



**Programmheft**

**Herbst 2014**

© Wolfgang Boldt

**vhs**



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Spezial



Die Volkshochschulen  
im Kreis Herzogtum  
Lauenburg

**Wissen und mehr**



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

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

**Volkshochschule Berkenthin e.V.**

Schützenstraße 3, 23919 Berkenthin  
 Tel.: 04544/413  
 Fax: 04544/614  
 Internet: [www.vhs-berkenthin.de](http://www.vhs-berkenthin.de)  
 E-Mail: [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

**Volkshochschule Breitenfelde e.V.**

Schulstraße 17  
 23881 Breitenfelde  
 Tel.: 04542/853690  
 Fax: 04542/89828  
 Internet:  
[www.vhs-breitenfelde.de](http://www.vhs-breitenfelde.de)  
 E-Mail:  
[leitung@vhs-breitenfelde.de](mailto:leitung@vhs-breitenfelde.de)

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

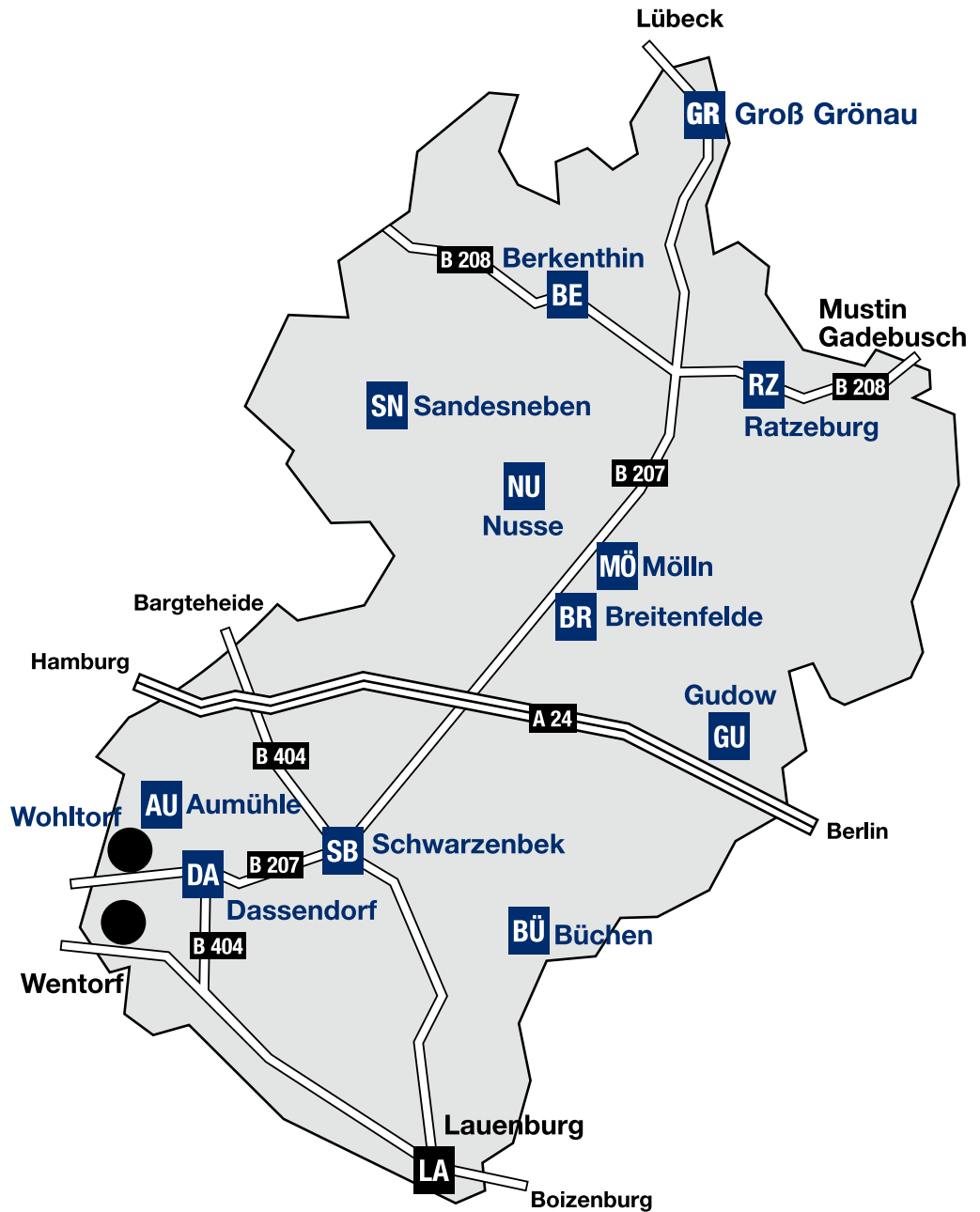
Postfach 1150  
 21510 Büchen  
 Tel.: 04155/3551  
 Fax: 04155/3550  
 Internet:  
[www.vhs-buechen-gudow.de](http://www.vhs-buechen-gudow.de)  
 E-Mail: [info@vhs-buechen-gudow.de](mailto:info@vhs-buechen-gudow.de)

**Volkshochschule Dassendorf e.V.**

Am Wendel 2a  
 21521 Dassendorf  
 Tel.: 04104/699146  
 Fax: 04104/699181  
 Internet: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de)  
 E-Mail: [service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de)

**Volkshochschule Lauenburg/Elbe e.V.**

Postfach 15 51  
 21474 Lauenburg/Elbe  
 Tel.: 04153/5713009  
 Fax: 04153/54778  
 Internet: [www.vhs-lauenburg.de](http://www.vhs-lauenburg.de)  
 E-Mail: [info@vhs-lauenburg.de](mailto:info@vhs-lauenburg.de)



**Volkshochschule Mölln**

Postfach 1330  
 23879 Mölln  
 Tel.: 04542/89660  
 Fax: 04542/5986  
 Internet: [www.vhs-moelln.de](http://www.vhs-moelln.de)  
 E-Mail: [post@vhs-moelln.de](mailto:post@vhs-moelln.de)

**Volkshochschule Ratzeburg**

Unter den Linden 1  
 23909 Ratzeburg  
 Tel.: 04541/8000-146  
 Fax: 04541/891387  
 Internet: [www.vhs-ratzeburg.de](http://www.vhs-ratzeburg.de)  
 E-Mail:  
[volkshochschule@ratzeburg.de](mailto:volkshochschule@ratzeburg.de)

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

Nelkenweg 16  
 23898 Sandesneben  
 Tel.: 04536/808262  
 Fax: 04536/808263  
 Internet: [www.VHS-Sandesneben.de](http://www.VHS-Sandesneben.de)  
 E-Mail:  
[vhs.sandesneben-nusse@gmx.de](mailto: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](http://www.VHS-Schwarzenbek.de)  
 E-Mail: [info@vhs-schwarzenbek.de](mailto:info@vhs-schwarzenbek.de)



# VHS Herzogtum Lauenburg

## Herbst 2014

### Inhaltsverzeichnis



#### Aumühle

Bismarckturm - Führungen .....	10
Bridge.....	55
Dänisch.....	20
Digitalfotografie/Bildbearbeitung	18
EDV (Grundlagen, auch für Senioren, ebay).....	15
Englisch .....	23
Fotobuch erstellen .....	18
Französisch.....	25
Gedächtnistraining.....	12
Gymnastik .....	39
Jin Shin Jyutsu (Schnupperkurs)..	34
Kinderkurse (musikal. Krabbel- treff, Töpfern, Werken) .....	
Konflikte am Arbeitsplatz .....	12
Konzert zur Semestereröffnung.	52
Literaturkreis .....	49
Patchwork und Quilting .....	48
Philosophie-/Theologiekolleg....	10
Pilates.....	35
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.....	33
Rückenschule .....	38
Singkreis Aumühle .....	52
Spanisch .....	28
Stressbewältigung.....	12
Vorträge.....	10
Yoga .....	29

#### Berkenthin

Astronomie .....	11
Dänisch.....	20
Englisch .....	23
Ernährung.....	40
Feldenkrais.....	38
Gymnastik .....	36
Kräuteröle/-essig herstellen.....	40
Malen/Zeichnen.....	42
Nordic Walking .....	39
Qigong .....	31
Stricken .....	47
T'ai Chi Ch'uan .....	31
Töpfern .....	45
Yoga .....	30

#### Breitenfelde

Abnehmen durch Hypnose .....	34
Bierbrauseminar .....	58
Digitale Bildbearbeitung .....	19
EDV (Einführung, Word und Excel, Internet).....	15
Gymnastik.....	36
Kinderkurs (Selbstverteidigung).	40

Pilates.....	35
Plattdeutscher Vorleseabend im Advent .....	27
Reiki .....	42
Selbstverteidigung .....	40
T'ai Chi Chuan - Lai Yao .....	31

#### Büchen

Akkordeon.....	52
Autogenes Training.....	34
Bokwa® .....	37
Cajon bauen und spielen .....	47
Chor.....	52
Computerschreiben.....	15
EDV (Einführung, Excel).....	15
Englisch .....	22
Ernährung.....	40
Feldenkrais.....	38
Fitnessrends.....	37
Flötenkreis Collegium Musicum Büchen .....	53
Französisch.....	25
Gedächtnistraining.....	12
Gitarre.....	53
Gymnastik .....	37
Heilpraktiker (Infoabend).....	41
Kalligraphie .....	42
Kochen.....	56
Nia - Yoga Tanz.....	33
Orchestermusik für Gitarre und Streicher.....	54
Pilates.....	35
Plattdeutsche Frühschoppen .....	27
Reiki .....	42
Rückengymnastik .....	39
Russisch .....	27
Spanisch .....	28
Stimmbildung & Atemtraining..	12
Tai Chi / Qi Gong .....	31
Tanz (Orientalisch) .....	55
Theaterfahrten .....	59
Trommeln.....	54
Vorträge.....	41
Weihnachtsbäckerei - vegan .....	58
Yoga .....	30
Zumba .....	38

#### Dassendorf

Buchführung (auch mit Lexware) 13	
Cocktails ohne Alkohol.....	58
Digitalfotografie/Bildbearbeitung	18
EDV (Windows 8.1, Einführung, Aufbaukurse, Word, Powerpoint, Excel, Ebay, Skydrive, Internet)..	16
Englisch, Wirtschaftsenglisch.....	22

Figürliches Gestalten.....	46
Fotografie.....	50
Gitarre.....	53
Gymnastik.....	39
Italienisch.....	27
Kinderkurse (Spielgruppe, Vorschul- kurs, Tastaturschreiben, Zeichnen, Basteln/Werken, Maskenbau).....	
Kochen .....	56
Malen/Zeichnen (auch Bob Ross).....	42
Nähen.....	49
Spanisch .....	28
Stricken .....	47
Sturzprävention für Senioren....	36
Theaterfahrten .....	59
Werken (u. a. Theatermasken) ..	46

#### Gudow

Bildhauerei .....	46
Erste Hilfe .....	41
Flechten von Weidenobjekten ..	46
Lehmbauseminar.....	10
Yoga .....	30
Zumba .....	38

#### Lauenburg

Bogenschießen (Pfeil und Bogen herstellen).....	46
Bridge.....	56
Chinesisch .....	20
Deutsch als Zweitsprache.....	21
Englisch, Wirtschaftsenglisch....	22
Entspannungsmassagen.....	34
Facebook.....	20
Fahrradtechnik .....	11
Finanzbuchführung (Xpert-Kurs).13	
Fischereischein-Lehrgang.....	10
Fotografieren .....	50
Französisch.....	25
Gitarre.....	53
Gymnastik.....	35
Kinderkurs Musikalische Früh- erziehung.....	52
Klangschalen-Meditation .....	34
Konzerte .....	60
Literatur .....	49
Malen/Zeichnen (auch Bob Ross-Technik).....	43
Meditativer Malkurs.....	33
Pilates.....	35

**ENERGIE MACHT AN!**

## Strom und Erdgas

bei den Vereinigten  
Stadtwerken

... suuper  
günstig!

100 % KOMMUNAL  
100 JAHRE ERFAHRUNG  
100 % EINSATZ



Tel. 08 00 - 8 88 88 20 kostenfrei  
www.vereinigte-stadtwerke.de

**stadtwerke**  
Vereinigte Stadtwerke GmbH

## Inhaltsverzeichnis

Pflegeversicherung (Vortrag) .....	8
Qigong .....	32
Reiki .....	42
Rente (Vorträge).....	8
Schamanisches Reisen .....	33
Schwerbehindertenrecht (Vortrag).....	9
Seniorenbeirat.....	63
Seniorenfrühstück .....	60
Studienreise .....	58
Taijiquan .....	32
Theaterfahrten .....	59
Theaterspielen.....	56
Vorträge.....	8
Weinseminar.....	58
Yoga .....	30

## Mölln

Amateurfunk-Lizenz .....	58
Betriebswirtschaft .....	13
Bootsführerscheine .....	58
Chinesisch .....	20
Computerschreiben.....	15
Dänisch.....	20
Deutsch als Fremdsprache .....	21
Digitale Fotografie.....	51
EDV (Anfänger, Word, Excel, Photoshop) .....	16
Englisch .....	22
Ernährung.....	40
Französisch.....	25
Gitarre.....	54
Gymnastik .....	37
Hühnerhaltung.....	10
Italienisch.....	26
Jin Shin Jyutsu .....	34
Kinderkurse (Malen/Zeichnen, Kommunikationstraining).....	11

Konzertabende.....	60
Kreatives Gestalten (inklusive Angebot).....	47
Malen/Zeichnen.....	43
Nähen.....	49
Patchwork.....	48
Plattdeutsch.....	27
Polnisch .....	27
Porzellanmalerei .....	46
Rechtskurse.....	9
Qualifizierung päd. Mitarbeiter an OGS'n .....	12
Reden halten .....	11
Rhetorik / Kommunikation .....	11
Rotationsgymnastik .....	35
Russisch .....	28
Schach .....	56
Schwedisch.....	28
Spanisch .....	28
Studienreise .....	58
Stimmbildung .....	52
Stricken .....	47
Tanz.....	55
T'ai chi Ch'uan.....	32
Tennis.....	40
Xpert Business Lohn- und Gehalt.....	15
Yoga .....	30

## Nusse

Coaching Methode "The Work" nach Byron Katie .....	33
EDV (Word und Excel, Seniorenkurs) .....	16
Englisch .....	22
Ernährung.....	40
Feldenkrais.....	38
Gymnastik .....	37
Kinesiotape für die Hausapotheke .....	41
Kosmetik .....	41
Mineralstofftherapie - Schüssler-salze .....	41
Pilates.....	35
Qi Gong.....	32
T'ai Chi .....	32
Yoga .....	31
Zumba Fitness® .....	38

## Ratzeburg

Autogenes Training.....	34
Beckenbodentraining .....	35
Bildrechte.....	9
Dänisch.....	20
Deutsch als Fremdsprache .....	21
Digitalfotografie .....	51
EDV (Anfänger, Aufbaukurs, Word, Excel, iPad) .....	15
Englisch.....	23
Ernährung.....	40
Filzen von Taschen .....	47
Fotografie .....	51
Französisch.....	25
Freies Sprechen und Präsentieren .....	12

Gedächtnstraining.....	12
Geistiges Heilen (Vortrag).....	33
Geschichte.....	8
Gymnastik.....	37
Italienisch.....	26
Jin Shin Jyutsu®.....	34
Kinderkurse (PC-Schreiben, Kreativ Fotografieren, Malen/Zeichnen) .....	57
Kochen .....	57
Kochen für Männer.....	57
Kreatives Schreiben.....	50
Literaturkreis .....	50
Malen/Zeichnen.....	44
Musik (Johannispassion) .....	52
Patchwork.....	48
Persisch.....	27
Pilates.....	35
Politik verstehen.....	8
Pralinen herstellen .....	57
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.....	33
Qi Gong.....	32
Schamanisches Reisen .....	33
Schwedisch.....	28
Sehtraining .....	34
Spanisch .....	28
Stricken .....	47
Tanz (Tanzkreise, Line Dance) .....	55
Vorträge.....	8
Xpert Business: Finanzbuchführung.....	13
Yoga .....	31
Zumba®-Fitness.....	38

## Sandesneben

Bier brauen .....	58
Coaching Methode "The Work" nach Byron Katie .....	33
Dänisch.....	21
Digitalfotografie/Bildbearbeitung.....	18
Englisch.....	23
Ernährung.....	40
Erste Hilfe durch Homöopathie.....	41
Feldenkrais.....	38
Gartengestaltung .....	10
Gymnastik .....	37
Keyboard .....	54
Kinesiotape für die Hausapotheke .....	41
Kochen (Mediterrane Snacks).....	57
Pilates.....	35
Qi Gong.....	32
Spanisch .....	29
Stricken und Häkeln.....	48
T'ai chi.....	32
Yoga .....	31
Zumba Fitness® .....	38

## Schwarzenbek

Arabisch .....	20
Autogenes Training.....	34
Ayurvedische Ernährung.....	41
Ballspiele - Senioren.....	38

Chor.....	52
Christstollen backen.....	58
Computerclub für Senioren .....	16
Computerschreiben .....	15
Dänisch (auch Kochen und Sprechen) .....	20
Deutsch als Fremdsprache .....	21
Deutsch für Deutsche.....	56
Digitalfotografie/Bildbearbeitung.....	19
EDV (Einführung, Aufbaukurs, Word, Excel, Powerpoint, Ebay) .....	16
Englisch, Wirtschaftsenglisch.....	22
Entrümpeln mit System.....	10
Erfolgreiche Kommunikation (Frauenkurs).....	12
Ernährung.....	40
Feldenkrais Methode® .....	39
Filzwerkstatt .....	46
Fotobuch erstellen .....	19
Fotoclub .....	52
Fotografieren .....	51
Französisch.....	25
Gitarre.....	54
Goldschmiedehandwerk .....	47
Griechisch.....	26
Homöopathische Haus- und Reiseapotheke für Kinder.....	41
Hundeernährung.....	11
Imkerschule.....	11
Italienisch.....	26
Kekse backen.....	58
Kinderkurse (Lernteknik, Kinderliteratur, Nähen, Theatergruppe).....	57
Kochen .....	57
Kunstschmieden .....	47
Literaturabend .....	50
Malen/Zeichnen (auch Bob Ross-Technik).....	45
Mundharmonika - Workshops.....	54
Nähen.....	49
Nordic Walking.....	39
Ordnung am Arbeitsplatz.....	11
Patchwork.....	49
Pilates.....	36
Pilzlehrwanderung .....	10
Plattdeutsch.....	27
Präsentationstechnik.....	12
Progressive Muskelentspannung.....	33
Qualifizierung päd. Mitarbeiter an OGS'n .....	12
Rechtskurse.....	9
Rhetorik .....	12
Rückengymnastik für Männer .....	39
Rückenfit.....	39
Schüßler Salze.....	41
Schwedisch.....	28
Spanisch .....	29
Stricken .....	48
Tanzkreis für Senioren .....	55
Theateraufführungen der Kleinen Bühne .....	60
Theaterfahrten .....	59
Theatergruppe .....	56
Vorträge.....	8
Yoga .....	31

Sie benötigen eine schöne, kreative Lösung für Ihr(e)

**LOGO  
FLYER  
WERBEPROSPEKT  
ANZEIGE  
EINLADUNG  
ETC.  
?**

Dann kontaktieren Sie mich sehr gerne 

**NATAŠA VUČKOVIĆ**  
(Dipl. Grafikdesignerin aus RZ)

0176 811 556 45  
hello@navucko.com  
www.navucko.com



Mehr Zeit  
für Beratung:  
von 8.00 - 20.00 Uhr.

Bitte vereinbaren Sie  
einen persönlichen Termin.

Besser beraten bei der  
Kreissparkasse!



**Thomas Schläfke,**  
Filialleiter der ServiceFilialen  
Ratzeburg Am Markt,  
St. Georgsberg, Vorstadt,  
SWR und Augustinum Mölln

Uns ist es besonders wichtig, den engen Kontakt zu unseren Kunden zu pflegen.

Deshalb sind wir für Sie da – auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Mit Service und Beratung von Mensch zu Mensch.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Tel. 0 45 41 / 88 10 10 10  
[www.ksk-ratzeburg.de](http://www.ksk-ratzeburg.de)



**Kreissparkasse  
Herzogtum Lauenburg**



## Von Krankheit in Erwerbsminderungsrente! Was ist zu beachten?

LA

Termin: Mittwoch, 27.08.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 8  
VHS Lauenburg

## Tag der offenen Tür

SB

Die VHS Schwarzenbek e.V. öffnet ihre Türen im Rahmen des Stadtfestes. Besuchen Sie uns in der VHS und erkundigen Sie sich nach unserem aktuellen Kursangebot.

Nehmen Sie an unseren Schnupperangeboten teil und informieren Sie sich direkt bei unseren Dozenten über Ihren Wunschkurs.

Termin: Sonntag, 31.08.2014, 10:00 bis 18:00 Uhr

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

VHS Schwarzenbek, Tel. 04151 53 88

## Geistiges Heilen - Vortrag 911

RZ

Termin: Dienstag, 09.09.2014 von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 33

VHS Ratzeburg

Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

## „Das Schwerbehindertenrecht“

LA

Termin: Mittwoch, 10.09.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“, Seite 9

VHS Lauenburg

## Unser gutes Recht im Alltag

MÖ

### 1. Abend: Mietrecht

Termin: Montag, 15.09.2014, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“, Seite 9

VHS Mölln

## Einführung in die Phyllis Krystal Methode® Vortrag 916.1

RZ

Vortrag: Dienstag, 16.09.2014 von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 42

VHS Ratzeburg

Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

## Semestereröffnungskonzert

AU

Termin: Mittwoch, 19.09.2014, 19:30 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Kultur - Musik“, Seite 52

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

# Einladung

zulu

# Tag der offenen Tür

## 31. August 2014, 10:00 - 18:00 Uhr

Wir bieten Schnupperkurse in den Bereichen Gesundheit, Kreativität und Sprachen an.

Das VHS-Team und die Dozenten beantworten gern Ihre Fragen.

## Besuchen Sie uns!

VHS Schwarzenbek e.V., Berliner Straße 1-5, 21493 Schwarzenbek

Tel: 04151-5388, Fax: 04151-894522, info@vhs-schwarzenbek.de

www.vhs-schwarzenbek.de

## Plattdütscher Fröschoppen

BÜ

Hartmut Großmann singt und lest ut sin Book „Düt un dat - un süs noch wat“

Termin: Sonntag, 21.09.2014, 11:15 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 27  
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

## Plattdütsche Jungs in'n Krieg - Vortrag 901

RZ

Termin: Dienstag, 30.09.2014, 19:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“, Seite 8  
VHS Ratzeburg

## Das Leben sitzt im Darm

BÜ

Termin: Donnerstag, 02.10.2014, 17:30 bis 19:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit - Ernährung“, Seite 40  
VHS Büchen-Gudow e.V.

Anmeldung: Tel. 04158/890409 (Kursleiterin)

## Unser gutes Recht im Alltag

MÖ

### 2. Abend: Erbrecht

Termin: Montag, 06.10.2014, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“, Seite 9

VHS Mölln

## Geistiges Heilen - Vortrag 911.1

RZ

Termin: Dienstag, 07.10.2014 von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 33

VHS Ratzeburg

Anmeldung bitte bei der Dozentin unter Tel. 04545 / 789212

## „Ella, Michel, Fuxia & Co.“ - Kinderbücher einmal anders vermittelt

SB

Kooperation zwischen VHS und Stadtbücherei Schwarzenbek

Termine: jeder 1. Dienstag im Monat ab 15:00 Uhr, Beginn: 07.10.2014

Beschreibung siehe Rubrik „Kultur - Literatur“, Seite 50

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Keine Anmeldung in der VHS erforderlich, Gruppen melden sich bitte in der Stadtbücherei an!

## Aumühle aus der Vogelperspektive I Führung auf den Bismarckturm

AU

Termin: Mittwoch, 08.10.2014, 15:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Heimatkunde“, Seite 10

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

## Afrika trifft Europa - auf geophysikalischer Spurensuche in den Alpen

SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Termin: Freitag, 10.10.2015, 19:30 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft“, Seite 11

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

## Plattdütscher Fröschoppen

BÜ

De Bläder ward bunt un Silke Frackstein kümmt

Termin: Sonntag, 12.10.2014, 11:15 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 27

VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

## Unser gutes Recht im Alltag

MÖ

### 3. Abend: Straßenverkehrsrecht

Termin: Montag, 27.10.2014, 19:30 bis 21:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Recht“, Seite 9

VHS Mölln

## Aumühle aus der Vogelperspektive II Führung auf den Bismarckturm

AU

Termin: Dienstag, 28.10.2014, 15:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Heimatkunde“, Seite 10

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

## Ein besonderes Gedenkdatum - Der 9. November

RZ

Termin: Dienstag, 28.10.2014, 19:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“, Seite 8

VHS Ratzeburg

## Ukraine - Junger Staat mit langer Geschichte

AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft und der Europa-Union

Aumühle-Wohltorf

Termin: Mittwoch, 29.10.2014, 19:30 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Länder u. Kulturen“, Seite 10

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

## Was macht eigentlich ein Heilpraktiker?

BÜ

Termin: Donnerstag, 30.10.2014, 17:30 bis 19:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 41

VHS Büchen-Gudow e.V.

Anmeldung: Tel. 04158/890409 (Kursleiterin)

**Einzelveranstaltungen**

**„Älter werden ist nichts für Feiglinge!“**

**SB**

Termin: Freitag, 07.11.2014, 19:30 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Kultur – Literatur und Musik“, Seite 50  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Abendkasse oder telefonische Reservierung unter 04151 53 88 (VHS Schwarzenbek)

**Plattdüütscher Fröhshoppen**

**BÜ**

**Plattdüütsch Klönschnack mit Musik - wi singt**  
Termin: Sonntag, 09.11.2014, 11:15 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 27  
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

**Landesherrschaft und Klosterwesen in Schleswig und Holstein im Mittelalter**

**SB**

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft  
Termin: Freitag, 14.11.2014, 19:30 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“, Seite 8  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

**Plattdentscher Vorleseabend**

**BR**

Termin: Dienstag, 18.11.2014, 19:30 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 27  
VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

**Geistiges Heilen - Vortrag 911.2**

**RZ**

Termin: Dienstag, 18.11.2014 von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 33  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Dresden 2014 - Eine auferstandene Stadt**

**AU**

Termin: Mittwoch, 19.11.2014, 19:30 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft – Länder u. Kulturen“, Seite 10  
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

**III. Rentenreform ab 01.07.2014**

**LA**

**DDR-Besonderheiten, AAÜG-Zeiten**  
Termin: Mittwoch, 19.11.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 8  
VHS Lauenburg

**Einführung in die Phyllis Krystal Methode® Vortrag 916.2**

**RZ**

Vortrag: Dienstag, 25.11.2014 von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 42  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Florenz Frühling der Renaissance**

**RZ**

Termin: Dienstag, 25.11.2014, 19:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“, Seite 8  
VHS Ratzeburg

**Pflegeversicherung**

**LA**

Termin: Mittwoch, 03.12.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 8  
VHS Lauenburg

**Äthiopien: Das südlichste Stammland des Christentums**

**SB**

Vortrag mit Lichtbildern in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft  
Termin: Freitag, 12.12.2014, 19:30 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft – Länder/Kulturen“, Seite 10  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

**Plattdüütscher Fröhshoppen Wedder mol Wiehnachten**

**BÜ**

Termin: Sonntag, 14.12.2014, 11:15 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 27  
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

**Highlights aus verborgenen Insektenwelten**

**SB**

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft  
Termin: Freitag, 09.01.2015, 19:30 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft – Umwelt“, Seite 11  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

**Geistiges Heilen - Vortrag 911.3**

**RZ**

Termin: Dienstag, 13.01.2015 von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 33  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Einführung in die Phyllis Krystal Methode® Vortrag 916.3**

**RZ**

Vortrag: Dienstag, 20.01.2015 von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr  
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 42  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Die Röpersberg-Gruppe.  
Eine Welt voller Möglichkeiten.**

schön wohnen:  
gut essen:  
fit bleiben:  
umsorgt sein:  
gesund werden:  
bewusst teilhaben:  
sich stärken:

**Senioren-Wohnsitz Ratzeburg  
Gastronomie am Röpersberg  
MediVital im Senioren-Wohnsitz Ratzeburg  
Haus Park Röpersberg · Ambulante Pflege Tag & Nacht  
Tagespflege Röpersberg  
Klinik für Geriatrie  
Röpersbergklinik  
Alzheimer Therapiezentrum**



**23909 Ratzeburg · Telefon 04541 130 · [www.rgrz.de](http://www.rgrz.de)**





## Geschichte

### Weltgeschichte und Weltliteratur Teil III Das christliche Mittelalter

Leitung: Bernd Hartmann

Bisher haben wir den alten Orient, das antike Griechenland und das römische Imperium behandelt. In unserem dritten Semester wollen wir auf das christliche Mittelalter eingehen. Dabei werden wir sowohl die historische Entwicklung darstellen als auch die großen Werke der Weltliteratur.

Beginn: 14.10.2014

**Kurs-Nr. 803**

Termine: 20 Vorträge jeweils dienstags, 10:30 bis 11:30 Uhr

Ort: SWR in Ratzeburg

Gebühr: Euro 55,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen: 04541 - 31 27 (Dozent)

### Plattdütsche Jungs in'n Krieg

#### Vortrag von Volkert Ipsen

Uk plattdütsche Schrieverslüüd as Gorch Fock, Otto Garber, Max Steen un Friedrich Ernst Peters hebben den Groten Krieg 14/18 mitmaakt un in Breefen un Bökers dorvun schreven. Wat se dor opschreven hebben, un wo se as „plattdütsche Jungs“ den Krieg beläävt un utholen hebben, dorvun vertellt Volkert Ipsen in sienem Vödrag.

Termin: Dienstag, 30.09.2014, 19:00 Uhr

**Kurs-Nr. 901**

Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146

Email: volkshochschule@ratzeburg.de

### Ein besonderes deutsches Gedenkdatum - der 9. November

#### Vortrag von Christian Lopau, NN

Interessanterweise fanden mehrere wichtige Ereignisse der deutsche Geschichte am 9. November statt: von der Ausrufung der Republik 1918 bis zur Überwindung der innerdeutschen Grenze 1989. Mit historischen Informationen, Geschichten und künstlerischen Äußerungen sollen die jeweiligen Stationen lebendig werden.

Termin: Dienstag, 28.10.2014, 19:00 Uhr

**Kurs-Nr. 902**

Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146

Email: volkshochschule@ratzeburg.de

### Florenz - Frühling der Renaissance

#### Vortrag von Dr. Ekkehard Kloehn

Filippo Lippi, Botticelli, Michelangelo, die prachtliebende Medici und ... und ... und ... Für viele Kenner und Kunstliebhaber 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, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik - Gesellschaft - Umwelt“ ist breit angelegt und umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kon-



Foto: maxstockphoto/shutterstock

troversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

es der schönste und aufregendste Ort der Welt: Florenz.

Dr. Ekkehard Kloehn zeigt in eindrucksvollen Bildern, wie faszinierend diese Stadt und ihre Geschichte sind. Darüber hinaus erläutert er unterhaltsam und übersichtlich die historischen, politischen und künstlerischen Zusammenhänge, die hier den Frühling der Renaissance haben anbrechen lassen, während das übrige Europa noch im Schlaf des dunklen Mittelalters gefangen war.

Termin: Dienstag, 25.11.2014, 19:00 Uhr

**Kurs-Nr. 903**

Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal

Gebühr: kostenfrei

VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146

Email: volkshochschule@ratzeburg.de

### Landesherrschaft und Klosterwesen in Schleswig und Holstein im Mittelalter

Leitung: Prof. Dr. Oliver Auge

**Vortrag** in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Termin: Freitag, 14.11.2014, 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

## Politik

### Aktuelle Politik - verständlich erklärt

Leitung: Michael Iderhoff (Oberstudienrat)

Dieser Kurs bietet Nicht-Politiker/innen Erläuterungen zu aktuellen politischen Streitfragen und Problemen sowie eine Anleitung zur kritischen Analyse von Aussagen unserer Politiker/innen und von Medienberichten. Wir werden zusammen Zeitungen lesen, Interviews

hören und politische Sendungen anschauen. Dabei werden Begriffe erklärt, Gesetze nachgeschlagen und Standpunkte diskutiert. Ihre Meinung müssen Sie sich dann selbst bilden.

Beginn: 23.09.2014

**Kurs-Nr. 603**

Termine: 10mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 48,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen: 0173/6179549 (Dozent)

## Wirtschaft

### Von Krankheit in Erwerbsminderungsrente! Was ist zu beachten?

Leitung: Doris Eschbacher/Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Wann bin ich erwerbsgemindert und wie geht's dann weiter?

- Krankengeldleistungsdauer und Maßnahmen und Tricks der Krankenkassen

- Muss ich jeder Vorladung zum Gutachter folgen?

- Aufforderung zur Antragsstellung für eine Reha-Maßnahme

- Zwischenphase - Arbeitslosengeld und Tücken der Agentur für Arbeit

- Voraussetzung für die Frührente (Erwerbsminderungsrente)

- Berechnung der Erwerbsminderungsrente in groben Zügen

- Erwerbsminderungsrente und Abschläge

- Widerspruchs- und Klageverfahren

- Rentenversicherung meint, ich kann noch 6 Stunden und mehr. Stimmt das?

- Und weitere Fragen, die Ihnen Sorge bereiten sind erwünscht

Termin: Mittwoch, 27.08.2014, von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße

Gebühr: Euro 4,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail: d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

### III. Rentenreform ab 01.07.2014

**DDR-Besonderheiten, AAÜG-Zeiten**

Leitung: Doris Eschbacher / Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Angeblich abschlagsfreie Rente mit 63

- So genannte Mütterrente

- Verbesserung bei Erwerbsminderungsrenten

- Renteninfo und Kontenklärung

- Welche Rente ab wann?

- Einige aktuelle Änderungen im Rentenrecht

- Wie wird meine Rente berechnet?

- Freiwillige Beiträge (nach) zahlen oder nicht?

- Besonderheiten für Frauen!

- Besonderheiten für DDR-Zeiten!

- Strittige Regelungen im Rentenrecht!

Termin: Mittwoch, 19.11.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße

Gebühr: Euro 4,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail: d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

### Pflegeversicherung

Leitung: D. Eschbacher/R. Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Mutter oder Vater kann sich nicht mehr allein versorgen. Sind sie pflegebedürftig?

- Voraussetzungen für die einzelnen Pflege-stufen, welche Bereiche werden beurteilt





- Wie kann der Besuch des Medizinischen Dienstes vorbereitet werden?
- Welche Leistungen stehen in welcher Höhe zur Verfügung?
- Wie ist eigentlich die Pflegeperson sozialrechtlich abgesichert?
- Ab wann gilt die Versicherungspflicht der Pflegeperson und wer ist eigentlich zuständig für die Feststellung der Versicherungspflicht?
- Wie kann man sich gegen (vermutlich) falsche Bescheide wehren?

Diese und viele andere Fragen werden an diesem Abend besprochen. Fragen der Teilnehmer sind gewünscht und bereichern den Vortrag.  
Termin: Mittwoch, 03.12.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße  
Gebühr: Euro 4,00  
VHS Lauenburg  
Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

## Recht

### „Das Schwerbehindertenrecht“



Leitung: Doris Eschbacher/Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Ab 01.01.2009 löst die neue Versorgungsmedizin-Verordnung die bisherigen Anhaltspunkte ab
- Rentenbeginn nach neuem Altersgrenzenanpassungsgesetz ab Jahrgang 1952
- Habe ich als Schwerbehinderter Vorteile bei der Rente?
- Welche Gesundheitsstörung bewirkt welchen Grad der Behinderung (Durch Sodbrennen schwerbehindert?)
- Die Merkzeichen im Schwerbehindertenausweis und ihre Bedeutung
- Der Schwerbehinderten-Status
- Übersicht der Nachteilsausgleiche
- Rechtsmittel-Möglichkeiten (Widerspruchs-Klageverfahren)
- Schwerbehinderung im Zusammenhang mit Renten- und Steuerrecht

Termin: Mittwoch, 10.09.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße  
Gebühr: Euro 4,00  
VHS Lauenburg  
Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

### Unser gutes Recht im Alltag (Sonderkurs)



Der Rechtsanwalt Horst-Peter Bullmann gibt an 3 Abenden Tipps und Hinweise für häufige Rechtsfälle im Alltag:

Die Veranstaltungen dienen der Einführung in die Rechtsbereiche und der Erläuterung wiederkehrender Rechtsfragen

#### 1. Abend: Mietrecht

Vertragsabschluss - Kündigung - Nebenkosten.  
Montag, 15.09.2014 in der Gemeinschaftsschule Mölln

#### 2. Abend: Erbrecht

Testament - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Montag, 06.10.2014 in der Gemeinschaftsschule Mölln

#### 3. Abend: Straßenverkehrsrecht

Bußgeld - Punkte  
Montag, 27.10.2014 in der Gemeinschaftsschule Mölln

Im Anschluss an die Referate ist Gelegenheit, Fragen zu klären und Fälle zu diskutieren.

3mal montags 19:30 bis 21:00 Uhr

Jeder Abend ist in sich abgeschlossen

Bitte, geben Sie bei der Anmeldung unter Tel. 04542/7727 an, an welchem Vortrag Sie interessiert sind. Die Kursgebühr beträgt pro Abend Euro 15,00 - keine Ermäßigung - VHS Mölln

Voranmeldung unter Tel. 04542/7727 ist unbedingt notwendig!

### Bildrechte - Was darf ich, was darf ich nicht?



Leitung: Javid Mousavinia, Fotograf und Kameramann

Sie fotografieren gerne, fangen auch fremde Gesichter ein und sind oft unsicher, in wie weit die fotografierte Person Rechte am eigenen Bild hat. In wie weit dürfen Sie als Fotograf ihre Arbeiten nutzen und veröffentlichen, z.B. auf Ihrer eignen Homepage? Wo liegen die Grenzen und wo fangen die Rechte der Fotografierten an? Auch das Arbeiten mit fremdem Bildmaterial bringt rechtliche Fragen mit sich, die vor der Nutzung geklärt werden müssen, damit evtl. kostspielige gerichtliche Auseinandersetzungen vermieden werden können. Der Kurs befasst sich mit deutschem Recht.

Termin: 10.11.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 12,00

#### Kurs-Nr. 533.1

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 1209253 (Dozent), Email: javid.mousavinia@gmail.com

### Nachbarrecht



Leitung: Birgit Utescher-Drews

Besprochen werden die gesetzlichen Grundlagen des nachbarschaftlichen Zusammenlebens und typische Konfliktfälle, wie z. B. Bäume und Sträucher an Grundstücksgrenzen, Laub, Unkraut, Lärm durch Rasenmähen, Maschinen, Hundegebell, Bauten an der Grundstücksgrenze, ästhetische Beeinträchtigungen.

Beginn: 24.09.2014

Termine: 2mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 13,50

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Mietrecht für Mieter



Leitung: Birgit Utescher-Drews

Themen: Mietmängel (z.B. Schimmel), Grundlagen der Mietminderung, Möglichkeiten der fristlosen Kündigung bei Mietmängeln, Beendigung von Mietverträgen (Kündigung, Aufhebungsvertrag, Nachmieter), Mieterhöhungen, Folgen der energetischen Sanierung von Wohnraum.

Beginn: 29.10.2014

Termine: 2mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 13,50

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Pädagogik

### Eltern-Kind (ab 1 Jahr)



#### - Spielgruppe

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.

Beginn: 26.08.2014

Termine: 15mal dienstags, 9:00 - 11:00 Uhr  
Ort: Multifunktionsaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1

Gebühr: Euro 84,00

#### Kurs-Nr. AA 106 00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 919

### Vorschulkurs



Leitung: Andrea Schalück

Dieser Kurs soll den Kindern den Übergang vom Kindergarten in die Schule erleichtern. In kleinen Gruppen und entspannter Atmosphäre schulen die Kinder ihre Wahr-

nehmung, Koordination und Sprache (Schlüsselqualifikationen) um neue Aufgaben zu bewältigen.  
Beginn: 03.09.2014  
Termine: 13mal mittwochs, von 8:45 bis 11:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 93,60

#### Kurs-Nr. AA 710 66

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 690 280

### Lernen lernen!



#### - Arbeitstechniken für 10- bis 13-jährige Schüler

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Schülern wird häufig nur gesagt, dass sie lernen sollen. Das „Wie“ wird in der Schule meistens 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 Vortag ein Elternteil mit kommt!

Beginn: 27.09.2014

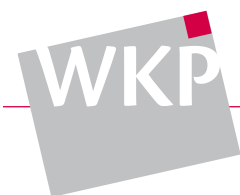
Termine: 3mal samstags, von 9:30 bis 11:45 Uhr

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

Gebühr: Euro 25,00; keine Ermäßigung

## WILKE, KERBER & PARTNER

Steuerberatungsgesellschaft



## LEISTUNGSSPEKTRUM

### Steuerberatung

- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Steuererklärungen
- Gewinnermittlungen
- Jahresabschlussstellung
- Gestaltungsberatung

### Wirtschaftsprüfung

durch WKP Treuhand und Beratung GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

- Jahresabschlussprüfung
- Sonderprüfungen
- Unternehmensbewertung
- Externes Controlling und Revision

### Betriebswirtschaftliche Beratung Unternehmensberatung

Theaterplatz 2 • 23909 Ratzeburg

Telefon (04541) 80 40 • Fax (04541) 34 56

kontakt@wkp-ratzeburg.de • www.wkp-ratzeburg.de



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

## Psychologie

### Entrümpeln und Aufräumen mit System

Leitung: Susanne Brandt-Stange,  
Ordnungs-Coach

Landet auch bei Ihnen immer wieder überflüssiger Kram in verborgenen Schubladen und Schrankecken? Dort liegt er dann und bremst unsere Lebensenergie. Von Grund auf loslassen und störende Einflüsse beseitigen - Entrümpeln ist jetzt angesagt! Weniger ist mehr. In einem zweiten Schritt sorgen Sie dauerhaft dafür, dass Ihre Sachen einen festen Platz bekommen. Nutzen Sie neue Erkenntnisse aus der Arbeitswissenschaft und der Psychologie beim täglichen Kampf gegen die Unordnung. Sie gewinnen Muße für Kreativität. So verbessert sich ihr Lebens- und Wohngefühl im Nu!  
Beginn: 10.09.2014

Termine: 2mal mittwochs, 18:30 - 21:30 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasensengebäude  
Gebühr: Euro 42,50 zzgl. Materialumlage Euro 4,00

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

## Philosophie / Theologie

### Tillich-Kolleg für Philosophie und Theologie Gelassenheit und Melancholie

Leitung: Pastor Wolfgang Teichert

Beginn: Donnerstag, 28.08.2014  
Termine: 7mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Augustinum Aumühle, Andachtsraum  
Gebühr: Euro 35,00  
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360  
Anmeldung bei der ersten Veranstaltung

## Länder & Kulturen / Heimatkunde

### Aumühle aus der Vogelperspektive I / II Führung auf den Bismarckturm

Mit Gerd Möller  
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. Mittwoch, 08.10.2014, 15:00 Uhr und  
2. Dienstag, 28.10.2014, 15:00 Uhr  
Ort: Bismarckturm, Berliner Platz, 21521 Aumühle

Eintritt: Die Führung ist kostenlos und dauert ca. 1 Stunde. Über eine Spende zur Erhaltung des Turms würden wir uns freuen.  
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

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

### Dresden 2014 - Eine auferstandene Stadt

### In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf

Referent: Prof. Dr. Hansjürgen Flügel, Universität Kiel

Bereits vor 300 Jahren wurde die Schönheit der Bauten, der glanzvolle Hof und die Museen Dresdens von dem Chronisten Iccander überschwänglich geschildert. Zahlreiche Kriege brachten immer wieder Not und Armut über die Bevölkerung. Trotzdem blieben die Altstadt und die Sammlungen von europäischem Rang bis in das zwanzigste Jahrhundert erhalten. Ende 1944 war Dresden die letzte unzerstörte Großstadt Deutschlands. Wenige Wochen vor dem Zusammenbruch flogen britische und amerikanische Geschwader mit ca. 1300 Bomben mehrere Angriffe, die zur Vernichtung der gesamten Innenstadt und eines Teils der Bevölkerung führten. Ein Wiederaufbau war zunächst kaum vorstellbar. Unter dem Motto „Brücken bauen - Versöhnung leben“ zieht die Stadt wieder Touristen aus der ganzen Welt an. Der Referent erlebte Kindheit und Schulzeit in Dresden.

Seit der Wende besucht er seine Heimat oft. Er führt uns durch die Stadt mit neuen und restaurierten Bauwerken.

Termin: Mittwoch, 19.11.2014, 19:30 Uhr  
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle  
Gebühr: Euro 5,00  
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

### Ukraine - Junger Staat mit langer Geschichte

### In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf

Referent: Prof. Dr. Ludwig Steindorff, Universität Kiel

In der Zeit des Bestehens der UdSSR hat man die Ukraine eher als ein Randgebiet innerhalb dieses Staates wahrgenommen, als eigener Geschichtsraum war sie wenig bekannt. Erst seit 1991, seit der Unabhängigkeit, hat die Ukraine allmählich einen festen Platz im öffentlichen Bewusstsein erlangt. Wir erkennen die Vielfalt des historischen Erbes und die Verpflichtung nicht nur mit der Geschichte Russlands und der Sowjetunion sondern auch mit der Geschichte Polen - Litauens und Österreich-Ungarns. Wir verfolgen mit Spannung, wie sich die politische Orientierung des Staates zwischen Russland und den Strukturen der Europäischen Union nun nach der Revolution auf dem Majdan in Kiev und nach der Krimkrise weiterentwickelt. Der Vortrag wird mit Karten und Bildern aus verschiedenen Landschaften und Städten der Ukraine illustriert.  
Termin: Mittwoch, 29.10.2014, 19:30 Uhr  
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle  
Gebühr: Euro 5,00  
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

### Äthiopien: Das südlichste Stammland des Christentums

Leitung: Prof. Dr. Andreas Müller

**Vortrag** mit Lichtbildern in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft  
Termin: Freitag, 12.12.2014, 19:30 Uhr  
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compechschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek  
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

## Natur / Umwelt und Technik

### Lehmbauseminar

Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Gemeinsam Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrasedämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand. Für die praktische Mitarbeit zum Anfassen und Ausprobieren bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.  
Termin: Samstag nach Absprache  
Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, Lüttau  
Gebühr: Euro 30,00  
VHS Büchen-Gudow e. V.  
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04153/55348 oder Fax 04153/55358

### Mein Garten wird zum Paradies

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 vermittelt. 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: 10.09.2014

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 40,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

### Fischereischein-Lehrgang

Leitung: Marcus Achsnick, AV Oberelbe/Lauenburg e.V.

Der Angelverein Oberelbe/Lauenburg e.V. bietet im Rahmen der VHS Lauenburg e.V. einen weiteren Fischereischein-Lehrgang an. Die erfolgreich abgelegte Fischereischeinprüfung ist Voraussetzung für die Ausstellung eines Fischereischeins in allen Bundesländern. Der Fischereischein selbst ist die gesetzliche Grundlage für die Ausstellung

von Angelberechtigungen in allen Bundesländern (mit Ausnahme von Niedersachsen). Dieser Fischereischeinlehrgang umfasst sechs theoretische Unterrichtsfächer: Gesetzeskunde, Gerätekunde, allgemeine und spezielle Fischkunde, Gewässerkunde und Tier-, Natur- und Umweltschutzkunde. Anzumerken ist, dass in der Prüfungsordnung die geforderte Anzahl von Lehrgangsstunden und Gebühren verpflichtend für jeden Fischereischeinlehrgang sind und die Abrechnung dieser Gebühren vom Lehrgangsteilnehmer mit dem zuständigen Landesanglerverband Schleswig-Holstein und dieser dann mit der Landesregierung Schleswig-Holstein (hier nur die Prüfungsgebühren) erfolgt. Eine Teilnehmerzahl von mind. 15 Personen ist erforderlich.

Beginn: 14.07.2014  
Termine: Wöchentlich montags, dienstags und mittwochs, vom 14.07. bis 06.08.2014, 18:00 bis 20:00 Uhr  
Prüfung: 07.08.2014  
Gebühr: Euro 85,00 (Jugendliche Euro 65,00) inkl. Unterrichtsmaterial  
Ort: Albinusstr. 24, Raum 1  
VHS Lauenburg  
Info und Anmeldung: Tel.: 04131 709736  
ab 18:00 Uhr, E-Mail: marcusachsnick@freenet.de oder info@vhs-lauenburg.de, Tel. 04153 57 13 009

### Ein Leben ohne Hühner ist möglich?

Leitung: Andrea Vaetter und Sven Bernhardt

Wie wäre es, einfach Eier von eigenen Hühnern zu verzehren, ohne sich Gedanken über irgendwelche Lebensmittelskandale zu machen? Finden Sie heraus, ob Sie eher der Typ Kuschelhühnerhalter oder Hühnersuppenliebhaber sein könnten. Mit einem neuen Programm richtet sich die Veranstaltung an Menschen, die mit der Hühnerhaltung noch keine oder erst sehr wenig Erfahrung haben oder die aufbauend auf das letzte Jahr weitere Infos erhalten möchten. Geplante Themen:

- Vorstellung einzelner Hühnerrassen - Besonderheiten und Vorzüge!
- Futter - auch aus Küche und Garten!
- Gesetze, Vorschriften, Bürokratie
- Hühnervilla oder einfacher Stall - was muss ich beachten?

Bei Interesse (gegen 14:30 Uhr) bieten wir im Anschluss eine Besichtigung von Ställen vor Ort an. Die Anreise (Mölln - Schwarzenbek, 18 km) erfolgt auf eigene Kosten und Risiken.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie an der Stallrunde teilnehmen möchten.  
Termin: Samstag, 01.11.2014, 10.00 bis ca. 15.00 Uhr  
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg  
Gebühr: kostenfrei  
VHS Mölln  
Anmeldung bis 31.10.2013 unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

### Pilzlehrwanderung

Leitung: Alexander Glomb

Kommen Sie an diesem Tag mit einem geprüften und anerkannten Pilzsachverständigen in die Wälder der Umgebung und lassen Sie sich faszinieren von der Welt der Pilze. Alle gefundenen Pilze werden fachkundig erklärt und essbare Pilze dürfen



mitgenommen werden.  
 Bitte mitbringen: Korb (keine Tüte o. ä.),  
 Messer und wetterfeste Kleidung; weitere  
 Informationen unter pilzverein-glomb@  
 gm.x.de  
 Termin: Samstag, 11.10.2014, 09:00 bis  
 13:00 Uhr  
 Treffpunkt: Parkplatz am Schützenpark. Bitte  
 kommen Sie wenn möglich mit dem Auto, da  
 wir evtl. noch bis zu 5 km fahren werden.  
 Gebühr: Euro 14,00  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

**Imkerschule**  
**Das kleine 1 x 1 der Imkerei** **SB**  
 Leitung: Heinrich Przybyl

Ein Kurs für diejenigen, die sich eventuell  
 eine eigene kleine Imkerei aufbauen möch-  
 ten, aber auch für Interessierte, die einfach  
 mehr über die faszinierende Welt eines Bie-  
 envolkes wissen möchten.  
 Vorgesehene Themen:  
 - Leben der Bienen, Geschichte der Bienen-  
 zucht  
 - Arbeiten im Jahreslauf  
 - Auswinterung und Frühjahrsentwicklung,  
 Schwarmtrieb, Trachtpflanzen, Honigschleu-  
 derung, Ablegerbildung und Aufbau einer  
 Imkerei, Einwinterung der Bienenvölker  
 Beginn: 19.01.2015  
 Termine: 6mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr  
 VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassen-  
 gebäude  
 Gebühr: Euro 43,20  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

**Hundeernährung** **SB**  
 Leitung: Irmtraud Brunkhorst

Es wird immer schwieriger, sich in dem viel-  
 fältigen Angebot der Hundefuttertrends zu-  
 rechtzufinden. Täglich kommen neue Mar-  
 ken und Empfehlungen dazu. Sie lernen ein  
 kommerzielles Futter nach Inhaltsstoffen  
 richtig beurteilen zu können. Außerdem  
 werden Sie ein Futter selbst zubereiten  
 können, das ein ausgewogenes Verhältnis  
 aller wichtigen Inhaltsstoffe aufweist.

**1. Abend: Theorie**  
 Anatomie und Physiologie des Hundes,  
 Haltung und Fütterung, Überblick Ernäh-  
 rungstrends, Überblick ernährungsbeding-  
 ter Krankheiten, Beurteilung kommerzieller  
 Futtermittel  
**2. Abend: Praxis**  
 Futter selbst zubereiten, Auswahl der ge-  
 eigneten Futtermittel, Rationsberechnung,  
 Vorratshaltung.  
 Beginn: 11.11.2014  
 Termine: 2mal dienstags, 18:30 - 21:30 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
 sengebäude  
 Gebühr: Euro 19,50  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Afrika trifft Europa** **SB**  
**- auf geophysikalischer**  
**Spurensuche in den Alpen**  
 Leitung: Prof. Dr. Hans-Jürgen Götze

**Vortrag** in Zusammenarbeit mit der Univer-  
 sitäts-gesellschaft  
 Termin: Freitag, 10.10.2014, 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

schule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in  
 Schwarzenbek  
 Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

**Highlights aus verborgenen** **SB**  
**Insektenwelten**  
 Leitung: Prof. Dr. Urs Wyss

**Vortrag** in Zusammenarbeit mit der Univer-  
 sitäts-gesellschaft  
 Termin: Freitag, 09.01.2015, 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

**„Alles rund um das Fahrrad“** **LA**  
**- für alle Altersgruppen**  
 Leitung: Dieter Henke, Kurt Schlicht

Am 14.09.2014 startet unsere 3. Elbe Velo  
 Tour und da ist es sinnvoll, die Fahrräder  
 vorher technisch zu überprüfen und Män-  
 gel abzustellen wie z.B. den Luftdruck, die  
 Bremsen, die Sattelhöhe und vieles mehr vor  
 Ort in Augenschein zu nehmen.  
 Termin: Samstag, 06.09.2014  
 11:00 - 13:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr  
 Ort: Jugendherberge am Sportplatz  
 Gebühr: Euro 3,00  
 VHS Lauenburg  
 Info und Anmeldung: Tel. 04153 53609

## Astronomie

**Einsteigerkurs in die** **BE**  
**Astronomie**  
**und Astrofotografie**  
 Leitung: Frank Szemkus

Auch dieses Mal unternehmen wir mit neu-  
 en Themen eine Reise zum Mond, zur Sonne,  
 durch unser Planetensystem und über die  
 Milchstraße hinweg zu fernen Galaxien.  
 Wie entstehen Sterne? Was sind schwarze  
 Löcher und Magnetare? Wie groß sind die  
 Distanzen im Universum? Oder was muss  
 ich beim Teleskopkauf beachten?  
 Auf diese und viele andere Fragen finden  
 Sie die Antwort in unserem Kurs. Es werden  
 Ihnen die neuesten Erkenntnisse der Astro-  
 nomie in verständlicher Form vermittelt und  
 ein praktischer Überblick über das Instru-  
 mentarium gegeben, welches dem moder-  
 nen Amateur-Astronomen zur visuellen Be-  
 obachtung und zur digitalen Astrofotografie  
 zur Verfügung steht.

Darüber hinaus werden, sofern die Wetter-  
 bedingungen es zulassen, Beobachtungen  
 unter freiem Nachthimmel durchgeführt, um  
 Ihnen die Astronomie als faszinierende Na-  
 turerfahrung nahe zu bringen. Als Kurshö-  
 hepunkt ist wieder ein Besuch der Sternwarte  
 Lübeck vorgesehen.  
 Astronomische Vorkenntnisse sind zur Kurs-  
 teilnahme zwar keine erforderlich, aber auch  
 nicht hinderlich.  
 Beginn: 10.09.2014  
 Termine: 10mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Schule in Berkenthin  
 Gebühr: Euro 40,00 (38,00)  
 VHS Berkenthin  
 Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel.  
 04544/413, Internet: vhs-berkenthin.de

**Ordnung am Arbeitsplatz** **SB**  
**- in fünf Stufen zur Ordnung**  
 Leitung: Susanne Brandt-Stange,  
 Ordnungs-Coach

Sie verlieren durch Suchvorgänge unnötig  
 Zeit? Ihre Urlaubsvertretung muss erst ta-  
 gelang eingearbeitet werden? Eine Lösung  
 muss her: Mit dem SURIS-Prinzip zieht pro-  
 fessionelle Ordnung bei Ihnen ein und Sie  
 sparen Zeit, Geld, Platz und Nerven. Das Sys-  
 tem wird bei großen deutschen und interna-  
 tionalen Unternehmen in unterschiedlicher  
 Form genutzt. Checklisten, Vorher-Nachher-  
 Fotos, Kennzeichnungen und To-Do-Listen  
 strukturieren Ihren Arbeitsplatz. Störfakto-  
 ren verschwinden, neue Prioritäten werden  
 gefunden. In diesem kompakten Workshop  
 geht es um den stufenweisen Weg zur pro-  
 fessionellen Ordnung, die Ihre Effizienz um  
 bis zu 20 % verbessert.

Bitte bringen Sie Fotos charakteristischer  
 Chaos-Bereiche und Verpflegung für die Pausen  
 mit. Arbeitsmaterialien werden gestellt.  
 Maximal 8 Teilnehmer  
 Termin: Samstag, 22.11.2014, 10:00 bis  
 17:00 Uhr, davon 90 Minuten Pausen  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
 sengebäude  
 Gebühr: Euro 29,60 zzgl. Materialumlage  
 Euro 4,00  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Rhetorik / Kommunikation

**Persönliche Reden zu** **MÖ**  
**jedem Anlass**  
 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 entspann-  
 ter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die  
 passende Rede für Konfirmation, Hochzeit,  
 Jubiläum, Geburtstag etc.  
 Beginn: 27.10.2014  
 Termine: 6mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln  
 Gebühr: Euro 26,00 (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 Rede-  
 verhalten  
 - Arbeit am Lampenfieber  
 - Schulung der Wahrnehmung  
 - Techniken der Moderation und Gruppen-  
 führung  
 - Stressimmunisierungstraining  
 Die Rückmeldung auf die Trainingseinhei-  
 ten erfolgt sofort, individuell und entwick-  
 lungsorientiert.

Die Teilnehmerzahl ist be-  
 grenzt.  
 Wochenendkurs:  
 Freitag, 31.10.2014,  
 18:00 bis 21:30 Uhr und  
 Samstag, 01.11.2014, 9:00 bis 20:00 Uhr  
 Die Kursgebühren sind bis 17.10.2014  
 auf das Konto 1005320778 bei der Kreis-  
 sparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.  
 Die Einzahlung gilt als verbindliche An-  
 meldung. Telefonische Anmeldung bis zum  
 17.10.2014 nötig.  
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln  
 Gebühr: Euro 85,00  
 VHS Mölln  
 Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8  
 96 60



**Kommunikationstraining 2** **MÖ**  
 Leitung: Raymond van Bronswijk

**Kurs II - Sich durchsetzen - Mit Vitali-  
 tät 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. Präsen-  
 tationsstil.  
 - 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, 14.11.2014, von 18:00 bis 21:30  
 Uhr und Samstag, 15.11.2014, von 9:00 bis  
 20:00 Uhr  
 Die Kursgebühren sind bis 01.11.2014 auf  
 das Konto 1005320778 bei der Kreisspar-  
 kasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.  
 Die Einzahlung gilt als verbindliche An-  
 meldung. Telefonische Anmeldung ist bis  
 zum 01.11.2014 nötig.  
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln  
 Gebühr: Euro 85,00  
 VHS Mölln  
 Auskünfte und Anmeldung: 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 Situati-  
 onen trainiert. Sequenzen der beruflichen  
 Anwendung werden durch die Teilnehmer  
 gestaltet. Geübt werden auch Elemente der  
 Redegestaltung, Gruppenführung (Mode-  
 ration), und spezielle Anliegen der Rhetorik  
 und der Kommunikationslehre. Querein-  
 steiger stellen vorher telefonischen Kon-  
 takt 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, 12.12.2014, von 18:00 bis 21:30  
 Uhr und Samstag, 13.12.2014, von 9:00 bis  
 20:00 Uhr  
 Die Kursgebühren sind bis 01.12.2014 auf  
 das Konto 1005320778 bei der Kreisspar-  
 kasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.



**Gesellschaft**  
Mölln  
Gebühr: Euro 85,00  
VHS Mölln  
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

**Freies Sprechen und Präsentieren - so geht's** **RZ**  
Leitung: Renate Frank

Frei und überzeugend reden zu können, ist eine Fähigkeit, die in vielen Lebensbereichen von Vorteil ist: beim Vortrag vor Kollegen oder Interessengruppen ebenso wie in der Beziehung zu anderen Menschen. Viele Redner haben jedoch Angst, wenn sie vor einer größeren Gruppe sprechen oder in Konfliktsituationen ihren eigenen Standpunkt vertreten sollen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Lampenfieber überwinden und Selbstvertrauen aufbauen können. Sie lernen, wie Sie Vorträge interessant gestalten und spannend vortragen, Stimme und Körpersprache gezielt und wirkungsvoll einsetzen und so überzeugend argumentieren können, dass die Zuhörer von Ihren Ausführungen begeistert sein werden.  
Begrenzte Teilnehmerzahl: 12  
Beginn: 26.11.2014  
**Kurs-Nr. 303**  
Termine: 4mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
Gebühr: Euro 44,00  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter 04158/8030 (Dozentin)

**Rhetorik Grundkurs - Erfolgreich kommunizieren** **SB**  
Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

In diesem Wochenendseminar lernen die TeilnehmerInnen u.a. Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen, Einsatz non-verbaler Kommunikationsmittel, Üben freier Rede und/ oder eines Vortrags. Es werden realtypische (Berufs-) Situationen durchgespielt, mit Video aufgezeichnet und gemeinsam ausgewertet.  
Termine: Freitag, 07.11.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonnabend, 08.11.2014, 09:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: Euro 49,00  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Wirkungsvoll und erfolgreich präsentieren** **SB**  
Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Ob im Beruf oder im Ehrenamt, präsentieren Sie Ihre Ideen wirkungsvoll und erfolgreich.  
Kursinhalte:  
- Aufbau einer Präsentation  
- Regeln für die Visualisierung  
- Präsentationstechniken  
- Formulierungen, Körpersprache  
- Umgang mit Einwänden/Zwischenfragen  
Termine: Freitag, 15.11.2014, 18:00 bis

21:00 Uhr und Sonnabend, 16.11.2014, 09:00 - 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: Euro 31,50  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Seminar für Frauen: Auftritt und Wirkung - die persönlichen Erfolgsstrategien finden** **SB**  
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. Sichereres 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
  - Spontanität und Schlagfertigkeit
- Bitte bringen Sie Verpflegung für die Pausen mit.  
Termine: Freitag, 05.12.2014, 17:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 06.12.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: Euro 67,00  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Stressbewältigung als Burnout-Prävention Balance im Fokus-** **AU**  
Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

In diesem Kompaktworkshop spüren Sie eigene Stressfallen auf, stärken Ihre Wahrnehmung für Stressauslöser und Stresssymptome. Sie finden für sich die beste und hilfreichste Entspannungsmethode und entwickeln konkrete Schritte, wie Sie Ihre Belastungen positiv verändern. Erfahren Sie unter fachkundiger Anleitung, welche Ressourcen und Fähigkeiten Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie sie gezielt einsetzen können, um Ihren ganz persönlichen Gesundheitsstil zu festigen. Verändern Sie Ihren Blickwinkel und bringen Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag, um wieder mit mehr Freude und Engagement arbeiten und leben zu können. Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Sie bekommen Einblicke in:

1. Stresstheorien
  2. Auswirkungen von Stress und Entspannung
  3. unterschiedliche Entspannungsverfahren wie: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung, Achtsamkeit
  4. Stressbewältigungstechniken: gesunde Kommunikation, Ziele setzen und passende Schritte entwickeln, Problemlösungsstrategien, positive Selbstinstruktion/Mentaltraining
  5. Genusstaining
- Termine: Sa. 11.10. und So. 12.10.2014, jeweils 11 bis 18 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf  
Gebühr: Euro 160,00, bis zu 80 % werden von der Krankenkasse für Präventivmaßnahmen nach § 20 SGB V zurückerstattet  
VHS Amühle / Wohltorf Tel. 04104/80360  
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

**Konflikte am Arbeitsplatz** **AU**  
Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

Konflikte sind nicht nur anstrengend für alle Beteiligten, sie führen oft zu Leistungseinschränkungen, inneren Kündigungen und Kurzzeiterkrankungen. Für jeden vielleicht erstaulich zu hören, dass Konflikte auch sehr bereichernd sein können. Vor allem, wenn man weiß, wofür sie stehen und worauf sie uns aufmerksam machen wollen. Konflikte sind immer ein Indiz dafür, dass etwas nicht stimmt und dass ein Wunsch nach Veränderung im Raum steht. Wenn wir Konflikte jedoch immer wieder ignorieren und für sie keine Lösungsansätze suchen, kann das zu Motivationsverlusten und zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen.

In einem zweistündigen Seminar geben wir Ihnen einen ersten Einblick:  
1. Was ist ein Konflikt?  
2. Wie erkenne ich ihn?  
3. Welche Chancen stecken in ihm?  
Wir regen Sie an, das bis heute vielleicht noch „Unangenehme“ genauer zu betrachten. Sie verändern Ihren Blickwinkel auf Konflikte und wissen, wie Sie ihnen besser begegnen können.  
Termin: Freitag, 26.09.2014, von 17:00 bis 19:00 Uhr  
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf  
Gebühr: Euro 15,00  
VHS Amühle / Wohltorf Tel. 04104/80360  
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

**Stimmbildung und Atemtraining** **BÜ**  
Leitung: Dipl. Sänger Jens-Uwe Kirsten

Für Sänger (Chöre) und Sprecher/Redner, auch stimmintensive Berufe. Der Unterricht kann einzeln oder auch in Gruppen stattfinden.  
Termine: montags, Zeit nach Absprache  
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110  
Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer  
VHS Büchen-Gudow e.V.  
Anmeldung bitte beim Kursleiter, Tel. 04501/822258

**Kognitives Training Heiteres Gedächtnistraining nach Stengel** **AU**  
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: 05.09.2014  
Termine: 14mal freitags, 9:30 - 11:00 Uhr  
Ort: Augustinum Amühle, Mühlenweg 1  
Gebühr: Euro 70,00  
VHS Amühle / Wohltorf Tel. 04104/80360  
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

**Gedächtnistraining Gesundheitsvorsorge beginnt im Kopf** **BÜ**  
Leitung: Dr. Hiltrud Weluda

Wer rastet, der rostet. Bringen Sie ihre grauen Zellen in Schwung und wirken so einem geistigen Abbau entgegen.  
Bitte Schreibzeug mitbringen.  
Eine Umlage für Arbeitspapiere in Höhe von Euro 4,00 ist an die Dozentin zu zahlen.  
Beginn: 15.09.2014  
Termine: 10mal montags, 17:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Büchen, AWO - Treff, Friedegart - Belusa - Str. 14  
Gebühr: Euro 40,00  
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551  
Anmeldung bitte bei der VHS-Büchen-Gudow.

**Gedächtnistraining** **RZ**  
Leitung: Dr. Hiltrud Weluda (Fachtherapeutin für kognitives Training)

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)  
Materialkosten: Euro 5,00, bitte Schreibzeug mitbringen.  
Beginn: 09.09.2014  
Termine: 15mal dienstags, 17:30 - 18:30 Uhr  
**Kurs Nr. 415**  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
Gebühr: Euro 60,00  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformation unter Tel. 04541 / 84525 (Dozentin)

**Berufliche Fachthemen**

**Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Ganztagschulen** **MÖ**  
Leitung: Frau Peacock

Der Kurs ist geeignet für pädagogische Mitarbeiter/-innen an Ganztagschulen und solche, die es werden wollen. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung.  
Grundqualifizierung:  
Die Zusammenarbeit von Schule und außerschulischen Partnerinnen und Partnern erweitert an vielen Ganztagschulen die Vielfalt und das Spektrum der Angebote.  
Kursinhalte siehe unten (SB).  
Termine: Samstag, 20.09 und Sonntag, 21.09.2014, 09:00 bis 17:30 Uhr  
Gebühr: Euro 70,00



## 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 Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „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 an-



Foto: EDHAR/shutterstock

derer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Die Kursgebühren sind bis 10.09.2014 auf das Konto der VHS 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

### Grundqualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Ganztagschulen

SB

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V. und der Serviceagentur Ganztägig Lernen Die Qualifizierung richtet sich an Mitarbeiter/innen an Offenen Ganztagschulen und solche, die es werden wollen. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung.

Inhalte:  
- Rahmenbedingungen von Ganztagschulen in Schleswig-Holstein  
- Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen  
- Wie lernen Kinder und Jugendliche?  
- Umgang mit schwierigen Situationen  
- Rolle und Selbstverständnis  
- Methodik und Didaktik

Termine:  
Freitag, 31.10.2014, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Samstag, 01.11.2014, 09:00 bis 16:00 Uhr  
Sonntag, 02.11.2014, 09:00 bis 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: Euro 70,00  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

### Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter an Ganztagschulen - Vertiefungsmodul I: Souveräner Umgang mit Konfliktsituationen

SB

### In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V. und der Serviceagentur Ganztägig Lernen

In der Arbeit an Ganztagschulen kommt es auch mal zu konfliktreichen Situationen, in denen es darum geht, angemessen und konfliktlösend zu agieren. In dieser Fortbildung werden anhand von Beispielfällen aus der Praxis verschiedene Möglichkeiten der Konfliktlösung erarbeitet. Der Inhalt von Konflikten wird dabei ebenso Thema sein wie Rolle und Leitungsverantwortung der Kursleitung in Konfliktsituationen sowie der Konfliktmoderation.

Voraussetzung: erfolgreiche Teilnahme an der Grundqualifizierung für pädagogische Mitarbeiter/innen an Ganztagschulen  
Termine:  
Freitag, 21.11.2014, 15:00 bis 18:00 Uhr  
Samstag, 22.11.2014, 09:00 bis 16:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: Euro 42,00  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Buchführung für Anfänger

DA

Leitung: Anja Köhler, gepr. Bilanzbuchhalterin

Alle Teilnehmer/-innen erhalten in einem Crashkurs die Grundkenntnisse, um richtig und korrekt buchen zu können.  
Inhalte:

- Gesetzliche Aufgaben an die Buchhaltung
  - Bilanz mit aktiven und passiven Bestandskonten
  - Einführung in die Erfolgsrechnung mit G - V Rechnung
  - Entwicklung des Eigenkapitals
  - Konten der Warenbewegung einschließlich Bestandsveränderungen
  - Buchen von privaten Geschäftsvorfällen
  - Umsatzsteuer und Abschreibungen
- Termin:  
Samstag, 20.09.2014, 9:00 bis 16:00 Uhr  
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18  
Kurs-Nr. AA 505 01  
Gebühr: Euro 44,80  
VHS Dassendorf  
Verbindliche Anmeldung: Tel. 04104/ 699146  
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 964 260

### BWL und allgemeines kaufmännisches Wissen - Existenzgründung

MÖ

Leitung: Gerfred Baller

Rechtsformen der Unternehmen, Investitionsplan, Kapitalbedarfsplan, Kapitalbeschaffung, Standortwahl, Buchführungspflicht, Steuerrecht usw. Die Schwerpunkte werden in Absprache mit den Teilnehmern gesetzt. Im Kursablauf werden den Teilnehmern entsprechend zusammengestellte Unterlagen als Arbeitsmaterial kostenlos zur Verfügung gestellt.  
Beginn: 16.09.2014  
Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 21:00 Uhr  
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg  
Gebühr: Euro 150,00  
VHS Mölln  
Auskünfte und Anmeldung jeweils montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr unter Tel.: 0 45 43 / 80 82 32

## DRK-Bildungszentrum für Gesundheitsberufe



Deutsches Rotes Kreuz Mölln (04542) 808 150  
www.drk-krankenhaus.de

### Xpert Business Finanzbuchführung I - Anfänger

LA

Leitung: Gerfred Baller

Stellung der Finanzbuchführung innerhalb des betrieblichen Rechnungswesens, Aufgaben der Finanzbuchführung, Gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventurverfahren, Aufstellung des Inventars sowie der Bilanz, Auflösung der Bilanz in Konten und Einrichtung der Bestandskonten, einfache und zusammengesetzte Buchungssätze, Abschluss der Bestandskonten, Organisation der Finanzbuchführung, Aufbewahrungspflichten, Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung, Kontenrahmen und Kontenplan, Erfolgskonten - Warenkonten - Privatkonten, Anschaffungsnebenkosten, Anschaffungskostenminderung, Kosten beim Warenverkauf, Weiterberechnete Nebenkosten und Erlösschmälerung. Unterlagen werden kostenlos gestellt. Ein Arbeitsbuch beschafft der Dozent zum Preis von Euro 23,00. Weitere Information erteilt Herr Baller.  
Beginn: 17.09.2014  
Termine: 12mal mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße  
Gebühr: Euro 160,00 + Euro 23,00 für Lehrbuch  
VHS Lauenburg  
Anmeldung und Vorabinformation: Mo.- Fr., 10:00 - 12:00 Uhr unter Tel. 04543 80 82 32

### Xpert Business: Finanzbuchhaltung I Für Anfänger

RZ

Leitung: Gerfred Baller

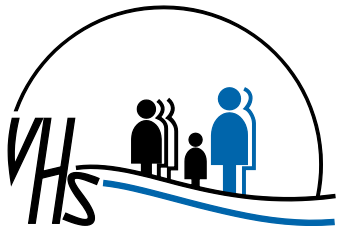
Inhalt: Aufgaben und Stellung der Finanzbuchführung innerhalb des betrieblichen Rechnungswesens, Gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten, Inventurverfahren, Aufstellung des Inventars sowie der Bilanz, Kontenrahmen und Kon-

## DAS MÖLLNER SCHREIBWARENGESCHÄFT

**Bewerbungsmappen in großer Auswahl!**

**BAGIS** seit 1995

PAPIER • BÜRO • SCHREIBWAREN  
Wasserkrüger Weg 165 · 23879 Mölln  
Telefon 04542 / 7177 / täglich ab 7.30 Uhr



# 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](http://www.vhs-geesthacht.de)

## Legasthienetraining

Durch den pädagogischen AFS-Test wird spielerisch festgestellt, ob eine Legasthenie - oder eine Lese-Rechtschreib-Schwäche (LRS) - besteht und welche Wahrnehmungsbereiche eventuell einer Förderung bedürfen.

### 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, regelmäßiger Austausch mit den Eltern bzw. Erziehungsberechtigten.

## Lernentwicklungsförderung für Kinder

### Autogenes Training für Kinder im Grundschulalter

Start 24.09.2014, 17 Uhr

### Psychomotorik für Schulkinder 2.-4. Schuljahr

Start 25.09.2014, 16.45 Uhr

### Psychomotorisches Turnen für Eltern und Kinder (ca. 4-7 Jahre)

Start 25.09.2014, 15 Uhr

## Vorbereitung auf die Grundschule

Es werden die Grob- und Feinmotorik gefördert, der Grundstein für mathematisches Denken gelegt und der lautliche Aufbau der Sprache vermittelt. Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein des Kindes werden gefördert und gestärkt sowie Basiskompetenzen für den Schuleintritt erworben. Einmal wöchentlich, jeweils 9 bis 12 Uhr, Start wahlweise: 23. oder 24.09.2014

## Schulabschlüsse

Es besteht an der VHS Geesthacht die Möglichkeit, den Haupt- und Realschulabschluss nachträglich zu erwerben. Aufnahmezeitpunkt: Realschulabschluss, 25.08.2014, Hauptschulabschluss, 26.08.2014, Termine nach Vereinbarung



## Berufliche Weiterbildung

Die VHS Geesthacht bietet Beschäftigten im kaufmännischen Bereich oder Erwerbslosen und Wiedereinsteiger/innen die Möglichkeit, sich zur geprüften **Fachkraft Büromanagement, Fachkraft für Finanzbuchführung und als Finanzbuchhalter/in** zu qualifizieren. Informationstag: 15.09.2014, 18.30 Uhr, kostenfrei

## Weiterbildungen für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten Förderung und Integration der Sinneswahrnehmungen

30.09.2014, 9 - 16 Uhr

### „Verhaltensoriginelle Kinder“

09.01.2015, 9 - 15 Uhr

## Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Ganztagschulen

01.11. u. 08.11.14, 9.30 – 17.30 Uhr

## Bildungsurlaube

### Den Büroalltag meistern mit Microsoft Office 2010 und Windows 7

10. – 14.11.2014

### Xpert Business Finanzbuchführung I

05. – 11.11.2014

### Brush up Your Business English - Level A2/B1

03. – 05.12.2014

### Spanisch für Anfänger/innen

ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

26. – 28.11.2014

### Kreative Malschule

(Intensivkurs Malen und Zeichnen)

06. – 10.10.2014

## Studienreise: Ruhrmetropole Essen

Die "Metropole Ruhr" bietet imposante Industriekathedralen (Weltkulturerbe Zeche Zollverein, Villa Hügel-Wohnhaus der Familie Krupp, Zeche Nachtigall im Muttental) neben einzigartigen Naherholungsgebieten des Ruhrgebiet. 06.11. - 09.11.14

## Beratung, Informationen und Anmeldungen

Volkshochschule Geesthacht gGmbH,

Neuer Krug 33-35, 21502 Geesthacht,

Tel.: 04152/4622, Fax: 04152/88 62 94,

Email: [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de)



tenplan, Spenden, VML, Umsatzsteuervoranmeldung und Dauerfristverlängerung, Löhne und Gehälter, gesetzliche soziale Aufwendungen, Prüfungsvorbereitungen u.a. Lehrbuch: Euro 23,00, Material und Ausarbeitungen werden kostenlos zur Verfügung gestellt.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 14  
Beginn: 06.09.2014

Termine: 10mal samstags, 10:00 - 13:00 Uhr  
**Kurs-Nr. 302**

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
Gebühr: Euro 120,00

VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter 04543 / 808232  
montags - freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr (Dozent)

## Xpert Business Lohn und Gehalt 1 für Anfänger

Leitung: Gerfred Baller

Arbeitsrechtliche Grundlagen, Lohnabrechnung, Grundlagen des Steuerabzugs usw.

Die Schwerpunkte werden in Absprache mit den Teilnehmern gesetzt. Im Kursablauf werden den Teilnehmern entsprechend zusammengestellte Unterlagen als Arbeitsmaterial kostenlos zur Verfügung gestellt.

Beginn: 04.09.2014

Termine: 12mal donnerstags, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln  
Gebühr: Euro 150,00 (bei 6 Teilnehmern)

VHS Mölln  
Auskünfte und Anmeldung jeweils montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr unter Tel. 04543/80 82 32

## EDV-Buchhaltung

### EDV - Buchhaltung mit Lexware für Anfänger

Leitung: Anja Köhler, gepr. Bilanzbuchhalterin

Max. 7 TeilnehmerInnen, 1 TN pro PC  
Voraussetzung sind Kenntnisse der manuellen Buchhaltung

Die Themen aus der Buchführung für Anfänger werden nun mit dem EDV - Programm Lexware Buchhalter Standard umgesetzt.

Termin: Samstag, 27.09.2014, 9:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18  
**Kurs-Nr. AA 502 01**

Gebühr: Euro 50,40 (inkl. Gebühr für PC)

VHS Dassendorf  
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 964 260

## Maschinen-/Computerschreiben

### Computerschreiben 10 - Finger - blind

Leitung: Christa Gniech

Erlernen des 10-Finger-blind-Schreibens. Für die Textverarbeitung am PC unverzichtbar. Alle Buchstaben, Zahlen und Sonderzeichen werden erarbeitet.  
Beginn: 16.09.2014

Termine: 6mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214  
(Begrenzte Teilnehmerzahl)  
Gebühr: Euro 33,00 bei mind. 5 TN  
VHS Büchen-Gudow e.V.  
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin: Tel. 04155/4350

### Tastaturschreiben für Kinder ab 8 Jahre

Leitung: Petra Berbüsse

asdfg - eine der wichtigsten Fertigkeiten des Computerzeitalters.

Heutzutage sitzt fast jeder Schüler vor dem PC, um E-Mails zu schreiben oder zu beantworten, eine Hausarbeit zu tippen oder im Internet zu surfen. Mit dem neuartigen Trainingsprogramm, das auf den neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Hirnforschung, Visualisierungs- und Assoziationstechniken basiert, lernt jeder schnell und mit viel Spaß das Tastaturschreiben. Die Kosten für die 4 Arbeitshefte sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Stift mitbringen.

Beginn: Montag, 12.01.2015

weitere Termine: Do 15.01., Mo 19.01., Do 22.01.2015, jeweils 16:30 bis 18:00 Uhr

**Kurs-Nr. AA 750 40**

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18  
Gebühr: Euro 49,10 inkl. Arbeitshefte u. Gebühr für PCs

VHS Dassendorf  
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskünfte zum Kurs: Tel. 04151/ 895 267

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

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 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

### Tippen lernen am PC für Kinder ab 10 Jahre

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Schnell und sicher mit 10 Fingern schreiben.  
Beginn: 10.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr  
**Kurs-Nr. 111**

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
Gebühr: Euro 56,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten

VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformation unter Tel. 04541 / 840102 (Dozentin)

### Tastaturschreiben 10-Finger-System

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Lernen Sie mit dem „Lerntechner-System“ an nur einem Unterrichtstag die Tastatur eines Computers blind zu bedienen. Durch den Einsatz von Farben, Musik und Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt. Geschwindigkeit ist nicht Inhalt dieses Kurses. Hierfür empfehlen wir tägliche Übungseinheiten von max. fünf bis zehn Minuten, die Sie sich zu Hause frei einteilen können.

Termin: Samstag, 08.11.2014, 9:00 bis 15:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 65,50 (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!

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

## EDV

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

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

### iPad - Einführung in die Handhabung

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Entdecken Sie die Möglichkeiten, die in Ihrem iPad stecken.

Folgende Themen werden behandelt:

- Erste Schritte
- die wichtigsten Apps im Überblick
- Kontakte verwalten, Emails senden und empfangen
- Termine organisieren
- iCloud und iTunes
- Musik und Filme genießen

Die Teilnehmer/innen sollten ihr eigenes iPad mitbringen.

Begrenzte Teilnehmerzahl (10)

Beginn: 10.09.2014

Termine: 3mal donnerstags, 19:30 - 21:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 36,00

VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04544 / 1619 (Dozent) ab 19 Uhr

## Einführungskurse

### Grundlagen der PC-Anwendungen im langsamen Lerntempo 50+

Leitung: Axel Irgang, Tel. 04104/1487

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...

## DRK-Bildungszentrum für Gesundheitsberufe



Deutsches Rotes Kreuz Mölln (04542) 808 150  
www.drk-krankenhaus.de

Ein eigener Laptop darf mitgebracht werden.  
Beginn: 17.11.2014

Termine: 8mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr  
Mo. 17.11., Do. 20.11., Mo. 24.11., Do. 27.11., Mo. 01.12., Do. 04.12., Mo. 08.12., Do. 11.12.2014

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

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

Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS

### Online 50plus - PC-Bonus-Kurs-

Leitung: Wolfgang Milbredt

Sie sind Senioren, gehören aber nicht zum ALTEN EISEN?

Dann sind Sie bei uns richtig! Hier erlernen Sie den Einstieg und Umgang mit einem PC, verschiedene Schreibprogramme, Einführung in das Internet/Email. Sie lernen den Aufbau des Internets mit seinen Kommunikationsmöglichkeiten kennen. Was ist mit Onlineshopping? Themengebiete, die wir mit Ihnen Schritt für Schritt erarbeiten können: SIE INFORMIEREN SICH .... über die für Sie interessanten Themen. SIE PLANEN.... Ihre nächsten Ausflugsfahrten. SIE GESTALTEN.... Ihre originellen Glückwunschkarten und vieles mehr. Die Teilnehmer müssen keine Vorkenntnisse haben, die Kursgebühren berechnen sich nach dem Alter.

Die Teilnehmer zahlen 30,00 Euro, abzüglich 20 ct. pro Lebensjahr ab einem Alter von 60 Jahren.

Beginn:  
**Kurs 1:** 18.09.2014,  
**Kurs 2:** 13.11.2014

Termine:  
4mal donnerstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde  
Gebühr: Euro 40,00 je Kurs abzüglich einer evtl. Ermäßigung

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

### PC - Einführung (Windows 7)

Leitung: Christa Gniech

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die gar nicht oder nur wenig am Computer gearbeitet haben. Sie probieren alles selbstständig aus. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetanschluss zur Verfügung.

Kursinhalt:  
Erklärung aller Geräte, der Arbeitsbereich, die wichtigsten Programme und Funktionen, Internet und E-Mails

Beginn: 16.09.2014  
Termine: 8mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1



Raum B214
Gebühr: Euro 53,00 bei
mind. 6 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kurs-
leiterin, Tel. 04155/4350

Computer - Grundkurs für
Senioren
Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in
pro PC
- Erklärung der Bildschirmmaske, der Hard-
ware u. der Schnittstellen
- Arbeiten mit dem Windows Explorer
- Erklärung der Bildschirmleisten sowie
Aufrufen der Hilfsfunktionen
- Bedeutung der Maustasten
- Anschließen des Druckers, Kameras, USB-
Sticks u. Speicherkarten
- Installieren und Löschen von Programmen
Beginn: 27.10.2014
Termine: 5mal montags, 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Kurs-Nr. AA 501 05
Gebühr: Euro 68,00 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/
699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

PC Grundlagen
- Kompaktkurs
MS Office 2010, Internet und E-Mail
Leitung: Volkmar Döring

Max. 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1
Teiln. pro PC
Hard- und Software des Computers und
Standard-Anwendungen.
Neben dem Betriebssystem Windows wer-
den auch die MS Office-Module Word, Excel,
PowerPoint und Outlook vorgestellt
- Einführung in das Betriebssystem Windows
- Datenpflege und Datensicherung
- Kennenlernen von WORD/EXCEL/Power
Point
- Nutzung der OUTLOOK-Module Termin-
kalender, Kontakte, Mail-Programm, Auf-
gaben, Notizen
- Nutzung des Internets (z.B. Suchmaschi-
nen, Newsgroups...)
- Kommunizieren im Web, Sicherheit im
Netz
Beginn: 03.11.2014
Kurs-Nr. AA 501 10
Termine: Montag - Donnerstag, von 8:30 bis
13:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 122,40 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter VHS 04104/
699 146
Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/
244 88 85

Computer für
Anfänger (AG)
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 ler-
nen die Teilnehmer den Umgang mit einer

Textverarbeitung: Briefe schreiben, Einla-
dungen, Protokolle u. ä. fertigen und unter-
nehmen erste Schritte im Internet.
Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt.
Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit
Internetzugang zur Verfügung gestellt. Da-
her erhöht sich die Hörgergebühr um eine
Benutzungsgebühr von Euro 25,00
Beginn: 08.09.2014
Termine: 10mal montags, von 18:00 bis
19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschu-
le Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teilnehmern.) zu-
sätzlich Euro 25,00 PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

PC - Anwendungen
für Senioren
Leitung: Wolfgang Milbredt

Lernziel: Den PC zu verstehen, es werden
Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt.
Internet: Wie gehe ich mit dem Internet um.
Information über interessante Themen wie
über betreute Urlaubsreisen, Ihre nächste
Ausflugsfahrt oder was Sie schon immer
wissen wollten! E-Mails versenden und
empfangen. Es steht für jeden Teilnehmer
ein PC zur Verfügung.
Dieser Kurs ist für Jeden ab einem Alter von
60 Jahren gedacht.
Teilnahmevoraussetzung: Wenig PC- und
Windows- Grundkenntnisse.
Beginn: 10.09.2014
Termine: 3mal mittwochs, von 18:00 bis
21:00 Uhr
Ort: Grund- und Hauptschule Nusse
Gebühr: Euro 35,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel.
04536/808262

Computerkurs für
Senioren, Anfänger
Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung
Word 2003, 2007 oder 2010 (nach Wunsch)
vermittelt.
- Texte schreiben, korrigieren, speichern
- Formatierungen
- Aufzählungszeichen und Nummerierung
- Tabellen erstellen, füllen, formatieren,
sortieren
- Einfügen von Grafiken (aus Datei oder
ClipArt)
- Visitenkarten, Adressetiketten
- WordArt
- Überblick im Internet, Outlook, Excel und
Powerpoint.

Beginn Kurs 108.1: 09.09.2014
Termine: 12mal - 6mal dienstags und 6mal
donnerstags jeweils 16:40 bis 18:10 Uhr
(2mal pro Woche), Kleingruppe
Beginn Kurs 108.2: 28.10.2014
Termine: 12mal - 6mal dienstags und 6mal
donnerstags jeweils 16:40 bis 18:10 Uhr
(2mal pro Woche), Kleingruppe
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 72,00 zzgl. 5,00 Euro Materi-
alkosten je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation unter Tel. 04541 / 84 01
02 (Dozentin)

Computerclub für
Senioren
Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn.
Assistentin

Es wird auf die Wünsche und individuellen
Probleme der Teilnehmer eingegangen.
Termine: 5mal donnerstags, 04.09., 02.10.,
6.11. und 04.12.14 sowie am 08.01.2015,
von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude
Gebühr: Euro 59,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Alles auf Anfang
- Einführung in die
Benutzung eines Computers
inkl. Internet Grundkurs
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 rich-
tig? Was sind Programme, Dateien und Ord-
ner und was mache ich damit?
Erlernen Sie das Schreiben, Formatieren und
Gestalten von Texten, Einfügen von Bildern
und Informationen aus dem Internet. Inter-
netrecherche 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 selbst-
ständigen Anwendung des Erlernten an.
Beginn: Montag, 15.09.2014
Termine: 6mal jeweils montags, mittwochs
und freitags 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude
Gebühr: Euro 107,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Aufbaukurse

PC Anwendungen in Word
und Excel
Leitung: Wolfgang Milbredt

Dieser Kurs richtet sich an Interessiert, die
bereits erste Erfahrungen mit dem Compu-
ter haben. Sie werden in der Lage sein, allen
Anforderungen, welche sich im Schriftver-
kehr ergeben, zu erledigen, wie z. B. WORD:
Erstellen eines Ordners, Dokumente in Ord-
ner ablegen, Ordner in Ordner, Dokumente
sichern, umbenennen, löschen und wieder
herstellen. Des Weiteren wird das Erstellen
von Tabellen und deren Bearbeitung erlernt.
Fortgeschrittene Arbeitstechniken, wie Kopf-
und Fußzeile, Absatzformate, Tabulator und
der Seriendruck sind Inhalte des Kurses.
EXCEL: Grundlagen der Tabellenkalkulation
mit Excel. Durch Anwendung von einzelnen
Formeln erstellen Sie einfache Berechnun-
gen. Die Aufbau-, Arbeits- und Funktions-
weise der einzelnen Tabellen wird Ihnen
vorgeführt. Mit dem Diagramm-Assistenten
erstellen Sie aussagekräftige Diagramme.
Es werden Excel Tabellen in Word eingefügt

und Excel-Daten über Serienbriefe gedruckt.
Beginn: Kurs 1: 09.09.2014,
Kurs 2: 28.10.2014
Termine: 5mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00 je Kurs
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Computer - Aufbaukurs
für Senioren
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, Auskün-
fte einzuholen und mit E-Mails zu arbeiten.
Kursinhalte sind:
• Abrufen von mitgelieferten Windows-Pro-
grammen • Schreiben von Briefen, Vorlagen,
Einfügen von Grafik • E-Mails einrichten,
senden und empfangen • Verbindungen ins
Internet und Surfen im Internet
Beginn: 28.10.2014
Termine: 5mal dienstags 15:30 - 17:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Kurs-Nr. AA 501 06
Gebühr: Euro 68,00 (inkl. Gebühr für PC)
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104 /
699146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04152/ 736 04

Computer für Anfänger
mit leichten
Vorkenntnissen (AG)
Leitung: Alexander Gutsche

Aufbauend auf leichten Vorkenntnissen in
der Benutzung z.B. aus einem vorangegan-
genen Kurs werden Kenntnisse im Um-gang
mit einer Textverarbeitung und Benutzung
des Internets vertieft.
Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit
Internetzugang zur Verfügung gestellt. Da-
her erhöht sich die Hörgergebühr um eine
Benutzungsgebühr von Euro 25,00.
Beginn: 08.09.2014
Termine: 10mal montags 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschu-
le Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teilnehmern.) zu-
sätzlich Euro 25,00 PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Computer für Senioren
- Fortgeschrittene
Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Das Erlernte wird weiter vertieft:
Vermittelt wird: Internet, Outlook, Digital-
kamera, 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
Beginn Kurs 109.1: 09.09.2014
Termine: 12mal, 6mal dienstags und 6mal
donnerstags (2mal pro Woche) jeweils von
15:00 bis 16:30 Uhr
Beginn Kurs 109.2: 28.10.2014
Termine: 12mal, 6mal dienstags und 6mal
donnerstags (2mal pro Woche) jeweils von
15:00 bis 16:30 Uhr



Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
Gebühr: je Euro 72,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 840102 (Dozentin)

### SB

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

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Es werden Computer-Grundkenntnisse vorausgesetzt. Sie erweitern und intensivieren Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs.

**Kursinhalt:**  
Vorgegebene Bilder (ClipArts) einfügen und mit dem Text gestalten, eigene Fotos von der Kamera auf den Computer kopieren und dort verwalten, Fotos in den Text einfügen und mit dem Text gestalten, Briefe gestalten, Listen mit Hilfe von Tabulatoren erstellen, E-Mails versenden, Sicherheit im Internet (Sicherheitseinstellungen vornehmen), Reisen buchen oder Bestellen im Internet.

Vielseitige Übungen vertiefen das Wissen und regen zur selbstständigen Anwendung des Erlernten an.

Beginn: 27.10.2014

Termine: 4mal jeweils montags, mittwochs und donnerstags, von 9:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 71,40

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### DA

#### Betriebssystem Windows 8.1 Modulreihe 1-5

Leitung: Volkmar Döring

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

Diese Modulreihe beinhaltet das Kennenlernen des Betriebssystems sowie seine Handhabung und Nutzung für spezielle Anwendungen. Das Besondere ist, dass diese Modulreihe aufeinander aufbaut, andererseits aber auch so konzipiert ist, dass jedes Angebot einzeln gebucht werden kann. Bei Buchung aller Module und dem Stattfinden aller Veranstaltungen erhalten sie als Teilnehmer 20% Rabatt auf die gesamte Gebühr von Euro 163,20 (ermäßigt Euro 130,60). Weitere Ermäßigungen können nicht gewährt werden.

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18  
VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung bitte unter: VHS 04104/ 699 146

Auskunft zu den Kursen: Volkmar Döring 0170/ 244 88 85

#### Modul 1- Windows 8.1 - alles neu?

Dieser Kurs zeigt, wie man das neue Microsoft Windows 8.1 bedient, seine alten Ordner und Dokumente wiederfindet und wie man die vielen Neuerungen sinnvoll nutzt.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit einem älteren BS Windows

Termin: Dienstag, 09.09. u. Mittw., 10.09.2014, 9:00 bis 12:00 Uhr

Gebühr: Euro 40,80 (inkl. Gebühr für PC)

Kurs-Nr. AA 501 00

#### Modul 2 - Antivirenprogramme

Auch beim neuen Betriebssystem Windows 8.1 sollte man zusätzlich ein Programm installieren, das Viren und Trojaner vom PC fernhält - aber welches? Der Kurs bietet Entscheidungshilfen, wobei zuverlässiges Erkennen von Schadsoftware, Belastung der Ressourcen und der Preis Kriterien sind. Voraussetzungen: Sichere Handhabung Windows 8.1 und Grundkenntnisse Internet

Termin: Freitag, 12.09.2014, von 9:00 bis 12:00 Uhr

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

Kurs-Nr. AA 501 01

#### Modul 3 - Ordnung auf dem PC?

Sie wissen genau, Sie hatten Ihre Fotos und Briefe gespeichert, aber finden diese nicht oder Sie wollten schon immer mal Ordnung auf dem PC machen? Hier lernen Sie, Dateien zu suchen, zu ordnen und zu speichern. Auch das Kopieren und Verschieben von Dateien und Ordern auf externe Datenträger wie z.B. USB-Stick sowie das endgültige Löschen sind Inhalt dieses Kurses.

Voraussetzungen: Grundkenntnisse zum Umgang mit Windows 8.1

Termin: Montag, 15.09. u. Dienstag 16.09.2014, 9:00 bis 12:00 Uhr

Gebühr: Euro 40,80 (inkl. Gebühr für PC)

Kurs-Nr. AA 501 02

#### Modul 4- Sicherheit beim Arbeiten?

Sie möchten keine Angst mehr haben beim Surfen im Internet, beim Öffnen von E-Mails und beim Umgang mit Ihren wichtigen Dokumenten? Dann sind Sie hier richtig. Im Kurs wird gezeigt, welche Einstellungen am PC zum Schutz Ihrer Privatsphäre vorgenommen werden sollten und was generell hinsichtlich Sicherheit persönlicher Daten zu beachten ist. Voraussetzungen: PC-Erfahrung und Grundkenntnisse zum Benutzen von Windows 8.1

Termin: Mittwoch, 17.09.2014, 9:00 bis 12:00 Uhr

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

Kurs-Nr. AA 501 03

#### Modul 5- Das Internet als Fundgrube nutzen

Ob Infos zu Gesundheitsfragen oder zum Kochen, das Planen einer Reise, Nutzung von Lieferservice, Bestellen von Eintrittskarten oder das Buchen Ihrer Kurse an der VHS bequem am PC - all das wird im Kurs gezeigt. Weitere Themen sind das Unterscheiden von zuverlässigen und unseriösen Internetquellen und was Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit beachten müssen. Voraussetzungen: Grundkenntnisse Windows 8.1 und Internet

Termin: Donnerstag, 18.09. u. Fr., 19.09.2014, 9:00 bis 12:00 Uhr

Gebühr: Euro 40,80 (inkl. Gebühr für PC)

Kurs-Nr. AA 501 04

### Office-Komponenten

#### Workshopreihe: Einstieg in MS Office 2010

Leitung: Andreas Hartung

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

In drei Veranstaltungen vermittelt diese Workshopreihe die Grundlagen von Textverarbeitung, Tabellenkalkulation und Prä-

sentation. Es wird auf die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer eingegangen. Bei Buchung aller Workshops und dem Stattfinden der drei Veranstaltungen erhalten sie als Teilnehmer 20% Rabatt auf die gesamte Gebühr von Euro 153,00 (ermäßigt Euro 122,40). Weitere Ermäßigungen können nicht gewährt werden.

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 315

#### Workshop I: WORD

Inhalte:

- Grundlegende Arbeitstechniken einer Textverarbeitung
- Text eingeben, speichern, öffnen und drucken
- Text formatieren (Absatz-, Zeichen- und Bereichsformatierungen)
- Erstellen einfacher Tabellen

Beginn: 12.09.2014

Termine: 4mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr

Gebühr: Euro 61,20 (inkl. Gebühr für PC)

Kurs-Nr. AA 502 25

#### Workshop II: EXCEL

Inhalt:

- Grundlegende Arbeitstechniken und Anwendungsmöglichkeiten einer Tabellenkalkulation
- Einfache Berechnungen
- Umgang mit Formeln und Funktionen
- Erstellen von Diagrammen
- Verknüpfen von Tabellen

Beginn: 31.10.2014

Termine: 4mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr

Gebühr: Euro 61,20 (inkl. Gebühr für PC)

Kurs-Nr. AA 502 18

#### Workshop III: Präsentationen mit Powerpoint

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: 05.12.2014

Termin: 2mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr

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

Kurs-Nr. AA 502 11

### Textverarbeitung

#### Einführung in die Textverarbeitung WORD 2007 (AG)

Leitung: Martha Ruhland

Für Teilnehmer, die es langsam angehen lassen. Der Kurs ist geeignet u. a. für Senioren und Seniorinnen und für alle, die schon immer mal in die EDV einsteigen wollten.

Inhalt:

- Texte und Grafiken eingeben und gestalten
- Laden, Bearbeiten, Sichern und Drucken von Dateien
- Teilnehmerwünsche und -fragen werden berücksichtigt.

Interessenten können sich melden; der

### DRK-Bildungszentrum für Gesundheitsberufe



Deutsches Rotes Kreuz Mölln (04542) 808 150  
www.drk-krankenhaus.de

Termin wird abgesprochen.  
Der Unterricht findet nachmittags statt.  
VHS Mölln  
Auskunft und Anmeldung: Tel. 04542/1877

#### MÖ

#### Grundlagen der Textverarbeitung mit WORD 2007 (AG)

Lehrgang zur beruflichen Fortbildung

Leitung: Martha Ruhland

Ziel des Lehrganges ist die Einführung in die rationelle Erledigung des kaufmännischen Schriftverkehrs mit Hilfe des PCs.

Inhalt:

- Ordner und Dateien
- Einführung in Texteingabe und Textgestaltung
- Laden, Bearbeiten, Sichern und Drucken von Texten
- Silbentrennung/Rechtschreibung
- Kopieren und Verschieben
- Suchen und Ersetzen
- Nummerierung, Gliederung und Aufzählungen
- mit Tabellen arbeiten
- Kopf- und Fußzeilen
- Erstellen von Dokumentvorlagen
- Briefe gestalten
- Sonderzeichen und Objekte mit WordArt und Grafiken

12 Doppelstunden, verteilt auf 8 Abende

Jeder Hörer erhält seinen eigenen PC

Beginn: nach Absprache

Termine: 8mal, 18:30 bis 20:45 Uhr

Ort: Landwirtschaftsschule

Gebühr: Euro 62,50 (bei 8 Teiln.) zzgl. PC-Benutzungsgebühr

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 04542/1877

#### NU

#### EDV-Einstieg in WORD und EXCEL

Leitung: Wolfgang Milbredt

Lernziel: Erwerb von Grundkenntnissen zur Anwendung der Programme Word und Excel. Es steht für jeden Teilnehmer ein PC zur Verfügung.

Inhalte: Word: Bildschirmaufbau; Texte erfassen; gestalten und formatieren; Texte öffnen, speichern und drucken; Rechtschreibkontrolle; Einbinden von Grafiken.

Excel: Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise von Kalkulationsprogrammen, Tabellen entwerfen, erstellen, formatieren und ausdrucken, Anwendung von einfachen Formeln und Funktionen, Erstellen von Diagrammen. Zusätzlich wird auf das Zusammenspiel der beiden Programme eingegangen, es werden Exceltabellen in Word eingefügt und Excel-Daten über Serienbriefe gedruckt.



Beruf

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse. Beginn: 08.09.2014  
Termine: 5mal montags, von 18:00 bis 21:00 Uhr  
Ort: Grund- und Hauptschule Nusse  
Gebühr: Euro 50,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

## Word 2013 - für Schüler und Erwachsene

**Eintägiges Kompaktseminar**

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

SB

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Word 2013.

- Textformatierung
- Tabulatoren nutzen
- Tabellen anlegen
- Briefgestaltung

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

Termin: Samstag, 20.09.2014, 09:00 bis 15:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 38,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung 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

## Excel - Kompakt

Leitung: Liselotte Heß

BÜ

Kursinhalt siehe Sondertext EXCEL

Samstag, 08. + 15.11.2014, von 9:00 bis 13:00 Uhr und Samstag, 22.11.2014, von 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214

Gebühr: Euro 50,00 bei 6 TN

VHS Büchen - Gudow e.V.

Information bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3278

Schriftliche Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow e.V.

## Einführung in die Tabellenkalkulation Excel 2007 (AG)

Leitung: Martha Ruhland

MÖ

Aufbau und Funktionsweise des Programms

- Arbeitsmappen öffnen/speichern/neu erstellen
- Formeln und Funktionen anwenden
- Rechnen mit Zahlen und Zellbezügen
- Relative und absolute Zellbezüge
- Formeln mit Daten aus mehreren Tabellenblättern
- den Funktionsassistenten einsetzen

Wenn-dann-Funktionen • Graphiken, Auto-Formen, Diagramme erstellen und einfügen  
Interessierte Teilnehmer können sich melden. Der Termin wird abgesprochen und rechtzeitig bekannt gegeben  
Abgerechnet werden 12 Doppelstunden  
Ort: Landwirtschaftsschule Mölln  
Gebühr: Euro 62,50 zuzügl. PC-Benutzungsgebühr  
VHS Mölln  
Anmeldung und Auskünfte: Tel. 04542/1877

## Excel 2013 - für Schüler und Erwachsene

**Eintägiges Kompaktseminar**

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

SB

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Excel 2013.

- Tabellen erstellen und formatieren
- Diagramme erstellen
- Formeln anwenden

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

Termin: Samstag, 01.11.2014, 09:00 bis 15:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 38,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Excel 2013 - Vertiefung

Leitung: Andreas Hartung

DA

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

Inhalt:

- Vorhandene Grundkenntnisse aus Grundlagenworkshop werden vertieft und erweitert
- Umgang mit weitergehenden Funktionen aus verschiedenen Bereichen
- Einsatz des Funktionsassistenten
- Nutzung einfacher Datenbankfunktionalitäten
- Vertiefung des Arbeitens mit verknüpften Tabellen und Arbeitsblätter

Beginn: 09.01.2015

Termine: 3mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

**Kurs-Nr. AA 502 19**

Gebühr: Euro 45,90 (inkl. Gebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs. Tel. 04104/ 969 315

## Grafik

## Power Point 2013 - für Schüler und Erwachsene

**Eintägiges Kompaktseminar**

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

SB

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Power Point 2013.

- Anfertigen von Folienpräsentationen mit Animationseffekten und Folienübergängen sowie Einbinden von Videos und Fotos
- Erstellen von Flyern und Einladungskarten

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

Termin: Samstag, 27.09.2014, 09:00 bis 15:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 38,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Digitalfotografie / Bildbearbeitung / Videoschnitt

## Tolle Fotos gemacht - und nun?

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

DA

Sie haben eine tolle Kamera und fotografieren gerne, aber was passiert dann mit den Bildern? In diesem 3teiligen Workshop gehen wir gezielt auf folgende Punkte ein:

Termin 1: 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

Termin 2: 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.

Termin 3: 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: 30.10.2014

Termine: 3mal donnerstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 28,80

**Kurs -Nr. AA 211 02**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 073/ 350 82 54

## Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

Leitung: Andreas Überschär

SN

Dieser Fotokurs erläutert technische Grundlagen und Fachbegriffe der digitalen Fotografie. Er gibt praktische Tipps für den Umgang mit digitalen Kameras sowie für die Nachbearbeitung am PC. Sie haben sehr schöne Fotos geschossen und möchten sie richtig bearbeiten archivieren oder im richtigen Format ausdrucken. Wie einfach kann ich die Fotos vom Apparat auf die Festplatte vom PC laden. All diese Dinge werden Ihnen in diesen Kurs gezeigt und erklärt. Auch kleine Tipps, wie werden die roten Augen auf dem Foto wieder blau oder kann ich 2 Bilder mixen zu einem Bild und vieles mehr wird in diesem Kurs gezeigt. Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung. Beginn: 08.09.2014

Termine: 4mal montags, von 18:00 bis 21:00 Uhr,  
Ort: Schulzentrum Sandesneben  
Gebühr: Euro 45,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

## Digitale Fotobearbeitung

Leitung: Axel Irgang, Tel. 04104/1487

AU

- 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: 27.10.2014

Termine: 4mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr

Mo. 27.10., Do. 30.10., Mo. 03.11. und Do. 06.11.2014

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

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS

## Erfolgreich zum ersten eigenen Fotobuch

Leitung: Buzy Kiehn, Tel. 0176 34050067

AU

Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene, Auffrischung

Stapeln sich die Fotos auf dem Rechner und schon öfter daran gedacht, sie ansprechend zu präsentieren? Ein Fotobuch ist die ideale Form, um Eindrücke unvergesslich, wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren - ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung!

Ein Fotobuch von Urlaub, Geburtstag, der letzten Feier oder mit Fotos der Kinder und Enkel vom letzten Weihnachtsfest zu erstellen ist mit der kostenlosen Software (Windows, Mac, Linux) von Fotobuch-Anbietern gut umzusetzen. Doch welchen Anbieter in der Vielfalt wählen?

Dieser Kurs gibt eine Starthilfe für das erste oder zweite Fotobuch. Mit Hilfe von Assistenten und Auto-Layouts und einer erprobten Einsteiger-Software wird schnell ein erstes ansprechendes Fotobuch erstellt.

Außerdem wird es einen Marktüberblick geben und die relevanten Unterscheidungskriterien bei der Anbieterauswahl werden erläutert. Tipps zur Vorbereitung des Fotobuch-Projektes, Grundlagen zur ansprechenden Gestaltung und viele Beispiele runden diesen Kurs ab.

Bitte eigene Fotos für das Fotobuch (auf CD, DVD, USB-Stick oder ext. Festplatte) mitbringen und - wenn möglich - ein Notebook zum Arbeiten am Fotobuch.

Beginn: 02.09.2014

Termine: 2mal dienstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle

Gebühr: Euro 30,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte telefonisch beim Kursleiter



## Digitale Bildbearbeitung - Einführung

Leitung: Wolfgang Milbredt

Dieser Kurs vermittelt Ihnen eine Einführung in die Digitale Fotografie mit dem MS Office Picture Manager.

Sie haben eine Digital-Kamera und wollen Ihre Bilder gern bearbeiten, auf den PC oder der CD bringen, per E-Mail versenden und vieles mehr, dann sind Sie bei uns richtig. An Hand Ihrer Fotos wird Ihnen auch gezeigt, wie man ein Fotobuch erstellen kann.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und das USB-Kabel mit.

Beginn **Kurs 1:** 04.09.2014,

Beginn **Kurs 2:** 30.10.2014

Termine: 2mal donnerstags, von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 25,00 je Kurs

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

## 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 und gleichzeitig in Adobe Photoshop wagen?

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

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

Termin: Samstag, 15.11.2014 und Sonntag, 16.11.2014, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause).

Anmeldung bis 30.10.2014 nötig.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.

Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-.

Die Kursgebühren sind bis 30.10.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

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

## Übungen und Vertiefung in das Arbeiten mit Photoshop - digitale Illustration

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.

BR

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.

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

Termin: Samstag, 29.11.2014 und Sonntag, 30.11.2014, jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Anmeldung bis 15.11.2014 nötig.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.

Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-.

Die Kursgebühren sind bis 15.11.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung: VHS-Mölln; 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? Wie können Sie jetzt die Fotos:

- archivieren,
  - bearbeiten (z. B. rote Augen entfernen, begradigen),
  - aus zwei Bildern eines machen
  - oder ein Panoramabild erstellen?
- Im Kurs erhalten Sie nützliche Tipps und Hilfe.

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse wären wünschenswert, aber nicht erforderlich. Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und das USB-Kabel mit.

Termine: Montag, 10.11.2014; Mittwoch, 12.11.2014; Donnerstag, 13.11.2014; Freitag, 14.11.2014; jeweils 9:00 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 69,60

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

## Digitale Fotos - Fotoalbum und weitere Ideen für Ihre Bilder

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Voraussetzung: möglichst EDV-Grundkenntnisse

Sie haben viele schöne Fotos gemacht. Hier erfahren Sie, wie sie sich und anderen damit weiter Freude machen können. Wie wäre es mit einem Fotoalbum im eigenen Design? Oder sogar einem richtigen Buch? Mit Hilfe frei zugänglicher Software lassen sich viele Ideen rund um Ihre schönsten Bilder verwirklichen.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und das USB-Kabel mit.

SB

SB

SB

Termin: Samstag, 22.11.2014, 9:00 bis 15:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 37,60

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Internet - Einführung & Sonderkurse

### Bei ebay sicher und gut verkaufen

Leitung: Buzy Kiehn, Tel. 0176 34050067

Niveau: Anfänger, leicht Fortgeschrittene  
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!

Wie wird ein ebay-Konto „eröffnet“ und auf was muss geachtet werden - sowohl bei der Produktbeschreibung, beim Fotografieren des Produkts, als auch bei den juristischen Aspekten? Und wie sieht eine gute, günstige Verpackung aus? Mit welchem Versanddienstleister soll versendet werden?

Außerdem werden wir die letzten spannenden Minuten einer eigenen Versteigerung beobachten und analysieren... Tipps und Tricks für die nächste Versteigerung runden den Kurs ab.

Wer möchte kann mitbringen: 1-2 Produkte, die verkauft werden sollen

Beginn **Kurs 1:** 23.09.2014

Termine: 3mal dienstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Beginn **Kurs 2:** 12.01.2015

Termine: 3mal montags, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle

Gebühr: Euro 45,00 je Kurs

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte telefonisch beim Kursleiter

### Ebay - Einsteigerkurs Sicher und erfolgreich Kaufen und Verkaufen

Leitung: Volkmar Döring

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

Grundkenntnisse über die Nutzung von eBay als Käufer und Verkäufer, gezieltes Suchen von Artikeln, Einschätzung von Angeboten und Verkäufern, als Mitglied anmelden, Abgabe von Geboten, Angebote zweckmäßig erstellen, Regeln und Hinweise zum erfolgreichen Verkaufen, Sicherheit und Verbraucherschutz beim Handel im Internet.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows 8.1 und Grundkenntnisse Internet

Termin: Dienstag, 11.11.2014 und Mittwoch, 12.11.2014, jeweils von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

**Kurs-Nr. AA 509 40**

Gebühr: Euro 40,80 (inkl. Gebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter: VHS 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/244 88 85

## DRK-Bildungszentrum für Gesundheitsberufe



Mölln (04542) 808 150  
www.drk-krankenhaus.de

### Ebay - Einsteigerkurs Sicher und erfolgreich Kaufen

Leitung: Mandy Funke

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, 07.11.2014, von 18:30 bis 20:00 Uhr und Samstag, 08.11.2014, 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

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, 14.11.2014, von 18:30 bis 20:00 Uhr und Samstag, 15.11.2014, 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)

### All Ihre Dateien im Internet - mit SkyDrive

Leitung: Volkmar Döring

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

Sie sind viel unterwegs und möchten von überall auf Ihre Dokumente und Bilder zugreifen oder diese mit Freunden teilen? Dann heißt die Lösung „SkyDrive“, ein Onlinespeicher. Diesen können Sie als Internetfestplatte nutzen. Der Kurs zeigt Ihnen, wie Sie Skydrive erfolgreich einsetzen.

Voraussetzungen: Sicherer Umgang mit Windows 8.1 und Grundkenntnisse Internet

Termin: Mittwoch, 05.11.2014, von 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

SB

SB

DA

**Kurs-Nr. AA 501 50**

Gebühr: Euro 15,30 (inkl. Gebühr für PC)  
VHS Dassendorf  
Verbindliche Anmeldung - bitte unter VHS 04104/ 699 146  
Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/ 244 88 85

**Internet für riotainment - Kunden**

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

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

Unser Dozent begleitet Sie in Welt des „Internets“, gibt wichtige Hilfestellung beim Thema Sicherheit, wie Virenschutz und Erkennen von vertrauenswürdigen Sites zu Erwerb von Waren aus dem Internet und des Schreibens von Mails mit Versenden von Anhang, wie Fotos, eingescannte Dokumente, dem Herunterladen und Installieren von Freeware. Sollten Sie kein riotainment-Kunde sein, aber Interesse an diesem Kurs haben, melden Sie sich bitte bei der VHS, ob eine Teilnahme möglich ist. Die Kursgebühr beträgt dann Euro 61,20 je Kurs.

Beginn **Kurs 1:** 10.11.2014

**Kurs-Nr. AA 501 07**

Termine: 4mal montags, von 09:00 bis 11:15 Uhr

Beginn **Kurs 2:** 29.10.2014

**Kurs-Nr. AA 501 08**

Termine: 4mal mittwochs, von 15:00 bis 17:15 Uhr

Beginn **Kurs 3:** 12.01.2015

**Kurs-Nr. AA 501 09**

Termine: 4mal montags von 09:00 bis 11:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18  
Gebühr: Euro 40,00 (inkl. Gebühr für PC) je Kurs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

**Facebook und andere soziale Netzwerke sicher nutzen**

Leitung: Silke Schippmann

Die TeilnehmerInnen werden eingeführt in die gängigsten sozialen Netzwerke. Dabei erfahren sie über das Grundlagenwissen hinaus, worauf zu achten ist. Sie lernen Tricks und Kniffe für eine zeitsparende Nutzung, die Spaß macht und auch beruflich auf die Sprünge hilft! Wir sehen uns Netzwerke wie Facebook, Twitter, XING, Google+ sowie einige mobile Applikationen für die Nutzung via Smartphone und Tablet an.

Ausreichend Computer mit Internetzugang sind in dem Schulungsraum vorhanden. Mitzubringen sind gegebenenfalls eigene Passwörter, sofern man Fragen zu existierenden Accounts hat.

Beginn: 04.09.2014

Termine: 5mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Stadt- und Schulbücherei, Weingarten

Gebühr: Euro 45,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 5713009 oder

E-Mail: info@vhs-lauenburg.de

**Kaufmännische Kurse****EDV - Buchhaltung mit Lexware für Anfänger**

DA

Leitung: Anja Köhler, gepr. Bilanzbuchhalterin

Max. 7 TeilnehmerInnen, 1 TeilnehmerIn pro PC

Voraussetzung sind Kenntnisse der manuellen Buchhaltung

Die Themen aus der Buchführung für Anfänger werden nun mit dem EDV - Programm Lexware Buchhalter Standard umgesetzt.

Termin: Samstag, 27.09.2014, von 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

**Kurs-Nr. AA 502 01**

Gebühr: Euro 50,40 (inkl. Gebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 964 260

**Berufsorientiertes Sprachenlernen**

Wirtschaftsenglisch siehe Sprachen in Dassendorf, Lauenburg und Schwarzenbek

**Arabisch****Arabisch - für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

SB

Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A1.2

Lehrbuch: Salam!, Klett Verlag, ab Lektion 3  
Beginn: 01.09.2014

Termine: 12mal montags, 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 schriftlich (Formular letzte Seite)

**Arabisch - für fortgeschrittene Anfänger**

SB

Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A2.2

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Salam!, Klett Verlag, ab Lektion 13  
Hochsprache und Dialekte, Grammatik-überblick  
Beginn: 01.09.2014

Termine: 12mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 60,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Chinesisch****Chinesisch - auch für Anfänger**

LA

Leitung: Yuping Jakob, Sprach-Lehrerin

Mittels eines bewährten, in Deutschland verlegten Lehrbuches, erlernen Sie von Anfang an die Schriftzeichen und die Aussprache.

Es wird das Mandarin gelehrt, eine Sprache des Kaiserhofes, die in der Hauptstadt Peking ausschließlich gesprochen wird. Daneben gibt es sehr viele Dialekte. Gerade die richtige Aussprache der einzelnen Zeichen macht diese Sprache erst verständlich.

Die Grammatik erscheint, zum Vergleich zu der deutschen Sprache sogar leicht.

Auch in das Schreiben der Schriftzeichen, die hohe Kunst der Kaligraphie, werden Sie eingeführt.

Beginn: 09.09.2014

Termine: 10mal dienstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Während der Ferien findet kein Unterricht statt!

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 60,00 + Lehrbuch: Chinesisch erleben (Leben in China)

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel.: 04152 79255, E-Mail: yuping-jakob@gmx.de

**Erlebnissprache Chinesisch**

MÖ

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

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.

Herzliche eingeladen sind auch interessierte Schülerinnen und Schüler.

Termin: Samstag, 15.11.2014, von 9:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 25,00 (bei 8 Teilnehmern)

Die Kursgebühren sind bis 01.11.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.

Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

**Dänisch****Dänisch - Kochen und Sprechen**

SB

Leitung: Maja Dahl Raddatz

ab Stufe A1.2

Sie bereiten zusammen mit unserer Dänischlehrerin Frau Raddatz typisch dänische Gerichte zu und werden dabei neue Vokabeln, hauptsächlich aus dem Reich der Küche, kennen lernen. In dieser Kombination von Koch- und Sprachkurs steht die Anwendung der Sprache im Vordergrund. Sie sollten daher schon etwas dänisch sprechen.

Beginn: 25.09.2014

Termine: 3mal donnerstags, von 18:30 bis 21:30 Uhr

**2. Termin:** 30.10.2014

**3. Termin:** 27.11.2014

Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche der ehem. Realschule, Berliner Str. 12

Gebühr: Euro 27,60 + Kochumlage

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

**Dänisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

MÖ

Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch: „Dansk for dig“ Klett Verlag

Beginn: 16.09.2014

Termine: 10mal dienstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

**Dänisch für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)**

RZ

Leitung: Jane Kischel (Muttersprachlerin)

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 Wellen 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.

Materialkosten fallen nur in geringem Umfang in Form von Kopierkosten an. Wir folgen keinem Lehrbuch.

Beginn: 08.09.2014

**Kurs Nr. 217**

Termine: 12mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 65,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation bitte unter Tel. 04541 / 840541 (Dozentin)

**Dänisch für Fortgeschrittene**

AU

Leitung: Henny Mau, Tel. 04104/6908825

Sie haben gute Vorkenntnisse erworben - dann sind Sie in folgendem Kursus richtig. Wir arbeiten in lockerer und entspannter Atmosphäre mit dem Lehrwerk „Vi snakkes ved“ und legen Wert auf spielerisches Lernen.

Beginn: 03.09.2014

Termine: 12mal mittwochs, von 17:00 bis 18:30 Uhr

Ort: Augustinum Aumühle

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin

**Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

BE

Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch „Dansk for dig“ Klett Verlag ab Lekt. 10

Beginn: 18.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Schule in Berkenthin

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: Dörpinghaus Tel. 04543 / 891225

Internet: vhs-berkenthin.de



# 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 Men-

schen 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 för-

dern 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)



Foto: cybrain/shutterstock

in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikativen- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

## Dänisch mit geringen Vorkenntnissen

SN

Leitung: Juliane Holm

Es ist der Fortführungskurs vom Frühjahrssemester.

Dieser Kurs ist für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. In fröhlicher Atmosphäre erlernen wir die Grundlagen der dänischen Sprache und erfahren viel über Land und Leute.

Lehrbuch und Arbeitsbuch „Dänisch“ Jöhnck.

Beginn: 08.09.2014

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

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 48,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

## Dänisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen

SB

A1.3  
Leitung: Maja Dahl Raddatz

Stufe A1.3

Lehrbuch: Dansk for dig, Klett Verlag, ab Lektion 10

Beginn: 03.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Gymnasium Europaschule, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 46,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Dänisch mit Vorkenntnissen

BE

Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch „Dänisch neu“ ab Lektion 24

Beginn: 17.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Schule in Berkenthin

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: Dörpinghaus Tel. 04543 / 891225, Internet: vhs-berkenthin.de

## Dänisch für Fortgeschrittene

MÖ

Leitung: Irene Dörpinghaus

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: Annegret Jöhnck „Turengar til Danmark“

Beginn: 16.09.2014

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: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

## Dänisch für Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Jane Kischel (Muttersprachlerin)

Sie sprechen schon ein wenig Dänisch und wollen noch mehr? Gemütlich auf Konversationsniveau zu kommen ist in diesem Kurs möglich. Wir tauchen intensiv in das Material über Kultur ein und lernen auf Basis von Zeitungsartikeln, kurzen Novellen etc. mehr Dänisch. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau des Wortschatzes. Materialkosten fallen nur in geringem Umfang in Form von Kopierkosten an.

Wir folgen keinem Lehrbuch.

Beginn: 10.09.2014

Kurs Nr. 218

Termine: 12mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 65,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation unter Tel. 04541 / 840541 (Dozentin)

## Dänisch Konversation

BE

Leitung: Anne Marie Ohff

Texte von H. C. Andersen

Beginn: 16.09.2014

Termine: 10mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Schule in Berkenthin

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: Ohff Tel. 04542/854 354

Internet: vhs-berkenthin.de

## Deutsch für Deutsche

Siehe Rubrik „Spezial - Grundbildung“, Seite 56

## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch als Zweitsprache

LA

Leitung: Christel Lamsfuß-Bischoff

Dieser Kurs ist für ausländische Mitbürger/innen geeignet, die ein Deutschzertifikat benötigen oder auch nur ihre Deutschkenntnisse verbessern wollen.

Beginn: 04.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 1

Gebühr: Euro 45,00

VHS Lauenburg

Anmeldung und Info: 04153 4820 oder

E-Mail: info@vhs-lauenburg.de

### Deutsch als Fremdsprache (AG)

MÖ

Leitung: N. N.

Im Mittelpunkt des Unterrichts steht neben dem Erwerb der Grundkenntnisse der deutschen Sprache die Fähigkeit, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden.

Vorbereitung und Beginn: 08.09.2014 um 19:30 Uhr

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. 04542 / 8 96 60

### Deutsch als Fremdsprache

RZ

Leitung: Karin Janicki

Dieser Kurs ist ein Angebot für ausländische Mitbürger, die ihre Deutschkenntnisse festigen und erweitern möchten? In diesem Kurs lernen Sie weitere grammatische Regeln, um sich im Alltag gut verständigen zu können. Der Inhalt des Kurses orientiert sich am be-

reits vorhandenen Lernniveau bzw. Kenntnisstand der Teilnehmer.

Beginn: 08.09.2014

Kurs Nr. 215

Termine: 20mal montags und donnerstags, 16:00 bis 17:30 Uhr

Beginn: 08.09.2014

Kurs Nr. 216

Termine: 20mal montags und donnerstags, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 84,00 je Kurs

VHS Ratzeburg

Anmeldung bitte unter Tel. 038873 / 33547 (Dozentin)

## Deutsch als Fremdsprache - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

SB

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

Leitung: Helga Kaul-Petrusch-Dietz

Stufe A1.3

Lehrbuch: Aussichten, Klett Verlag

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit keinen oder sehr geringen Deutschkenntnissen. Die sichere Beherrschung der lateinischen Schrift ist Voraussetzung. Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn von uns beraten.

Beginn: 03.09.2014

Termine: fortlaufend mittwochs von 13:00 bis 16:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 80,00 für einen 10-Wochen Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

## Deutsch als Fremdsprache - für Fortgeschrittene

SB

Leitung: Helga Kaul-Petrusch-Dietz

Beginn: 04.09.2014

Termine: fortlaufend donnerstags, von 14:30 Uhr bis 17:00 Uhr

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



(Formular letzte Seite)

**Deutsch als Fremdsprache - besser sprechen**

Leitung: Helga Kaul-Petrusch-Dietz

Sie verstehen und sprechen recht gut deutsch, haben evtl. schon ein Sprachenzertifikat, möchten aber gern viel mehr Deutsch reden? Dann ist dieser Kurs genau richtig! In lockerer Atmosphäre werden Gespräche geführt, dabei die Grammatik gefestigt und schwer auszusprechende Wörter geübt.

Beginn: 04.09.2014

Termine: fortlaufend donnerstags, von 17:00 Uhr bis 18:30 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)

**Englisch**

**Englisch für den Urlaub**

Leitung: Diplompädagoge Joachim Jenkel-Peters

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die Englisch für eine Urlaubsreise benötigen

und lernen möchten, wie man sich in Alltagssituationen im englischsprachigen Ausland sinnvoll verständigen kann. Bereits geringe Vorkenntnisse reichen für die Teilnahme aus. Durch zahlreiche Sprachspiele sollen die Kursabende aufgelockert werden und bei Bedarf kann sogar eine Londonreise stattfinden.

Beginn: 01.09.2014

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

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 60,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04155 1229796

E-Mail: jo-jenkel-peters@t-online.de

**English for tourists Kompaktkurs am Wochenende**

Leitung: David Gray

Sie erlernen und üben in diesem Kompaktkurs an zwei Wochenenden das nötige Vokabular, um sich im englischsprachigen Ausland in typischen Urlaubssituationen (Flughafen, Hotel, Strand, Restaurant etc.) zu verständigen.

Kurstermine:

Freitag, 31.10. und 07.11.2014, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr,

Samstag, 01.11 und 08.11.2014, jeweils von 10:00 bis 15:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 49,50

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

**Englisch für Anfänger III**

Leitung: N. N.

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger ohne Vorkenntnisse.

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

Beginn: 11.09.2014

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 am Vormittag: Anfänger**

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger, die die englische Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre von Beginn an erlernen möchten. Inhaltlich geht es in erster Linie um die Befähigung, sich in Alltagssituationen mitteilen zu können.

Beginn: 11.09.2014

Termine: 12mal donnerstags, von 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

**Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag**

Leitung: Sabine Klaas

Beginn: 15.09.2014

Termine: 10mal montags, 9:30 - 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 für Anfänger**

Leitung: Uta Charwat

**Für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.**

Dieser Kurs ist für Anfänger und Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. In entspannter Atmosphäre erlernen wir die Grundlagen der englischen Sprache. Lehrwerk Network Now A 1 starter.

Beginn: 18.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

**Kurs-Nr. AA 406 04**

Gebühr: Euro 60,00 (bei mind. 8 TN)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 0151/86 75 96

**Englisch für Anfänger - Fortsetzung**

Leitung: Ingrid Knoth

Willkommen ist jeder, der Englisch von Anfang an erlernen will. Dieser Kurs ist auch gut geeignet für Senioren/Innen.

Lehrbuch: New Headfirst

Beginn: 25.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 14:00 bis 15:30 Uhr

Ort: Walter-Gehrling-Haus, Berliner Str. 85, Lauenburg

Gebühr: Euro 60,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen!)

E-Mail: ingridknoth@gmx.de

**Englisch am Nachmittag für Einsteiger mit geringeren Vorkenntnissen**

Leitung: Ingrid Knoth

Willkommen ist jeder, der seine geringen Englischkenntnisse auffrischen und vervollkommen will. Dieser Kurs wird mit spielerischen Elementen aufgelockert und ist auch gut geeignet für Senioren/Innen sowie SchülerInnen. Sprachspiele ergänzen den Unterricht. Ein Anschlusskurs ist vorgesehen.

Lehrbuch: New Headway Elementary

Beginn: 22.09.2014

Termine: 10mal montags, 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 1

Gebühr: Euro 60,00 / Schüler Euro 30,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen!)

E-Mail: ingridknoth@gmx.de

**Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger**

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum Erfolg. Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde angegeben

Beginn: 09.09.2014

Termine: 12mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 04542 / 8 96 60 erforderlich

**Englisch für Anfänger I**

Leitung: N. N.

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

Beginn: 09.09.2014

Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

**Englisch für Anfänger II**

Leitung: N. N.

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

Beginn: 10.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, 18:30 - 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**

Leitung: Gabriele Hartler

Kursbeschreibung siehe unten (SN).

Beginn: 09.09.2014

Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

**Sprachkurssystem**

C2	<p><b>Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge CPE</b></p> <p>Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.</p>	Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
	<p><b>Goethe -ZMP/ die Europäischen Sprachenzertifikate ( TELC ) &amp; Cambridge CAE/ BEC</b></p> <p>Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.</p>	
C1	<p><b>Die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) &amp; Cambridge FCE/BEC</b></p> <p>Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.</p>	Gute Sprachkenntnisse
	<p><b>telc Prüfungen B1 Zertifikat &amp; Cambridge PET/BEC</b></p> <p>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.</p>	
B1	<p><b>telc Prüfungen A 2 (früher Grundbaustein) &amp; Cambridge Key English Test</b></p> <p>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.</p>	Grundkenntnisse
	<p><b>telc Start-Prüfungen A1</b></p> <p>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.</p>	
A1		



Ort: Grund- und Hauptschule Nusse  
 Gebühr: Euro 48,00  
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

## Englisch für Anfänger

Leitung: Mirja Grimm

SN

Es ist ein reiner Anfängerkurs für Teilnehmer die über keine oder sehr geringe englische Sprachkenntnisse verfügen.

Sie möchten in die Englische Sprache einsteigen oder verlernte Kenntnisse auffrischen? Dann ist dies Ihr Kurs. Durch praktische Übungen in einer lockeren Atmosphäre werden Sie sich bereits in relativ kurzer Zeit auf Englisch verständigen können - easy. Wir fangen mit dem Arbeitsbuch „Easy Englisch A 1.1 „ an.

Beginn: 11.09.2014  
 Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben  
 Gebühr: Euro 48,00  
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

## Englisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

SB

Stufe A1.2  
 Lehrbuch: Great A1, Klett Verlag, ab Lektion 4  
 Beginn: 02.10.2014  
 Termine: 10mal donnerstags, 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)

## Englisch - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Angela Wilckens

SB

Stufe A1.3  
 Geringe Vorkenntnisse (entsprechend Network Now Starter) werden erwartet. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: Network A 2, Langenscheidt Verlag.  
 Beginn: 15.09.2014  
 Termine: 10mal montags 09:30 - 11:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
 Gebühr: Euro 55,20  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Englisch Refresher Course

Leitung: Marie Kieckbusch,  
 Tel. 04152/839 662

AU

Für Leute, die ihre Englischkenntnisse verbessern möchten.  
 Grammatik von Anfang an und die Möglichkeit frei und ohne Druck zu sprechen.  
 Beginn: 16.09.2014

Termine: 12mal dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr  
 Ort: Augustinum Aumühle  
 Gebühr: Euro 60,00  
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360  
 Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin

## Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen II

Leitung: N.N.

BE

Dieser Kurs richtet sich an EnglischlerInnen mit erweiterten Vorkenntnissen und WiedereinsteigerInnen. Ein Lehrbuch wird nicht benötigt.

Beginn: 17.09.2014  
 Termine: bitte bei der VHS erfragen oder im Internet  
 Ort: Schule in Berkenthin  
 Gebühr: Euro 40,00 (38,00)  
 VHS Berkenthin  
 Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413  
 Fax: 04544/614, Internet: vhs-berkenthin.de

## Englisch am Vormittag: Anfänger mit geringen Kenntnissen

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

MÖ

Wenn Sie Ihre geringen Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.  
 Beginn: 11.09.2014  
 Termine: 12mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr  
 Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207  
 Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)  
 VHS Mölln  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

## Englisch im Alltag

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

MÖ

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon leichte Vorkenntnisse in der englischen Sprache besitzen. Wir lesen leichte Lektüre und wiederholen Schwerpunkte der Grammatik.

Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde genannt  
 Beginn: 09.09.2014  
 Termin: 14mal dienstags, 09:30 Uhr bis 10:30 Uhr  
 Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44  
 Gebühr: Euro 54,60 (bei 8 Teilnehmern)  
 VHS Mölln  
 Anmeldung unter Tel. 04542 / 8 96 60 erforderlich

## Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger Fortsetzung (Groß Grönau)

Leitung: Julia Reim

RZ

Das Schulenglisch vergessen, nicht mehr angewendet? Wir frisken die Erinnerungen auf! Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Vorsemesters und schließt an die erworbenen Kenntnisse an. Wiedereinsteiger mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Hören und sprechen in entspannter Atmosphäre besonders zu den Themen Reisen, Land und Leute stehen im Vordergrund.  
 Begrenzte Teilnehmerzahl: 8  
 Beginn: 03.09.2014

**Kurs Nr. 228**  
 Termine: 12mal mittwochs, 8:30 - 10:00 Uhr  
 Ort: Gemeindehaus Groß Grönau, Kleiner Sitzungssaal  
 Gebühr: Euro 65,00  
 VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
 Kursinformationen unter 0171/ 8584360 (Dozentin)

## Englisch mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Mirja Grimm

SN

Es ist der Fortführungskurs vom Frühjahrssemester.

Sie haben bereits die englische Sprache kennengelernt und möchten diese jetzt auffrischen. 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 entwickeln Sie ihr Können in einer lockeren Atmosphäre weiter. A 1. 2" an.  
 Beginn: 11.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Sandesneben  
 Gebühr: Euro 48,00  
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
 Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

## Englisch - für Anfänger und Wiedereinsteiger

Leitung: Angela Wilckens

SB

Stufe A1.3  
 Geringe Vorkenntnisse (entsprechend Network Now Starter) werden erwartet. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch: Network A 2, Langenscheidt Verlag.  
 Beginn: 15.09.2014  
 Termine: 10mal montags 09:30 - 11:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
 Gebühr: Euro 55,20  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Englisch - für fortgeschrittene Anfänger

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

SB

Stufe A2.3  
 Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!  
 Lehrbuch: Great A 2, Klett Verlag, ab Lektion  
 Beginn: 30.09.2014  
 Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 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

Leitung: Sabine Klaas

BÜ

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: 18.09.2014  
 Termine: 10mal donnerstags, 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 conversation II

Leitung: Vera Vortmann

LA

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen, die bereits Vorkenntnisse in der englischen Sprache haben. Durch häufige Wiederholungen und spielerische Übungen sollen die erworbenen Kenntnisse ausgebaut werden. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Beginn: 27.10.2014  
 Termine: 6mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: Vortragsraum, Schulbücherei, Weingartenschule  
 Gebühr: Euro 36,00  
 VHS Lauenburg  
 Anmeldung: Samstags + sonntags, Tel.: 04153 2705, E-Mail: fam.vortmann@arcor.de

## Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

MÖ

Lehrbuch: wird bekannt gegeben.  
 In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.

Beginn: 12.09.2014  
 Termine: 12mal freitags, 10:30 - 12:00 Uhr  
 Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg, Zimmer 207  
 Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)  
 VHS Mölln  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

## Englisch für Wiedereinsteiger I und II

Leitung: Barbara Körtling

RZ

Beginn: 08.09.2014  
 Termine: 12mal montags  
**Kurs I (Kurs Nr. 201):** 9:00 bis 10:30 Uhr (Kurs ist belegt.)  
**Kurs II (Kurs Nr. 202):** 10.30 bis 12.00 Uhr (2 Plätze frei)  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg  
 Gebühr: je Euro 65,00 (max. 10 Teilnehmer)  
 VHS Ratzeburg  
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
 Kursinformationen: Tel. 04541 / 2437 (Dozentin - ab 18 Uhr)

## Englische Lektüre

Leitung: Angela Wilckens

SB

Krimis oder Kurzgeschichten, leicht verständlich.  
 Beginn: 15.09.2014

Termine: 5mal montags 11:00 bis 12:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
 Gebühr: Euro 15,40  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Englisch mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Andrea Stendel

DA

In this course we are going to discuss all kinds of topics, refresh forgotten grammar



Sprachen

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: 02.09.2014

Termine: 14mal dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr  
Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1

Gebühr: Euro 92,40

**Kurs-Nr. AA 406 03**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 962 395

### Englisch am Vormittag Auffrischungskurs mit Vorkenntnissen

MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: wird bekannt gegeben.

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: 12.09.2014

Termine: 12mal freitags, von 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teiln.)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

### Englisch am Vormittag: pre-intermediate - intermediate

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. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Beginn: 08.09.2014

Termine: 12mal montags, 9:00 - 10:30 Uhr  
Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

### Englisch für Wiedereinsteiger und fortgeschrittene Anfänger (Fortsetzung)

RZ

Leitung: Julia Reim

Der Kurs ist eine Fortsetzung der fünf Vorsemester und schließt an die erworbenen Kenntnisse an. Wiedereinsteiger mit entsprechenden Vorkenntnissen sind herzlich willkommen. Die Anwendung der englischen Sprache im Alltag und auf Reisen steht im Vordergrund.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8

Beginn: 03.09.2014

**Kurs Nr. 219**

Termine: 12mal mittwochs, von 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 65,00  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter 0171/ 8584360 (Dozentin)

### Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit gefestigten Vorkenntnissen

MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

In diesem Kurs wird die Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre aufgefrischt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt.

Beginn: 08.09.2014

Termine: 12mal montags, 10:30 - 12:00 Uhr  
Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

### Englisch für Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Barbara Körting

Dieser Kurs ist belegt.

Beginn: 10.09.2014 **Kurs Nr. 203**

Termine: 12mal mittwochs, von 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 65,00 (mind. 10 Teilnehmer)

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation: Tel. 04541 / 2437 (Dozentin - ab 18 Uhr)

### Englisch für Senioren

RZ

Leitung: Jutta Schmidt

Wenn Sie in entspannter Atmosphäre ohne Stress und Hektik Ihre Englischkenntnisse anwenden und vertiefen möchten sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Voraussetzung für den Besuch des Kurses sind Kenntnisse aus ungefähr zwei Jahren Englischunterricht. Wir arbeiten mit keinem Buch, sondern mit unterschiedlichsten Materialien, die zu Beginn jeder Stunde zur Verfügung gestellt werden.

Beginn: 10.09.2014 **Kurs-Nr. 802**

Termine: 20mal mittwochs, von 15:00 bis 16:00 Uhr

Ort: SWR in Ratzeburg, Grüner Salon

Gebühr: Euro 55,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der Dozentin im Kurs

### Besuch des English Theatre of Hamburg

SB

Leitung: Angela Wilckens

Wir planen, im Frühjahr eine Aufführung der Komödie „Candida“ von Bernhard Shaw zu besuchen.

Bei Interesse melden Sie sich bitte bei uns.

Es wird ein- oder zweimal mittwochs von 19:00 bis 20:00 Uhr eine deutsch/englische Einführung geben.

Beginn: Frühjahr 2015

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Conversation Course

BE

Leitung: N. N.

Dieser Kurs wird besonders für Senioren angeboten, aber auch jüngere Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen. Der Kurschwerpunkt liegt auf der Erarbeitung fremdsprachlicher Texte sowie englischer Konversation in entspannter Atmosphäre.

Beginn: 17.09.2014

Termine: bitte bei der VHS erfragen oder im Internet

Ort: Schule in Krummesse

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413

Fax: 04544/614, Internet: vhs-berkenthin.de

### Englisch für Fortgeschrittene am Vormittag

BÜ

Leitung: Sabine Klaas

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: 17.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: Veranstaltungsort nach Absprache

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/5657

### English-Conversation am Vormittag

LA

Leitung: Ingrid Knoth

Die Volkshochschule Lauenburg bietet Teilnehmer/Innen mit guten Kenntnissen der englischen Sprache einen neuen Kursus an. Die Teilnehmer/Innen unterhalten sich, lesen Geschichten, übersetzen, schreiben kurze Zusammenfassungen und machen grammatische Übungen. Sprachenspiele ergänzen den Unterricht. Die Auswahl des Programms richtet sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer/Innen.

Lehrbuch: New Headway Pre-Intermediate

Beginn: 25.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 11:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 60,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen!)

E-Mail: ingridknoth@gmx.de

### Englisch am Vormittag: Basic conversation

MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

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

Beginn: 09.09.2014

Termine: 12mal dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr  
Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teiln.)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

### Let's Read and Talk

SB

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

ab Stufe A2/B1

Sie haben schon Grundkenntnisse der englischen Sprache, aber Hemmungen oder Schwierigkeiten beim freien Sprechen. In diesem Kurs wird das freie Sprechen geübt. Dabei wird der Wortschatz erweitert. Weiterhin wird mit Kurzgeschichten und aktuellen Themen aus der Presse gearbeitet. Es besteht die Möglichkeit eine Aufführung des Englischen Theaters in Hamburg zu besuchen.

Beginn: 01.10.2014

Termine: 10mal mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 46,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### English III,1 für Fortgeschrittene

AU

Leitung: Adrienne N. Schiller

Wir besprechen interessante Themen, berichten über Erlebnisse, lesen Zeitungsartikel, Gedichte und Kurzgeschichten, und wer möchte, geht mit in das Englische Theater.

Beginn: 02.09.2014

Termine: 12mal dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: Augustinum Aumühle

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin,

Tel. 04104/695537

### Englisch für Fortgeschrittene „Discussion Group“

BÜ

Leitung: Uta Ehlers

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

Beginn: 18.09.2014

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

MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Lehrbuch: wird bekannt gegeben

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

Beginn: 09.09.2014

Termine: 12mal dienstags, von 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04





**Englisch im Beruf**

**Englisch für den Beruf**

DA

Leitung: Peter Eggers

Der VHS-Kurs „Englisch für den Beruf“ richtet sich an Interessierte mit mittleren bzw. gehobenen Vorkenntnissen. Die Teilnehmer sollten auf etwa 5-6 jährige Schulkenntnisse der engl. Sprache zurückgreifen können. Auch wenn diese wenig genutzt wurden, werden Hemmschwellen und Sprachbarrieren kurzfristig abgebaut. Im Unterricht wird betont an das freie Sprechen herangeführt. Das Lehrbuch „English 365 for work and life - Students Book 1“ (Klett Verlag - ISBN 978-0-521-75362-3) ist die Basis für den Unterricht. Mit einfacher Konversation, sowie mündlichen und schriftlichen Übungen ergänzen wir die Stunden. Working in English eignet sich speziell für Kursteilnehmer/innen, die bereits einen Beruf ausüben und auch für Lernende, die demnächst ins Berufsleben eintreten werden.

Kursinhalte im neuen Semester aus folgender Thematik:

We start each lesson with a conversation on a given subject.

Short stories will be read and checked on comprehension.

Eating out at a restaurant and restaurant talk (Students Book)

Living in Hong Kong - organizing a visit to another country, the difference between Hong Kong and where you live, Chinese culture, correcting mistakes in messages (Students Book)

Online - people and their computers, communicating at work, telephoning and arranging meetings and the words you need (Students Book). Bei Bedarf können auch berufliche Englischsprachliche Themen aus dem Teilnehmerkreis im Unterricht durchgesprochen werden.

Beginn: 08.09.2014

Termine: 12mal montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 79,20

**Kurs-Nr. AA 406 09**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 1398

**Englisch für den Beruf**

LA

Leitung:

Diplompädagoge Joachim Jenkel-Peters

Viele Arbeitnehmer brauchen in ihrem Beruf heute Englischkenntnisse. Telefonate, Briefe, Anfragen, Angebote, Bedienung, Verkaufsgespräche, etc. werden immer häufiger in englischer Sprache durchgeführt. Hier soll der Kurs ansetzen und die notwendigen Hilfen geben. Vorkenntnisse im englischen Sprachgebrauch sind bei diesem Kurs hilfreich.

Beginn: 04.09.2014

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

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 60,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04155 1229796

E-Mail: jo-jenkel-peters@t-online.de

**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, 16.01.2014, 18:45 bis 21:00 Uhr und Samstag, 17.01.2015, 9:30 bis 12:30 Uhr

2. Wochenende: Freitag, 23.01.2015, 18:45 bis 20:15 Uhr und Samstag, 24.01.2015, 9:30 bis 12:30 Uhr

3. Wochenende: Freitag, 30.01.2015, 18:45 bis 21:00 Uhr und Samstag, 31.01.2015, 9:30 bis 12:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 48,30

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung 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: 15.11.2014 von 09:00 - 15:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 25,00

Die Kursgebühren sind bis 01.11.2014 auf das Konto der VHS 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 für Einsteiger**

RZ

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie möchten im Urlaub mehr sagen können als Bonjour und Merci? Sie möchten sich mit den Menschen aus unseren Partnerstädten nicht nur mit Händen und Füßen, sondern auch mit Worten verständigen? Französisch lernen muss nicht schwer sein und kann Spaß machen. Wir haben im Frühjahr ganz vorn angefangen. Unterrichtsmaterial „Voyages neu A1“, Klett-Verlag ab unité 5.

Beginn: 16.09.2014 **Kurs Nr. 222**

Termine: 15mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 81,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214 (Dozentin)

**Französisch - Anfänger ohne Vorkenntnisse**

SB

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe A1.1

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Beginn: 01.09.2014

Termine: 12mal montags, 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger**

AU

Leitung: Kathrin Stolte-Laurent, Tel. 040/650 55 461

Für diese schöne Sprache möchte die Kursleiterin die Teilnehmer/Innen begeistern. Es wird mit dem Lehrbuch Couleurs de France Band 1 NEU in einer Kleingruppe gearbeitet, das den Einstieg in die Sprache und ihre Grammatik mit anschaulichem Material erleichtert. In lockerer, spielerischer Atmosphäre fällt das Sprechen dann nicht mehr schwer.

Beginn: 17.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

**Französisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen**

BÜ

Leitung: Rosel Blankenburg

Dieser Kurs arbeitet mit dem Lehrbuch „Voyages“ ab Lektion 6.

Vorbereitung: 09.09.2014, 19:30 Uhr

Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142

Beginn: 15.09.2014

Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/2702

**Französisch für Anfänger und Einsteiger**

LA

Leitung: Ingrid Knoth

Willkommen ist jeder, der Französisch erlernen will und seine vor langer Zeit erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen möchte. Der Unterricht ist deshalb besonders auch für Senioren/Innen und Schüler/Innen geeignet. Er richtet sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer. Sprachspiele ergänzen den Unterricht.

Ein Anschlusskurs ist vorgesehen.

Lehrbuch: Couleurs de France „Vive les vacances“

Beginn: 25.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 60,00 / Schüler Euro 30,00

VHS Lauenburg  
Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen!), E-Mail: ingridknoth@gmx.de

**Französisch am Vormittag für Anfänger I**

MÖ

Leitung: Nadine Warda

Lehrbuch: „Couleurs de France 1neu“ ab Lektion 9

Für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen.

In den letzten Semestern haben wir ein gutes Gefühl für die französische Sprache entwickelt und hören uns schon recht locker in die Sprache ein. So können wir z. B. unsere Meinung zu einigen Themen äußern, Fragen stellen und beantworten, bis tausend zu zählen etc... Wenn Sie über leichte Französisch-Kenntnisse verfügen, sind Sie bei uns herzlich willkommen.

Beginn: 10.09.2013

Termine: 12mal mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

**Französisch - für Fortgeschrittene 1**

SB

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe A1.3

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: On y va! A2 Hueber Verlag, ab Lektion 1

Wir lesen zusätzlich einen Krimi.

Beginn: 01.09.2014

Termine: 12mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Französisch am Vormittag für Anfänger II**

MÖ

Leitung: Nadine Warda

Lehrbuch: „Couleurs de France 2neu“ ab Lektion 2

Französisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten Ihre Schulkenntnisse auffrischen oder erweitern, dann sind Sie bei uns richtig und herzlich willkommen.

Beginn: 10.09.2014

Termine: 12mal mittwochs, 11:15 - 12:45 Uhr

Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

**Französisch - für Fortgeschrittene 2 am Vormittag**

SB

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe A2.2

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber Verlag, ab Lektion 4



Es wird zusätzlich ein Krimi gelesen.

Beginn: 02.09.2014

Termine: 12mal dienstags, von 09:30 bis 11:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Französisch für Fortgeschrittene

AU

Leitung: Hannelore Klein, Tel. 04104/2753

Beginn: 02.10.2014

Termine: 11mal donnerstags, von 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18

Gebühr: Euro 55,00

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

### Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene I

MÖ

Leitung: Nadine Warda

Lehrbuch: „Couleurs de France 2 neu“ ab Lektion 8

Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen. Wir unterhalten uns und diskutieren bereits über Themen wie unser Heim, auf Reisen, die Familie usw... Lesen und verstehen mittelschwere buchfremde Texte. Wenn Sie also über gute Französisch-Kenntnisse (Niveau A2 - B1) verfügen, sind Sie bei uns herzlich willkommen.

Beginn: 11.09.2014

Termine: 12mal donnerstags, von 11:15 bis 12:45 Uhr

Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

### Französisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (Stufe B1)

RZ

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie können sich bereits mit einfachen Sätzen in alltäglichen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten verständigen. In entspannter, fröhlicher Atmosphäre erweitern wir Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit, diskutieren, tauschen Meinungen und Erfahrungen aus. Anregende Themen finden wir im Buch oder in unseren Interessen. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Wir sind eine kleine Gruppe und freuen uns auf neue Teilnehmer.

Unterrichtsmaterial: Perspectives B1 Neue Ausgabe Cornelsen 978-3-06-520165-0 ab unité 5)

Beginn: 18.09.2014 **Kurs Nr. 208**

Termine: 15mal donnerstags, von 09:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 81,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214 (Dozentin)

### Französisch für Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Rosel Blankenburg

Dieser Kurs arbeitet mit Literaturtexten und Artikeln zu aktuellen Themen.

Vorbesprechung: 09.09.2014, 19:30 Uhr

Beginn: 16.09.2014

Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung: Kursleiterin, Tel. 04151/2702

### Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene II

MÖ

Leitung: Nadine Warda

Für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen. Wir lesen einen spannenden Lernkrimi, einige interessante Artikel aus der Presse oder Sprachmagazinen und diskutieren und debattieren hierüber auf Französisch. Die Grammatik wird durch leichte Übungen je nach Bedarf stets verfestigt. Wenn Sie also über gute Französisch-Kenntnisse (Niveau C1) verfügen, weil Sie es - auch vor Jahren - bereits oft angewandt bzw. gelernt haben, sind Sie bei uns herzlich willkommen.

Beginn: 11.09.2014

Termine: 12mal donnerstags, von 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr

Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

### Französisch - für Fortgeschrittene 3 am Vormittag

SB

Leitung: Anne Baillieux-Heber

Stufe A2.4

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Es wird zusätzlich ein Roman gelesen.

Beginn: 03.09.2014

Termine: 12mal mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Französisch für Fortgeschrittene Konversation

LA

Leitung: Ingrid Knoth

Wir diskutieren aktuelle Artikel der Zeitschrift „écoute“ (Euro 6,50), lesen französische Literatur, übersetzen und machen grammatische Übungen. Der Unterricht richtet sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer/Innen. Ein Anschlusskurs ist vorgesehen.

Beginn: 22.09.2014

Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 60,00 / Schüler Euro 30,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 520810 (bitte auch auf AB sprechen!),

E-Mail: ingridknoth@gmx.de

### Französische Konversation

MÖ

Leitung: Dorothea Köpsell

Alle, die mittlere bis gute Vorkenntnisse der französischen Sprache mitbringen, sind zur Teilnahme eingeladen. Das Unterrichtsmaterial wird mit den Teilnehmer(inne)n zu Beginn des Kurses abgesprochen.

Vorbesprechung und Beginn: 09.09.2014

Termine: 10mal dienstags, 15:30 - 17:00 Uhr

Ort: Stadthaus, Raum 207

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 040 / 632 10 13

### Griechisch

#### Griechisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen am Wochenende

SB

Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

1. Wochenende: Freitag, 05.09.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und

Samstag, 06.09.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

2. Wochenende: Freitag, 28.11.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und

Samstag, 29.11.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

3. Wochenende: Samstag, 03.01.2015, 18:00 bis 21:00 Uhr und

Sonntag, 04.01.2015, 9:30 bis 16:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse

Gebühr: Euro 180,00 für alle Wochenendtermine

Euro 70,00 je Wochenendseminar

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

#### Griechisch - für Fortgeschrittene am Wochenende

SB

Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

1. Wochenende: Freitag, 15.08.2014, 16:30 bis 21:30 Uhr und

Samstag, 16.08.2014, 9:30 bis 14:00 Uhr

2. Wochenende: Freitag, 31.10.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und

Samstag, 01.11.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

3. Wochenende: Freitag, 21.11.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und

Samstag, 22.11.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse

Gebühr: Euro 180,00 für alle Wochenendtermine

Euro 70,00 für ein Wochenendseminar

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Italienisch

#### Italienisch für Anfänger

MÖ

Leitung: Urta Ladwig

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: „Buongiorno“, Bd. 1

Beginn: 08.09.2014

Termine: 10mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung: 040 / 65725841

(ab 20:00 Uhr), E-Mail: urta.ladwig@web.de

### Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Lockerer Einstieg in die italienische Sprache und Lebensart. Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005438-1). Mit Zusatzübungen, Spielen und Exkursen erarbeiten wir uns den Wortschatz zum freien Sprechen.

Beginn: 09.09.2014 **Kurs Nr. 209**

Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 54,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen: 04541 / 4125 (Dozentin)

### Italienisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (Groß Grönau)

RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten weiter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1) und vielen Zusatzübungen. Spielerisch wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse, in Rollenspielen lernen wir frei zu sprechen.

Beginn: 10.09.2014 **Kurs Nr. 223**

Termine: 10mal mittwochs, 17:50 - 19:20 Uhr

Ort: Alte Schule, Hauptstr., Groß Grönau

Gebühr: Euro 54,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen: 04541 / 4125 (Dozentin)

### Italienisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen

SB

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A1.2

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett Verlag, ab Lektion 4

Beginn: 04.09.2014

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 für Anfänger mit Vorkenntnissen

RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten weiter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1). Beim Spielen wiederholen wir unsere erworbenen Kenntnisse und üben das freie Sprechen. Außerdem versuchen wir uns in kleinen Geschichten (A1), um mit viel Spaß unseren Wortschatz zu erweitern.

Beginn: 11.09.2014 **Kurs Nr. 210**

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

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 54,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen: 04541 / 4125 (Dozentin)



### Italienisch mit geringen Vorkenntnissen

DA

Leitung: A. Erdmann

Lehrbuch: Azzurro, Klett-Verlag

Beginn: 02.09.2014

Kurs-Nr. AA 409 02

Termine: 6mal dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 37,80

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04151/ 7419

### Italienisch - mit guten Vorkenntnissen am Vormittag

SB

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A2

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!

Lernlektüre: Tempi movimentati, Compact Verlag

Beginn: 04.09.2014

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 Anfänger

RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir beenden das Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1, eventuell arbeiten wir weiter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 2. Wir versuchen uns an kleinen Kriminalgeschichten und Novellen A2. Der Schwerpunkt ist freies Sprechen mit Betonung

Beginn: 08.09.2014 Kurs-Nr. 220

Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 54,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen: 04541 / 4125 (Dozentin)

### Italienisch mit guten Vorkenntnissen

DA

Leitung: A. Erdmann

Dieser Kurs begann im Frühjahr 2010. Quer-einsteiger sind herzlich willkommen!

Lektüre: „Nonna per passione“, Klett-Verlag

Beginn: 19.08.2014

Kurs-Nr. AA 409 00

Termine: 6mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 37,80 (bei mind. 8 TN)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04151/ 7419

### Italienisch für Fortgeschrittene (Groß Grönau)

RZ

Leitung: Dr. Luciana Luzi Wünsch

Lehrbuch: Linetta Diretta 2 Magari

Beginn: 23.09.2014 Kurs Nr. 211

Termine: 12mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Alte Schule, Hauptstr., Groß Grönau

Gebühr: Euro 84,00 (Kleingruppe)

VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter Tel. 04509 / 71 22 56 (Dozentin)

### Italienisch - für Fortgeschrittene

SB

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A2

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Beginn: 01.09.2014

Termine: 10mal montags, 18:15 - 19:45 Uhr

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

Gebühr: Euro 46,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

### Persisch

### Sprachkurs Persisch für Anfänger

RZ

Leitung: Javid Mousavinia

Interessieren Sie sich für Persisch? Farsi wird vor allem in Iran gesprochen, aber auch in Afghanistan (wo es Dari heißt), und wird in der arabischen Schrift geschrieben. Der Kurs ist auf die Selbststudium-Methode ausgerichtet und wurde von erfahrenen Dozenten geschrieben. Die Anwendung der Sprache im Urlaub und auf Geschäftsreisen steht im Vordergrund.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8

Beginn: 04.11.2014

Kurs-Nr. 225

Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 54,00

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen bitte unter Tel. 04541 / 1209253 (Dozent) oder

Email: javid.mousavinia@gmail.com

### Plattdeutsch

### Plattdeutscher Vorleseabend

BR

Wie auch in den Vorjahren ist ein Plattdeutscher Vorleseabend in der Schule in Breitenfelde geplant. Mit lustigen adventlichen Geschichten möchten wir mit Ihnen einen schönen Abend verbringen.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Termin: Dienstag, 18.11.2014, 19:30 Uhr

Ort: Schule Breitenfelde

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

www.vhs-breitenfelde.de

### Plattdüütscher Fröhschoppen

BÜ

**Hartmut Großmann singt un lest ut sin Book „Düt un dat - un süs noch wat“**  
Leitung: Hartmut Großmann

Termin: Sonntag, 21.09.2014, 11:15 Uhr

Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen

Gebühr: Euro 5,00

Dornah gift dat Bohnen, Birn un Speck

VHS Büchen-Gudow, e.V. Tel. 04155/3639 u. 3551

### Plattdüütscher Fröhschoppen

BÜ

**De Bläder ward bunt un Silke Frackstein kümmt**

Leitung: Silke Frauckstein

Termin: Sonntag, 12.10.2014, 11:15 Uhr

Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen

Gebühr: Euro 5,00

Dornah gift dat Rippenbraden mit Rotkohl

VHS Büchen-Gudow, e.V. Tel. 04155/3639 u. 3551

### Plattdüütscher Fröhschoppen

BÜ

**Plattdüütsch Klönschnack mit Musik - wi singt**

Leitung: Karl-Friedrich Bautsch

Termin: Sonntag, 09.11.2014, 11:15 Uhr

Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen

Gebühr: Euro 5,00

Dornah gift dat Gosbraden

VHS Büchen-Gudow, e.V. Tel. 04155/3639 u. 3551

### Plattdüütscher Fröhschoppen

BÜ

**Wedder mol Wiehnachten**

Leitung: Rainer Schwarz, Karl-Heinz Langer

Termin: Sonntag, 14.12.2014, 11:15 Uhr

Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen

Gebühr: Euro 5,00

Dornah gift dat Grönkohl mit Kassel

VHS Büchen-Gudow, e.V. Tel. 04155/3639 u. 3551

### Plattdüütsch schnacken

MÖ

Leitung: Inge Pusback

För veele Lüüd is Plattdüütsch de beste Spraak. Kanns hier jo mol ´n beten Plattdüütsch lesen und schnacken, oder kanns Du dat nich? Denn kanns dat tomindest ´mol verkeken, - dat lehrst sück.

Beginn: 29.10.2014

Termine: 5mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 20,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

### Plattdüütsch - am Wochenende

SB

Leitung: Grete Bruhn

### Schnupper - Workshop für Anfänger und Interessierte.

Termin: Samstag, 13.09.2014, von 09:30 bis 14:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 19,50

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

### Plattdüütsch för jung un old

SB

Leitung: Grete Bruhn

### Kiek mol rin, wi freit uns bannig!

Beginn: 06.10.2014

Der Kurs findet auch während der Herbst-

ferien statt!

Termine: 6mal montags,

von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5

im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 27,60

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seiten)

### Polnisch

### Polnisch für Anfänger

MÖ

Leitung: Ryszard Knapik

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: 08.09.2014

Termine: 10mal montags, von 18:00 bis 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

MÖ

Leitung: Ryszard Knapik

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: 08.09.2014

Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 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

### Russisch

### Russisch für Anfänger

BÜ

Leitung: N. N.

Vorbesprechung: 09.09.2014, 18:00 Uhr

Beginn: 16.09.2014

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

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der VHS unter Tel. 04155/3551

### Russisch für Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: N. N.

Vorbesprechung: 09.09.2014, 18:30 Uhr

Beginn: 16.09.2014

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

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,



Raum A143  
Gebühr: Euro 40,00  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung bitte bei der  
VHS unter Tel. 04155/3551

## Russisch für Anfänger

Leitung: Alfia Faust

**MÖ**

Dieses Tagesseminar bietet einen ersten Einblick in die russische Sprache. Neben leichten Redemitteln lernen Sie auch ein paar Buchstaben. Ein kurzer Ausflug in die Kultur, Knigge und Tradition der Russen ist geplant.

Termin: Samstag, 15.11.2014, 09:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 25,00

Die Kursgebühren sind bis 01.11.2014 auf das Konto der VHS 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

## Schwedisch

### Schwedisch A 1 - Wochenende für Anfänger

Leitung: Elke Schurich

**SB**

Wer sich auf eine Urlaubsreise, oder längeren Auslandsaufenthalt, vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse der Sprache erlernen, und ein wenig über Leute und Kultur erfahren. Lehrbücher werden nicht benötigt, Kursmaterial wird gestellt.

Termin: Samstag, 01.11.2014 und Sonntag, 02.11.2014, jeweils von 11:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1 - 5

Gebühr: Euro 36,80

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Schwedisch

Leitung: Regina Thomsen

**MÖ**

Einführung in die schwedische Sprache, die Kultur und die Gebräuche.

Beginn: 27.10.2014

Termine: 6mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 23,40 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

### Schwedisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

**RZ**

Wer sich auf eine Urlaubsreise oder längeren Auslandsaufenthalt vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Sie werden die Grundkenntnisse der Sprache erlernen, und ein wenig über Land und Leute und deren Kultur erfahren.

Beginn: 01.09.2014

**Kurs Nr. 212**

Termine: 14mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 68,00

VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

### Schwedisch A 1 - am Vormittag für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Elke Schurich

**SB**

Stufe A1.1

Wer vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden möchte, ist hier genau richtig. Am Ende des Kurses, werden Sie sich auf einfache Art und Weise auf Schwedisch verständigen können.

Beginn: 23.09.2014

Termine: 10mal dienstags, 10:15 - 11:45 Uhr

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

Gebühr: Euro 46,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Schwedisch A 1 - am Abend für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Elke Schurich

**SB**

Stufe A1.1

Kursbeschreibung siehe Vormittagskurs.

Beginn: 11.09.2014

Termine: 12mal donnerstags, 18:15 bis 19:45 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Schwedisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

**RZ**

Wer Grundkenntnisse der schwedischen Sprache bereits erworben hat und einfache Sätze in gängigen Alltagssituationen verwenden kann, ist hier genau richtig. Sie werden den Grundwortschatz erweitern und die Anwendung grammatikalischer Strukturen auf unkomplizierte Weise erlernen.

Lehrbuch: Tala svenska A1

Beginn: 02.09.2014

**Kurs Nr. 214**

Termine: 14mal dienstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 68,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

### Schwedisch für Fortgeschrittene mit guten Kenntnissen

Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

**RZ**

Auf Stufe A2 können Sie sich auf einfache Weise in typischen alltäglichen Situationen verständigen. In vertrauten Situationen können Sie kurze Gespräche führen und einfache grammatische Strukturen korrekt verwenden.

Lehrbuch: Tala svenska A2+

Beginn: 01.09.2014

**Kurs Nr. 213**

Termine: 14mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
Gebühr: Euro 76,00 (Kleingruppe)  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

## Spanisch

### Crashkurs Spanisch am Wochenende Teile 1 bis 3

Leitung:

Leticia Janssen-Mendoza (Muttersprachlerin)

**RZ**

Dieser Crashkurs beruht auf der Methode des ganzheitlichen Lernens, die unter Berücksichtigung der modernen Lernpsychologie sowie neuester Ergebnisse der Gehirn- und Kommunikationsforschung entwickelt wurde. Aktives und passives Lernen wechseln dabei unter Anwendung von Entspannungstechniken mit geeigneter Musik einander ab. Durch die abwechslungsreiche Kombination bleibt Ihre Aufmerksamkeit durchgehend erhalten, das Lernen fällt Ihnen leichter und macht mehr Spaß.

Termin Seminar 1: 20./21.09.2014

**Kurs Nr. 221.1**

Samstag von 9:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag von 9:00-15:00 Uhr

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Essen und Trinken

Termin Seminar 2: 08./09.11.2014

**Kurs Nr. 221.2**

Samstag von 9:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Essen und Trinken

Termin Seminar 3: 22./23.11.2014

**Kurs Nr. 221.3**

Samstag von 9:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag von 9:00 bis 15:00 Uhr

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Essen und Trinken

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: je Kurs Euro 68,00 zzgl. Euro 12,00 Materialkosten

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 891172 (Dozentin)

### Spanisch für Anfänger

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 / 42 64

**AU**

Mit Freude Spanisch lernen

Beginn: 17.09.2014

Termine: 12mal mittwochs, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C 12

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte beim 1. Mal

### Spanisch für Anfänger

Leitung: N. N.

**BÜ**

Vorbesprechung: 10.09.2014, 18:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155 / 3551

### Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Monika Heitmann

**DA**

Dieser Kurs bietet Interessierten den Einstieg in die spanische Sprache. Neben grundlegender Grammatik und Vokabular lernen wir, wie man sich begrüßt und vorstellt, im Restaurant seine Bestellung aufgibt oder Einkaufen geht.

Das Lehrbuch behandelt typische Alltagssituationen in Spanien. Das Gelernte wird mit den Übungen aus dem Arbeitsbuch, Hörverstehensübungen, gespielten Dialogen und Spielen vertieft.

Lehrbuch: Español Actual, Lehr- und Arbeitsbuch, Lektion 1.

Beginn: 29.10.2014

**Kurs-Nr. AA 422.00**

Termine: 8mal mittwochs, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 48,00 (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: 27.09.2014, 9:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 20,00

Die Kursgebühren sind bis 10.09.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

Die Materialkosten von Euro 5,00 sind am Kurstag zu zahlen.

VHS Mölln

Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

### Spanisch für Anfänger

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

**MÖ**

Dieser Kurs vermittelt Anfängern langsam und verständlich die spanische Sprache. Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.

Beginn: 08.09.2014

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

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich





**Spanisch für Anfänger**  
(langsames Arbeitstempo)  
Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

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)

Beginn: 11.09.2014

Termine: 14 donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr  
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44  
Gebühr: Euro 54,60 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

**Spanisch für Anfänger**

Leitung: Leticia Jannsen-Mendoza (Muttersprachlerin)

Anfängerkurs für Neueinsteiger - vermittelt Spanisch mit Schwerpunkt auf Konversation im Alltag. Lehrmaterial: El Nuevo Curso Band 1, Langenscheidt Verlag

Beginn: 10.09.2014 **Kurs Nr. 205**

Termine: 12mal mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 58,00 zuzügl. Euro 10,00 Materialkosten

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541 / 891172 (Dozentin)

**Spanisch für Anfänger**

Leitung: Gerardo Mengel

Dieser Kurs vermittelt Anfänger langsam und verständlich die spanische Sprache. Für reiselustige Menschen besonders geeignet. Es wird nach dem Lehrbuch „Caminos neu“ unterrichtet.

Beginn: 10.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 48,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

**Spanisch - für Anfänger ohne Vorkenntnisse**

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1.1

Lehrbuch: Caminos Neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 1

Beginn: 03.09.2014

Termine: 12mal mittwochs, 09:30 - 11:00 Uhr  
Ort: VHS im Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1 - 5

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Spanisch mit geringen Vorkenntnissen**

Leitung: Monika Heitmann

Die Teilnehmer können sich bereits begrüßen und vorstellen, kennen die Zahlen bis 100, die Verben „ser“ und „estar“ und die Uhrzeit. In diesem Kurs werden wir die vorhandenen Kenntnisse festigen und vertiefen und uns mit

**MÖ**

der „nahen Zukunft“ beschäftigen. Lehrwerk Español actual, voraussichtlich Lektion 7.

Beginn: 28.10.2014

**Kurs-Nr. AA 422 01**

Termine: 8mal dienstags, 19:30 - 21.00 Uhr  
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18  
Gebühr: Euro 48,00 (bei mind. 8 TN)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

**Spanisch für Fortgeschrittene**

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs vermittelt Anfängern langsam und verständlich die spanische Sprache.

Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr- und Arbeitsbuch)

Beginn: 08.09.2014

Termine: 10 montags, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

**Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Leitung: Leticia Jannsen-Mendoza (Muttersprachlerin)

Wir wiederholen mit Rollenspielen die erworbenen Kenntnisse und arbeiten weiter mit dem Lehrmaterial El Nuevo curso, Langenscheidt Verlag

Beginn: 10.09.2014 **Kurs Nr. 204**

Termine: 12mal mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 58,00 zzgl. Euro 10,00 Materialkosten

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541 / 891172 (Dozentin)

**Spanisch mit Vorkenntnissen**

Leitung: Gerardo Mengel

Es ist der Fortführungskurs vom Frühjahrssemester.

Dieser Kurs vermittelt Anfängern langsam und verständlich die spanische Sprache. Für reiselustige Menschen besonders geeignet. Es wird nach dem Lehrbuch Caminos neu unterrichtet.

Beginn: 10.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 48,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

**Spanisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen**

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1.4

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Caminos neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 9

Beginn: 02.09.2014

Termine: 12mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7  
Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Spanisch für Anfänger**

Leitung: Martha Krien

Geringe Vorkenntnisse aus der Schule oder einem vorangegangenen Kurs und gute Laune werden erwartet.

Lehrbuch: El Nuevo Curso 1

Vorbereitung und Beginn: 09.09.2014

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

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern.)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

**Spanisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag**

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1.4

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Caminos neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 10

Beginn: 04.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 9:30 bis 11:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 46,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Spanisch II Mittelstufe**

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104/4264

„Con Gusto“ B1 (Klett)

Beginn: 16.09.2014

Termine: 12mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C 12

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte beim 1. Mal

**Spanisch mit guten Vorkenntnissen**

Leitung: Monika Heitmann

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre guten Grundkenntnisse für den normalen Alltag und Urlaub erweitern und vertiefen möchten. Die Teilnehmer/innen können bereits die typischen Urlaubs- und Alltagssituationen bewältigen, mit dem Perfekt, dem Imperfecto und Indefinido über Vergangenes Auskunft geben, über die Zukunft sprechen, Dialoge führen und Dinge definieren. In diesem Kurs werden wir uns mit Landeskunde beschäftigen, uns mit dem Plusquamperfekt befassen, voraussichtlich Band 1 des Lehrwerkes beenden und mit Band 2 beginnen. Lektüre, gespielte Dialoge, Hörverstehensübungen und Spiele runden den Unterricht ab. Wir sind eine kleine Gruppe und freuen uns sehr über neue Teilnehmer.

Lehr- und Arbeitsbuch: Español Actual Band 1, ab ca. Lekt. 28

Beginn: 29.10.2014

**Kurs-Nr. AA 422 03**

Termine: 8mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 48,00 (bei mind. 8 TN)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

**Spanisch III für Fortgeschrittene**

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104/4264

Lecturas, conversacion, gramatica repaso

Beginn: 16.09.2014

Termine: 12mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C 12

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte beim 1. Mal

**Spanisch für Fortgeschrittene**

Leitung: Martha Krien

Wir unterhalten uns über viele Themen und diskutieren und lesen leichte, buchfremde Texte.

Lehrbuch: El Nuevo Curso 2

Beginn: 18.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern.)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

**Spanisch für Fortgeschrittene**

Leitung: N. N.

Vorbereitung: 10.09.2014, 18:30 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A 1, Raum A 143

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551

Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155 / 3551

**Entspannung und Körpererfahrung**

**Yoga**

**Yoga am Abend für Anfänger - Kurs 1**

Leitung: Ulrike Braatz-Weist, Tel. 04151/6760

Beginn: 01.09.2014

Termine: 14mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf

Gebühr: Euro 70,00

**RZ**

**MÖ**

**MÖ**

**AU**

**SB**

**MÖ**

**SN**

**RZ**

**AU**

**BÜ**

**SN**

**SB**

**DA**

**DA**

**SB**

**AU**



VHS Aumühle / Wohltorf  
Tel. 04104/80360  
Anmeldung und weitere  
Auskünfte bitte bei der  
Kursleiterin

### Yoga am Abend für Fortgeschrittene - Kurs 2

AU

Leitung:  
Ulrike Braatz-Weist, Tel. 04151/6760

Beginn: 01.09.2014  
Termine: 14mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf  
Gebühr: Euro 70,00  
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360  
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

### Yoga für Damen und Herren

AU

Leitung:  
Marion Suratman, Tel. 040/73504188

Beginn: 25.08.2014  
Termine: 13mal montags, 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf  
Gebühr: Euro 65,00  
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360  
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

### Yoga

BE

Leitung: Angelika Schütze,  
Diplom-Psychologin

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.  
Beginn: 16.09.2014  
Termine: 10mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Brinkhus in Rondeshagen  
Gebühr: Euro 45,00 (43,00)  
VHS Berkenthin  
Anmeldung: VHS Berkenthin Tel. 04544/413,  
Fax 04544/614 Internet: vhs-berkenthin.de

### Ganzheitliches Yoga (Sonderkurs)

BE

Leitung: Petra Pohle (Yogalehrerin BYV)  
Krankenkassenanerkant

Ganzheitliches Yoga integriert verschiedene Yogawege: der Körper wird optimiert durch Atem- Entspannungs- und Körperübungen. Das Energiepotenzial wird durch dynamische Übungen geweckt, die Herzenskräfte durch Mantras aktiviert. Die Psyche wird ausgeglichener durch Meditation und Affirmationen.  
Termine: mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr und donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr, ca. 8 - 12 x pro Kurs  
Fortlaufende Kurse während der Schulzeit!  
Einstieg für jeden jederzeit möglich,  
Ort: Zum Raum 2 in Rondeshagen  
Gebühr: pro Abend Euro 10,00  
VHS Berkenthin  
Anmeldung: Pohle Tel. 04544/891273 oder 80702 (AB)

### Yoga für jeden

BÜ

Leitung: Ulrike Braatz-Weist

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.  
Fortlaufender Kurs  
Beginn: 04.09.2014  
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr  
Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr

## „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.

Termine: 13mal donnerstags  
Ort: Haus der Generationen, Müssen  
Gebühr: Euro 58,50  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/6760

### Yoga

BÜ

Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.  
Beginn: 16.09.2014  
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr  
Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr  
Termine: 10mal dienstags, Verlängerung möglich  
Ort: Witzeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16  
Gebühr: Euro 55,00  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin unter Tel. 04155 / 499347

### Yoga

GU

Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.  
Beginn: 15.09.2014  
Termine: 10mal montags, 9:30 bis 11:00 Uhr, Verlängerung möglich  
Ort: Schule Gudow, Schulstr./Parkplatz ggü. der Kirche  
Gebühr: Euro 50,00  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin unter Tel. 04155 / 499347

### Kundalini Yoga Yoga am Montagabend - Kurse 1 und 2

LA

Leitung: Petra Flöge, Kundalini Yoga Lehrerin

Kundalini Yoga kann an die individuellen Bedürfnisse des Teilnehmers angepasst werden und macht so Freude in jedem Alter und in jeder Verfassung. Im Unterricht werden durch das genaue Spüren und Einneh-

men der verschiedenen Körperstellungen, sowie das ruhige Verweilen und kontrollierte Atmen in ihnen die Konzentrations- und Koordinationsfähigkeit geschult und somit das Körperbewusstsein verfeinert. Der Beckenboden wird gestärkt, das Atemvolumen vergrößert und Stoffwechselprozesse angeregt.

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und Wolldecke mitbringen.

Yogamatten und Meditationskissen sind in der Albinusstraße 24 vorhanden.

Beginn: 01.09.2014  
Termine: 10mal montags  
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr  
Kurs 2: 19:45 bis 21:15 Uhr  
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2  
Gebühr: Euro 80,00 (max. 8 TN)  
Krankenkassenförderung ist möglich.  
VHS Lauenburg  
Anmeldung: Tel. 03884 750093  
E-Mail: webmaster@petra-floege.de

### Kundalini Yoga am Mittwochvormittag

LA

Leitung: Petra Flöge, Kundalini Yoga Lehrerin

Kursbeschreibung siehe oben.  
Beginn: 03.09.2014  
Termine: 10mal mittwochs, 10:30 - 12:00 Uhr  
Gebühr: Euro 80,00 (max. 8 TN)  
Krankenkassenförderung ist möglich.  
VHS Lauenburg  
Anmeldung: Tel. 03884 750093  
E-Mail: webmaster@petra-floege.de

### Hatha Yoga am Dienstagabend 1 und 2

LA

Leitung: Jasmin Blaschke

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit, zu geistiger Klarheit und innerer Ruhe. Yoga, in dessen Zentrum der geführte Atem und wirksame Körperhaltungen entstehen, gibt Kraft. Durch die Asana (Körperhaltungen) werden Sehnen und Bänder



Foto: Robert Kneschke/shutterstock

sanft gedehnt und der Kreislauf gestärkt. Die Üben werden beweglicher und ihre gekräftigte Muskulatur ermöglicht ihr eine bessere Körperhaltung. Durch Pranayama (Atemübungen), Konzentration, Entspannung und Meditation kommt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich „SELBST“. Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und Wolldecke mitbringen.

Yogamatten und Meditationskissen sind in der Albinusstraße 24 vorhanden.

Beginn: 02.09.2014  
Termine Kurs 1: 10mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr  
Termine Kurs 2: 10mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr  
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2  
Gebühr: Euro 75,00 je Kurs  
VHS Lauenburg  
Anmeldung: Tel. 04153 5713009, E-Mail: info@vhs-lauenburg.de

### Hatha Yoga am Mittwochabend 1 und 2

LA

Leitung: Stephanie Tremmel

Kursbeschreibung siehe oben (LA).  
Beginn: 03.09.2014  
Termine  
Kurs 1: mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr  
Kurs 2: mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr  
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2  
Gebühr: Euro 75,00 je Kurs  
VHS Lauenburg  
Anmeldung: Tel. 04153 5713009, E-Mail: info@vhs-lauenburg.de

### Kundalini-Yoga (Sonderkurs)

MÖ

Leitung: Bernd Pfeiler

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

## Hatha Yoga für Jedermann

**NU**

Leitung: Dagmar Martens, Dipl.-Yogalehrerin

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben). Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich. Beginn: 11.09.2014

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

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse  
Gebühr: Euro 48,00  
VHS Sandesneben - Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

## Sanfter Hatha-Yoga (Groß Grönau)

**RZ**

**Sich wahrnehmen, entspannen, wohlfühlen**

Leitung: Annegret Frederich (Yogalehrerin BDY/EYU)

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.

Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse oder an die Kursleitung. Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 - 11

Es sind nur noch wenige Plätze frei!  
Beginn:

**Kurs Nr. 404.1:**  
Montag, 15.09.2014, 17:50 bis 19:20 Uhr

**Kurs Nr. 404.2:**  
Montag, 15.09.2014, 19:30 bis 21:00 Uhr

**Kurs Nr. 404.3:**  
Donnerstag, 18.09.2014, 9:00 bis 10:30 Uhr

**Kurs Nr. 404.4:**  
Donnerstag, 18.09.2014, 10:40 bis 12:10 Uhr

Termine: jeweils 8mal 90 Minuten  
Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Grönau, Hauptstr. 10, Hamburger Zimmer

Gebühr: Euro 56,00 je Kurs  
VHS Ratzeburg

Anmeldung: Tel. 0451/ 6132792 (Dozentin), info@yogastunden.de

## Hatha Yoga für Jedermann

**SN**

Leitung: Dagmar Martens, Dipl.-Yogalehrerin

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: 11.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben  
Gebühr: Euro 48,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

## Hatha Yoga für Jedermann

**SN**

Leitung: Petra Storm

Kursbeschreibung siehe oben (SN).

Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich. Beginn: 10.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, von 16:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben  
Gebühr: Euro 48,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

## Hatha - Yoga am Vormittag I und II

**SB**

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:** 01.09.2014  
Beginn **Kurs 2:** 10.11.2014

Termine: 8mal montags, 10:00 - 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

**SB**

Leitung: Thorsten Scholz

Kursbeschreibung siehe oben.

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen. Beginn **Kurs 1:** 02.09.2014  
Beginn **Kurs 2:** 01.11.2014

Termine: 8mal dienstags, 19:00 - 20:30 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 den Rücken am Mittwoch

**SB**

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 **Kurs 1 A:** 03.09.2014  
Beginn **Kurs 2 A:** 12.11.2014

Termine: 8mal mittwochs, 18:45 - 19:45 Uhr  
Beginn **Kurs 1 B:** 03.09.2014  
Beginn **Kurs 2 B:** 12.11.2014

Termine: 8mal mittwochs, 20:00 - 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)

## Tai Chi / Qigong

### T'ai Chi Ch'uan

**BE**

Leitung: Constanze Dahms

### Fortgeschrittenenkurs

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: 08.09.2014  
Termine: 10mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Klempau, Dorfstr. 47

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)  
VHS Berkenthin

Anmeldung: Dahms Tel. 04508/1482, Internet: vhs-berkenthin.de

### T'ai Chi Chuan - Lai Yao - für Fortgeschrittene

**BR**

**„Langstockform - Da Guan Tao“**

Leitung: Master Sifu G. Claes  
(32 Jahre Erfahrung)

Tai Chi Chuan oder auch kurz benannt als Tai Chi, ist das langsame, nachdenkliche Ausführen von einer vorgegebenen Reihe von Bewegungen oder Haltungen, die ein „Set“ oder „Tao“ bilden. Tai Chi Chuan wird übersetzt als „große ultimative Faust“ und gilt als die mächtigste und praktischste Kampfkunst, obwohl die meisten Menschen es nur benutzen zur Förderung der Gesundheit und nicht des Kampfes Willen. Tai Chi ist ursprünglich eine Kampfkunst. Es basiert sich darauf, beim Angriff die Kraft des Gegners zu absorbieren und umzuleiten. Tai Chi Bewegungen sind rund, glatt und kontrolliert, also flüssig. In diesem Seminar lernt man nicht nur das Prinzip des Tai Chi

## DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40  
www.drk-krankenhaus.de

und seinen Gesundheitswert, sondern auch gleichzeitig seinen Selbstverteidigungswert. Wir praktizieren den Stil „Tai Chi Lai Yago“ Er hat seinen Ursprung in China, in der Provinz Henan. Er wurde um 1800 n. Chr. gegründet und ist von dem Sun und Hou Stil abgeleitet. Der Stil wird von dem Familienclan Yao Lai praktiziert.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen  
Mindestteilnehmerzahl: 8

Beginn: 16.09.2014  
Termine: 10mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Aula der Schule Breitenfelde  
Gebühr: Euro 38,00

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690  
Anmeldung: VHS oder beim Kursleiter

04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

### Qigong

**BE**

Leitung: Constanze Dahms

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die wörtlich übersetzt „Pflege der Lebensenergie“ bedeutet. Gemeint ist hiermit jene Lebenskraft, die wir von Beginn an in uns tragen und die uns mit allem um uns herum verbindet. Durch heilgymnastische Übungen werden sowohl körperliche als auch die geistig-seelische Ebene des Menschen angesprochen. Die Übungen kräftigen den Körper, regulieren Haltung und Atmung und bewirken ein ungehindertes Fließen der Lebensenergie. Die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung wird möglich.

Beginn: 08.09.2014  
Termine: 10mal montags, von 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Dorfgemeinschaftshaus Klempau, Dorfstr. 47

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)  
VHS Berkenthin

Anmeldung: Dahms Tel. 04508/1482, Internet: vhs-berkenthin.de

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

**BÜ**

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: 15.09.2014  
Termine: 10mal montags, 20:30 - 22:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum



Gebühr: Euro 40,00  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung bitte beim  
Kursleiter unter Tel.  
04155/6895

### T'ai Chi Chuan und Qi Gong Aufbaukurs 1

Leitung: Manfred Dutschke

BÜ

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

Beginn: 26.08.2014, fortlaufend  
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: Euro 40,00  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

### T'ai Chi Chuan und Qi Gong Aufbaukurs 2

Leitung: Manfred Dutschke

BÜ

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

Beginn: 26.08.2014, fortlaufend  
Termine: 10mal dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: Euro 40,00  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

### Qigong

Leitung: Roland Jurth

LA

Zur traditionellen chinesischen Medizin (TCM) gehören seit jeher Bewegungsübungen. Oft wurden sie aus Kampfbewegungen abgeleitet und in Gruppen so zusammengefasst, dass sich daraus Systeme, so genannte „Stile“ entwickelten. Ein Bewegungssystem enthält unterschiedlich viele „Bewegungsbilder“ oder „Figuren“, die in traditionellen Systemen i. d. R. der chinesischen Zahlenmystik folgen. Aus Ruhe und Sammlung (Meditation) heraus, aber auch zum Umgang mit Kräften wurde die Kultivierung des Atems verfolgt. Übungen, die beides leisteten, wurden unter dem Begriff Daoyin (Übungen zur Sehnentransformation) zusammengefasst. In den 60er Jahren nannte Prof. Liou diese Übungen nach dem, was sie beinhalten Qigong (Arbeit mit der Lebensenergie). In der Praxis handelt es sich um Bewegung und Atmung in harmonischem Gleichklang. Wir beschäftigen uns zentral mit dem System der „18 Bewegungen“ auch Taiji-Qigong genannt. Hierbei handelt es sich um ein moderneres Bewegungssystem, das nach den Vorgaben Mao Zedongs in den 1950er Jahren entwickelt wurde und in China oft in Krankenhäusern und Rehabilitationseinrichtungen Verwendung findet.

Mitzubringen sind: bequeme (Sport-) Bekleidung z.B. dicke Socken bzw. Gymnastik- oder Indoor-Sportschuhe (möglichst mit flacher Sohle), sowie Getränke wie Tee oder Wasser nach eigenem Bedarf.  
Beginn: 02.09.2014  
Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr  
Ort: Albinusstraße 24, Turnhalle  
Gebühr: Euro 75,00

VHS Lauenburg  
Anmeldung: E-Mail: rolandjurth@t-online.de oder E-Mail: info@vhs-lauenburg.de, Tel.: 04153 5713009

### Einführung ins Taijiquan nach Prof. Zhengmanqing (Cheng Man-Ching)

Leitung: Roland Jurth

LA

Taijiquan (Tai Ch'i Ch'uan), oft vereinfacht Taiji genannt, ist eine traditionelle chinesische Körperkunst, die gekennzeichnet ist durch langsame, gleichmäßig fließende anmutige Bewegungen. Es gehört zu den „inneren Kampfkünsten“. Nach chinesischer Auffassung wird man durch das Üben von Taiji: „Weich, wie ein Baby, kräftig, wie ein Holzfäller und gelassen, wie ein Weiser“. Erlernbar sind die Bewegungen unabhängig von Alter oder „Sportlichkeit“. Gesundheitliche Einschränkungen, die einer Teilnahme entgegenstehen, werden zu Beginn des Kurses besprochen. Die Einführung umfasst 10 Unterrichtseinheiten von je 1 ½ Stunden. Hier werden wesentliche Haltungs- und Bewegungsprinzipien vermittelt. Die Einheiten bauen auf einander auf. Ein späterer Einstieg ohne umfangreiche Vorkenntnisse wird deshalb nicht mehr möglich sein. Die „Form“ (der Bewegungsablauf) von Prof. Zhengmanqing ist eine Kurzform aus dem Yang-Stil. Sie besteht aus 64 Figuren bei 37 unterschiedlichen Bewegungsbildern und kann erfahrungsgemäß in 1 ½ bis 2 Jahren erlernt werden. Der Kurs wird deshalb für Interessierte direkt im Anschluss an diese Einführung fortgesetzt. Erfahrungen mit Kampf- oder anderen Bewegungskünsten sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Mitzubringen sind: Bequeme (Sport-) Bekleidung - z.B. dicke Socken bzw. Gymnastik- oder Indoor-Sportschuhe (möglichst mit flacher Sohle), sowie Getränke wie Tee oder Wasser nach eigenem Bedarf.

Beginn: 02.09.2014  
Termine: 10mal dienstags, von 19:15 bis 20:45 Uhr  
Ort: Albinusstraße 24, Turnhalle  
Gebühr: Euro 75,00

VHS Lauenburg  
Anmeldung bitte unter E-Mail: rolandjurth@t-online.de oder E-Mail: info@vhs-lauenburg.de, Tel.: 04153 5713009

### T'ai chi Ch'uan - Einführungskurs

Leitung: Constanze Dahms

MÖ

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: 09.09.2014  
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

### T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurse

Leitung: Constanze Dahms

MÖ

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

Beginn: 09.09.2014  
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

Leitung: Petra Storm

NU

Dieser Kurs wendet sich an Teilnehmer, die den 1. Teil der Langform des Yang-Tai-Chi bereits können.

Die langsamen fließenden Bewegungen wirken sanft und doch kraftvoll auf den ganzen Körper. Sie fördern das Gleichgewicht und vermitteln ein ganz neues Körperbewusstsein. Unterrichtet wird der Yang-Stiel nach Yang Zhen duo.

Beginn: 08.09.2014  
Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse  
Gebühr: Euro 38,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

### Qigongkurs für Jedermann

Leitung: Juliane Holm

NU

Kursbeschreibung siehe unten (SN).  
Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.

Beginn: 10.09.2014  
Termine: 10mal mittwochs, von 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse  
Gebühr: Euro 48,00  
VHS Sandesneben - Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

### Qi Gong für Fortgeschrittene (Groß Grönau)

Leitung: Eliane Luft und Uwe Schützek (Psychologischer Berater/Erziehungs- und Lernberater)

RZ

In diesem Kurs wird der große Energiekreislauf im Liegen oder Sitzen geübt. Bitte Decke, Kissen für die Knie und Nacken sowie warme Socken mitbringen. Nur für KursteilnehmerInnen mit Vorkenntnissen in Yoga oder anderen Entspannungstechniken.

Max. 9 Teilnehmer  
Beginn: 25.09.2014  
Kurs Nr. 401  
Termine: 10mal 90 Min. donnerstags, 16:00 bis 17:30 Uhr  
Ort: Gemeinschaftshaus „Alte Schule“, Groß Grönau

Gebühr: Euro 60,00  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung: Tel. 0451 / 501171 (Dozentin) oder 0451 / 619 19 071 (Dozent)

### T'ai Chi für Anfänger

Leitung: Petra Storm

SN

Die langsamen fließenden Bewegungen wirken sanft und doch kraftvoll auf den ganzen Körper. Sie fördern das Gleichgewicht und vermitteln ein ganz neues Körperbewusstsein. Unterrichtet wird der Yang-Stil nach Yang Zhen duo.

Beginn: 10.09.2014  
Termine: 10mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 38,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

### Qigongkurs für Jedermann

Leitung: Constanze Dahms

SN

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 gelassener Lebens Einstellung gewinnen. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.

Beginn: 10.09.2014  
Termine: 10mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 48,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

### Stressbewältigung als Burnout-Prävention Balance im Fokus

Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

AU

In diesem Kompaktworkshop spüren Sie eigene Stressfallen auf, stärken Ihre Wahrnehmung für Stressauslöser und Stresssymptome. Sie finden für sich die beste und hilfreichste Entspannungsmethode und entwickeln konkrete Schritte, wie Sie Ihre Belastungen positiv verändern.

Erfahren Sie unter fachkundiger Anleitung, welche Ressourcen und Fähigkeiten Ihnen zur Verfügung stehen und wie Sie sie gezielt einsetzen können, um Ihren ganz persönlichen Gesundheitsstil zu festigen. Verändern Sie Ihren Blickwinkel und bringen Sie mehr Gelassenheit in Ihren Alltag, um wieder mit mehr Freude und Engagement arbeiten und leben zu können. Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte.

Sie bekommen Einblicke in:  
1. Stresstheorien  
2. Auswirkungen von Stress und Entspannung  
3. unterschiedliche Entspannungsverfahren wie: Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atementspannung, Achtsamkeit  
4. Stressbewältigungstechniken: gesunde Kommunikation, Ziele setzen und passende Schritte entwickeln, Problemlösungsstrategien



en, positive Selbstinstruktion/Mentaltraining  
 5. Genusstraining  
 Termine: Sa. 11.10. u. So. 12.10.2014, jeweils 11 bis 18 Uhr  
 Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf  
 Gebühr: Euro 160,00, bis zu 80 % werden von der Krankenkasse für Präventivmaßnahmen nach § 20 SGB V zurückerstattet  
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360  
 Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

**Durchstarten in der Lebensmitte**

**AU**

Leitung: Renate Kubentz und Regine Aumüller (Assistenz, Heilpraktikerin & Expertin für Wechseljahresbeschwerden) Tel. 040/403200

In der Mitte des Lebens - zwischen 45 und 55 Jahren - erleben Frauen durch die hormonelle Umstellung im Körper einen Wandlungsprozess ihrer Gefühle und ihrer Werte. „Jetzt stehe ich im Mittelpunkt!“ ist die Herausforderung und Chance zugleich, die diese Veränderung in sich birgt.

An 2 Wochenenden bieten wir die Möglichkeit, das eigene Leben zu reflektieren und eine Vision für die Zukunft zu entwickeln.

Das erwartet die TeilnehmerInnen: Biografiearbeit, Visionen und Ziele, körperenergetische Übungen, Meditationen, Fantasiereisen, Rituale

Termine:

**1. Workshop**

am Sa., 20.09. und So., 21.09.2014,

**2. Workshop**

am Sa., 01.11. und So., 02.11.2014,

jeweils 11:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf

Gebühr: Euro 95,00

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Matten, Sitzkissen und Decken sind mitzubringen

**Meditativer Malkurs am Vormittag**

**LA**

Leitung: Martina Richter, Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Achtsamkeit statt Unwohlsein

- Achtsamkeit statt Krankheit

Gemeinsam werden wir lernen, Bilder mit unserem inneren Auge zu malen. Mit Spaß und Motivation werden Sie, wenn Sie wollen, viel über Ihre verborgenen Ressourcen erfahren.

Beginn: 17.11.2014

Termine: 3mal mittwochs, 10:30 - 12:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 20,00 + Materialkosten Euro 10,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04159244375, E-Mail: Martina@Mediale-Ruhe.de

**Einführung in die Coaching Methode The Work nach Byron Katie**

**NU**

Leitung: Gesche Küppers, Ökotrophologin

Kursinhalt siehe unten (SN).

Bitte Block und Stift mitbringen.

Beginn: 08.09.2014

Termine: 3mal montags, 20:00 - 21:30 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 20,00  
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

**Einführung in die Coaching Methode The Work nach Byron Katie**

**SN**

Leitung: Gesche Küppers, Ökotrophologin

„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: 08.09.2014

Termine: 3mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 20,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

**AU**

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 einfachen 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: 16.10.2014

Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 80,00

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

**Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

**RZ**

Leitung: Ina Barth (Sozialpädagogin und PME-Anleiterin)

In diesem Kurs lernen Sie ohne weiteren Aufwand die Progressive Muskelentspannung kennen. Diese ist rasch erlernbar und sehr bewährt in alltäglichen Stresssituationen, sei es im Beruf, in der Familie oder im normalen Alltag. Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern,

verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen. Im Kurs werden die Übungen hauptsächlich im Sitzen durchgeführt. Generell gilt, dass diese Entspannungsmethode sowohl im Stehen bzw. im Liegen als auch an jedem Ort, zu jeder Zeit und ohne jedes Hilfsmittel durchführbar ist. Hauptfokus wird sein, wie die Übungen im Alltag umgesetzt werden können.

Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse oder an die Kursleitung.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 12

Beginn: 29.10.2014 **Kurs Nr. 427**

Termine: 8mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 70,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 8795918, [www.lebenswelten-50plus.de](http://www.lebenswelten-50plus.de)

**Progressive Muskelentspannung**

**SB**

Leitung:

Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscoach

Aktiv und doch entspannt!

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die einfach erlernbar und hocheffektiv ist. Als Ausgleich zu körperlicher und seelischer Anspannung erreichen Sie mit der Progressiven Muskelentspannung ein tiefgreifendes körperliches und mentales Ruhegefühl. Sie lernen Verspannungen in den verschiedenen Körperteilen wahrzunehmen und unauffällig im Alltag zu lösen und zu lockern.

Termin:

Freitag, 31.10.2014, 17:00 - 20:30 Uhr und Samstag, 01.11.2014, 10:00 - 17:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 72,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Nia - Getanzte Lebensfreude**

**BÜ**

Leitung: Muktivera Hatzakes

Nia bewegt Dich. Nia ist getanzte Lebensfreude - ist Choreographie mit freier Bewegung - ist Fitness und Entspannung.

Beginn **Kurs 1:** 06.10.2014

Termine: 10mal montags, 09:00 - 10:30 Uhr

Beginn **Kurs 2:** 10.10.2014

Termine: 10mal freitags, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Witzeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16

Gebühr: Euro 60,00 je Kurs

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04139/7997944

**Schamanisches Reisen für Anfänger 1 + 2**

**LA**

Leiterin: Christiane Mücke

Der Schamanismus ist vermutlich die älteste Methode, das Bewusstsein für Heilzwecke und Problemlösungen einzusetzen.

Nach einer Einführung begleiten ich Sie mit dem Klang meiner Schamanentrommel auf Ihrer Reise nach innen. Dort treffen Sie Ihr Krafttier - ein Tier aus einer geistigen

**DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg**



**Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40**  
[www.drk-krankenhaus.de](http://www.drk-krankenhaus.de)

Welt -, das immer an Ihrer Seite ist, Sie durch den Alltag begleitet und Ihnen hilft, Antworten auf Ihre Fragen zu finden und wir aktivieren unseren inneren Heiler. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Tuch für die Augen, eine Decke und etwas zu trinken mit.

Matten werden gestellt!

Termin **Kurs 1:** Samstag, 20.09.2014, 11:00 bis 14:00 Uhr

Termin **Kurs 2:** Samstag, 22.11.2014, 11:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 2

Gebühr: Euro 15,00 je Kurs

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04154 7092060, Mobil: 01634476440

E-Mail: [ChristianeMuecke@gmx.net](mailto:ChristianeMuecke@gmx.net)

**Schamanisches Reisen**

**RZ**

Leitung: Christiane Mücke

Der Schamanismus ist vermutlich die älteste Methode, das Bewusstsein für Heilzwecke und Problemlösungen einzusetzen.

Nach einer Einführung begleiten ich Sie mit dem Klang meiner Schamanentrommel auf Ihrer inneren Reise. Dort begegnen Sie Ihrem Krafttier - einem Tier aus der geistigen Welt, das immer an ihrer Seite ist, Sie durch den Alltag begleitet und ihnen hilft, Antworten auf Ihre Fragen zu finden und wir aktivieren unseren inneren Heiler.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Tuch für die Augen.

Beginn: 17.09.2014 **Kurs Nr. 410**

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

Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstraße, Ratzeburg

Gebühr: Euro 40,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04154 / 7092060, E-Mail: [christianemuecke@gmx.net](mailto:christianemuecke@gmx.net) (Dozentin)

**Geistiges Heilen - Vortrag**

**RZ**

Leitung: Livia Stepan (anerkannte ganzheitliche Heilerin nach DGH)

In diesem Vortrag erfahren Sie: Was ist geistiges Heilen? Was geschieht bei einer Geistheilung? Wer heilt eigentlich? Ist Geistheilung erlernbar? Warum sind manche Erfolge nur von relativ kurzer Dauer, und was kann man tun, um auch dauerhaften Erfolg zu haben? Helfen und Heilen - das ist der Wunsch und das Ziel von



Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern und Heilern. Geistiges Heilen gilt seit 2004 offiziell als die Dritte Säule des Gesundheitswesens in Deutschland. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und Informationen über Möglichkeiten und Wirkungsweisen dieser alternativen Heilmethode. Im Anschluss möchte ich den Teilnehmern mitteilen, wie sie mit einfachen Mitteln auch selbst in der Lage sein können, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Vortrag 911: Dienstag, 09.09.2014, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr  
 Vortrag 911.1: Dienstag, 07.10.2014, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr  
 Vortrag 911.2: Dienstag, 18.11.2014, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr  
 Vortrag 911.3: Dienstag, 13.01.2015, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
 Gebühr: Euro 10,00 je Vortrag  
 VHS Ratzeburg  
 Anmeldung bitte unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Lesebrille - ja oder nein** RZ  
 Leitung: Kathrin Noruschat und Paul Evander Lorenz

Mit fortschreitendem Alter geht bei vielen Menschen die Nahsehfähigkeit zurück. Die Flexibilität der Augenlinse und die Kraft der Augenmuskulatur haben nachgelassen. Eine Lesebrille wird benötigt. Doch das ist keineswegs zwangsläufig so. Mit einem gezielten und ganzheitlichen Sehtraining können wir etwas dagegen tun. Dieser Kurzworkshop bietet neben der Auseinandersetzung mit dem Thema eine Reihe gezielter Übungen, ein Kurztrainingsprogramm, individuelle Hinweise und Übungsmaterial.

Max. 12 Teilnehmer  
**Kurs-Nr. 405**  
 Termin: Samstag, 08.11.2014, 10:00 bis 13:00 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
 Gebühr: Euro 20,00 zzgl. Euro 3,00 für Übungsmaterial,  
 Kontaktlinsenträger tragen an diesem Tag bitte die Brille!  
 VHS Ratzeburg  
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
 Kursinformationen unter Tel. 0451/ 98 98 98 22 (Dozentin)

**Klangschalen-Meditation** LA  
 Leitung: Monika Fremuth, psychologische Beraterin

Die Behandlung mit bis zu 7 abgestimmten Klangschalen wird Ihnen absolute Tiefenentspannung geben. Verspannungen lösen sich, Herz und Nervensysteme werden beruhigt und angestaute Energien kommen in Fluss. Die Schwingungen der tibetischen Klangschalen werden seit Jahrtausenden zum Heilen und Entspannen verwendet. Lassen Sie sich fallen und verwöhnen ....

Beginn: 16.10.2014  
 Termine: 5mal donnerstags ohne den 30.10., von 19:00 bis 20:30 Uhr  
 Ort: Albinusstraße 24, Raum 2  
 Gebühr: Euro 35,00  
 VHS Lauenburg  
 Anmeldung: Tel 04152 8378499, E-Mail: mo-wy@web.de

**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 ist eine Isomatte.

**Kurs 1:** 02.09.2014, 8mal dienstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr  
**Kurs 2:** 04.09.2014, 8mal donnerstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr  
 Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde,  
 Gebühr: Euro 40,00 + Materialkosten Euro 4,00 an die Dozentin  
 VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

**Schnupperkurs Jin Shin Jyutsu** AU  
 Leitung: Veronika Andrea Schmidt, M.A.

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, 13.12.2014, von 10:00 bis 16:30 Uhr  
 Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1  
 Gebühr: Euro 30,00  
 VHS Aumühle / 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: 02.10.2014  
 Termine: 8mal donnerstags, 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® 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 09.09. - 23.09. - 07.10. - 28.10. - 04.11. - 11.11. - 25.11. - 09.12.2014, 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® - Selbsthilfekurs I und II** RZ  
 Leitung: Livia Stepan (Jin Shin Jyutsu® Praktikerin und Lehrerin)

Hilfe zur Selbsthilfe - Diese mehrere tausend Jahre alte japanische Heilkunst hilft Ihnen, im „mich selbst erkennen“, die Botchaften Ihres 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. Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug, Buntstifte und eine Wolldecke mitbringen. Kosten für das Lehrbuch Euro 13,50

Beginn **Kurs 420:** 10.09.2014  
 Beginn **Kurs 421:** 19.11.2014  
 Termine: 8mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
 Gebühr: Euro 52,00 je Kurs  
 VHS Ratzeburg  
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
 Kursinformationen unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Autogenes Training**

Das Autogene Training ist ein Verfahren, das der körperlichen und seelischen Entspannung dient. Es hilft, mehr Ruhe zu gewinnen, Überlastung, Hektik und Stress leichter abzubauen, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern. Zu allen Kursen bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und ein kleines Kissen mit.

**Autogenes Training** BÜ  
 Leitung: Heilpraktiker Klaus John

Kursinhalt siehe Sondertext Autogenes Training.  
 Es wird im Sitzen geübt, damit das AT auch in jeder Situation anwendbar ist.  
 Beginn: 17.09.2014  
 Termine: 9mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145

gebühr: Euro 45,00 bei 8 TN  
 VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

**Autogenes Training für Erwachsene Einführungskurs** RZ  
 Leitung: Tatjana Switala (Heilpraktikerin)

Autogenes Training hilft uns im Alltag gelassener zu bleiben und mit Stress leichter umgehen zu können. Psychosomatische Beschwerden werden gelindert und die Entspannungsfähigkeit wird verbessert. Bitte Wolldecke, Isomatte, kleines Kissen und warme Socken.

Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse oder an die Kursleitung.  
 Beginn: 27.10.2014  
**Kurs-Nr. 424**  
 Termine: 8mal montags, 9:00 - 10:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
 Gebühr: Euro 48,00  
 VHS Ratzeburg  
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
 Kursinformationen unter: Tel. 04542 / 836060 (Dozentin)  
 Email: info@naturheilpraxis-switala.de

**Autogenes Training** SB  
 Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

Im Kurs lernen Sie, sich kurze, erholsame und tiefe Entspannungspausen zu verschaffen, um stressbedingte körperliche und seelische Verspannungen und Beschwerden abzubauen. Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.  
 Beginn: 27.10.2014  
 Termine: 8mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
 Gebühr: Euro 72,00  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Entspannungsmassagen 1 und 2** LA  
 Leiterin: 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 im Alltag auftreten. Sie dient als Entspannungsmittel, das dabei behilflich sein soll, mal wieder die Seele baumeln zu lassen und den Kopf von plagenden Gedanken frei zu bekommen. Wir erlernen an diesem Tag verschiedene Techniken der Entspannungsmassage. Bitte mitbringen: Jemanden, den Sie massieren möchten und der/die Sie massiert, Isomatte, 2 große Handtücher, Decke, dicke Socken.

Termin **Kurs 1:** Sonntag, 28.09.2014, von 11:00 bis 16:00 Uhr  
 Termin **Kurs 2:** Samstag, 01.11.2014, von 11:00 bis 16:00 Uhr  
 Gebühr: Euro 20,00 je Kurs  
 Albinusstraße 24, VHS-Raum 2  
 VHS Lauenburg  
 Anmeldung bitte unter Tel.: 04154 7092060, Mobil: 01634476440,  
 E-Mail: ChristianeMuecke@gmx.net



**Bewegung /  
Gymnastik / Fitness**

**Fit - Gesund - Aktiv  
- am Vormittag**  
**Sportkurs für  
Anfänger/Wiedereinsteiger**  
Leitung: Anita Matuszak

**LA**

Dieser Kurs ist geeignet, um die Figur in Form zu bringen, das Herz zu trimmen oder Gelenke und Muskeln zu stärken. Bei jedem Treffen werden nach und nach einzelne Übungen mit Kleingeräten eingeführt, z. B. das Theraband für den schonenden Muskelaufbau. Zum Aufwärmen beginnen wir die Trainingsstunde mit leichtem Aerobic, Tanzschritte mit einer Kombination von Arm- und Beinbewegungen. Das trainiert die Feinmotorik und dient der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Wer sich durch sportliche Bewegung positiv wahrnimmt, wird das körperliche Befinden ausgeglichen erleben.

Beginn: 03.09.2014

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

Fortlaufender Kurs in 6er Blöcken.

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2

Gebühr: Euro 45,00

VHS Lauenburg

Anmeldung bitte unter Tel. 04153 4626 od. 0170 2121282, E-Mail: anitamatuszak@gmx.de

**Beckenbodentraining**

Leitung: Kerstin Siegert (Hebamme und zertifizierte Beckenbodentrainerin)

**RZ**

Funktionelles Beckenbodentraining für Frauen aller Altersstufen. Ziele dabei sind: den Beckenboden kennen zu lernen und zu erfahren, ihn samt der Bauchmuskeln zu trainieren und zu stabilisieren, Fehlfunktionen und eventuelle Schwächen auszugleichen, zu vermindern, bzw. ihnen vorzubeugen.

Materialkosten Euro 8,00.

Beginn: 22.09.2014

**Kurs Nr. 403**

Termine: 10mal montags, von 9:30 bis 10:30 Uhr

Ort: Ratzeburger Storchennest, Klopstockweg 11, Ratzeburg

Gebühr: Euro 48,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541/2317 (Dozentin)

**Rotationsgymnastik  
- Mehr Kraft und  
Gesundheit für Sportler**

Leitung: Raymond van Bronswijk

**MÖ**

Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Teilen, die zur Selbstanwendung vermittelt und geübt werden.

- Verbesserung der intramuskulären Koordination - ein höherer Wirkungsgrad der Bewegungsausführung wird erreicht.

- Zunahme von Kraft an den richtigen Stellen

- Vorbeugung von Verletzungen und Haltungsschäden durch einseitige Belastung

- Aufhellung und Stärkung der Mentalkraft

Besonders empfehlenswert ist dieser Inten-

sivkurs für den Golfsport, Racketsportarten und für alle intensiv praktizierten Sportarten, in denen sich die Teilnehmer steigern wollen. Erfolge, z.B. des Golf-Abschlages. Beim Tennis wird von einer effektiveren Basis-Drehung berichtet.

Auf störende, nicht beabsichtigte Reflexe und Impulse hat das Training eine ausgleichende Wirkung. Bitte in warmer, sportlicher Kleidung kommen.

Termin:

Freitag, 12.12.2014, 18:30 - 21:00 Uhr und Samstag, 13.12.2014, 9:00 - 17:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 85,00

Die Kursgebühren sind bis 01.12.2014 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung ist bis zum 01.12.2014 nötig

VHS Mölln

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

**Rücken und Pilates**

Leitung:

Helga Wille, Tel.: 04104/962 535

Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

**AU**

Beginn: 04.09.2014

Termine: 13mal donnerstags

Vormittagskurs: von 10:30 bis 11:30 Uhr

Abendkurs: von 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1

Gebühr: Euro 43,00 je Kurs

VHS Aumühle und Wohltorf Tel.

04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

**Pilates**

Leitung: Cornelia Wolf

**BR**

Bei Pilates handelt es sich um eine sanfte Methode die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Der Oberkörper wird stabilisiert, der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken.

Beginn: 01.09.2014

Termine: 12mal montags, von 18:15 bis 19:15 Uhr

Gebühr: Euro 23,00

Ort: Aula der Schule Breitenfelde

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

**Pilates I - Einsteiger**

Leitung: Katja Wunsch

**BÜ**

In diesem Kurs steht das Erlernen der Pilates - Atmung, der Pilates - Prinzipien und der Basis - Übungen im Vordergrund.

Beginn: 08.09.2014

Termine: 10mal montags, von 16:45 bis 17:45 Uhr

Ort: Haus der Generationen, Müssen

Gebühr: Euro 35,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/811843 oder Email:

katja.wunsch@gmx.de

**Pilates II  
Mittelstufe und Fortgeschrittene**

Leitung: Katja Wunsch

**BÜ**

In diesem Kurs geht es um die Vertiefung der Pilates - Prinzipien und das Erlernen anspruchsvoller Varianten der Pilates - Übungen und Bewegungskombinationen.

Beginn **Kurs 1:**

08.09.2014, von 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn **Kurs 2:**

08.09.2014, von 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn **Kurs 3:**

10.09.2014, von 17:00 bis 18:00 Uhr

Termine:

10mal montags bzw. 10mal mittwochs

Ort: Haus der Generationen, Müssen

Gebühr: Euro 35,00 je Kurs

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/811843 oder Email:

katja.wunsch@gmx.de

**Pilates und Entspannung**

Leitung: Anja Brocks

**LA**

Das Pilates-Training zielt mit Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, die tiefe Muskulatur zu stärken und zu formen, dadurch die gesamte Stabilität zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Die Körperhaltung wird durch sanfte Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur verbessert. Sowohl trainierte als auch untrainierte Personen werden angesprochen, da alle Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können.

Die Stunde wird abgeschlossen mit einer kurzen Entspannungsphase.

Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen. Matten werden gestellt!

Beginn: 16.09.2014

Termine: 10mal dienstags, 10:15 - 11:15 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 2

Gebühr: Euro 50,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 2883, E-Mail: brocks.meier-brocks@t-online.de

**Pilates**

Leitung: Carolin Ewert, mit lizenzierter Pilatesausbildung

**NU**

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).

Bitte Handtuch und Wolldecke mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.

Beginn: 08.09.2014

Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben - Nusse e.V.

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

**Pilates**

Leitung: Carolin Ewert

**RZ**

Pilates sind schonende, ineinander fließende Bewegungsabläufe kombiniert mit Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern. Bereits nach wenigen Wochen entwickelt man eine andere Haltung. Josef Pilates (engl.) entwickelte diese Übungen und entdeckte damit eine Art „Tiefenmuskeltraining“. Pilates wirkt so auf Nacken,

**DRK-Krankenhaus  
Mölln | Ratzeburg**



**Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40  
www.drk-krankenhaus.de**

Rücken, den Halteapparat, Koordination und Konzentration sowie das Gleichgewichtsempfinden. Eine gesteigerte Muskelkraft verbessert den Stoffwechsel und somit die innere Harmonie und das allgemeine Wohlbefinden. Einsteiger und Fortgeschrittene sowie Menschen jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung erforderlich, keine Sportschuhe

Begrenzte Teilnehmerzahl (12)

Beginn **Kurs 417:** 09.09.2014

Termine: 13mal dienstags, von 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn **Kurs 418:** 11.09.2014

Termine: 13mal donnerstags, von 17:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 52,00 je Kurs

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter Tel. 04542/823444, mobil 0151/46447415 (Dozentin)

info@carolin-ewert.de

**Pilates am Vormittag**

Leitung: Carolin Ewert

**RZ**

Kursbeschreibung siehe oben (RZ) Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung erforderlich, keine Sportschuhe

Beginn **Kurs 416.1:** 10.09.2014

Termin: 6mal mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

Gebühr Euro 24,00

Beginn **Kurs 416.2:** 29.10.2014

Termin: 10mal mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr Euro 40,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter Tel. 04542/823444, mobil 0151/46447415 (Dozentin)

info@carolin-ewert.de

**Pilates**

Leitung: Carolin Ewert, mit lizenzierter Pilatesausbildung

**SN**

Bei Pilates handelt es sich um eine sanfte Methode die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt. So wird innere Harmonie und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

**Gesundheit**

Bitte Handtuch und Wolldecke mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.  
 Beginn: 08.09.2014  
 Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 20:30 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Sandesneben  
 Gebühr: Euro 38,00  
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

**Ich beweg' mich - Pilates** **SB**  
**Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge**  
 Leitung: Melany Matthiessen

Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kräftübungen, Koordination und Stretching.  
 Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für - alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!  
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch, flaches Kissen  
 Beginn: 05.09.2014  
 Termine: 8mal freitags, 10:00 bis 11:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
 Gebühr: Euro 48,00  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**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: 01.09.2014  
 Termine: 12mal montags, 10:30 - 11:45 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
 Gebühr: Euro 90,00  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

**Pilates und mehr am Nachmittag - für Anfänger und Fortgeschrittene** **SB**  
 Leitung: Melany Matthiessen / Marit Eller

Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.  
 Beginn: 04.09.2014



# Ich beweg' mich!

## Unsere Kooperations-Kurse:

- |                 |  |
|-----------------|--|
| <b>Fitness</b>  | <b>Balance</b> <b>NEU</b>                              |
| ■ Fit im Alltag | ■ Yoga   |
| ■ Pilates       | ■ Qigong   |
| ■ Rückenfit     | ■ PME<br>(Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen) |
| ■ Laufbasics    |  |

► [www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich](http://www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich)



**Ich beweg' mich!**  
 Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer Volkshochschule.

Jetzt anmelden! **vhs**

Termine: 10mal donnerstags, von 16:30 bis 17:45 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
 Gebühr: Euro 75,00  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung 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: 04.09.2014  
 Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:00 Uhr  
 Ort: Bürgerhaus Kornrade  
 Gebühr: Euro 60,00  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

**Sturzprävention für Senioren - Schnupperkurs** **DA**  
 Leitung: Susanne Heydelmann Physiotherapeutin

Dieser Kurs richtet sich vor allem an ältere Menschen, die ihre Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessern möchten und möglichst lange mobil und selbstständig bleiben wollen. Ein gezieltes Muskeltraining in Verbindung mit Gleichgewichtsübungen ist das beste Mittel um das Sturzrisiko zu minimieren. Zusätzlich wollen wir gemeinsam ein Hausaufgabenprogramm entwickeln. Gern stehe ich mit Rat und Tat in punkto Wohnraumberatung, Umgebungsgestaltung oder auch Hilfsmittelberatung zur Seite. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung mit rutschfesten Schuhen und bringen sich ein Getränk mit. Ich freue mich auf Sie!

Beginn: 22.09.2014  
**Kurs-Nr. AA 302 10**  
 Termin 1: 4mal montags, 9:30 - 10:30 Uhr  
 Beginn: 29.10.2014  
**Kurs-Nr. AA 302 11**  
 Termin 2: 4mal mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr  
 Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1  
 Gebühr: Euro 28,80 je Kurs  
 VHS Dassendorf  
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146  
 Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 699 389

**B.O.P - Fitnessgymnastik und Entspannung mit Musik** **BE**  
 Leitung: Irmgard Becker

Aufwärmtraining zur Unterstützung von Herz u. Kreislauf, sowie zur Verbesserung der Kondition.  
 Kräftigungsübungen zur Festigung der Muskeln und Abbau des Fettgewebes.  
 Stretching zur Erhaltung der Beweglichkeit und Verringerung der Verletzungsgefahr.  
 Entspannungs- und Atemübungen  
 Beginn: 16.09.2014  
 Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:00 Uhr  
 Ort: Dörpshuus in Krummesse, Lübecker Straße 6  
 Gebühr: Euro 42,00 (40,00)  
 VHS Berkenthin  
 Anmeldung: Becker Tel. + Fax 04544/890761  
 Internet: vhs-berkenthin.de

**Wohlfühlen und Fitness für Frauen - 50plus** **BE**  
 Leitung: Irmgard Becker

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Straffung und Dehnung aller Muskelgruppen. Gezielte Übungen, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abge-

stimmt, helfen Beweglichkeit und Koordination zu schulen und Verspannungen vorzubeugen. Entspannungs- und Atemübungen führen zu mehr Körperbewusstsein.  
 Beginn: 15.09.2014  
 Termine: 10mal montags, 10:00 - 10:45 Uhr  
 Ort: Bahnhofstr. 7, 23919 Berkenthin  
 Gebühr: Euro 40,00 (38,00)  
 VHS Berkenthin  
 Anmeldung: Becker Tel. + Fax 04544/890761, morgens 7:30 - 8:30 Uhr, Internet: vhs-berkenthin.de

**Effektives Bewegungsprogramm für den ganzen Körper** **BE**  
 Leitung: Irmgard Becker

Gezielt werden Atem-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen trainiert, sowie Muskeln aufgebaut. Verspannungen und Haltungsschäden werden somit vorgebeugt.  
 Beginn: 15.09.2014  
 Termine: 10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr  
 Ort: Bahnhofstr. 7, 23919 Berkenthin  
 Gebühr: Euro 40,00 (38,00)  
 VHS Berkenthin  
 Anmeldung: Becker Tel. + Fax 04544 / 890761, morgens von 7:30 bis 8:30 Uhr, Internet: vhs-berkenthin.de

**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 Ergebnisse in der Gruppe machen zudem Spaß, bauen Stress und Ärger ab und machen Lust auf noch mehr Bewegung.



Beginn: 01.09.2014  
 Termine: 14mal montags, 19:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: Sporthalle Schule Breitenfelde  
 Gebühr: Euro 27,00  
 VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

## Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik

Leitung: Cornelia Wolf

BR

## Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik mit dem Theraband

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: 01.09.2014  
 Termine: 12mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr  
 Ort: Pausenhalle der Schule Breitenfelde  
 Gebühr: Euro 34,00  
 VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

## Bauch - Beine - Rücken - Po

Leitung: Heike Förster

BÜ

Wie immer sehen wir uns wieder... und freuen uns über jede Neueinsteigerin!

Beginn: 17.09.2014  
 Termine: 10mal mittwochs, 20:30 - 21:30 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum  
 Gebühr: Euro 27,00  
 VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

## Bokwa®

Leitung: Nicole Schmidt

BÜ

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: 18.09.2014  
 Termine: 10mal donnerstags, von 20:00 bis 21:00 Uhr  
 Ort: Witzeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16  
 Gebühr: Euro 45,00 bei mind. 8 TN  
 VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/80 89 40 oder Handy 0160 / 120 44 75

## Fitnessrends

Leitung: Heike Förster und Silvia Zöttig

BÜ

Abwechslung und Trendsportarten zum Ausprobieren! Wenn sie schon immer wissen wollten, ob Line-Dance, BBP, ARO-HA®, Escric®, Gymnastik mit dem Pezball der richtige Sport für sie ist, probieren sie ihn

aus. Jede Woche etwas anderes, keine Langeweile und für jedes Alter.

Bitte Handtuch, Sportschuhe und Getränk mitbringen.  
 Beginn: 17.09.2014  
 Termine: 10mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum  
 Gebühr: Euro 27,00  
 VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Anmeldung: Kursleiterin, Tel. 04155/3647

## Fitnessrends für Frühaufsteher

Leitung: Silvia Zöttig

BÜ

In diesem Kurs haben Sie Gelegenheit alte und neue Fitnessrends auszuprobieren und kennenzulernen. Jede Stunde viel Bewegung, ganz viel Abwechslung und Spaß. Wenn sie wissen wollen, was Aerobic, Aroha®, Escric®, Line-Dance, BBP, Rückenfitness, Fitness-Spiele uvm. ist, kommen Sie und lassen sich überraschen.

Bitte Hallenschuhe, Getränk, Isomatte und Handtuch mitbringen.  
 Beginn: 15.09.2014  
 Termine: 10mal montags, 09:00 - 10:00 Uhr  
 Ort: Sprüttenhus, Wangelau, Dorfstr. 10a  
 Gebühr: Euro 32,00  
 VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/498047

## Damengymnastik - 55 plus

Leitung: Heike Förster

BÜ

Trainiert wird in geselliger Atmosphäre die allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Bitte Sportbekleidung mitbringen.  
 Beginn: 17.09.2014 (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 bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

## Fit und Gesund Ganzkörpergymnastik für Damen 50 plus

Leitung: Brigitte Engelhard

BÜ

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 - Gymnastik ist die perfekte Lösung, wenn man was für seine Gesundheit tun will.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.  
 Beginn: 07.10.2014  
 Termine: 10mal dienstags, von 09:45 bis 10:45 Uhr  
 Ort: Witzeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16  
 Gebühr: Euro 37,00  
 VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3237 oder Email: a-b.engelhard@outlook.de

## Fitnesszirkel für Sie & Ihn

Leitung: Jens Grundmann

LA

Sie haben wenig Zeit, wollen aber trotzdem effektiv trainieren? Dann ist dieser Fitnesszirkel genau das Richtige für Sie:

- Kurze Trainingszeit von 60 Minuten
- Kombination verschiedener Trainingsziele (Kraft, Ausdauer, Koordination, ...)
- Motivierendes Gruppengefühl

Ob Anfänger oder Fortgeschrittener - die Trainingsbelastung wird an Ihren individuellen Trainingsstand angepasst  
 Beginn: 02.09.2014

Termine: 10mal dienstags, von 10:30 bis 11:30 Uhr  
 Ort: Mosaik  
 Gebühr: Euro 45,00  
 VHS Lauenburg  
 Anmeldg.: 04153 2926, E-Mail: marion.grundmann@freenet.de

## Bodystyling-Fitness Bauch, Beine, Po und Wirbelsäule

Leitung: Ingrid Rost

MÖ

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: 02.09.2014  
 Termin: 10mal dienstags, von 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)  
 Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.), keine Ermäßigung  
 VHS Mölln  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

## Bodystyling-Fitness

Leitung: Ingrid Rost

MÖ

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: 01.09.2014  
 Termine: 10mal montags, von 18:30 bis 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 42 / 8 96 60

## „Bauch Beine Po“ und Vieles mehr

Leitung: Silke Kopicki, Gymnastik Übungsleiterin

NU

Kursbeschreibung s. unten (Sandesneben). Bitte Handtuch, Gymnastikschuhe und Isomatten mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.  
 Beginn: 08.09.2014  
 Termine: 10mal montags, von 19:45 bis 20:45 Uhr  
 Ort: Grund- und Hauptschule Nusse  
 Gebühr: Euro 38,00  
 VHS Sandesneben - Nusse e.V.  
 Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

## DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40  
[www.drk-krankenhaus.de](http://www.drk-krankenhaus.de)

## Lockerungs-Übungen für Schultern und Rücken

Leitung: Tatjana Switala (Heilpraktikerin)

RZ

Einfache Übungen gegen Verspannungen und Schmerzen in Schulter, Nacken und Rücken. Mit verbesserter Körperwahrnehmung und leichten Bewegungen können nicht nur sportliche Menschen Wohlbefinden und Entspannung steigern.  
 Beginn: 27.10.2014

**Kurs Nr. 425**  
 Termine: 8mal montags, von 11:00 bis 12:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
 Gebühr: Euro 48,00  
 VHS Ratzeburg  
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
 Kursinformationen unter: Tel. 04542 / 836060 (Dozentin)  
 Email: info@naturheilpraxis-switala.de

## „Bauch Beine Po“ und Vieles mehr

Leitung: Silke Kopicki, Gymnastik Übungsleiterin

SN

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, Gymnastikschuhe und Isomatten mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.

Beginn: 08.09.2014  
 Termine: 10mal montags, von 18:15 bis 19:15 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Sandesneben  
 Gebühr: Euro 38,00  
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

## Fitness für Herren

Leitung: Nicole Löwe

BR

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: 11.09.2014  
 Termine: 10mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr



Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde  
Gebühr: Euro 28,00  
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

### **Fitness für Junggebliebene - Seniorinnengymnastik -**

Leitung: Anja Brocks

LA

Mit einem modernen Fitness-Training können Sie in jedem Alter beginnen. Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmerinnen jenseits der 50, die etwas tun wollen, ohne sich zu überfordern. Ziel ist der Aufbau bzw. der Erhalt von Beweglichkeit, die Kräftigung der Muskulatur sowie ein sanftes Training des Herz-Kreislauf-Systems.

Beginn: 10.09.2014

Termine: mittwochs, 16:45 bis 17:45 Uhr fortlaufend bis Ende April 2015. Neustart dann erst wieder im September 2015.

Ort: Turnhalle Weingartenschule, Weingarten 10

Einstieg jederzeit möglich, Gebühr anteilig, Euro 3,50 pro Abend

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 / 2883, E-Mail: brocks.meier-brocks@t-online.de

### **Gymnastik für die ältere Dame...**

Leitung: Ingrid Rost

MÖ

Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems

In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Vorbesprechung und Beginn: 04.09.2014

Termine: 11mal donnerstags, 11:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Feldstraße 9, Joachim Polleyn-Platz

Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Tln.), keine Ermäßigung.

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

### **Spielend fit - auch im höheren Alter**

Leitung: Heiner Rose

SB

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

fortlaufend donnerstags, 10:15 von bis 11:15 Uhr

Ort: Sporthalle Buschkoppel

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte telefonisch unter Tel. 04151/81270

## **Zumba**

### **Zumba**

Leitung: Patrycja Paczkowka

BÜ

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: 06.09.2014

Termine: 10mal samstags, 09:00 - 10:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: Euro 45,00  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy 0176 81661692

### **Zumba**

Leitung: Anna-Lena Bähnk

BÜ

Kursinhalt siehe Zumba Büchen.

Beginn: 15.09.2014

Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Sprüttenhus, Wangelau, Dorfstr. 10a

Gebühr: Euro 45,00

VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Handy 0151 675 25 158 oder

Email: lena.zumba@googlemail.com

### **Zumba**

Leitung: Babette Schultz

GU

Kursinhalt siehe Zumba Büchen!

Beginn: 15.09.2014

Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:00 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®**

Leitung:

Mareike Voigt, Zumba Instructor

NU

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).

Beginn: 09.09.2014

Termine: 10mal dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben - Nusse e.V.

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

### **Zumba® fitness**

Leitung: Mareike Voigt

RZ

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).

Bitte mitbringen: Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränke

Max. 22 Teilnehmer

Beginn: 10.09.2014 **Kurs.-Nr. 610**

Termine: 10mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 45,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

### **Zumba Fitness®**

Leitung:

Mareike Voigt, Zumba Instructor

SN

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: 09.09.2014

Termine: 10mal dienstags, von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

### **Zumba Fitness®**

Leitung: Silvia Hamann,  
Zumba Instructor

SN

Kursinhalt siehe oben (SN).

Beginn: 11.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 40,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

## **Rückenschule**

Rückenschmerzen entstehen meist durch falsche oder einseitige Belastungen. In den Rückenschulungskursen 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

AU

für Anfänger und Fortgeschrittene

Beginn: 25.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, 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

### **Feldenkrais**

Leitung: Ingelore Bartels

BE

Die Rücken- und Körperschule nach der Feldenkraismethode.

Mit Freude, Neugierde und Aufmerksamkeit machen Sie kleine Bewegungen auf dem Boden, im Sitzen oder Stehen. Dabei beobachten und erspüren Sie, wie Sie die verschiedenen Teile Ihres Körpers, Rumpf, Hals, Kopf, Arme und Beine an dieser Bewegung beteiligen. Indem Sie jede Bewegung leicht, ohne Anstrengung und mit besonderer Aufmerksamkeit ausführen, werden Sie sich Ihres Körpers bewusst. Die intensive Aufmerksamkeit regt Ihre Gehirnzellen und das Nervensystem an und lässt Sie neue, leichte Wege der Bewegung finden. Es lösen sich Muskelverspannungen und Gelenke werden durch unnütze Anstrengung und Kraftaufwand geschont. Die unnötige Abnutzung von Gelenken und des gesamten Bewegungsapparates werden verhindert und Beschwerden abgebaut oder auch vorgebeugt. Sie fühlen eine neue Beweglichkeit, die Sie nicht nur in Ihrem Körper wahrnehmen, sondern auch Geist und Seele, Ihr Lebensgefühl weiter entwickeln lassen.

Beginn: 15.09.2014

Termine: 10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr  
Ort: Brinkhus in Rondeshagen

Gebühr: Euro 35,00 (33,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: Bartels Tel. 04501/275, Internet: vhs-berkenthin.de

### **Feldenkrais am Wochenende Das Kreuz mit dem Kreuz**

Leitung: Klaus Wegner

BÜ

Können auch Sie den Schmerz im unteren Rücken? Grund dafür ist häufig, dass die Lendenwirbelsäule zu viel oder zu wenig bewegt wird. Die umgebende Muskulatur reagiert dann mit Verspannungen, um die Wirbelsäule zu schützen. Allerdings verursacht genau dieser hohe Druck auf die Wirbel Probleme. In diesem Workshop lernen Sie durch entspannte, angenehme Bewegungen - auch vorbeugend - Spannungen entlang der Wirbelsäule zu lösen. Wir richten die Aufmerksamkeit auf die Qualität der Bewegung, um sie wieder über die gesamte Wirbelsäule zu verteilen. So fällt Bewegungen und Aufrichten wieder leicht - ohne schmerzhaft Verspannungen. Für eine gute Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kreuz.

Bitte eine Decke, Unterlage und bequeme Kleidung mitbringen.

Samstag, 15.11.2014, 12:15 - 16:00 Uhr und Sonntag, 16.11.2014, 12:15 - 16:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: Euro 28,00

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Information bitte beim Kursleiter, Tel. 04542/9851236

Anmeldung bei der VHS Büchen, Tel. 04155/3551

### **Feldenkrais**

Leitung: Ingelore Bartels,  
Feldenkraislehrerin

NU

Kursbeschreibung siehe unten (SN).

Isomatten sind vorhanden, Woldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.

Beginn: 09.09.2014

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

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

### **Feldenkrais**

Leitung: Ingelore Bartels,  
Feldenkraislehrerin

SN

Die Rücken und Körperschule nach der Feldenkraismethode. In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten der Wirbelsäule zu nutzen und auf angenehme, nachhaltige Weise zu wohlthuender Beweglichkeit zu finden. Es löst Muskelverspannungen und Gelenke werden durch unnütze Anstrengung und Kraftaufwand geschont.

Isomatten sind vorhanden, Woldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.

Beginn: 09.09.2014

Termine: 10mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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



**Feldenkrais Methode®**

Leitung: Kerstin Wilken

**SB**

Der Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984), entwickelte die nach ihm benannte Methode. Auf Grund einer Knieverletzung studierte Feldenkrais die Mechanik des Körpers und entdeckte Zusammenhänge zwischen physiologischen Vorgängen und Denk- und Gefühlsprozessen. Feldenkrais stellt erlernte und gewohnte Bewegungsmuster in Frage, bringt sie durcheinander und fordert dazu heraus, ganz neue oder mit der Zeit in Vergessenheit geratene Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken, auszuprobieren und dabei herauszufinden, wie man sich leichter bewegen kann. Es werden einfache Bewegungsabläufe aufmerksam und langsam durchgeführt, um die Sensibilität des Körpers zu erhöhen, eingeschliffene Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu finden. Über das Erlernen neuer Bewegungsmöglichkeiten kann die ursprüngliche Beweglichkeit des Körpers wiederentdeckt werden. Da die entspannende Wirkung der Übungen den Körper leicht auskühlt, bitte warme Kleidung tragen und eine Decke oder Isomatte mitbringen.

Beginn: 24.09.2014

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

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

Gebühr: Euro 90,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Wirbelsäulengymnastik I und II**

**w/m 60+ mit Musik**

Leitung: Birgit Utermöhl, Masseurin u. liz. Rückenschullehrerin

**AU**

Beginn: 01.09.2014

Termine: 12mal montags

Ort: Augustinum Aumühle

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

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

Gebühr: je Kurs Euro 50,00

Krankenkassenbezugsmöglichkeit

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 040 / 72812033

**Wirbelsäulen- und Rückengymnastik 60+**

Leitung: Helga Wille, Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

**AU**

Beginn: 02.09.2014

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

Ort: Gemeindehaus der Kirche Wohltorf, Am Kirchberg 5

Gebühr: Euro 65,00

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104 / 962535

**Rückenfitness**

Leitung: Katja Wunsch

**BÜ**

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die vorbeugend etwas gegen Rückenbeschwerden tun möchten. Durch ein aktives Training der Rumpfmuskulatur wird

die Leistungsfähigkeit des Haltungs- und Bewegungsapparates verbessert. Ein starker Rücken und eine feste Körpermitte werden durch intensives, regelmäßiges Training erreicht. Spaß an der Bewegung zu mitreißender Musik stehen im Vordergrund.

Beginn: 08.09.2014

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. 04155/811843 oder Email:

katja.wunsch@gmx.de

**Wirbelsäulengymnastik**

Leitung: Angila Held - Röschert

**DA**

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.

Beginn: 01.09. bzw. 03.09.2014

**Kurs-Nr. AA 302 01-04**

Termine:

10mal montags ab 18:30 bzw. 19:30 Uhr,

10mal mittwochs ab 17:30 bzw. 18:30 Uhr

je 60 min

Ort: Saal Amtsgebäude Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1

Gebühr: Euro 44,00 je Kurs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 6534

**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: 04.09.2014

Termine: 8mal donnerstags, von 19:00 bis 20:00 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**

**SB**

Leitung: Melany Matthiessen / Marit Eller

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Entspannung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.

Beginn: 04.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 19:10 bis 20:10 Uhr

Ort: Bürgerhaus Kornrade

Gebühr: Euro 60,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

**(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**

Leitung: Nicola Krey, lizenzierte Fitness-Trainerin

**BE**

Kursinhalt siehe Sondertext

Haben wir Ihr Interesse geweckt? - Dann schnappen Sie sich ein Paar Nordic-Walking-Stöcke und lassen Sie sich von der Motivation einer Nordic-Walking-Gruppe mitreißen - schon bald werden Sie Strecken zurücklegen, die für Sie vor kurzem utopisch waren. Ihr Selbstwertgefühl steigt, Sie tun Körper und Geist etwas Gutes, Sie werden fitter und damit erhöht sich auf Dauer auch Ihre Lebensqualität!

**DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg**

**Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40**  
[www.drk-krankenhaus.de](http://www.drk-krankenhaus.de)

Beginn: 04.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 9:00 bis 10:30 Uhr

Treffpunkt bei „Meiers Gasthof“ in Berkenthin

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: Krey Tel. 04544/1009, ab 19.00 Uhr, Internet: vhs-berkenthin.de

**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: 14.09.2014

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

Treffpunkt: Sandparkplatz am Sportplatz Schützenallee

**Ihr kompetenter Partner!**

- **Biochemie**
- **Schüßler - Salze**
- **Homöopathie**
- **Weleda**
- **Wala**

*Nutzen Sie unseren kostenlosen Lieferservice*

**HUBERTUS** **POTHEKE**  
**und Sanitätshaus in Mölln**  
Apotheker Dr. Janssen



Gebühr: Euro 30,00  
VHS Schwarzenbek Tel.  
04151/5388  
Anmeldung bitte schriftlich  
(Formular letzte Seite)

## Selbstverteidigung

### Kinderselbstverteidigung für Schüler im Alter von 6 bis 14 Jahren

BR

Leitung:  
Professor G. Claes, 8. Dan Schwarzgurt

Prof. Claes ist weltweit bekannt für seine „realistischen Selbstverteidigungsseminare“. Die Kinder lernen, sich im Alltag körperlich als auch mental zu verteidigen. Wir lehren den Kindern ständig wachsam zu sein und machen es deutlich, dass Gefahren bestehen und Nie-mand das Recht hat, sie zu berühren oder zu belästigen gegen ihren eigenen Willen. 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: Gefahrensituation erkennen / Umgebung + Umfeld benutzen / Mentale Einstellung + Selbstschutz  
Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.  
Beginn

**Kurs 1:** 17.09.2014,  
**Kurs 2:** 05.11.2014

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

Ort: Aula der Schule Breitenfelde.

Gebühr: Euro 20,00 je Kurs

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

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

### Einzigartiger Selbstverteidigungskurs ab einem Alter von 15 Jahren

BR

Leitung:  
Professor G. Claes, 8. Dan Schwarzgurt

Prof. Claes ist weltweit bekannt für seine „realistischen Selbstverteidigungsseminare“. Unsere Kurse bestehen 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 und Verstand/Logik nutzen/anwenden
- Lernen, Gefahrensituationen zu erkennen
- „Dirty“ Tricks
- Realistische Verteidigung.

**Kurs 1:** Samstag, 20.09.14, 10:00 bis 17:00 Uhr (Aufbaukurs)

**Kurs 2:** Samstag, 01.11.14, 10:00 bis 17:00 Uhr (Anfänger)

**Kurs 3:** Samstag, 29.11.14, 10:00 bis 17:00 Uhr (Anfänger)

Ort: Schulsporthalle Breitenfelde

Gebühr: je Kurs Euro 40,00  
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690  
Anmeldung: VHS Breitenfelde oder Kursleiter Tel. 04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

## Tennis

### Fit durch Tennis (Sonderkurs)

MÖ

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 Beinarbeit 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: Tel. 04542/89660.

### VHS-Tennistreff (Sonderkurs)

MÖ

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: nach Absprache

Termine: 7mal samstags, 12:00 - 13:30 Uhr

Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg

Gebühr: Euro 70,00 keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: Tel. 04542/89660.

## Ernährung

### 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: Donnerstag, 02.10.2014, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A 143

Gebühr: Euro 6,00

VHS Büchen-Gudow e.V.

Anmeldung: Kursleiterin, Tel. 04158/890409

### Ernährung nach Blutgruppen und Säure - Basen - Haushalt

BE

Leitung: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in das Thema Säure-Basen-Gleichgewicht. Es wird erklärt, wie wichtig eine richtige Ernährung ist, um im richtigen Säure-

re-Basen-Gleichgewicht zu bleiben und wie man bei einer Störung wieder in die richtige Balance kommt. Wir sprechen über die Ernährung nach Blutgruppen. Mit dieser Ernährungsumstellung kann auch Gewicht reduziert werden.

Beginn: 09.09.2014

Termine: 4mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Schule in Berkenthin

Gebühr: Euro 20,00 (18,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: Lehrke, Tel. 04536-898398 Internet: vhs-berkenthin.de

### Säure - Basen - Haushalt und Ernährung nach Blutgruppen

NU

Leitung: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

Kursinhalt siehe oben (BE).

Beginn: 15.09.2014

Termine: 3mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 18,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

### Säure-Basen-Haushalt und Ernährung

RZ

Leitung: Maria Lehrke

In diesem Kurs bekommen Sie Einblicke in das Thema Säure-Basen-Haushalt. Es wird erklärt, wie wichtig eine richtige Ernährung ist, um im richtigen Säure-Basen-Gleichgewicht zu bleiben und wie man bei einer Störung wieder in die richtige Balance kommt. Ferner werden wir über die Ernährung nach Blutgruppen sprechen.

Beginn: 10.09.2014

**Kurs-Nr. 412**

Termine: 4mal mittwochs, von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg 1, Ratzeburg

Gebühr: Euro 25,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04536 / 898398 (Dozentin)

### Schön durch Ernährung: Wahre Schönheit kommt von innen

MÖ

Leitung: Renate Frank

Besonders im Winter ist die Haut Belastungen durch Heizungsluft, wechselnde Temperaturen und Feuchtigkeit ausgesetzt. Fahler Teint, unreine oder trockene Haut, Ringe unter den Augen, Rötungen, Risse und Wunden müssen jedoch nicht sein. Für ein gutes Aussehen und eine gesunde Haut ist nicht nur die äußere Hautpflege, sondern auch die Ernährung von Bedeutung. Zahlreiche Lebensmittel können die Haut vor Zellschäden schützen und die Regeneration erleichtern. Auch Hautentzündungen und andere Hauterkrankungen können durch die Ernährung positiv beeinflusst werden. In dem Kursus werden viele Tipps für natürliche Anwendungen und die Herstellung von Hausmitteln gegeben.

Beginn: 09.12.2014

Termine: 2mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 8,00 ( bei 8 Teilnehmern ) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 41 58 / 80 30 oder

Mail: Info@Ernaehrungsberatung-Frank.de

### Knochenstarke Ernährung

SN

Leitung: Renate Frank,

Dipl. Ernährungsberaterin

Die Gesundheit von Rücken, Knochen und Gelenken ist abhängig von der Ernährung. Manche Lebensmittel und Getränke fördern die Entstehung von Entzündungen, andere hemmen entzündliche Vorgänge. Zahlreiche Nahrungsbestandteile sind am Aufbau von Knorpel, Knochen und Bindegewebe beteiligt. Die gezielte Auswahl und Kombination von Lebensmitteln unterstützt den Knochenstoffwechsel und verlangsamt das Fortschreiten von Krankheiten, wie Osteoporose, Arthrose und Arthritis.

Beginn: 28.10.2014

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

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 20,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

### Aromatisch, heilsame Kräuteröle

BE

### Kräuteröle oder Kräuteresig selbst herstellen

Leitung: Elisabeth Kreimer

Wir werden Ringelblumenöl, Rosmarinöl, Ysop-Essig oder Estragon-Essig selbst ansetzen.

Unkostenbeitrag zusätzlich für Öle etc. Euro 8,00.

Bitte mitbringen: Schneidebrett, Schneidmesser und 6 kleine breite Schraubgläser, ca. 200 ml.

Termin: Dienstags, 30.09.2014, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Schule in Berkenthin

Gebühr: Euro 9,00

VHS Berkenthin

Anmeldung: Kreimer, Tel. 04544/890189 Internet: vhs-berkenthin.de

### Ernährung bei Krebs

SB

### Kochkurs in Zusammenarbeit mit FAKT

Leitung:  
Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Dieser Kurs wird zusammen mit FAKT (Ver-ein zur Förderung ambulanter Krebstherapie) durchgeführt.

Thema dieses (Koch-) Kurses ist die Ernährung bei Krebs während und nach der Therapie in Theorie und Praxis.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!  
Beginn: 06.02.2015

Termine: 3mal freitags, von 17:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12

Gebühr: Euro 23,50 plus Lebensmittelumlage

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)



**Ayurvedische Ernährung**

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

An diesem Abend bekommen Sie eine Einführung in die ayurvedische Ernährungslehre. Es werden die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche vorgestellt, die eine fleischlose ist, Gerichte gekocht und ayurvedische Getränke ausprobiert.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!  
Termin: Samstag, 01.11.2014, 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12  
Gebühr: Euro 21,50 plus ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

**Ernährungsweisheiten auf dem Prüfstand:**

**Was stimmt, was stimmt nicht?**

Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Machen Kohlenhydrate dick? Sollten Erwachsene keine Milch trinken? Enthaltene Obst und Gemüse noch genügend Vitamine? Welche Fette und Öle sind am gesündesten?

Viele widersprüchliche Ernährungsempfehlungen verunsichern immer mehr Menschen. Einerseits wird heutzutage von einigen Lebensmitteln abgeraten, die früher als gesund galten, andererseits werden andere Speisen und Getränke empfohlen, die noch vor kurzer Zeit gemieden werden sollten. In dem Kurs wird erklärt, wie es zu den unterschiedlichen Empfehlungen gekommen ist, wie sich mit Verwirrung Geschäfte machen lassen, welche Überlieferungen heute noch gelten und wie verblüffend einfach es ist, sich gesund zu ernähren.

Beginn: 25.11.2014  
Termine: 2mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
Gebühr: Euro 15,00  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**Pflege / Kosmetik / Erste Hilfe**

**EWIG jung und schön aussehen: Wie geht das?**

Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Wie unbedenklich sind Hautpflegemittel und Kosmetika?

Wir haben uns daran gewöhnt, dass Hautpflegemittel und Kosmetika zahlreiche chemische Stoffe enthalten. Letztere sind nicht immer so harmlos wie wir meinen. Nicht selten stehen sie in Verbindung mit Allergien, Hautreizungen und anderen Erkrankungen. Wie man bedenkliche Stoffe erkennt und vermeidet und die Haut gesund halten kann, wird in diesem Kurs erklärt.

Beginn: 27.10.2014  
Termine: 2mal montags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

**SB**

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse  
Gebühr: Euro 20,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

**Lebensrettende Sofortmaßnahmen**

Leitung: Gisela Scheel, staatl. gepr. Rettungssassistentin

Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort.  
Pflicht zum Erwerb vom Führerschein für PKW, Motorrad.  
Jeder Teilnehmer erhält eine anerkannte Teilnahmebescheinigung. Auch für alle, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen.

Termin: Samstag, 01.11.2014, 10:00 bis 16:00 Uhr  
Ort: Bürgerhaus Gudow, Kaiserberg 15  
Gebühr: Euro 20,00  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04542/837137

**Erste Hilfe durch Homöopathie**

Leitung: Klaus Helfenrath Heilpraktiker

Der Kurs vermittelt Kenntnisse der ersten Hilfe begleitend neben konventioneller Behandlung durch Homöopathie. Der Einsatz homöopathischer Arzneien bei Unfällen und in der ersten Hilfe gibt dem Helfenden ein höchst wirksames Instrumentarium der Behandlung bei verschiedenen Unfallarten bei Kindern und Erwachsenen an die Hand. Zu jedem Themenbereich werden die passenden homöopathischen Mittel vorgestellt und deren Differenzierung anhand der besonderen Symptome besprochen.

Auf Wunsch kann eine Hausapotheke mit den wichtigsten Arzneien zusammengestellt werden.  
Beginn: 10.09.2014  
Termine: 5mal mittwochs, von 19:00 bis 20:30 Uhr  
Ort: Schulzentrum Sandesneben  
Gebühr: 25,00 Euro  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

**Homöopathische Haus- und Reiseapotheke für Kinder**

Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

**Homöopathische Haus- und Reiseapotheke für Kinder**

Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

Die Homöopathie ist eine schonende Methode, vielen Beschwerden bei Kindern zu begegnen. Sie ist natürlich, unschädlich und lässt keine Nebenwirkungen befürchten. Wir besprechen die wichtigsten homöopathischen Kindermittel, aber auch die Grenzen der Selbstbehandlung. Am Ende des Kurses stellen wir gemeinsam eine kleine Hausapotheke der wichtigsten Akutmittel zusammen.  
Beginn: 14.01.2015  
Termine: 3mal montags, von 19:00 bis 21:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
Gebühr: Euro 36,00  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

**Erkrankungen / Heilmethoden / Sucht**

**Was macht eigentlich ein Heilpraktiker**

Leitung: Marain Schmiedehausen, (Heilpraktikerin)

Diagnosemöglichkeit, Therapieverfahren in der Theorie und mit praktischer Durchführung.

Termin: Donnerstag, 30.10.2014, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143  
Gebühr: Euro 6,00  
VHS Büchen-Gudow  
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

**Mineralstofftherapie Schüßlersalze zur Selbstbehandlung**

Leitung: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

Entdecken Sie die 12 Mineralstoffe nach Dr. Schüßler und ihre natürliche Anwendungen für ein gesundes Leben.

Dr. Schüßler hatte festgestellt, dass Krankheiten häufig mit einem gestörten Mineralstoffhaushalt in Zusammenhang stehen. Verordnete er seinen Patienten die wichtigsten natürlich im Körper vorkommenden Salze, gelang der erkrankte Organismus zur Heilung.

Beginn: 29.10.2014  
Termine: 4mal mittwochs, von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse  
Gebühr: Euro 23,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

**Schüßler Salze**

Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler sind homöopathische Zubereitungen, die Mineralstoffmängel nicht selbst ausgleichen, sondern regulierend auf den Mineralstoffhaushalt 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.

**DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg**



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40  
www.drk-krankenhaus.de

Beginn: 17.01.2015  
Termine: 3mal donnerstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
Gebühr: Euro 36,00  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

**Kinesiotape für die Hausapotheke**

Leitung: Petra Büning, Heilpraktikerin

Kursinhalt siehe unten (SN).  
Materialkosten für den Kurs Euro 6,00.  
Beginn: 16.09.2014

Termine: 3mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse  
Gebühr: Euro 18,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

**Kinesiotape für die Hausapotheke**

Leitung: Petra Büning, Heilpraktikerin

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, Hämatome, Kopfschmerzen, Migräne oder beim Schnarchen, Blähungen, Magenschmerzen und für Schwangere als Entlastung.... uvm. kann Kinesiotape helfen.

Materialkosten für den Kurs Euro 6,00.  
Beginn: 16.09.2014  
Termine: 3mal dienstags, von 20:00 bis 21:30 Uhr

**WIR SIND IHRE HAUSAPOTHEKE**  
[ GESUNDHEIT · KOMPETENZ · VERTRAUEN ]

**Stadt-Apotheke**  
BERND-ULRICH FLEMMIG

Am Bauhof 2, Mölln  
stadt@apotheke-moelln.com  
Telefon (0 45 42) 39 48\*

\*KOSTENLOSER LIEFER-SERVICE

**Tee APOTHEKE**  
Birgit Flemmig

Wasserkrüger Weg 127 a, Mölln  
till@apotheke-moelln.com  
Telefon (0 45 42) 8 31 56\*



Ort: Schulzentrum Sandesneben  
Gebühr: Euro 18,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

### Einführung in die Phyllis Krystal Methode® - Vortrag

Leitung: Livia Stepan

Phyllis Krystal hat eine einfache, aber sehr wirksame Methode entwickelt, um Menschen zu helfen ihre inneren Blockaden zu lösen. Bei dieser Methode handelt es sich um eine Arbeit mit Symbolen und Bildern. Sie hilft unabhängig zu werden und sich auf die innere Quelle von Sicherheit und Weisheit zu verlassen.

Sie hilft außerdem Menschen, von der Bindung an jegliche äußere Sicherheiten oder Kontrollfaktoren erlöst zu werden. Dadurch kann man sein, wer man wirklich ist.

Vortrag 916.1: Dienstag, 16.09.2014

Vortrag 916.2: Dienstag, 25.11.2014

Vortrag 916.3: Dienstag, 20.01.2015

jeweils von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 10,00 je Vortrag

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Informationen unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

### Reiki 1. Grad

Leitung: Astrid Kutschke

### 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 Essen und Trinken.

Es gibt keine Ermäßigung der Kursgebühren. Termin: Samstag, 20.09.2014, 09:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Bücherei der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 40,00 + Materialkosten Euro 4,50 an die Dozentin

VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

### Reiki 2. Grad

Leitung: Astrid Kutschke

### Ausbildung für den 2. Reiki-Grad.

Die Einweihungen zu den Symbolen und die Arbeit mit den Techniken des 2. Reiki-Grades (hauptsächlich Kraftverstärkung, Mentalbehandlung und Fernreiki) bringen eine weitere Verstärkung der Verbindung mit Reiki.

Voraussetzung für die Teilnahme ist der 1. Reiki-Grad.

Es gibt keine Ermäßigung der Kursgebühren. Termin: nach Absprache ein Samstag von 9:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Bücherei der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 65,00 + Materialkosten Euro 4,50 an die Dozentin

VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

### Reiki 1

Leitung: Meike Verwied

Im Rahmen des ganzheitlichen Entspannungstrainings wirkt Reiki in das Energiefeld, das jeden umgibt. Es dient dazu, den Fluss der Lebensenergien zu verstärken. Die Technik ist einfach und schnell zu erlernen. Der Kurs beinhaltet die erste Stufe des Reikisystems.

Bitte eine Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.

Samstag, 08.11.2014, von 11:30 bis 17:30 Uhr

Sonntag, 09.11.2014, von 12:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142

Gebühr: Euro 55,00 plus Materialkosten Euro 5,00

VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551

Information bei der Kursleiterin, Tel. 040 / 40 21 97

Schriftliche Anmeldung bei der VHS Büchen - Gudow

### Reiki 1. Grad - Workshop

Leitung: Martina Richter, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Reiki ist eine Methode, die Lebenskraft (Ki) mit universeller Energie (Rei), die letztlich allem zugrunde liegt, zu kombinieren.

Reiki öffnet Dich auf der körperlichen Ebene. Es hilft Dir, Dich besser zu fühlen und zu entspannen. Die Einweihung gibt Dir Zeit, einmal bei Dir anzukommen - und das ohne große Anstrengung. Reiki aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem und fördert den Schlaf. Du wirst besser mit Stress, Krisen und Krankheiten fertig. In dieser Ausbildung erlernst Du Techniken um wieder mehr bei sich zu sein, die eigenen Gefühle wieder anzunehmen und den Alltag besser bewältigen zu können. Die Teilnehmer erhalten am Ende der Reiki-Einweihungen ein Zertifikat über Reiki 1. Grad sowie eine Informationsmappe zum Nachlesen und Weiterlernen. Auch in der Einweihung bin ich selbstverständlich für Dich da.

Zudem biete ich regelmäßige freiwillige Reiki-Treffen zum Erfahrungsaustausch an. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen und Trinken.

Termin: Samstag, 08.11.2014, von 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2

Gebühr: 60,00 + Materialkosten Euro 4,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04159244375, E-Mail: Martina@Mediale-Ruhe.de

## Kultur & Gestalten

### Kalligraphie - Kunst des Schönschreibens

Leitung: Margret A. Harms

Einführung in die HUMANISTISCHE KURSIVE, einer Schrift, die der Schreibschrift sehr ähnlich ist.

Wir werden Gedichte mit Initialen schreiben, Glückwunschkarten anfertigen und je nach

BÜ

Wunsch ein Schriftbild oder ein Leporello herstellen.

Vorbesprechung: 09.09.2014, 19:00 Uhr

Beginn: 15. oder 16.09.2014

Termine: 6mal montags oder dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Kunstraum A116

Gebühr: Euro 20,00 bei 8 TN

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04158/3329869

## Malen / Zeichnen

### Öl- und Acrylmalerei am Wochenende für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die Ölmalerei bekommen möchten. Es werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Ölfarben an zwei Wochenenden in lockerer Atelieratmosphäre vermittelt. Auf Wunsch kann auch mit Acrylfarben gemalt werden.

**Kurs 1:** Samstag, 11.10.2014, von 10:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 12.10.2014, von 10:00 bis 15:00 Uhr

**Kurs 2:** Samstag, 01.11.2014, von 10:00 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 02.11.2014, von 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Atelier Börnberg 2 in Berkenthin

Gebühr: Euro 30,00 (28,00) pro Wochenende

VHS Berkenthin

Anmeldung: Wilk-Kähler, Tel. 04541/84637, Internet: vhs-berkenthin.de

### Grundkurs Zeichnen von 6-8 Jahre

Leitung: Ulf Ludzuweit, freier Künstler

Dinge, die wir sehen (Stilleben) regen unsere Phantasie an, mit der wir Farbmuster mit Buntstiften (wenn vorhanden, Tuschkästen) gestalten. Dabei lernen wir etwas über das Mischen von Farben und über Farblehre im Allgemeinen. Wir werden erfahren, welche Farben zusammen harmonisch wirken.

Bitte A3 Block mit fester Rückwand, verschiedene Bleistifte B-B4, Buntstifte und Schultuschkasten mit Pinseln mitbringen

Beginn: 19.09.2014

Termine:

8mal freitags, von 15:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 32,00

**Kurs-Nr. AA 720 50**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

### Zeichnen mit Stilkunde ab 12 Jahre

Leitung: Ulf Ludzuweit, freier Künstler

Wir zeichnen und malen nach Stilleben und lernen die Grundlagen über Perspektive, Licht und Schatten. Nach der farbigen Gestaltung der Zeichnung durch Colorieren mit dem Tuschkasten wird nun den Schwerpunkt auf stilkundliche Elemente liegen,

d. h. wir lernen die unterschiedlichen Gestaltungsmerkmale zwischen Impressionismus, Expressionismus, Gotik, Barock usw. kennen. Bitte mitbringen: verschiedene weiche Bleistifte B-B4, Zeichenblock mit fester Rückwand, Tuschfarben mit Pinsel, Zeichenkohle und Buntstifte.

Beginn: 19.09.2014

Termine:

8mal freitags, von 16:15 bis 17:45 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 48,00

**Kurs-Nr. AA 720 51**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

### Aquarellmalen für Erwachsene

Leitung: Ulf Ludzuweit

Stilleben, Landschaft und Architektur sind unsere Vorbilder für unsere Bildinhalte. Große Formate wie DIN A2 regen uns zu einer freien Gestaltungsweise an. Hierbei gehe ich besonders auf Fragen von Anfängern ein, die noch keine oder wenig Erfahrung haben, ein größeres Format zu gestalten. Auch die Vorzeichnung, die eine realistische Bildkomposition vermitteln soll und die für den darauf folgenden Farbauftrag wichtig ist, wird in Bezug auf Perspektive, räumliche Verkürzung usw. eingehend behandelt. Von der realistischen Gestaltungsweise ausgehend besteht die Möglichkeit, eine abstrahierende Gestaltungstechnik zu entwickeln.

In diesem Kurs werden Lasur- und Farbmischtechniken vermittelt, die einen durchscheinenden sowie den für Aquarellfarben typischen Farbfluss erlauben.

Bitte mitbringen: vorhandene Aquarellfarben, Farbkästen, Blöcke (wenn möglich, DIN A2), Pinsel, Bleistifte, Buntstifte

Beginn: 31.10.2014

Termine:

6mal freitags, von 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 48,00

**Kurs-Nr. AA 205 05**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

### Acrylmalen für Einsteiger

Leitung: Ulf Ludzuweit

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, ein modernes Material kennenzulernen, welches es in der Geschichte der Malerei noch nicht lange gibt. Acrylfarben sind in der Verarbeitung recht genügsam. In dem Kurs lernen wir die vielfältigen Möglichkeiten des Materials kennen: Von einem ganz leichten, lasierenden Farbauftrag bis zur hoch deckenden Malweise probieren wir die unterschiedlichsten Maltechniken aus. Für den Einstieg reicht uns als Trägermaterial zunächst festes Papier, hier bieten sich auch z.B. Aquarellblöcke an. Später malen wir dann auf Leinwänden, die man durchaus auch günstig kaufen kann. Wir lernen Lasur- und Farbmischtechniken kennen, um unsere Gemälde - unabhängig von einer

RZ

BR

BR

LA

BE

DA

DA

BÜ

DA

DA



## 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 optimal 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 und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



Foto: antoshkaforever/shutterstock

abstrakten oder figürlichen Darstellungsweise - kompositorisch ausgewogen zu gestalten. Dieses bereiten wir anfangs mit einer Zeichnung vor.

Bitte mitbringen: Vorhandenes Acrylmalerie, Farbkästen, Blöcke [wenn möglich, DIN A2], Pinsel, Bleistifte, Buntstifte

Beginn: 16.09.2014

Termine: 6mal dienstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

**Kurs-Nr. AA 205 03**

Gebühr: Euro 48,00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

### Aktzeichnen - die Proportion des Menschen

DA

Leitung: Ulf Ludzuweit

### Kurs für Anfänger/-innen und Fortgeschrittene

Ein Zeichenkurs, in dem wir uns intensiv mit der menschlichen Figur auseinandersetzen, mal bekleidet, mal unbekleidet. Ich erkläre zu Beginn die grundlegenden Prinzipien der menschlichen Proportion, die wir in den darauffolgenden Skizzen anwenden.

Das Modell entspannt sich zum Schutz der eigenen Gesundheit in der Regel nach ca. 20 Minuten, um dann die vorhandene Stellung wieder einzunehmen, bzw. um sich in eine neue Stellung zu begeben.

Genaueres Beobachten führt zur zeichnerischen Umsetzung der menschlichen Proportion. Die Kosten für das Aktmodell werden auf die Kursteilnehmer umgelegt und sind in der Kursgebühr nicht enthalten. Bitte vorhandenes Zeichenmaterial (Farbkästen, Pinsel), Zeichenblöcke, Bleistifte, Buntstifte mitbringen

Beginn: 11.11.2014

Termine: 6mal dienstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

**Kurs-Nr. AA 205 04**

Gebühr: Euro 48,00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

### Malen mit Ölfarben - für Anfänger

DA

Leitung: Edith Sillescu

Der Dachboden dient uns als Lager- und Aufbewahrungsraum. Dort können wir unserer Vergangenheit und unserer Kindheit begegnen. Für diejenigen, die keinen Dachboden besitzen, empfiehlt sich der Besuch der „Dachbodenbande - das andere Spielzeugmuseum, Kehr wieder 4, 20457 Hamburg“, in das man gerne einen Fotoapparat mitnehmen darf.

Bitte mitbringen: Bleistift, Skizzenblock, Ölfarben, Spachtel, Pinsel; Leinwand oder Malmappe mind. 40x50cm

Beginn: 15.09.2014

Termine: 10mal montags, von 19:00 bis 21:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 90,00

**Kurs-Nr. AA 205 01**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter: Tel. 040 / 720 2789

### Malen mit Ölfarben - für Fortgeschrittene

DA

Leitung: Edith Sillescu

Was beeindruckt mich auf meinen Reisen? Ist es die Landschaft, die Atmosphäre des fremden Landes, die Menschen oder Bauwerke? Wie kann ich meinen Eindrücken Ausdruck geben? Mit dieser Fragestellung wollen wir uns in diesem Semester auseinandersetzen.

Bitte mitbringen: Skizzenblock, Bleistift, Ölfarben, Spachtel, eine Leinwand oder Malpappe (mind. 40x50 cm)

Beginn: 17.09.2014

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

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 90,00

**Kurs-Nr. AA 205 00**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter: Tel. 040 / 720 2789

### SEHEN - ZEICHNEN - MALEN

LA

Leitung: Helge Glabbart

Sie möchten gern kreativ sein und ihre Eindrücke von Menschen, Landschaften und Natur festhalten - aber Sie glauben, ihr Talent macht Ihnen einen Strich durch die Rechnung? Talent ist zwar hilfreich, aber nicht alles. Zeichnen kann man lernen wie eine Sprache. In diesem Kurs werden grundlegende Kenntnisse vermittelt, mit denen Sie sich später problemlos in verschiedene Richtungen des Zeichnens oder Malens bewegen können.

Bitte mitbringen: Bleistifte (gern in unterschiedlichen Härtegraden: HB, 3B, 6B). Feinliner schwarz. Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstag.

Beginn: 11.09.2014

Termine: 5mal donnerstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Kunst- raum, Schulstraße

Gebühr: Euro 60,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: 04153 4888

E-Mail: glabbart.vhs-lauenburg@gmx.net

### SEHEN - ZEICHNEN - MALEN - Fortsetzung

LA

Leitung: Helge Glabbart

Kursbeschreibung siehe oben.

Beginn: 13.11.2014

Termine: 5mal donnerstags, von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Kunst- raum, Schulstraße

Gebühr: Euro 40,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: 04153 4888

E-Mail: glabbart.vhs-lauenburg@gmx.net

### Malschule für Kinder

MÖ

Leitung: Anke Appel

Hier möchte ich die Kreativität beflügeln und Impulse geben. Es werden verschiedene handwerkliche Dinge gestaltet. Neben dem Zeichnen wird Porzellan und ein Vogelhaus /Schatztruhe bemalt mit Was-

serfarben. Karten gedruckt und liebevolle Kleinigkeiten mit Naturmaterialien erarbeitet. Material wird gegen Gebühr besorgt.

Alter: ab 6 Jahren

Beginn: 25.09. bzw. 30.09.2014

Termin:

8mal mittwochs, von 15:00 bis 16:00 Uhr

8mal donnerstags von 15:00 bis 16:00Uhr

Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31

Gebühr: Euro 21,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen bitte unter Tel. 04542 / 89660 (telefonische Anmeldung erforderlich)

### Zeichnen und Malen

MÖ

Leitung: Anke Appel

Der Kurs verschafft handwerkliche Grundlagen. Es werden zeichnerisch elementare Übungen vermittelt über die man sich dann zum Stillleben, Porträtzeichnung sowie Landschaften hinarbeitet. Es wird auch die Farblehre besprochen und das Arbeiten mit verschiedenen Materialien wie Aquarell, Bundstifte und Acryl angeboten. Ein weiterer Schwerpunkt wird die Perspektive sein. Die perspektivische Darstellung fasst die Möglichkeiten zusammen, dreidimensionale Objekte auf einer zweidimensionalen Fläche so abzubilden, dass dennoch ein räumlicher Eindruck entsteht.

Material wird gegen Gebühr gestellt.

Personenanzahl: 6

Beginn: 25.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31

Gebühr: Euro 70,00 (bei 6 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen bitte unter Tel. 04542 / 89660 (telefonische Anmeldung erforderlich)

### Zeichnen und Malen mit Pastellkreide

MÖ

Leitung: Anke Appel

Die Maltechnik der Pastellmalerei ist eine Mischung aus Malen und Zeichnen. Pastellkreide bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, sein Kunstwerk zum Ausdruck zu bringen. Außerdem verfügt die Pastellmalerei eine große Anhängerschaft, da die Farben



Kultur

eine unglaubliche Leuchtkraft besitzen. Die Farben werden direkt mit dem Kreidestift auf das Papier gebracht und anschließend mit den Fingern verrieben. Einfach mal ausprobieren. Material wird besorgt oder gegen Gebühr gestellt.

Personenanzahl: 6

Beginn: 26.09.2014

Termine: 10mal freitags, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31

Gebühr: Euro 70,00 (bei 6 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen: Tel. 04542 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

### Freie Bilder mit Mustern gestalten

MÖ

Leitung: Anke Appel

Die Welt der Kreativität kennenlernen. Jeder kann zeichnen und malen und um einen Beginn zu machen, versuchen Sie sich an das Experimentieren mit Mustern und Farbe zu machen. Es geht hier nicht um Perfektion, sondern um Entspannen und Entdecken was in Ihnen steckt. Sie werden individuelle Bilder gestalten. Material wird gegen Gebühr gestellt.

Personenanzahl: 6

Beginn: 23.09.2014

Termine: 10mal dienstags, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31

Gebühr: Euro 70,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

### Malen für Kinder von 6-12 Jahren

RZ

Groß Grönau

Leitung: Marianne Haltermann

Spielesches Erlernen der Malkunst im Kindesalter, kreatives Interesse wecken, Farben mischen, mit Pinsel, Stiften, Schwamm, Spachtel, Fingern usw. kindliches kreatives Sehen im Umfeld entwickeln und malerisch umsetzen; in gegenständlichen oder abstrakten Kompositionen ein Thema bildlich gestalten.

Bitte mitbringen: Malutensilien wie z.B. Buntstifte, Deck-, Wasser-, Acrylfarben, Pinsel, Malblock, Bleistift usw.

Begrenzte Teilnehmerzahl (10).

Beginn: 18.09.2014

Kurs Nr. 513

Termine: 8mal donnerstags, von 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Grönau, „Lenschower Zimmer“

Gebühr: Euro 52,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bitte bei der Dozentin unter Tel. 04509 / 2080

### Freude am Malen (Groß Grönau)

RZ

Leitung: Jutta Maier

Freude am Malen für Anfänger und Fortgeschrittene in freundlicher Atmosphäre unter Anleitung von Jutta Maier. Wir arbeiten unter anderem mit Aquarell-, Acryl-, Ölfar-

ben und Pastellkreiden auf verschiedenen Malgründen. Sie erstellen Ihr Bild mit eigener Motiv- und Materialwahl in Ihrem persönlichen Tempo. Offene Fragen werden gern beantwortet.

Begrenzte Teilnehmerzahl (10).

Beginn Kurs Nr. 506.1: 10.09.2014

Beginn Kurs Nr. 506.2: 05.11.2014

Termine: je 6mal mittwochs, von 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Grönau

Gebühr: Euro 58,00 je Kurs

VHS Ratzeburg

Anmeldung bitte bei der Dozentin unter Tel. 04509 / 70 72 32

### Grundlagen des Malens und Zeichnens

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler (Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Haben Sie Lust etwas Neues auszuprobieren und verschiedene Zeichen- und Maltechniken miteinander zu kombinieren? In diesem Kurs werden schrittweise unterschiedliche Techniken und Materialien (Buntstifte, verschiedene Wasserfarben, Acryl) erklärt und ausprobiert.

Dabei können Sie die Themen jeweils frei wählen. Bei der Umsetzung erfahren Sie individuelle Anleitung und Unterstützung. Einige Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden. Sie können auch gern Ihre eigenen Materialien mitbringen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn Kurs 522: 25.09.2014

Beginn Kurs 522.1: 04.12.2014

Termine: 6mal donnerstags, 18:45 bis 20:45 Uhr (120 Min.)

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 39,00 je Kurs

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen bitte unter 04541/84637 (Dozentin)

### Malwerkstatt

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Der Umgang mit Farben wirkt wohltuend. Oberflächen können durch bewussten Einsatz von Farben und Strukturen mit wenigen Arbeitsgängen ein gänzlich anderes Aussehen annehmen. Zur Anwendung kommen verschiedene Techniken der Malerei: Zeichenstifte, Aquarell, Pastell- oder Acrylfarben. In dieser Malwerkstatt experimentieren Sie auf verschiedenen Malgründen wie Leinwänden, Holz oder Stein. Die Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Beginn Kurs Nr. 511: 30.09.2014

Termine: 6mal dienstags, 10:15 bis 12:15 Uhr (120 Min.)

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 39,00

Beginn Kurs Nr. 511.1: 06.01.2015

Termine: 4mal dienstags, 10:15 bis 12:15 Uhr (120 Min.)

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 26,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen bitte unter 04541/84637 (Dozentin)

### Malen mit Acryl

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler (Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Sie arbeiten mit Acrylfarben auf Leinwand oder Papier. Anhand einfacher Beispiele werden die Grundlagen der Gestaltung des Bildes vermittelt. Ziel ist eigene Bildideen passend umzusetzen. Als Anregung dienen Fotos und Bilder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden individuell betreut. Die Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Beginn Kurs Nr. 512: 30.09.2014

Termine: 6mal dienstags, 18:45 bis 20:45 Uhr (120 Min.)

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 39,00

Beginn Kurs Nr. 512.1: 25.11.2015

Termine: 4mal dienstags, 18:45 bis 20:45 Uhr (120 Min.)

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 26,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen bitte unter 04541/84637 (Dozentin)

### Ölmalerei für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler (Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Ölfarben vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unter Anleitung einer Kunstpädagogin werden nach eigenen Wünschen einfache Motive gestaltet. Ziel des Kurses ist es, den Spaß an der Ölmalerei zu wecken und sich zu entspannen. Bitte mitbringen: Malutensilien für Ölmalerei.

Beginn Kurs Nr. 510: 24.09.2014

Termine: 8mal mittwochs, 19:00 bis 21:00 Uhr (120 Min.)

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 52,00

Beginn Kurs Nr. 510.1: 07.01.2015

Termine: 4mal mittwochs, 19:00 bis 21:00 Uhr (120 Min.)

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 26,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen bitte unter 04541/84637 (Dozentin)

### Zeichnen und Malen - Landschaft, Natur, Stilleben

RZ

Leitung: Ebba Sakel (Dipl. Grafikerin/Künstlerin)

### Zeichnen und Malen für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

In der ersten Hälfte des Kurses wird mit Stiften und Kreiden gezeichnet; in der zweiten Hälfte aquarelliert und oder auf Wunsch in Acrylfarben gearbeitet. Eine Einführung in den Umgang mit Bleistift, Graphit und Pastellkreiden und in die sämtliche Aquarelltechniken auf nassem und trockenem Papier, sowie Anleitungen für Bildaufbau, Perspektive und Strukturen. Alles in Theorie und Praxis. Bitte mitbringen: Zeichenblock, Radiergummi, Anspitzer, Bleistifte HB, 6B, Fotos von Landschaften

Begrenzte Teilnehmerzahl (8).

Beginn: 10.09.2014

Kurs Nr. 806

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

Ort: SWR Ratzeburg, Hobbyraum II

Gebühr: Euro 65,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation unter Tel. 04541 / 85 72 27 (Dozentin)

### Grundkurs Zeichnen - Ganze Figur

RZ

Wochenendseminar

Leitung:

Ebba Sakel (Dipl. Graphikerin/Künstlerin)

Von der Skizze zum Bild. Für Jugendliche und Erwachsene. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Es wird nach Foto und Modell gearbeitet. Unter professioneller Anleitung wird in Theorie und Praxis alles vermittelt, was zum Gelingen der Zeichnung einer ganzen Figur führt. Gezeichnet wird mit Stiften und Kreiden.

Mitzubringen sind: Zeichenblock ca. 30 x 40 cm, 2 Bleistifte HB und B6, 1 Graphitstift B9, Radiergummi, Anspitzer sowie Fotos von Menschen, die Sie gern zeichnen möchten. Später dann Zeichenkohle und Kreiden.

Das Material ist teilweise bei der Künstlerin erhältlich.

Begrenzte Teilnehmerzahl (6).

Termine Kurs 520:

Freitag, 19.09.2014, 16:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 20.09.2014, 14:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 21.09.2014, 14:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 56,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541/857227 (Dozentin)

### Wasserbild auf Großformat Groß Grönau

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

(Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Auf Format ca. 100 x 70 cm gestalten Sie ein großes Wasserbild. Eine ruhige See mit sonnigem Himmel, eine gewaltige Welle oder auch ein kleiner Bach mit vielen Steinen kann für Sie eine Inspiration sein. Die Materialien und Malvorlagen können Sie mitbringen oder aber auch bei der Dozentin erwerben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Beginn: 29.09.2014

Kurs-Nr. 525

Termine: 6mal montags, von 18:30 bis 20:30 Uhr (120 Min.)

Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Grönau,

Gebühr: Euro 39,00

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541/84637 (Dozentin)

### Großformatige Bilder in Öl, Acryl oder Dispersionsfarbe - Wochenendseminar

RZ

Leitung:

Ebba Sakel (Dipl. Graphikerin/Künstlerin)

Mit Spachteln, Rakeln, breiten und schmalen Pinseln wird auf Leinwand und auf Hartfaserplatten gemalt. Das Material



sollte mitgebracht werden, ist aber zum Teil auch gegen Entgelt bei der Künstlerin erhältlich. Bei Ölfarben bitte nur wasser-  
vermalbare Ölfarben verwenden. An Dis-  
persionsfarben reichen einfache Wandab-  
tönfarben. Mit Lust auf freie Malerei und  
Mut können Sie sich kreativ austoben.  
Bitte mitbringen: Vorhandene Materialen,  
Malkittel bzw. Alte Kleidung, Fotovor-  
lagen, Skizzenblock, großen und kleinen  
Schwamm, Lappen, Handtücher, Pinsel, usw.  
Begrenzte Teilnehmerzahl (6).

**Termine Kurs 521:**  
Samstag, 06.09.2014, 14:00 bis 18:00 Uhr  
Sonntag, 07.09.2014, 14:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
Gebühr: Euro 46,00  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter Tel. 04541/857227  
(Dozentin)

**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, Bleistift (B), Ra-  
diergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel  
und Aquarellpapier.

Beginn **Kurs 1:** 10.09.2014

Termine:  
10mal mittwochs, von 9:30 bis 11:45 Uhr

Beginn **Kurs 2:** 09.09.2014

Termine:  
10mal dienstags, von 19:00 bis 21:15 Uhr

Beginn **Kurs 3:** 11.09.2014

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)

Gebühr: Euro 60,00 je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte  
Seiten)

**Rhapsody in Blue  
Seelandschaften nach  
Joyce Ortner®**

Leitung: Regine Franck



Einen Untergrund mit Ölfarbe zu schaf-  
fen, durch das Auf-  
tragen weiterer  
Schichten mehr Tiefe  
zu erreichen und

dennoch nicht zu Beginn des Bildes festge-  
legt zu sein, verspricht einen sicheren Um-  
gang mit Farben und lässt Raum für Verän-  
derungen. Die Dozentin zeigt an eigener

Leinwand Schritt für Schritt die Entstehung  
des geplanten Motives. Sie bekommen die

Grundtechniken der Öluntermalung und die  
feine Ausarbeitung, ebenfalls mit Ölfarbe,  
vermittelt. Aufgrund der zur Verfügung ste-  
henden Zeit ist in diesem Kurs das Fertigstel-  
len des Bildes mit allen Einzelheiten zweit-  
rangig. Sie werden aber in jedem Fall ein

ansprechendes Bild und die Grundlagen zur  
Vervollständigung mit nach Hause nehmen.  
Für eine vorbereitete Leinwand, Pinselnut-  
zung und alle weiteren Materialen entste-  
hen Materialkosten in Höhe von Euro 30,00  
pro Person, die direkt vor Ort zu zahlen sind.

Bei Detailfragen erreichen Sie die Kursleiter-  
in unter Tel. 0174 54 14 086 oder per Email  
unter frankc2@saonet.de.

Termin: Sonntag, 14.09.2014, 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)

**Acrylmalerei  
- Grundkurs 1  
- Zufall und Planung**

Leitung: Regine Franck

Nach ersten Gestaltungen auf loser Lein-  
wand, um einige Grundtechniken kennen  
zu lernen, widmen wir uns der Reproduk-  
tion eines abstrakten Bildes unter der Prä-  
misse, Flächen nach eigenen haptischen  
Vorstellungen aus zu gestalten.

Teilnehmer können zwischen einem eher  
gegenständlichen und einem sehr freien  
Motiv wählen; und selbst unter Vorgabe  
von Leitmotiven werden Kursbilder mit  
sehr individueller Handschrift entstehen.

Für eine vorbereitete lose Leinwand, einen  
Keilrahmen in der Größe max. 45 x 60 cm,  
Pinselnutzung, Farben und alle weiteren

Materialien entstehen Materialkosten in  
Höhe von Euro 32,00 pro Person, die di-  
rekt vor Ort zu zahlen sind.

Bei Detailfragen erreichen Sie die Kursleiter-  
in unter Tel. 0174 54 14 086 oder per Email  
unter frankc2@saonet.de.

Termin: Sonntag, 28.09.2014, 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)

**Acrylmalerei  
- Grundkurs 2  
- Zufall und Planung**

Leitung: Regine Franck

Erlernen Sie weitere Techniken mit diesem  
schnell trocknenden Material. Nach der  
erweiterten Ausgestaltung auf loser Lein-  
wand, gehen wir das Abenteuer der eigen-  
en Gestaltung eines abstrakten Bildes un-  
ter Zuhilfenahme der erlernten Techniken  
an. Obwohl ein Aufbaukurs, kann dieser

Kursus auch separat gebucht werden.  
Für eine vorbereitete lose Leinwand, einen  
Keilrahmen in der Größe max. 45 x 60 cm,  
Pinselnutzung, Farben und alle weiteren

Materialien entstehen Materialkosten in  
Höhe von Euro 32,00 pro Person, die direkt  
vor Ort zu zahlen sind.

Bei Detailfragen erreichen Sie die Kursleiter-  
in unter Tel. 0174 54 14 086 oder per Email  
unter frankc2@saonet.de.

Termin: Sonntag, 02.11.2014, 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)

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte  
Seite)

**Bob Ross - Malen**

**Landschaftsmalen  
nach Bob Ross**

**Ein Tag - ein Gemälde**

Leitung: Rose Adrian-Trienen ART

Die Maltechnik des international bekann-  
ten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfän-  
gern und Fortgeschrittenen erstaunliche  
künstlerische Erfolge.

An nur einem Tag erarbeiten wir in einem  
Gemälde die Schönheit der Natur und  
verwirklichen schöpferisch und farbenfroh  
unsere kreativen Malträume. Mit fachkun-  
diger Unterstützung werden Idee, Farbe  
und Form zu einer interessanten Kom-  
position umgesetzt. Am Schluss nehmen wir  
das fertige Bild mit nach Hause.

Material wird gestellt: Kosten für Leinwand,  
Farben, Malmedien, Bereitstellung von  
Spezialpinseln, Palette, Staffelei betragen:  
Euro 25,00 und werden von der Dozentin  
auf dem Kurs entgegengenommen.

Bitte mitbringen: „Malkleider“, Küchen-  
papier und Babyöl-Tücher!

Termin: Mittwoch, 29.10.2014, von 18:00  
bis 21:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 18,20

**Kurs-Nr. AA 205 02**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung bitte unter Tel.  
04104/ 699146

Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 040 /  
64 50 80 29

**Kurs-Nr. AA 205 02**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung bitte unter Tel.  
04104/ 699146

Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 040 /  
64 50 80 29

**Landschafts-Malen  
nach BOB ROSS®**

**Ein Tag - ein Gemälde**

Leitung: Rose Adrian-Trienen



Die Maltechnik  
des international  
bekanntesten Künst-  
lers BOB ROSS ga-  
rantiert Anfän-  
gern und  
Fortgeschrittenen

erstaunlich künstlerische Erfolge. An nur  
einem Tag erarbeiten wir in einem Ge-  
mälde die Schönheit der Natur und ver-  
wirklichen schöpferisch und farbenfroh  
unsere kreativen Malträume. Mit fach-  
kundiger Unterstützung werden Idee,  
Farbe und Form zu einer interessanten  
Komposition umgesetzt.

Am Schluss nehmen wir das fertige Bild  
mit nach Hause. Das erforderliche Mate-  
rial wird gestellt.

Materialkosten für Leinwand, Farben,  
Malmedien, Bereitstellung von Spezial-  
pinseln, Palette u. Staffelei betragen Euro  
30,00 und werden von der Dozentin am  
Anfang des Kurses entgegengenommen.

Bitte mitbringen: „Malkleider“, Küchen-  
papier und Baby-Öl-Tücher!

Termin: Samstag, 06.09.2014, von 10:00 bis  
16:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2

Gebühr: Euro 19,00 + Materialkosten

VHS Lauenburg

Anmeldung und Information unter Tel.  
040 64 50 80 29, E-Mail: rose.adriantrie-  
nen@web.de

**Landschafts-  
malen nach  
Bob Ross®**

Leitung:

Rose Adrian-Trienen



Kursbeschreibung siehe  
oben (LA).

Das erforderliche Materi-  
al (Leinwand, Farben, Pin-  
sel, Palette, Staffelei etc.)  
wird gestellt. Die Materi-  
alkosten betragen 30,00  
Euro und sind direkt an

die Kursleiterin zu zahlen.  
Bitte mitbringen: Malkittel, Papierküchenrol-  
le, Babyöltücher

Termin: Sonntag,

11.10.2014, 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  
Seiten)

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte  
Seiten)

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte  
Seiten)

**Plastisches  
Gestalten / Keramik**

**Töpfern für Kinder  
und Erwachsene**

Leitung: Myriam Homann

Bitte mitbringen: Küchenrolle und Schürze

Beginn: 26.08.2014

weitere Termine: 02.09., 09.09. und 23.09.

Glasierern

insgesamt 4mal dienstags

Töpfern: 3mal, 15:30 bis 17:00 Uhr

Glasierern: 15:30 bis 17:45 Uhr

Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Au-  
mühle, Werkraum

Gebühr: Euro 22,50 zzgl. Materialkosten

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.  
040/25768870

SB



SB

SB

AU

SB

SB

LA

AU

BE



und Brennkosten  
VHS Berkenthin  
Anmeldung: Görcke Tel.  
04508/333, Internet: vhs-  
berkenthin.de

## Porzellanmalkurs

Leitung: Anke Appel

MÖ

Hier gestalten wir verschiedene Scherben-/Geschirrstücke nach Ihrer Wahl mit unterschiedlichen Motiven. Porzellanmalerei mit Aufglasurfarben ist auch für den Hobby-maler/in sehr interessant und in kurzer Zeit sind einfache Motive erlernbar und realisierbar. Gearbeitet wird mit Porzellanmalfarbe, die mit verschiedenen Ölen anzuführen sind. Diese Technik werden Sie in dem Kurs kennenlernen.

Das Porzellan wird bei 800-1200 Grad gebrannt und ist dann geschirrspülfest und für den Alltag zu nutzen. So können Sie individuelle Teller, Schalen oder Tassen etc. zum Verschenken bemalen. Material wird gegen Gebühr gestellt.

Personenanzahl: 6

Beginn: 24.09.2014

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

Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31  
Gebühr: Euro 70,00 (bei 6 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

## Werken

### Holzwerkstatt für Kinder ab 7 Jahre

Leitung: Nana Buhre

AU

Wir bauen Spielzeug und Kleinmöbel aus Holz.

Die Kinder arbeiten mit verschiedenen Werkzeugen und Holzarten und können nach eigenen Ideen etwas bauen, z.B. Pferddeställe, Schatzkiste, Puppenmöbel, Ritterburg, Schiffe und vieles mehr.

Beginn: 05.09.2014

Termine: 12mal freitags, von 14:00 bis 16:00 Uhr

Gebühr: Euro 84,00 zzgl. 30,00 Materialkosten

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bis 26.08.2014 bei der VHS, max. 8 Teilnehmer/innen

### Insektenpensionen herstellen - Kinderkurs

Leitung: Birgit Binger

DA

Wir wollen kleine Pensionen für nützliche Insekten für den heimischen Garten oder das Gemeindehaus herstellen. Wir arbeiten vorwiegend mit Naturmaterialien, die wir gemeinsam sammeln. Das Grundmaterial wird von der Kursleiterin mitgebracht.

Termin: Montag, 20.10.2014, von 9:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Hohenhorn, Am Ebersoll 20  
Gebühr: Euro 12,50 inkl. Material

Kurs-Nr. AA 721 20

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04156/ 7525

### Kürbis - Ballons zur Dekoration für das Kinderfest in Hohenhorn - Kinderkurs

Leitung: Birgit Binger

DA

Wir wollen aufgeblasene Ballons mit Hilfe von Kleister und Seidenpapier in Orange in witzige, fröhliche oder schaurige Dekoleuchten verwandeln. Falls vorhanden, bitte batteriebetriebene Beleuchtung mitbringen. Am 2. Kurstag werden wir die Beleuchtung in die Ballons einarbeiten.

Termine: Dienstag, 21.10.2014, 9:30 bis 12:00 Uhr und Freitag, 24.10.2014, 9:30 bis 10.30 Uhr

Ort: Gemeindehaus Hohenhorn, Am Ebersoll 20  
Gebühr: Euro 16,50 inkl. Material

Kurs-Nr. AA 721 21

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04156/ 7525

### Maskenbau für Kids und Teens

Wochenendworkshop

Leitung: Ulf Ludzuweit

DA

Diese Masken sind für Partys, Sylvester oder Karneval. Vor dem Bau der Masken fertigen wir uns Entwurfszeichnungen an. Dann bauen wir aus festem, farbigem Karton (Fotokarton) und Papier die Masken, die wir selber tragen können. Somit müssen wir beim Bau der Maske darauf achten, dass sie von den Proportionen her genau unserem Gesicht angepasst wird. Zum Schluss können wir mit Farbe und Buntstiften die Maske noch farblich gestalten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, verschiedene Bleistifte B-B4, Klebe, Buntstifte und Schultuschkasten mit Pinseln. Materialumlage für den Fotokarton 1,50 €

Termin: Samstag/Sonntag 29.11./30.11.14, 9:30 bis 13:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 32,00

Kurs-Nr. AA 212 02

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

### Theatermasken herstellen

Wochenendworkshop

Leitung: Ulf Ludzuweit

DA

Dieser Kurs ist für Jugendliche und Erwachsene geeignet. Wir fertigen uns vor dem Bau der Masken Entwurfszeichnungen an. Dann bauen wir aus Gipsbinden sowie mit Hilfe einer speziellen Gips/Pappmaché-Technik die Masken, die wir selber tragen können. Somit müssen wir beim Bau der Maske darauf achten, dass sie von den Proportionen her genau unserem Gesicht angepasst wird. Zum Schluss können wir mit Farbe und Buntstiften die Maske noch farblich gestalten. Man sollte für diesen Kurs Kleidung tragen, die ggf. auch schmutzig werden darf.

Bitte mitbringen: Arbeitsmittel, Zeichenblock, verschiedene Bleistifte B-B4, Klebe, Buntstifte und Schultuschkasten mit Pinseln, ggf. Modellierspachtel. Materialumlage für Gipsbinden, Gips etc.

Termin: Samstag/Sonntag 18.01./19.01.15, 9:30 bis 13:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 32,00

Kurs-Nr. AA 212 03

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

### Figürliches Gestalten - Werkprozess

„Charakterköpfe“

Leitung: Ulf Ludzuweit

DA

### Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wollen wir unsere plastischen Fähigkeiten erproben und modellieren mit kostengünstigen Materialien wie Draht, Kaninchengitter, Gips, Pappmaché und Mörtel Köpfe. Dabei sind unserer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Zu Beginn des Workshops erkläre ich die Grundlagen der Proportion des menschlichen Gesichtes; dieses wenden wir dann beim Modellieren an. Zur Anregung der eigenen Phantasie werde ich einige Vorlagen präsentieren. Vor dem Modellieren machen wir uns ggf. eine Entwurfszeichnung. Durch das anschließende Modellieren erfahren wir den Spannungsbogen, der sich zwischen der zweidimensionalen Vorlage und der anschließenden plastischen Umsetzung aufbaut - also: Ein spannender Werkprozess! Materialkosten werden auf die Kursteilnehmer umgelegt.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, Zeichenblöcke, Bleistifte, Modellierwerkzeug (hier reichen z.B. kleine Spachtel, Pinselstil, ein alter Kochlöffel), Haushalts-Plastikhandschuhe

Beginn: 17.01.2015

Termine: 2mal samstags, von 09:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 24,00

Kurs-Nr. AA 212 01

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

### Flechten von Weidenobjekten

Leitung: Birgit Anklam

GU

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune, Vogelhäuschen. Auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bitte Gartenschere mitbringen.

Termin: Freitag, 12.12.2014, 17:00 bis 20:45 Uhr

Ort: 19246 Testorf/Zarrentin, Hauptstraße 11  
Gebühr: Euro 14,00 zzgl. Materialkosten Euro 5,00 bis 7,00, max. 8 TN

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung: Kursleiterin, Tel. 038851/329371

### Mit Pfeil und Bogen Gummitiere jagen?

Leitung: Markus Benkert

LA

An einem Wochenende bauen wir aus einem Stück Holz, vorher schon grob vorgefertigt, und einer zugegebenermaßen aus Kunststoff gefertigten Sehne, einen jagdtauglichen Bo-

gen, den wir allerdings nur auf Zielscheiben richten werden. Nach Ausschneiden des Rohlings am Freitagabend, Anzeichnen der Form und erstem Zuschnitt, arbeiten wir den Bogen am Samstag aus und beginnen langsam mit den ersten, vorsichtigen Pfeilen. Am Sonntag folgen der Bau von wenigstens drei Pfeilen und die Oberflächenbehandlung, nach der sich jeder am späten Nachmittag ins Restwochenende begeben darf.

Materialkosten je nach Ausführung zwischen Euro 65,00 und Euro 120,00.

Die Anzahl der Teilnehmer ist auf max. 4 Personen beschränkt!

1 Wochenende

Termine:

Freitag, 24.10.2014, 15:00 bis 18:00 Uhr

Samstag, 25.10.2014, 10:00 bis 18:00 Uhr

Sonntag, 26.10.2014, 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Basedow, Werkstatt Markus Benkert

Gebühr: Euro 150,00 + Materialkosten

VHS Lauenburg

Anmeldg.: Tel. 04153 5713009, E-Mail:

Info@vhs-lauenburg.de

### Kreative Filzwerkstatt

Leitung: Jutta Brüning

SB

Filzen wird seit Jahrtausenden in unterschiedlichen Kulturen praktiziert um Bekleidung, Teppiche und Jurten herzustellen.

Wollen Sie das Filzen erlernen oder Ihre Fähigkeiten erweitern? In der Filzwerkstatt können sie an diesem Wochenende Haus-

schuhe, Eierwärmer, Schmuck, Taschen, Pulswärmer, Hüte oder Schals herstellen. Lassen sie sich gerne inspirieren! Unterschiedliche Wollsorten in verschiedenen Farben stehen zur Verfügung. Die Materialkosten betragen je nach Verbrauch ca. 15 bis 20 Euro und werden direkt an die Kursleiterin gezahlt.

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pausen, Schere, Bleistift, Olivenseife, 2 alte Handtücher, 1 Plastiktüte, Graupappe A1 Stärke 1-2 mm, Rührschüssel und Schneebeesen

Termine: Freitag, 28.11.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 29.11.2014, 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Werkraum der Schule Nordost, Cesenaticostraße

Gebühr: Euro 58,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Freie Holz - und Steinbildhauerei

Wochenendkurs

Leitung: Alice von Borstel, freie Künstlerin

und Dozentin für künstlerisches Gestalten

GU

Sie können vor Ort entscheiden, ob Sie in Holz oder Stein bildhauern möchten. Skulpturen aus Holz - eine Einführung in Kunst und Technik der Holzbearbeitung - von der Auswahl der Hölzer, über den skizzierten Entwurf - von der Handhabung der Werkzeuge, dem Behauen des Holzes bis zur Endbearbeitung.

Einführung in die Steinbildhauerei - die schrittweise Entstehung einer Steinskulptur, die Entwicklung einer Idee bei der Wahl des Steins, das Modellieren eines Modells in Ton, der Umgang mit den Werkzeugen, die Technik der Formgebung - von den suchenden ersten Schritten zum bewussten und gekonnten Tun.

Termine nach Absprache

Ort: Künstlergarten des Ateliers Salem, Dorotheenhofer Weg 2, Salem



Gebühr: Euro 55,00 , zuzüglich Materialkosten  
 VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Anmeldung und Information bei der Kursleiterin, Tel. 04541/6996

## Wir bauen und spielen ein Cajon!

**Wochenendkurs**  
 Leitung: Lothar Ahrens

**BÜ**

Das Cajon (sprich: Kachon) ist ein Percussionsinstrument, das in den 70iger Jahren aus Peru kommend zuerst in der Flamenco-Musik zu hören war. Heute ist es als Begleitinstrument in sehr vielen Musikstilen zu hören. In diesem Kurs wird jeder Teilnehmer am ersten Tag ein Cajon bauen (keine handwerklichen Vorkenntnisse) und am zweiten Tag gibt es eine Einführung in die Schlagtechniken, sowie in das Spielen von Rhythmen in den verschiedenen Musikstilen (auch hier keine Vorkenntnisse).

Samstag, 04.10.2014, von 11:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag, 05.10.2014, von 11:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Kunstraum A116

Gebühr: Euro 30,00 zuzüglich Materialkosten Euro 49,00

VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Anmeldung und Information beim Kursleiter Tel. 0163/4276049

## Schmuck, der die Seele berührt Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk

Leitung: Meike Fabricius, Goldschmiedemeisterin

**SB**

Fertigen Sie selbständig in diesem Goldschmiedekurs 2 - 3 Lieblingsstücke in 925 Sterling Silber an. Die Goldschmiede-Techniken Schmieden, Treiben und Löten werden erlernt. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug, verkauft das Silber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite. Über den genauen Kursverlauf und die Materialkosten (ab 60,00 Euro) werden Sie vor Kursbeginn informiert.

Bitte melden Sie sich bis spätestens zum 22.09.2014 an!

Termin: Samstag, 04.10.2014, von 17:00 bis 22:00 Uhr und Sonntag, 05.10.2014, 10:00 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 45,00 plus Materialkosten ab 60,00 Euro, keine Ermäßigung möglich  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

## Metallgestalten - Kunstschmieden

Leitung: Klaus Finselberger

**SB**

Sie fertigen einfache Ziergegenstände aus Metall, wie z.B. Kerzenständer, Kronleuchter für Kerzen, kleine Rankhilfen usw. Dabei erhalten Sie einen Einblick in das Schmieden und Schweißen.

Termin: Freitag, 26.09.2014, von 15:00 bis 18:00 Uhr und Sonnabend, 27.09.2014, 8:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Industriestraße 11 in Schwarzenbek

Gebühr: Euro 40,00 plus ca. Euro 15,00 Materialkosten, keine Ermäßigung möglich  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

## Basteln / Dekorieren

### Kreatives Gestalten zur Herbst- und Vorweihnachtszeit

**Inklusion für Menschen mit und ohne Behinderung**  
**In Kooperation mit dem Don Bosco - Haus**  
 Leitung: Petra Harms, Harry Harms und Manuela Weiß

**MÖ**

**Kurs 1:**  
 Dienstag, 16.09.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr  
**„Geschmückter Abschied vom Sommer - Kuscheleger Auftakt zum Herbst“**

Neue Schmuck-Sets, vielseitige Taschen und diverse Pompon - Ideen

Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Klein, Frau Radtke

**Kurs 2:**  
 Dienstag, 23.09.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr  
**„Der Herbst kann kommen - Aussen - und Innen - Schmuck“**

Vom Kürbis-Holzständer über Erntegirlanden und Herbst-Schriftzüge bis zur Kerzendecke

Durchführung: Frau Harms, Frau Klein, Frau Großmann, Frau Hamann

**Kurs 3:**  
 Dienstag, 30.09.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr  
**„Pracht in Herbsttönen - Gebundenes aus Erika und Hagebutten“**

Füllhörner, Herzen, Kränze und Kerzengläser

Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Carstens, Herr Fleischer

**Kurs 4:**  
 Dienstag, 07.10.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr  
**„Was haben Schotten und Vögel gemeinsam?“**

An diesem Abend: Holzständer mit Piepmätzen, Futterhäuser, Kerzenlichter und Memoboards

Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Klein, Frau Radtke

**Kurs 5:**  
 Dienstag, 28.10.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr  
**„Erste Adventsvorbereitungen“**

Dekorative Holzschriftzüge, kreative Eingangs - Dekoständer, liebevolle Wunschbäume mit Behang

Durchführung: Frau Harms, Frau Klein, Frau Radtke, Frau Hamann

**Kurs 6:**  
 Dienstag, 04.11.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr  
**„Schnelle Adventsdeko für Draussen und Drinnen“**

Duftende Kerzengläser, engelhafter Schmuck, nordische Holzarbeiten - Neue Ideen!

Durchführung: Frau Harms, Frau Klein, Frau Radtke, Frau Hamann

**Kurs 7:**  
 Dienstag, 11.11.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr  
**„Leuchtende Adventsdeko“**

Geschmückte Sterne, „eingemachte“ Kerzen, glitzernde Girlanden, romantische Kerzenflaschen und poetische Tischdeko

Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Klein, Frau Radtke

**Kurs 8:**  
 Dienstag, 18.11.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr

## „Naturschmuck für die schönsten Wochen des Jahres“

Der Filztannenbaum, der Sternenstecker, die Zapfengirlande, das Bilderpotpourri, der Weihnachtskranz

Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Carstens, Herr Fleischer

Veranstaltungsort: Don Bosco - Haus, Pater - Lenner Weg , 23879 Mölln

Haben Sie keine Möglichkeit zum Veranstaltungsort zu kommen? Bitte informieren Sie uns. Wir versuchen, einen Fahrdienst zu organisieren. Dieses Angebot steht mobilitäts- eingeschränkten Menschen zur Verfügung.

Gebühr: Euro 7,50 je Kursabend + Material VHS Mölln

Anmeldung jeweils bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung.

Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42/ 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

## Textiles Werken

### Stricken

Leitung: Ute von Keiser-Pytlik

**BE**

Stricken ist eine der ältesten Handarbeiten überhaupt. Stricken macht Spaß, ist kreativ und spannend. In der heutigen hektischen Zeit ist Stricken aber auch Balsam für die Seele. Mit einer Strick- und Filztechnik können Sie erst stricken und dann ab in die Waschmaschine und verfilzen. So lassen sich wunderschöne Taschen, Mützen und andere Accessoires herstellen. Besonders für StrickanfängerInnen geeignet. Neu: Socken stricken ohne komplizierte Ferse, ganz simpel, aber guter Sitz am Fuß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Wolle und Nadeln mitbringen außer den AnfängerInnen oder Anfänger. Sie erhalten für den ersten Wollkauf eine Beratung.

Beginn: 04.11.2014

Termine: 6mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Schützenstraße 3 in Berkenthin

Gebühr: Euro 27,00 (25,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: VHS Berkenthin Tel. 04544/413, Fax: 04544/614, Internet: vhs-berkenthin.de

### Bunte Wollsocken und Stulpen stricken - Altes Handwerk neu entdeckt

Leitung: Brigitte Bahn

**DA**

In diesem Kurs zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie man wunderschöne bunte, warme Wollsocken für Groß und Klein in verschiedenen Varianten strickt. Wir beginnen mit dem Bündchen und arbeiten uns über die Hacke bis zur Spitze vor. Ebenso ist es möglich, witzige Stulpen für Hände und Füße zu stricken.

Bitte Wolle und 1 Nadelspiel mitbringen. Auf Wunsch kann Kurs 1 verlängert werden.

Beginn wäre dann der 10.11.2014

### Beginn Kurs 1:

29.09.2014

### Kurs-Nr. AA 213 01

Termine: 4mal montags, von 17:00 bis 18:30 Uhr

### Beginn Kurs 2:

12.01.2015

### Kurs-Nr. AA 213 02

Termine: 4mal montags, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 24,00 je Kurs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104 / 4625

### Workshop - Kreative Handwerkskunst - selbst hergestellt

Leitung: Brigitte Bahn

**DA**

Wir wollen in diesem Workshop witzige Häkeltaschen aus Plastiktüten und anderen Materialien, armgestrickte Schals, „my bo-shi“ Mützen und Stulpen in verschiedenen Ausführungen anfertigen. Material ist mitzubringen. Die hierfür erforderliche Menge richtet sich nach dem jeweiligen Bedarf und kann bei der Kursleiterin erfragt werden

Termin 1: Samstag, 20.09.2014, von 11:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Hohenhorn, Am Ebersoll 2

Termin 2: Samstag, 01.11.2014, 11:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 13,20 je Termin

**Kurs-Nr. AA 213 03/04**

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104 / 4625

### Stricken für Anfänger

Leitung: Carmen Jahnke

**MÖ**

Wir stricken Socken schnell und einfach - mit und ohne Hacke. Material kann im Kurs erworben werden.

Beginn: 15.09.2014

Termine: 5mal montags, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 36,40 (bei 6 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung / Rückfragen: Tel. 04542 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

### Gefilzte Taschen

Leitung: Sabine Böttcher

**RZ**

Die Taschen werden erst gestrickt oder gehäkelt und dann in der Waschmaschine gefilzt. Bitte besorgen Sie sich Wolle zum Waschen und passende Nadeln. Bei Fragen rufen Sie mich gern vor Kursbeginn an.

Termine **Kurs-Nr. 503:**

Freitag, 19.12.2014, 18:30 bis 21:00 Uhr

Samstag, 20.12.2014, 14:00 bis 16:30 Uhr

# Entsorgung

Wir kaufen Ihren Schrott zu fairen Preisen. Bei großen Mengen Abholung mit Containerwagen

## Altautos 35€ angeliefert, Abholung VHB!

E. Schröder, Tel. 04544 - 16 78, Mobil 0175 - 411 86 47



Kultur

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
Gebühr: Euro 28,00 (plus Materialkosten bei Bedarf)  
VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter 04541/879338  
(Dozentin)

## Loops, Schals, Mützen und Co.

Leitung: Sabine Böttcher

RZ

Schicke Loops oder eine schöne Mütze bringen Farbe in den Winter. Diese Accessoires sind schnell gestrickt und bringen Sie gut durch die kalte Jahreszeit. Die Dozentin bringt eine Auswahl an Wolle und Nadeln mit, gern können Sie eigenes Material verwenden.

Max. 10 Teilnehmer

Termine **Kurs-Nr. 501:**

Freitag, 21.11.2014, 18:30 bis 21:00 Uhr  
Samstag, 22.11.2014, 14:00 bis 16:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 28,00 (plus Materialkosten bei Bedarf)  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter 04541/879338  
(Dozentin)

## Lace - Stricken

Leitung: Sabine Böttcher

RZ

Lace bedeutet Spitze, Schnur und ist eine traditionelle Stricktechnik, mit der feine Schals und Stolen, aber auch (Tisch-)Decken und große Tücher in verschiedenen Lochmustern gestrickt werden. Wir wollen uns in diesem Kurs erste einfache Muster erarbeiten und mit einem Objekt Ihrer Wahl beginnen. Bitte bringen Sie Lace- bzw. feine Wolle und passende Nadeln (Stärke zwischen 2,5 und 4) mit. Bei Fragen rufen Sie mich vor Kursbeginn gern an Tel. 04541 - 87 93 38.

Max. 10 Teilnehmer

Termine **Kurs 502:**

Freitag, 24.10.2014, 18:30 bis 21:00 Uhr  
Samstag, 25.10.2014, 14:00 bis 16:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 28,00 (plus Materialkosten bei Bedarf)  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter 04541/879338  
(Dozentin)

## Offene Strick- und Häkelsprechstunde

Leitung: Sabine Böttcher

RZ

In der Offenen Strick- und Häkel-Sprechstunde können Ihre Fragen rund ums Stricken und Häkeln geklärt und auftretende Probleme gelöst werden. Sie können in unserer netter Gesellschaft zum Stricken/Häkeln kommen oder sich Anregungen für neue Projekte holen. Auch Anfängerinnen, die das Stricken oder Häkeln erlernen möchten, sind herzlich eingeladen!

Die Dozentin hat Wolle, Nadeln und Anleitungen dabei, so dass auch vieles ausprobiert werden kann.

Kommen Sie am Dienstagabend einfach vorbei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Die Gebühr wird am Abend erhoben.

Termine **Kurs-Nr. 504:**

August: 05./12./19.,  
September: 02./09./16./30.,  
Oktober: 07./14./28.,  
November: 04./11./25.,  
Dezember: 02./09., Januar: 13./20./27.

jeweils dienstags 18:00 bis 20:00 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg, Raum 32  
Gebühr: Euro 5,00 pro Stunde (plus Materialkosten bei Bedarf)  
VHS Ratzeburg  
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
Kursinformationen unter 04541/879338  
(Dozentin)

## Stricken und Häkeln

Leitung: Katrin Ewald

SN

Maschen anschlagen, kraus rechts, glatt links. Luftmaschen, feste Maschen oder Stäbchen - alles Fremdwörter für Sie? Sie haben ein angefangenes Projekt und stecken fest? Bringen Sie es mit und im Austausch mit allen anderen in der Gruppe kommen Sie zurück auf die Spur. Erfahren Sie, wie viel Spaß und vor allem Entspannung das Stricken und Häkeln in der Gruppe bringt. Wir lernen die Grundlagen, aber auch Tricks und Kniffe.

Zum 1. Mal bitte mitbringen: 1 Knäul dicke Wolle mit passender Rund- oder Häkelnadel, 6-fädige Strumpf-Wolle mit Nadelspiel für Socken oder ein unvollendetes Stück.

Beginn: 09.09.2014

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

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 30,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

## Stricken für Anfänger

Leitung: Monika Retzlaff

SB

Haben Sie noch nie gestrickt, möchten es aber lernen und sich möglichst schnell über etwas Selbstgestricktes freuen? Ich vermittele Grundlagen des Strickens anhand kleiner Projekte wie die praktische, kuschelige Babydecke für den Maxi-Cosi, die sich abends auf dem Sofa als Stola gut macht. Wie wär's mit Poncho, einem wärmenden Loopschal, einer Baby- und Kindermütze und passenden Armstulpen. Der Clou des Kurses: Jeder wird einen Erfolg haben, denn wer mit den Nadeln nicht zurechtkommt, dem zeige ich, wie man mit besonders dicker Wolle mit den Fingern innerhalb von zehn Minuten einen Schal strickt. Es werden Anschlag, rechte und linke Masche, Ab- und Zunahmen sowie Abketten geübt. Verschiedene Rechts-Links-Muster werden ausprobiert und kombiniert und eine einfache Nähtechnik wird gezeigt. Außerdem werden behandelt: Erstes Lesen von einfachen Strickanleitungen. Wolle für die erste Unterrichtsstunde und Nadeln werden gestellt. Für die Projekte werden die Materialien, die sich jeder Teilnehmer selbst besorgt, besprochen.

Beginn: 08.11.2014

Termine: 2mal samstags, 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 28,50

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Patchwork / Quilting

### Patchwork

Wochenendkurse 1, 2 und 3

Leitung: Silke Spiesen

AU

Termine:

**Kurs 1:** Sa., 27.09. und So., 28.09.2014

**Kurs 2:** Sa., 25.10. und So., 26.10.2014

**Kurs 3:** Sa., 22.11. und So., 23.11.2014

jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf

Gebühr: jeweils Euro 55,00 zzgl. Materialkosten

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

### Patchwork - Treffen

Leitung: Silke Spiesen

AU

Beginn: 08.08.2014

Termine: jeden 2. Freitag im Monat, jew.

18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

### Patchwork für Anfänger

Leitung: Cordula Roth

MÖ

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse u. v. m. Genäht wird eine Decke in der Größe ca. 80 x 80 cm. Er wird aus verschiedenen Blöcken - z. B. Log Cabin, Applikation, Nine Patch - genäht.

Beginn 15.09.2014

Termine: 8mal montags, von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

### Patchwork am Wochenende

Leitung: Cordula Roth

MÖ

Thema „Log Cabin“. Das ist eine Streifentechnik, bei der Streifen zu Blöcke zusammengefügt werden. Die eine Hälfte eines jeden Blocks werden in hellen, die gegenüber liegende Seite in dunklen Stoffen genäht. Das Quadrat in der Mitte bildet das Herz des Log Cabin und kann hell oder dunkel sein. Dieser Kurs ist sehr gut für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Wochenendkurs:

Samstag, 01.11.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr  
Sonntag, 02.11.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr

(jeweils 1 Std. Mittagspause)

Die Kursgebühren sind bis 15.10.2014 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung bis 15.10.2014 nötig

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

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

## Patchwork zu Weihnachten

Leitung: Cordula Roth

MÖ

Thema „Tannenbaum aus Log Cabin Blöcken“.

Wochenendkurs:

Samstag, 06.12.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr

Sonntag, 07.12.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr

(jeweils 1 Std. Mittagspause)

Die Kursgebühren sind bis 15.11.2014 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung ist bis zum 15.11.2014 nötig.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

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

## Patchwork - Kleinigkeiten für Weihnachten

Leitung: Christiane Baumert

RZ

Alle Jahre wieder, aber jedes Jahr ein neues Projekt: Kleine Geschenke und Dekoratives zur Weihnachtszeit. Gern können Sie sich auch an die Klassiker wie Nikolausstiefel, Geschenkanhänger Tischsets und/oder Adventskalender heranwagen. Dieses Jahr steht u.a. auf dem Programm: kleine Eulens oder Katzenbörsen, Tischsets „Flying Geese auf Abwegen“, Glücksschweine-Nadelkissen. Lassen Sie sich kreativ überraschen!

Termin **Kurs-Nr. 508:** Samstag, 08.11.2014, von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 32,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinfo bei der Dozentin unter Tel. 01575 27 09 201, mail@christianebaumert.de

## Patchwork für Anfänger

Leitung: Christiane Baumert

RZ

Lernen Sie das Handwerkszeug für viele schöne Quiltprojekte von der Stoffauswahl bis zum fertigen Quilt in diesem Grundkurs kennen. Wir machen eine „Sampler-Quilt“ mit verschiedenen Mustern, der Stück für Stück zum großen Quilt zusammen wächst. Ob Babydecke oder Doppelbettquilt bestimmen Sie selbst.

Der Kurs findet 14-tägig statt.

Beginn **Kurs-Nr. 515:** 09.09.2014

Termine: dienstags, 14-tägig von 19:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 99,00

Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinfo bei der Dozentin, Tel. 01575 27 09 201, mail@christianebaumert.de

## Patchwork Arbeitsgemeinschaft für Fortgeschrittene

Leitung: Christiane Baumert

RZ

Gemeinsame Arbeiten nach Wunsch. Ein Kurs für Menschen, die gern in angenehmer Gemeinschaft arbeiten und Angefangenes mit professioneller Hilfestellung





fertig stellen möchten. Ebenso können nach Absprache neue Projekte begonnen werden. Der Kurs findet 14-tägig jeden 1. und 3. Dienstag im Monat statt.  
**Beginn Kurs-Nr. 516:** 02.09.2014  
 Termine: dienstags, 14-tägig von 19:00 bis 21:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg  
 Gebühr: Euro 99,00  
 Die eigene Nähmaschine muss mitgebracht werden!  
 VHS Ratzeburg  
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
 Kursinfo bei der Dozentin unter Tel. 01575 27 09 201, mail@christianebaumert.de

## Patchwork - Anfänger und Fortgeschrittene

SB

Leitung: Kirsten Stein

Bei den unten genannten Themen handelt es sich um Vorschläge. Sie können auch gerne in Absprache mit Frau Stein individuell nähen.

**Kurs 1:** Samstag, 06.09.2014, 10:00 bis 16:30 Uhr

### Buchhüllen

**Kurs 2:** Samstag, 20.09.2014, 10:00 bis 16:30 Uhr

### Herbstliche Deko

**Kurs 3:** Samstag, 18.10.2014, 10:00 bis 16:30 Uhr

### Taschen

**Kurs 4:** Samstag, 08.11.2014, 10:00 bis 16:30 Uhr

### Weihnachtliche Kleinigkeiten

**Kurs 5:** Samstag, 29.11.2014, 10:00 bis 16:30 Uhr

### Ufo-Tag: Fertigstellung begonnener Arbeiten

**Kurs 6:** Samstag, 17.01.2015, 10:00 bis 16:30 Uhr

Mitzubringen sind jeweils Nähmaschine, Nähzeug, Garn, und falls vorhanden Schneidematte, Cutter, Schneidelineal, Karopapier für Entwürfe, evtl. Papierschere und Buntstifte.

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

Gebühr: Euro 21,60 je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Nähen / Mode

### Workshop - Nähkurs für Einsteiger

DA

#### schöne Dinge selbst genäht

Leitung: Kay Tangermann

Lernen Sie Ihre Nähmaschine kennen. Erleben Sie in einfachen Schritten, was es für Kombinationsmöglichkeiten aus Stoff und Farben gibt. Einfache Dinge, wie Taschen, Kissen oder z. B. Schminktäschchen sind für nähbegeisterte Anfänger/-innen gut herzustellen. Sie werden schnell merken, dass es Spaß macht und gar nicht so aufwendig ist, wie es dann später aussehen wird.

Bitte bringen Sie Ihre Nähmaschine, Garn, Nadel, eine Stoffschere und natürlich Stoff (ich empfehle für den Anfang Baumwollstoff), Bänder und Reißverschlüsse, evtl. Vlieseline und was Sie sonst noch so für ihre Ideen brauchen, mit.

Termin 1: Freitag, 19.09. und 26.09.2014, 16:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Hohenhorn, Am Ebersoll 20

Termin 2: Samstag, 08.11. u. 15.11.2014, von 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 31,20 je Kurs

### Kurs-Nr. AA 214 01/02

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 040 / 88 14 00 19 abends

### Selber Herstellen von Kleidungsstücken

MÖ

Leitung: Elke Büchler

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Wir nähen Kleidungsstücke nach Ihrer Wahl. Beginn **Kurs 1:** Mittwoch, 17.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, von 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Gemeindezentrum Heiliggeist

Gebühr: Euro 99,00 (bei 8 Teilnehmern)

Beginn **Kurs 2:** Donnerstag, 18.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 78,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 18 15

### Schneidern für Anfänger und Fortgeschrittene

MÖ

Leitung: Sonja Reinke-Kahrs

Jede Menge Tipps und Tricks zum Anfertigen von Bekleidung oder anderen Dingen wie Taschen, Kissen usw. werden in diesem Kurs verraten. Auch Anfänger sind herzlich eingeladen. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schnitt, Schere, ... mit.

Beginn: 27.10.2014

Termine: 7mal montags, 17:30 - 20:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 54,60 (bei 8 TN) je Kurs

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen: Tel. 04543 / 4 78 (telefonische Anmeldung erforderlich)

### Nähen für Teens 1

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: Samstag, 20.09.2014, 10:00 bis 13:00 Uhr

Bitte erkundigen Sie sich nach den weiteren Terminen nach den Herbstferien.

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

Gebühr: Euro 12,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Nähen für Anfänger 1 und 2

SB

Leitung: Barbara Grosskopf

Nähen für absolute Anfänger, Einweisung in die Handhabung der Nähmaschine, einfache aufeinander aufbauende Näharbeiten, wie z.B. Beutel, Kissen, Tücher. Bitte verschiedene Baumwollstoffreste (alte Betttücher) und die üblichen Nähutensilien (Garn, Stecknadeln, Schere) mitbringen. Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.

#### Kurs 1:

Freitag, 19.09.2014, 16:30 bis 19:30 Uhr

#### Kurs 2:

Freitag, 10.10.2014, 16:30 bis 19:30 Uhr

Bitte erkundigen Sie sich nach den weiteren Terminen nach den Herbstferien.

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

Gebühr: Euro 12,00 pro Termin

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Nähen - Starter Kit 1 Nähen für Einsteiger

SB

Leitung: Irmtraud Brunkhorst

### Grundkurs für absolute Nähanfänger.

In diesem Kurs lernen Sie die absoluten Schneidergrundlagen und das Nähen mit der Nähmaschine kennen. Sie werden mit den wichtigsten Funktionen der Nähmaschine vertraut gemacht. Außerdem besprechen wir, welcher Stoff sich wofür eignet, welche Nähutensilien man braucht, das gängige Schneidervokabular. Unser erstes Nähprojekt ist ein Kissenbezug mit Hotelverschluss. Dafür bitte mitbringen: Stoffstück Länge 0,50 m, Stoffbreite: mindestens 1,20 m (z.B. feste Baumwollstoff bedruck oder uni), farblich passendes Nähgarn, Stecknadeln, Stoffschere, Schneiderkreide

Falls vorhanden, bringen Sie gern Ihre eigene Nähmaschine mit, es stehen einige Leihmaschinen zur Verfügung.

Termin: Samstag, 13.09.2014, 10:00 bis 15:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 20,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Nähen - Starter Kit 2 Nähen für Einsteiger - Aufbaukurs

SB

Leitung: Irmtraud Brunkhorst

Thema: Upcycling / aus alt mach neu Sie lernen diesmal verschiedene Säume und Verschlussmöglichkeiten kennen und wie man ein Innenfutter verarbeitet.

Unser Nähprojekt ist ein ganz individuelle Handy-, Tablet- oder Notebooktasche.

Dafür bitte mitbringen: verschiedene feste Stoffreste (z.B. aus abgelegten Kleidungsstücken, Vorhängen oder Tischdecken etc.) zur Auswahl, mindestens 0,70 x 0,50m, farblich passendes Nähgarn, 1-3 Knöpfe, Stecknadeln, Stoffschere, Schneiderkreide.

Sie können gern Ihre eigene Nähmaschine mitbringen, auf Anfrage können Nähmaschinen gestellt werden.

Termin: Samstag, 27.09.2014, 10:00 bis 14:00 Uhr

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

gebäude  
 Gebühr: Euro 16,00  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

### Nähen - mein neues Hobby I und II

SB

#### Wochenendkurse 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 nähen 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.

#### Kurs 1:

Freitag, 26.09.2014, 17:00 - 20:00 Uhr und Samstag, 27.09.2014, 9:00 - 16:30 Uhr

#### Kurs 2:

Freitag, 14.11.2014, 17:00 - 20:00 Uhr und Samstag, 15.11.2014, 9:00 - 16:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 37,50 je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung 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 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, 09.01.2015, 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 10.01.2015, 9:00 bis 16:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 37,50

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

## Literatur

### Literaturkreis

AU

Leitung: Helene Bredow, Tel. 04104/2986

Beginn: 25.09.2014  
 Termine: donnerstags 10:30 bis 12:00 Uhr  
 Ort: Eichhörnchenweg 12, Aumühle  
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360  
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

### Erzählungen von Alice Munro

LA

Leitung: Gisela Dudziak, M.A.

Im Dezember 2013 wurde die kanadische Schriftstellerin Alice Munro mit dem Literatur-Nobelpreis ausgezeichnet.



Kultur

Munro wurde vor allem durch ihre meisterhaften Kurzgeschichten bekannt. Fast alle ihre Erzählungen spielen in Kanada. Als

Grundlage für unseren Kurs haben wir uns für das Fischer-Taschenbuch „Tricks“ entschieden - Preis Euro 9,95.

Beginn: 03.11.2014

Termine: 6mal montags, von 20:00 bis 21:30 Uhr

Gebühr: Euro 36,00

Ort: Stadt- und Schulbücherei, Weingarten

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04139 68757

### Literaturkreis - Peter Härtling

Leitung: Karin Janicki

Dieser Kurs ist bereits belegt.

In diesem Semester stehen das Leben und das Werk von Peter Härtling im Mittelpunkt unseres Interesses. Das Spektrum reicht von Lyrikbänden über Literatur, speziell für Kinder und Jugendliche, bis hin zu (auto-)biografischen Romanen.

Beginn: 09.09.2014

Kurs Nr. 601

Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 48,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 038873 / 33 547 (Dozentin)

### „Ella, Michel, Fuxia & Co.“ - Kinderbücher einmal anders vermittelt

Kooperation zwischen VHS und Stadtbücherei Schwarzenbek

Duo „Literaturklänge“ Gudrun Dehn/Rüdiger Ullrich mit der Puppe „Lotta“

Hier werden aktuelle und klassische Kinderbücher einmal ganz anders vorgelesen und erzählt. Mit Musik und Liedbegleitung. Die Puppe „Lotta“ ist immer dabei.

Für Kinder von fünf bis acht Jahre

Termine: 07.10., 04.11. und 02.12.2014,

06.01., 03.02. und 03.03.2015,

jeweils um 15:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Schwarzenbek, Ritter-Wulf-Platz 1, 21493 Schwarzenbek. Tel. 04151/881-104

Eintritt frei!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Keine Anmeldung in der VHS erforderlich, Gruppen melden sich bitte in der Stadtbücherei an!

### „Älter werden ist nichts für Feiglinge!“

Leitung: Duo „Literaturklänge“ (Gudrun Dehn - Literatur, Rüdiger Ullrich - Musik)

Vergnügliche Geschichten und Anekdoten rund um das Älterwerden.

Ein literarischer Ausflug - begleitet von Liedern und Chansons.

Termin: Freitag, 07.11.2014, 19:30 Uhr

Ort: Amtsrichterhaus Schwarzenbek

Eintritt: Euro 8,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Abendkasse oder telefonische Reservierung unter 04151 53 88 (VHS Schwarzenbek)

### Kreatives (literarisches) Schreiben

Leitung: Michael Pick

Schreiben bedeutet 1 Teil Talent und 9 Teile Schweiß. Mit Kreativtechniken nähern wir uns dem Schreiben von Kurzgeschichten, Erzählungen und anderen kürzeren Prosatexten. Wir beschäftigen uns mit Stoff und Motiv, Plot, Figuren, Charakteren, Perspektiven, Dialog, Schreibstil und Literaturbetrieb.

Max. 11 Teilnehmer/innen, keine Vorkenntnisse erforderlich

Beginn: 03.09.2014

Kurs-Nr. 604

Termine: 10mal mittwochs, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 48,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541 / 840016 (Dozent)

### Schreiben für das Internet

Leitung: Michael Pick

Das Internet ist ein Ungeheuer, das jede Sekunde neuen Content fordert. Ob für den Blog, für Suchmaschinen oder als Marketingmaßnahme: Texte und Text haben Hochkonjunktur. Im Kurs werden die verschiedenen Textarten und ihre Besonderheiten erläutert und geübt. Wir beschäftigen uns mit der Planung und der Konstruktion von Texten für das Internet und üben dies an Beispielen.

Beginn: 18.09.2012

Kurs-Nr. 605

Termine: 8mal donnerstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 39,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541 / 840016 (Dozent), Email: [texkrea@freenet.de](mailto:texkrea@freenet.de)

### Schöngeistige Literatur

Leitung: Michael Iderhoff (Oberstudienrat)

Dieser Kurs bietet interessante Zugänge zu Schriftstellern des Abendlandes, die berühmte Gedichte, Novellen, Romane und Theaterstücke verfasst haben. Nach der Lektüre und dem Interpretieren ausgewählter Texte werden wir auch Verfilmungen und Aufführungen anschauen.

Als Autoren sind z.B. Gryphius, Lessing, Schiller, Goethe, Eichendorf, Hauptmann, Tolstoi, Fontane, Rilke, Th. Mann, Hesse, Dürrenmatt, Frisch, Brecht, Camus und Sartre vorgesehen. Auf Wünsche der Teilnehmer/innen geht der Dozent gern ein.

Beginn: 25.09.2014

Kurs-Nr. 804

Termine: 10mal donnerstags, von 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: SWR, Ratzeburg

Gebühr: Euro 55,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 0173/6179549 (Dozent)

### Medien / Fotografie

#### Fotografieren im Eisenbahnmuseum

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Alte Loks, Details der Eisenbahngeschichte oder die ganze Bahn? In diesem Workshop setzen wir die alte Technik richtig ins Bild. Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung, sowie ausreichend Filme, Speicherkarten, Akkus oder Batterien mit. Ebenfalls wird ein Stativ benötigt.

Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend. Eintritt frei!

Termin: Sonntag, 19.10.2014, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Eisenbahnmuseum Aumühle

Gebühr: Euro 10,40

Kurs-Nr. AA 211 01

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 073/ 350 82 54

#### Tolle Fotos gemacht - und nun?

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Sie haben eine tolle Kamera und fotografieren gerne, aber was passiert dann mit den Bildern? In diesem 3teiligen Workshop gehen wir gezielt auf folgende Punkte ein:

Termin 1: 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 Note-book, Stift + Notiz-Block

Termin 2: 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.

Termin 3: 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: 30.10.2014

Termine: 3mal donnerstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 28,80

Kurs-Nr. AA 211 02

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 073/ 350 82 54

#### Produktfotografie für Ebay

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Durch eine gelungene Umsetzung der Fotos, können wir unseren Verkaufserfolg bei Onlineplattformen wie z.B. Ebay deutlich steigern. In diesem Seminar geht es darum, wie dies auch mit einfachen Mitteln die jeder zu Hause hat, umgesetzt werden kann und

Sie werden dies schon bereits am ersten Abend Ihrer Produkt fotografieren.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung, sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akku oder Batterien mit. Zudem bringen Sie bitte 2 Produkte Ihrer Wahl mit, die z.B. bei ebay verkauft werden sollen

Beginn: 27.11.2014

Termine: 3mal donnerstags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 28,80

Kurs-Nr. AA 211 03

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 073/ 350 82 54

#### Kreative Fotografie

Leitung: Melanie Derks, prof. Fotografin

Wir verlassen in dieser Art der Fotografie die gängigen Gesetze und arbeiten bewusst mit Verwischtechniken, Zoomeffekten und den Farben des Herbstes - wir malen mit Licht.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung, sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akku oder Batterien mit. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Termin: Donnerstag, 11.09.2014, von 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Treffpunkt vor VHS Dassendorf, Am Wendel 2a

Gebühr: Euro 9,60

Kurs-Nr. AA 211 04

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 073/ 350 82 54

#### WIR FOTOGRAFIEREN GEMEINSAM - - Nachtfotografie

Leitung: Melanie Derks, Fotografin

Beleuchtete Gebäude perfekt fotografieren, aber wie geht das? Besondere Architektur, große Fenster, Rundungen, Bögen, Fluchten, historische und moderne Gebäude, Edelstahl und Bücken sind nur ein kleiner Teil, die das Besondere von Lauenburg ausmachen.

Aber wie kann man diese besonderen Eindrücke wirklich interessant im Foto einfangen? Und was macht dabei ein wirklich gutes Bild aus? Wie erzielt man Tiefe oder wie geht man mit hellen Lichtquellen bei Nachtaufnahmen um?

Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung, sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akku oder Batterien mit. Ebenfalls wird ein Stativ benötigt. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Termin: Samstag, 20.09.2014, von 19:00 bis 22:00 Uhr

Treffpunkt: Ruferplatz, direkt bei der Sym-bolfigur „der Rufer“, Lauenburg, Elbstraße

Gebühr: Euro 12,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel. 0173 350 82 54

E-Mail: [mail@art-and-pictures.de](mailto:mail@art-and-pictures.de)



## LA **WIR FOTOGRAFIEREN GEMEINSAM - herbstlicher Foto-Spaziergang durch Lauenburg!**

Leitung: Melanie Derks, Fotografin

Wir werden auf diesem Fotospaziergang wundervolle historische Häuser, moderne Architektur, spannende Bildmotive direkt an der Elbe, interessante Details und vieles mehr neu entdecken, sehen lernen und wirkungsvoll in Farben des Herbstes fotografieren.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akkus oder Batterien mit. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Termin: Sonntag, 19.10.2014, von 15:00 bis 18:00 Uhr

Treffpunkt: Ruferplatz, direkt bei der Symbolfigur „Der Rufer“

Lauenburg, Elbstraße

Gebühr: Euro 12,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel. 0173 / 350 82 54

E-Mail: mail@art-and-pictures.de

## LA **WIR FOTOGRAFIEREN GEMEINSAM Makro-Fotografie**

Leitung: Melanie Derks, Fotografin

Wir entdecken in der Natur Lauenburgs das kleine Versteckte und werden dies in perfekten Makroaufnahmen festhalten.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akkus oder Batterien mit. Wenn vorhanden bitte ein Makroobjektiv und Stativ u. ggf. Fernauslöser mitbringen.

Da wir uns hinknien werden, sollte Ihre Kleidung leicht schmutzig werden dürfen.

Termin: Sonntag, 17.08.2014, von 16:00 bis 19:00 Uhr

Treffpunkt: Vor dem Eingang des Schlosses

Gebühr: Euro 12,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel. 0173 / 350 82 54

E-Mail: mail@art-and-pictures.de

## MÖ **Einführung in die digitale Fotografie**

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.

Schwerpunkthemen 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 Objektivtechnik (z.B. Schärfentiefe und Belichtung)

- natürliche Lichtquellen und Kunstlicht.

Termin: Samstag, 27.09.2014 und Sonntag, 28.09.2014, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause).

Anmeldung bis 12.09.2014 nötig.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.

Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-.

Die Kursgebühren sind bis 12.09.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

## RZ **Einstieg in die digitale Fotografie I**

Leitung: Javid Mousavinia,

Fotograf und Kameramann

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.

Termine: 29.09./30.09./01.10.2014, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 36,00

**Kurs-Nr. 527**

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 1209253 (Dozent),

Email: javid.mousavinia@gmail.com

## RZ **Einstieg in die digitale Fotografie II**

Leitung: Javid Mousavinia, Fotograf und Kameramann

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 Objektivs etc. bieten.

Kursinhalte: Bildaufbau, Tiefenschärfe, Bildwirkung, Sensoren, Bildformate, Weißabgleich, Speicherkarten, Leitahlen. Weiterer Schwerpunkt ist die Bildgestaltung: Motivaufwahl und Komposition.

Termine: 27.10./28.10./29.10.2014, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 36,00

**Kurs-Nr. 528**

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 1209253 (Dozent),

Email: javid.mousavinia@gmail.com

## RZ **Wochenend-Kreativ-Workshop Fotografie - für Kinder und Jugendliche**

Leitung: Javid Mousavinia,

Fotograf und Kameramann

Kinder sind von Natur aus unglaublich kreativ und gestalten ihre Welt ganz anders als es Erwachsene tun. Genau das wollen wir bei unserem Fotoworkshop fördern und vertiefen. Unter der professionellen Anleitung werden die jungen Teilnehmer an die Fotografie und ihre vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten herangeführt. Im Mittelpunkt der spannenden Foto-Tour steht die Fotopraxis, bei der wertvolle Tipps und Tricks für die erfolgreiche Umsetzung der Bildideen gegeben werden.

Termine:

**Kurs 529.1:** 07.09.2014, 11:00 bis 19:00 Uhr (8-12 J.)

**Kurs 529.2:**

09.11.2014, 11:00 bis 19:00 Uhr (13-17 J.)

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 32,00 evtl. Kosten für Verpflegung und Getränke

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 1209253 (Dozent),

Email: javid.mousavinia@gmail.com

## RZ **Portrait-Fotografie (Indoor und Outdoor)**

Leitung: Javid Mousavinia, Fotograf und Kameramann

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihren Porträts mehr Spannung und Ausdruck verleihen möchten. Hierbei wird auf verschiedene Lichtstimmungen mit dem Schwerpunkt Tageslichtfotografie und die Bildgestaltung eingegangen. Neben der Theoretischen Betrachtung des Themas erhalten Sie im Kurs praktische Anleitungen und Übungen zur Umsetzung. Techniken und Ausdrucksmöglichkeiten werden erlernt.

Termine:

**Kurs 530.1:** 08.09./09.09.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr

**Kurs 530.2:**

03.11./04.11.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 24,00

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 1209253 (Dozent),

Email: javid.mousavinia@gmail.com

## RZ **Fotosafari Ratzeburg**

Leitung:

Javid Mousavinia, Fotograf & Kameramann

Ratzeburg mit anderen Augen sehen und neue Perspektiven schaffen. Wir zeigen Ihnen die schönsten Ecken der Stadt und geben professionelle Tipps für den richtigen Blickwinkel und die bestmöglichen Kameraeinstellungen und die Bildgestaltung. Diese Fotosafari ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet. Eine rechtzeitige Anmeldung ist erforderlich, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Termine:

**Kurs 531.1:** 05.11.2014, 11:00 bis 19:00 Uhr

**Kurs 531.2:**

16.11.2014, 11:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 32,00 evtl.

Kosten für Verpflegung und Getränke

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 1209253 (Dozent),

Email: javid.mousavinia@gmail.com

## RZ **Makro-Fotografie**

Leitung:

Javid Mousavinia, Fotograf & Kameramann

Nutzen Sie das kreative Potenzial der Makrofotografie! Dieser Kurs zeigt wie Sie durch mehr Nähe zum Motiv neue Sichtweisen entdecken können. Der kreative Blick ist für die Makrofotografie wichtiger als eine umfangreiche Ausrüstung. Sie lernen in diesem Kurs, wie Sie mit fotografischen Gestaltungselementen spannende Makroaufnahmen verwirklichen. Ausführliche Hinweise für die optimale Auswahl von Kamera, Objektiven und Zubehör gehören darüber hinaus zu den Kursinhalten.

Termine:

**Kurs 532.1:** 10./11.09.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr

**Kurs 532.2:**

06./07.10.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 24,00

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 1209253 (Dozent),

Email: javid.mousavinia@gmail.com

## RZ **Fotografieren mit der digitalen Spiegelreflexkamera**

Leitung: Javid Mousavinia,

Fotograf und Kameramann

Sie haben eine digitale Sucher- oder Spiegelreflexkamera erworben und sind noch unsicher in der Handhabung? In diesem Kurs wird die digitale Fotografie erläutert und der fotografische Blick geschult. Die Themen: Erklärung der Kamerafunktionen, Brennweite, Lichtstärke, Auflösung, Weißabgleich, Dateiformate, Zeit und Blende. Weitere inhaltliche Schwerpunkte sind Motivwahl und Komposition. Fragen zur eigenen Kamera können gestellt werden. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit vollen Akku und ausreichend Speicherkapazität und falls vorhanden das Benutzerhandbuch mit.

Termin **Kurs-Nr. 530.1:**

08./09./10.10.2014, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 36,00

Termin **Kurs-Nr. 530.2:**

28.09.2014, 11:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 32,00 evtl. Kosten für Verpflegung und Getränke

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 1209253 (Dozent),

Email: javid.mousavinia@gmail.com

## SB **Besser Fotografieren**

Leitung: Claudius Nenninger

Ein gelungenes Foto ist immer mehr als nur ein Abbild: es ist eine Komposition, die kreative Gestaltung von Linien, Flächen und





Kultur

Licht. Am ersten Kurstermin werden wir anhand vieler guter und auch weniger gelungenen Fotos den „fotografischen Blick“

üben und die Möglichkeiten und Methoden der Bildgestaltung analysieren.

Am zweiten Kursabend lernen wir die technischen Möglichkeiten unserer Kamera kennen. Die Wirkungsweise von Blende, Verschlusszeit und Objektiv wird eingehend untersucht, ihre Wirkungsweise anhand von Beispielbildern erläutert.

Am dritten Termin machen wir uns zu einer kleinen Exkursion auf, um ein selbst gewähltes fotografisches Thema mit der eigenen Kamera umzusetzen.

Am vierten Kurstermin werden die Bilder der Exkursion ausführlich besprochen und analysiert. Außerdem wird es einen theoretischen Ausblick auf die Möglichkeiten der digitalen Bildbearbeitung geben.

Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell einstellbare Kamera plus Zubehör mit.

Termine:

Samstag, 13.09.2014, 10:00 bis 13:00 Uhr

Dienstag, 16.09.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr

Samstag, 20.09.2014, 10:00 bis 13:00 Uhr

Dienstag, 16.09.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 64,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

## Fotofreunde Schwarzenbek

SB

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 Kreissparkassengebäude

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

## Digitale Fotografie / Bildbearbeitung

Diverse Kurse der unterschiedlichen Volkshochschulen siehe Rubrik „Beruf und Karriere - EDV“

## Musik

### Musikalischer Krabbeltreff

AU

Leitung:

Caroline Steinhagen, Tel. 04104/6944990

### für Kinder von 6 Monaten bis ca. 1,5 - 2 Jahren mit einem Elternteil

Mit Liedern, Fingerspielen, altersgerechten Instrumenten und Tänzen werden verschiedene Klänge entdeckt und die Freude an der Musik gefördert.

Beginn: 29.08.2014

Termine: 14mal freitags, von 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Gemeinde Haus Kirche Aumühle, Börsener Str. 25

Gebühr: Euro 91,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

### Musikalische Früherziehung - für Kinder von 3 - 6 Jahren

LA

Leitung: Daniela Hass, Musik-Pädagogin

Inhalte:

Erlernen von neuen und traditionellen Kinderliedern, Singspiele, Kreistänze, Rhythmik und Bewegung sowie leichtes Instrumentalspiel auf Orffinstrumenten. In einer Gruppe von bis zu 10 Kindern werden die verschiedensten Elemente der „Musikalischen Früherziehung“ unterrichtet und auf Wunsch der Kinder auch in Abständen den Eltern dargeboten.

Beginn: 05.09.2014

Termine: 10mal freitags, von 16:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum II

Gebühr: Euro 40,00

VHS Lauenburg

Info u. Anmeldg.: Tel. 04151 899522,

E-Mail: mareida@web.de

### Die Johannispassion - nicht nur von Bach

RZ

Leitung: Hartmut Ledebor

Gibt es in Island einen klassischen Komponisten? Wo wurde Grieg ausgebildet? Was ist skandinavisch an der Musik von Sibelius, Stenhammar, Gade, Nielsen? Der Vortragsabend macht mit der Musik unserer Nachbarländer vertraut.

Texte und Hörbeispiele am Klavier

Beginn: 11.09.2014

Kurs Nr. 805

Termine: 20mal donnerstags, 10:30 bis 11:15 Uhr (45 Min.)

Ort: SWR in Ratzeburg, Musiksalon

Gebühr: Euro 55,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04542 - 8 91 12 (Dozent)

### Semesterer- öffnungskonzert

AU

Termin: Mittwoch, 17.09.2014, 19:30 Uhr

Ort: Theatersaal des Augustinum, Mühlenweg 1, Aumühle

Gebühr: Euro 7,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel.

04104/80360

### Offener Singkreis Aumühle

AU

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. Gepröbt 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 un-

terschiedlicher 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: 02.09.2014

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

BÜ

Leitung: Jens-Uwe Kirsten (Dipl.-Sänger)

Auf vielen Veranstaltungen gab der Chor den musikalischen Rahmen. Sein Wirken hat im kulturellen Geschehen unseres Amtsbezirks einen festen Platz. Das Repertoire umfasst nun fast alle musikalischen Möglichkeiten eines Chors.

An jedem Montag um 19.00 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 A120

Beitrag: Euro 115,00 jährlich u. VHS-Mitgliedschaft Euro 15,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Ansprechpartner: Franz Hammerstein, Tel. 04155/499339

### VHS Chor Sing - Sang - Song!

SB

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, Weihnachtskonzerten 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.

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

Konzerttermine:

28.08.2014, 19 Uhr:

Unfallkrankenhaus Boberg

07.12.2014, 18 Uhr:

Weihnachtskonzert St. Michael S'bek

13.12.2014, 18 Uhr:

Weihnachtskonzert Kirche Basthorst

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

### Stimmbildung und Atemtraining

BÜ

Leitung: Dipl. Sänger Jens-Uwe Kirsten

Für Sänger (Chöre) und Sprecher/Redner, auch stimmintensive Berufe. Der Unterricht kann einzeln oder auch in Gruppen stattfinden.

Beginn: montags, Zeit nach Absprache

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte beim Kursleiter unter Tel.

04501/822258

### Der eigenen Stimme auf der Spur

MÖ

Leitung: Meike Siebert, Sängern und Musiktherapeutin

Wir wollen unsere Stimme so, wie sie ursprünglich ist, wieder entdecken. Wir wollen sie aufspüren, wahrnehmen und lebendig werden lassen. Wir arbeiten mit Atem- und Wahrnehmungsübungen, wir summieren, tönen und singen einfache Melodien. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die meinen, sie könnten nicht singen, aber eine Sehnsucht danach haben. Oder an alle, die einfach Lust haben, sich mittels Tönen und Klängen zu entspannen.

Beginn: 09.09.2014

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 und Info: Tel. 0 45 42 / 8 68 37

### Singend in den Morgen

MÖ

Leitung:

Meike Siebert, Sängerin & Musiktherapeutin

Über Atmung, leichte Körperübungen, summieren und tönen, wollen wir langsam wach werden, um dann mit Liedern aus aller Welt den Tag noch einmal zu begrüßen.

Auch Ungeübte sind herzlich willkommen, um auf diese Art und Weise in Schwung zu kommen.

Beginn: 09.09.2014

Termine: 12mal donnerstags, von 9:00 bis 10:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße

Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 68 37

### Akkordeonunterricht (ab 6 Jahre)

BÜ

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 Unter-





haltungsmusik) - gestaltet und als Einzel- oder Zweiergruppenunterricht auf Standard- oder Melodiebassakkordeon erteilt. Ein Leihinstrument kann auf Anfrage gestellt werden.  
 Vorbesprechung: 10.09.2014, 18:30 Uhr  
 Beginn: 17.09.2014 (für neue Teilnehmer)  
 Termine: mittwochs, fortlaufend, blockweise 10mal, Zeit 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

## Flötenkreis der VHS-Büchen-Gudow Collegium Musicum Büchen

BÜ

Das Collegium Musicum Büchen ist eine musikalische Gemeinschaft mit den unterschiedlichsten Einsatzmöglichkeiten; z.B. bei den jährlich stattfindenden Adventskonzerten in Büchen-Dorf und Lüttau, bei Buchpräsentationen etc. Vor allem Blockflöten bestimmen den intimen Klang des Ensembles. Jeder Instrumentalist, der dazu stoßen möchte, ist willkommen. Geübt wird jeden Montag von 19.30 bis 21.00 Uhr.  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110  
 Gebühr: Euro 15,00 VHS-Jahresbeitrag  
 VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Ansprechpartnerin: Erika Kasten, Tel. 04152/72648

## Ich lerne Cajon spielen

BÜ

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits ein Cajon besitzen. Es werden verschiedene Schlagtechniken vorgestellt und geprobt. Bei speziellen Wünschen können die Teilnehmer gerne eine CD mitbringen. Wir werden dann für diese Musik den Rhythmus erarbeiten.  
 Beginn: 30.10.2014  
 Termine: 6mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110  
 Gebühr: Euro 30,00  
 VHS Büchen - Gudow e.V.  
 Anmeldung und Information beim Kursleiter Tel. 0163 4276049

## Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene Kinder und Erwachsene

BÜ

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung - Solo, Duett und im Ensemble. Ich verwende Rhythmus- und Fingerpickingpatterns aus vielen Stilen. Basiskenntnisse, Einführung ins Tabulatur lesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.  
 Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt, je nach Können und Interesse der Teilnehmer.  
 Vorbesprechung: 09.09.2014, 18:00 Uhr  
 Beginn: Tag und Zeit nach Absprache, 10mal 45 Min.  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120

Gebühr: Euro 35,00  
 Termine laufender Kurse für Fortgeschrittene:  
**Kurs 1:** mittwochs 18:00 Uhr,  
**Kurs 2:** dienstags 18:30 Uhr,  
**Kurs 3:** donnerstags 19:00 Uhr,  
 jeweils 10mal 60 Min.  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120  
 Gebühr: Euro 47,00  
 Quereinsteiger willkommen!  
 VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551  
 Anmeldung und Information beim Kursleiter Tel. Handy 01522 8975695 oder Internet grooves-entry.de

## Gitarrenunterricht für Fortgeschrittene

BÜ

Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt.  
 Vorbesprechung für Quereinsteiger: 09.09.2014, 18:00 Uhr  
 Beginn: 17.09.2014  
 Termine: 10mal mittwochs, von 19:15 bis 20.00 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang D, 1. Stock, Musikraum Grundschule  
 Gebühr: Euro 47,00  
 VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155 / 3551

## Gitarrenunterricht für Fortgeschrittene

BÜ

Angesprochen werden Gitarristen, die schon einige Akkorde beherrschen und Lust zum gemeinsamen Singen mit Gitarrenbegleitung haben. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.  
 Vorbesprechung für Quereinsteiger: 09.09.2014, 18:00 Uhr  
 Beginn: 17.09.2014  
 Termine: 10mal mittwochs, von 19:00 bis 19:45 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120  
 Gebühr: Euro 35,00  
 VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551

## Sich selbst auf der Gitarre begleiten Workshop Liedgitarre - Ohne Noten!

DA

Leitung: Hans Keller, Musiker und Liedermacher

## Für Anfänger und fortgeschrittenen Anfänger

Haben Sie irgendwann „einmal etwas mit der Gitarre angefangen“, oder wollten Sie schon immer einmal etwas „mit der Gitarre anfangen“? Dieser Workshop kann dazu helfen, sich und anderen mit Gitarre und Gesang Freude zu vermitteln und Ihren Stimmungen und Gefühlen damit Ausdruck zu verleihen.  
 Lernziel ist die Liedbegleitung mit Akkorden.  
 Voraussetzungen: Eine funktionsfähige Akustikgitarre, Gitarrenkoffer oder Tasche (Gig-Bag), Stimmgerät, ein Satz Ersatzsaiten, Kapodaster. Die Fingernägel der (meist linken) Greifhand sollten kurz geschnitten sein, während die Fingernägel der Spielhand (meist rechts) etwa Fingerkuppenlänge haben sollten. Wir üben

Akkorde & Lieder aus der A-Dur, E-Dur, D-Dur Akkordfamilie. Ausgehend von diesen Grundakkorden erweitern wir aus e-moll, a-moll, d-moll und dann auf Lieder mit Septimakkorden A7, E7, H7. Diese kombiniert mit Zupf- und Schlagtechniken in entsprechenden Takten wie: 3/4, 2/4, 4/4 Takt. Dazu üben wir Melodiespiel anhand von Tabulatoren.  
 Lehrbuch: Workshop LiedGitarre auf Daten-CD zum selber ausdrucken, kostenfrei bei Hans Keller.  
 Beginn **Kurs 1:** 03.09.2014  
**Kurs-Nr. AA 208 08**  
 Termine: 10mal mittwochs, von 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Gebühr: Euro 60,00  
 Beginn **Kurs 2:** 26.11.2014  
**Kurs-Nr. AA 208 09**  
 Termine: 7mal mittwochs, von 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Gebühr: Euro 42,00  
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18 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!

DA

Leitung: Hans Keller, Musiker & Liedermacher

## Für Fortgeschrittene

Wenn Sie den Workshop LiedGitarre 1 durchgearbeitet haben und diese Akkorde und Akkordwechsel sicher beherrschen, werden die nächsten Übungen schon etwas leichter fallen. Wir beginnen den Workshop mit Liedern aus der D-Dur, A-Dur, G-Dur - C-Dur -Akkordfamilie. Dazu noch die Septimakkorde wie D7, G7, C7, und Mollakkorden / Moll-Septimakkorden und Melodiespiel anhand von Tabulatoren. Lernziel ist die Liedbegleitung mit Akkorden.  
 Lehrbuch: Workshop LiedGitarre auf Daten-CD zum selber ausdrucken, kostenfrei bei Hans Keller.  
 Beginn **Kurs 1:** 02.09.2014  
**Kurs-Nr. AA 208 10**  
 Termine: 10mal dienstags, von 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Gebühr: Euro 60,00  
 Beginn **Kurs 2:** 25.11.2014  
**Kurs-Nr. AA 208 11**  
 Termine: 7mal dienstags, von 17:30 bis 19:00 Uhr  
 Gebühr: Euro 42,00  
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18 VHS Dassendorf  
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146  
 Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 7374

## Gitarre für Anfänger - Reihe A 2. Aufbaukurs

LA

Leitung: Ulrich Meyer  
 Eine Fortsetzung der Kurse aus dem Frühjahr/Sommersemester.  
 Beginn: 27.08.2014  
 Termine: 7mal mittwochs, von 20:15 bis 21:15 Uhr  
 Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemein-

schaftsschule, Schulstr.  
 Gebühr: Euro 31,00  
 VHS Lauenburg  
 Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125,  
 E-Mail: umeyer1621@web.de

## Gitarre für Anfänger - Reihe A Abschlusskurs

LA

Leitung: Ulrich Meyer  
 Beginn: 29.10.2014  
 Termine: 7mal mittwochs, von 20:15 bis 21:15 Uhr + 1 Abschlussworkshop  
 Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.  
 Gebühr: Euro 35,00  
 VHS Lauenburg  
 Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

## Gitarre für Anfänger - Reihe B Einstiegskurs

LA

Leitung: Ulrich Meyer  
 Sie wollen Gitarre spielen lernen und kennen keine Noten? Macht gar nichts, kommen Sie, wenn Sie zwischen 12 und 88 Jahren alt sind, und lernen Sie die Anfangsgründe auf der Gitarre. Wir wollen gemeinsam Lieder singen und uns dabei auf der Gitarre begleiten und das ab der ersten Stunde. Bei der Beschaffung der Gitarre sind wir gern behilflich.  
 Beginn: 27.08.2014  
 Termine: 7mal mittwochs, von 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.  
 Gebühr: Euro 31,00  
 VHS Lauenburg  
 Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

## Gitarre für Anfänger - Reihe B 1. Aufbaukurs

LA

Leitung: Ulrich Meyer  
 Kursbeschreibung siehe oben.  
 Die weiterführenden Aufbaukurse finden im neuen Jahr statt. Bitte beachten Sie unsere Veröffentlichungen!  
 Beginn: 29.10.2014  
 Termine: 7mal mittwochs, von 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße  
 Gebühr: Euro 31,00

Klassischer Gesang zu jedem Anlass  
*Susanne Dieudonné*  
 Sopranistin  
 Kirche · Feier · Konzert  
 Gesangsunterricht & Stimmbildung



Postfach 1328  
 23903 Ratzeburg  
 Telefon 0 45 41-80 29 39  
 www.dieschoenestimme.de



VHS Lauenburg  
Info und Anmeldung: Tel.  
04153 3125  
E-Mail: umeyer1621@  
web.de

## VHS-Gitarrengruppe

Leitung: Ulrich Meyer

LA

Seit einigen Jahren existiert die VHS-Gitarrengruppe. Sie ist aus den Gitarrenkursen entstanden und hat sich auch schon öffentlich mit Erfolg präsentiert. Gitarrenspieler, die über das Anfangsstadium hinaus sind, sind zum Mitspielen und -singen herzlich willkommen. Wir legen gemeinsam fest, welche Lieder oder Songs wir uns vornehmen wollen. Und wir machen uns fit für unsere Konzertauftritte.

Wiederbeginn: 28.08.2014, Einstieg jederzeit möglich!

Termine: Donnerstags, 20:00 bis 21:00 Uhr fortlaufend, außer der Ferienzeit.

Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße

Gebühr: Euro 35,00/ Quartal

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125

E-Mail: umeyer1621@web.de

## Gitarrenkurs für Anfänger (1 und 2)

Leitung: Volkmar Steffen

MÖ

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe, Anschläge und Pickingmuster lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen. Mietgitarren sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, können vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft werden.

**Kurs 1:** Beginn: 09.09.2014

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

**Kurs 2:** Beginn: 11.09.2014

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

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: je Kurs Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung unter Tel. 0 45 39 / 89 15 62

## Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (1 und 2)

Leitung: Volkmar Steffen

MÖ

Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse über die wichtigsten Grundgriffe, Anschläge und Pickingmuster erweitern wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarrespielen. Mietgitarren sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, können vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft werden.

**Kurs 1:** Beginn: 09.09.2014

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

**Kurs 2:** Beginn: 11.09.2014

Termine: 10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg  
Gebühr: je Kurs Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -  
VHS Mölln  
Auskünfte und Anmeldung unter Tel. 0 45 39 / 89 15 62

## Gitarre Liedbegleitung - Grundstufe

Leitung: Uwe Holz

SB

Sie erlernen in kurzer Zeit das Gitarrenspiel zur Liedbegleitung. Sie werden verschiedene Gitarrengriffe, sowie verschiedene Schlag- und Zupfmuster kennen lernen.

Notenkenntnisse oder sonstige Voraussetzungen sind nicht erforderlich.

Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!

Beginn: 01.09.2014

Termine: 10mal montags, von 20:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 40,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

## Gitarre Liedbegleitung - Aufbaustufe

Leitung: Uwe Holz

SB

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 Tabulaturanschreibung. Es wird mit dem Lehrwerk „Unterrichtsblätter Gitarre Akkordspiel Teil 2 und 3“ (Ausgabe 2011) gearbeitet.

Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!

Beginn: 01.09.2014

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

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

Gebühr: Euro 60,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

## Gemeinsames Musizieren nach Noten für Gitarre und Streicher aller Altersgruppen

Leitung: Bernd Preuschmann

BÜ

Angesprochen werden alle, die ihr Instrument nach Noten beherrschen. Wer Lust hat, ein kleines Orchester an der VHS Büchen-Gudow zu gründen, ist herzlich eingeladen. Von Klassik bis Pop werden viele Instrumentalstücke einstudiert.

Vorbesprechung: 10.09.2014, 19:45 Uhr

Beginn: 17.09.2014

Termine: 10mal mittwochs, von 19:45 bis 20:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120

Gebühr: Euro 35,00

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

## Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik

- Workshop für Anfänger

Leitung: Dieter Kropp

SB

Vom einfachen Melodiespiel und Beethovens Neunter bis hin zum urigen Blues, hier lernen Sie es!

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal einachtönige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter“-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instrumentes, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit im Kurs Mundharmonikas vom Typ „Big River Harp“ zu einem Preis von Euro 22,50 zu erwerben.

Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands und genießt auch internationale Reputation.

Termin: Samstag, 25.10.2014, von 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 45,00 keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

## Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik

- Aufbauworkshop II

Leitung: Dieter Kropp

SB

Dieser Workshop ist für Teilnehmer/innen die den Aufbau-Workshop I besucht haben gedacht, sowie Interessenten mit Vorkenntnissen im Mundharmonikaspielen.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit im Kurs Mundharmonikas vom Typ „Big River Harp“ zu einem Preis von Euro 22,50 zu erwerben.

Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands und genießt auch internationale Reputation.

Termin: Freitag, 24.10.2014, von 14:30 bis 21:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 45,00 keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

## Keyboard für Anfänger oder Fortgeschrittene

Leitung: Nicola George

SN

Das eigene Keyboard sollte sinnvoller Weise zum Unterricht mitgebracht werden. Kopfhörer sind erforderlich.

Beginn: 11.09.2014

Termine: 10mal donnerstags ab 18:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 55,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

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

## Afrikanischer Trommelworkshop Anfänger

Leitung: Jimmy Conteh

BÜ

## - In der Trommel schlägt das Herz des Tänzers -

Dieser Workshop versteht sich als Schnupperangebot für alle, die gern etwas Neues ausprobieren möchten. Mit der Djembe', der Afrikanischen Trommel, werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen erlernt.

Termin: Samstag, 01.11.2014, von 11:00 bis 13:30 Uhr

Ein fortlaufender Kurs schließt sich diesem Workshop an.

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: Euro 15,00 bei 6 TN und Euro 5,00 Leihgebühr für die Trommel

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

## Afrikanischer Trommelworkshop Fortgeschrittene

Leitung: Jimmy Conteh

BÜ

## - In der Trommel schlägt das Herz des Tänzers -

Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die ihre Trommelkenntnisse auffrischen wollen. Mit der Djembe', der Afrikanischen Trommel, werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen erlernt und vertieft.

Termin: Samstag, 01.11.2014, von 14:00 bis 16:30 Uhr

Ein fortlaufender Kurs schließt sich diesem Workshop an.

Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: Euro 15,00 bei 6 TN und Euro 5,00 Leihgebühr für die Trommel

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

## Afrikanischer Trommelunterricht Anfänger

Leitung: Jimmy Conteh

BÜ

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen je nach Können der Trommler erlernt und vertieft.

Beginn: 07.11.2014

Termine: 3mal freitags, von 17:45 bis 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110



Gebühr: Euro 26,00 bei 6 TN und Euro 10,00 Leihgebühr für die Trommel  
 VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551  
 Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

## Afrikanischer Trommelunterricht Fortgeschrittene

Leitung: Jimmy Conteh

BÜ

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen je nach Können der Trommler erlernt und vertieft.

Beginn: 07.11.2014

Termine: 3mal freitags, 19:15 bis 20:30 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: Euro 26,00 bei 6 TN und Euro 10,00 Leihgebühr für die Trommel  
 VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551  
 Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

## Tanz

### Orientalischer Tanz - Mittelstufe

Leitung: Christiane Herrmann

BÜ

- Gesundheit, Weiblichkeit, Beweglichkeit  
 Das alles lässt sich im orientalischen Tanz vereinen. Lassen Sie die phantasievollen Bewegungen auf sich wirken.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs nicht geeignet.

Bitte ein großes Tuch und Gymnastikanzug mitbringen.

Beginn: 09.09.2014

Termine: 12mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Haus der Generationen, Müssen

Gebühr: Euro 60,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/5922

### Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Leitung: Christiane Herrmann

BÜ

Informationen zum Kurs siehe Orientalischer Tanz Mittelstufe (Dieser Kurs versteht sich als Fortsetzungskurs.)

Beginn: 09.09.2014

Termine: 12mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Haus der Generationen, Müssen

Gebühr: Euro 60,00

VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/5922

### Tango - Argentino

Leitung: Holger Kohrs und Gisela Flathmann

MÖ

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Die Teilnehmer werden in den Grundprinzipien des Tangos, so wie er sich in

Buenos Aires und Montevideo entwickelt hat, unterrichtet. Sie erlernen einfache

Schrittkombinationen, die sich in aufbauenden Kombinationen zu komplexeren Figuren

verbinden lassen. Die Teilnehmer erfahren die Schulung des Führens und Folgens und

die Orientierung im Raum. Darüber hinaus beinhaltet jede Kurseinheit Übungen zur Körperwahrnehmung nach „Art Feldenkrais“ und Übungen zur Rhythmussicherheit. Ausrüstung: Wolldecke und warme Kleidung für die Übungen, Tanzschuhe (Die Damen bitte keine spitzen, hohen Absätze!). Die Kurse laufen durchgehend. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Bitte erfragen Sie die genaue Unterrichtszeiten und den Unterrichtsort sowie die Gebühr bei der Anmeldung.

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 41 52 / 7 69 78

### Tanzkurs für Jung und Alt (Anfänger)

Leitung: Alexandra Lembcke

RZ

Lust zum Tanzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Egal, ob Sie schon Vorkenntnisse haben oder nicht, hier können Sie bereits vorhandenes Können festigen und Tänze ganz neu erlernen. Dabei sollte der Spaß aber nicht zu kurz kommen.

Der Kurs beinhaltet Standard- und lateinamerikanische Tänze, wie z.B. Disco Fox, Cha Cha Cha, Tango, Rumba, Walzer u.v.m. Außerdem können die im Kurs erlernten Schritte bequem zu Hause vor dem PC noch einmal angeschaut werden.

Beginn **Kurs 606.1:** 07.09.2014

Termine: je 8mal sonntags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Beginn **Kurs 6026.2:** 16.11.2014

Termine: je 8mal sonntags, von 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare

Gebühr: Euro 45,00 p. Teilnehmer = Euro 90,00 pro Paar

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 040 / 64662842 (Dozentin),

Email: alexandralembcke@googlemail.com

### Tanzkurs für Jung und Alt (Fortgeschrittene)

Leitung: Alexandra Lembcke

RZ

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Anfänger-Tanzkurses, die ihre Tanzkünste noch um einige Figuren und Tänze erweitern möchten. Natürlich können auch andere Personen mit Grundkenntnissen teilnehmen.

Erforderlich ist in jedem der Tänze (Disco Fox, ChaChaCha, Tango, Rumba, Langsamer Walzer, Foxtrott) der Grundschrift und mindestens ein weiterer Schritt. Außerdem können die im Kurs erlernten Schritte bequem zu Hause vor dem PC noch einmal angeschaut werden.

Beginn **Kurs 607.1:** 07.09.2014

Termine: je 8mal sonntags, von 15:00 bis 16:30 Uhr

Beginn **Kurs 607.2:** 16.11.2014

Termine: je 8mal sonntags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare

Gebühr: je Euro 45,00 p. Teilnehmer = Euro 90,00 pro Paar

VHS Ratzeburg  
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg  
 Kursinformationen unter Tel. 040/64662842 (Dozentin)  
 Email: alexandralembcke@googlemail.com

### Tanzkreis für Jung und Alt

Leitung: Alexandra Lembcke

RZ

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Fortgeschrittenen-Tanzkurses, aber auch an alle Tanzbegeisterten mit entsprechender Erfahrung, die ihr vorhandenes Wissen um einige Figuren erweitern möchten. Außerdem können die im Kurs erlernten Schritte bequem vom eigenen PC aus noch einmal angeschaut werden. Der Tanzkreis bietet die Möglichkeit kontinuierlich Neues zu lernen, festigen oder zu verbessern.

Beginn **Kurs 608.1:** 07.09.2014

Termine: 8mal sonntags, von 16:30 bis 18:00 Uhr

Beginn **Kurs 608.2:** 07.09.2014

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

Beginn **Kurs 608.3:** 16.11.2014

Termine: 8mal sonntags, von 16:30 bis 18:00 Uhr

Beginn **Kurs 608.4:** 16.11.2014

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

Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare.  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: je Euro 45,00 p. Teilnehmer = Euro 90,00 pro Paar

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 040/64662842 (Dozentin)

Email: alexandralembcke@googlemail.com

### Line Dance - Schnupperkurs für Einsteiger

Leitung: Katja Dau

RZ

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von Alter und Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Choreografien werden auf Musikstücken aus verschiedenen Musikstilen getanzt.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Tänzer mit wenigen Vorkenntnissen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen sind drehfreundige Schuhe.

Beginn **Kurs Nr. 609:** 12.01.2015

Termine: 3mal montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstr., Ratzeburg

Gebühr: Euro 20,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04542 / 87957 (Dozentin)

### Line Dance für Anfänger

Leitung: Katja Dau

RZ

Kursbeschreibung siehe oben Schnupperkurs (RZ).

Beginn **Kurs Nr. 609.1:** 01.09.2014

Beginn **Kurs Nr. 609.2:** 27.10.2014

Termine: 6mal montags, 18:30 bis 19:30 Uhr  
 Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstr., Ratzeburg

Gebühr: Euro 24,00 je Kurs

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04542 / 87957 (Dozentin)

### Line Dance für Fortgeschrittene

Leitung: Katja Dau

RZ

Kursbeschreibung siehe auch oben (RZ).

Dieser Kurs richtet sich an Tänzer, die bereits mindestens an einem Line Dance Kurs teilgenommen haben und Interesse auch an „schwierigeren“ Tänzen haben.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen sind drehfreundige Schuhe.

Beginn **Kurs Nr. 609.3:** 01.09.2014

Beginn **Kurs Nr. 609.4:** 27.10.2014

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

Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstraße, Ratzeburg

Gebühr: Euro 24,00 je Kurs

VHS Ratzeburg

Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04542 87957 (Dozentin)

### Tanzkreis für Senioren

Leitung: Hannelore Burmester

SB

Wir sind eine vergnügliche Damengruppe, treffen uns regelmäßig montags in der Aula der ehem. Comeschule und tanzen europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze. Wir haben viel Freude an unseren Tänzen und vielleicht haben Sie auch Lust bei uns mitzumachen. Wir freuen uns über „neue“ Damen!

Interessentinnen setzen sich bitte mit Frau Burmester in Verbindung. Ihre Telefonnummer lautet 04151 2942.

Termine: fortlaufend montags, von 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Comeschule, Breslauer Str. 2

gebührenfrei!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

## Spiele

### Bridge-Unterricht für Anfänger

Leitung: Birgit Vietz, Tel. 04151/896693

AU

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen. Je zwei sich gegenüber sitzende Spieler bilden eine Mannschaft, die zusammen spielt und gewertet wird. Es werden französische Karten (52 Blatt, ohne Joker) verwendet. Ziel

des Spieles ist es, möglichst viele Stiche zu machen. In der ersten Phase (Reizung) wird in einer Art Versteigerung ermittelt, welches

Paar wie viele Stiche machen muss und ob es eine Trumpffarbe gibt. Danach erfolgt die zweite Phase: Das Abspiel der Karten.

Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel. Es trainiert das Gedächtnis und fördert das





gesellige Zusammensein.  
Beginn: 13.10.2014  
Termine: 10mal montags,  
10:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Treffpunkt Aumühle,  
Sachsenwaldstr. 18, 21521 Aumühle  
Gebühr: Euro 50,00  
VHS Aumühle und Wohltorf Tel.  
04104/80360  
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

**Bridge für Alle**  
Leitung: Frau B. Vietz

LA

Bridge ist die Königin unter den Kartenspielen. Kein anderes Spiel bietet ein vergleichbares Spektrum: Strategie und Spieltechnik, Partnerverständnis und individuelle Aktionen, kühle Berechnung und einfach Spaß am Spiel. Wer Bridge spielen kann, findet überall auf der Welt Freunde und Gleichgesinnte, sei es in den Bridge-Clubs des entsprechenden Landes oder in privater Runde. Lange galt Bridge als schwer zu lernendes Spiel - heute ist das anders. Die moderne und einfache Lehrmethode erlaubt es, bereits von der ersten Unterrichtsstunde an zu spielen, auch denjenigen, die bisher Angst vor dem Spiel hatten. Der Kurs wird von der erfahrenen Bridge-Lehrerin Frau Vietz geleitet.

Beginn: 03.09.2014  
Termine: 10mal mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr  
Ort: Albinusstraße 24, VHS Raum I  
Gebühr: Euro 60,00  
VHS Lauenburg  
Anmeldung: Tel: 04151 896692 oder  
E-mail : info@vhs-lauenburg.de

**Schach für jedermann**  
Leitung: Wolfgang Krüger

MÖ

Suchen Sie die ultimative Mattkombination, wollen Sie sich über eine gewonnene Partie freuen und können sich ärgern, wenn es mal nicht so geklappt hat? Kommen Sie an unsere Bretter!

Beginn: 11.09.2014  
Termine: 10mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr  
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg  
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -  
VHS Mölln  
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

## Theaterspielen

**Theater aus der Tabakfabrik**  
- Theatergruppe -

LA

Leitung: Edina Hasselbrink, Andreas Püst

Seit 1998 besteht das VHS-Theater „Theater aus der Tabakfabrik“, das das Lauenburger Publikum jedes Jahr mit einer neuen Premiere überrascht. Gespielt wird quer durch die Welt dramatik: Komödie, Tragödie aber auch Kabarett und Boulevard. Im Oktober 2014 zeigt die Gruppe Jura Soyfers „Weltuntergang“. Anschließend beginnt die Proben zu einem neuen Stück. Neueinsteiger sind stets herzlich willkommen. Ge-

sucht werden auch immer helfende Hände, die erst einmal hinter den Kulissen Theaterluft schnuppern möchten. Interessenten können sich telefonisch informieren.  
Beginn: 13.10.2014  
Termine: 10mal montags, von 20:00 bis 22:00 Uhr  
Ort: Heinrich-Osterwold-Halle, Elbstraße  
Gebühr: Euro 45,00 (keine Ermäßigung möglich)  
VHS Lauenburg  
Info und Anmeldung: 04131 / 247 157,  
E-Mail: info@theater-lauenburg.de

**Alles nur Theater?**  
**Kinder im Rampenlicht!**  
**Kompetenzen stärken - Toleranz fördern**  
**Ein Kurs für Kinder im Alter von 7 - 10 Jahren**  
Leitung:  
Susanne Hilger und Anke Stapelfeldt

SB

Die Teilnehmerzahl ist auf 16 beschränkt. Die Kinder schnuppern in gelöster, freundlicher Atmosphäre in die spannende Welt des Theaters und stärken bzw. erweitern dabei spielerisch ihre Kompetenzen wie z.B. Kreativität, Durchsetzungsvermögen, Selbstvertrauen, Kontaktfähigkeit, Ausdauer, Geduld, Selbstsicherheit. Der Kurs schließt ab mit der Vorführung kleiner eingeübter Szenen für die Eltern am 04.12.2014.

Beginn: 04.09.2014  
Termine: 12mal donnerstags, von 16:00 Uhr bis 17:30 Uhr  
Ort: Amtsrichterhaus Schwarzenbek  
Gebühr: Gebühr: 27,00 bei 16 Teilnehmern, 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!

**VHS Theatergruppe**  
Leitung: Daniel Schmidt

SB

Theater Schwarzenbek Gruppe der VHS spielt im Dezember 2014 „Sebastian Sternputzer und der Regenbogen“ eine traumhaft lustige Märchengeschichte. Am Sternenhimmel herrscht große Aufregung. Der Sandmann hat Nachtschattenfieber und kann seinen Sternstaub nicht mehr auf die Erde streuen. Sebastian Sternputzer muss in die Tagwelt reisen, um der launischen Königin Sonne ein Stück ihrer wertvollen Sonnenglut abzuschwatzen, die den armen Siegfried Sandmann kurieren könnte. Bald wird klar, dass Sebastian jede Hilfe braucht, die er kriegen kann. Er kann also nur hoffen, dass jede Menge tapferer Erdenkinder am Sternenhimmel auftauchen und ihm helfen, sein Abenteuer zu bestehen.

Nähere Informationen bald unter [www.theater-schwarzenbek.de](http://www.theater-schwarzenbek.de)  
Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr 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  
Leitung: Helga Kaul-Petrusch-Dietz

SB

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: 03.09.2014, 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

**Traditionelle Gerichte aus der Türkischen Küche**  
Leitung: Gülseren Sevim

BÜ

Frisches Gemüse, Fleisch, verschiedene Salatvariationen - lassen Sie sich überraschen!  
Termin: Freitag, 07.11.2014, 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 bitte bei der Kursleiterin Tel. 04155/4811

**Deftiges aus dem Suppentopf**  
Leitung: Angela Pagel

BÜ

In diesem Kurs kochen wir leckere Eintöpfe und Suppen mit saisonalen Produkten für die kalte Jahreszeit.  
Termin: Samstag, 15.11.2014, von 09:00 bis 13:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140  
Gebühr: Euro 12,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage  
VHS Büchen - Gudow e.V.  
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04158/8304

**Veganes Kochen Genussvoll anders Kochen**  
Leitung: Gilda Breckwoldt

BÜ

Veganes Kochen (d.h. vegetarische Küche - ohne tierische Produkte)  
Dieser Kurs soll sich an diejenigen richten, die aus ethischen Gründen und/oder gesundheitlichen Gründen (z.B. Allergien/Nahrungsmittelunverträglichkeiten, rheumatische Erkrankungen, Asthma uvm.) auf

tierisches Eiweiß verzichten möchten.  
Termin: Samstag, 04.10.2014, von 11:00 bis 15:00 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 bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/894808

**Kochen mit dem Wok**  
Leitung:  
Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

DA

Die asiatische Küche ist vielseitig und lecker. Der Wok ist das typische Gargerät dieser Küche und optimal für kurze Garzeiten. Das sich auch die Wände der Wokpfanne erhitzen, gart das Lebensmittel in kürzester Zeit von allen Seiten. Dadurch ist ein Vitamin schonendes Garen möglich und in kurzer Zeit ein leckeres Essen zubereitet. Neben Braten ist auch Frittieren und Dünsten möglich. Wir probieren verschiedene Gerichte mit und ohne asiatische Zutaten aus. Wenn vorhanden, bitte einen Wok mitbringen.  
Termin: Freitag, 23.01.2015, von 18:00 bis 21:00 Uhr  
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18  
**Kurs-Nr. AA 307 03**  
Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittelumlage VHS Dassendorf  
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146  
Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 67 03 835

**Apfel-Nuss und Mandelkern zu jeder Jahreszeit**  
Leitung:  
Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

DA

Wussten Sie schon, wie viele Nährstoffe in den kleinen Nüssen und Mandeln stecken? Sie schmecken nicht nur pur und zur Weihnachtszeit, sondern lassen sich zu vielen leckeren Gerichten verarbeiten. Vom Brot und Kuchen über herzhafte Gerichte und Soßen. Mit Apfel kombiniert gibt es gesunde und schmackhafte Lieblingsspeisen. Los geht's....  
Termin: Freitag, 06.02.2015, von 17:00 bis 20:00 Uhr  
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18  
**Kurs-Nr. AA 307 04**  
Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittelumlage VHS Dassendorf  
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146  
Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 67 03 835

**Steinpilz, Pfifferling & Co - Kulinarisches mit Pilzen**  
Leitung:  
Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

DA

Pilze sind kalorienarm, haben einen besonderen und natürlichen Geschmack. Sie eignen sich hervorragend für die schnelle Küche, sind vielfältig einsetzbar und passen daher in viele Gerichte. Bitte Kochschürze und Gefäß für Reste mitbringen.  
Termin: Donnerstag, 18.09.2014, von 18:00 bis 21:00 Uhr  
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18  
**Kurs-Nr. AA 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





**Türkisch für Anfänger - Eine Einführung in die türkische Küche**

Leitung: Dilek Ergün

DA

Ein Essen in der Türkei beginnt traditionell mit vielen verschiedenen Vorspeisen. Dazu werden frisches Fladenbrot oder knusprige Teigrollchen gefüllt mit Schafskäse, Hack oder Spinat gereicht. Aber Vorsicht, Sie sollten sich noch nicht satt essen, denn auch die Hauptgerichte haben viele köstliche Überraschungen zu bieten.

Termin: Montag, 06.10.2014, von 18:00 bis 21:45 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

**Kurs-Nr. AA 307 05**

Gebühr: Euro 31,00 inkl. Lebensmittel + Getränk

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 49 49 177

**Eintauchen im Orient - vegetarische Küche**

Leitung: Dilek Ergün

DA

Die Kochkunst in der Türkei ist neben der Küche Chinas und Frankreichs eine der raffiniertesten der Welt. Sie umfasst eine solche Spannweite an Gerichten, dass man leicht über zwölf Monate - jeden Tag - eine andere Hauptmahlzeit mit mehreren Gängen zubereiten könnte. In diese Vielzahl der Gerichte wollen wir uns einen kleinen Einblick verschaffen.

Termin: Montag, 10.11.2014, von 18:00 bis 21:45 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

**Kurs-Nr. AA 307 06**

Gebühr: Euro 31,00 inkl. Lebensmittelumlage VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 49 49 177

**Lust auf Lamm - orientalisches**

Leitung: Dilek Ergün

DA

Fleischgerichte sind in der Türkei Speisen mit kräftigem Geschmack. Ob gebraten, gegrillt oder geschmort, der Gaumengenuss entsteht durch den Einsatz ausgesuchter Zutaten. Das Einlegen in kaltgepresstem Olivenöl, Gewürze und Kräuter verhilft Fleischgerichten zu einem noch edleren Geschmack.

Termin: Mittwoch, 26.11.2014, von 18:00 bis 21:45 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

**Kurs-Nr. AA 307 07**

Gebühr: Euro 33,00 inkl. Lebensmittelumlage VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 49 49 177

**Motto - Küche**

Leitung: Rolf Lukowski (Küchenmeister & Ausbilder)

RZ

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. Die Lebensmittelkosten von Euro 15,00 sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte mitbringen: Schürze, Getränk. Begrenzte Teilnehmerzahl (12) Letzte Anmeldung 8 Tage vor Beginn

**Kurs 701:**

Mi., 24.09.2014 Vegetarisches Buffet Menü: Maisrahmsuppe mit Mischpilzen - Walnussbrötchen, Staudensellerie mit Gorgonzolacreme - Melone mit Rettich - Petersilienmousse aus Tomate - Vollkornwindbeutel

**Kurs 702:**

Mi., 01.10.2014 Der Fisch im Netz Menü: Legierte Kürbiscrème - Lachsfilet mit Mangold unwickelt mit Blätterteig gebacken - Lachskotelett natur gebraten - Bunter Paprikareis u. Eisbergsalat - Kaiserschmarrn

**Kurs 703:**

Mi., 08.10.2014 Gutes hat seinen Preis Menü: Krabben mit Schafskäse und Brötchen - Straußfilet mit Pea Pod, Röstitaler und herbstlichem Salat - Orangenmousse

**Kurs 704:**

Mi., 29.10.2014 Milchamm in Bestform Menü: Legierte Zuckerschotencreme mit Lachsstreifen - Milchlammkeule in Rosmarinju, Zwiebelgemüse und Kartoffeltortilla - Milchlammkeule in Minzsauce, dazu Brokkoli mit Mandelbutter und Kartoffelplotz - Reis Trautmannsdorf

**Kurs 705:**

Mi., 05.11.2014 „Wild auf Kochen“ Menü: geräucherter Aal auf Kräuterrührei und Baguette - Rehkeule in Sahnesauce, frische Champignons und Fenchel dazu Schupfnudeln - Kleines Hirschsteak mit Karotten u. Staudensellerie

**Kurs 706:**

Mi., 12.11.2014 Alles ohne Fleisch Menü: Fasanenessenz mit Klößchen - Fasan auf Elsässer Art mit Ananaskraut und Kartoffelklöße - Fasanenbrüstchen auf Holundersauce mit Weinkraut und Kartoffelpüree - Lübecker Plettenpudding

Termine: mittwochs, 18:30 bis 21:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg

Gebühr: je Abend Euro 30,00 inkl. Kochumlage VHS Ratzeburg

Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter Tel. 038875 / 20982 ab 20:00 Uhr (Dozent)

**Kochen für Männer**

Leitung: Petra Eggers

RZ

Termine: 2mal dienstags, 28.10. und 11.11.2014, 19:30 bis 22:30 Uhr

**Kurs Nr. 720**

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 24,00 Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten von Euro 26,00 erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformation: Tel. 04542 / 835590 (Dozentin)

**Pralinen-Spezialitäten**

Leitung: Petra Eggers

RZ

Zum Kennenlernen der Pralinenherstellung! Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage von Euro 12,00 für die Zutaten, Material und Rezepte erhoben, die an die

Kursleiterin zu zahlen ist. Termin **Kurs-Nr. 709.1:** Freitag, 14.11.2014

**Anschlusskurs Nr. 709.2:** Freitag, 21.11.2014

jeweils von 15:00 bis 18:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 20,00 je Kurs VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter Tel. 04542 / 835590 (Dozentin)

**Mediterrane Snacks und Häppchen ganz groß**

Leitung:

Katrin Ewald, Hauswirtschaftsmeisterin

SN

Das Mittelmeer lässt grüßen. Wir verlängern das Urlaubsgefühl und bereiten die Leckereien zu, die die Italiener Antipasti, die Griechen Mezze und die Spanier Tapas nennen. Schon allein die Namen klingen nach Süden...

Dieses Fingerfood und kleine Vorspeisen sind ideal für Ihre nächste Einladung. Erforderlich sind kleine Gefäße, Schürze und Geschirrtücher.

Eine Lebensmittelumlage von ca. Euro 10,00 wird erhoben.

Termine: 2mal mittwochs, 10. u. 24.09.2014, 18:15 bis 21:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben Gebühr: Euro 22,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V. Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

**Dänisch - Kochen und Sprechen**

Leitung:

Siehe Rubrik „Sprachen - Dänisch“

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

SB

**Mittelmeerküche - Griechenland**

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

SB

Von der herzlichen Atmosphäre der griechischen Gastfreundschaft inspiriert, bereiten wir uns ein köstliches Mahl mit Fisch, Fleisch und vegetarischen Komponenten. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen!

Termin: Samstag, 13.09.2014, 11:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12

Gebühr: Euro 14,50 plus ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage

bensmittelumlage VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

**Mittelmeerküche - Italien**

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

SB

Heute genießen wir die leichte Küche Italiens mit Pizza, Pasta und Co. Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen!

Termin: Samstag, 27.09.2014, von 11:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12

Gebühr: Euro 14,50 plus ca. 7,00 Euro Lebensmittelumlage

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

**Veganes Herbstmenü**

Leitung: Irmtraud Brunkhorst

SB

Tierisch lecker ohne Fleisch und Tierprodukte. Die junge, vegane Küche ist abwechslungsreich und sehr gesund. In diesem Kurs lernen Sie, worauf Sie bei der Zubereitung von veganen Speisen achten müssen. Sie erhalten wichtige Tipps und Infos darüber, womit man tierische Lebensmittel ersetzen kann und worauf man bei der Lebensmittelauswahl in der veganen Ernährung besonders achten muss.

Sie bereiten Schritt für Schritt ein 3 Gänge Menü (Starter Smoothie, Kürbis-Ingwer-Suppe, veganer Grünkohlaufauf, Apfel-Orange-Ingwer Shake, Vanillecreme mit Apfelkompott) zu, welches Sie am Ende des Kurses in lockerer Runde verköstigen werden.

Termin: Samstag, 25.10.2014, 11:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12

Gebühr: Euro 14,50 plus 20,00 Euro Lebensmittelumlage

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

**Herbstliches mit Kürbis**

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

SB

Nicht nur als herbstliche Dekoration, der Kürbis ist auch in der Küche vielseitig verwendbar. Er ist sehr gesund und kalorienarm. Wir bereiten unterschiedliche Gerichte,

*Probieren Sie unsere Steak-Karte und lassen Sie sich von unseren Spezialitäten vom Lavasteingrill verwöhnen!*

**An Sonn- & Feiertagen ab 12 Uhr durchgehend geöffnet!**

**...alles andere als Alltag**  
Hauptstr. 7 (am ZOB) · MÖLLN · Tel. 0 45 42 / 985 34 75



von herzhaft bis süß, rund um den Kürbis zu.  
Termin: Samstag, 11.10.2014, von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12  
Gebühr: Euro 21,60 plus 6,00 Euro Lebensmittelumlage  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

## Backen

### Vegane Weihnachtsbäckerei

Leitung: Gilda Breckwoldt

Kursbeschreibung siehe Veganes Kochen!  
Termin: Samstag, 01.11.2014, von 11:00 bis 15:00 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 bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/894808

### Christstollen selbst gemacht!

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

14 Tage vor dem 1. Advent wird traditionell der Christstollen gebacken. Sie bekommen Schritt für Schritt gezeigt, wie ein perfekter Stollen gelingt und nehmen mindestens einen fertigen Stollen mit nach Hause.

Bitte ein Geschirrhandtuch mitbringen!  
Termin: Samstag, 15.11.2014, von 10:00 bis 14:30 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12  
Gebühr: Euro 16,00 plus ca. 10,00 Euro Lebensmittelumlage

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

### Kekse backen

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Weihnachtsgebäck schnell gemacht in Form von Mürbeteigplätzchen und Makronen.  
Termin: Samstag, 22.11.2014, von 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12  
Gebühr: Euro 14,50 plus 8,00 Euro Lebensmittelumlage

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

## Trinken

### CoA - Cocktails ohne Alkohol

- Leckeres für die Party

Leitung: Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin

Wir stellen eine bunte Palette aus kulinarischen Leckerbissen zusammen und mischen

dazu verschiedene Cocktails. Durch die Zusammenstellung unserer Cocktails sind diese für alle Altersgruppen, auch für Kinder, geeignet.

Termin: Donnerstag, 20.11.2014, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Hohenhorn, Am Ebersoll 20

**Kurs-Nr. AA 307 02**

Gebühr: Euro 14,40 zzgl. Lebensmittelumlage VHS Dassendorf  
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 67 03 835

## Trinken

### Bierbrauseminar

Leitung: Torsten Schumacher

Die Biere der verschiedenen Anbieter, die wir normalerweise trinken, unterscheiden sich in Geschmack, Farbe und Geruch kaum noch. Grund dafür ist die einheitliche industrielle Fertigung. Wir bewegen uns leider immer mehr hin zu einem Einheitsbier. Dem können und wollen wir mit ganz einfachen Mitteln vorbeugen, indem wir lernen, wie ein gutes Bier mit normalen Haushaltsgeräten und den Zutaten, die uns das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, hergestellt wird. In einem eintägigen Kurs können die Teilnehmer lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut wird, das sich absolut von den herkömmlichen Industriebieren unterscheidet. Materialkosten in Höhe von Euro 5,00 sind an den Dozenten zu zahlen. Mindestteilnehmerzahl: mindestens 10, maximal 20

Termin: Samstag, 20.09.2014, von 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ort: Küche der Schule Breitenfelde,  
Gebühr: Euro 35,00 zzgl. Euro 5,00 Material VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

### Bier selbst brauen

Leitung: Torsten Schumacher, Inh. Gröhnwolder Brauerei

Kursbeschreibung siehe oben (BR).  
Termin: Samstag, 29.11.2014, von 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben  
Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Materialkosten Euro 5,00  
VHS Sandesneben-Nusse e.V.  
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

### Wein in aller Munde Vier Abende für Weintrinker und solche, die es werden wollen

Leitung: Holger Quandt

Im schönen Ambiente des Hotels Bellevue können alle Interessierten dem Weingenuss fröhnen. Ein Weinkenner hilft uns, Geschmacks- und Geruchssinne zu erforschen und zu schulen, um den persönlichen Genuss zu vermehren. Hintergründiges zum Thema Wein führt uns dessen Bedeutung als historisches Kulturgetränk vor Augen. Wir lernen in geselliger Runde wie man Wein probiert, welchen Unterschied Rebsorten, Anbaugebiete und Kellertechnik für

den Geschmack machen und welcher Wein zu welchem Essen passt. Begleitend werden kleine Snacks gereicht.

### 1. Abend - Der Anfang des Genusses

- wie entsteht bzw. wie wird Wein gemacht und wie genießt man ihn am besten
- Einführung in die Weinsensorik
- Klärung der Farbunterschiede
- welche Gläser? Dekantieren und weitere Geheimnisse
- Weinverkostung, Qualitätsstufen

Gebühr: Euro 25,00

### 2. Abend - Die Ordnung der Reben

- die Vielfalt der Fachausdrücke und Bezeichnungen der Wein-Welt in Deutschland
- was sagen die Namen und Inschriften auf dem Etikett wirklich aus und was darf dort stehen? Und vieles mehr.
- Gesetze und Anbaugebiete

Gebühr: Euro 25,00

### 3. Abend - Die Fülle des Geschmacks

- von den vielen Rebsorten werden wir einige populäre wie Sauvignon Blanc, Chardonnay, Riesling, Merlot, Cabernet Sauvignon, Syrah u.a. kennen lernen
- wir werden geschmackliche Analogien erkennen
- Geschichte des Weinbaus und historische Bedeutung des Weins

Gebühr: Euro 25,00

### 4. Abend - Gipfel der Genüsse

„Das soll am Wein belobet sein: Man trinkt ihn besser nicht allein.“

- einige exquisite Flaschen werden wir wie die Profis verkosten
- den Auftakt macht edler Perlwein (Sekt, Champagner, Spumante, Cremant, Prosecco, Schaumwein) gefolgt von gealterten großen Weinen (geplant: Riesling, Barolo, Chateauf du Pape), abschließend dann die edlen Dessertweine

Gebühr: Euro 40,00

Jeder Abend ist auch einzeln buchbar!

Beginn: 03.11.2014

Termine: Montag, 03.11., Dienstag, 11.11., Donnerstag 20.11., Freitag, 28.11.2014 jeweils von 19:30 bis 21:30 Uhr

Gebühr: Euro 85,00 für alle vier Abende als Paket

Hotel Bellevue, Blumenstraße 2  
VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 582845 Hr. Kaufhardt, E-Mail: info@vhs.lauenburg.de oder 01778223049 Hr. Quandt  
E-Mail: holger-quandt@gmx.de

## Wassersport

### Segelführerschein (Sonderkurs)

Leitung: Peter Morgenroth

### Segelgrundschein

Praxis und Theorie  
Vorbesprechung: Montag, 06.10.2014, 19:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg  
VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 04541/83200

### Motorbootführerschein (Sonderkurs)

Leitung: Peter Morgenroth

### - Amtlicher Führerschein für Boote mit mehr als 5 PS Binnen und See -

Vorbesprechung: Montag, 06.10.2014, 19:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Die Gebühr erfragen Sie bitte bei der Anmeldung unter Tel. 04541/83200.  
VHS Mölln

### Lehrgang zur Erlangung der Amateurfunk-Lizenz Klasse „E“

Leitung: Hartmut Fischer DK8FH

Nehmen Sie teil am weltweiten Netz der Funkamateure. Erfahrende Funker unterrichten Sie in Theorie und Praxis.

Beginn mit der Vorbesprechung: nach Absprache

Termine: Mittwoch, 18:00 Uhr bis 20:15 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 70,00 (bei 8 Teiln. und 18 DS) - keine Erm. -

VHS Mölln  
Auskünfte und Anmeldung unter Tel. 04542 / 89660

## Sonderprogramme

### Ausstellungen / Tagesfahrten / Studienreisen

### Studienreise nach Kopenhagen

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

### Sagenhaftes Island Fotoreise vom 06.03. - 13.03.2015

Leitung: Dirk Morawski, Fotograf

1. Tag: Ankunft - Transfer Keflavik - Reykjavik
2. Tag: Reykjavik - Snaefellsnes/Hellissandur
3. Tag: Snaefellsnes (Hellissandur - Kirkjufell, Stykkisholmur - Hellissandur)
4. Tag: Snaefellsnes (Hellissandur - Arnarstapi, Budir - Hellissandur)
5. Tag: Snaefellsnes/Hellissandur - Reykjavik
6. Tag: Reykjavik - Golden Circle
7. Tag: Reykjavik zur freien Verfügung

NEU: Pedelec-Tretboote

**Morgenroth**  
Wassersport ☎ 04541/ 83200

Segelschulemorgenroth.de  
Kanu-Kanu.de  
Bootsvermietung  
Bootsführerscheine  
Wasserfahräder  
23909 Ratzeburg + Salem



8.Tag: Abreise Transfer Reykjavik - Keflavik  
 Preis pro Person: Euro 2.290,- im DZ, Euro 2.590,- im EZ  
 Teilnehmer mind. 3, max. 6 Personen  
 Leistungen:  
 Transfer Keflavik/Reykjavik, 7x ÜF, Fotoguide, Rundreise im geländegängigen Fahrzeug  
 Nicht im Preis enthalten: Flug nach Island, persönliche Ausgaben, Versicherungen  
 VHS Lauenburg  
 Anmeldung und Info: Tel. 04153 5991640

**Theaterfahrten**

**VHS Büchen - Gudow Theaterabo - Theaterfahrt nach Lüneburg**



Wir haben ein Sonntagsabonnem. Spielzeit 2014/2015  
 7 Vorstellungen,  
 Beginn jeweils um 19.00 Uhr  
 05.10.2014 Rigoletto, Oper von Verdi  
 09.11.2014 Faust, Schauspiel von Goethe  
 14.12.2014 Zauberflöte, Oper von Mozart  
 11.01.2015 Cabaret, Musical  
 08.03.2015 Romeo und Julia, Ballett  
 05.04.2015 Leonce und Lena, Schauspiel von Büchner  
 26.04.2015 Neues vom Tage, Oper von Hindemith  
 Abfahrt ab Büchen 17:45 Uhr mit Zustiegemöglichkeiten in Gudow, Güster, Franzhagen, Witzeze, Dalldorf u. Lauenburg. Rückkehr gegen 22:30 Uhr.  
 Das Abo kostet inkl. Busfahrten zwischen ca. Euro 185,00 und Euro 211,00. Falls Sie einmal „schnuppern“ möchten, melden Sie sich bei Manfred Schulz, Tel. 04155/3639. 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

**Fahrten zu den Highlights der Hamburger Kulturszene**



In Zusammenarbeit mit der Hamburger Volksbühne e.V. bietet die Volkshochschule Dassendorf ein preiswertes und ausgeglichenes Kulturprogramm an. Sie erleben vier Fahrten in Hamburger Theater sowie in die Staatsoper inkl. Zusatzveranstaltung für nur Euro 183,00 pro Person (inkl. Eintrittskarten und Busfahrten). Der Abo-Preis ohne Zusatzveranstaltung beträgt pro Person Euro 160,00.  
**Kurs-Nr. AA 208 00**

**Winterhuder Fährhaus - Cafe Schöne Aussicht**

Es geht u. a. um die Rettung eines Cafés, die Jagd nach Erfolg und antidepressivem Streuselkuchen, mit einer musikalischen Bandbreite von alten Comedian Harmonists-Songs bis zu heutigen Hits. Das Berliner Traditionscafé „Schöne Aussicht“ hat schon bessere Tage gesehen. Eigentlich haben die Betreiber, die Brüder Felix, Frank und Bang Konopke, längst die Hoffnung aufgegeben, das Café noch einmal zu altem Glanz zurückzuführen. Als aber die Pleite droht und die Kündigung ins Haus geflattert kommt,

wird es turbulent. Die drei Brüder beschließen, noch einmal alles auf eine Karte zu setzen - und das kann bei dieser Besetzung natürlich nur der Gesang sein!  
 Termin: Mittwoch, 07.10.2014 - 19:30 Uhr

**Staatsoper Hamburg - Zauberflöte**

Mozarts beliebteste Oper ist seit 1982 im Repertoire der Staatsoper und fester Bestandteil des Spielplanes. Tamino hat sich in das Reich der Königin der Nacht verirrt. Er soll die schöne Prinzessin Pamina zur Frau bekommen, wenn es ihm gelingt, sie aus dem Palast Sarastro zu befreien. Von sofortiger Liebe zur Prinzessin entbrannt macht er sich auf die Reise, begleitet von Papageno, dem lustigen Vogelfänger. Am Palast angekommen, verlangt Sarastro, der Herrscher des Weisheitstempels, dass sie schweigend einige harte Prüfungen bestehen sollen...  
 Termin: Mittwoch, 03.12.2014 - 19:00 Uhr

**Ernst Deutsch Theater - Gift - Eine Ehegeschichte**

Über einen Mann und eine Frau, die sich nach 10 Jahren am Grab des gemeinsamen Sohnes wieder treffen und ihre Trennungsgeschichte rekapitulieren. Ein anrührendes, auch komisches Stück über das Scheitern, den Verlust der Liebe und die Schmerzabwägung, das bereits am Deutschen Theater Berlin großen Erfolg beim Publikum gefeiert hat.  
 Termin: Dienstag, 10.02.2015 - 19:30 Uhr  
 Hamburger Engelsaal oder Kammerspiele  
 Vorstellung nach Spielplan im April 2015

**Zusatzveranstaltung: Laeishalle Hamburg - Weihnachtliche Lesung mit Musik**

Die traditionelle musikalische Weihnachtslesung mit dem bekannten Hamburger Vorleser Clemens von Ramin. Wie kaum ein anderer lotet Clemens von Ramin in seinen Lesungen die gesamte Bandbreite des menschlichen Seelenlebens akustisch aus und zeichnet dabei beeindruckende und farbenfrohe Bilder. Dabei ist er immer akkurat, immer hingebungsvoll im Dienst der Sprache.  
 Termin: Sonntag, 07.12.2014 - 19:30 Uhr  
 Preis: Euro 28,50 (Einzelbuchungspreis)  
**Kurs-Nr. AA 208 01**

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.  
 VHS Dassendorf  
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

**Theaterpaket - 3 x Lüneburger Theater**



In Zusammenarbeit mit dem Reisebüro Oberelbe und dem Lüneburger Theater bieten die VHS Lauenburg und die VHS Schwarzenbek ein Theaterpaket bestehend aus 3 Veranstaltungen - Oper, Schauspiel, Musical - an.

**Schauspiel „Faust I“ von Johann Wolfgang von Goethe**

Termin: Sonntag, 26.10.2014, 19:00 Uhr

**Oper „Die Zauberflöte“ von Wolfgang Amadeus Mozart**

Termin: Sonntag, 16.11.2014, 19:00 Uhr

**Musical „Cabaret“ von John Kander, Fred Ebb und Joe Masteroff**

Termin: So, 25.01.2015, 19:00 Uhr

Ein Infoabend des Lüneburger Theaters zu dem Theaterpaket findet statt am Dienstag, 02.09.2014, ab 19:30 Uhr  
 Ort: Albinusstraße 24 (Alte Pestalozzischule)  
 Preis: Euro 110,00 für alle 3 Vorstellungen in der 3. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus. Preise für andere Preisgruppen auf Anfrage.  
 Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen  
 Abfahrtsorte Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg, Hohnstorf, Brietlingen und auf Anfrage  
 Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben  
 VHS Lauenburg  
 Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe, Frau Karstens  
 Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063  
 E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

**Busfahrt: 45. Polizeishow in Hamburg**



Das große Show Spektakel für die ganze Familie in der Alsterdorfer Sporthalle.  
 Moderator: Marek Erhardt  
 Erlebniswerte Artistik, Clownerie und Musik mit 300 Teilnehmern aus Deutschland, Europa und Übersee.  
 Wieder dabei, die Klassiker wie „The Flying

Grandpas“, ein Mix aus Komik auf dem Trampolin, die Diensthunde-Fußballstaffel, die Motorradstaffel der Hamburger Polizei mit Akrobalen aus Hamburg und das Polizeiorchester Hamburg. Lassen Sie sich überraschen und kommen mit, um diese tolle Show für die ganze Familie anzusehen!!!  
 Termin: Samstag, 25.10.2014, 14:30 Uhr  
 Preis: Euro 39,00 (Kinder/Jugendliche Euro 22,00)

1. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus  
 Zustiege Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg, Geesthacht und auf Anfrage  
 Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben  
 Mindestteilnehmerzahl: 25  
 VHS Lauenburg  
 Infos und Buchung:  
 Reisebüro Oberelbe Frau Karstens,  
 Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063  
 E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

**Busfahrt: Weihnachten mit L a L e L u im Schmidts Tivoli Hamburg**



L a L e L u, die ultimative A - cappella - Sensation aus Hamburg! Sie können gut singen, sehen gut aus, dazu wahnsinnig komisch und brauchen kein einziges Instrument um musikalisch das Haus rocken zu lassen. Mit ihrem einzigartigen Mix aus Gesang und Komik, Satire und Parodie, Pop und Klassik begeistern sie seit Jahren mit unbändiger Spielfreude Publikum und Presse



**Unsere Studien- und Erlebnisreisen 2014/15**

- 17.09.- 29.09.2014 Marokko - Medina, Minztee und Meer
- 02.10.- 13.10.2014 Usbekistan - Faszination Seidenstraße
- 13.10.- 26.10.2014 Kambodscha & Laos
- 09.11.- 21.11.2014 Best of Nordindien
- 18.01.- 30.01.2015 Geheimnisvolles Äthiopien
- 31.01.- 19.02.2015 Traumreise Namibia, Botswana & Vic Falls
- 12.02.- 23.02.2015 Myanmar... Ungeschliffener Diamant
- 10.03.- 29.03.2015 Costa Rica & Panama Kreuzfahrt
- 19.03.- 31.03.2015 Incredible India
- 06.04.- 19.04.2015 Cuba - Auf Che's Spuren
- 22.04.- 02.05.2015 Widerspruch Iran... Persiens Schätze
- 10.05.- 19.05.2015 Andalusien - Flamenco der Sinne
- 27.05.- 04.06.2015 Busreise nach Danzig und Masuren
- 11.06.- 18.06.2015 Island - Hello'og wilkom
- 22.06.- 09.07.2015 Hoch hinaus: Ladakh & Kashmir
- 28.08.- 08.09.2015 Busreise Bretagne und Normandie
- 17.09.- 26.09.2015 Armenien - Tochter des Ararat
- 17.09.- 29.09.2015 Südafrika - die Welt in einem Land
- 03.10.- 16.10.2015 Perus Höhepunkte
- 01.11.- 15.11.2015 Nepal & Bhutan
- 16.11.- 29.11.2015 Südindien klassisch

Reise-Partner der:  
 VHS Herztg. Lauenburg



Volkshochschule Kappeln e.V.



Volkshochschule Kiel



Volkshochschule Flensburg



Volkshochschule Eckernförde



**JETZT KATALOG ANFORDERN!**  
 Kostenlos bestellen unter  
 Tel.: 0 46 42/20 89  
 www.designer-tours.de



zwischen Flensburg und Zürich. Und jetzt wird es besinnlich: Weihnachten mit La Le Lu - das ist immer etwas Besonderes!

Vor Beginn der Show erfolgt eine kleine Lichterfahrt durch das weihnachtliche Zentrum zur Einstimmung

Termin: Montag, 01.12.2014, 20:00 Uhr  
Preis: Euro 39,00, 3. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus mit kleiner Lichterfahrt

Zustiege Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg, Geesthacht und auf Anfrage  
Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben  
Mindestteilnehmerzahl: 25  
VHS Lauenburg  
Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe Frau Karstens  
Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063  
E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

### Busfahrt: Ohnsorg Theater Hamburg Bauernhof - Rock auf Hochdeutsch

LA

Hochdeutsche Rock-Revue von Sandra Keck  
In dieser originellen Rock-Revue dürfen wir „Mäuschen spielen“ an einem Tag auf einem verrückten Bauernhof in Hamburg-Poppenbüttel. Weltbekannte Schlager, Pop- und Rocksongs bekommen in diesem bäuerlichen Umfeld mit witzigen, spritzigen Texten ein völlig neues Gesicht.

Auf Plattdeutsch hat „Rock op Platt“ längst Kultstatus erreicht, nun endlich die Rock-Revue auf Hochdeutsch!!

Termin: Samstag, 21.03.2015, 20:00 Uhr  
Preis: Euro 49,50 1. Preisgruppe inkl. Busfahrt im modernen Reisebus, Zustiege Schwarzenbek, Büchen, Lauenburg, Geesthacht und auf Anfrage  
Abfahrtszeit wird zeitnah bekannt gegeben  
Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen  
VHS Lauenburg  
Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe Frau Karstens  
Tel.: 04153 3061, Fax: 04153 3063  
E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

### Aufführungen / Konzerte

#### Gastkonzert+ - Ro Gebhardt's „EJGT“ European Jazzguitar Trio

LA

Veranstalter: Da Capo Talento

feat. on drums Jean-Marc Robin/France & on organ Jean Yves Jung/ France (dct Kurzporträt als Vorkonzert NN)

Dieses Projekt ist das Resultat einer lang-jährigen Freundschaft zwischen Musikern der sehr lebendigen und immer selbstbewusster werdenden europäischen Jazz-Szene. Die Besetzung ist ein Resultat aus hervorragenden Beziehungen zu Kollegen in den jeweiligen Szenen in Deutschland und Frankreich. Eine Besetzung aus Award-Winnern, Preisträgern und Repräsentanten ihrer Szene und den jeweiligen Ländern.

Termin: Samstag, 16.08.2014, 19:00 Uhr  
Albinusstraße 24, „Grüne Aula“  
Eintritt/Gebühr: Euro 15,00  
VHS Lauenburg  
Info: 04139 695943 "da capo talento"

#### Porträtkonzert+

Veranstalter: Da Capo Talento

LA

In Planung:

Wendelin (9) Cello und Johann Dietsche (12) Geige und/oder Hannah Hauser (17) Piano  
Termin: Samstag 20.10.2014, 19.00 Uhr  
Ort: Albinusstraße 24, „Grüne Aula“  
Eintritt/Gebühr: Euro 8,00  
VHS Lauenburg  
Info: 04139 695943 "da capo talento"

#### Gastkonzert+

Veranstalter: Di Capo Talento

LA

Björn Lücker mit Aquarian Jazz Ensemble:  
Claas Ueberschär (tp), Gabriel Coburger (ts), Buggy Braune (p), Jakob Dreyer (b), Björn Lücker (dr)  
(dct Kurzporträt als Vorkonzert NN)  
Der musikalische Background des in Hamburg lebenden Schlagzeugers Björn Lücker reicht von Jazz über Klassik, Experimentelle Musik, Improvisierte Musik bis hin zu modernen Rock- und Crossoverprojekten sowie Lyrik-Vertonungen.

Seine Fusion von Klängen der Neuen Musik mit dem „drive“ und der Agilität des Jazz führt zu einem Klangspektrum, das die Trommeln und Becken zu einem Melodieinstrument werden lässt und somit neue Dimensionen auch im Zusammenspiel mit anderen Musikern erschließt.

Termin: Samstag, 15.11.2014, 19:00 Uhr  
Ort: Albinusstraße 24, „Grüne Aula“  
Eintritt/Gebühr: Euro 14,00  
VHS Lauenburg  
Info: 04139 695943 "da capo talento"

#### Porträt-Gast- Balancekonzert+

Veranstalter: Da Capo Talento

LA

Porträt- Gast-Balancekonzert (NN)  
Klassikschwerpunkt  
Benefizveranstaltung für Musiker ohne Grenzen e. V. Hamburg  
Termin: Samstag, 13.12.2014, 19:00 Uhr  
Ort: Albinusstraße 24, „Grüne Aula“  
VHS Lauenburg  
Info: 04139 695943 "da capo talento"

#### Konzerte in St. Nicolai

MÖ

Die ev. Kirchengemeinde St. Nicolai zu Mölln veranstaltet im Herbst 2014 wieder eine Reihe von Kirchenkonzerten in loser Folge. Das Programm erhalten Sie in St. Nicolai und im Kirchenbüro Jochim Polleyn-Platz, 23879 Mölln.  
Bitte, beachten Sie die Ankündigungen in der Presse und durch Aushang  
VHS Mölln

#### Veranstaltungen im Wohnstift Augustinum

MÖ

Die Veranstaltungen im Augustinum sind öffentlich und finden im Stiftstheater statt. Sie umfassen die Bereiche Konzert, Show, Theater und Lichtbildvorträge. Die Theater- und Musikaufführungen werden in der Presse bekannt gemacht und im monatlichen Kulturfahrplan ausgedruckt. Auskünfte über Eintrittspreise und Kartenreservierungen erhalten Sie unter 04542/81802 (Kulturreferat - Dr. Margit Bansbach).

Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden sie auch im Internet: „www.augustinum-moelln.de.“  
VHS Mölln

#### Veranstaltungen der Stadt Mölln

MÖ

Termine für öffentliche Stadtführungen, naturkundliche Führungen, Kurkonzerte, Bus-Ausflugsfahrten, Ausstellungen, Vorträge usw. finden Sie über die Kurverwaltung Mölln. Hindenburgstraße  
Nähere Informationen zu den Veranstaltungen finden sie auch im Internet:  
www.moelln.de  
VHS Mölln

#### Kleine Bühne - Theateraufführungen der Stadt Schwarzenbek

SB

14.11.2014: DoctorDate.de  
Theater-Musical von  
Dietmar Loeffler  
11.01.2015: So oder so -  
Hildegard Knef

Hommage an die vielseitige Künstlerin  
14.02.2015: Ziemlich beste Freunde  
Bühnenfassung mit  
Hardy Krüger  
13.03.2015: Dr. Stratmann  
- Dat Schönste  
Heiteres medizinisches  
Kabarett  
01.12.2014: Wer nimmt Oma?  
Von und mit  
Hans Scheibner  
(Zusatzveranstaltung nicht im Abo enthalten)  
17.04.2015: „Die Schwestern“  
Kabarett Leipziger  
Pfeffermühle  
(Zusatzveranstaltung nicht im Abo enthalten)

Ort: Festsaal des Rathauses Schwarzenbek  
Beginn: 20.00 Uhr  
Tickets: Karten für den freien Verkauf (zu Euro 22,-, 23,- und 24,-) ab Sept. 2014 über den Tabakshop Lange im Sky-Markt erhältlich. Abonnements ab Euro 82,-, 86,- u. 90,-) über die Stadtverwaltung Tel. 881-132 buchbar oder auch per E-Mail christine.uhde@schwarzenbek.de.  
Infos auch über www.schwarzenbek.de

## Seniorenfrühstück - Sonntagmorgen in Gesellschaft

LA



Foto: michaeljung/shutterstock

Leitung: Lothar Ahrend

Seit September 2000 bietet der Seniorenbeirat das Seniorenfrühstück in geselliger Runde an. Es erfreut sich, die Teilnehmerzahl bestätigt es, eines regen Zuspruchs.

Genießen auch Sie den Sonntagmorgen mit gutem Frühstück zu zivilen Preisen und guter Unterhaltung.

Im Restaurant „Soltstraatenhus“

Lauenburg/Elbe, Reeperbahn,

jeweils von 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr an folgenden Sonntagen:

Termine:

21.09./19.10./23.11./21.12.2014

Eintritt frei!

VHS Lauenburg

Info: Klaus Höltig, Tel. 04153 51474



## 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

**Geschäftsstelle:** Bergstraße 9, 21521 Aumühle, Tel. und Fax 04104/80360, [www.vhs-aumuehle-wohltorf.de](http://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: DE 24 230 527 500 109 104 108, BIC: NOLADE21RZB

## Volkshochschule Berkenthin e.V.

**Leiterin:** Ute v. Keiser-Pytlík

**Geschäftsstelle:** Schützenstraße 3, 23919 Berkenthin, Tel. 04544/413, Fax: 04544/614, e-mail: [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de), Internet: [www.vhs-berkenthin.de](http://www.vhs-berkenthin.de)

**Ansprechpartnerin:** Ute v. Keiser-Pytlík

**Bankverbindung:** KSK Berkenthin, IBAN: DE 52 230 527 500 006 005 020

**Anmeldung:** Verbindlich telefonisch, verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Kurse kommen bei mindestens 8 voll zahlenden Teilnehmern zustande.

**Zahlungen:** am ersten Abend beim jeweiligen Kursleiter in bar.

**Ermäßigung:** auf Anfrage, für Mitglieder Euro 2,-

**Abmeldung:** spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

## 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](http://www.vhs-breitenfelde.de), e-mail: [leitung@vhs-breitenfelde.de](mailto: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: DE 90 230 527 500 005 302 250, BIC: NOLADE21RZB

## 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.

**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 B 1, Raum B 125 (Parterre rechts), 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](mailto:info@vhs-buechen-gudow.de), Internet: [www.vhs-buechen-gudow.de](http://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 (BLZ 230 527 50), Kto.-Nr. 200 22 56, IBAN: DE 93 230 527 50 000 200 22 56, BIC: NOLADE21RZB.

**Anmeldung:** Durch Eintrag in die Kursliste am ersten Kursabend bzw. während der Vorbesprechung. Bei Wochenendveranstaltungen verbindliche schriftliche Anmeldung. Bezahlung der Kursgebühr im voraus.

**Zahlung:** bis spätestens zum zweiten Kursabend in bar oder die Kursgebühr wird bei Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats (Einzugsermächtigung) fünf Tage vor Kursbeginn von ihrem Konto abgebucht.

**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!)

**Abmeldungen:** In der Geschäftsstelle bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei. Bei späteren Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben. Bei Wochenendveranstaltungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle.

## 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](mailto:service@vhs-dassendorf.de), Internet: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de)

**Sprechzeiten:** Montag 17:00-18:00 Uhr, Dienstag 10:00-11:00 Uhr und Donnerstag 19:00-20:00 Uhr (nicht in den Schulferien S.-H.)

**Bankverbindung:** KSK Herzogtum Lauenburg, IBAN: DE45 230 527 500 109 548 960 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 Service 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 bis zu einer Woche vor Kursbeginn auf unser o. g. Konto 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 Lauenburg/Elbe e.V.

**Leitung:** Klaus Kaufhardt

**Postanschrift:** Postfach 15 51, 21474 Lauenburg/Elbe, Tel. 04153 / 5713009, Fax: 04153 / 54778, Internet: [www.vhs-lauenburg.de](http://www.vhs-lauenburg.de), e-mail: [info@vhs-lauenburg.de](mailto:info@vhs-lauenburg.de)

**Bankverbindung:** IBAN: DE 50 230 631 29 00 00 146 838, BIC: GENO-DEF1RLB.

**Anmeldung:** Ab Erscheinen des Programmheftes telefonisch unter der im Programmheft für den jeweiligen Kurs angegebenen Telefonnummer. Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung.

**Zahlung:** Am ersten Abend beim jeweiligen Kursleiter bar oder gemäß dem Wunsch der/des Dozentin/Dozenten.

**Ermäßigung:** 10% für Mitglieder, 50 % für Schüler, Studenten, Auszubildende und Arbeitslose bei Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung am ersten Kurstag, keine Ermäßigung bei Studienfahrten, Studienreisen.

## Volkshochschule Mölln e.V.

**Leiter:** Gerhard Kohrt, Tel.: 04542 / 89660, Fax: 04542 / 5986, e-Mail: [post@vhs-moelln.de](mailto: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: DE 18 230 527 50 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.

### Volkshochschule Ratzburg e.V.

**Leiter:** Holger Martens

**Geschäftsführerin:** Silvia Tessmer  
**Geschäftsstelle:** Unter den Linden 1, 23909 Ratzburg, Telefax: 04541/891387

**Büro:** Ernst-Barlach-Schule, Semi-

narweg 1, 23909 Ratzburg  
**Bürozeiten:** Mo. und Fr. 9:30 - 11:30 Uhr, Do. 16:00 - 18:00 Uhr  
Email: volkshochschule@ratzeburg.de, Internet: www.vhs-ratzburg.de

**Ansprechpartner:** Herr Martens, Telefon: 04541/ 8000146

**Bankverbindungen:** Kreissparkasse Konto-Nr. 116 300, BLZ 230 527 50, IBAN: DE76 230 527 500 000 116 300, BIC: NOLADE21RZB

**Anmeldungen:** Die Anmeldungen erfolgen verbindlich bei der Volkshochschule Ratzburg, Unter den Linden 1, 23909 Ratzburg. 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 DE80230527500008002231, BIC: NOLADE21RZB

**Anmeldung:** unter der jeweiligen Telefonnummer des Kurses.

**Zahlung:** am ersten Abend bei der Kassiererin in bar.

**Materialkosten:** Anfallende Materialkosten müssen in dem Kurs zusätzlich bezahlt werden.

**Mitgliedsbeiträge:** Einzelpersonen Euro 5,-, Ehepaare Euro 8,-  
**Ermäßigung:** 50 % für Arbeitslose, für Mitglieder jeweils Euro 4,- pro Kurs.

Diese Teilnahmebedingungen gelten auch für Nusse.

### Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

**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:** HypoVereinsbank, Schwarzenbek, BLZ 200 300 00, Konto-Nr. 8 490 730, IBAN DE 86 200 300 000 008 490 730, BIC: HYVEDEMM300

**Anmeldungen:** Schriftlich mit dem Anmeldeformular des Programmheftes oder über die Homepage.

**Zahlung:** Durch Erteilung einer Einzugsermächtigung mit Unterschrift auf der Anmeldekarte oder durch Überweisung der Kursgebühr spätestens zu Kurs-

beginn auf o. g. Konto.

Für Mahnungen wird eine Gebühr von Euro 2,50 erhoben. 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 Grundversicherung 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 2014



Verteilung an alle erreichbaren Haushalte des Kreises Herzogtum Lauenburg

**Druckauflage:**  
80.200 Exemplare

**Verlag:**  
MARKT-Verlag  
Karlheinz Bude GmbH & Co.KG,  
Ratzburg

**Für das Kursangebot verantwortlich:**  
Kreisvolkshochschule  
Herzogtum Lauenburg e.V.,  
Herbert Hoffmann

**Anzeigenberatung:**  
Jana Rzepka, Tel. 04541 / 86 36-5300  
Sigrid Dunker, Tel. 04541 / 86 36-5301  
Erika Schwab, Tel. 04541 / 86 36-5310  
Miesko Prusek, Tel. 04541 / 86 36-5311  
Mike Jähncke, Tel. 04152 / 89 19 99-5220

**Satz:**  
Prima Rotationsdruck Nord GmbH  
& Co. KG, Wittenburg

**Druck:**  
sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG, Druckzentrum Schleswig-Holstein, Büdelsdorf

**Vertrieb:**  
DPV Direktpressevertrieb GmbH,  
Parchim

**Titelbild:**  
Wolfgang Boldt

„Nachdruck nur mit Zustimmung des Verlages. Aus aufgeforderter Zusendung von Manuskripten und Fotos entsteht weder Honorarverpflichtung noch Haftung. Anzeigenentwürfe sowie Anzeigen aller Art des Verlages inkl. ihrer redaktionellen Gestaltung und Bebilderung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Übernahme und Verwendung dieser Anzeigen und Bilder - auch teilweise - bedarf der vorherigen Zustimmung durch den Verlag. Dieses gilt für alle Wiedergabeformen, insbesondere auch im Internet. Unberechtigte Nutzungen lösen Schadensersatzansprüche des Verlages aus.“

## Umstellung auf das SEPA-Lastschriftverfahren

Am 1. Februar 2014 wurden die nationalen Zahlverfahren für Überweisungen und Lastschriften in Euro auf das SEPA (Single Euro Payment Area)-Verfahren umgestellt.

Für die Überweisung Ihrer Kursgebühren nutzen Sie bitte ab Februar die IBAN und BIC anstelle der bisherigen Bankverbindung Ihrer VHS.

Wenn Sie zur Begleichung Ihrer Kursgebühren am Lastschriftverfahren teilnehmen möchten, füllen Sie bitte das erforderliche Rahmenmandat (IBAN und BIC Ihres Bankkontos finden Sie auf Ihren Kontoauszügen) auf der Rückseite des Programmheftes aus und reichen es unterschrieben im **Original** (keine Kopie, kein Fax) bei uns ein.

Sie erhalten dann Ihre persönliche Mandatsreferenznummer, die bei jeder Abbuchung der VHS auf Ihrem Kontoauszug erscheint.



## Seniorenbeirat der Stadt Lauenburg/Elbe

LA

### Seniorenachmittage 2014 - 2. Halbjahr

Treffpunkt: MOSAIK-Festsaal, Raiffeisenweg 1a  
Beginn: 15.00 Uhr, Eintritt frei

#### Donnerstag 11.09.2014

G-Breaker - akrobatische Tänzer  
aus unserer Stadt

Musikalische Unterhaltung mit  
Herrn Krzenzck

#### Donnerstag 09.10.2014

„Herzinfarkt und Schlaganfall“  
Referent: Prof. Dr. Köster, Johan-  
niter Krankenhaus, Geesthacht

Musikalische Unterhaltung:  
Büchener DUO M. Buffo und  
K. Stöckel

#### Donnerstag 13.11.2014

Karneval mit dem Möhnsener  
Musikverein

Ereignisse und Vorhaben in der  
Elbestadt

Referent/in:  
Bürgermeister Andreas Thiede,  
Bürgermeister Bernd Dittmer

#### Donnerstag 11.12.2014

Adventsfeier für Jung und Alt

Seniorinnenchor und Musikkreis  
der Albinus - Gemeinschaftsschule



Foto: CREATISTA/shutterstock

Änderungen vorbehalten!  
Die Teilnehmer/Innen an den Veran-  
staltungen sind gegen Unfall- und  
Haftpflichtschäden nicht versichert!

VHS Lauenburg, Sprecher:  
Klaus Höltig,  
Windmühlenkamp 9,  
21481 Lauenburg,  
Tel./Fax.: 04153 51474

## Abfallwirtschaft Südholstein



**Für neue Energie  
aus Ihrem Bioabfall.** Einfach hin + weg

www.awsh.de · Servicetelefon (0800) 29 74 001\*  
\*(kostenlos aus allen Netzen)



## vhs Adressenübersicht

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

AU

**VHS Berkenthin e.V.**  
Schützenstraße 3 · 23919 Berkenthin · Tel.: 04544/413  
Fax: 04544/614 · E-Mail: info@vhs-berkenthin.de  
Internet: www.vhs-berkenthin.de

BE

**VHS Breitenfelde e.V.**  
Schulstraße 17 · 23881 Breitenfelde · Tel.: 04542/853690  
Fax: 04542/89828 · E-Mail: leitung@vhs-breitenfelde.de  
Internet: www.vhs-breitenfelde.de

BR

**VHS Büchen - Gudow e.V.**  
Postfach 1150 · 21510 Büchen · Tel.: 04155/3551  
Fax: 04155/3550 · E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de  
Internet: www.vhs-buechen-gudow.de

BÜ

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

DA

**VHS Lauenburg e.V.**  
Postfach 15 51 · 21474 Lauenburg/Elbe · Tel.: 04153/5713009  
Fax: 04153/54778 · E-Mail: info@vhs-lauenburg.de  
Internet: www.vhs-lauenburg.de

LA

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

MÖ

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

RZ

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

SN

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

SB

## Schenken Sie *Bildung...*



Schenken Sie einen VHS-Kurs!

## Anmeldung für die Volkshochschule

Volkshochschule \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Kursnummer oder Kurstitel

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Kursnummer oder Kurstitel

\_\_\_\_\_  
PLZ und Wohnort

\_\_\_\_\_  
Kursnummer oder Kurstitel

\_\_\_\_\_  
Telefon

Ich beantrage Ermäßigung, weil

\_\_\_\_\_  
Email

\_\_\_\_\_  
(Bitte Nachweis in Kopie beifügen)

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für den/die oben angegebenen Kurs(e) an. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen/AGB's der jeweiligen Volkshochschule an.

**Sollten Sie eine Abbuchung der Kursgebühren von Ihrem Konto wünschen, senden Sie uns bitte nachstehendes SEPA-Lastschriftmandat im Original (Zusendung per Fax oder Mail ist leider nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!) zu.**

## Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule \_\_\_\_\_ bis auf Widerruf, alle Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem u. g. Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule \_\_\_\_\_ auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

\_\_\_\_\_  
BIC (8 oder 11 Stellen)

\_\_\_\_\_  
IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift