängig von Alter und Geschlecht, der Computer ist ein wichtiges Werkzeug für jeden.

In diesem Kurs erfolgt eine Einführung in das Betriebssystem Windows: Verwalten von Ordnern und Dateien. Außerdem lernen die Teilnehmer den Umgang mit einer Textverarbeitung: Briefe schreiben, Einladungen, Protokolle u. ä. fertigen und unternehmen erste Schritte im Internet.

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.

Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Höregebühr um

eine Benutzungsgebühr von Euro 25,00
 Beginn: 12.09.2016

Termine: 10mal montags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.

Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teilnehmern.)

zuzüglich. Euro 25,00 PC-Benutzung

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Computerkurs für Senioren (Anfänger)

RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung Word vermittelt:

- Texte schreiben, korrigieren, speichern

- Formatierungen

- Aufzählungszeichen und Nummerierung

- Tabellen erstellen, füllen, formatieren, sortieren

- Einfügen von Grafiken (aus WordArt oder ClipArt)

- Visitenkarten, Adresstiketten

- WordArt

Überblick im Internet, Outlook, Excel und Powerpoint.

Beginn **Kurs 108.1**: 13.09.2016

Beginn **Kurs 108.2**: 08.11.2016

Termine:

6mal dienstags und 6mal donnerstags,

jeweils von 16:40 bis 18:10 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum

Gebühr: Euro 72,00 00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation unter Tel. 04541 / 84 01 02

Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet Grundkurs

SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Ein Kursangebot für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.

Schritt für Schritt erlernen sie die Benutzung eines PCs mit Windows 7 und Office 2013.

Wie verwende ich Maus und Tastatur richtig? Was sind Programme, Dateien und Ordner und was mache ich damit?

Erlernen Sie das Schreiben, Formatieren und Gestalten von Texten, Einfügen von Bildern und Informationen aus dem Internet. Internetrecherche mit Hilfe von Suchmaschinen, Sicherheit im Internet. Regelmäßige Erfolgserlebnisse sowie eine unkomplizierte Sprache sichern schnelle und beständige Lernerfolge. Vielseitige Übungen vertiefen das Wissen und regen zur selbstständigen Anwendung des Erlernen an.

Beginn: Montag, 19.09.2016

5mal, montags, dienstags und mittwochs, von 9:00 bis 11:30 Uhr

weitere Termine am 20.09./21.09./26.09. u. 27.09.2015

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 75,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Aufbaukurse

Computer - Aufbaukurs für Senioren

DA

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC

Die Teilnehmer/-innen sollen die wesentlichen Funktionen von Word kennenlernen und in der Lage sein, im Internet zu surfen, Auskünfte einzuholen und mit E-Mails zu arbeiten.

Kursinhalte sind:

- Abrufen von mitgelieferten Windows-Programmen

- Schreiben von Briefen, Vorlagen, Einfügen von Grafik

- E-Mails einrichten, senden und empfangen

- Verbindungen ins Internet und Surfen im Internet

Beginn: 01.11.2016

Kurs AE 501 06

Termine: 5mal dienstags, von 15:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: Euro 68,00 (inkl. Gebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 04152/736 04

Wie bekomme ich Ordnung auf meinem PC?

DA

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/-in pro PC

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit einem Windows-PC

Dieser Kurs vermittelt Grundwissen zum Internet Explorer, dem Verwaltungsprogramm für Laufwerke und Ordner.

Wir erstellen eine sinnvolle Ordnerstruktur um Fotos, Briefe und andere Dokumente nach individuellen Kriterien zu speichern. Auch die Suche von Dateien in Ordnern, das Umbenennen, Kopieren, Verschieben und Löschen von Dateien sowie das Auffinden von Duplikaten sind Kursinhalte und

werden für alle aktuellen Windowsversionen erläutert.

Termin: Mittwoch, 09.11.2016, von 17:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Kurs AE 501 00

Gebühr: 20,40 Euro (inkl. Benutzungsgebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter VHS 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/244 88 85

Computer für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (AG)

MÖ

Leitung: Alexander Gutsche

Aufbauend auf leichten Vorkenntnissen in der Benutzung z.B. aus einem vorangegangenen Kurs werden Kenntnisse im Umgang mit einer Textverarbeitung und Benutzung des Internets vertieft.

Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Höregebühr um eine Benutzungsgebühr von Euro 25,00.

Beginn: 12.09.2016

Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.

Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teilnehmern.)

zuzüglich. Euro 25,00 PC-Benutzung

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Computer für Senioren (Fortgeschrittene)

RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakova

Das Erlernete wird weiter vertieft:

Vermittelt werden: Internet, Outlook, Digitalkamera, Bearbeitungsprogramme, USB-Stick (Dateien von der Festplatte speichern, kopieren, löschen oder umbenennen), CD-ROM brennen, Media Player (CD mit Musik kopieren und brennen), iTunes (iPod), Dias digitalisieren und speichern,



Foto: MonkeyBusinessImages/shutterstock



ein Buch erstellen.
 Beginn **Kurs 109.1:**
 13.09.2016
 Beginn **Kurs 109.2:**
 08.11.2016
 Termine: 6mal dienstags
 u. 6mal donnerstags, 15:00 bis 16:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum
 Gebühr: je Euro 72,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen bitte unter Tel. 04541 / 840102

SB
Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet - Aufbaukurs inkl. Skype

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin
 Es werden Computer-Grundkenntnisse vorausgesetzt.
 Sie erweitern und intensivieren Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs. Vielseitige Übungen vertiefen das Wissen und regen zur selbstständigen Anwendung des Erlernten an. Außerdem erhalten Sie eine Einführung in das Programm "Skype".
 Dieses kostenlose Programm bietet Ihnen die Möglichkeit, mit Freunden und Familie über das Internet zu telefonieren und sich gleichzeitig dabei zu sehen.
 Beginn: Dienstag, 04.10.2016
 Termine:

5mal montags, dienstags u. mittwochs, von 9:00 bis 11:30 Uhr, weitere Termine: 05.10./10.10./11.10. u. 12.10.2016
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 75,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Office-Programme

BÜ
Datenbankanwendung: MS Access

Leitung: Alfred Beldner
 Haben Sie eine große Musiksammlung, viele Bücher, Filme oder andere größere "Datenmengen" und haben Sie dabei schon mal den Überblick verloren? Wir wollen Ordnung schaffen und Ihre Daten katalogisieren.
 Dazu nutzen wir die Datenbankanwendung MS Access. Sie lernen die Grundlagen der Datenverwaltung unter MS Access kennen. Wir legen Datentabellen an, nutzen Funktionen zum Auffinden und Auswerten von Daten, erstellen Formulare, Berichte und Grafiken.
 Voraussetzungen: Grundkenntnisse im Umgang mit dem PC.
 Termine: Samstag, 12.11.2016 und Sonntag, 13.11.2016, jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
 Gebühr: Euro 45,00 bei mind. 8 TN
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bitte beim Kursleiter, Tel. 04155/823414

DA
Einführung in MS Office Outlook 2013
 Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC
 Outlook ist die perfekte Büro-Organisation und dient nicht nur zum Versenden und Empfangen von E-Mails.
 - Komfortable Terminplanung mit der Kalenderfunktion, Kontakte nach diversen Kriterien zweckmäßig verwalten,
 - Aufgaben planen und Notizen anlegen und all diese Funktionen sinnvoll verknüpfen sind Inhalte des Kurses.
 Beginn: 17.11.2016
Kurs AE 501 50
 Termine: 2mal donnerstags, von 18:00 bis 20:15 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
 Gebühr: Euro 30,60 (inkl. Gebühr für PC)
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung: VHS 04104/ 699 146
 Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/ 244 88 85

Textverarbeitung

DA
Einführung in die Arbeit am PC mit Word
 Leitung: Andreas Hartung

Max 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren , 1 Teilnehmer/-in pro PC
 Der Kurs vermittelt die Grundlagen für die Arbeit mit dem PC. Der Einstieg in die praktische Arbeit erfolgt mit der Textverarbeitung WORD.
 Inhalte:
 - Grundlegende Arbeitstechniken einer Textverarbeitung
 - Text eingeben, speichern, öffnen und drucken
 - Text formatieren (Absatz-, Zeichen- und Bereichsformatierungen)
 - Erstellen einfacher Tabellen
 Beginn: 09.09.2016
Kurs AE 502 25
 Termine: 4mal freitags außer 23.09. von 17:00 bis 19:15 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
 Gebühr: Euro 61,20 inkl. Benutzungsgebühr für PCs
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
 Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 969 315

MÖ
MS WORD 2016 für Anfänger (AG)
 Leitung: Div. Dozenten

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Texte komfortabel zu gestalten. In diesem Lehrgang werden alle grundlegenden Textverarbeitungsfunktionen behandelt, die Sie benötigen um erfolgreich einen Text bzw. Ihre Korrespondenz zu gestalten:
 - Texte erstellen, bearbeiten und gestalten (Absatz-, Seitenformatierung, Aufzählung, Nummerierung)
 - Tabellen einrichten und bearbeiten

- Text in Spalten umwandeln
 - Kopf und Fußzeilen einrichten
 - Seitenlayout anpassen.
 Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Höregebühr um eine Benutzungsgebühr von Euro 25,00
 Beginn: nach Absprache
 Termine: 10mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teiln.) zzgl. Euro 25,00 PC-Benutzung
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

SB
Word 2013 - Kompaktkurs für SchülerInnen und Erwachsene

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin
 Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms Word 2013.
 Termin: Samstag, 12.11.2016, von 9:00 bis 15:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 35,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Excel / Tabellenkalkulation

EXCEL ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, mit dessen Hilfe umfangreiche Rechenoperationen, wie z.B. Kostenanalysen, Statistiken durchgeführt und grafisch dargestellt werden können.
 Lehrgangsinhalt:
 Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programmes
 Tabellen erstellen, formatieren, drucken
 Formeln und Funktionen anwenden
 Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen
 Autofunktionen

DA
Excel - Grundlagen
 Leitung: Andreas Hartung

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC
 Inhalt:
 - Grundlegende Arbeitstechniken und Anwendungsmöglichkeiten einer Tabellenkalkulation
 - Einfache Berechnungen
 - Umgang mit Formeln und Funktionen
 - Erstellen von Diagrammen
 - Verknüpfen von Tabellen
 Beginn: 04.11.2016
Kurs AE 502 18
 Termine: 4mal freitags, von 17:00 bis 19:15 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
 Gebühr: Euro 61,20 inkl. Benutzungsgebühr für PCs
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
 Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 315

MÖ
MS EXCEL 2016 für Anfänger
 Leitung: Div. Dozenten

Dieser Lehrgang bietet einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016. Es werden die grundlegenden Funktionen sowie einfache Formeln und Berechnungen erläutert und durch praktische Übungen verfestigt. Darüber hinaus werden aus den Tabellen umfassende Diagramme erstellt.
 Inhalte
 - Aufbau einer Kalkulationstabelle in Excel
 - Formatieren von Zellbereichen
 - Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen
 - Darstellung der Ergebnisse in Diagrammen
 - einfache Formeln und Funktionen mit dem Funktionsassistenten erstellen
 - Berechnungen durchführen.
 Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Höregebühr um eine Benutzungsgebühr von Euro 25,00
 Beginn: nach Absprache
 Termine: 10mal donnerstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teiln.) zzgl. Euro 25,00 PC-Benutzung
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

SB
Excel 2013 - Kompaktkurs für SchülerInnen und Erwachsene

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin
 Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms Excel 2013.
 Termin: Samstag, 15.10.2016, von 9:00 bis 15:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 35,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 26,25
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

DA
Excel 2013 - Vertiefung
 Leitung: Andreas Hartung

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC
 In diesem Workshop werden vorhandene Grundkenntnisse aus dem ersten Workshop vertieft und erweitert.
 - Umgang mit weitergehenden Funktionen aus verschiedenen Bereichen,
 - Einsatz des Funktionsassistenten,
 - Nutzung einfacher Datenbankfunktionalitäten
 - Vertiefung des Arbeiten mit verknüpften Tabellen und Arbeitsblättern.
 Beginn: 20.01.2017
 Termine: 3mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Kurs AE 502 19
 Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
 Gebühr: Euro 45,90 inkl. Benutzungsgebühr für PCs
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
 Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 315

Grafik

Grundlagen der Präsentation mit Powerpoint

Leitung: Andreas Hartung

Max. 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/-in pro PC

Inhalt:

- Grundlegende Arbeitstechniken und Anwendungsmöglichkeiten einer Präsentationssoftware anhand einer eigenen Präsentation
- Erzeugen von Texten, Grafiken und Diagrammen
- Gestaltung von Folien, Folienübergängen
- Einbinden von Hyperlinks und anderen Programmen

Beginn: 09.12.2016

Kurs AE 502 11

Termin: 2mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: Euro 30,60 inkl. Benutzungsgebühr für PCs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 04104/969 315

Power Point 2013 - Kompaktkurs für SchülerInnen und Erwachsene

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms Power-Point 2013.

Termin: Samstag, 05.11.2016, von 9:00 bis 15:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 35,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Digitalfotografie / Bildbearbeitung

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

Leitung: Elena Balfanz-Fattakova

Sie haben eine Digitalkamera und wollen ihre Bilder gern bearbeiten, per Email versenden oder ein Fotobuch erstellen? Dann sind Sie bei uns richtig!

Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung. Bitte die Kamera, ca. 50 Fotos auf USB-Stick oder CD und USB-Kabel mitbringen.

Beginn **Kurs 107:** 14.09.2016Beginn **Kurs 107.1:** 26.10.2016

Termine: je 5mal mittwochs, von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum

Gebühr: je Euro 42,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541/840102

Digitale Fotobearbeitung

Leitung: Axel Irgang

Wie kommt das Foto von der Kamera in den PC?

Speichermöglichkeiten, einfache Fotobearbeitung

Wie komme ich günstig zu einem Papierbild?

Brennen auf CD, Versenden als E-Mail, Erstellen einer Diashow, Installation von kostenloser Bildbearbeitungssoftware.

Ein eigener Laptop darf mitgebracht werden. Beginn: 29.09.2016

Termine: 4mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr
Do. 29.09., Do. 06.10., Mo. 10.10. und Do. 13.10.2016

Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle, Raum C14

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte schriftlich bis 24.09.2016 bei der VHS

FotoCLUB

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Inhalt: Projektarbeit in der Fotografie, von der Ideenfindung, gemeinsame Umsetzung, Bildauswahl, -besprechung, -bearbeitung bis zum fertigen Bild.

Beginn: 08.09.2016

Kurs AE 211 01

Termine: 9mal donnerstags alle 14 Tage, von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: Euro

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 0173/350 82 54

Einführung in das Arbeiten mit Photoshop

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Sie besitzen einen PC und eine digitale Kamera / einen Scanner, verfügen aber erst über Grundkenntnisse in der EDV und möchten dennoch den Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildverarbeitung mit Photoshop wagen?

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse. Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß. Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit.

Schwerpunktthemen sind:

- Wichtige Werkzeuge in Photoshop und deren Handhabung
- Bildmotive freistellen
- kleine Fotomontagen erstellen
- Einführung in die Ebenentechnik
- Bildmotive transformieren
- Bilder optimieren
- Bildretuschen
- Einsatz von Effektfiltern
- digitale Farbe
- Grafik-Dateiformate und Speichertechniken.

Termin:

Samstag, 19.11.2016 und Sonntag, 20.11.2016, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause).

AU

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 80,00

-keine Ermäßigung-

Die Kursgebühren sind bis 05.11.2016 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung und Auskünfte bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Übungen und Vertiefung in das Arbeiten mit Photoshop

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, durch weitere Übungen und individuelle Korrekturen die erworbenen Kenntnisse aus dem Kurs »Einführung in das Arbeiten mit Photoshop« zu wiederholen und zu erweitern. Ziel ist es, die erweiterten Kenntnisse bei der eigenen Bildgestaltung anzuwenden. Die digitale Illustration bildet einen besonderen Schwerpunkt.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und der Besuch des Kurses »Einführung in das Arbeiten mit Photoshop«. Auch neue Teilnehmer/innen mit vergleichbaren Kenntnissen sind willkommen. Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß. Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick und eigene Fotos mit.

Schwerpunktthemen sind:

- Eigene digitale Bilder optimieren und retuschieren (Bilder eigener Wahl mitbringen)
- Fotomontagen erstellen
- Verfremdung mit der Ebenentechnik
- Einsatz von Effektfiltern
- digitale Illustration (z.B. Pinsel und Verläufe)
- Bildkomposition (z.B. Farbe, Form, Struktur, Licht und Schatten).

Termin:

Samstag, 03.12.2016 und Sonntag, 04.12.2016, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-

Die Kursgebühren sind bis 13.04.2016 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Digitale Fotos - Bildbearbeitung mit GIMP

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Sie haben eine neue Digitalkamera bekommen und bereits viel fotografiert? In diesem Kurs können Sie erfahren, wie Sie:

- Fotos archivieren
 - Fotos bearbeiten
 - aus zwei oder mehreren Bildern ein Foto machen
 - ein Panoramabild erstellen
- Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, Fotos auf Speicherkarte oder USB-Stick sowie das

USB-Kabel mit.

Termin:

Samstag, 17.09.2016,

von 9:00 bis 15:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str.

1-5 im Kreissparkassen-

gebäude

Gebühr: Euro 35,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Digitale Fotos - Fotoalbum erstellen

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ein Fotoalbum im eigenen Design erstellen und ein Fotobuch anlegen. Mit Hilfe von freizugänglicher Software lassen sich viele Ideen rund um Ihre Fotos verwirklichen.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, Fotos auf Speicherkarte oder USB-Stick sowie das USB-Kabel mit.

Termin: Samstag, 24.09.2016, von 9:00 bis 15:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 35,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Internet - Einführung & Sonderkurse

Cloud - Dienste Dropbox und OneDrive für PC kennenlernen und anwenden

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/-in pro PC

Wenn Sie Ihre Fotos, Musik und andere Dateien auch von anderen PCs (z.B. für Ihre Freunde in der Ferne) zugänglich machen wollen, dann ist das Speichern online „in einer Cloud“ die richtige Lösung. Wir lernen die beliebtesten Cloud-Dienste kennen, üben das Hochladen und Verschieben von Dateien sowie das Erteilen personenbezogener Zugriffsrechte.

Voraussetzung sicherer Umgang mit WINDOWS

Termin: Donnerstag, 10.11.2016, von 17:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: Euro 20,40 (inkl. Gebühr für PC)

Kurs AE 501 10

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: VHS 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/244 88 85

Bei eBay sicher und gut kaufen und verkaufen

Leitung: Buzy Kiehn, Tel. 0176 34050067

Eine Sache "mal eben schnell" bei eBay verkaufen - und man ist über den Preis enttäuscht und hat dann noch Ärger mit dem Käufer...? Das muss nicht sein!



SB

DA

SB

MÖ

RZ

SB

DA

AU



Wie wird ein eBay-Konto "eröffnet" und auf was muss geachtet werden: bei der Produktbeschreibung, beim Fotografieren des Produkt, bei den juristischen Aspekten? Und wie sieht eine günstige, aber auch stabile Verpackung aus? Mit welchem Versanddienstleister soll versendet werden? Wie sieht der "perfekte" Auktionstext aus? Außerdem werden wir die letzten spannenden Minuten einer eigenen Versteigerung beobachten und analysieren...

Was muss beim Kauf beachtet werden? Wie kann man ein Produkt - zu einem günstigen Preis - ersteigern? Und wo sind die Vor- und Nachteile bei "eBay-Kleinanzeigen"? Wer möchte kann mitbringen: 1-2 Produkte die verkauft werden sollen. Beginn: 08.09.2016 Termine: 3mal donnerstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle, Raum C14 Gebühr: Euro 45,00 VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360 Anmeldung bitte telefonisch beim Kursleiter

Sicher und erfolgreich kaufen und verkaufen bei Ebay - Einsteigerkurs Leitung: Volkmar Döring

DA

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC Voraussetzungen: sicherer Umgang mit einem Windows-PC und Internet-Grundkenntnisse Vermittlung von Grundkenntnissen über die Nutzung von Ebay als Käufer und Verkäufer; Hinweise zum erfolgreichen Kaufen und Verkaufen; Optionen zur gezielten Artikelsuche, Angebote richtig abwägen, Verkäufer einschätzen, Kaufgebote optimal abgeben, Eigene Artikel zweckmäßig anbieten, Verbraucherschutz und Sicherheit beim Handeln per Internet Beginn: 16.11.2016 **Kurs AE 509 40** Termine: 2mal mittwochs, von 18:00 bis 20:15 Uhr Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS Gebühr: 30,60 Euro (inkl. Benutzungsgebühr für PC) VHS Dassendorf Verbindliche Anmeldung: VHS 04104/ 699 146 Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/ 244 88 85

Ebay - Einsteigerkurs Sicher und erfolgreich Kaufen Leitung: Mandy Funke

SB

Lernen Sie, die Internetplattform Ebay als Käufer zu nutzen. Kursinhalt: Anmeldung bei Ebay, gezieltes Suchen von Artikeln, Beobachten von Artikeln, verschiedene Möglichkeiten des Bietens und Kaufens, Verkäufer einschätzen und bewerten, Zahlungsmöglichkeiten. Termin: Freitag, 25.11.2016, von 18:30 bis 20:00 Uhr und Samstag, 26.11.2016, von 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5 Gebühr: Euro 24,00 VHS Schwarzenbek Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Ebay - Einsteigerkurs Sicher und erfolgreich Verkaufen Leitung: Mandy Funke

SB

Lernen Sie, die Internetplattform Ebay als Verkäufer zu nutzen. Kursinhalt: Angebote erstellen, Regeln und Hinweise zum erfolgreichen Verkaufen, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handel im Internet, Zahlungsmöglichkeiten. Termin: Freitag, 02.12.2016, von 18:30 bis 20:00 Uhr und Samstag, 03.12.2016, 09:00 bis 12:00 Uhr Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5 Gebühr: Euro 24,00 VHS Schwarzenbek Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Berufsorientiertes Sprachenlernen

Wirtschaftsenglisch siehe Sprachen in Dassendorf und Schwarzenbek

Arabisch

Arabisch für Anfänger Leitung: Kimberly Saß

RZ

Sie haben im letzten Sommerurlaub bereits Salam und Shokran gelernt und möchten Ihren Wortschatz nun erweitern? Sie engagieren sich in der Flüchtlingshilfe und würden gern ein paar Worte auf Arabisch wechseln können? Dann besuchen Sie diesen Kurs! Beginn: 12.09.2016

Kurs 219 Termine: 12mal montags, von 18:30 von 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 37 Gebühr: Euro 65,00 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg, 04541/8000-146

Arabisch - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Leitung: Ibrahim Farag

SB

Stufe A1 Lehrbuch: Salam! neu A1 - A2, Klett Verlag, Lektion 3 Neugierig auf Arabisch? Schrecken Sie nicht vor der Andersartigkeit dieser faszinierenden Sprache zurück. Sie werden langsam, aber stetig an die fremde Schrift herangeführt, trainieren Ihre Aussprache, führen erste Alltagsdialoge und erfahren nebenbei viel Interessantes über den vielseitigen arabischsprachigen Kulturraum. Beginn: 12.09.2016 Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: Euro 46,00 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Arabisch - für Anfänger mit sehr guten Vorkenntnissen und Fortgeschrittene Leitung: Ibrahim Farag

SB

Stufe A2 - B1 Lehrbuch: Salam! neu A1 - A2, Klett Verlag; zusätzlich wird mit Literaturtexten und Zeitungsartikeln zu aktuellen Themen gearbeitet. Der Unterricht erfolgt binnendifferenziert in einer Kleingruppe. Das Sprechen steht im Vordergrund. Beginn: 14.09.2016 Termine: 12mal mittwochs, von 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: Euro 60,00 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Chinesisch

Schnupperkurs Chinesisch Leitung: Thomas Gemmecke

RZ

Dieses Tagesseminar bietet einen ersten Einblick in die chinesische Sprache. Neben leichten Redemitteln lernen Sie auch einfache Schriftzeichen. Ein kurzer Ausflug in die Kultur, Knigge und Tradition der Chinesen ist geplant. Herzlich eingeladen sind auch interessierte Schülerinnen und Schüler. Für Unterrichtsmaterialien fallen zusätzliche Kosten von Euro 5,00 an. Termin: Samstag, 12.11.2016, von 9:00 bis 15:00 Uhr **Kurs 223** Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28 Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten VHS Ratzeburg Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg

Dänisch

Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Leitung: Irene Dörpinghaus

MÖ

Lehrbuch: "Dansk for dig" Klett Verlag ab Lektion 6 Beginn: 13.09.2016 Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) VHS Mölln Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

Dänisch für Anfänger Leitung: Jane Kischel

RZ

Sie möchten sich während Ihres nächsten

Dänemarkaufenthaltes in der Landessprache verständlich machen? Wir lernen nicht nur, wie man beim Bäcker Brötchen bestellt, sondern tauchen auch in die kulturellen Werten hinein und reden über alles von Königshaus bis zu Benimmregeln. In entspannter Atmosphäre werden alltägliche Redewendungen mit Grundlagen der Grammatik gewürzt, um sich im Alltag verständigen zu können. Beginn: 13.09.2016

Kurs 217 Termine: 12mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35 Gebühr: Euro 65,00 VHS Ratzeburg Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformation bitte unter Tel. 04541 / 840541

Dänisch für Anfänger und für die Reise Leitung: Juljane Holm

SN

Sie möchten sich während Ihres nächsten Dänemarkaufenthaltes in der Landessprache verständlich machen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redensarten und landestypischen Gewohnheiten kennen, um sich als Tourist sicher zu bewegen. Zudem werden Sie Einblick in die Grammatik erlangen, sodass Sie die Grundlagen der dänischen Sprache schnell erlernen. Beginn: 12.09.2016 Termine: 10mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr Ort: Schulzentrum Sandesneben Gebühr: Euro 50,00 VHS Sandesneben-Nusse e.V. Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, 04536 / 808262

Dänisch für Fortgeschrittene Leitung: Henny Mau, Tel. 04104/6908825

AU

Sie haben sehr gute Vorkenntnisse und können eine Unterhaltung über alltägliche Themen führen, Hoffnungen und Absichten äußern. Im Mittelpunkt steht das freie Sprechen. Wir benutzen authentisches Material. Beginn: 14.09.2016 Termine: 12mal mittwochs, von 17:00 bis 18:30 Uhr Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1 Gebühr: Euro 60,00 VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Dänisch für Fortgeschrittene Leitung: Irene Dörpinghaus

MÖ

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet. Lehrbuch: Annegret Jöhnk „Turengar til Danmark“ Beginn: 13.09.2016 Termine: 10mal dienstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) VHS Mölln Anmeldung bitte unter Tel. 04543 / 891225

Deutsch für Deutsche

Siehe Rubrik "Spezial - Grundbildung", Seite 47

Deutsch als Fremdsprache

Sprachpaten gesucht!

Ergänzend zu den Sprachkursen für Flüchtlinge, sucht die Volkshochschule Büchen-Gudow e.V. "Sprachpaten" zum Wiederholen und Vertiefen des Unterrichtsstoffes (mit Einzelpersonen oder Kleingruppen). Kontaktaufnahme und Sprachpatenvermittlung unter Tel. 04155 / 816203 oder Info@vhs-buechen-gudow.de
VHS Büchen-Gudow

Schulung für Lernbegleiter zum Lern-Portal „Ich will Deutsch lernen“

Leitung: Sabine Lorenz



Sie möchten Flüchtlingen den Einstieg in das Lernportal „Ich will Deutsch lernen“ (www.iwdl.de) des Deutschen Volkshochschul-Verbandes ermöglichen? Arbeiten Sie (auch ehrenamtlich) im Bereich Sprachförderung für Flüchtlinge? In dieser Schulung lernen Sie die Funktionen und Möglichkeiten der Plattform kennen, die Lernenden zur Verfügung stehen.

- Schulungsinhalt:
- Inhalte und didaktisches Konzept des Lernportals „iwdl“
 - Registrierungsprozess und Anmeldung von Lernenden
 - Funktionen der Lernerplattform
 - Lernbereiche und Übungen im Portal
 - weitere Funktionen für Lerner
 - Vorstellung der App „Einstieg Deutsch“
- Umfangreiche Materialien werden zur Verfügung gestellt!

Grundkompetenzen im Umgang mit dem Computer werden vorausgesetzt.

Termin: Freitag 14.10.2016, von 15:00 bis 18:15 Uhr (180 Min.)

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: kostenfrei dank Förderung durch das Bundesministerium für Bildung und Forschung
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)
Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn an!

Deutsch als Zweitsprache für Teilnehmer/-innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Lotte und Gerd Becker, Tel. 04104 4080 oder 04104 690365

Beginn: 05.09.2016
Termine: 10mal montags, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: Fürsting-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle
Gebühr: Euro 50,00
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104 / 80360
Anmeldung bitte bei den Kursleitern

Deutsch als Fremdsprache (AG)

Leitung: Anne Weichbrodt

Im Mittelpunkt des Unterrichts steht neben dem Erwerb der Grundkenntnisse der deutschen Sprache die Fähigkeit, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden.
Vorbesprechung und Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Deutsch als Fremdsprache - Anfänger

Leitung: Karin Janicki

Dieser Kurs ist eine Fortsetzung aus dem Vorsemester und für ausländische Mitbürger mit geringen Deutschkenntnissen gedacht. Wir beschäftigen

uns mit dem den Grundlagen der Grammatik und den wichtigsten Themen des Alltags.
Beginn: 12.09.2016
Kurs 215
Termine: 15mal, montags und donnerstags, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 28
Gebühr: Euro 68,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformation unter Tel. 038873 / 33547

Deutsch als Fremdsprache - Fortgeschrittene

Leitung: Karin Janicki

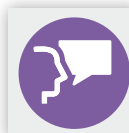
Dieser Kurs orientiert sich an dem bereits vorhandenen Lernniveau bzw. Kenntnissstand der Teilnehmer.
Beginn: 12.09.2016
Kurs 216
Termine: 15mal, montags und donnerstags, von 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 28
Gebühr: Euro 68,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformation unter Tel. 038873 / 33547

Deutsch als Fremdsprache - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Wenn Sie jemanden kennen, der Deutsch lernen möchte, weisen Sie ihn bitte auf dieses Angebot hin.
Leitung: Monika Buddrus

Stufe A1
Lehrbuch: Aussichten A1, Klett Verlag
Die sichere Beherrschung der lateinischen Schrift ist Voraussetzung. Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn von uns beraten.
Beginn: 05.09.2016
Termine: fortlaufend montags, von 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 80,00 für einen 10-Wochen Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)



Deutsch als Fremdsprache - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Wenn Sie jemanden kennen, der Deutsch lernen möchte, weisen Sie ihn bitte auf dieses Angebot hin.
Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Stufe A1
Lehrbuch: Aussichten A1, Klett Verlag
Die sichere Beherrschung der lateinischen Schrift ist Voraussetzung. Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn von uns beraten.
Beginn: 07.09.2016
Termine: fortlaufend mittwochs 13:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 80,00 für einen 10-Wochen Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Deutsch als Fremdsprache - für Fortgeschrittene B1

Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz
Beginn: 08.09.2016
Termine: fortlaufend donnerstags, von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 40,00 für einen 10-Wochen Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Deutsch als Fremdsprache - für Fortgeschrittene B2

Lehrbuch: Mittelpunkt B2, Klett Verlag
Vorkenntnisse (B1-Niveau) werden vorausgesetzt.
Beginn: 08.09.2016
Termine: fortlaufend donnerstags, von 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

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. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.



Foto: ANNA MURASHOVA PHOTO/shutterstock

Sprachkurssystem

C2	Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge CPE	Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
	Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.	
C1	Goethe –ZMP/ die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC) & Cambridge CAE/ BEC	Gute Sprachkenntnisse
	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	
B2	Die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) & Cambridge FCE/BEC	Gute Sprachkenntnisse
	Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.	
B1	telc Prüfungen B1 Zertifikat & Cambridge PET/BEC	Gute Sprachkenntnisse
	Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.	
A2	telc Prüfungen A 2 (früher Grundbaustein) & Cambridge Key English Test	Grundkenntnisse
	Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.	
A1	telc Start-Prüfungen A1	Grundkenntnisse
	Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen: wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.	

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude
Gebühr: Euro 40,00 für einen 10-Wochen
Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte
Seite)

Englisch

Englisch für Kinder

MÖ

Leitung: Dorothea Beckmann

Die Kinder erwerben die fremde Sprache
genauso, wie sie ihre eigene Muttersprache
gelernt haben - natürlich, spontan und spie-
lerisch. Sie lernen von Anfang an in ganzen
Sätzen und ohne Druck in einer entspannten
Atmosphäre angereichert mit kleinen Liede-
rn und Spielen.
Beginn: 01.11.2016
Termine: 5mal dienstags, von 16:00 bis
17:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem
Schulberg
Gebühr: Euro 26,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

English 4 young people

SB

Leitung: David Gray

- all the new cool phrases from England the
U.S.A. (gap year),
- differences between AE and BE,
- music translation, T.V. series and short films.
Everything leading up to the Abi exams in
2017.

Welcome to the new English speaking world.
Beginn: 19.09.2016
Termine: 10mal montags, von 16:00 bis
17:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude
Gebühr: Euro 46,00
keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Cooking
with David**

SB

Siehe Rubrik „Spezial - Kochen“, Seite 48
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte
Seite)

**Englisch - Crashkurs
für den Urlaub an zwei
Wochenenden**

SB

Leitung: David Gray
(native speaker, TELC Prüfer)

Stufe A1
Lehrbuch: Englisch für den Urlaub A 1, Klett-
Verlag
Sie wollen Ihr eingerostetes Englisch für den
Urlaub etwas aufpolieren? In diesem Crash-
kurs lernen Sie typische Urlaubssituationen
sprachlich zu meistern: Infos/Fragen am Flug-
hafen/Bahnhof Buchung/Check in im Hotel,
Bestellungen im Restaurant, Einkaufen und
wenn nötig Beschwerde bei Problemen.
Termine:
1. Wochenende:
Freitag, 16.09.2016, 17:00 bis 20:00 Uhr;
Samstag, 17.09.2016, 11:00 bis 17:00 Uhr

2. Wochenende:
Freitag, 23.09.2016, 17:00 bis 20:00 Uhr;
Samstag, 24.09.2016, 11:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude
Gebühr: Euro 55,40
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte
Seite)

Englisch für Touristen

SB

Leitung: Angela Wilckens

Lehrbuch wird in der ersten Stunde bekannt
gegeben.
Beginn: 31.10.2016
Termine: 5mal montags, von 10:00 bis
11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude
Gebühr: Euro 15,40
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte
Seite)

**Englisch lernen mit dem
Lehrwerk "Great"**

BÜ

Leitung: Uta Ehlers

Der Kurs wendet sich an Erwachsene mit
geringen Vorkenntnissen. Zahlreiche Dialo-
ge und Hintergrundinformationen machen
fit für den Aufenthalt in Großbritannien
und anderen Ländern, in denen Englisch
gesprochen wird.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 19:00 bis
20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,
Raum A143
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung und Information bitte bei der
Kursleiterin, Tel. 04155/2608

Englisch für Anfänger I

MÖ

Leitung: N. N.

Einführung in die Sprache ohne Vorkennt-
nisse.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 13.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 18:30 bis
20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

**Englisch für Anfänger
in Groß Grönau**

RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann

Los geht's mit Englischlernen! Sie hatten
bisher nicht die Gelegenheit, Englisch zu ler-
nen? Hier haben Sie gemeinsam mit ande-
ren, denen es ebenso geht die Möglichkeit,
dies mit viel Spaß von Grund auf zu tun!
Beginn: 14.09.2016
Kurs 204
Termine: 10mal mittwochs, von 17:00 bis
18:30 Uhr
Ort: Gemeinde Groß Grönau, Torfmoor 2
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg, Tel.
04541 / 8000-146

**Englisch - für Anfänger mit
geringen Vorkenntnissen I**

SB

Leitung: Angela Wilckens

Stufe A1
Lehrbuch: Network Starter, Lektionen 5 und
6, Langenscheidt Verlag
Beginn: 12.09.2016
Termine: 5mal montags, von 11:30 bis
12:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude
Gebühr: Euro 15,40 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Englisch am Vormittag:
Anfänger mit
geringen Vorkenntnissen**

MÖ

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die
die englische Sprache in einer lockeren und
entspannten Atmosphäre von Beginn an er-
lernen möchten. Inhaltlich geht es in erster
Linie um die Befähigung, sich in Alltags-
situationen mitteilen zu können. Neue Teilneh-
mer sind herzlich willkommen.
Beginn: 15.09.2016
Termine: 11mal donnerstags, von 9:00 bis
10:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 42,90 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

**Englisch für Anfänger
(2. Semester)**

RZ

Leitung: Jane Kischel

Das Schulenglisch vergessen und nicht
mehr angewendet? In diesem Kurs fr-
schen wir Ihre Erinnerungen auf. Hören und
Sprechen und der Spaß sollen dabei im Vor-
dergrund stehen.
Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahr.
Wir arbeiten mit dem Buch Great A1.
Beginn: 12.09.2016
Kurs 214
Termine: 12mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/840541

**Englisch für Anfänger mit
geringen Vorkenntnissen
am Vormittag**

BÜ

Leitung: Sabine Klaas

Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 11:15 bis
12:45 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel.
04155/5657

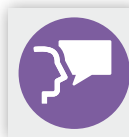
Englisch Auffrischkurs

DA

Leitung: Uta Charwat

Dieser Kurs begann im Frühjahr 2016 und
ist für Teilnehmer/-innen mit geringen Vor-
kenntnissen geeignet. In entspannter Atmo-
sphäre erweitern wir die Grundlagen der

englischen Sprache und
beschäftigen uns mit der
Basisgrammatik.
Lehrwerk Network Now
A 2.1
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 19:00 bis
20:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg,
Eingang VHS
Gebühr: EUR 60,00 (bei mind.8 Tn)
Kurs AE 406 04
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/
699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 472 55 77



**Englisch für Anfänger
mit Vorkenntnissen**

MÖ

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum Erfolg.
Lehrbuch: Key A2, ab Lektion 4
Beginn: 13.09.2016
Termine: 12mal dienstags, von 19:30 bis
21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem
Schulberg
Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 89660 erforderlich

**Englisch - für Anfänger mit
geringen Vorkenntnissen II**

SB

Leitung: Angela Wilckens

Stufe A1
Lehrbuch: Network Now A1, Langenscheidt
Verlag
Beginn: 31.10.2016
Termine: 5mal montags, 11:30 - 12:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude
Gebühr: Euro 15,40 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Senioren

RZ

Leitung: Jutta Schmidt

Wenn Sie in einer Atmosphäre ohne Stress
und Hektik Ihre Englischkenntnisse anwen-
den und vertiefen möchten, sind Sie in die-
sem Kurs genau richtig. Voraussetzung für
den Besuch des Kurses sind Kenntnisse aus
ungefähr zwei Jahren Englischunterricht. Wir
arbeiten mit keinem Buch, sondern mit un-
terschiedlichsten Materialien, die zu Beginn
jeder Stunde zur Verfügung gestellt werden.
Beginn: 12.10.2016
Kurs 802
Termine: 20mal mittwochs, von 15:00 bis
16:00 Uhr
Ort: Seniorenwohnsitz Grüner Salon
Gebühr: Euro 55,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung am 1. Kurstag bei der Dozentin

Englisch für Anfänger II

MÖ

Leitung: N. N.

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder
geringe Schulkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 14.09.2016
Termine: 10mal mittwochs, von 18:30 bis
20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47



Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen in Groß Grönau

RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann

Der Kurs bietet verschiedene Alltagsthemenbereiche anhand derer Sie aktiv Ihre Sprachkenntnisse und Fähigkeiten sowie leichte grammatikalische Strukturen auffrischen und üben - das alles in entspannter, humorvoller Atmosphäre.

Beginn: 13.09.2016
Kurs 206
Termine: 12mal dienstags, von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Gemeinde Groß Grönau, Torfmoor 2
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg 04541-8000-146

Englisch für Anfänger

RZ

Leitung: Jane Kischel

Das Schulenglisch vergessen, nicht mehr angewendet? In diesem Kurs beginnen wir ganz von vorn und frisken Ihre Erinnerungen auf. Hören und Sprechen und der Spaß sollen dabei im Vordergrund stehen. Wir arbeiten mit dem Buch „Great A1“.
Beginn: 12.09.2016
Kurs 218

Termine: 12mal montags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 840541

Englisch mit guten Vorkenntnissen

SN

Leitung: Mirja Grimm

Es ist der Fortführungskurs vom Frühjahrssemester. Sie haben bereits die englische Sprache kennengelernt und möchten diese jetzt vertiefen und sich in der englischen Sprache unterhalten. Vielleicht für den geplanten Urlaub, um Ihren Kindern zu helfen oder einfach für sich selbst. Mit ihren Kenntnissen ist dies der nächste Schritt. Kommen Sie zu uns und erweitern Ihr Können in einer lockeren Atmosphäre.
Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 50,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Englisch - für Fortgeschrittene I

SB

Leitung: Angela Wilckens

Stufe A2
Wir beenden das Lehrbuch: Network Now A2/1 (Rest Unit 5 sowie Unit 6), Langenscheidt Verlag

Beginn: 12.09.2016
Termine: 5mal montags, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkausgangsbau
Gebühr: Euro 23,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag

BÜ

Leitung: Sabine Klaas

Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 09:30 bis 11:00 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin unter Tel. 04155/5657

Englisch Refresher Course

AU

Leitung: Marie Kieckbusch, Tel. 04139/8099645

Für Leute, die ihre Englischkenntnisse verbessern möchten.
Grammatik von Anfang an und die Möglichkeit frei und ohne Druck zu sprechen.
Beginn: 13.09.2016
Termine: 13mal dienstags, von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle
Gebühr: Euro 65,00
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360
Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit guten Vorkenntnissen

MÖ

Leitung: Wolfgang Fuhrhop
Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig.
Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 15.09.2016
Termine: 11mal donnerstags, von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 42,90 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch mit guten Vorkenntnissen Groß Grönau

RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann

Mit lebensnahen Themen in entspannter Atmosphäre aktivieren und erweitern Sie Schul- oder vergleichbare Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik. Kommunikationsfähigkeit und Leseverständnis werden geübt.
Beginn: 13.09.2016
Kurs 207
Termine: 12mal dienstags, von 18:45 bis 20:15 Uhr
Ort: Gemeinde Groß Grönau, Torfmoor 2
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg 04541-8000-146

Englisch - Refresher

SB

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

Level A2
Do you want to brush up your English, revise grammar and vocabulary and make small talk? Then this course could be the right course for you.

We will revise all the main tenses - present, past, future and conditional, as well as question forms.

Topics for small talk will include family and friends, the world of work, house and garden, free time and hobbies, travel, entertainment and of course the weather.

Beginn: 13.09.2016
Termine: 10mal dienstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen am Vormittag

BÜ

Leitung: Sabine Klaas

Ein Kurs für alle, die Spaß an der englischen Sprache haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten (Grundkenntnisse sollten vorhanden sein). Wir werden verschiedene Grammatik-Themen noch einmal aufarbeiten, eine Lektüre lesen in Verbindung mit einem Besuch im English Theatre of Hamburg. Ein weiterer Schwerpunkt soll die Konversation sein. Quereinsteiger willkommen!
Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 09:30 bis 11:00 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/5657

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen

MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Spiele eingesetzt.
Beginn: 23.09.2016
Termine: 11mal freitags, von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Stadthaus, Wasserkrüger Weg 16
Gebühr: Euro 42,90 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Wiedereinsteiger I und II

RZ

Leitung: Barbara Körting (Muttersprachlerin)

In diesem Kurs werden gute Grundkenntnisse aufgefrischt und gefestigt. Wir wollen in entspannter Atmosphäre viel sprechen und Spaß haben (Kleingruppe).
Lehrbuch: Key B1
Beginn: 05.09.2016
Termine: 10mal montags
Kurs I (Kurs 201): von 9:00 bis 10:30 Uhr

Kurs II (Kurs 202): von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 20
Gebühr: je Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen: Tel. 04541 / 2437

Englisch mit guten Vorkenntnissen

DA

Leitung: Andrea Stendel

In this course we are going to discuss all kinds of topics, refresh forgotten grammar and in this way improve our spoken and written English. And: we'll have fun! Come in and join us! Lehrbuch: First Choice A2 mit extra language Trainer
Beginn: 13.09.2016
Termine: 12mal dienstags, von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1
Gebühr: Euro 79,40
Kurs-Nr. AE 406 03

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/962 395

Englisch am Vormittag Auffrischkurs mit Vorkenntnissen

MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihre Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre auffrischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik.
Beginn: 23.09.2016
Termine: 11mal freitags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Stadthaus, Wasserkrüger Weg 16
Gebühr: Euro 42,90 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch am Vormittag: Intermediate 1 und 2

MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihren Wortschatz, ihre Grammatik und das freie Sprechen in einer lockeren und entspannten Atmosphäre üben und erweitern möchten. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 12mal montags
Kurs 1: von 9:00 bis 10:30 Uhr
Kurs 2: von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: je Kurs Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Barbara Körting (Muttersprachlerin)

Use and improve your English, mainly spoken, in a small, friendly group (max. 10).
Book n.n.
Beginn: 07.09.2016
Kurs 203

Termine: 10mal mittwochs, von 9:15 bis 10:45 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 20
 Gebühr: Euro 54,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformation: Tel. 04541 / 2437

Englisch für Fortgeschrittene am Vormittag
 Leitung: Sabine Klaas

BÜ

In diesem Kurs werden vorhandene Kenntnisse aufgefrischt und nach Bedarf wiederholt. Es wird eine Lektüre gelesen und auch ein Besuch im English Theatre of Hamburg ist geplant.

Beginn: 14.09.2016
 Termine: 10mal mittwochs, von 9:30 bis 11:00 Uhr
 Ort: Veranstaltungsort nach Absprache
 Gebühr: Euro 40,00
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/5657

Englisch am Vormittag: Basic conversation
 Leitung: Elizabeth Fuhrhop

MÖ

In diesem Kurs erlangen Sie mehr Sicherheit im freien Sprechen Sie erweitern Ihren Wortschatz In einer lockeren und entspannten Atmosphäre. Kleine Geschichten und Spiele runden das Lernen ab.

Beginn: 13.09.2016
 Termine: 12mal dienstags, von 9:00 bis 10:30 Uhr
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
 Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Fortgeschrittene - Conversation in Groß Grönau
 Leitung: Kathrin Tiedemann

RZ

Wir sprechen über interessante und aktuelle Themen, erweitern dabei Ihren Wortschatz und gewinnen mehr Leichtigkeit beim Sprechen.

Beginn: 14.09.2016
Kurs 205
 Termine: 10mal mittwochs, von 18:45 bis 20:15 Uhr
 Ort: Gemeinde Groß Grönau, Torfmoor 2
 Gebühr: Euro 54,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg 04541 -8000-146

Englisch - Basic Conversation
 Leitung: Veronica Ellingham-Becker

SB

Stufe A2/B1
 This is a pre-intermediate course which aims to give participants the opportunity, skills and confidence needed to take part in a conversation in English.

Themes will include everyday habits and routines; people - family and friends; methods of transport - likes and dislikes; free time; holidays - hobbies and interests;

places to live; at home - useful devices; modern methods of communication; money - shopping, saving and spending; fears and challenges.

Grammar structures learnt in preceding courses will be revised where necessary.

Beginn: 15.09.2016
 Termine: 10mal donnerstags, von 18:45 bis 20:15 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 46,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

English Conversation
 Leitung: Adrienne N. Schiller (Muttersprachlerin)

AU

We discuss topics which interest us, talk about our experiences and laugh a lot. We read and analyse newspaper and magazine articles and the occasional short story. Those of us who want to visit the English Theatre together.

Beginn: 27.09.2016
 Termine: 12mal dienstags, von 9:30 bis 11:00 Uhr
 Ort: Augustinum Aumühle
 Gebühr: Euro 50,00
 VHS Aumühle und Wohltorf
 Tel. 04104/80360
 Anmeldung und nähere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/695537

Englisch für Fortgeschrittene „Discussion Group“
 Leitung: Uta Ehlers

BÜ

You want to keep up your English? Join our discussion group and enjoy delightful evenings.

Beginn: 15.09.2016
 Termine: 10mal donnerstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
 Gebühr: Euro 40,00
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/2608

Englisch am Vormittag: Conversation
 Leitung: Elizabeth Fuhrhop

MÖ

Für Teilnehmer, die ihre bereits erworbenen Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre erweitern und vertiefen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen, aber die Grammatik wird auch aufgefrischt.

Beginn: 13.09.2016
 Termine: 12mal dienstags, von 10:30 bis 12:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
 Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Let's read, talk and discuss
 Leitung: Veronica Ellingham-Becker

SB

ab Stufe B1
 The aim of this course is to improve your

fluency, expand your vocabulary and keep your English up-to-date. Short stories, newspapers and magazine articles as well as every day topics will, hopefully, encourage discussion.

A visit to the English Theatre in Hamburg will round off the Semester.

Beginn: 14.09.2016
 Termine: 10mal mittwochs, von 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
 Gebühr: Euro 46,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch im Beruf

Business English for you and your work life

DA

Leitung: Anne-Marie Hofmann

Im heutigen Berufsleben werden wir auch (fremd-)sprachlich mehr und mehr gefordert. Von den englischen Fachbegriffen im Marketing über „Small Talk“ beim „Business Lunch“, englische E-Mails an Kunden oder Lieferanten bis zu einer auf Englisch geführten Telefonkonferenz - an alle diese Bereiche wollen wir uns gemeinsam heranzuarbeiten. Das freie Sprechen über Beruf und Alltag soll im Unterricht besonders geübt werden.

Der Kurs richtet sich an Interessierte mit mittleren und guten Vorkenntnissen (entsprechend Niveau A2 bis B1). Ein professionelles Auftreten auch im Gebrauch der Fremdsprache sollte ein wichtiges Ziel der Teilnehmer sein. Bei diesem Kurs können Sie sich in jedem Falle gut weiterbilden und vorbereiten.

Für Ihre Themenwünsche aus der Welt des Englischen in Ihrem jeweiligen Berufsfeld ist der Kurs stets offen.

Beginn: 19.09.2016
 Termine: 15mal montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
 Gebühr: Euro 99,00

Kurs AE 406 09
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
 Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 720 80 10

Office English Kompakt

SB

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

ab Stufe B1

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Telefonieren, Empfang und direktem Umgang mit Kunden sowie auf dem Verfassen von E-Mails, Faxen, Memos und einfachen Geschäftsbriefen.

Lehrbuch: English Network Office, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606551-1
 Termine:

1. Wochenende: Freitag, 13.01.2017, von 18:45 bis 21:00 Uhr und Samstag, 14.01.2017, von 9:30 bis 12:30 Uhr

2. Wochenende: Freitag, 20.01.2017, von 18:45 bis 21:00 Uhr und Samstag, 21.01.2017, von 9:30 bis 12:30 Uhr

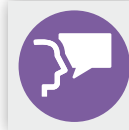
3. Wochenende: Freitag, 27.01.2017, von 18:45 bis 21:00 Uhr und Samstag,

28.01.2017, von 9:30 bis 12:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 48,30

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)



Französisch

Französisch für Touristen (Workshop)

MÖ

Leitung: Susanne Clasen

Sie möchten in nächster Zeit Urlaub in einem französischsprachigen Land machen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redensarten und landestypische Gewohnheiten kennen, um sich als Tourist sicher zu bewegen. Hierbei geht es nicht um komplizierte Grammatik, sondern Sie werden gezielt in entspannter Atmosphäre auf Situationen im Hotel, im Restaurant, am Flughafen etc. vorbereitet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt!

Termin: 24.09.2016
 von 09:00 bis 15:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: Euro 25,00

Die Kursgebühren sind bis 10.09.2016 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Französisch am Vormittag - Mittelstufe

MÖ

Leitung: Nadine Warda

Sie möchten Ihre Französischkenntnisse auffrischen und erweitern, dann sind Sie bei uns richtig. Wir sprechen bereits über einige Themen aus dem Alltag und wiederholen die Grammatik bei Bedarf durch leichte Übungen.

Beginn: 14.09.2016
 Termine: 10mal mittwochs, von 11:15 bis 12:45 Uhr

Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch A1/A2 - 4. Semester

RZ

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie können bereits einfache Sätze und Ausdrücke benutzen, um sich zu verständigen. Hier können Sie Ihr Französisch weiter ausbauen. Avec beaucoup de plaisir.
 Unterrichtsmaterial: Voyages neu A2 (Klett)
 Beginn: 27.09.2016

Kurs 222
 Termine: 15mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
 Gebühr: Euro 72,00

Italienisch für Anfänger

Leitung: Urta Ladwig

MÖ

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: "Buongiorno", Bd. 1, ab Lektion 13
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: 040 / 65 72 58 41 (ab 20:00 Uhr), E-Mail: urta.ladwig@web.de

Italienisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

RZ

Wir arbeiten weiter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch: Espresso 1 Hueber Verlag ISBN 978-3-19-005438-1 und kleinen Kriminalgeschichten (A1)
Beginn: 20.09.2016

Kurs 209.1

Termine: 10mal dienstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 20
Gebühr: Euro 54,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 4125

Italienisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Anja Erdmann

SB

Stufe A1.4
Lehrbuch: Con piacere A1, Klett Verlag, ab Lektion 7
Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch mit Vorkenntnissen

Leitung: Anja Erdmann

SB

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Italienisch - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anja Erdmann

SB

Stufe A2.4
Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!
Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch für Fortgeschrittene Groß Grönau

Leitung: Dr. Luzi-Wünsch

RZ

Lehrbuch: Linetta Diretta 2 Magari
Beginn: 12.09.2016
Kurs 211
Termine: 12mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeinde Groß Grönau, Bücherei
Gebühr: Euro 84,00
VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04509/712256

Italienisch mit guten Vorkenntnissen

Leitung: A. Erdmann

DA

Kurs im 7. Semester, Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
Beginn: 13.09.2016
Kurs-Nr. AE 409 00/01
Termine **Kurs 1:**
8mal dienstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Termine **Kurs 2:**
8mal dienstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 50,40 je Kurs
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04151/ 7419

Plattdeutsch

Plattdüütscher Fröschoppen

Praktische Schönheitsstipps, ook int Öller smuck uttosehn
Leitung: Frieda Janssen alias Helena Keul

BÜ

Termin: Sonntag, 11.09.2016, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 7,00
Dornah gift dat Bohnen, Birn un Speck
VHS Büchen, Tel.: 04155/3551

Plattdüütscher Fröschoppen

Se hett mi küsst! Un anner Geschichten
Leitung: Bernhard Koch

BÜ

Termin: Sonntag, 09.10.2016, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 7,00
Dornah gift dat Rippenbraden mit Rotkohl
VHS Büchen, Tel.: 04155/3551

Plattdüütscher Fröschoppen

De Welt is wunnerlich - wie sünd dat ok!
Leitung: Norbert Bosse

BÜ

Termin: Sonntag, 06.11.2016, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 7,00
Dornah gift dat Gosbraden
VHS Büchen, Tel.: 04155/3551

Plattdüütscher Fröschoppen

Ja, hebbt wi denn all Wiehnachten? Musik op Platt

Leitung: Michael Kolz

BÜ

Termin: Sonntag, 11.12.2016, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
Gebühr: Euro 7,00
Dornah gift dat Grünkohl mit Kasseler
VHS Büchen, Tel.: 04155/3551

Plattdütsch schnacken

Leitung: Inge Pusback

MÖ

För veele Lüüd is Plattdütsch de beste Spraak. Kanns hier jo mol 'n beten Plattdütsch lesen und schnacken, oder kanns Du dat nich? Denn kanns dat tominst 'mol verseuken, - dat lehrt sick.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 5mal mittwochs, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 23,40 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Polnisch

Polnisch für Anfänger

Leitung: Ryszard Knapik

MÖ

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.
Lehrbuch wird bekannt gegeben. Exkursion nach Polen möglich.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Polnisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

Leitung: Ryszard Knapik

MÖ

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.
Kenntnisse aus einem vorangegangenen Kurs erforderlich. Exkursion nach Polen möglich.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Spanisch

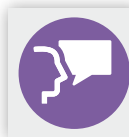
Spanisch für den Urlaub

Leitung: Monika Heitmann

DA

Ihr Urlaub in Spanien ist vorbei und Sie haben wieder einmal festgestellt, dass Ihnen die Worte fehlten? In diesem Kurs können Sie die wichtigsten Grundlagen erlernen, die man für einen Urlaub in einem spanischsprachigen Land braucht, wie zum Beispiel:

Im Hotel ankommen, Begrüßen und Vorstellen, Einkaufen und im Restaurant essen gehen. Die Schwerpunkte richten sich dabei nach dem Interesse der Gruppe und werden am ersten Abend gemeinsam besprochen.
Bei Interesse kann der Kurs gerne verlängert werden.
Beginn: 21.09.2016
Kurs AE 422 00
Termine: 6mal mittwochs, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 36,00 (bei mind. 8 Tn)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539



Spanisch für die Reise

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

MÖ

Sie möchten in nächster Zeit Urlaub in einem spanischsprachigen Land machen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redensarten und landestypische Gewohnheiten kennen, um sich als Tourist sicher zu bewegen. Hierbei geht es nicht um komplizierte Grammatik, sondern Sie werden gezielt in entspannter Atmosphäre auf Situationen im Hotel, im Restaurant, am Flughafen etc. vorbereitet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt!
Termin: Samstag, 08.10.2016, 09:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 20,00
Die Kursgebühren sind bis 25.09.2016 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Spanisch für Anfänger I ohne Vorkenntnisse

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 / 42 64

AU

Beginn: 13.09.2016
Termine: 12mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C 12
Gebühr: Euro 60,00
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

MÖ

Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Mitmenschen und Reiselustige. Ein besonders langsames Arbeitstempo leitet uns zum Erfolg.
Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr- und Arbeitsbuch), ab Lektion 1
Beginn: 14.09.2016



AU

Termine: 12mal mittwochs, von 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern) VHS Mölln Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

Spanisch für Anfänger RZ Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch! Das Lehrbuch wird am 1. Veranstaltungstag bekannt gegeben.

Beginn: 12.09.2016 Kurs 220

Termine: 12mal montags, von 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28 Gebühr: Euro 65,00 VHS Ratzeburg

Spanisch für Anfänger und für die Reise SN Leitung: Gerardo Mengel

Sie möchten in der nächsten Zeit Urlaub in einem spanischsprachigen Land machen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redensarten und landestypischen Gewohnheiten kennen...

Beginn: 14.09.2016

Termine: 10mal mittwochs, von 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Schulzentrum Sandesneben Gebühr: Euro 50,00

Spanisch I - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen SB Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1 Lehrbuch: Caminos Neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 3

Beginn: 12.09.2016 Termine: 12mal montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Spanisch II (Mittelstufe) AU Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 4264

Buch „Con Gusto A 2“ (Lehr- und Arbeitsbuch) Beginn: 14.09.2016

Termine: 12mal mittwochs, von 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule

Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C12 Gebühr: Euro 60,00 VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104 / 80360

Spanisch mit Vorkenntnissen SN Leitung: Gerardo Mengel

Es ist der Fortführungskurs vom Frühjahrssemester. Sie haben bereits die spanische Sprache kennengelernt und möchten diese jetzt vertiefen...

Beginn: 14.09.2016 Termine: 10mal mittwochs, von 19.30 bis 21.00 Uhr Ort: Schulzentrum Sandesneben

Spanisch II - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen SB Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1 Lehrbuch: Caminos Neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 5

Beginn: 14.09.2016 Termine: 12mal mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengegebäude

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen BÜ Leitung: Antonia Espejo Espinosa

Lassen Sie sich auf eine Muttersprachlerin ein, die ausschließlich Spanisch mit Ihnen sprechen wird.

Schulung des Sprachgefühls und Konversation sind Schwerpunkte dieses Kurses. Unterrichtsmaterial nach Absprache. Vorbesprechung: 07.09.2016, 18:00 Uhr

Spanisch für Fortgeschrittene RZ Leitung: Thomas Gemmecke

Bereits erlernte Grundkenntnisse der spanischen Sprache werden wiederholt, vertieft und weitergeführt. Das Lehrbuch wird am ersten Kursabend bekannt gegeben.

Beginn: 12.09.2016 Kurs 221 Termine: 12mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28

Spanisch III - für Anfänger mit Vorkenntnissen SB Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A2 Lehrbuch: Caminos Neu! A2, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-541956-4, ab Lektion 3

Spanisch für Fortgeschrittene AU Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104/4264

Lecturas, conversación, gramática Beginn: 13.09.2016 Termine: 12mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule

Spanisch für Fortgeschrittene MÖ Leitung: Martha Krien

Wir unterhalten uns über viele Themen und diskutieren und lesen leichte, buchfremde Texte. Lehrbuch: El Nuevo Curso 2

Entspannung & Körpererfahrung

Yoga

Ziel des Yoga ist es, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen steigern das seelische Wohlbefinden...

Yoga am Abend - Kurs 1 und 2 AU Leitung: Ulrike Braatz-Weist, Tel. 04151/6760

Fortlaufender Kurs Beginn: 05.09.2016 Termine Kurs 1: 13mal montags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Yoga für Damen und Herren AU Leitung: Marion Suratman, Tel. 04104/9688148

Beginn: 05.09.2016 Termine: 15mal montags, von 10:00 bis 11:30 Uhr Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf

Yoga für jeden BÜ Leitung: Ulrike Braatz-Weist

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga. Fortlaufender Kurs Beginn: 08.09.2016 Kurs 1: von 18:00 bis 19:30 Uhr

Rückenyooga auf dem Dorf BÜ Leitung: Alexa Potrykus

Im Kurs lernen Sie altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausgelösten Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Dies ist möglich durch gezielte Yogahaltung...

Yoga BÜ Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga. Beginn: 13.09.2016 Kurs 1: von 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: Euro 55,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/499347

Yoga

Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

GU

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 9:30 bis 11:00 Uhr, Verlängerung möglich
Ort: Schule Gudow, Schulstr./Parkplatz gegenüber der Kirche
Gebühr: Euro 50,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/499347

Eltern - Kind - Yoga - Workshop I für Eltern mit 5-8 jährigen Kindern

Leitung: Melissa Ziebolz

BÜ

Eltern und Kinder bekommen die Chance, ihre Beziehung einmal anders zu erleben und zu vertiefen.
Nebenbei fördert Yoga die Koordinationsfähigkeit der Kinder - die Sinne werden geschärft, die Wahrnehmung für sich und andere verbessert. Der Workshop schließt mit einem Entspannungsteil ab.
Bitte eine Isomatte, Decke, und eine Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken mitbringen.
Termin: Samstag, 15.10.2016, von 09:30 bis 12:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 24,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel. 04155/8089271

Kundalini-Yoga (Sonderkurs)

Leitung: Bernd Pfeiler

MÖ

Kursziele sind: Mobilisierung der Wirbelsäule, Erhöhung der körperlichen Flexibilität und Belastbarkeit, Stärkung der inneren Organe, Anregung des Stoffwechsels

und des Drüsensystems, Stärkung des Immun- und Nervensystems sowie Stabilisierung der psychischen Befindlichkeit.
Bitte, bringen Sie eine Decke mit und Wasser zum Trinken. Teilnahme nur für Nichtraucher.
Termine: 10mal dienstags, von 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Seminarhaus Neu-Horst
Die Gebühren und Beginn erfragen Sie bitte bei der Anmeldung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 13 04, Fax: 0 45 45 / 78 94 09
E-mail: Bernd.Pfeiler@t-online.de

Lachyoga Gute Laune Training

Leitung: Ute Scharnweber, zertifizierte Lachyoga-Trainerin

MÖ

Wir kitzeln das Lachen in uns wieder wach. Es werden Lachübungen mit Augenkontakt, Mimik und Gestik gestaltet. Es geschieht ganz ohne Witz und Humor, einfach so. Das gemeinsame Lachen verändert unsere Stimmung und Ausstrahlung sofort, es wirkt ansteckend und entspannend. Wir fühlen uns einfach wohler und auf einmal ist alles besser, schöner und einfacher als zuvor ;-).
Zielgruppe: Das Training ist für jeden, der in seinem Leben wieder leichter ins Lachen kommen möchte, der sein Wohlfühl verbessern und der die vielen positiven Wirkungen des Lachens erfahren möchte ist.
Bitte bringen Sie Socken, bequeme Kleidung, Iso- / oder Yogamatte und etwas zu trinken für den Eigenbedarf mit.
Beginn: 22.09.2016
Termine: 8mal donnerstags, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 32,00 (8 Teilnehmerinnen), keine Ermäßigung
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Hatha Yoga für Jedermann

Leitung: Dagmar Martens, Yogalehrerin

NU

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).
Isomatten und Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Nusse - Mannhagen Dorfgemeinschaftshaus
Gebühr: Euro 58,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Sanfter Hatha-Yoga Sich wahrnehmen, entspannen, wohlfühlen

Leitung: Annegret Frederich

RZ

In diesem Kurs werden sanfte Yoga-Übungen durchgeführt, die keinen Teilnehmer überfordern und die sich den individuellen Möglichkeiten der Übenden anpassen. Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern helfen Beschwerden in diesen Bereichen vorzubeugen oder zu bessern. Wir werden versuchen, dabei die innere Achtsamkeit zu schulen.
Hierdurch können wir lernen, den Körper sensibler wahrzunehmen, eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen uns, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen. So können Stresssituationen besser bewältigt werden.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder eine Isomatte.
Beginn:
Kurs Nr. 404.1: Montag, 12.09.2016, von 16:50 bis 18:20 Uhr
Kurs Nr. 404.2: Montag, 12.09.2016, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Kurs Nr. 404.3: Donnerstag, 15.09.2016, von 9:00 bis

10:30 Uhr
Kurs Nr. 404.4: Donnerstag, 15.09.2016, von 10:40 bis 12:10 Uhr
Termine: jeweils 8mal 90 Minuten
Ort: Gemeinde Groß Grönau, Torfmoor 2
Gebühr: Euro 56,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformation Tel. 0451/6132792



Hatha Yoga für Jedermann

Leitung: Dagmar Martens, Yogalehrerin

SN

Yoga ist ein sanftes Körpertraining, das sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Über die Asanas (Haltung) werden Verspannungen gelöst, gleichzeitig wirken sie ausgleichend auf unseren Gemütszustand. Durch das Ausführen von Hatha Yoga entsteht ein vitalisierendes Wellness - Gefühl für Körper und Seele, das über die Kursstunde hinaus in unserem Alltag weiter lebt.
Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 52,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Workshop: Vinyasa Power Yoga - Bewegung als Meditation

Leitung: Steffi Kellmann

SB

Sie erhalten eine kurze Einführung und haben anschließend die Möglichkeit, unter fachkundiger Anleitung einige Übungen des Vinyasa Power Yoga auszuprobieren.
Bitte Yogamatte, Wasser, dicke Socken und eine Decke mitbringen.
Termin: Samstag, 17.09.2016, von 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

„VHS macht gesünder!“

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.
Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biographischer Anknüpfungspunkte... wichtige Voraussetzungen für die Lust auf das Abenteuer des lebenslangen Lernens.



Foto: Robert Kineschke/shutterstock

**Hatha - Yoga
am Vormittag I und II**

Leitung: Alexa Potrykus

Durch gezielte Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und positives Denken können wir Entspannung und Harmonie für den Alltag und in besonderen Situationen erreichen. Zusätzlich üben wir Mudras (Fingerhaltungen), sie schenken uns besondere Hilfe, um uns von Verspannungen und Blockaden zu befreien.

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen!
Beginn **Kurs 1:** 05.09.2016
Beginn **Kurs 2:** 21.11.2016
Termine: 8mal montags, von 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 72,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Yoga
für jeden I und II**

Leitung: Katarzyna Sarandev Kaur Groß

Der Kurs integriert verschiedene Leistungsstufen und ist auch für Teilnehmer geeignet, die sonst sportlich nicht engagiert sind. Die Übungen werden langsam und bewusst atmend ausgeführt. So wird körperliche Stärkung und tiefe Entspannung erreicht.

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn **Kurs 1:** 13.09.2016
Beginn **Kurs 2:** 29.11.2016
Termine: 8mal dienstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 96,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Yoga für den Rücken
am Mittwoch I A + B**

Leitung: Alexa Potrykus

Im Kurs lernen Sie altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausgelösten Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Dies ist möglich durch gezielte Yogahaltungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Die erlernten sanften Körper- und Atemübungen helfen auch im Alltag zwischendurch durchzuatmen, sich wieder aufzurichten, um in jeder Situation Rückgrat zu zeigen.

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 07.09.2016
Termine: 8mal mittwochs
Kurs I A: von 18:45 bis 19:45 Uhr
Kurs I B: von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 48,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Yoga für den Rücken
am Mittwoch II A + B**

Leitung: Alexa Potrykus

Im Kurs lernen Sie altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausgelösten Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Dies ist möglich durch gezielte

SB

Yogahaltungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Die erlernten sanften Körper- und Atemübungen helfen auch im Alltag zwischendurch durchzuatmen, sich wieder aufzurichten, um in jeder Situation Rückgrat zu zeigen.

Bitte eine Decke oder Gymnastikmatte mitbringen!

Beginn: 16.11.2016
Kurs II A: von 18:45 bis 19:45 Uhr
Kurs II B: von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Tai Chi / Qigong

**Tai Chi Ch'uan
und Qi Gong für Anfänger
(Schnupperkurs)**

Leitung: Manfred Dutschke

Sich harmonisch bewegen mit guter Körperhaltung und nur soviel wie nötig Muskelanspannung - ruhig und richtig atmen im Einklang mit der Bewegung - tiefe Entspannung bei gleichzeitig hoher Konzentration - all dies fördert diese chinesische Entspannungsmethode in Bewegung, auch Schattenboxen genannt.

Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 20:30 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

**T'hai Chi Chuan
und Qi Gong
Aufbaukurs 1**

Leitung: Manfred Dutschke

Dieser Kurs schließt sich an den Schnupperkurs an und ist fortlaufend. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.

Beginn: 06.09.2016, fortlaufend
Termine: 10mal dienstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

**T'hai Chi Chuan
und Qi Gong
Aufbaukurs 2**

Leitung: Manfred Dutschke

Dieser Kurs ist fortlaufend und für weiter Fortgeschrittene gedacht. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.

Beginn: 06.09.2016, fortlaufend
Termine: 10mal dienstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

**T'ai chi Ch'uan
- Einführungskurs**

Leitung: Constanze Dahms

T'ai chi Ch'uan ist ein traditionelles, chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Ying und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden.

T'ai chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird die Übung der Form durch vielfältige Übungen in der chinesischen Heilgymnastik.

Beginn: 20.02.2016
Termine: 10mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
- keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 08 / 14 82

**T'ai chi Ch'uan
- Aufbaukurs**

Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.

Beginn: 20.09.2016
Termine: 10mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
- keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 08 / 14 82

**Qigongkurs
für Jedermann**

Leitung: Juliane Holm

Kursbeschreibung siehe unten (Sandesneben).

Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.
Beginn: 14.09.2016
Termine: 10mal mittwochs, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Nusse - Mannhagen, Dorfgemeinschaftshaus
Gebühr: Euro 56,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

**Tai Chi - Lange Form des
Yang Stils**

**Anfängerkurse
- Teil 1: Die Erde**

Leitung: Uta Fuchs

Wenn wir uns beim Tai Chi langsam und harmonisch bewegen, lockern wir Verspannungen, stärken die eigene Balance und beruhigen Körper und Geist. So können wir vielen Zivilisationskrankheiten aus eigener Kraft entgegenwirken.

In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer den ersten Teil der Langen Form des Yang-Stils. Die Figuren werden einzeln vorgestellt und wiederholt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude an den fließenden Bewegungen steht im Vordergrund.

MÖ

Von vielen Krankenkassen werden bis zu 80 % der Kursgebühr erstattet.
Beginn **Kurs 413.1:** 12.09.2016
Beginn **Kurs 413.2:** 02.01.2017
Termine: 10mal montags, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Aula der Ernst-Barlach-Schule
Gebühr: Euro 55,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter: taichi@uta-fuchs.info

**Tai Chi - Lange Form des
Yang Stils**

**- Aufbaukurse
Teil 2: Der Mensch**

Leitung: Uta Fuchs

Für Teilnehmer, die bereits Teil 1 erlernt haben. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen nach Absprache.

**Tai Chi - Lange Form des
Yang Stils**

**- Aufbaukurse
Teil 2: Der Mensch**

Leitung: Uta Fuchs

Für Teilnehmer, die bereits Teil 1 erlernt haben. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen nach Absprache.

Von vielen Krankenkassen werden bis zu 80% der Kursgebühr erstattet.

Beginn **Kurs 414.1:** 12.09.2016
Beginn **Kurs 414.2:** 02.01.2017
Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Aula der Ernst-Barlach-Schule
Gebühr: Euro 55,00 je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter: taichi@uta-fuchs.info

**Qigongkurs
für Jedermann**

Leitung: Constanze Dahms

Eine wunderbar entspannende und gesundheitsfördernde Bewegungskunst aus China, die für jedes Alter geeignet ist. Lernen Sie zu entspannen, fördern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, stärken Sie Ihre Bänder, Sehnen und Muskeln. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung können Sie Verspannungen vorbeugen und eine insgesamt gelasseneren Lebenseinstellung gewinnen. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.

Beginn: 14.09.2016
Termine: 10mal mittwochs, von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 52,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

**Entspannungskurs
für Kinder**

Leitung: Britta Diestel,
Entspannungspädagogin

In diesem Kurs erlernen die Kinder die in den Fantasiegeschichten eingebettete Form des Autogenen Trainings. Somit sind sie am Ende des Kurses selbst in der Lage, mithilfe ihrer Gedanken und bildhaften Vorstellungen, ihren Körper positiv zu beeinflussen und in einen Ruhezustand zu versetzen. Damit bekommen sie Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, was sich po-



SB

BÜ

SB

BÜ

SB

BÜ

MÖ

NU

RZ

RZ

SN

BR



sitiv auf ihre Emotionalität auswirkt und sie dadurch ausgeglichener werden. Diese Entspannungszustände helfen, um mit den täglichen Anforderungen und dem Stress besser umgehen zu können. Jede Stunde beginnt mit einem Ritual und wird dann zusätzlich zur Fantasiereise durch verschiedene Bewegungsübungen, Atemtechniken und Kreativangeboten ergänzt.

Am 12.09.2016 findet um 18:30 Uhr eine kostenlose Informationsveranstaltung statt. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin.

Beginn: 21.09.2016

Termine: 4mal montags, von 15:45 bis 16:45 Uhr

Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 20,00

VHS Breitenfelde

Anmeldung: VHS Breitenfelde, Tel. 04542 / 853 690 oder Kursleiterin, Tel. 04542 / 88462 (brittadiestel@aol.com)

Entspannung zum Wohlfühlen

Leitung: Britta Diestel, Entspannungspädagogin

Dies ist "meine Zeit - meine Auszeit" und in diesem Kurs zeige ich Ihnen verschiedene Möglichkeiten auf, dieses auch im Alltag für ihr Wohlfühlgefühl umzusetzen. Schalten Sie ab bei beruhigender Musik, mit Klangschalen-Elementen, meditativen Entspannungsreisen, Atem- und Yogaübungen oder einfachen Stille-Übungen. Jeder Abend wird individuell gestaltet.

Bitte Matte, Decke, Kissen sowie warme Socken und etwas zu Trinken mitbringen.

Am 12.09.2016 findet um 18:30 Uhr eine kostenlose Informationsveranstaltung statt. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin.

Beginn: 21.09.2016

Termine: 8mal montags, von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 64,00

VHS Breitenfelde

Anmeldung: VHS Breitenfelde, Tel. 04542 / 853 690 oder Kursleiterin, Tel. 04542 / 88462 (brittadiestel@aol.com)

Workshops I und II: Mit Achtsamkeit zu mehr Ruhe und Gelassenheit

Leitung: Frauke Büddig

Wie finden wir Zugang zur Kraft der Gegenwart, wenn unsere Gedanken ständig beschäftigt sind mit dem was gewesen ist oder sein wird? Statt sich Sorgen, für sich sorgen! Dieser Workshop lädt Sie ein, durch verschiedene Übungen (u. a. Sitzmeditation, Gehmeditation und Bodyscan) Kontakt mit sich selber aufzunehmen, sich zu spüren, sich zu entspannen, um mit mehr Kraft und Gelassenheit das Leben zu genießen.

Bitte bequeme Kleidung tragen und eine Decke oder Isomatte mitbringen.

Workshop 1:

Freitag, 11.11.2016, 18:00 bis 21:00 Uhr

Workshop 2:

Samstag, 26.11.2016, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 18,00 je Workshop

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Sport - Ventil für den Kopf

Leitung: Stefan Jenke

(Fachkraft für Arbeitssicherheit, Fitnesstrainer, medizinischer Fitnesstrainer)

Stressanalyse, Stresskompetenz und Stressprävention in Verbindung mit Bewegung und Sport. In diesem Kurs geht es darum, Wissen zum Thema Stress zu erlangen und Gegenmittel, die den Umgang mit Stress erleichtern können, kennen zu lernen. Die einzelnen Themen werden immer wieder durch kleine und größere Sporteinheiten unterbrochen.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Die Kursgebühren sind bis 14.09.2016 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.

Wochenendkurs:

Samstag, 24.09.2016, von 10:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 25.09.2016, von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 50,00

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Hypnose - was ist das?

Leitung: Petra Büning, Heilpraktikerin

Kursbeschreibung siehe unten (SN).

Beginn: 01.11.2016

Termine: 2mal dienstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Grundschule Nüsse

Gebühr: Euro 24,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Hypnose -was ist das?

Leitung: Petra Büning, Heilpraktikerin

Unter Hypnose stellen sich viele einen Zustand vor, in dem man völlig willenlos oder dem Hypnotiseur ausgeliefert ist. So ist es nicht. Hypnose ist ein Zustand, in dem wir uns täglich mehrfach befinden ohne es zu merken. Es ist ein Gefühl des eingeschränkten Bewusstseins, aber keine Bewusstlosigkeit.

Die Hypnose ist zu vergleichen mit einem wundervollen Entspannungszustand, in dem wir unsere Sinne auf die Hypnosetherapeutin gerichtet haben. Da die Hypnose mittlerweile als anerkannte Heilmethode auch Einzug in die Medizin gehalten hat, möchte ich Ihnen in diesem Seminar die Schrecken vor der Hypnosetherapie nehmen. Ihnen zeigen, wie einfach und entspannend eine kleine Hypnose sein kann.

Beginn: 13.09.2016

Termine: 2mal dienstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 24,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Einführung in die Coaching Methode The Work nach Byron Katie

Leitung: Gesche Kùppers, Ökotropologin

"The Work" ist eine einfache und klar strukturierte Coaching Methode. Mit ihrer Hilfe können wir belastende Gedanken und Grundüberzeugungen analysieren und systematisch hinterfragen. Erstaunlich schnell verlieren unsere stressigen Gedanken, die uns teilweise unser Leben lang eingeschränkt haben, die Kraft über uns.

"The Work" kann hilfreich sein bei Stress, Burnout, Ärger, Konflikten, Ängsten, Schmerz, Süchten, Schuldgefühlen, Trauer, Scham und Situationen die uns belasten. Dieses Seminar bietet einen guten Einstieg in "The Work". Sie lernen die Fragemethode und die Umkehrung von "The Work" für sich zu nutzen und in Ihr Leben zu integrieren.

Bitte Block und Stift mitbringen.

Beginn: 14.09.2016

Termine: 2mal mittwochs, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 28,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Entspannungsmassagen

Leitung: Christiane Mücke

Entspannungsmassagen fallen in den Bereich des Wohlfühlens, da sie lediglich dazu verwendet werden, Anspannungen und Verspannungen im Körper zu lösen, die aufgrund von Stress in Alltag auftreten. Die Entspannungsmassage soll dabei behilflich sein, mal wieder die Seele baumeln zu lassen und den Kopf von plagenden Gedanken frei zu bekommen. Sie erlernen an diesem Tag verschiedene Techniken der Entspannungsmassage.

Bitte mitbringen: Jemanden den Sie gern massieren möchten und der/die Sie massiert, Decke, Isomatte, 2 große Handtücher, dicke Socken.

Termin: Samstag, 05.11.2016, von 11:00 bis 16:00 Uhr

Kurs 411

Ort: Grundschule St. Georgsberg

Gebühr: Euro 24,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04154/7092060

Entspannung am Wochenende

Leitung: Melissa Ziebolz

In diesem Workshop werden verschiedene Entspannungsformen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Fantasie- und Traumreisen vorgestellt und selektiv erprobt. Im Vordergrund des Work-

shops steht das erste Kennenlernen unterschiedlicher Techniken unter Bezugnahme von meditativer Entspannungsmusik, Imaginationen, Stilleübungen und Kurzmassagen. Bitte Matte, Decke und ggf. ein Kissen mitbringen sowie eine Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken.

Termin: Samstag, 29.10.2016, von 10:00 bis 13:00 Uhr

Achtung: Der Kurstermin liegt in den Herbstferien!

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 18,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Leitung: Brigitte Sachs, Heilpraktikerin, Tel. 04104/6636

Entspannung durch bewusste Anspannung - das ist das Prinzip der 1938 von Edmund Jacobsen entwickelten Technik der progressiven Muskelentspannung. Bei dieser einfach zu erlernenden Methode werden nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden gezielt angespannt und anschließend bewusst entspannt. Die systematisch durchgeführten Übungen bringen tiefe Entspannung.

Die progressive Muskelentspannung ist unabhängig vom Alter; für Jung und Alt zu erlernen ohne Nebenwirkungen.

Beginn: 06.10.2016

Termine: 7mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Naturheilpraxis Brigitte Sachs, Auf der Koppel 51, Aumühle

Gebühr: Euro 70,00

VHS Aumühle und Wohltor

Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Progressive Muskelentspannung (PME) Intensivkurs (Einführung)

Leitung: Melissa Ziebolz

Bei der progressiven Muskelentspannung (kurz PME) handelt es sich um ein Entspannungsverfahren nach Edmund Jacobson, bei dem durch die willentliche und bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung im ganzen Körper erreicht werden kann. Unter professioneller Anleitung werden einzelne Muskelpartien in einer bestimmten Reihenfolge zunächst angespannt, die Muskelspannung wird kurz gehalten, anschließend wird die Spannung gelöst. Der Intensivkurs ist für Personen ohne Vorkenntnisse geeignet, die Spaß und Interesse an Entspannungstechniken mitbringen.

Bitte Matte, Decke und ggf. ein Kissen mitbringen sowie etwas zu Trinken.

Termin: Samstag, 08.10.2016, von 15:00 bis 18:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 18,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Progressive Muskelentspannung

Leitung: Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscoach

Aktiv und doch entspannt! Sie lernen Verspannungen in den verschiedenen Körperteilen wahrzunehmen und unauffällig im Alltag zu lösen und zu lockern.

Termin: Freitag, 20.01.2017, von 17:00 bis 20:30 Uhr und Samstag, 21.01.2017, von 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 72,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

SB

Gebühr: Euro 10,00 je Vortrag
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04545 / 789212

Sehtraining - den Augen Gutes tun!

RZ

Leitung: Kathrin Noruschat

Die Augen sind müde, trocken, gereizt, lichtempfindlich? Die Brille wird immer stärker oder die Arme werden zu kurz zum Lesen? Doppelbilder, Kopfschmerzen oder Schwindelgefühl? Eine Augenerkrankung ist diagnostiziert?

Ist das visuelle System überlastet, wird das Sehen anstrengend.

In einem ersten Sehtraining bekommen Sie auf einfache Weise Einblick in die Anatomie der Augen. Sie erfahren, wie das Sehen eine erlernte Fähigkeit ist und nicht nur ein physischer Vorgang.

Es werden 4 Augenübungen aufgezeigt und geübt - daraus entwickelt sich ein erstes Übungsbasisprogramm, womit Sie im Alltag Ihre Augen trainieren können.

Sehen (wieder) lernen, bedeutet neue Möglichkeiten sehen und andere (Seh-) Gewohnheiten zu entwickeln.

Termin: Samstag, 19.11.2016, von 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21

Kurs 405

Gebühr: Euro 23,00 zzgl. Euro 3,00 für Übungsmaterialien

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 0451/ 98 98 98 22

Schulung der Intuition

RZ

Leitung: Hella Göller-Gaddah

In gemütlicher Runde am offenen Kamin erarbeiten wir gemeinsam Anleitungen zum Erkennen Deiner inneren Stimme. Übungen zu Entfaltung Deiner Kreativität und Deines Selbstbewusstseins wechseln sich mit Entspannungsübungen ab, dienen Deinem Wohlbefinden und helfen Dir, Dich zu zentrieren und Dein volles Potential zu entdecken und leben zu können.

Termin: Samstag, 19.11.2016, von 9:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Heilborn Einhorn, Dorfstr. 24, 23896 Ritzerau

Gebühr: Euro 30,00

Kurs 429

VHS Ratzeburg

Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen bitte unter Tel. 04543 / 88 87 58

Bestellungen beim Universum

RZ

Leitung: Hella Göller-Gaddah

In diesem Kurs erfährst Du, wie Du kraftvoll Deine Wünsche/Gebete in Erfüllung gehen lässt und was die größten Hindernisse zur Erfüllung sind und wie Du sie vermeiden kannst. Wir sprechen über natürliche Grenzen, Voraussetzungen, Du erfährst die Zusammenhänge zur Meditation.

In gemütlicher Runde am offenen Kamin kannst Du das Gelernte üben und umsetzen.

Termin **Kurs 428:** Samstag, 05.11.2016, von 9:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Heilborn Einhorn, Dorfstr. 24, 23896 Ritzerau

Gebühr: Euro 30,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04543/888758

Abnehmen durch Hypnose

BR

Leitung: Kerstin Wulff

In der Gemeinschaft werden wir ihre Gewichtsabnahme auf den richtigen Weg bringen. Durch gezielte Suggestionen wird ihr Unterbewusstsein angeregt, ihr Gewichtsproblem anzugehen. Durch Gespräche in der Gruppe und die Stimulanz ihres Unterbewusstseins werden wir gezielt auf ihre Abnahme eingehen. Mitzubringen sind eine Isomatte, Kissen und Decke.

Kurs 1: Beginn: 20.09.2016

Termine: 8mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Kurs 2: Beginn: 22.09.2016

Termine: 8mal donnerstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 40,00 je Kurs

VHS Breitenfelde Tel. 04542 / 853 690

Schnupperkurs Jin Shin Jyutsu®

AU

Leitung: Veronika Andrea Schmidt, M.A., Tel. 040/38664323

Sie möchten gern etwas für sich tun? Ihre Gesundheit stärken und sich dabei wunderbar entspannen? Übungen kennenlernen, die Sie ohne Probleme in ihren Alltag integrieren können? Dann sind Sie in diesem Schnupperkurs richtig.

Termin: Samstag, 10.12.2016, von 10:30 bis 16:00 Uhr

Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der VHS

Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1

MÖ

Leitung: Michaela Flentje (Dipl.-Sozialpädagogin und Jin Shin Jyutsu® Praktikerin)

Jin Shin Jyutsu® ist eine alte Japanische Heilkunst zur Harmonisierung der Lebensenergie und zum Lösen von Energieblockaden im Körper. Die Teilnehmer/innen lernen mit Hilfe ihrer eigenen Hände die Energieströmungsmuster ihres Körpers zu harmonisieren.

Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht.

In jeder Unterrichtseinheit finden praktische Übungen statt.

Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Beginn: 29.09.2016

Termine: 8mal donnerstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

29.09./06.10./13.10./03.11./10.11./17.11./24.11./01.12.2016

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02



Jin Shin Jyutsu® Strömungsabende 1

MÖ

Leitung: Michaela Flentje (Dipl.-Sozialpädagogin und Jin Shin Jyutsu® Praktikerin)

Die praktischen Erfahrungen aus den Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekursen 1 und 2 werden bei den Strömungsabenden vertieft. Unter Berücksichtigung des jahreszeitlichen und individuellen Rhythmus strömen die Teilnehmer sich gegenseitig.

Voraussetzung zur Teilnahme sind die Erfahrungen aus einem Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1.

Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Termine: dienstags 06.09. - 20.09. - 04.10. - 01.11. - 08.11. - 15.11. - 29.11. - 13.12.2016, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teiln.)

- keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

Jin Shin Jyutsu® - Vortrag

RZ

Leitung: Livia Stepan (Jin Shin Jyutsu® - Lehrerin)

Hilfe zur Selbsthilfe - Diese mehrere tausend Jahre alte japanische Heilkunst hilft Ihnen, im „mich selbst erkennen“, die Boten des Körpers besser zu verstehen und sie zu nutzen, um die körpereigene Balance wiederherzustellen. Das Jin Shin Jyutsu bildete ursprünglich die Grundlage der Akupunktur und eignet sich besser als Selbsthilfe, im Gegensatz zur Akupunktur und Akupressur, denn die Anwendung erfolgt ohne Nadeln, Druck oder Massage.

Sie erfahren hier, wie Sie mit einfachen Übungen (mit Hilfe Ihrer Hände und Atmung) Beschwerden und Schmerzen im Alltag lindern und den Heilungsprozess von Körper, Geist und Seele aktiv unterstützend begleiten können.

Kosten für das Lehrbuch: Euro 13,50

Termin: Mittwoch, 14.09.2016, von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21

Gebühr: Euro 10,00

Kurs 421

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Informationen unter 04545 / 789212

Jin Shin Jyutsu® - Selbsthilfekurs 1

RZ

Leitung: Livia Stepan

Kursinhalt siehe oben (Vortrag RZ)

Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug, Buntstifte und eine Wolldecke mitbringen.

Kosten für das Lehrbuch Euro 13,50

Beginn **Kurs 420:** 21.09.2016

Termine: 8mal mittwochs, von 19:30 bis 21:00 Uhr



Pilates und mehr am Vormittag - für Anfänger und Fortgeschrittene **SB**
Leitung: Melany Matthiessen

Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und zu steigern. Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert und der Stoffwechsel angeregt, Haltung und Körpergefühl verbessert.
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, 10:30 - 11:45 Uhr
Gebühr: Euro 75,00
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasensengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seiten)

Pilates in Kankelau - für Anfänger und Fortgeschrittene **SB**
Leitung: Melany Matthiessen / Marit Eller

Bitte erkundigen Sie sich nach freien Plätzen!
Beginn: 15.09.2016
Termine: 12mal donnerstags, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Bürgerhaus Kornrade
Gebühr: Euro 87,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Gymnastik für Damen **BR**
Leitung: Wiebke Lippitsch

Lust auf Bewegung? Dann los - denn Gymnastik ist eine gute Investition in deine Gesundheit! Ziel dieses Kurses ist es, durch gelenkschonende Gymnastik den Körper in Balance zu bringen, sich geschmeidig zu bewegen und die gesamte Körpermuskulatur zu kräftigen. Die positiven Erlebnisse in der Gruppe machen zudem Spaß, bauen Stress und Ärger ab und machen Lust auf noch mehr Bewegung.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 19,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542 / 853 690

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik **BR**
Leitung: Cornelia Wolf

Mit Übungen aus der Callanetics und mit dem Einsatz des Therabandes rücken wir den Problemzonen "auf den Leib". Hierbei geht es um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Die Kombination von einfachen, den Rücken und die Gelenke schonenden Gymnastikübungen bringt Ihren Körper in Form und Bewegung. Bitte Handtuch und Rutschersocken bzw. Gymnastikschuhe mitbringen.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Pausenhalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 28,00
VHS Breitenfelde 04542 / 853 690

Bauch - Beine - Rücken - Po **BÜ**
Leitung: Heike Förster

Wie immer sehen wir uns wieder... und freuen uns über jede Neueinsteigerin!
Beginn: 07.09.2016
Kurs 1: von 18:30 bis 19:30 Uhr,
Kurs 2: von 20:30 bis 21:30 Uhr
Termine: 10mal mittwochs
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00 je Kurs
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Rund - na und! - Mollig und mobil **BÜ**
Leitung: Silvia Zöftig

Bewegung macht Spaß! Gezielt abgestimmt auf die Bedürfnisse von Erwachsenen mit stärkerem Übergewicht bringe ich Sie in diesem Kurs in Bewegung - gelenkschonend, rückengerecht und pulskontrolliert.
Bitte Sportschuhe, Handtuch und ein Getränk mitbringen.
Beginn: 03.11.2016
Termine: 5mal donnerstags, von 20:15 bis 21:15 Uhr
Ort: Tanzschule Steps, Büchen, Lauenburger Str. 21
Gebühr: Euro 20,00 bei 8 Teilnehmern
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/498047

Bokwa® Fitness **BÜ**
Leitung: Nicole Schmidt

Bokwa ist ein einzigartiges Fitnessprogramm, in dem man mit den Füßen Buchstaben und Zahlen auf den Boden "zeichnet". Es ist leicht zu erlernen, denn es werden keine schwierigen Choreografien erarbeitet. Durch Handsignale, die an die amerikanische Zeichensprache angelehnt sind, ist es auch für Neueinsteiger keine Schwierigkeit, an einem fortlaufenden Kurs teilzunehmen. Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe mit guter Dämpfung, Handtuch sowie etwas zu trinken mitbringen.
Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 20:15 bis 21:15 Uhr
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
Gebühr: Euro 45,00 bei mind. 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/80 89 40 oder Handy 0160 / 120 44 75

Damengymnastik - Fit über 55 **BÜ**
Leitung: Heike Förster

Trainiert werden die allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Koordination in geselliger Atmosphäre.
Bitte Sportbekleidung mitbringen.
Beginn: 07.09.2016 (Nachmeldungen möglich!)
Termine: 10mal mittwochs, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Fit und Gesund Ganzkörpergymnastik für Damen 50 plus **BÜ**
Leitung: Brigitte Engelhard

Gymnastik ist eine Sportart, die man in jedem Alter ausüben kann. Aufwärmtraining, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen im Stand und auf der Matte. Egal, ob es um die Förderung der Beweglichkeit geht oder spezielle Problemzonen mit Maß und Ziel trainiert werden sollen.
Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.
Beginn: 11.10.2016
Termine: 10mal dienstags, von 10:45 bis 11:45 Uhr
Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
Gebühr: Euro 37,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3237 oder Email: a-b.engelhard@outlook.de

Bodystyling-Fitness Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule **MÖ**
Leitung: Ingrid Rost

Ein neuer Kurs, bei dem auch Langhanteln und Stepps eingesetzt werden. Der Kurs ist geeignet für Männer und Frauen, die ihre Problemzonen mit viel Spaß bearbeiten wollen.
Vorbesprechung und Beginn: 13.09.2016
Termine: 10mal dienstags, von 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 TeilnehmerInnen), keine Ermäßigung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 78 97 16

Bodystyling-Fitness **MÖ**
Leitung: Ingrid Rost

Intensive Gymnastik für einen festen, straffen Körper. Eingesetzt werden Langhanteln, Stepps, Theraband, sowie Balance-Pads. Jede Stunde viel Bewegung, ganz viel Abwechslung und Spaß.
Vorbesprechung und Beginn: 12:09:2016
Termine: 10mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.), keine Ermäßigung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 78 97 16

"Bauch, Beine, Po" und viel mehr **NU**
Leitung: Tanja Annen, lizenzierte Übungsleiterin

Kursbeschreibung siehe unten (Sandesneben). Bitte Handtuch und Turnschuhe mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 13.09.2016
Termine: 10mal dienstags, von 20:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Nusse
Gebühr: Euro 46,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, 04536 / 808262

"Bauch, Beine, Po" und vieles mehr **SN**
Leitung: Tanja Annen, lizenzierte Übungsleiterin

Wir rücken den Problemzonen "auf den Leib". Hierbei geht es um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Die Kombination von einfachen, den Rücken und die Gelenke schonenden Gymnastikübungen bringt Ihren Körper in Form und Bewegung.
Bitte Handtuch und Turnschuhe mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 13.09.2016
Termine: 10mal mittwochs, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 46,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, 04536 / 808262

Fitness für Herren **BR**
Leitung: Nicole Löwe

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die fit bleiben wollen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination geschult. Zur Sturzprophylaxe werden Übungen eingebaut, ebenso wird das Gleichgewichtsgefühl gefördert. Es gibt keine Altersbegrenzung und auch völlig untrainierte Teilnehmer sind in dieser Gruppe willkommen.
Beginn: 15.09.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 28,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Fit and Fun **MÖ**
Leitung: Annika Schulze (Sportlehrerin)

Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die ohne sportlichen Ehrgeiz durch Fitnessgymnastik mit Musik aktiv entspannen wollen.
Beginn: 15.02.2016
Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 26,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Gymnastik für die ältere Dame... **MÖ**
Leitung: Ingrid Rost

Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems
In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.



Vorbesprechung und Beginn: 15.09.2016
Termine: 12mal donnerstags, von 11:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Feldstraße 9, Joachim Polleyn-Platz

Gebühr: Euro 60,00 (bei 8 Tln.), keine Ermäßigung.
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung unter Tel. 0 45 45 / 78 97 16

Spielend fit - auch im höheren Alter

Leitung: Heiner Rose

Es wird viel gespielt, denn Ballspiele machen Spaß, helfen beweglich zu bleiben und fördern damit die Gesundheit.

fortlaufend donnerstags, von 10:15 bis 11:15 Uhr
Ort: Sporthalle Buschkoppel
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte telefonisch unter Tel. 04151/81270

Zumba

Zumba®

Leitung: Nicole Schmidt

Diese Party macht dich fit! Zumba ist eine von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness-Party. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: 16.09.2016
Termine: 10mal freitags, von 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort: KITA Villa Kunterbunt, Büchen, Möllner Str. 4
Gebühr: Euro 45,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Handy: 0160 120 44 75

Zumba

Leitung: Babette Schultz

Kursinhalt siehe Zumba Büchen!
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Turnhalle Gudow, Schulstr./ Parkplatz ggü. der Kirche
Gebühr: Euro 45,00

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel. 04155/4592, Handy 0174 2466542

Zumba® fitness Gold am Vormittag

Leitung: Silvia Hamann, Zumba Instructor

Kursbeschreibung siehe oben (SN).
Beginn: 14.09.2016
Termine: 10mal mittwochs, von 10:30 bis 11:15 Uhr
Ort: Nüsse - Mannhagen, Dorfgemeinschaftshaus
Gebühr: Euro 56,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Zumba® fitness

Leitung: Mareike Voigt
(Zumba Instructor)

Zumba® fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Vergessen Sie die schweißtreibenden Workouts. Zumba® fitness verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! In ZUMBA® Kursen kommt der ganze Körper durch die mitreißenden World-Rhythmen in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Zumba® macht einfach nur süchtig.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk

Beginn: 21.09.2016

Kurs 426.1:
10mal mittwochs, von 18:00 bis 19:00 Uhr

Kurs 426.2:
10mal mittwochs, von 19:15 bis 20:15 Uhr

Beginn: 11.01.2017

Kurs 427.1:
10mal mittwochs, von 18:00 bis 19:00 Uhr

Kurs 427.2:
10mal mittwochs, von 19:15 bis 20:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula

Gebühr: Euro 45,00 je Kurs

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541/840261

Zumba® fitness Gold

Leitung: Silvia Hamann,
Zumba Instructor

Zumba Gold ist die einfache Form von Zumba. Ein Tanzfitnesskurs für Neueinsteiger, Sportanfänger sowie für aktive ältere Menschen und für die, die ihre Koordina-

tion und Kondition langsam und gezielt aufbauen möchten. Spezielle Choreografien stärken die Ausdauer, Herz und Kreislauf sowie das Wohlbefinden. Dabei werden alle Elemente beibehalten, die Zumba® fitness so beliebt machen.

Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 18:30 bis 19:15 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 52,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Zumba® fitness

Leitung: Silvia Hamann,
Zumba Instructor

Es ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Bei den heißen internationalen Rhythmen und der ansteckenden Musik des Fitnessprogramms kommen sie in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Diese Mischung macht süchtig.

Beginn: 12.09.2016

Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 52,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Rückenschule

Rückenschmerzen entstehen meist durch falsche oder einseitige Belastungen. In den Rückenschulenkursen werden Kenntnisse über den Aufbau der Wirbelsäule, über schonende Hebe- und Tragetechniken, richtiges Sitzen und Stehen vermittelt.

Durch gezielte Übungen werden Schmerzen gelindert, weiteren Beschwerden vorgebeugt.

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

Rücken- und Bewegungsschule "Feldenkrais I"

Leitung: Gisela Flathmann,
Physiotherapeutin, Tel. 04152/76978

Für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: 22.09.2016

Termine: 10mal donnerstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Seminarhaus Hohenhorn, Drummshorner Weg 5

Gebühr: Euro 50,00

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Anmeldung und Rücksprache bitte bei der Kursleiterin

Wirbelsäulengymnastik I und II

w/m 60+ mit Musik

Leitung: Birgit Utermöhl, Masseurin u. liz.
Rückenschullehrerin

Termine: 12mal montags

Beginn: 05.09.2016

Kurs 1: von 15:00 bis 16:15 Uhr

Kurs 2: von 16:30 bis 17:45 Uhr

Ort: Augustinum Aumühle
Gebühr: je Kurs Euro 50,00
Krankenkassenbezuschung möglich
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 040/72812033

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik 60+

Leitung: Helga Wille,
Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

Beginn: 06.09.2016

Termine: 13mal dienstags, von 9:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus der Kirche Wohltorf, Am Kirchberg 5

Gebühr: Euro 65,00

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/962535

Rückenfitness

Leitung: Antje Iversen

Ein mobiler Rücken ist sehr wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Durch Mobilisation, Stärkung und Kräftigung der Verschiedenen Muskelgruppen erlangt der Körper seine Flexibilität und aufrechte Haltung zurück. Verspannungen werden gelöst. Aus der Schonhaltung, die durch Rückenbeschwerden entsteht wird durch regelmäßige Teilnahme am Kurs eine aufrechte Körperhaltung. Zu mitreißender Musik wird den Rückenbeschwerden und Verspannungen vorgebeugt.

Beginn: 15.09.2016

Termine: 10mal donnerstags, von 20:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: Euro 27,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/4576 oder Email:

antje.iversen@gmx.de

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Angila Held-Röschert

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen häufig zu Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Dagegen können Sie etwas unternehmen. Durch eine gezielte Gymnastik können Sie Verspannungen entgegenwirken und Beschwerden vorbeugen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Entspannungsübungen ergänzen die Gymnastik. Der Kurs ersetzt keine Therapie. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte vorher an einen Arzt.

Bitte Decke und Isomatte mitbringen.
Vom 03.10.-16.10.2016 finden keine Kurs-terminen statt.

Beginn: 05.09.bzw. 07.09.2016

Kurs-Nr. AE 302 01-04

Termine:

11mal montags, 18:30 Uhr bzw. 19:30 Uhr,
11mal mittwochs, 17:30 Uhr bzw. 18:30 Uhr je 60 Min

Ort: Multifunktionsaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1

Gebühr: Euro 48,50 je Kurs



VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/
699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 6534

**Physiotherapeutische
Fitness für den Rücken**

Leitung: Claudia Kerwin

RZ

Wirbelsäulenbeschwerden entstehen zum großen Teil durch falsche Bewegungsmuster, die wir uns im Laufe der Jahre unbewusst angeeignet haben. In diesem Kurs können Sie physiologisches Bewegen (wieder)lernen. Gezielte Übungen schulen das Körpergefühl und die Koordinationsfähigkeit und steigern die Funktionalität der Muskulatur. Machen Sie Ihren Körper fit für die Belastungen des Alltags!

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und eine Isomatte.

Beginn: 13.09.2016

Kurs 403

Termine: 10mal dienstags, von 10:00 bis 11:15 Uhr

Ort: Gemeinde Groß Grönau, Torfmoor 2

Gebühr: Euro 42,00

VHS Ratzeburg

Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg, 04541 -8000-146

**Ich beweg' mich
- Rückenfit
Kraft und Entspannung
für die Wirbelsäule**

Leitung: Mandy Funke

SB



Ich beweg' mich!

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für - alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch und Isomatte
Beginn: 15.09.2016

Termine: 8mal donnerstags, von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 48,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

**Gesund und fit in Kankelau
Gutes für den Rücken
- Männerkurs**

Leitung: Melany Matthiessen / Marit Eller

SB

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Entspannung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglich-

keit werden gesteigert.
Beginn: 15.09.2016
Termine: 12mal donnerstags, von 19:40 bis 20:40 Uhr
Gebühr: Euro 87,50
Ort: Bürgerhaus Kornrade
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seiten)

(Nordic)Walking

Nordic Walking ist mehr als eine neue Sportart! Hier trainieren Sie neben den Beinen den gesamten Oberkörper, dadurch kommen 90% der Muskulatur zum Einsatz! Es handelt sich um ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das leicht zu erlernen ist und das ganze Jahr über an der frischen Luft betrieben werden kann.

Nordic Walking kann mit individueller Belastung durchgeführt werden und ist somit geeignet für Jedermann und jede Leistungsstufe. Es ist das optimale Outdoor-Training zur Gewichtsreduktion und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

**Nordic Walking Kurs
in Verbindung mit
gesunder Ernährung und
Brain Quickies**

Leitung: Doreen Wordell, Ernährungsberaterin & Nordic Walking Basic Instructor

MÖ

Der Kurs bezieht sich auf die Elemente des Nordic Walking nach dem 5 Zonen System. Er ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet und wird individuell angepasst. Wir lernen das Nordic Walking richtig auszuführen, denn dabei beansprucht der Körper, bei richtig ausgeführter Technik, 90 % seiner Muskeln und hat damit einem hohen Energieverbrauch.

Wir werden die Einheit so gestalten, dass wir 1 Stunde inkl. Dehn- und Kräftigungsübungen benötigen. Diese Stunde werden wir ganz individuell anpassen. Die erste Stunde wird eine Kennenlernstunde. Außerdem werden wir uns in jeder Stunde ausführlich einem Ernährungsthema widmen. Diese beinhalten die 10 Regeln einer vollwertigen Ernährung nach DGE. Es werden auch immer kleine lustige Einheiten und Spiele mit eingebaut.

Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen und wetterfeste und sportliche Kleidung tragen!!!

Vorbesprechung und Beginn **Kurs 1:**
14.09.2016

Termine: 12mal mittwochs, von 10:00 bis 11:00 Uhr

Vorbesprechung und Beginn **Kurs 2:**
14.09.2016

Termine: 12mal mittwochs, von 16:30 bis 17:30 Uhr

Treffpunkt Schaafrücke am Schmalsee, Mölln

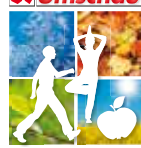
Gebühr: je Kurs Euro 32,00 (bei 8 Teilnehmerinnen), keine Ermäßigung.
VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

**Ich beweg mich
- Nordic Walking Basics**

Leitung: Mandy Funke

SB



Ich beweg' mich!

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer Gemeinsam mit anderen ist es viel einfacher, gute Vorsätze umzusetzen. In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab. So können Sie typische Anfängerfehler vermeiden und sich bald über Erfolgserlebnisse freuen. Und die sind gesichert: Sie fangen ganz einfach an und entsprechend Ihrer Fortschritte werden die Walkingzeiten langsam erhöht.

Gut für - alle, die ihre Ausdauer verbessern möchten und auf sanfte Weise ins Nordic Walking einsteigen möchten.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.

Beginn: 18.09.2016

Termine: 10mal sonntags, von 10:00 bis 11:00 Uhr

Treffpunkt: Sandparkplatz am Sportplatz Schützenallee

Gebühr: Euro 38,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Selbstverteidigung

**Kinderselbstverteidigung
im Alter von
6 bis 14 Jahren**

Leitung: Professor G. Claes,
8. Dan Schwarzgurt

BR

Die Kinder lernen, sich im Alltag körperlich als auch mental zu verteidigen. Die Kindern lernen wachsam zu sein und wir machen deutlich, dass Gefahren bestehen und Niemand das Recht hat, sie gegen ihren eigenen Willen zu berühren oder zu belästigen. Es wird deutlich gemacht, dass

sie nicht fähig sind, gegen Erwachsene zu kämpfen, aber doch in der Lage, sich zu verteidigen. Wir unterrichten in 3 Phasen: Gefahrsituation erkennen / Umgebung und Umfeld nutzen / mentale Einstellung und Selbstschutz

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

Beginn **Kurs 1:** 28.09.2016

Beginn **Kurs 2:** 16.11.2016

Termine: 5mal mittwochs, von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Aula der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 20,00 je Kurs

VHS Breitenfelde

Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleiter 04542 / 1342 (info@selfdefense-studio.net)

**Einzigartiger
Selbstverteidigungskurs
ab einem Alter
von 15 Jahren**

Leitung: Professor G. Claes, 8. Dan Schwarzgurt - bekannt für seine realistischen Selbstverteidigungsseminare

BR

Der Tageskurs besteht aus realistischen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken, jeweils angepasst an das Individuum. Nicht unrealistisch wie in einem Film, sondern Techniken, die in gefährlichen Alltagssituationen eingesetzt werden können.

Sie lernen auch mögliche Techniken, um gefährliche Situationen gleich zu vermeiden, wie z. B. durch Wachsamkeit, Nutzung der Körpersprache und der gegenwärtigen Umgebung. Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:

- Durchsetzungsvermögen und Haltung
- Benutzung der Umgebung
- Abstand kontrollieren, Verstand/Logik nutzen und anwenden
- Lernen, Gefahrensituationen zu erkennen
- "Dirty" Tricks - Realistische Verteidigung.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

Beginn:

Kurs 1: 24.09.2016,

Kurs 2: 08.10.2016

Kurs 3: 19.11.2016

Termin:



Ich beweg' mich!

- Unsere Kooperations-Kurse:**
- | | |
|-----------------|---|
| Fitness | Balance NEU |
| ■ Fit im Alltag | ■ Yoga |
| ■ Pilates | ■ Qigong |
| ■ Rückenfit | ■ PME (Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) |
| ■ Laufbasics | |
- www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich



Ich beweg' mich!

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule.

Jetzt anmelden! **vhs**



1mal samstags, von 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00 je Kurs

VHS Breitenfelde
Anmeldung:
VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder
Kursleiter 04542 / 1342 (info@selfdefen-
se-studio.net)

Tennis

Fit durch Tennis (Sonderkurs)

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen. Neben den verschiedenen Schlagtechniken wird auch besonderer Wert auf die Binarbeit und Bewegungskoordination gelegt.

Dieser Kurs ist geeignet für die Aktiven der Generation 50plus.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt. Sportzeug erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 8 Teilnehmer.

Beginn: nach Absprache

Termine: 7mal freitags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg

Gebühr: Euro 70,00

- keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung bitte unter Tel. 04542/8 96 60.

VHS-Tennistreff am Vormittag

(Sonderkurs)

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs sollen erworbene Grundkenntnisse mit Spaß in lockerer Atmosphäre angewendet und gefestigt werden. Dabei wechseln Training und Spiel mit wechselnden Partnern. Anschließend ist Gelegenheit, Schläge und Taktik bei einem Getränk in froher Runde zu diskutieren.

Beginn und Wochentag nach Absprache

Termine: 7mal

Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg

Gebühr: Euro 70,00

keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42/ 8 96 60

Ernährung

Ein gesundes Essverhalten ist Kopfsache

Leitung: Gesche Küppers, Ökotrophologin

Kursbeschreibung siehe unten (SN).

Beginn: 08.11.2016

Termine: 2mal dienstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Nusse

Gebühr: Euro 28,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Ein gesundes Essverhalten ist Kopfsache

SN

Leitung: Gesche Küppers, Ökotrophologin

Empfinden Sie Ihr Essverhalten manchmal, als wäre es fremdbestimmt? Was veranlasst Sie wirklich, übermäßig viel oder wenig zu essen oder zu trinken, so dass es Ihnen nicht mehr gut dabei geht.

Die Ursache ist ihr konditioniertes und unterbewusstes Denken. Ist ihr Denken mehr mit einem Ziel oder mehr mit Eigenvorwürfen über ihr Verhalten beschäftigt. Ihr Denken schafft Blockaden, die Sie hindern sich gesund zu ernähren.

Mit einer Coachingmethode "The Work of Byron" werden sie aus den erlernten Denkmustern auszusteigen und lernen sich selbst zu motivieren. Begegnen sie Ihrer Fremdbestimmtheit, indem sie lernen, ihre Bedürfnisse ernst zu nehmen und ihre innere Blockaden aufzulösen.

Beginn: 31.10.2016

Termine: 2mal montags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 28,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Das Leben sitzt im Darm

BÜ

Leitung: Marain Schmiedehausen (Heilpraktikerin)

Wie stetige Übersäuerung durch falsche, zu eiweißreiche Ernährung, Stress, toxische Metalle, Umweltgifte etc. zu Krankheit führt. Tipps für einen besseren Umgang mit sich selbst.

Termin **Kurs 1:**

Dienstags, 13.09.2016, 17:30 bis 19:00 Uhr

Termin **Kurs 2:**

Dienstags, 11.10.2016, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A 143

Gebühr: je Euro 6,00

VHS Büchen-Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

Kochen und Essen bei Osteoporose

DA

Siehe Rubrik "Spezial" ab Seite 47
VHS Dassendorf

Kurs: Kräuterwanderung - Herbsträuter

MÖ

Leitung: Peter Ewert (Heilpraktiker)

Schwerpunkt: Beeren und Früchte
Auf einer Kräuterwanderung mit Heilpraktiker Peter Ewert am Schmalsee und Lüttauer See in Mölln lernen wir wichtige Herbsträuter kennen und sammeln Beeren und Früchte für Tee oder zum Saft machen. Praktische Zubereitungs- und Anwendungsinformationen um fit durch die kalte Jahreszeit zu kommen gibt es während einer Wanderpause.

Termin: Samstag, 24.09.2016, von 13:00 bis 16:00 Uhr

Treffpunkt: Naturheilpraxis Peter Ewert, Gudower Weg 150, 23879 Mölln

Gebühr: Euro 12,00

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 04542 - 89660 oder direkt beim Kursleiter 04542 - 843591 und 0170 - 8443554

Ernährung zur Vorbeugung und Behandlung von Krebs Kochkurs in Zusammenarbeit mit FAKT

SB

Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Dieser Kurs wird zusammen mit FAKT (Verein zur Förderung ambulanter Krebstherapie) durchgeführt.

Stress, körperliche Belastungen, Krankheiten, Medikamenteneinnahme und Umweltgifte verändern den Bedarf an Vitaminen, Eiweiß, Spurenelementen und anderen Nährstoffen. Viele Lebensmittel enthalten Substanzen, welche vor zahlreichen Krankheiten schützen können. In dem Kurs wird in Theorie und Praxis erklärt, wie Lebensmittel das Immunsystem stärken, Mangelerscheinungen vorbeugen und die Gesundheit erhalten können. An drei Abenden werden Gerichte zubereitet und probiert, die nicht nur gut schmecken, sondern auch ernährungstherapeutische Wirkungen haben.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!

Beginn: 10.02.2017

Termine: 3mal freitags, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße

Gebühr: Euro 23,50 plus Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Diabetes Typ 2 - Die richtige Ernährung bei Insulinresistenz - Vortrag

SB

Leitung: Monika Drünkler, Ernährungsfachkraft Allergologie/VDD, Ernährungsberaterin/DGE, Diätassistentin

Diabetes Typ 2, früher Altersdiabetes genannt, ist häufig mit Übergewicht vergesellschaftet und betrifft immer öfter auch jüngere Menschen. Eine Änderung des Lebensstils kann sowohl einen Diabetes vorbeugen, als auch Blutzuckerwerte verbessern. Neben allgemeinen Faktoren wie Bewegung, Rauchen oder Stress spielen vor allem die Ernährungsgewohnheiten eine große Rolle für die Entstehung eines Diabetes. Sie erfahren, welche Lebensmittel und Zubereitungsarten gut und welche weniger gut geeignet sind und erhalten praktische Tipps für Ihren Alltag.

Termin: Mittwoch 21.09.2016, 18:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 10,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Alarm im Darm - wenn Fructose und Laktose Ärger bereiten - Vortrag

SB

Leitung: Monika Drünkler, Ernährungsfachkraft Allergologie/VDD, Ernährungsberaterin/DGE, Diätassistentin

Viel Obst ist gesund. Milch trinken auch. Wenn Menschen aber an einer Fruchtzucker und/oder Milchzucker-Unverträglichkeit leiden, reagieren sie auf Obst oder

Milch mit Magen- und Darmproblemen. Häufig beeinträchtigen Bauchschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und ein allgemeines Krankheitsgefühl den Alltag der Betroffenen erheblich.

Auch psychische Probleme wie Depressionen können auftreten. Ich werde die Möglichkeiten der Diagnose, Informationen zur Therapie und den alltäglichen Umgang mit Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten aufzeigen und nehme mir genügend Zeit für Ihre Fragen. Sie müssen auch in Zukunft nicht auf Milch und Obst verzichten!

Termin: Mittwoch, 14.09.2016, 18:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 10,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Erkrankungen / Heilmethoden / Sucht

VERANSTALTUNGS- REIHE DEMENZ

Das kannst du vergessen - Ein ganz neues Leben

RZ

Vortrag von Barbara Hergert

Ist es nie zu spät, ein neues Leben zu beginnen? In der Gesellschaft wächst die Erkenntnis, dass eine große Zahl betroffener Menschen oft noch über Jahre hinweg aktiv am Leben teilhaben kann. Dennoch werden Menschen, die eine Demenz-Diagnose bekommen haben, häufig darauf reduziert. Die Sorge über zu erwartende Einschränkungen braucht Zeit und auch Begleitung, um damit Leben zu lernen. Aber auch die Familien brauchen Unterstützung! Was ist neu? Was ist wichtig? Was kann, was muss ich tun, um gut zu leben? Um aufzuzeigen, dass die Diagnose Demenz nicht nur das Ende des Gewohnten bedeutet, sondern auch ein Beginn, soll hier ein anderer Blick auf das Thema geworfen werden.

Termin: Dienstag, 20.09.2016, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Vortrag 904

Ort: Ratssaal Rathaus

Voranmeldung erbeten - begrenzte Teilnehmerzahl

Gärten & Pflanzen "Sinnvoll" nutzen in der Betreuung demenzkranker Menschen

RZ

"Gärten sind wie gute, alte Freunde. Sie können trösten, beglücken, versöhnen, begeistern" hier bringt ein unbekannter Autor auf den Punkt, was für Menschen mit Demenz wichtig ist.

Wie man als Angehöriger oder ambulant Betreuender, die in einem Garten schlummernden Potentiale für die Betreuung demenziell veränderter Menschen nutzen

kann, wird in diesem praxisbezogenen Vortrag vermittelt.

Bitte mitbringen: Brettchen, Messer, Kompostschale

Termin:
Dienstag, 04.10.2016, 19:00 bis 21:30 Uhr

Vortrag 905

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Voranmeldung erbeten - begrenzte Teilnehmerzahl

"Einen alten Baum verpflanzt man nicht" - Wohnraumgestaltung und -anpassung für Menschen mit Demenz

Vortrag von
Pia Lüneberg-Kleinschmidt

RZ

Ein selbstbestimmtes und eigenständiges Leben und Wohnen in den eigenen vier Wänden entspricht dem Wunsch eines nahezu jeden Menschen. Durch altersbedingte physiologische Veränderungen, akute oder chronische gesundheitliche Beeinträchtigungen können sich Lebens- und Wohnsituation entscheidend verändern. So auch bei einer Demenz.

Um im vertrauten Umfeld zu leben und zu wohnen, können Anpassungen des Wohnraums zu deutlich mehr Sicherheit, Orientierung und Wohlbefinden beitragen.

Im Vortrag werden grundlegende Informationen zur Gestaltung und Anpassung des Wohnraums bei einer Demenzerkrankung gegeben. Dies wird mit Bildmaterial unterstützt und durch die anschließende Möglichkeit einer Diskussionsrunde ergänzt.

Termin: Donnerstag, 06.10.2016, von 15:30 bis 18:00 Uhr

Vortrag 906

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21

Voranmeldung erbeten - begrenzte Teilnehmerzahl

Umgang mit Demenz

Vortrag von
Dr. Synan Al-Hashimy

RZ

Kann ich an mich selber denken, obwohl ich einen demenzbetreffenden Menschen pflege?

Der Dozent ist Chefarzt im Alzheimer Therapiezentrum Ratzeburg und behandelt dort pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. Anhand von zahlreichen Fallbeispielen wird er die Bedeutung von Unterstützungs- und Entlastungsangeboten für pflegende Angehörige erläutern.

Aus seiner täglichen Arbeit heraus weiß er, dass diese Pflegenden häufig viel zu lange warten, bevor sie sich Hilfe von außen holen, insbesondere wenn es sich bei dem Demenzkranken um den Lebenspartner handelt.

Herr Dr. Al-Hashimy wird auch über Probleme und Erfolgsstrategien im Umgang mit dementen Menschen berichten. Im Anschluss an den Vortrag ist das Publikum aufgerufen, eigene Erfahrungen einzubringen, Fragen zu stellen und zu diskutieren.

Termin: Dienstag, 11.10.2016, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Vortrag 902

Ort: Ratssaal Rathaus

Voranmeldung erbeten

"Es schneit in meinem Kopf" - Lesung und Literaturvorstellung zum Thema Demenz

Vortrag von **Barbara Hergert**

RZ

Der Büchermarkt bietet eine große Anzahl und Vielfalt an Literatur zum Thema Demenz. Es gibt Fachbücher und Ratgeber für Betroffene, aber auch Erzählungen und Romane, in denen uns die Erlebniswelt von Menschen mit Demenz begegnet. Außerdem gibt es viele wunderbare Bücher, die Kindern und Jugendlichen dieses schwierige Thema behutsam nahe bringen können. Und es gibt Literatur, die sich für das Vorlesen für Menschen mit Demenz eignet, durch die man ins Gespräch kommen kann. Mitstreiter des Demenznetzes stellen ihre Lieblingsbücher vor.

Vortrag 907

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21

Voranmeldung erbeten - begrenzte Teilnehmerzahl

Essen im Vorübergehen - Fingerfood für Menschen mit Demenz

Vortrag von **Petra Kongsbak, Diätassistentin**

RZ

Eine ausgewogene Ernährung ist nicht nur für die körperliche Gesundheit des Demenzkranken wichtig. Essen und Trinken bedeutet auch ein Stück Lebensqualität, Orientierung und Sicherheit. In der Veranstaltung werden Möglichkeiten und eine praktische Umsetzung von geeigneten Lebensmitteln und deren Zubereitung vermittelt.

Materialkosten von 8,00 €/ Person

Termin: Freitag, 18.11.2016, von 15:00 bis 17:00 Uhr

Vortrag 908

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Voranmeldung erbeten - begrenzte Teilnehmerzahl

VHS Ratzeburg, Tel. 04541/8000-146

Anwendung der Schüßler-Salze

Leitung: Maria Lehrke (Heilpraktikerin)

MÖ

In diesem Kurs werden wir über die Anwendung der Schüßler-Salze für den Hausgebrauch sprechen. Es werden die Mineralstoffe Nr. 1-12 erklärt und wir werden gemeinsam Kuren für das Wohlbefinden erarbeiten.

Termine: 3mal donnerstags, 29.09., 06.10. und 13.10.2016,

jeweils von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 15,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Schüßler Salze

Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

SB

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler sind homöopathische Zubereitungen, die Mineralstoffmängel nicht selbst ausgleichen, sondern regulierend auf den Mineralstoff-

haushalt wirken und helfen die mineralischen Baustoffe für die Zellen verwertbar zu machen. In diesem Kurs erfahren Sie, bei welchen Erkrankungen die Salze 1-12 eingesetzt und wie sie dosiert werden. Wir besprechen aber auch, wie man z.B. eine Frühjahrskur mit Schüßler-Salzen gestaltet oder wie sie bei einer Diät eingesetzt werden können.

Beginn: 12.01.2017

Termine: 3mal donnerstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 36,00 zzgl. Euro 5,00 für das Skript

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Homöopathische Hausapotheke

Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

SB

Die Homöopathie ist eine schonende Methode, vielen Beschwerden zu begegnen. Sie ist natürlich, unschädlich und lässt keine Nebenwirkungen befürchten. Wir besprechen die wichtigsten homöopathischen Mittel, aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung. Am Ende des Kurses stellen wir gemeinsam eine kleine Hausapotheke der wichtigsten Akutmittel zusammen.

Beginn: 16.01.2017

Termine: 3mal montags, von 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 40,50 zzgl. Euro 10,00 für das Skript

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Kinesiotape für die Hausapotheke

Leitung: Petra Büning, Heilpraktikerin

NU

Lernen Sie die Möglichkeit des Kinesiotape kennen. Ob vorbeugend, lindernd oder einfach nur fördernd. In diesem Seminar soll Ihnen gezeigt werden, wie einfach es ist mit Kinesiotape sich selbst zu helfen und wann es besser ist, einen Arzt, Facharzt oder Physiotherapeuten aufzusuchen. Ob als Vorbeugung und/oder Unterstützung beim Sport, Verstauchungen, Hämatoeme, Kopfschmerzen, Migräne oder beim Schnarchen, Blähungen, Magenschmerzen und für Schwan-

gere als Entlastung... uvm. kann Kinesiotape helfen.

Materialkosten für den Kurs Euro 6,00.

Beginn: 22.11.2016

Termine: 2mal dienstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Grundschule Nusse

Gebühr: Euro 24,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

Einführung in die Phyllis Krystal Methode® - Vortrag

Leitung: Livia Stepan

RZ

Kennen Sie in Ihrem Bekannten-, Verwandten-, Freundes- oder Kollegenkreis Menschen, die Ihnen ihren Willen aufzwingen, Sie kontrollieren oder manipulieren wollen?

Wenn Sie hiervon betroffen sind, lernen Sie eine sehr einfache und vor allem wirkungsvolle Methode der englischen Psychologin Phyllis Krystal kennen, die von ihr in jahrelanger Forschungsarbeit entwickelt wurde. Diese Methode hilft Ihnen, innere Blockaden zu erkennen und zu lösen, dabei frei und unabhängig zu werden, um sich nur auf die innere Quelle von Sicherheit und Weisheit zu verlassen. Sie können endlich wieder die/der sein, die/der Sie wirklich sind.

Termin: Dienstag, 04.10.2016, von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21

Gebühr: Euro 10,00

Kurs 916

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Informationen unter Tel. 04545 / 789212

Reiki - 1. Grad

Leitung: Astrid Kutschke

BR

Ausbildung für den 1. Reiki-Grad.

Reiki ist eine Methode, die Lebenskraft (Ki) mit universeller Energie (Rei), die letztlich allem zugrunde liegt, zu kombinieren. Diese hat ausgleichenden harmonisierenden Charakter, stärkt bei regelmäßiger Anwendung die Lebenskraft und das Immunsystem, fördert den Schlaf. Man wird besser mit Stress, Krisen und Krankheit fertig. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie



Foto: wavebreakmedia/shutterstock

Abstrakte und dekorative Bilder

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Einfach frei malen auf der Suche nach schönen Farbkombinationen, das ist das Ziel der abstrakten Malerei! Ob groß oder klein, alle Formate sind geeignet. Ihre Bilder entstehen aus den verschiedensten Farbkombinationen und Mustern, die Sie selbst entwerfen. Dekorative Bilder strahlen eine optische Ruhe aus, sind voll Harmonie. Gemalt wird rein plakativ.

Es ist möglich mit Modelliermasse den Ausdruck des Bildes zu verstärken. Das passende Material können Sie mitbringen oder bei der Dozentin erwerben.

Beginn: 12.01.2017

Kurs-Nr. 511

Termine: 4mal donnerstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Kunst Raum 22

Gebühr: Euro 26,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541/84637

Zeichnen und Malen

Leitung: Ebba Sakel

Landschaft, Bäume, Blumen, Tiere, Himmel und Wasser, Stilleben u.a. sind die Motive dieses Kurses für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Es wird zunächst mit Stiften und Kreiden gearbeitet, später auch mit Aquarellfarben oder Acryl. Auf Wunsch können am Semesterende die Arbeitsergebnisse zu einer kleinen Ausstellung im SWR zusammengefasst werden.

Zum ersten Treffen bitte Fotos von Landschaften, Zeichenblock, Bleistifte 2B und 6B, Radierer und Anspitzer mitbringen.

Beginn: 14.09.2016

Kurs Nr. 806

Termine: 8mal mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Seniorenwohnsitz, Hobbyraum II

Gebühr: Euro 65,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation: Tel. 04541 / 85 72 27

Aquarellmalerei 1, 2 und 3

Leitung: Marlies Reim

In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Kurstag.

Mitzubringen sind: Lappen, Blei-

stift (B), Radiergummi,

evtl. vorhandene Far-

ben, Pinsel und

RZ

Aquarellpapier.

Beginn **Kurs 1:** 14.09.2016

Termine: 10mal mittwochs, von 9:30 bis 11:45 Uhr

Beginn **Kurs 2:** 13.09.2016

Termine: 10mal dienstags, von 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn **Kurs 3:** 15.09.2016

Termine: 10mal donnerstags, von 9:30 bis 11:45 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-sengebäude

Gebühr: Euro 60,00 je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seiten)

Bob Ross-Malen

Landschaftsmalen nach Bob Ross

Alte Brücke im Wald

Leitung: Rose Adrian-Trienen ART

DA



Für Einsteiger und Fortgeschrittene

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge.

Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition an nur einem Tag umgesetzt. Material wird gestellt: Kosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette, Staffelei betragen Euro 30,00 und werden im Kurs bezahlt. Bitte mitbringen: „Malkleider“, Küchenpapier und Babyöl-Tücher!

Termin: Samstag, 29.10.2016, von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: Euro 31,20

Kurs AE 205 02

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 040/ 64 50 80 29

Landschaftsmalen nach Bob Ross

Ein Tag - Ein Gemälde

Leitung: Rose Adrian-Trienen

SB



Kursbeschreibung siehe oben (DA).

Das erforderliche Material (Leinwand, Farben, Pinsel, Palette, Staffelei etc.) wird gestellt. Die Materialkosten betragen Euro 30,00 und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Bitte mitbringen: Malkittel, Papierküchenrolle, Babyöltücher

Termin: Samstag, 19.11.2016, von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-sengebäude

Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Materialkosten

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Plastisches Gestalten / Keramik

Töpfern für Kinder und Erwachsene

Leitung: Carmen Giesen, Tel. 04104/6838

AU

Bitte mitbringen: Teigrolle u. Plastikset

Beginn: 07.11.2016

weitere Termine:

14.11., 21.11. und 05.12.2016

insges. 4mal montags, 15:30 bis 17:00 Uhr

Töpfern: 07.11., 14.11. und

21.11.2016

Glasierer: 05.12.2016,

von 15:30 bis 17:45 Uhr

Fürstin-Ann-Mari-von-

Bismarck-Schule Aumühle,

Werkraum

Gebühr: Euro 22,50 zzgl. Materialkosten

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Myriam Homann,

Tel. 0170 5110891

AU

Bitte mitbringen: Teigrolle u. Schürze

Beginn: 01.09.2016

weitere Termine: 08.09. und 22.09.2016

insges. 3mal donnerstags, von 17:00 bis

18:30 Uhr

Töpfern: 01.09. und 08.09.2016

Glasierer: 22.09., von 17:00 bis 19:15 Uhr

Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Werkraum

Gebühr: Euro 17,50 zzgl. Materialkosten

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Werken

Flechten von Weidenobjekten

Leitung: Birgit Anklam

GU

Wir flechten aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z. B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune oder Vogelhäuschen. Auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bitte eine Gartenschere mitbringen.

Termin: Samstag, 03.12.2016, von 13:00 bis 16:45 Uhr

Ort: 19246 Testorf/Zarrentin, Kastanienallee 22

Gebühr: Euro 15,00 zzgl. Materialkosten

Euro 5,00 bis 7,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel.

038851/329371

Flechten von Gartendeko aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

SB

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide

dekorative Objekte für Haus und

Garten, z.B. Rankgerüste,

Kugeln, Zäune, Vogel-

häuschen. Auch

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern.

Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei gut miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur, ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe und fördert Inklusion.



Foto: ZsSamaracom/shutterstock



Termin **Kurs 1:**
Freitag, 23.09.2016,
von 16:30 bis 19:30 Uhr
Termin **Kurs 2:**
Freitag, 14.10.2016,
von 16:30 bis 19:30 Uhr

Bitte erkundigen Sie sich nach weiteren Terminen im November/Dezember.

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 12,00 pro Termin

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen - mein neues Hobby I und II

SB

Wochenendkurs für Einsteigerinnen
Leitung: Anja Meins-Engel

Hier wird für Anfänger alles genau erklärt: Die Funktionen der Nähmaschine, die unterschiedlich zu nähenden Stoffe, Schnitte und Zuschnitt und vieles mehr. Unter fachlicher Leitung nähren Sie Ihre ersten Lieblingsstücke. Bitte bringen Sie zum Freitag 3 bis 5 verschiedene Baumwollstoffreste in je ca. 40 cm Größe mit und die üblichen Nähutensilien (Garn, Stecknadeln, Schere). Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.

Termine **Kurs 1:**

Freitag, 16.09.2016, von 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 17.09.2016, von 9:00 bis 16:30 Uhr

Termine **Kurs 2:**

Freitag, 04.11.2016, von 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 05.11.2016, von 9:00 bis 16:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 37,50 je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen - mein Hobby Für Anfänger und Profis

SB

Leitung: Anja Meins-Engel

Möchten Sie Ihre Grundkenntnisse im Nähen ausbauen oder fehlen Ihnen nur noch ein paar Tricks? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Aber auch für Anfänger wird alles genau erklärt. Aus Basisschnitten



Foto: Samo Trebizan/shutterstock

kreieren Sie Ihr eigenes Outfit. Bitte bringen Sie Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien mit. Die Telefonnummer der Dozentin für Rückfragen erhalten Sie bei der VHS.

Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.

Termine: Freitag, 16.12.2016, von 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 17.12.2016, von 9:00 bis 16:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 37,50

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Literatur

Weltgeschichte und Weltliteratur Vom Hohen Mittelalter bis zur Reformation

RZ

Leitung: Bernd Hartmann

Mit unserer Vortragsreihe waren wir im letzten Semester bis ins hohe Mittelalter gekommen. Nun wollen wir uns dem späten Mittelalter und der frühen Neuzeit widmen. Wieder werden wir im Wechsel die Entwicklungen, Ereignisse und Persönlichkeiten der Realgeschichte und die großen Werke der Weltliteratur und ihre Dichter behandeln.

Beginn: 04.10.2016

Termine:

20mal dienstags, von 10:30 bis 11:30 Uhr

Kurs 803

Ort: Seniorenwohnsitz

Gebühr: Euro 55,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541/3127

Literaturkreis

AU

Leitung: Helene Bredow,
Tel. 04104/2986

Beginn: 22.09.2016

Termine:

donnerstags von 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Eichhörnchenweg 12, Aumühle

VHS Aumühle und Wohltorf

Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Literaturkreis

RZ

- „Das Tiefland“
von Jhumpa Lahiri

Leitung: Karin Janicki

Das Buch erzählt die Geschichte zweier indischer Brüder und einer Frau, der sie sich auf unterschiedliche Weise verbunden fühlen - eine Konstellation, die zu einem sich über Kontinente und Generationen entwickelnden Familiendrama führt...

Dieser Kurs ist bereits belegt.

Beginn: 13.09.2016

Kurs 601

Termine: 10mal dienstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 20

Gebühr: Euro 48,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung und Kursinformationen unter 038873/33547

Medien / Fotografie

FotoCLUB

DA

Leitung: Melanie Derks,
prof. Fotografin

Inhalt: Projektarbeit in der Fotografie, von der Ideenfindung, gemeinsame Umsetzung, Bildauswahl, -Besprechung, -Bearbeitung bis zum fertigen Bild.

Beginn: 08.09.2016

Termine: 8mal donnerstags alle 14 Tage, von 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: Euro 89,70

Kurs-Nr. AE 211 01

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 0173/ 350 82 54

Tolle Fotos gemacht - und nun?

DA

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Sie haben eine tolle Kamera und fotografieren gerne. Aber was passiert dann mit den Bildern? In diesem 2teiligen Workshop gehen wir gezielt auf folgende Punkte ein:

- Fotos von der Kamera auf den PC Laden u. richtiges Sortieren und Archivieren. Wie funktioniert das überhaupt, was kann/ muss man hier beachten oder was ist wichtig? Bitte mitbringen: Ihre Kamera inkl. Datenladekabel, alternativ Kartenlesegerät, Speicherkarte mit Fotos, ggf. das eigene Notebook, Stift + Notiz-Block

- Erste Schritte in der Bildbearbeitung den Ausschnitt verändern um eine bessere Bildwirkung zu erzielen, rote Augen retuschieren oder den Horizont gerade rücken sind ein kurzer Ausschnitt in kleinen Bildbearbeitungsschritten, die Ihr Foto aber deutlich besser wirken lassen. Bitte mitbringen: ggf. das eigene Notebook, Stift + Notiz-Block.

- Foto Ausgabe Druck/ Fotobuch/ Präsentation, Was ist besser, welche Anbieter gibt es und was ist für Sie der richtige Weg? Bitte mitbringen: Stift + Notiz-Block

Beginn: 07.09.2016

Termine: 2mal mittwochs von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: Euro 28,80

Kurs AE 211 02

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 0173/ 350 82 54

Einführung in die digitale Fotografie

MÖ

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Kursinhalt: Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera, aber das perfekte Foto will Ihnen nicht gelingen? So wird ein Foto, neben der richtigen Kameraausrüstung, auch durch die ansprechende Bildgestaltung und die saubere technische Umsetzung beeinflusst. Nach theoretischen Erklärungen sollen die erworbenen Kenntnisse

in der Praxis erprobt und die Ergebnisse dem Plenum präsentiert werden.

Voraussetzungen: Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß.

Bitte bringen Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera und die dazugehörigen Objektive mit. Falls Sie bereits über eine umfangreichere Kameraausrüstung verfügen, können Sie diese ebenfalls gerne mitbringen.

Schwerpunktthemen sind:

- Das passende Zubehör (z.B. Objektive, Stativ und Blitz)
- Natur- und Landschaftsfotografie
- Menschen- und Portraitfotografie
- Bildkomposition (z.B. Farbe, Form und Struktur)
- Kamera- und Objektivechnik (z.B. Schärfentiefe und Belichtung)
- natürliche Lichtquellen und Kunstlicht.

Termin: Samstag, 08.10.2016 und Sonntag, 09.10.2016, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause).

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.

Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung- auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78/ Kto-Nr. 1005320778 bei der Kreissparkasse - BLZ 230 527 50) ein-zahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Einstieg in die digitale Fotografie I

RZ

Leitung: Javid Mousavina

Sie haben sich eine neue Kamera zugelegt oder fotografieren schon länger, wissen aber nicht so wirklich, was Sie alles mit Ihrer Kamera anstellen können? Bis auf die Automatik- und Motivprogramme sind Sie bisher nicht weiter in die unergründlichen Tiefen Ihres Fotoapparates vorgedrungen, möchten aber Ihr „Arbeitsgerät“ besser verstehen? Dieser Anfängerkurs vermittelt erste theoretische Grundlagen der Fotografie, ein Basiswissen zu den wichtigsten Themen wie z.B. Belichtungszeit, Blende und ISO. Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera (falls möglich mit Bedienungsanleitung), einen vollen Akku und ausreichend Speicherkapazität mit.

Termin **Kurs 527.1:**

Sonntag, 16.10.2016, 11:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39

Gebühr: Euro 36,00

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541/1209253

Einstieg in die digitale Fotografie II

RZ

Leitung: Javid Mousavina

Dieser Kurs ermöglicht neue Kenntnisse über das Fotografieren zu gewinnen und das volle Potential Ihrer Kamera zu entfalten. Erfahren Sie, welche weitreichenden Möglichkeiten Ihnen die richtige Wahl der Blende oder des korrekten Objektives etc. bieten.

Kursinhalte: Bildaufbau, Tiefenschärfe, Bildwirkung, Sensoren, Bildformate, Weißabgleich, Speicherkarten, Leitzahlen. Weiterer Schwerpunkt ist die Bildgestaltung: Motivauswahl und Komposition.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera (falls möglich mit Bedienungsanleitung), einen vollen Akku und ausreichend Speicherkapazität mit.

Termin Kurs 528.1:

Sonntag, 13.11.2016, 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 36,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253

Halloween - Gruselige Schnappschüsse

Leitung: Javid Mousavinia

Im Schummerlicht Ende Oktober gelingt nicht jeder Schuss auf Anhieb. Ein paar Tipps für tolle Halloween-Bilder. Wenn ihr abends um die Häuser zieht, solltet ihr die Kamera unbedingt dabei haben. Kürbisse bei Dunkelheit mit ihren leuchtenden Kerzen sind etwas knifflig zu fotografieren.

Termin Kurs Nr. 531:

Sonntag, 30.10.2016, 11:00 - 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 36,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253

Fotokalender selbst gestalten

Leitung: Javid Mousavinia

Ein selbst gebastelter Kalender ist ein besonderes Präsent. Überraschen Sie Familie und Freunde mit einem persönlichen Fotokalender als Geschenk zum Geburtstag oder zu Weihnachten. Wenn Sie auf der Suche nach einem passenden Geschenk sind, an welchem diese auch Freude haben, dann kombinieren Sie ihre Lieblingsfotos mit einem passenden Design und gestalten Sie ihre Seiten ganz nach ihren Wünschen.

Kurs-Nr. 532.1:

Sonntag, 27.11.2016, 11:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 39
Gebühr: Euro 36,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/1209253

Besser Fotografieren 1 - Kreativ fotografieren

Leitung: Collin Key

„Das Bild entsteht im Auge des Fotografen.“ Ein gutes Foto ist niemals eine bloße Ablichtung des Gesehenen, sondern eine Komposition. Schon das Verstehen von ein paar einfachen Grundregeln hilft, aus langweiligen Bildern kleine Kunstwerke zu machen. Wir betrachten in diesem Kurs viele gute Fotos und lernen dabei die Tricks der Komposition kennen: die Wahl der Perspektive, den Einfluss des Lichts, den Bildschnitt, Schärfen und Unschärfen, die Anwendung des „goldenen Schnitts“ und anderes mehr. Für diesen Kurs brauchen wir keine eigene Kamera. Es geht ausschließlich um die Kreativität unseres „fotografischen Blicks“. Die technische Umsetzung mit der Kamera ist dann Thema des Folgekurses.

Dieser Kurs kann auch einzeln gebucht werden, die Teilnahme am Folgekurs ist nicht obligatorisch.

Termin: Freitag, 30.09.2016, von 17:30 bis 20:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 14,60
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)
Foto-Homepage des Dozenten: http://collin_key.500px.com/

Besser Fotografieren 2 - Die Kamera verstehen

Leitung: Collin Key

Sie haben sich eine gute Kamera geleistet mit vielen manuellen Einstellungsoptionen - und trauen sich doch nur den Automatikmodus zu? Machen Sie mehr aus Ihren Möglichkeiten! In diesem Kurs werden wir lernen, das grundlegende Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit zu verstehen. Zusammen mit der Wahl des Objektivs bestimmen diese wesentlich die Qualität unserer Fotos. Zahlreiche Beispielbilder werden dies veranschaulichen. Mit der Kontrolle über die eigene Kamera legen wir den Grundstein für besseres, kreatives Fotografieren.

Eine Teilnahme am ersten Teilkurs „Kreativ fotografieren“ ist wünschenswert aber nicht obligatorisch. Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell einstellbare Kamera (mit Anleitung, falls vorhanden) mit.

Termin: Freitag, 07.10.2016, von 17:00 bis 20:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 17,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)
Foto-Homepage des Dozenten: http://collin_key.500px.com/

Fotofreunde Schwarzenbek

Ein Forum für Hobbyfotografen, um Erfahrungen auszutauschen, gemeinsame Exkursionen zu unternehmen, Ausstellungen vorzubereiten usw. Foto-Interessierte sind an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat herzlich willkommen.

Informieren Sie sich unter: www.fotofreunde-schwarzenbek.de

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung
Diverse Kurse der unterschiedlichen Volkshochschulen siehe auch Rubrik „Beruf und Karriere - EDV“

Musik

Semestereröffnungskonzert

Tucholsky liebt Treibhausmusik
Leitung: Dr. Bettina Knappe u.a.

Die Zuhörer erwartet ein sehr abwechslungsreiches Programm: Die Treibhausmusiker spielen Teile eines Klavierquintetts von F. Danzi, von Sonaten von J. J. Quantz und G. B. Bononcini, Stücke von D. Schostakowitsch als auch Klezmermusik und zeitgenössische Walzer von C. Pelgen. Zwischen den Musikstücken werden humorvolle Gedichte von Kurt Tucholsky rezitiert. Die Amateure der Treibhaus-

musiker spielen Klavier (Gunnar Dittloff), Klarinette, Bassklarinette (Peter Friedrich), Oboe, Englischhorn (Anke Klinker), Cello (Regula Rothschild) und Querflöte (Bettina Knappe).
Termin: Montag, 26.09.2016, 19:30 Uhr
Ort: Theatersaal des Augustinums, Mühlenweg 1, Aumühle
Eintritt: Euro 8,00
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360

Offener Singkreis Aumühle für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Susanne Bornholdt
Tel. 04104/963707

Seit März 2007 existiert der Offene Singkreis Aumühle. Dieser Frauenchor besteht derzeit aus 18 Damen und freut sich über neue Sängerinnen. Geprobt wird im wöchentlichen Wechsel jeweils dienstags 10:15 - 11:30 Uhr / 15:00 - 16:15 Uhr. Das Repertoire ist meist dreistimmig. Es reicht vom 16. bis ins 21. Jahrhundert und versucht ein breites Spektrum von weltlich (Volkslied) bis geistlich. Auftritte ganz unterschiedlicher Art finden ca. vier Mal im Jahr statt. Bei allem steht der Spaß beim Entdecken der eigenen stimmlichen Möglichkeiten und am gemeinsamen Singen mit anderen im Vordergrund. Beginn: 06.09.2016

Termine: jeweils dienstags wechselweise von 10:15 bis 11:30 Uhr oder von 15:00 bis 16:15 Uhr

Ort: Gemeindesaal der Kirchengemeinde Aumühle, Börsener Str. 25
Teilnahme kostenlos, Spenden erbeten
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Gemischter Chor "La musica" der VHS Büchen-Gudow

Neue Leitung: Dimitri Tepliakow

Auf vielen Veranstaltungen gab der Chor den musikalischen Rahmen. Sein Wirken hat im kulturellen Geschehen unseres Amtsbezirks einen festen Platz. Das Repertoire umfasst fast alle musikalischen Möglichkeiten eines Chors. An jedem Dienstag um 19:30 Uhr treffen sich alle Sangesfreunde im Schulzentrum Büchen zu ihren Proben. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Freude am Singen und ein klein wenig Musikalität sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Beitrag: Euro 115,00 jährlich u. VHS-Mitgliedschaft Euro 15,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Ansprechpartnerin: Iris Runge, Tel. 04501/516

VHS Chor Sing - Sang - Song!

Leitung: Regine Olk

Zum Repertoire dieses sympathischen und dynamischen Frauenchores gehören neben Spirituals und Gospels, internationale Folkmusik, Popsongs und Evergreens. Bei unterschiedlichen Anlässen (Chorwettbewerben, Benefizveranstaltungen, Weih-

nachtskonzerten usw.) stellt der Chor sein Können unter Beweis. Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Probeabenden (montags, 19.00 Uhr, Regionalschule Nordost) und der 1x jährlich stattfindenden Wochenendfreizeit zum Festigen des Repertoires wird vorausgesetzt.

Frauen mit Freude am vierstimmigen Gesang, Musikalität (Notenkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich), Durchhaltevermögen auch bei Extraproben und evtl. mit solistischen Qualitäten sind herzlich eingeladen sich dieser Chorgemeinschaft anzuschließen.

Konzerttermine:

04.12.2016, 18:00 Uhr:
Weihnachtskonzert St. Michael, Schwarzenbek

10.12.2016, 18:00 Uhr:
Weihnachtskonzert Kirche Basthorst
Der Eintritt zu den Konzerten ist frei, über Spenden freuen wir uns!

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, wenden Sie sich bitte an Frau Olk, Tel. 04151/82329. Sie finden uns auch im Internet: www.sing-sang-song.de
Termine: fortlaufend montags, 19.00 Uhr
Ort: Regionalschule Nordost
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Akkordeonunterricht (ab 6 Jahre) Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Dipl. Musikpädagogin Antje Lorenz

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen, das Akkordeon in seiner Vielfältigkeit zu entdecken und mit Freude zu erlernen. Der Unterricht wird individuell unter Berücksichtigung der Wünsche der Schüler - auch bei der Auswahl der Literatur (Tango, franz. Musette und Chanson, Klezmer, Klassik, Originalmusik, Volks- und Unterhaltungsmusik) - gestaltet und als Einzel- oder Zweiergruppenunterricht auf Standard- oder Melodiebassakkordeon erteilt. Ein Leihinstrument kann auf Anfrage gestellt werden.

Vorbesprechung: 07.09.2016, 18:30 Uhr
Beginn: 14.09.2016 (für neue Teilnehmer)
Termine: 12mal mittwochs, nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Information bei der Kursleiterin, Tel. 0451/795058

Die Flöte und ihre Musik

Leitung: Hartmut Ledebor

Schon seit der Steinzeit haben die Menschen Flöten gebaut und gespielt - und auch heute behauptet die Flöte ihren Platz als beliebtestes Blasinstrument, egal ob als Block- oder als Querflöte. Letztere hat ihren festen Platz im Orchester, die Blockflöte ist ob ihrer Bauweise ein gefragtes Instrument in der modernen Musik, in der Kammermusik wie als Soloinstrument finden beide breite Verwendung. Und seit Beginn der „Alte-Musik-Bewegung“ steigt das Bewusstsein für stilistisch passende Flöten im Laufe des Jahrhunderts.
Beginn: 29.09.2016





Kurs 805
Termine: 20mal donnerstags, 10:30 bis 11:30 Uhr
Anmeldeschluss: 06.10.2016
Ort: Seniorenwohnsitz

Musiksalon
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04542/89112

Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder und Erwachsene
Leitung: Klaus Ferretti



Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung. Es werden Rhythmus- und Fingerpickingpatterns aus vielen Stilrichtungen verwendet. Basiskenntnisse, Einführung ins Tabulaturlesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.
Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt, je nach Können und Interesse der Teilnehmer.
Vorbesprechung: 06.09.2016, 18:00 Uhr
Beginn: Tag und Zeit nach Absprache, 10mal 45 Min.
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: Euro 35,00
Termine laufender Kurs für Anfänger II:
Kurs 1: montags 18:00 Uhr,
Kurs 2: mittwochs 18:00 Uhr,
Termine laufender Kurs für Fortgeschrittene:
Kurs 1: montags 19:00 Uhr,
Kurs 2: dienstags 18:15 Uhr
Quereinsteiger willkommen!
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Information beim Kursleiter Tel. Handy 01522 8975695 oder Internet groovesentry.de

Gitarre für Fortgeschrittene
Leitung: Uwe Holz



Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt.
Vorbesprechung für Quereinsteiger: 06.09.2016, 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Beginn: 14.09.2016
Termine: 6mal mittwochs, 14-tägig, von 19:00 bis 20.30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang D, 1. Stock, Musikraum Grundschule
Gebühr: Euro 42,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155 / 3551
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow

Gitarre für Fortgeschrittene
Leitung: Bernd Preuschmann



Angesprochen werden Gitarristen, die schon einige Akkorde beherrschen und Lust zum gemeinsamen Singen mit Gitarrenbegleitung haben. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.
Vorbesprechung für Quereinsteiger: von 06.09.2016, 18:00 Uhr
Beginn: 14.09.2016
Termine: 10mal mittwochs, von 19:00 bis

19:45 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: Euro 35,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow

Sich selbst auf der Gitarre begleiten Workshop Liedgitarre - Ohne Noten!



Leitung: Hans Keller, Musiker und Liedermacher
für fortgeschrittene Anfänger
Lernziel ist die Liedbegleitung. Wir üben gemeinsam die Grundlagen der Liedbegleitung und erarbeiten uns in kleinen und großen Schritten verschiedene Spielarten/Spieltechniken und auch die Interpretation und Präsentation von Liedern & Songs. Dazu üben wir Melodiespiel anhand von Tabulaturen. Lehrbuch: Workshop LiedGitarre auf Daten-CD zum selber ausdrucken, kostenfrei bei Hans Keller.
Beginn: 21.09.2016

Kurs AE 208 08
Termine: 15mal mittwochs, von 17:30 bis 19:00 Uhr
Gebühr: Euro 90,00 (bei mind. 6 Tn)
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 7374

Sich selbst auf der Gitarre begleiten Workshop Liedgitarre 2 - Ohne Noten!



Leitung: Hans Keller, Musiker und Liedermacher
für fortgeschrittene Anfänger
Wenn Sie den Workshop LiedGitarre 1 durchgearbeitet haben und diese Akkorde und Akkordwechsel sicher beherrschen, werden die nächsten Übungen schon etwas leichter fallen. Hierbei nähern wir uns der etwas professionelleren Art der Liedbegleitung. Liedbeispiele auf Daten-CD zum Ausdrucken und auf Audio-CD zum Anhören und üben kostenfrei bei Hans Keller erhältlich.
Beginn: 20.09.2016
Kurs AE 208 10
Termine: 15mal dienstags, von 17:30 bis 19:00 Uhr
Gebühr: Euro 90,00 (bei mind. 6 Tn)
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 7374

Gitarre leicht lernen - über 80 Kinderlieder und Songs an einem Tag



Leitung: Daniel Sommer
Dieser Tagesworkshop richtet sich an Erzieher/-innen, Lehrer/-innen, Eltern, und alle, die mit Kindern leben, arbeiten und spielen. Er bietet einen spielerischen Einstieg in die Liedbegleitung für den pädagogischen Alltag. Viele Kinderlieder lassen sich ohne

jegliche Vorkenntnisse nach nur wenigen Stunden mit nur einem einzigen Quergriff auf der Gitarre begleiten. Das geschieht durch das Umstimmen der Gitarrensaiten in die offene C-Stimmung. Diese Lehrmethode wird immer häufiger angewendet, um die Gitarre z. B. auch als „Orff-Instrument“ einzusetzen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse auf der Gitarre erforderlich, es sollte eine Gitarre mitgebracht werden.
Termin: Samstag, 05.11.2016 von 9:00 bis 16:00 Uhr
Gebühr: Euro 65,40 (bei mind. 8 Tn)
Kurs AE 208 05
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 0211/ 336 762 86

Gitarrenkurs für Anfänger



Leitung: Michael Jessen
Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen.
Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, müssen vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft sein.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 89 660

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene



Leitung: Michael Jessen
Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse über die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge erweitern wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarrespielen. Mietgitarren sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, müssen vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft sein.
Beginn: 12.09.2016
Termine: 10mal montags, von 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 89 660

Gitarre Liedbegleitung - Anfänger mit fundierten Grundkenntnissen



Leitung: Uwe Holz
Vermittelt werden Gitarrengriffe, Fingerpickingmuster und Rhythmen zur Liedbegleitung. Übungen finden auch anhand aktuel-

ler Rock/Popmusik statt. Der Kurs vermittelt keine Notenkenntnisse, aber Grundlagen der Tabulaturanschreibweise.
Es wird mit dem Lehrwerk "Leitfaden für den Gitarrenunterricht - Akkordspiel" (Ausgabe 2013) gearbeitet.
Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn: 12.09.2016
Termine: 8mal montags, am 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2016, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Gitarre Liedbegleitung - Mittelstufe



Leitung: Uwe Holz
Vermittelt werden Gitarrengriffe (ggf. auch Barregriffe), Fingerpickingmuster und erweiterte Rhythmen zur Liedbegleitung. Übungen finden auch anhand aktueller Rock/Popmusik statt. Es werden einfache Theoriegrundlagen behandelt. Der Kurs vermittelt keine Notenkenntnisse, aber Grundlagen der Tabulaturanschreibweise.
Es wird mit dem Lehrwerk "Leitfaden für den Gitarrenunterricht - Akkordspiel" (Ausgabe 2013) gearbeitet.
Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn: 12.09.2016
Termine: 8mal montags, am 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2016, von 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Gitarre Liedbegleitung - Fortgeschrittene



Leitung: Uwe Holz
Es wird mit dem Lehrwerk "Leitfaden für den Gitarrenunterricht - Akkordspiel" (Ausgabe 2013) gearbeitet.
Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn: 12.09.2016
Termine: 8mal montags, am 12.09., 19.09., 26.09., 10.10., 07.11., 14.11., 21.11. und 28.11.2016, von 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Instrumentalkreis Blas-, Streich- und Zupfinstrumente



Leitung: Bernd Preuschmann
Es werden Musikfreunde gesucht, die ihr Instrument nach Noten in der 1. Lage beherrschen. Für die Blasinstrumente reichen Grundkenntnisse auf der Basis der 1. Oktave. Folgende Instrumente werden angesprochen:



aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei Daniel Schmidt, Tel. 04151/895191. Wir benötigen nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler, sondern auch engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw.
Wir freuen uns über Jede(n)!

Deutsch für Deutsche

Deutsch für Muttersprachler - besser lesen und schreiben **SB**
Leitung: Helga Kaul-Petrusch-Dietz

Ein Kurs für Erwachsene, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern möchten. Bei uns lernen Sie teilnehmerorientiert in Ihrem Tempo, in einer kleinen Gruppe. Unterschiedliche Voraussetzungen sind kein Problem - sie sind sogar erwünscht.

Wenn Sie jemanden kennen der große Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben hat, weisen Sie ihn bitte auf dieses Angebot der Volkshochschule hin. Machen Sie demjenigen Mut! Information und Beratung sind natürlich vertraulich.

Beginn: 07.09.2016, Einstieg jederzeit möglich!
Termine: fortlaufend mittwochs, von 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr,
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 20,00 für einen 10-Wochen Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung telefonisch oder schriftlich (Formular letzte Seite)

Hauswirtschaft / Essen & Trinken

Hilfe, ich verlasse mein „Hotel Mama“! **BÜ**
Leitung: Heike Krause-Jügensen, staatl.gepr.ländl. Hauswirtschaftlerin

Dies ist ein Kochkurs für junge Leute, der mit einfachen Rezepten schmackhaftes, warmes Essen zaubert. Pro Abend wird eine Vorspeise, ein Hauptgericht und ein Nachtisch zubereitet.
Beginn: 16.11.2016
Termine: 3mal mittwochs, von 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: Euro 28,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Bom appetite! Traditionelle portugiesische Küche **BÜ**
Leitung: Clara Rodrigues

Lernen Sie die traditionellen Gerichte Portugals kennen, u. a. auch den berühmten "Bacalhau".
Termin: Freitag, 25.11.2016, von 18:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: Euro 13,00 zuzügl. ca. Euro 12,00 Umlage
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Traditionelle Gerichte aus der Türkischen Küche **BÜ**
Leitung: Gülseren Sevim

Frisches Gemüse, Fleisch, verschiedene Salatvariationen - lassen Sie sich überraschen!
Termin: Freitag, 04.11.2016, von 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: Euro 12,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/4811

Neue Küche - Kochen mit dem Thermomix **BÜ**
Leitung: Rita Schwuchow

Erleichtern Sie Ihren Alltag mit leckeren, einfachen Rezepten aus dem Thermomix. Es werden Suppen, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zubereitet.
Termin: Samstag, 08.10.2016, von 11:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: Euro 13,00 plus ca. Euro 12,00 Umlage
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04547/707253 oder Email: rita.schwuchow@gmail.com

Kochen und Essen bei Osteoporose **DA**
Leitung: Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

Oft merken wir gar nicht, dass die Stabilität der Knochen schwindet. Dann reicht schon eine falsche Bewegung für einen Ermüdungsbruch aus. Das ist zeitraubend und unangenehm. Vorbeugend kann auch durch die Ernährung gegengesteuert werden. Ich möchte Sie informieren und mit Ihnen gemeinsam schmackhafte und einfache Gerichte mit den vorbeugenden Zutaten für eine gute Knochengesundheit zubereiten. Gemeinsam wird das leckere

Essen genossen und es bleibt Zeit für einen kleinen Plausch. Die Lebensmittel kommen in Salaten, Suppen, Dessert und Hauptgerichten zum Einsatz. Personen mit einer Laktoseintoleranz sollten dieses bei der Anmeldung unbedingt angeben. Bitte bringen Sie eine Schürze und Gefäße für Reste mit.
Termin: Freitag, 30.09.2016, von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Kurs-Nr. AE 307 01
Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittelumlage VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 67 03 835

Männerkochkurs **DA**
Leitung: Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

Wer sagt, dass Männer nicht kochen können, die meisten Spitzenkochen sind doch männlich. Ich möchte mit einer kleinen Männerrunde einfache und schmackhafte Gerichte ausprobieren. Vielleicht hat „mann“ den Mut mit dem Kochen anzufangen, oder Neues auszuprobieren und etwas dazulernen. Es wird auf Alltagsniveau gekocht und in gemeinsamer Runde verzehrt. Es gibt von Salat, Suppe, Hauptgerichte, Dessert und auch Kuchen eine kleine Bandbreite durch die Möglichkeiten der normalen Küche. Ich freue mich, wenn ich Sie angesprochen habe und wir wieder mal einen Kochkurs nur für Männer durchführen können. Mitzubringen sind eine Schütze (bei Bedarf) und Gefäße für Reste.
Termin: Freitag, 04.11.2016, von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Kurs-Nr. AE 307 02
Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittelumlage VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 040/ 67 03 835

Thailändisch Kochen **DA**
Leitung: Shiela Grossmann

Jede thailändische Mahlzeit ist ein Balanceakt zwischen ganz eigenen Geschmacksrichtungen. Suppen und Currys

sind säuerlich und cremig-süß gleich abgeschmeckt mit scharfen Chilis, Limettenblättern und einer Handvoll Basilikum, Koriander und Minze. Wir wollen in diesem Kurs die Thailändische Küche kennen lernen und zusammen die Gerichte genießen. Bitte Kochschürze und Behälter für Kostproben mitbringen.
Termin: Freitag, 16.09.2016, von 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 23,20 inkl. Euro 10,00 für Lebensmittel
Kurs AE 307 05
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter VHS 04104/699 146

Chinesische Gerichte selber kochen **DA**
Leitung: Shiela Grossmann

Sie kennen bisher nur den China-Imbiss! Dann entdecken Sie doch mal die richtigen leckeren Gerichte, die man selbst schnell zubereiten kann. Wir nehmen frisches Gemüse, würzige Sojasosse und knusprig gebratenes Fleisch. Dazu Nudeln oder Reis und fertig sind fernöstliche Speisen für zuhause. Bitte Kochschürze und Behälter für Kostproben mitbringen.
Termin: Mittwoch 21.09.2016, von 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: Euro 23,20 inkl. Euro 10,00 für Lebensmittel
Kurs AE 307 06
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter VHS 04104/699 146

Motto - Küche **RZ**
Leitung: Rolf Lukowski

Haben Sie Spaß am Kochen? Sie lernen gute Rezepturen für ein komplettes Menü kennen, das unter Anleitung eines Küchenmeisters fachgerecht zubereitet wird. Zum Schluss werden die zubereiteten Speisen bei einem gemütlichen Beisammensein verzehrt. Bei den in der Kursgebühr enthaltenen anteiligen Lebensmittelkosten von Euro 15,00 kann es evtl. zu einer Rückerstattung oder zu Mehrkosten kommen. Bitte mitbringen: Schürze, Getränk. Letzte Anmeldung 8 Tage vor Beginn
Kurs 701: Mi., 28.09.16
Vegetarisches Sextett
Menü: Rote Beete-Apfel-Rohkost, Zwiebel-Käse-Rahmsüppchen, gefüllte Kartoffeltaschen mit Tomate und Pesto, Quiche mit Pfifferlingen, Auberginen-Reis-Rouladen, Sahne-Honig-Gefrorenes
Kurs 702: Mi., 05.10.16
„de fischer un sin fru“
Menü: Steckrübensuppe mit Crouton, Dorschfilet und Muscheln mit Safran im Pergament. Eisbergsalat im French-Dressing dazu Rosmarinkartoffeln, Apfel Irene mit Weinschaumsauce



Foto: Undrey/shutterstock

Anmeldung erfragen!
 Gebühr: Euro 30,00, (inkl. Bahnfahrt, Eintritt und Führung)
 keine Ermäßigung möglich
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)



Foto: Noppasin/shutterstock

Max Liebermann in der Kunsthalle Bremen: Vom Freizeitvergnügen zum modernen Sport
 Leitung: Volker Martens

SB

Max Liebermann war der erste deutsche Künstler, der sich intensiv mit dem Thema Sport auseinandersetzte. Die Ausstellung in der Kunsthalle Bremen untersucht erstmals Liebermanns Blick auf Bewegung und Sport. Ausgewählte Werke von Edgar Degas, Édouard Manet und Henri de Toulouse-Lautrec zeigen seine Inspiration durch die berühmten französischen Meister. Für die Darstellung des Tennisspiels fand er faszinierende Anregung bei dem britischen Impressionisten John Lavery. Anhand der Geschichte vom Reiten, Tennis und Polo um 1900 wird anschaulich ein Bild des Großbürgertums der Kaiserzeit vermittelt: Die neuen englischen Sportarten waren damals der letzte Schrei. Außerdem erfüllte der Sport auch wichtige gesellschaftliche Funktionen.

Termin: 10. Dezember 2016
 Start ca. 09:00 Uhr ab Schwarzenbek
 - den genauen Terminplan bitte bei der Anmeldung erfragen!
 Gebühr: Euro 35,00, (inkl. Bahnfahrt, Eintritt und Führung)
 keine Ermäßigung möglich
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Studienreise nach Kopenhagen

MÖ

Leitung: Irene Dörpinghaus

Im Rahmen der Dänisch-Kurse fahren regelmäßig einzelne Gruppen der VHS Mölln für ein Wochenende nach Kopenhagen. Einzelheiten über Termine, Kosten und Voraussetzungen werden in den Kursen „Dänisch“ bekannt gegeben. Die Teilnahme ist nicht an die Kursbelegung gebunden; Voraussetzung sind allerdings dänische Sprachkenntnisse.
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 04543 / 89 12 25

Theaterfahrten

VHS Büchen - Gudow Theaterabo - Theaterfahrt nach Lüneburg

BÜ

Wir haben ein Sonntagsabonnement.
 Spielzeit 2016/2017,
 7 Vorstellungen,
 Beginn jeweils um 19:00 Uhr

02.10.2016 Otello
 Oper v. Giuseppe Verdi

06.11.2016 Im weißen Rössl
 Singspiel v. Ralph Benatzky

27.11.2016 Evita
 Musical v. Andrew Lloyd Webber u. Tim Rice

08.01.2017 Hamlet
 Tragödie v. William Shakespeare

19.02.2017 Die Geschichte von Blanche und Marie
 Tanzstück v. Olaf Schmidt

09.04.2017 Effi Briest
 Schauspiel n. Theodor Fontane

28.05.2017 Schlafes Bruder
 Musiktheater v. Olaf Schmidt

Abfahrt ab Büchen 17:45 Uhr mit Zustiegmöglichkeiten in Gudow, Güster, Franzhagen, Witzeze, Dalldorf u. Lauenburg. Rückkehr gegen 22:30 Uhr. Das Abo kostet inkl. Busfahrten zwischen ca. Euro 204,00 und Euro 240,00. Falls Sie einmal „schnuppern“ möchten, melden Sie sich bei Ursula Deppe, Tel. 04155/4396. Gelegentlich verschenken Teilnehmer Karten für eine Vorstellung. Falls Sie für die nächste Spielzeit Interesse haben, lassen Sie es uns wissen.
 VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

Aufführungen / Konzerte

Fahrten zu den Highlights der Hamburger Kulturszene - 2 verschiedene Abo's

DA

In Zusammenarbeit mit der Hamburger Volksbühne e.V. bietet die Volkshochschule Dassendorf ein preiswertes und ausgewogenes Kulturprogramm an.

Abo 1: vier Fahrten in Hamburger Theater sowie in die Staatsoper für nur 163,00 Euro p. P. (alle Eintrittskarten u. Busfahrten).

Ernst-Deutsch-Theater
- Bunburry - Ernst sein ist alles
 Komödie von Oscar Wilde
 Eine herrliche Verwechslungskomödie über zwei Dandys, Algernon und Jack, die sich ein Doppelleben konstruieren, um sich ungeliebten gesellschaftlichen Verpflichtungen zu entziehen und ungestört eigenen Vergnügungen nachzugehen.
 Termin: Dienstag, 29.11.2016, 19:30 Uhr

Hamburgische Staatsoper
- "Le Nozze di Figaro"
 (Die Hochzeit des Figaro)
 Oper von Wolfgang Amadeus Mozart
 Mozarts Opernklassiker über Intrigen und das Verwirrspiel der Liebe am Hofe des Grafen Almaviva
 Termin: Dienstag, 10.01.2017, 19:00 Uhr

Thalia Theater
- Mutter Courage und ihre Kinder
 von Bertolt Brecht
 Kreuz und quer durch Europa zieht Mutter Courage mit ihren Kindern den Truppen des Dreißigjährigen Krieges hinterher: Um ihre Geschäfte mit dem Krieg zu machen. Um ihn zu überleben, diesen längsten aller Religionskriege, um an ihm zu gewinnen und am Ende doch fast alles zu verlieren.
 Termin: Februar 2017

Winterhuder Fährhaus
- Tanzstunde
 Komödie von Mark St. Germain
 Ein berührendes und witziges Stück über ein ungleiches Paar, das nur mühsam denselben Takt halten kann, aber im Laufe seiner Tanzstunden viele wichtige Dinge über den anderen und sich selbst lernt.
 Termin: Dienstag, 28.03.2017, 19:30 Uhr

Abo 2:
 drei Fahrten in Hamburger Theater für nur 109,00 Euro pro Person (alle Eintrittskarten und Busfahrten)

Alma Hoppes Lustspielhaus
- Junggesellenabschied
 Jan-Peter Petersen und Lutz von Rosenberg
 Lipinsky
 Zwei Männer. Ein Ort. Der Moment der Wahrheit.
 Für sie gibt es am Morgen nach dem launigen Fest ein böses Erwachen. Gönnen Sie sich diesen ungewöhnlich lachhaften Junggesellen-Abschied. Er bietet allerbeste Katerstimmung.
 Termin: Sonntag, 13.11.16, 19:00 Uhr

Thalia Theater
- Endstation Sehnsucht
 von Tennessee Williams
 In New Orleans gab es eine Straßenbahnlinie, deren Endhaltestelle „Desire“ hieß. Nach ihr benannte Tennessee Williams sein weltberühmtes Stück: A Streetcar Named Desire. Endstation Sehnsucht. Längst passé sind die herrschaftlichen Lebensverhältnisse des einstigen Südstaaten-Geldadels, der Familienbesitz der Schwestern DuBois ist unlängst unter den Hammer gekommen, als Blanche DuBois aus eben dieser Straßenbahn steigt, um sich auf unbestimmte Zeit bei ihrer Schwester Stella einzuquartieren.
 Termin: Oktober - November 16

Ohnsorg Theater
- BARFOOT BET AN'N HALS
 Komödie von Stephen Sinclair & Anthony McCarten
 Plattdeutsch von Hartmut Cyriacks & Peter Nissen
 Brüllend komisch und zutiefst anrührend ist die Geschichte dieser Männer, die ihr Herz in die Hand nehmen und die Hosen fallen lassen, um ihrer Misere zu entkommen.
 Termin: Donnerstag, 05.01.17, 19:30 Uhr

Bitte beachten Sie, dass wir nur schriftliche Anmeldungen per Post oder Mail unter: service@vhs-dassendorf.de entgegen nehmen.



Der Bus fährt jeweils 90 Minuten vor Vorstellungsbeginn zentral vor der Geschäftsstelle der VHS Dassendorf, Am Wendel 2a, ab. Ihre Eintrittskarten erhalten vor der jeweiligen Veranstaltung im Bus. Das Konzept der Volksbühne beruht auf den günstigen Karten, die sich durch eine ausgewogene Platzverteilung unseres EDV-Systems ergeben. Die Platzvergabe variiert für jeden Teilnehmer in den Kategorien 1 bis 4. Spielplanänderungen sind vorbehalten.
Kurs AE 208 00/ 01
 VHS Dassendorf
 Information unter Tel. 04104/ 699 146
 Verbindliche Anmeldung muss schriftlich erfolgen!

Kleine Bühne - Theateraufführungen der Stadt Schwarzenbek

SB

16.10.2016:
"Fräulein Smillas Gespür für Schnee"
 - nach dem Roman von Peter Høeg.

04.11.2016
"Die Dinge meiner Eltern"
 - Uraufführung, von und mit Gilla Cremer.

28.01.2017
"Abraham"
 - Tragikomödie mit Musik

17.03.2017
"Klang Razzia"
 - Kabarett

Ort: Festsaal des Rathauses Schwarzenbek
 Beginn: 19:30 Uhr
 Tickets: Karten für den freien Verkauf (zu Euro 23,- und 25,-) über den Tabakshop Lange im Sky-Markt erhältlich. Informationen zum Abonnement über die Stadtverwaltung Tel. 881-132

Nur im freien Verkauf (Zusatzveranstaltungen, nicht im Abonnement enthalten)
17.12.16: 19:30 Uhr
"Es fällt ein Stern herunter"
 Mit Katja Ebstein
 Eintritt: Euro 25,00 /27,00
01.04.17: 19:30 Uhr
"D saster"
 Kabarett
 mit der Leipziger Pfeffermühle
 Einheitspreis Euro 25,00



Foto: Iakov Filimonov/shutterstock

Junge VHS - Kinder- und Jugendprogramm

Eltern-Kind (ab 1 Jahr) - Spielgruppe

DA

Leitung: Gisela Kiehne

Im freien Spiel lernen die Kinder miteinander zu spielen und so Freunde zu finden. Die Mütter haben die Gelegenheit sich kennenzulernen, zu klönen und mitzumachen beim Basteln, Malen, Kneten und dem Sing- und Bewegungskreis. Quereinsteiger herzlich willkommen.

Beginn: 06.09.2016

Termine: 16mal dienstags, 9:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Multifunktionsaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1

Gebühr: Euro 89,70

Kurs-Nr. AE 106 00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 969 919

Lernen lernen - Arbeitstechniken für 10- bis 13-jährige Schüler

SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Schülern wird häufig nur gesagt, dass sie lernen sollen. Das "Wie" wird in der Schule oft nicht gelehrt. Verschiedene Lern- und Arbeitstechniken, die in allen Fächern eingesetzt werden können, werden aufgezeigt. Schülerinnen und Schüler erhalten im Kurs Anleitungen zum stressfreien, selbständigen Lernen und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Wir bitten darum, dass zum ersten Termin ein Elternteil mitkommt!

Termine: 3mal samstags, 24.09., 01.10. und 08.10.2016, jeweils 9:30 bis 11:45 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 25,00 keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Vorbereitung auf die mündliche Prüfung

SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Ob für das Abitur, andere mündliche Prüfungssituationen oder bei Bewerbungen. Damit im entscheidenden Moment nicht die richtigen Worte fehlen, wird in diesem Kurs das erfolgreiche und wirksame Sprechen,

selbstsicheres Auftreten, spontane freie Reden halten, Abbau von Lampenfieber sowie Argumentationsformen und -techniken erarbeitet und geübt. Es wird auf die individuellen Probleme der Teilnehmer eingegangen.

Maximal 6 Teilnehmer

Termin: Samstags, 14.01.2017, 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 32,00 keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Bewerbungstraining, Assessmentcenter und Vorstellungsgespräch für Schüler/innen und Schulabgänger/innen

SB

Leitung: Carsten Böse, AOK Nordwest

Erfolgreich bewerben, aber wie? Die Qualität der Bewerbung ist der erste Schritt zum Traumberuf. Umso wichtiger ist die richtige Vorbereitung für den Einstieg ins Berufsleben. Die Gestaltung einer aussagekräftigen Bewerbungsmappe, die eigene Körpersprache und wie man beim Einstellungstest überzeugt, sind Inhalte dieses Seminars.

Darüber hinaus wird der Ablauf eines Vorstellungsgesprächs geübt und individuelle Fragen kompetent beantwortet.

Termin: Donnerstag, 22.09.2016, 17:00 bis 20:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Das Seminar wird von der AOK Nordwest unterstützt und ist kostenfrei.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Tastaturschreiben für Kinder ab 8 Jahre

DA

Leitung: Petra Berbüsse

Warum erlernt heutzutage fast keiner früh genug das 10-Finger-System? Um eine Hausarbeit zu tippen, E-Mails zu schreiben oder im Internet zu surfen. Jetzt gibt es ein neuartiges Trainingsprogramm, das auf den neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Hirnforschung, Visualisierungs- und Assoziationstechniken basiert. Dieses neue Trainingsprogramm bedeutet lernen mit viel Spaß und

modernsten Lernmethoden für alle ab 8 Jahre. Die Kosten für die 4 Arbeitshefte sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Stift mitbringen.

Beginn **Kurs 1**: Montag, 19.09.2016

weitere Termine: Do 22.09., Mo 26.09., Do 29.09.2016

Beginn **Kurs 2**: Montag, 16.01.2017

weitere Termine: Do 19.01., Mo 23.01., Do 26.01.2017

jeweils von 16:30 bis 18:00 Uhr

Kurse AE 750 40/41

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: je Kurs Euro 49,10 (inkl. Arbeitshefte u. Gebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04151/ 895 267

Tastaturschreiben (Maschinenschreiben) mit dem Computer für Schüler und Erwachsene (AG)

MÖ

Leitung: Martha Ruhland

Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: Mit den Fingern schreiben und den Kopf frei haben für Bildschirm und EDV-Arbeit. Wir empfehlen den Lehrgang für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen. Sie erlernen das Blindschreiben schnell und haben damit Vorteile beim Schreiben ein Leben lang.

12 Termine nach Absprache 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Landwirtschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 70,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr

Für Schüler: Euro 50,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr

Interessenten können sich melden unter 04542/1877 Der Kurs kann beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer gemeldet haben.

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04542/1877

Computerschreiben - für SchülerInnen und Erwachsene

SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Ohne PC geht heute nichts mehr. Fast jeder hat einen Computer, aber nicht jeder kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem "Lern-techniker-System" ist es möglich, die Tastatur eines Computers an zwei halben Unterrichtstagen blind bedienen zu lernen.

Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt. Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Mit diesem System macht es einfach Spaß, das Computerschreiben zu lernen.

Jede der 4 Lektionen schließt mit einer kurzen Übung ab, in der die neu erworbenen Kenntnisse ausprobiert werden.

Termine: Freitag, 18.11.2016, 17:00 bis 19:30 Uhr und Samstag, 19.11.2016, 9:00 bis 12:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 58,50 (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)



Junge VHS - Kinder- und Jugendprogramm

Word 2013 - Kompaktkurs für SchülerInnen und Erwachsene

SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms Word 2013.

Termin: Samstag, 12.11.2016, 9:00 bis 15:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 35,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Excel 2013 - Kompaktkurs für SchülerInnen und Erwachsene

SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin
SB

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms Excel 2013.

Termin: Samstag, 15.10.2016, 9:00 bis 15:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 35,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 26,25
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Power Point 2013 - Kompaktkurs für SchülerInnen und Erwachsene

SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg bzw. Wiedereinstieg in die Grundlagen des Programms PowerPoint 2013.

Termin: Samstag, 05.11.2016, 9:00 bis 15:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 35,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Kinder

MÖ

Leitung: Dorothea Beckmann

Die Kinder erwerben die fremde Sprache genauso, wie sie ihre eigene Muttersprache gelernt haben - natürlich, spontan und spielerisch. Sie lernen von Anfang an in ganzen Sätzen und ohne Druck in einer entspannten Atmosphäre angereichert mit kleinen Liedern und Spielen.

Beginn: 01.11.2016
Termine: 5mal dienstags, 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 26,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

English 4 young people

SB

Leitung: David Gray

- all the new cool phrases from England the U.S.A. (gap year),
- differences between AE and BE,
- music translation, T.V. series and short films.

Everything leading up to the Abi exams in 2017.
Welcome to the new English speaking world.
Beginn: 19.09.2016

Termine: 10mal montags, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 46,00 keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Eltern - Kind - Yoga - Workshop für Eltern mit 5-8 jährigen Kindern

BÜ

Leitung: Melissa Ziebolz

Eltern und Kinder bekommen die Chance, ihre Beziehung einmal anders zu erleben und zu vertiefen. Nebenbei fördert Yoga die Koordinationsfähigkeit der Kinder - die Sinne werden geschärft, die Wahrnehmung für sich und andere verbessert. Der Workshop schließt mit einem Entspannungsteil ab. Bitte eine Isomatte, Decke, und eine Kleinigkeit zu Essen und zu Trinken mitbringen.

Termin: Samstag, 15.10.2016, 09:30 bis 12:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 24,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/8089271

Entspannungskurs für Kinder

BR

Leitung: Britta Diestel, Entspannungspädagogin

In diesem Kurs erlernen die Kinder die in den Fantasiegeschichten eingebettete Form des Autogenen Trainings. Somit sind sie am Ende des Kurses selbst in der Lage, mithilfe ihrer Gedanken und bildhaften Vorstellungen, ihren Körper positiv zu beeinflussen und in einen Ruhezustand zu versetzen. Damit bekommen sie Zutrauen in ihre eigenen Fähigkeiten, was sich positiv auf ihre Emotionalität auswirkt und sie dadurch ausgeglichener werden. Diese Entspannungszustände helfen, um mit den täglichen Anforderungen und dem Stress besser umgehen zu können. Jede Stunde beginnt mit einem Ritual und

wird dann zusätzlich zur Fantasiereise durch verschiedene Bewegungsübungen, Atemtechniken und Kreativangeboten ergänzt.

Am 12.09.2016 findet um 18:30 Uhr eine kostenlose Informationsveranstaltung statt. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin.

Beginn: 21.09.2016
Termine: 4mal montags, 15:45 bis 16:45 Uhr
Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 20,00
VHS Breitenfelde
Anmeldung: VHS Breitenfelde, Tel. 04542 / 853 690 oder Kursleiterin, Tel. 04542 / 88462 (brittadiestel@aol.com)

Kinderselbstverteidigung im Alter von 6 bis 14 Jahren

BR

Leitung: Professor G. Claes, 8. Dan Schwarzgurt

Die Kinder lernen, sich im Alltag körperlich als auch mental zu verteidigen. Die Kindern lernen wachsam zu sein und wir machen deutlich, dass Gefahren bestehen und Niemand das Recht hat, sie gegen ihren eigenen Willen zu berühren oder zu belästigen. Es wird deutlich gemacht, dass sie nicht fähig sind, gegen Erwachsene zu kämpfen, aber doch in der Lage, sich zu verteidigen. Wir unterrichten in 3 Phasen:

Gefahrsituation erkennen / Umgebung und Umfeld nutzen / mentale Einstellung und Selbstschutz
Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

Beginn **Kurs 1**: 28.09.2016
Beginn **Kurs 2**: 16.11.2016
Termine: 5mal mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 20,00 je Kurs
VHS Breitenfelde
Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleiter 04542 / 1342 (info@selfdefense-studio.net)

Einzigartiger Selbstverteidigungskurs ab einem Alter von 15 Jahren

BR

Leitung: Professor G. Claes, 8. Dan Schwarzgurt
bekannt für seine realistischen Selbstverteidigungsseminare

Der Tageskurs besteht aus realistischen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken, jeweils angepasst an das Individuum. Nicht unrealistisch wie in einem Film, sondern Techniken, die in gefährlichen Alltagssituationen eingesetzt werden können. Sie lernen auch mögliche Techniken, um gefährliche Situationen gleich zu vermeiden, wie z. B. durch Wachsamkeit, Nutzung der Körpersprache und der gegenwärtigen Umgebung.



Junge VHS - Kinder- und Jugendprogramm

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:
- Durchsetzungsvermögen und Haltung - Benutzung der Umgebung - Abstand kontrollieren, Verstand/Logik nutzen und anwenden - Lernen, Gefahrensituationen zu erkennen - "Dirty" Tricks - Realistische Verteidigung. Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.
Beginn:

Kurs 1: 24.09.2016,

Kurs 2: 08.10.2016

Kurs 3: 19.11.2016

Termin: 1mal samstags, 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 40,00 je Kurs

VHS Breitenfelde

Anmeldung: VHS Breitenfelde 04542 / 853 690 oder Kursleiter 04542 / 1342 (info@selfdefense-studio.net)

Töpfern für Kinder und Erwachsene

AU

Leitung: Carmen Giesen, Tel. 04104/6838

Bitte mitbringen: Teigrolle u. Plastikset

Beginn: 07.11.2016

weitere Termine: 14.11., 21.11. und 05.12.2016

insges. 4mal montags, 15:30 bis 17:00 Uhr

Töpfern: 07.11., 14.11. und 21.11.2016

Glasieren: 05.12.2016, 15:30 bis 17:45 Uhr

Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Werkraum

Gebühr: Euro 22,50 zzgl. Materialkosten

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bei der Kursleiterin

Nähen für Teens 1 und 2

SB

Leitung: Barbara Grosskopf

Lust auf Nähen? An diesem Vormittag könnt ihr das Nähen an der Nähmaschine lernen. Frau Grosskopf zeigt Euch, wie Ihr mit der Nähmaschine erste kleine Stücke wie zum Beispiel eine kleine Tasche, eine Handytasche oder einen Loopschal näht. Auch wenn Ihr noch keine Nähmaschine besitzt, könnt Ihr an dem Workshop teilnehmen. Die Volkshochschule kann nach Absprache Nähmaschinen zur Verfügung stellen. Bitte mitbringen: Nähmaschine (kann auch von der VHS ausgeliehen werden), Stoffreste, Nähgarn und für die Pause etwas zu trinken.

Termin **Kurs 1:**

Samstag, 24.09.2016, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin **Kurs 2:**

Samstag, 15.10.2016, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 12,00 pro Termin (keine weitere Ermäßigung)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Akkordeonunterricht (ab 6 Jahre) Anfänger und Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Dipl. Musikpädagogin Antje Lorenz

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen, das Akkordeon in seiner Vielfältigkeit zu entdecken und mit Freude zu erlernen. Der Unterricht wird individuell unter Berücksichtigung der Wünsche der Schüler - auch bei der Auswahl der Literatur (Tango, franz. Musette und Chanson, Klezmer, Klassik, Originalmusik, Volks- und Unterhaltungsmusik) - gestaltet und als Einzel- oder Zweiergruppenunterricht auf Standard- oder Melodiebassakkordeon erteilt. Ein Leihinstrument kann auf Anfrage gestellt werden.

Vorbesprechung: 07.09.2016, 18:30 Uhr

Beginn: 14.09.2016 (für neue Teilnehmer)

Termine: 12mal mittwochs, nach Absprache

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer

VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551

Information bei der Kursleiterin, Tel. 0451/795058

Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder und Erwachsene

BÜ

Leitung: Klaus Ferretti

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung. Es werden Rhythmus- und Fingerpickingpatterns aus vielen Stilrichtungen verwendet. Basiskennntnisse, Einführung ins Tabulaturallesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.

Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt, je nach Können und Interesse der Teilnehmer.

Vorbesprechung: 06.09.2016, 18:00 Uhr

Beginn: Tag und Zeit nach Absprache, 10mal 45 Min.

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116

Gebühr: Euro 35,00

Termine laufender **Kurs für Anfänger II:**

Kurs 1: montags 18:00 Uhr,

Kurs 2: mittwochs 18:00 Uhr,

Termine laufender **Kurs für Fortgeschrittene:**

Kurs 1: montags 19:00 Uhr,

Kurs 2: dienstags 18:15 Uhr

Quereinsteiger willkommen!

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Information beim Kursleiter Tel. Handy 01522

8975695 oder Internet grooves-entry.de



Alles nur Theater - Kinder im Rampenlicht!

SB

Ein Kurs für Kinder im Alter von 8 - 12 Jahren

Leitung: Susanne Hilger und Anke Stapelfeldt

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 beschränkt.

Über das gemeinsame Spiel mit anderen Kindern werden die Grundlagen des Theaterspiels vermittelt, wie zum Beispiel: Körperwahrnehmung, Selbstbewusstsein, Stimmübungen, Improvisation, Raum- und Zeitbewusstsein, Disziplin.

Wir haben viel Spaß und üben in lockerer Atmosphäre durch Annäherung an Figuren und Rollen eingebettet in kleine Theaterszenen. Die Kinder können verschiedenste Rollen ausprobieren, sich Kostüme überlegen und einfach spontan oder mit unserer Hilfe drauflos spielen. Frei nach dem Motto: Nichts muss - alles kann. Geplant ist, dass aus den spontanen Ideen und Wünschen der Kinder ein ganz eigenes kleines Theaterstück entstehen soll. Aus Talenten, Traumrollen und Spielvorschlägen soll eine spannende Inszenierung

entstehen und wenn die Kinder es wünschen vor einem kleinen Publikum aufgeführt werden.

Beginn: 15.09.2016

Termine: 10mal donnerstags, 16:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Ort: Amtsrichterhaus Schwarzenbek

Gebühr: Euro 40,00 - keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Bitte geben Sie bei der Anmeldung den Namen und das Alter Ihres Kindes an!

Hilfe, ich verlasse mein „Hotel Mama“!

BÜ

Leitung: Heike Krause-Jürgensen,

staatl.gepr.ländl. Hauswirtschaftlerin

Dies ist ein Kochkurs für junge Leute, der mit einfachen Rezepten schmackhaftes, warmes Essen zaubert. Pro Abend wird eine Vorspeise, ein Hauptgericht und ein Nachtisch zubereitet.

Beginn: 16.11.2016

Termine: 3mal mittwochs, 18:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140

Gebühr: Euro 28,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Kochkurs für Kinder von 9 - 13 Jahren

SB

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

In diesem Kochkurs kochen wir ein Menü. Es gibt eine Vorsuppe, als Hauptgericht Rosmarinkartoffeln und Hähnchenflügel aus dem Backofen, griechische Art, dazu einen Salat. Als Nachtisch kochen wir Schokopudding mit Vanillesoße. Auch Tisch decken und einfache Essregeln werden unterrichtet.

Termin: Mittwoch, 23.09.2016, 15:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße

Gebühr: Euro 12,60 plus ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Kekse backen für Großeltern mit Enkeln

SB

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Wir backen Weihnachtsplätzchen aus Mürbeteig, die wir fantasievoll verzieren. Es wird gesungen, gelacht und Gemeinschaft erlebt.

Termin: Samstag, 26.11.2016, 10:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße

Gebühr: Euro 12,00 pro Großelternanteil, Euro 10,00 pro Enkelkind plus ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage pro Paar

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)



Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle/Wohltorf e.V.

1. Vorsitzende und Leiterin:

Brigitta Frfr. v. Richthofen,
Tel. 04104/80360

2. Vorsitzender: Clarita Vogler
Tel. 04104/695938

Schatzmeisterin: Ingeburg Röhreke,
Tel. 04104/2938

Schriftführer: Adrienne N. Schiller,
Tel. 04104/695537

Beirätin: Dr. Pauline Puppel

Geschäftsstelle: Bergstr. 9, 21521 Aumühle, Tel. und Fax 04104/80360
www.vhs-aumuehle-wohltorf.de,
e-mail: VHS.AU-WO@gmx.de

Öffnungszeiten:

montags, 14:00 bis 16:00 Uhr
donnerstags, 9:00 - 11:00 Uhr

Anmeldung: Bei den entsprechenden Kursleiter(inne)n, wenn nicht anders angegeben.

Zahlungen: Überweisung auf
IBAN: DE24 2305 2750 0109 1041 08,
BIC: NOLADE21RZB.

Volkshochschule Breitenfelde e.V.

Leiter: Bernd-Dieter Hönicke

Geschäftsstelle: Schulstraße 17, 23881 Breitenfelde, Tel. 04542/853 690, Fax: 04542/8 98 28, www.vhs-breitenfelde.de,
e-mail: leitung@vhs-breitenfelde.de

Ansprechpartner: B.-D. Hönicke, Stephanie Michaelis

Sprechzeiten: montags bis freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr (während der Schultage)

Bankverbindung: KSK, IBAN: DE90 2305 2750 0005 3022 50, BIC: NOLADE21RZB

Anmeldungen: Telefonische, verbindliche Anmeldung montags bis freitags

Ermäßigung: 25 % für Mitglieder, 50 % für Arbeitslose

Volkshochschule Büchen-Gudow e.V.

Leiterin: Christine Uhde

Geschäftsstelle: Schulzentrum Büchen, Schulweg 1 Eingang F1, Raum F102 (Parterre links), 21514 Büchen

Postanschrift: Postfach 1150, 21510 Büchen

Ansprechpartner: Christine Uhde (Leitung), Tel. 04155/816203, Ute Kruckow (Anmeldung Büchen und Gudow und Kursbetreuung Büchen), Tel. 04155/3551,

Elma Sommerfeld (Kursbetreuung Gudow), Tel. 04547/1239

E-mail: info@vhs-buechen-gudow.de

Internet: www.vhs-buechen-gudow.de

Sprechzeiten: mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr (außer in den Ferien), Tel. und Fax 04155/3550

Bankverbindung: Kreissparkasse Büchen
IBAN: DE93 2305 2750 0002 0022 56,
BIC: NOLADE21RZB.

Zahlung: - bis spätestens zum zweiten Kursabend in bar oder per Überweisung (Nachweis durch Überweisungsträger oder Kto.-Auszug erforderlich.)

- bei Wochenendveranstaltungen per SEPA-Lastschrift (der Einzug erfolgt fünf Tage vor Kursbeginn)

Ermäßigung: 20 % für Mitglieder und Ehepaare, die den Kurs gemeinsam besuchen, 50 % auf Antrag für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger sowie für Inhaber einer Juleika. (Familienmitgliedschaften möglich!)

Anmeldung: Durch Eintrag in die Kursliste am ersten Kursabend bzw. während der Vorbesprechung. Bei Wochenendveranstaltungen verbindliche schriftliche Anmeldung. Bezahlung der Kursgebühr im voraus.

Abmeldungen: In der Geschäftsstelle bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei. Bei späteren Abmeldungen ist die Gebühr voll zu entrichten. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben. Bei Wochenendveranstaltungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle.

Spenden zur Finanzierung von Sprachkursen und Lehrmaterial für Flüchtlinge: Die VHS freut sich über finanzielle Unterstützung, um auch weiterhin Flüchtlingen einen ersten sprachlichen Schritt in ein neues Leben finanzieren zu können. Eine Spendenbescheinigung wird auf Wunsch ausgestellt.

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Leitung: Andreas Hartung

Geschäftsführung: Solveig Rohde

Büro: Am Wendel 2a, 21521 Dassendorf
Tel. 04104/ 699 146, Fax: 04104/ 699 181

e-mail: service@vhs-dassendorf.de,

Internet: www.vhs-dassendorf.de

Sprechzeiten: Montag 17:00-18:00 Uhr, Dienstag 10:00-11:00 Uhr und Donnerstag 19:00-20:00 Uhr

(außer in den Schulferien S.-H.)

Bankverbindung: KSK Herzogtum Lauenburg, IBAN: DE45 2305 2750 0109 5489 60
BIC: NOLADE21RZB

Anmeldung: persönlich im Büro der VHS, telefonisch, per Fax, per E-mail oder schriftlich an o. g. Adresse

Wenn Sie sich zu einem Kurs per E-mail anmelden, erhalten Sie frühzeitig als Ser-

vice das Kursangebot (Kurzprogramm) des nächsten Semesters per E-mail.

Zahlung: bis spätestens zum zweiten Kurstag auf das o. g. Bankkonto.

Bei Wochenendveranstaltungen ist die gesamte Kursgebühr eine Woche vor Kursbeginn zu überweisen.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl (8 Teilnehmer) unterschritten werden, kann es zu einer Änderung der Kursgebühr kommen. Teilnahmebestätigungen sind als Service inklusive. Eine teilweise Rückerstattung der Kursgebühren ist in der Regel nicht möglich.

Abmeldungen: bis eine Woche vor Kursbeginn, sonst ist die volle Kursgebühr zu entrichten

Ermäßigung: 20 % von der Kursgebühr für SchülerInnen, Student(innen)en, Auszubildende, Empfänger von ALG II und Sozialhilfe gegen Vorlage eines schriftlichen Nachweises. Für Kinder- und Jugendkurse gibt es keine Ermäßigung.

Volkshochschule Mölln e.V.

Leiter: Gerhard Kohrt,

Tel.: 04542/89660, Fax: 04542/5986,
e-Mail: post@vhs-moelln.de,

Internet: http://www.vhs-moelln.de

Postanschrift: VHS Mölln,
Stadthaus, Wasserkrügerweg 16,
Postfach 1330, 23879 Mölln

Bankverbindung: Kreissparkasse,
BLZ 230 527 50, Konto 100 53 20 778
IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78,
BIC: NOLADE21RZB

Anmeldungen: unter der Telefonnummer, die bei dem jew. Kurs angegeben ist. Die schriftliche Anmeldung erfolgt am ersten und zweiten Abend bei den Dozenten durch Eintrag in eine Liste.

Zahlung: nach Rechnungserhalt auf das o. a. Konto; Sonderkurse werden direkt mit den Dozenten abgerechnet.

Ermäßigung ist nur für Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger nach Vorlage einer entspr. Bescheinigung möglich. Rentner und Schwerbehinderte stellen einen schriftlichen Antrag an den VHS-Leiter. Eine Ermäßigung kann nur gewährt werden, wenn eine Überprüfung des Einkommens und Vermögens nach §§ 76 - 79 Bundessozialhilfegesetzes ergibt, dass eine Zahlung des vollen Betrages unzumutbar ist. Bei Sonderkursen keine Ermäßigung.

Abmeldung: nur schriftlich gegenüber dem VHS-Leiter. (Bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei, später müssen die Gebühren voll entrichtet werden.) Mündliche Absprachen im Kurs oder am Telefon sind ungültig.

Es gilt außerdem für die meisten Volkshochschulen:

Es erfolgt seitens der VHS keine schriftliche oder telefonische Bestätigung! Sie werden in der Regel nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt oder bereits belegt ist. Kurse können nur stattfinden bei mindestens 8 Teilnehmern, wird diese Mindestteilnehmerzahl unterschritten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend. Bei einigen Kursen entstehen Materialkosten, wie auch Kosten für die Benutzung von Maschinen. Diese Kosten werden zusätzlich zu den Höregebühren erhoben. Eine evtl. Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden.

Die VHS kann keinerlei Haftung übernehmen, namentlich auch nicht für Unfälle auf Wegen, Exkursionen, in Gebäuden und Hörsälen sowie für Gesundheitsschäden oder Verluste und Beschädigungen von Kleidungsstücken und Fahrzeugen. Die Teilnehmer der VHS-Veranstaltungen sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden seitens der VHS im allgemeinen nicht versichert. Vor dem Besuch bestimmter Kurse der Gesundheitsbildung klären Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, ob eine Teilnahme für Sie in Frage kommt. In den schleswig-holsteinischen Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt.

Bitte beachten Sie, daß das Rauchen in den Schulen nicht gestattet ist. Bei diesen Teilnahmebedingungen handelt es sich um eine vereinfachte und verkürzte Fassung. Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre VHS.

Werden Sie Mitglied Ihrer Volkshochschule! Die Volkshochschulen gewähren ihren Mitgliedern in der Regel Ermäßigungen für die meisten Kurse. Bei Interesse erkundigen Sie sich bitte bei den VHS-Leiterinnen und VHS-Leitern.

Volkshochschule Ratzeburg e.V.

Leiter: Holger Martens

Geschäftsführerin: Silvia Tessmer

Geschäftsstelle: Unter den Linden 1,
23909 Ratzeburg, Telefon: 04541/
8000146, Telefax: 04541/891387

Büro: Ernst-Barlach-Schule,
Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg

Bürozeiten: Mo. und Fr. 9:30 - 11:30 Uhr,
Do. 16:00 - 18:00 Uhr
(nicht in den Ferien)

Email: volkshochschule@ratzeburg.de

Internet: www.vhs-ratzeburg.de

Ansprechpartner: Herr Martens

Bankverbindungen: BIC: NOLADE21RZB,
IBAN: DE76 2305 2750 0000 1163 00

Anmeldungen: Die Anmeldungen erfolgen verbindlich bei der Volkshochschule Ratzeburg, Unter den Linden 1, 23909 Ratzeburg. Die Teilnahmegebühren sind bis zur 1. Unterrichtsstunde zu entrichten. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben.

Ermäßigung für Schüler/Studenten 25% und in sozialen Härtefällen 50% für die meisten Kurse. Bitte beantragen Sie diese Ermäßigungen vor Beginn der Kurse bei der VHS-Leitung. Eine nachträgliche Ermäßigung kann nicht gewährt werden.

Abmeldungen: Die Abmeldung von einem Kurs ist grundsätzlich bis zu 1 Woche vor Kursbeginn möglich und hat über die VHS zu erfolgen. Bei späteren Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden.

Volkshochschule Sandesneben-Nusse e.V.

Leiter: Herbert Hoffmann

Geschäftsstelle: Nelkenweg 16,
23898 Sandesneben, Tel. 04536/808262,

Fax 04536/808263

E-Mail: vhs.sandesneben-nusse@gmx.de,

Internet: www.VHS-Sandesneben.de

Bankverbindung: KSK Sandesneben,
Konto Nr. 8002 231, BLZ 230 527 50,
IBAN: DE80 230 527 50 000 800 2231

Anmeldungen: beim VHS-Leiter.

Zahlung: am ersten Abend in bar.

Materialkosten: Anfallende Materialkosten müssen in dem Kurs zusätzlich bezahlt werden.

Mitgliedsbeiträge: Einzelpersonen Euro 5,00, Ehepaare Euro 8,00

Ermäßigung: für Mitglieder jeweils Euro 4,00 pro Kurs, 50 % für Arbeitslose. Dies gilt jedoch nur für Kurse, die mehr als drei Abende beinhalten.

Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Leiterin: Anja Erdmann

Geschäftsstelle: VHS, Berliner Str. 1-5 im
Kreissparkassengebäude,
21493 Schwarzenbek, Tel. 04151/5388,
Fax: 04151/894522

e-mail: info@vhs-schwarzenbek.de,

Internet: www.vhs-Schwarzenbek.de

Ansprechpartner: Frau Erdmann,
Frau Zorn

Sprechzeiten: montags, dienstags, freitags 9:00 bis 12:00 Uhr, donnerstags 14:30 bis 18:00 Uhr

Bankverbindung: Raiffeisenbank eG,
IBAN DE26 2306 4107 0102 2322 00,
BIC GENODEF1BCH.

Anmeldungen: Schriftlich mit der im Programmheft beiliegenden Anmeldekarte oder über die Homepage.

Zahlung: Durch Erteilung einer Einzugs-ermächtigung mit Unterschrift auf der Anmeldekarte oder durch Überweisung der Kursgebühr spätestens zu Kursbeginn auf o. g. Konto. Für Mahnungen wird eine Gebühr von Euro 2,50 erhohen.

ben. Bei einer evtl. Rückbuchung der eingezogenen Kursgebühr trägt der Kursteilnehmer die uns in Rechnung gestellten Bankgebühren.

Ermäßigungen: 25 % für SchülerInnen, StudentInnen, Auszubildende, 50 % für Empfänger von ALG II, Sozialhilfe oder Grundsicherung gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung. Mitglieder zahlen um 10 % geringere Kursgebühren.

Abmeldungen: schriftlich bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle vorliegend.

VHS-Programm-Zeitung

Herzogtum Lauenburg
Ausgabe Herbst 2016



Druckauflage:
60.000 Exemplare

**Für das Kursangebot und die
Veröffentlichung verantwortlich:**

Kreisvolkshochschule
Herzogtum Lauenburg e.V.,
Freifrau von Richthofen

Satz:

Prima Rotationsdruck Nord GmbH
& Co. KG, Waren

Druck:

A. Beig Druckerei und Verlag
GmbH & Co.KG Pinneberg

Vertrieb:

DPV Direktpressevertrieb GmbH,
Parchim