vhs

Kreisvolkshochschule
Herzogtum Lauenburg e.V.

Programm
Frühjahr
2022

Grafik: matrioshka/Shutterstock

* geben ihr eigenes Programmheft heraus

VHS Aumühle-Wohltorf e.V.
Bergstr. 9, 21521 Aumühle
Tel.: 04104 / 80360
Internet:
www.vhs-aumuehle-wohltorf.de
E-Mail:
wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

VHS Breitenfelde e.V.
als Außenstelle der VHS Mölln

VHS Büchen - Gudow e.V.
Postfach 1150, 21510 Büchen
Tel.: 04155/3551
Internet:
www.vhs-buechen-gudow.de
E-Mail:
info@vhs-buechen-gudow.de

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

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

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

VHS Schwarzenbek e.V.
Berliner Straße 1-5,
21493 Schwarzenbek
Tel.: 04151/5388
Internet:
www.VHS-Schwarzenbek.de
E-Mail:
info@vhs-schwarzenbek.de

Berkenthin, Lauenburg, Geesthacht und Sandesneben-Nusse sind nicht im gemeinsamen Heft vertreten.

VHS Geesthacht - Informationen auf Seite 10

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz
Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist jeweils die Volkhochschule, die den von Ihnen gebuchten Kurs durchführt, nachfolgend „VHS" oder „wir" genannt. Die genauen Kontaktdaten der Volkshochschulen finden Sie auf Seite 49 dieses Programmheftes.

2. Kursanmeldung
Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.
Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und der E-Mail Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe Ihrer IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Eine Barzahlung ist jedoch ausgeschlossen.
Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten
Wir geben Ihren Namen, E-Mailadresse und – soweit angegeben – Telefonnummer an den jeweiligen Kursleiter zur Vorbereitung und Durchführung des Kurses weiter. Dies umfasst auch die Kontaktaufnahme bei Änderungen. Für die Teilnahme an zertifizierten Prüfungen und Abschlüssen (z.B. Cambridge- oder Telc-Sprachprüfungen, IHK-Prüfungen, Xpert, Finanzbuchhalter, Schulabschlüssen) leiten wir die hierzu erforderlichen Daten an die Prüfungsinstitute weiter. Diese Übermittlungen dienen der Vertragserfüllung. Für die Teilnahme an Integrationskursen müssen wir Ihren Namen und erforderliche Kontaktdaten an das Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (kurz „BAMF") weitergeben. Ferner kann bei Landesmittelkursen und solchen, welche durch die Agentur für Arbeit gefördert werden, eine Übermittlung an Behörden erforderlich sein. Diese Übermittlungen beruhen auf einer rechtlichen Verpflichtung. Befinden Sie sich mit einer Zahlung in Verzug, behalten wir uns vor, Ihre Daten (Name, Anschrift, Geburtsjahr) an einen Inkassodienstleister zur Durchsetzung der Forderung als berechtigtes Interesse weiterzuleiten.

4. Kontaktaufnahme
Wenn Sie uns eine Nachricht senden, nutzt die VHS die angegebenen Kontaktdaten zur Beantwortung und Bearbeitung Ihres Anliegens. Die Bereitstellung Ihrer Daten erfolgt abhängig von Ihrem Anliegen und Ihrer Stellung als Interessent oder Kursteilnehmer zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen bzw. zur Vertragserfüllung.

5. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.
Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen.
Für Fragen des Datenschutzrechts steht Ihnen unser behördlicher Datenschutzbeauftragter zur Verfügung:
Kreis Herzogtum Lauenburg, Telefon 04541 888 480 oder über E-Mail: info@kreis-rz.de

vhs Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg e.V.

Liebe Nutzerinnen und Nutzer der Volkshochschulen im Kreis Herzogtum Lauenburg,

auch wenn die Zeiten nach wie vor schwierig sind, blicken wir optimistisch dem Jahr 2022 entgegen und haben ein Programm zusammengestellt, das wir unter Beachtung sämtlicher behördlichen Vorgaben hoffentlich vollumfänglich umsetzen können.

Da sich die Regelungen jederzeit ändern können, bitten wir Sie höflich darum, die tagesaktuellen Meldungen im Blick zu behalten und sich bei Fragen gern an Ihre Volkshochschule zu wenden.

Ich freue mich besonders, dass die Kreisvolkshochschule im Programm vhs.edit eine Förderung für die Anschaffung von technischem Equipment erhalten hat, was sowohl dem Ausbau unserer Online-Kurse zu Gute kommen wird als auch für Schulungen zur Verfügung steht.

Ansonsten wünsche ich Ihnen viel Spaß in unseren Kursen und interessante Begegnungen und natürlich auch, dass Sie gesund ins Jahr 2022 starten.

Mit besten Grüßen

Andreas Püst

1. Vorsitzender der Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg e.V.

energieversorger
www.vereinigte-stadtwerke.de

Infos zu **Strom, Gas** und **schnellem Internet** persönlich unter
Tel. 0800 888 88 10 (Energie) oder 04541 807 807 (Glasfaser).
zuverlässig | nah | ansprechbar

vereinigte stadtwerke VS
Mölln, Ratzeburg, Nusse, Bad Oldesloe und Reinfeld

Inhalts-
verzeichnis

Aumühle

Berufsorientierungscoaching ... 8
Bewerbungstraining ... 8
Bismarckturm - Führungen ... 7
Breath Walk® ... 20
Dänisch ... 14
Exkursion:
Worpswede und Fischerhude ... 33
Englisch ... 15
Feldenkrais ... 23
Gesund durch die Jahreszeiten
- Workshop ... 20
Golf ... 24
Gymnastik ... 22
Junge vhs (Acrylmalerei) ... 26
Linedance ... 31
Literaturkreis ... 29
Malen/Zeichnen ... 26
Muskelentspannung nach Jacobson ... 20
Patchwork ... 28
Philosophie-/Theologiekolleg ... 7
Pilates ... 21
Pound® ... 22
QiGong ... 19
Rückenschule ... 23
Selbsthypnose - Workshop ... 21
Shiatsu - Workshop ... 21
Singkreis Aumühle ... 30
Selfcare Day für Frauen ... 21
Spanisch ... 18
Upcycling mit Kreidefarben ... 27
Wildnispädagogik - Workshop ... 7
Yoga ... 18
Zumba® Fitness ... 23

Breitenfelde

Bierbrauseminar ... 33
Gymnastik ... 22
Pilates ... 22
Reiki ... 25
Weidenflechten ... 28

Büchen

Akkordeon ... 30
Autogenes Training ... 21
Betonskulpturen ... 28
Chor ... 30
Drums Alive® ... 23
Englisch ... 14
Französisch ... 16
Gedächtnistraining ... 8
Gitarre ... 30
Gymnastik/Fitness ... 22
Imkerei für Einsteiger ... 7
Klavierunterricht ... 31
Kochen/Backen ... 32
Pilates ... 22
Rückenfit ... 23
Schach ... 32
Smartphonekurse ... 9
Yoga ... 18

Dassendorf

Beckenbodengymnastik für Männer ... 23
BreathWalk ... 20
Chor ... 30
Computerschreiben ... 9
E-Bike fahren ... 24
EDV (Büropraxis für Frauen mit
MS-Office, Grundkurs- und
Vertiefungskurs Senioren, Word,
Powerpoint, Excel, Ordnung auf dem
PC, Outlook, Java) ... 12
Englisch ... 14
Entspannung mit QiGong und
Yoga (Onlinekurs) ... 19
Fotografie ... 29
Geldanlage ... 6
Gitarre ... 30
Golf ... 24
Interkultureller Austausch ... 7
Italienisch ... 17
Kerzen gießen ... 28
Junge vhs (Mathematik,
Programmieren, Zeichnen/Malen,
Musizieren, Theaterworkshop) ...
Kochen/Backen ... 32
Kochen für Männer ... 32
Malen/Zeichnen ... 26
Mosaik ... 28
Nähen ... 28
Oberflächen vergolden ... 28
Orientalischer Tanz ... 31
Rosenschnitt ... 7
Schminkberatung ... 24
Smartphone (Grundkurs) ... 9
Spanisch ... 18
Stühle flechten ... 28
Sturzprävention ... 21
Theater und Literatur ... 32
Vollwertige Ernährung - Theorie ... 25
Wildbienengerechter Garten ... 8
Wildkräuterwanderung ... 25
Wirbelsäulengymnastik ... 23

Gudow

Lehmbauseminar ... 7
Nähen ... 29

Mölln

Bootsführerscheine ... 33
Computerschreiben ... 9
Dänisch ... 14
Deutsch als Fremdsprache ... 14
EDV (Anfänger, Word, Excel,
PowerPoint) ... 12
Englisch ... 14
Französisch ... 16
Gitarre ... 31
Gymnastik/Fitness ... 23
Hockergymnastik ... 23
Italienisch ... 17
Junge vhs (Ball- und
Bewegungsschule, Gitarre,
Computerschreiben, PowerPoint,
Website erstellen) ...
Kalligraphie ... 26
Kommunikationstraining ... 8
Malen/Zeichnen ... 26
Nähen ... 29
Pilates ... 22
Plattdeutsch ... 17
Polnisch ... 17
Reden halten ... 8
Rhetorik / Kommunikation ... 8
Ritmix ... 23

Programmbereiche

Online-Angebot | Beruf | Sprachen | Gesundheit | Kultur | Gesellschaft | Spezial | Grundbildung

Smartphone - Grund- und Aufbaukurs ... 9
Spanisch ... 18
T'ai chi Ch'uan ... 19
Tennis ... 24
Upcycling ... 28

Ratzeburg

Chor ... 30
Digitalfotografie ... 13
EDV (Anfänger- und Aufbaukurs für Senioren, Excel, Powerpoint, Website mit Wordpress) ... 12
Englisch ... 14
Fotobuchgestaltung ... 13
Französisch ... 16
Italienisch ... 17
Kommunikation ... 8
Kräuterwanderungen ... 25
Lesen und Schreiben lernen ... 33
Malen/Zeichnen ... 27
Mathematik - Grundrechenarten ... 34
Nordic Walking und gesunde Ernährung ... 24
Pilates ... 22
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen ... 20
Resilienz ... 21
Russisch ... 17
Smartphone ... 10
Spanisch ... 18
Tanzkurse/-kreise ... 31
Stress- und Burnout-Prävention ... 21
Tai Chi ... 20
Vorträge ... 6
Yoga ... 19
Zumba® fitness ... 23
Zumba® gold ... 23

Schwarzenbek

Aktionsmonat „Naturerlebnis": Radtour, Waldexkursion und Vortrag Wildbienen ... 7
Alzheimer - Vortrag ... 25
Arabisch ... 14
Chinesisch ... 14
Chor ... 30
Computerschreiben ... 9
Dänisch - online ... 14
Demenz (Orientierungs- und Spezialkurs sowie Vortrag) ... 25
EDV (Excel, Powerpoint) ... 13
Englisch - online ... 16
Filzen zu Ostern ... 28
Fotobuch erstellen ... 13
Fotografieren ... 29
Fotoexkursion mit Bildbesprechung ... 29
Französisch - auch online ... 16
Gebärdensprache - Onlinekurse ... 16
Gitarre ... 31
iPhone - Grundkurs ... 10
Imkerei für Einsteiger ... 8
Japanisch - online ... 17
Junge vhs (Nähen) ... 29
Klavierunterricht ... 31
Kochen/Backen ... 33
Kommunikation/Rhetorik (Frauenkurs) ... 8
Koreanisch - online ... 17

Inhalts-verzeichnis

Kunstschmieden - Metallgestalten ... 28
Malen/Zeichnen ... 27
Mundharmonika - Workshop ... 31
Nachbarschaftshilfe - Grundkurs ... 6
Nachhaltige Ordnung ... 6
Nähen - auch online ... 29
Niederländisch ... 17
Nordic Walking ... 24
Orientierungskurse (Demenz, Pflege, Parkinson) ... 25
Patchwork ... 28
Pflege (Orientierungs- und Grundlagenkurs) ... 6
Pilates - auch online ... 22
Pilzexkursionen ... 8
Portugiesisch ... 17
Prüfungstraining - online ... 8
Rückengymnastik für Männer ... 24
Rückenfit ... 24
Smartphone - Grund- und Aufbaukurse (für Android) ... 10
Spanisch ... 18
Spanisch für den Beruf - online ... 18
Tabletkurs für Anfänger ... 10
Tanzkreis für Senioren ... 31
Tai Chi ... 20
Theatergruppe ... 32
vhs.cloud - Einführungen ... 9
Vorträge ... 8
Yoga - auch online ... 19

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 Hörergebühren 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.

VHS-Programm-Zeitung

Herzogtum Lauenburg
Ausgabe Frühjahr 2022

Druckauflage:
56.020 Exemplare

Für das Kursangebot und die Veröffentlichung verantwortlich:
Kreisvolkshochschule
Herzogtum-Lauenburg e.V.
Andreas Püst

Satz:
Prima Rotationsdruck Nord GmbH & Co. KG, Waren

Druck:
A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co.KG Pinneberg

Vertrieb:
DPV Direktpressevertrieb GmbH, Parchim

Geschichte

Die napoleonische Zeit im Herzogtum Lauenburg
RZ

Vortrag von Christian Lopau

Im Jahr 1803 erfolgte nach der Konvention von Artlenburg am 5. Juli 1803 die Besetzung des Herzogtums Lauenburg durch französische Truppen. Mit einigen Unterbrechungen dauerte die "Franzosenzeit" über zehn Jahre.
Zwischen 1810 und 1813 wurde das Herzogtum Lauenburg sogar Teil des Kaiserreichs Frankreich. Kontributionen, Kriegsanleihen, Einquartierungen und Rekrutierungen belasteten die Bevölkerung schwer. Erst mit den Befreiungskriegen nach dem verlustreichen Scheitern von Napoleons Russlandfeldzug endete diese Epoche, die bleibende Spuren hinterließ.
Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!
Vortrag 902:
Dienstag, 22.02.2022, ab 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Die Quadratur des Kreises
RZ

Vortrag von Hartwig Fischer

Die "Schleswig-Holstein-Frage" galt wegen ihrer Kompliziertheit jahrzehntelang als Schrecken der europäischen Staatskanzleien.
Der Referent beleuchtet in seinem Lichtbildervortrag das Verhältnis zwischen dem Königreich Dänemark und den Herzogtümern Schleswig-Holstein sowie Lauenburg im Verlauf der letzten Jahrhunderte.
Evtl. begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!
Vortrag 904:
Dienstag, 26.04.2022, ab 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
Keine Gebühr
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Politik

Die neue Welt-(un-)ordnung
RZ

Vortrag von Dr. Udo Metzinger

Die Welt ist unübersichtlich geworden. Geopolitik ist nicht mehr bipolar, wie zur Zeit des Kalten Krieges. Neue Machtansprüche und Einflusssphären entwickeln sich, regional wie global. China entwickelt mit Vehemenz einen Weltmachtanspruch und fordert damit die USA im Pazifik heraus. Auch Russland arbeitet mit allen Mitteln an der Rückkehr in die erste Liga der Weltmächte. Regionalmächte wie Nordkorea, die Türkei, Saudi-Arabien oder der Iran agieren offen machtpolitisch, frei von jeglicher Weltmachtsräson. Aber auch in Europa befindet sich vieles in Neuordnung, vor allem nach dem Austritt Großbritanniens aus dem der Europäischen Union und dem damit verbundenen Anspruch, ein "Global Britain" zu entwickeln. In der Folge steigen die Konfliktpotentiale, potenziert durch den Klimawandel, die weltweiten Migrationsbewegungen, aber auch durch die fortschreitende Digitalisierung. Geopolitisch ein gefahrvoller Cocktail für den Weltfrieden, der besorgen muss.
Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!
Termin **Vortrag 905**:
Freitag, 18.02.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Wirtschaft / Recht

Das 1 x 1 der Geldanlage
DA

Leitung: Carsten Witt

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen und Fragen werden behandelt: Sparverhalten der Deutschen; Möglichkeiten der Geldanlage; mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds zur erfolgreichen Anlagestrategie. Welche Risiken gilt es, bei der Geldanlage zu beachten? Vermögen erhalten und aufbauen.
Der Niedersächsische Anlegerclub (NDAC) ist einer der größten Anlegergemeinschaften Norddeutschlands und vermittelt seit mehr als 20 Jahren Wissen rund um das Thema Geldanlage. Ziel des NDAC ist es, die Bevölkerung in Sachen Geldanlage zu bilden.
Termin: Donnerstag, 24.03.2022, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 14,40 €
Kurs: AR103-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Die Schlacht im Netz - hybride Kriegsführung, die Gefahr für die Demokratie und das Zeitalter von Geo-Tech
RZ

Vortrag von Dr. Udo Metzinger

Wir leben in "postfaktischen Zeiten": Fakten zählen wenig, Gefühle sind alles. Durch soziale Medien und neue Kommunikationskanäle sind so viele Menschen erreichbar wie noch nie. Schon heute ist absehbar, dass die Konfliktfelder Geo-Politik und Geo-Ökonomie durch Geo-Tech ergänzt werden. Ist das der neue Kalte Krieg zwischen den USA und China?
Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!
Inhaltsangabe siehe auch vhs-ratzeburg.de
Termin **Seminar 906:**
Samstag, 19.02.2022, 9:30 - 16:30 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
VHS Ratzburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Orientierungskurs - Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?
SB

Leitung: Martin Moritz

Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Was bedeutet das überhaupt für mich? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Wie bekomme ich sie? u.v.m.
Termin:
Dienstag, 18.01.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Grundkurs: Nachbarschaftshilfe
SB

Leitung: Martin Moritz

Wer als Pflegebedürftiger zu Hause lebt, hat gegenüber seiner Pflegekasse einen Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von monatlich bis zu 125 €. Dieser Betrag kann unter anderem eingesetzt werden zur Aufwandsentschädigung (maximal 8€/Std.) für eine Unterstützung durch Nachbarn, sogenannte ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe. Für die Anerkennung als Nachbarschaftshelfer verlangt das Land Schleswig-Holstein, dass man innerhalb von 6 Monaten nach Beginn der Tätigkeit einen Kurs im Umfang von 20 Unterrichtsstunden absolviert.
Dieser Grundkurs besteht aus 8 Unterrichtseinheiten. Die restlichen 12 Unterrichtseinheiten können danach durch die Teilnahme an weiteren Kursen der Angehörigenschule (z.B. zum Thema Demenz, Parkinson, Selbstpflege...) absolviert werden.
Das weitere Kursangebot finden Sie auf der Internetpräsenz der Angehörigenschule: www.angehoerigenschule.de
Dort können Sie sich auch direkt online anmelden!
Termine: Dienstag, 22.03. und Donnerstag, 24.03.2022, jeweils von 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs kann kostenfrei angeboten werden durch die Unterstützung der Barmer GEK.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de) oder direkt bei der Angehörigenschule, Tel. 040 – 25 76 74 50.

Pädagogik / Psychologie

Nachhaltige Ordnung
SB

Leitung: Gabriele Valerius

Für immer aufgeräumt und nachhaltig leben? Geht das? Ja klar. Die Frage ist, wo fange ich an, und was ist mir wirklich wichtig. Ein Blick auf die Dinge im eigenen Haushalt (und deren Nutzen), auf Konsum-

Grafik: Chinnapong/Shutterstock

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ 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. 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. 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 kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.
Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: „Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.“

verhalten und Gewohnheiten und der Wille zur Veränderung, schaffen Raum für neue Ideen. Das Ziel ist: mehr Platz, mehr Zeit, mehr Geld, mehr Lebensqualität und umweltfreundlicher leben.
Aus dem Inhalt:
• Hat alles (s)einen Platz? • Ordnung mit System im ganzen Haus • Stehrümchen und Hängrümchen - schön und zu nix nutze? • Der (leidige) Papierkram
Termine:
Samstag, 05.03.2022, 9:00 - 14:00 Uhr und
Samstag, 19.03.2022, 9:00 - 14:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 48,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Philosophie / Theologie

Tillich-Kolleg für Philosophie und Theologie AU
Geheimnis, Transparenz und Respekt
Leitung: Pastor Wolfgang Teichert, Tel. 040 720 66 11

Die Moderne ist angetreten der Welt ihre Geheimnisse zu entreißen, die Zuspitzung heißt „Wissensgesellschaft". So beginnen die beiden Autoren Sven Stillich und Claudia Wüstenhagen (ZEIT Wissen, 8.10.2013) ihren Artikel über Geheimnisse.
Die Dimension des Geheimnisses sei aus der Theologie fast entschwunden, weil man Geheimnis mit Rätsel verwechsele, so der am 29.09.2021 verstorbene Theologe Eberhard Jüngll: „Wenn ich das Rätsel gelöst habe, dann hat es seine Rätselhaftigkeit verloren. Je mehr ich aber von einem Geheimnis verstehe, desto geheimnisvoller wird es." Gott sei ein „öffentliches Geheimnis", betonte der Theologe.
Beginn: 13.01.2022 – 07.04.2022
Termine: 7mal 14-tägig donnerstags, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Andachtsraum, Mühlenweg 1
Gebühr: 46,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte beim Kursleiter

Länder & Kulturen / Heimatkunde

Aumühle aus der Vogelperspektive I / II AU
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. Samstag, 19.03.2022, 15:00 Uhr und
2. Samstag, 23.04.2022, 15:00 Uhr
Treffen vor dem Bismarckturm, Berliner Platz, 21521 Aumühle
Eintritt: Die Führung ist kostenlos und dauert ca. 1 Stunde.
Über eine Spende für das Archiv des Bismarckturms würden wir uns freuen.
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmerzahl unter 04104/2282 bei Gerd Möller

Interkultureller Austausch DA
Leitung: Uta Charwat

Im Kreis Herzogtum Lauenburg leben viele Flüchtlinge aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Sie haben häufig Sprachkurse besucht, bekommen jedoch nur selten Möglichkeiten, ihre Sprachkenntnisse anzuwenden und mehr über die deutsche Kultur zu erfahren. Ein ungezwungener Rahmen soll den Austausch zu alltäglichen Themen ermöglichen, um Sprachkompetenz und Integration zu fördern.
Beginn: 21.01.2022
Termine: 5mal freitags, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Lindenhof, Friedrichsruher Straße 2, Kröppelshagen
Gebühr: kostenlos
Kurs: AR107-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Natur / Umwelt & Technik

AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS
1. bis 31. Mai 2022
aktion-naturerlebnis.de

Vortrag: Wildbienengerechter Garten SB
Leitung: Britta Lehnert

Die Wildbienenbestände in Deutschland sinken seit Jahren. Neben den Wildbienen suchen aber auch Schmetterlinge, Schwebfliegen, Libellen und viele andere Insekten nach Nahrung und Wohnraum. Wir besprechen gemeinsam, wie sich der Garten oder Balkon mit einfachen Mitteln in ein kleines Insektenparadies verwandeln lässt. Ganz nebenbei lernen Sie einige unserer heimischen Wildbienen kennen und hören interessante Geschichten aus der Welt dieser nützlichen Insekten.
Termin:
Montag, 16.05.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 12,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Waldexkursion am Hohen Elbufer SB
Leitung: Traute Tockhorn-Kruckow

Die zauberhaften Hangwälder und urwaldartigen Auenwälder begleiten den großen Strom zwischen Lauenburg und Tesperhude bei Geesthacht. Sie prägen das UNESCO-Biosphärenreservat „Flusslandschaft Elbe". Entdecken Sie diesen südlichsten Teil des Herzogtums Lauenburg mit der Försterin.
Bitte bringen Sie ein Fernglas mit.
Termin:
Sonntag, 15.05.2022, 14:30 - 16:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz an der Ertheneburg, am Ende der Alten Salzstraße, 21481 Schnakenbek
Gebühr: 3,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung ist erforderlich unter: m.wuebbels@t-online.de; Tel.: 04541 / 7191 oder bei der vhs Schwarzenbek, Tel. 04151 5388 oder www.vhs-schwarzenbek.de

Feld-, Wald- und Wiesenradtour rund um Schwarzenbek SB
Leitung: Traute Tockhorn-Kruckow

Auch in diesem Jahr gibt es wieder eine Radtour auf neuen unbekannten Wegen. Die Tour ist ca. 20 km lang. Mit der Försterin geht es z. T. auf unbefestigten Wegen durch Wald und Flur. Bei kleinen Stopps erfahren Sie unterwegs viele spannende Dinge über Kultur- und Waldgeschichte, Forstwirtschaft, Klimawandel, Naturschutz, Bäume und Tiere.
Bitte verkehrssicheres Fahrrad, lange Hosen und evtl. Insektenschutzmittel mitbringen.
Termin: Samstag, 21.05.2022, 14:00 bis ca. 17:00 Uhr
Treffpunkt: An der Feuerwache Schwarzenbek, Lauenburger Str. 46, 21493 Schwarzenbek
Gebühr: 12,00 € / Kinder 5,00 € (keine Ermäßigung)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Workshop Wildnispädagogik AU
Leitung: Julia Polski-Drees, Heilpraktikerin

Wildnispädagogik vermittelt u.a. Wissen für das Überleben in der Natur. Vor allem aber hilft sie, die eigene Naturverbindung zu stärken, die Sinne zu schulen und sich selbst wieder als Teil eines größeren Ganzen zu erleben.
So können wir unserer Umwelt - den Tieren, Pflanzen, unseren Mitmenschen - und auch uns selbst mit einer ganz neuen Sichtweise und Respekt begegnen.
An diesem Tag nähern wir uns dem Thema spielerisch mit Orientierungs- und Sinnesübungen und einfachen handwerklichen Techniken, wie z.B. dem Drehen von Schnüren aus Pflanzenfasern.
Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, Sitzkissen für draußen, Arbeitshandschuhe, wenn möglich Kompass, Imbiss und Getränke, Neugier
Termin:
Samstag, 11.06.2022, 11:00 bis 16:00 Uhr
Treffpunkt:
Parkplatz TuS Aumühle, Sachsenwaldstr. 18, 21521 Aumühle
Gebühr: 30,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Rosen fachgerecht schneiden DA
Leitung: Jan Janßen

In diesem Rosenschnittseminar auf dem Vierländer Rosenhof erlernen Sie unter fachlicher Anleitung den perfekten Formschnitt bei Rosen, so dass Sie lange viel Freude an diesen majestätischen Blumen haben. Daneben erhalten Sie viele nützliche Tipps. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zum gemütlichen Klönen und Austausch bei Kaffee und Kuchen.
Bitte Handschuhe, Rosenschere, Papier und Stift für Notizen mitbringen.
Termin:
Samstag, 05.03.2022, 14:00 bis 15:30 Uhr
Ort: Vierländer Rosenhof, Kirchwerder Hausdeich 182, Hamburg
Gebühr: 18,00 €
Kurs: AR110-02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Lehmbauseminar GU
Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Entwickeln Sie Ihre Teamfähigkeit, indem Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmern Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrasgedämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand bauen.
Für die praktische Mitarbeit zum Anfassen und Ausprobieren bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.
Termin:
Samstag, 07.05.2022, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, Lütau
Gebühr: 30,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der vhs-Büchen-Gudow, Tel. 04155 3551
Information bei der Kursleiterin, Tel. 04153 55348

Imkerei für Einsteiger BÜ
Leitung: Britta Lehnert

Wir besprechen alles rund um den Einstieg in die Bienenhaltung, unter anderem das Leben im Bienenstock, die ersten Anschaffungen in der Imkerei, Arbeiten im Jahresverlauf, Zeitaufwand, Maßnahmen für die Bienengesundheit und Ideen für einen bienenfreundlichen Garten.
Beginn: 14.02.2022
Termine: 4mal montags, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145

Gebühr: 30,00 €
vhs Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, 04155 3551

Wildbienengerechter Garten DA

Leitung: Britta Lehnert

Kursinhalt siehe oben (Vortrag SB).
Termin:
Donnerstag, 24.02.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 12,00 €
Kurs: AR110-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Imkerei für Einsteiger SB

Leitung: Britta Lehnert,
Imkerverein Schwarzenbek und Umgebung

Kursinhalt siehe oben (BÜ).
Beginn: 22.03.2022
Termine: 5mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 43,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Das ABC des Pilzesammelns - Exkursionen SB

Leitung: Ingo Hartung,
Mykologische Gesellschaft Deutschland

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.vhs-schwarzenbek.de
Termine **Kurs 1:** 24.09./04.10./09.10./15.10./19.10. u. 22.10.22
Termine **Kurs 2:** 25.09./02.10./09.10./16.10./20.10. u. 23.10.22
Gebühr: 87,30 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Strom erzeugen mit Photovoltaik SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Unsere Expert:innen geben einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte. Die wirtschaftliche Seite wird anhand von drei Bespielen beleuchtet: 2-Personen-Haushalt im eigenen Haus, vierköpfige Familie im Eigenheim, Mietshaus.
Termin: Donnerstag, 17.03.2022, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Welche Heizung ist die richtige? SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik ausgleichen. Der Vortrag informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.
Termin: Donnerstag, 02.06.2022, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Rhetorik / Kommunikation

Persönliche Reden zu jedem Anlass (AG)

Leitung: Gerhild Meier

Möchten auch Sie einmal gerne eine kleine persönliche Rede auf Familienfeiern oder im Freundeskreis halten und haben sich nicht getraut? In entspannter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die passende Rede für Konfirmation, Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag etc.
Beginn: 14.03.2022
Termine: 3mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 30,00 € (bei 6 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Kommunikationstraining MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Selbstsicher reden und überzeugen. Wie kommuniziere ich im Berufsleben? Persönliche Autorität ausstrahlen. Die Rückmeldung auf die Trainingseinheiten erfolgt sofort, individuell und entwicklungsorientiert. Flexibles und intelligentes Management bei der Präsentation der eigenen Leistung. Jeder Teilnehmer bekommt ein persönliches Coaching um seinen eigenen Stil festigen zu können.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs: Freitag, 25.03.2022, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 26.03.2022, 9:00 bis 18:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 01.03.2022 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 120,00 €
VHS Mölln
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Gelungene Kommunikation - wie geht das? RZ

Leitung: Jutta Ball-Zanger

Haben Sie manchmal auch das Gefühl ihr Gegenüber versteht Sie nicht?
In diesem Workshop erfahren Sie, mit wie vielen Zungen wir sprechen und mit wie vielen Ohren wir hören - das Sender/Empfänger-Modell. Am Ende werden Sie Hilfsmittel zur Verfügung haben, so dass Ihre Kommunikation gelingen kann.
Termin **Kurs 411:** Mittwoch, 23.02.2022, 15:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21
Gebühr: 15,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04545/89660

Nie wieder sprachlos! SB

Leitung: Anke Patzak

Vor allem im Beruf kommt es neben der Fachkompetenzen auch darauf an, die eigenen Leistungen gut zu kommunizieren und sich mit seinen Positionen durchzusetzen. Sicheres und souveränes Auftreten sind dabei ausschlaggebend. Eine starke Persönlichkeit und eine überzeugende Kommunikation fördern die eigene Entwicklung und stärken das Selbstvertrauen. Es werden folgende Themen bearbeitet und in kleinen Übungen praktiziert: Auftritt und Wirkung (Körpersprache, Signale, Sicherheit und Unsicherheit), Ressourcen erkennen und im Alltag einsetzen, Umgang mit Machtgesten sowie Spontanität und Schlagfertigkeit.
Termine: Freitag, 22.04.2022, 17:00 bis 21:00 Uhr und Sonnabend, 23.04.2022, 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 80,40 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Ganzheitliches Gedächtnistraining BÜ

Leitung: Petra Wenck

So wie unsere Muskeln will auch unser Gehirn trainiert werden, um lange fit zu bleiben. Das vielseitige und abwechslungsreiche Programm des Bundesverbandes für Gedächtnistraining (BVGT e.V.) nach ganzheitlich orientierter Methodik aufgebaut, bezieht Körper, Geist und Seele gleichermaßen ein und regt das Denken und unsere Fantasie an. Spielerisch fördern wir Konzentration, Merkfähigkeit, logisches Denken, Wortfindung und schulen sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis. Dieser Kurs spricht besonders Menschen ab 60 an, die mit Spaß und Humor Freude haben in aufgeschlossener Runde ihre „grauen" Zellen auf Trab zu bringen. Bleib fit - denk mit!
Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen.
Beginn: 03.02.2022
Kurs 1: 10:00 bis 11:00 Uhr
Kurs 2: 15:00 bis 16:00 Uhr
Kurs 3: 17:00 bis 18:00 Uhr
Termine: 10mal donnerstags
Ort: Büchen, AWO-Treff, Friedegart-Belusa-Str. 14
Gebühr: 60,00 € bei 6 TN plus 5,00 € Umlage für Arbeitsmaterial an die Kursleitung
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155 6819

Berufliche Fachthemen

Workshop Bewerbungstraining AU

Leitung: Janina Kording,
HR-Managerin, Business Coach

Das Bewerbungstraining ist für alle geeignet, die auf der Suche nach einer neuen Arbeitsstelle oder einem Ausbildungs- und Studienplatz sind. Das Training umfasst zwei Workshops mit den Schwerpunkten schriftliche und mündliche Bewerbung.
Workshop 1: Bewerbungsunterlagen
„Wir freuen uns auf Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen" - und die sollen wie aussehen?
In diesem Workshop geht es um die Gestaltung des Lebenslaufes und des Anschreibens. Gemeinsam schauen wir auf Möglichkeiten der Darstellung, Do's und Don'ts, damit Sie im Anschluss versandfertige Unterlagen haben.
Workshop 2: Interview und Assessment Center
„Herzlich laden wir Sie zum Vorstellungsgespräch ein" - Was ziehe ich an? Wie bereite ich mich vor? Was nehme ich mit?
Diese Fragen werden in dem Workshop beantwortet und von der Theorie zur Praxis geht es dann in Gespräche zur Vorbereitung.
Termine:
Workshop 1: Dienstag, 10.05.2022, 18:30 bis 21:00 Uhr
Workshop 2: Dienstag, 17.05.2022, 18:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Bismarck-Schule Aumühle, Raum C04/ Naturkunderaum
Gebühr: 30,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Berufsorientierungscoaching AU

(Berufs- und Studienberatung)
Leitung: Janina Kording, HR-Managerin, Business Coach, Tel. 0160-99852203

Sie wollen etwas im Job verändern oder studieren und wissen nicht was? Heute gibt es zahlreiche Studiengänge und Berufsbezeichnungen. Aber nach welchen Begriffen sollte ich suchen, damit ich das finde, was zu mir passt? Und: Was passt überhaupt zu mir? Gemeinsam erarbeiten wir in Einzelcoachings Ihr Potential.
Individuelle Terminabsprache unter 0160 99852203
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 80360

Online-Prüfungstraining SB

Rechnungswesen im Groß- und Außenhandel
Leitung: Carolina Cimini

Sie stehen kurz vor Ihrer Abschlussprüfung und benötigen noch einen kleinen "Auffrischungskurs"?
Kursinhalt: Übungen, Wiederholung wichti-

ger Themen (Schwerpunkt: Kaufmännische Steuerung und Kontrolle).
Der Kurs richtet sich vorrangig an Kaufleute im Groß- und Außenhandel; Großhandelsgeschäfte werden nur teilweise behandelt (z.B. Aufgaben zur Kalkulation).
Termine:
3mal samstags, 26.03.2022 / 02.04.2022 / 09.04.2022, 10:30 bis 12:00 Uhr
Freitag: 29.04.2022, 17:00 bis 18:30 Uhr (Prüfungssimulation Kaufmännische Steuerung und Kontrolle), wenn möglich in Präsenz
Samstag: 30.04.2022, 10:30 bis 12:00 Uhr (Ergebnisse und Besprechung)
Gebühr: 34,50 € - keine weitere Ermäßigung möglich
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Computerschreiben

10-Finger-Schreibsystem an einem Abend — DA

Leitung: Uwe Bölt

Anstelle von 30 bis 40 Stunden wird das 10-Finger-Schreibsystem mithilfe eines Lehrwerks an nur einem Abend vermittelt. Dieser Kurs ist von Schüler/in bis zum Erwachsenen geeignet. Ein eigener Laptop kann mitgebracht werden. Mit dem Arbeitsheft wird eine Einzelplatzlizenz des Tastschreibtrainers (Download) erworben. Die Lizenznummer im Buch ermöglicht die Freischaltung der Software. Wichtig: Für den Mac ist der Tastschreibtrainer lediglich bis zur Version macOS 10.14 (Mojave) kompatibel.
Die Kosten für das Arbeitsheft (21 €) werden im Kurs in bar entrichtet. Bitte rechtzeitig Anmeldung, um ausreichend Lehrhefte bestellen zu können.
Termin:
Mittwoch, 20.04.2022, 18:00 bis 20:15 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 17,60 €
Kurs: AR501-02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Tastschreiben mit dem Computer für Schüler und Erwachsene — MÖ

junge vhs

Leitung: Sabine Bachert

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.
Beginn: 17.02.2022
Termine:
12mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 68,40 € (bei 8 Teilnehmern - Schülerrabatt möglich)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542/8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Computerschreiben - für Schüler*innen und Erwachsene — SB

junge vhs

Leitung: Barbara Meißner

Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt.
Termine: Freitag, 11.03.2022, 16:30 bis 19:00 Uhr und
Samstag, 12.03.2022, 9:30 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 58,50 € (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

EDV

Hilfe - mein Kurs findet in der vhs.coud statt! — SB

Einführung für Kursteilnehmende

Leitung: Anja Erdmann

Ihr gewohnter Präsenzkurs findet plötzlich online in der vhs.cloud statt? Oder Sie möchten an einem neuen Online-Angebot der Volkshochschulen teilnehmen?
Wir werden die Registrierung in der vhs.cloud, das Buchen eines Kurses und die Teilnahme an der Konferenz üben und Unsicherheiten ausräumen.
Die Teilnahme ist am Laptop, aber auch am Tablet oder Smartphone möglich.
Termine:
Kurs 1:
Dienstag, 25.01.2022, 10:00 - 11:00 Uhr
Kurs 2:
Donnerstag, 27.01.2022, 16:00 - 17:00 Uhr
Kurs 3:
Dienstag, 01.02.2022, 10:00 - 11:00 Uhr
Kurs 4:
Donnerstag, 03.02.2022, 16:00 - 17:00 Uhr
Weitere Termine nach Ansprache möglich!
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: kostenfrei
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Smartphone- / Tabletkurse

Mein neues Smartphone (Android) - Grundlagen — BÜ

Leitung: Alfred Beldner

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen ihres Smartphones kennen: Telefonieren, Fotografieren, im Internet nachsehen, Musik abspielen, E-Mails schreiben, soziale Netzwerke benutzen und vieles mehr. Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie z. B. Updates, GPS, WLAN oder Speicherkarten. Auch das Thema Sicherheit hat seinen Platz in diesem Kurs, für den keine Vorkenntnisse nötig sind, nur ein wenig Neugier und ein Android Smartphone oder Tablet.
Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen.
Termine: Samstag, 12.03.2022 und Sonntag, 13.03.2022, jeweils von 09:00 - 12:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: 35,00 €
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Mein neues Smartphone (Android) - Aufbaukurs — BÜ

Leitung: Alfred Beldner

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bei der Grundbedienung sicher sind und den Funktionsumfang ihres Smartphones weiter ausschöpfen möchten. In diesem Kurs lernen wir: Apps für verschiedenste Zwecke installieren und deinstallieren, Termine und Aufgaben planen, Online einkaufen und bezahlen, QR-Codes, und weitere Tipps und Tricks rund um Ihr Smartphone oder Tablet.
Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen.
Termine: Samstag, 19.03.2022 und Sonntag, 20.03.2022, jeweils von 09:00 - 12:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: 35,00 €
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Smartphone Grundkurs mit Android oder iPhone Grundkurs mit IOS — DA

Leitung: Florian Paetzel

Smartphones oder iPhones bieten viele Möglichkeiten: telefonieren, fotografieren, im Internet nachsehen, Musik abspielen, E-Mails schreiben, Wege finden, soziale Netzwerke benutzen und vieles mehr.
In diesem Kurs werden Grundkenntnisse vermittelt, die Sie für die alltägliche Nutzung Ihres Mobilphones neben der Möglichkeit zu telefonieren benötigen. Daneben besprechen wir Ihre Fragen.
Kurs: AR501-41 - iPhone,
Beginn: 16.02.2022
Kurs: AR501-40 - Smartphone,
Beginn: 23.02.2022
Termine: jeweils 2mal mittwochs und donnerstags, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 46,80 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Smartphone für Einsteiger (Android und iPhone) — MÖ

Leitung: Gerhard Kohrt

Die wichtigsten Grundfunktionen zur Bedienung eines Smartphones: Basis-Einstellungen, Menü-Führung, Bedienung des Telefons, Nutzung des Anrufbeantworters (Mailbox), Kurzeinführung in die Versendung von Kurzmitteilungen (SMS). Bitte aufgeladenes Smartphone mitbringen!
Termin: Samstag, 12.03.2022, 09:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro

Grafik: golubovystock/Shutterstock

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 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 anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere. Bundespräsident Frank Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken" „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung".

Volkshochschule Geesthacht gemeinnützige GmbH

Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung
Zertifiziert nach AZAV

Die VHS Geesthacht bietet jährlich ca. 450 Kurse in Bereichen Gesellschaft, Kultur und künstlerisches Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Grundbildung und Integration, berufliche Bildung und IT an.
Im Internet finden Sie das vielfältige Programm der VHS Geesthacht unter **www.vhs-geesthacht.de**

Vortrag: Klimawandel in Norddeutschland - Wie sieht unsere Zukunft aus?
Die Referentin befasst sich mit dem Klimawandel in Norddeutschland und geht dabei auf den StatusQuo sowie mögliche künftige Entwicklungen und potentielle Anpassungsmaßnahmen, die die Klimawandelfolgen abschwächen, ein.
Di., 26.04.2022, 15.30 – 17.00 Uhr

Vortrag: Im Wohnzimmer tauchen gehen - Journalismus von morgen
Sie erfahren in diesem Online-Vortrag, wie Technologie und Innovationen Einfluss auf den Journalismus nehmen, wie Journalist/innen damit umgehen und welche Konsequenzen das für uns als LeserInnen hat.
Mi., 04.05.2022, 18.30 – 20.00 Uhr

Buchvorstellung mit Jobst Schlennstedt
Jobst Schlennstedt liest aus seinem neuen Ostsee-Krimi "Weißer Sand", Mi., 18.05.2022, 19.30 Uhr

Improtheater
3,2,1 und los! Ohne zu wissen, was passiert, betritt man die Bühne und entwickelt gemeinsam mit anderen eine Geschichte aus dem Nichts heraus. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Kurs!
Ab Do., 17.02.2022, 20.00 – 22.00 Uhr, 7 Abende

Skulpturen (Plastiken) modellieren
In diesem Kurs lernen Sie, aus Zementmasse Plastiken bis zu einer Höhe von ca. 25 cm zu modellieren. Das Material ist wetterfest und kann daher auch ins Freie gestellt werden.
Ab Fr., 11.02.2022, 17.00 – 20.00 Uhr, 14 Abende

Mit Sicherheit im Internet: Security - Awareness
Ob beruflich oder privat: In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie sich mit einfachen Mitteln und Regeln ein gutes Stück sicherer im Internet bewegen.
Ab Mo., 02.05.2022, 18.30 – 20.45 Uhr, 3 Abende

Gelungene Kommunikation - wie geht das?
In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Kommunikation mit anderen im privaten und beruflichen Bereich verbessern können.
Sa., 14.05.2022, 9.00 – 15.45 Uhr

Hoop-Fitness mit Hula-Hoop-Reifen
Der Hula-Hoop lässt sich mit einer Vielzahl von Fitness-Übungen zu einem Ganzkörper-Workout kombinieren.
Fr., 22.04.2022, 19.45 – 20.45 Uhr, 10 Abende

Schulabschlüsse ESA, MSA und MSA online
Vorbereitungskurse ab 12.03.2022 bzw. 22.08.2022, um den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss und den mittleren Schulabschluss nachträglich im Sommer 2023 zu erwerben.

Individuelle Weiterbildungsberatung für Erwachsene
Die Beratung erfolgt kostenfrei, trägerunabhängig und kundenorientiert - gemäß Ihrer persönlichen Fragestellung, Termine nach Vereinbarung.

Weiterbildungen für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten
Sie finden diese Weiterbildungsangebote auf unserer Internetseite **www.vhs-geesthacht.de**

Bildungsurlaube
Den Büroalltag meistern
mit Microsoft Office 2013 und Windows 10
16. – 20.05.2022, 9.00 – 16.00 Uhr
Excel - Grundlagen für Einsteiger/innen
13. – 17.06.2022, 8.30 – 16.00 Uhr
Brush up Your Business English - Level A2/B1
25. – 29.04.2022, 8.30 – 15.30 Uhr
Kreative Malschule/Intensivkurs Malen und Zeichnen
20. – 24.06.2022, 9.00 – 16.00 Uhr

Firmen- und Inhouse-Schulungen
Microsoft Office, Individuelles Sprachtraining, Coaching und Training, Lernförderung für Auszubildende, Betriebliche Gesundheitsprävention

Neugierig geworden?
Mehr auf www.vhs-geesthacht.de

Beratung, Informationen und Anmeldungen
Volkshochschule Geesthacht gGmbH,
Buntenskamp 22, Zugang Rathausstr. 58,
21502 Geesthacht
Tel.: 04152 4622, E-Mail: info@vhs-geesthacht.de

(Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 25,00 € (Teilnehmerzahl begrenzt)
Die Kursgebühren sind bis 01.03.2022 auf das Konto der vhs (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Smartphone für Fortgeschrittene MÖ
(Android und iPhone)
Leitung: Gerhard Kohrt

Erlernen Sie den sicheren Umgang mit Ihrem Smartphone. Sie haben unseren Einsteigerkurs bereits besucht? Dann ist dieser Aufbaukurs genau richtig für Sie. Lernen Sie weitere hilfreiche Funktionen Ihres Smartphones kennen. (Internet: WLAN & Mobile Daten; Apps herunterladen & löschen; Praktische Apps kennenlernen; Hilfreiche Tipps und Tricks)
Termin:
Samstag, 23.04.2022, 09:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 25,00 € (20,00 € für Teilnehmende, die den Einsteigerkurs besucht haben)
Die Kursgebühren sind bis 10.04.2022 auf das Konto der vhs (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Smartphone - Google soweit das Auge reicht MÖ
Leitung: Gerhard Kohrt

Viele Dienste des US-Konzerns sind auf dem Android Smartphone bereits vorinstalliert. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Diensten. So erfahren Sie z.B. wie Sie Kontakte verwalten, per Sprachbefehl Ihr Smartphone steuern oder Ihre Umgebung erkunden können.
Termin: Samstag, 14.05.2022, 09:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 25,00 € (20,00 € für Teilnehmende, einen Einsteigerkurs besucht haben)
Die Kursgebühren sind bis 05.05.2022 auf das Konto der vhs (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Smartphone-Workshop für Android-Geräte RZ
Leitung: Dr. Herwig Nöthel

In diesen Workshops erhalten Sie einen Überblick über die Arbeitsweisen und Funktionen ihres Smartphones. Insbesondere werden an den einzelnen Terminen Hilfestellungen auf ihre individuellen Fragen gegeben.
Der Workshop finden einmal im Monat statt und kann einzeln (Gebühr 8,00 €) oder als Gesamtpaket gebucht werden. Die Teilnehmerzahl ist pro Termin auf 6 Personen begrenzt.
Beginn **Kurs 113:** 07.02.2022
Termine: 5 x montags, 19:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
Gebühr: 40,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04544/1619

Fotoübertragung von iPhone oder Smartphone auf den Computer RZ
Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder Smartphone und das dazugehörige Ladekabel mit.
Beginn Kurs 107.5: 25.05.2022
Termine: 5mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
Gebühr: 42,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 840102

Mein erstes iPhone SB
Einsteigerkurs am Vormittag
Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein iPhone benutzen. Lernen Sie in einfach nachvollziehbaren Schritten, wie Sie die grundlegenden Funktionen Ihres iPhones nutzen können. Von der Ersteinrichtung bis hin zu den Standardanwendungen auf Ihrem iPhone werden Sie geführt. WLAN einrichten, Kontakte anlegen, Internet, E-Mail und wie man Apps installiert gehören zum Kursinhalt.
Bitte bringen Sie Ihr iPhone (kein Android-Smartphone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.
Termine: Di., 22.02. und Do., 24.02.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Smartphone 1 - Einsteigerkurs SB
Android am Vormittag
Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein Android-Smartphone benutzen. Zunächst werden wir die Ersteinrichtung des Gerätes mit Google-Konto, Kontakten, Mail-Konto und Datennutzung vornehmen. Danach üben wir Menüführung, Bedienung der Tastatur, Telefonieren, Nutzung der Mailbox, SMS schreiben, E-Mail-Verkehr.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.
Termine: Mo., 07.02. und Mi., 09.02.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Smartphone 2 - Aufbaukurs SB
WhatsApp - Brauche ich das?
Leitung: Volkmar Döring

WhatsApp ist die populärste Messenger-App weltweit. In diesem Kurs wird zunächst erklärt, wie diese App funktioniert. Vom einwandfreien Installieren bis zum optimalen Einrichten werden Sie dann in die Lage versetzt, diese App bestmöglich zu nutzen. Anhand praktischer Übungen werden Sie begeistert sein, wie unkompliziert es ist, Mitteilungen zu schreiben, mit oder ohne Anhang (z.B. Foto) zu versenden oder weiterzuleiten oder über WhatsApp zu telefonieren.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) und das Ladekabel mit.
Termine: Mo., 14.02. und Mi., 16.02.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Smartphone 3 - Aufbaukurs SB
Fotos aufnehmen und versenden
Leitung: Volkmar Döring

Neben dem Telefonieren ist die Kamerafunktion eine der meistgenutzten Anwendungen des Smartphones. Wo werden die Fotos gespeichert und wie können Sie sie verschicken? Das Fotografieren und Auffinden der Fotos sowie das Versenden per MMS, WhatsApp oder als Anhang zur E-Mail wird an praktischen Beispielen mit Android-Smartphones in diesem Kurs geübt.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) und das Ladekabel mit.
Termine: Mo., 21.02. und Mi., 23.02.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Mein neues Android - Tablet SB
Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein Android-Tablet benutzen. Zunächst werden wir die Ersteinrichtung des Gerätes mit Google-Konto, Kontakten, Mail-Konto und Datennutzung vornehmen. Danach üben wir Menüführung, Bedienung der Tastatur, Herunterladen von Apps, E-Mail-Verkehr uvm.
Sie können gern Ihr eigenes Android-Tablet (kein iPad!) mitbringen, es stehen allerdings auch Geräte in der vhs zur Verfügung. Bitte denken Sie an Ihr Ladekabel sowie evtl. SIM-Karte und Passwörter Ihres Gerätes.
Termine: Di., 15.02. und Do., 17.02.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek
Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Einführungskurse

Programmieren lernen mit Calliope Mini DA
für Kinder I bis III
junge vhs
Leitung: Jens Lehnhoff

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der 3. bis 5. Klasse. Wir besprechen die ersten Grundlagen der Computertechnik und Programmierung. Dabei lernen die Kinder, spielerisch und kreativ Projekte mit dem "Calliope mini" umzusetzen. Kursziel ist ein gemeinsames Projekt, das wir in Teams programmieren und realisieren.
I: Kurs AR501-11, Beginn: 23.02.2022
II: Kurs AR501-12, Beginn: 20.04.2022
III: Kurs AR501-13, Beginn: 01.06.2022
Termine: jeweils 5mal mittwochs, 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 68,00 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Programmieren lernen mit dem „Calliope Mini“ DA
Ferienkurs
junge vhs
Leitung: Jens Lehnhoff

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der 3. und 4. Klasse. Wir besprechen die ersten Grundlagen der Computertechnik und Programmierung. Dabei lernen die Kinder, spielerisch und kreativ Projekte mit dem "Calliope mini" umzusetzen. Kursziel ist ein gemeinsames Projekt, das wir in Teams programmieren und realisieren.
Beginn: 04.07.2022
Termine: 5mal, montags bis freitags, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, Dassendorf
Gebühr: 68,00 €
Kurs: AR501-16
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Einführung in die Programmierung mit Java DA
Leitung: Jens Lehnhoff

Die objektorientierte Programmiersprache Java ist heute sehr weit verbreitet und wird in vielen Unternehmen, im Internet und in der Lehre genutzt. Die Teilnehmenden erlernen die ersten Schritte des Programmierens mit Java.
Inhalt: Grundlagen der Programmierung, objektorientierte Konzepte in Java wie Klassen, Vererbung, Funktionen, Datentypen, Interfaces, Packages, Entwicklungswerkzeuge, Java-Programme schreiben

und ausführen sowie Übungsaufgaben.
Der Kurs richtet sich an ältere Schüler/innen, Auszubildende, Studierende und Computerinteressierte. Voraussetzung: gute Kenntnisse in Windows oder macOS. Idealerweise ein Notebook mitbringen.
Beginn: 14.05.2022
Termine: 2mal, samstags und sonntags, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 88,80 €
Kurs: AR501-14
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

PC - Grundkurs Senior/innen DA

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Wir besprechen die Grundlagen von Windows 10 (Fenster, Bildschirme, Einstellungen für WLAN, usw.). Welche Schwerpunkte interessieren Sie? Sie vertiefen Ihr Wissen über das Internet (Browser, Googeln, Wikipedia, YouTube). Sie schreiben und verschicken E-Mails mit Anlagen und Links. Sie erfahren etwas über Textverarbeitung mit WordPad. Markieren & Co: Sie lernen, wie Sie vorhandene Texte bearbeiten, kopieren, speichern, drucken und verschicken.
Beginn: 07.02.2022
Termine: 5mal, montags bis freitags, 09:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 78,00 €
Kurs: AR501-05
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Erste Schritte am PC (AG) MÖ

Leitung: Gerhard Kohrt

In ruhigem Lerntempo und anhand vieler Beispiele und Übungen können Sie sich im Umgang mit dem Computer vertraut machen. Ziel des Kurses ist die Vermittlung systematischen, allgemeinen Grundwissens und Beherrschung typischer Arbeitsabläufe am Computer. Inhalte sind Bedienung des PC mit Maus und Tastatur, Aufbau und Funktion von Windows, Texterfassung und einfache Gestaltung, Einfügen von Bildern in Texte (Word), Einführung in den Umgang mit (Digital-)Fotos am PC (Übertragen, einfache Korrekturen), Drucken, Speichern, Öffnen, Verwalten von Texten, Bildern usw., Grundwissen Internet und E-Mail.
Beginn: 24.02.2022
Termine:
10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 72,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Computerkurs für Senioren (Anfänger) RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung Word vermittelt:
Beginn **Kurs 108.1:** 08.02.2022
Termine: 6mal dienstags u. 6mal donnerstags, 16:40-18:10 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum
Gebühr: 72,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 84 01 02

Aufbaukurse

PC-Vertiefung Senior/innen DA

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Sie haben im Grundkurs mit dem Windows10-PC die Grundlagen kennengelernt. Darauf wollen wir aufbauen. Zu Kursbeginn wird das Wissen aus dem Grundkurs in Erinnerung gebracht (2 Stunden). Die Teilnehmenden stimmen ab, was wir vertiefen oder neu erlernen wollen. Dazu könnte das Arbeiten mit Office 2019 gehören wie Texte schreiben und sich mit der umfangreichen Menüleiste beschäftigen. Auch über Grundlagen zur Tabellenerstellung können Sie mehr erfahren.
Beginn: 21.02.2022
Termine: 5mal, montags bis freitags, 09:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 78,00 €
Kurs: AR501-06
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Organisation und Ordnung auf dem PC DA

Leitung: Andreas Hartung

Grundlage für eine sinnvolle Dateiablage auf dem PC ist das Anlegen einer entsprechenden Ordnerstruktur. Diese sollte sich in den Grundeinstellungen von Anwendungsprogrammen wiederfinden. Wir üben das schnelle Löschen, Kopieren und Verschieben von Dateien anhand praktischer Beispiele. Zur Ordnung gehört auch das regelmäßige "Säubern" des PCs von überflüssigem Datenmüll. Gezeigt wird auch das gezielte Finden von verschiedenen Dateitypen auf dem PC.
PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Beginn: 23.04.2022
Termin: 1mal samstags, 09:00 bis 13:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 35,10 €
Kurs: AR501-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Computer für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (AG) MÖ

Leitung: Alexander Gutsche

Aufbauend auf leichten Vorkenntnissen in der Benutzung z.B. aus einem vorangegangen Kurs werden Kenntnisse im Umgang mit einer Textverarbeitung und Benutzung des Internets vertieft.
Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Hörergebühr um eine Benutzungsgebühr von 25,00. €
Beginn: 07.02.2022
Termine: 10mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmern.) zuzüglich 25,00 € PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Computerkurs für Senioren (Fortgeschrittene) RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Das Erlernte wird weiter vertieft.
Beginn **Kurs 109.1:** 08.02.2022
Beginn **Kurs 109.2:** 05.04.2022
Termine: 6mal dienstags u. 6mal donnerstags, 15:00-16:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum
Gebühr: 72,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 84 01 02

Windows

Computer - der verständliche Einstieg (AG) MÖ

Leitung: Gerhard Kohrt

Ziel des Kurses ist, einen Überblick über die Möglichkeiten des Betriebssystems Windows zu bekommen und Grundfunktionen (Desktop-Oberfläche, Explorer, wichtige Einstellungen…) einzuüben. Ein eigenes Gerät kann mitgebracht werden.
Beginn: 14.02.2022
Termine: 5mal montags 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Office-Programme

Büropraxis für Frauen I DA

Leitung: Andreas Hartung

In Kooperation mit der Gleichstellung des Amtes Hohe Elbgeest.
Sie möchten wieder in den Beruf einsteigen und deshalb Ihre MS-Office-Kenntnisse insbesondere in WORD und EXCEL auffrischen. Dieser Kurs zeigt Ihnen, wie Sie mit WORD Dokumente gestalten, geordnet abspeichern oder für den Versand per MS-Outlook aufbereiten. Sie lernen das Arbeiten mit Tabellen anhand von Beispielen in WORD und EXCEL kennen. Dazu gehören auch Sortieren und Filtern von Adressen, um sie gezielt in Serienbriefen einzusetzen. Zahlreiche Übungen sollen Ihnen helfen, Sicherheit im Arbeitsalltag mit MS-Office zu erlangen. Dadurch gelingt es Ihnen, einfacher und effizienter zu arbeiten.
Keine Ermäßigung möglich.
Beginn: 08.03.2022
Termine: 4mal, dienstags bis freitags, 08:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 73,60 €
Kurs: AR502-26
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Büropraxis für Frauen II DA

Leitung: Andreas Hartung

In Kooperation mit der Gleichstellung des Amtes Hohe Elbgeest.
Dieser Kurs erweitert und festigt Ihre Kenntnisse aus dem ersten Kurs. Jeweils an zwei Vormittagen werden wir das praktische Arbeiten mit EXCEL und WORD anhand von Beispielen vertiefen. Dabei werden Wünsche der Teilnehmerinnen berücksichtigt.
Beginn: 22.03.2022
Termine: 4mal, dienstags bis freitags, 08:30 bis 11:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 73,60 €
Kurs: AR502-27
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

OUTLOOK 2021 - Grundlagen DA

Leitung: Florian Paetzel

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bisher noch nicht oder nur wenig mit der digitalen Kommunikation von Outlook gearbeitet haben. Ob beruflich oder privat: Outlook ist das perfekte Instrument für Ihre Büroorganisation.
Kursinhalt: komfortable Terminplanung mit der Kalenderfunktion, Anlegen von Kontakten nach sinnvollen Kriterien und Nutzung der speziellen Vorteile des E-Mail-Programms. Auch das Einrichten des Outlook-Kalenders auf dem Handy wird gezeigt.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Beginn: 15.02.2022
Termine: 2mal dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 35,10 €
Kurs: AR502-30
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Textverarbeitung

WORD 2021 - Grundlagen DA

Leitung: Andreas Hartung

In diesem Kurs erfahren Sie mehr über das sinnvolle und effiziente Arbeiten mit Tabellen, Formatvorlagen, Textfeldern und anderen grafischen Elementen, das Erstellen von Formularen und die Anwendung von verschiedenen Schreibschutzvarianten so-

wie weitere kreative Möglichkeiten, z.B. für kurze Präsentationen. Grundkenntnisse in WORD sind nicht erforderlich.
Beginn: 04.02.2022
Termine: 4mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 70,20 €
Kurs: AR502-25
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

MS Word 2016 Schritt für Schritt (AG) MÖ
Leitung: Gerhard Kohrt

In diesem Lehrgang werden alle grundlegenden Textverarbeitungsfunktionen behandelt, die Sie benötigen um erfolgreich einen Text bzw. Ihre Korrespondenz zu gestalten: • Texte erstellen, bearbeiten und gestalten (Absatz-, Seitenformatierung, Aufzählung, Nummerierung) • Tabellen einrichten und bearbeiten • Text in Spalten umwandeln • Kopf und Fußzeilen einrichten • Seitenlayout anpassen.
Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt
Beginn: nach Absprache
Termine: 8mal donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 57,60 € (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Einführung in Word 2016 RZ
Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Textverarbeitungsprogramms MS Word 2016.
Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben.
Beginn **Kurs 112:** 21.02.2022
Termine: 4mal montags, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
Gebühr: 32,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04544/1619

Excel / Tabellenkalkulation

EXCEL 2021 - Grundlagen DA
Leitung: Andreas Hartung

Der Kurs wendet sich an alle, die grundlegende Techniken einer Tabellenkalkulation erlernen möchten. Dazu gehören einfache Berechnungen, Umgang mit Formeln und Funktionen, Erstellen von Diagrammen sowie das Verknüpfen von Werten. Speichern der Excel-Mappe als PDF-Dokument sowie Versenden per Mail als Anhang runden das Kursangebot ab.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Beginn: 04.03.2022
Termine: 4mal freitags, 17:00 bis 19:15 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 70,20 €
Kurs: AR502-18
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

MS EXCEL 2016 für Anfänger (AG) MÖ
Leitung: Gerhard Kohrt

Es werden die grundlegenden Funktionen sowie einfache Formeln und Berechnungen erläutert und durch praktische Übungen verfestigt. Darüber hinaus werden aus den Tabellen umfassende Diagramme erstellt.
Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt.
Beginn: nach Absprache
Termine: 5mal donnerstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: Euro 36,00 (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Einführung in Excel 2016 RZ
Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben.
Beginn **Kurs 111:** 15.02.2022
Termine: 6mal dienstags, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
Gebühr: 42,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04544/1619

Grundkurs in Excel am Wochenende SB
Leitung: Barbara Meißner

Wir erstellen und formatieren Tabellen, führen Berechnungen durch und präsentieren die Ergebnisse in Diagrammform.
Termine:
Freitag, 04.02.2022, 16:30 - 19:00 Uhr und Samstag, 05.02.2022, 9:30 - 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 26,25
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Grafik

POWERPOINT 2021 DA
Leitung: Andreas Hartung

Erstellen sowie Gestalten von Textfeldern, Einfügen von Grafiken, Gestalten von Folien und Folienübergängen. Außerdem wird das Einbinden von Links (Internet) und anderen Programmen gezeigt. Speichern der Datei als PDF-Dokument sowie Versenden per Mail als Anhang oder Teilen in Videokonferenzen runden das Kursangebot ab.
Beginn: 26.02.2022
Termin:
Samstag, 26.02.2022, 09:00 bis 13:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 35,10 €
Kurs: AR502-12
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Die gelungene PC-Präsentation (AG) MÖ junge vhs
Leitung: Gerhard Kohrt

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint 2016 Präsentationen erstellen. Alle wichtigen Funktionen werden geübt und angewendet. Auch der Austausch mit anderen Programmen und das Einbinden von Multimedia ist Bestandteil des Kurses.
Vorkenntnisse: Computer-Basiskenntnisse.
Beginn: nach Absprache
Termine: 5mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: Euro 36,00 (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Grundkurs in PowerPoint am Wochenende SB
Leitung: Barbara Meißner

PowerPoint unterstützt Sie bei der Präsentation Ihres Vortrags. Dafür lernen Sie viele verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für Texte, Grafiken, Diagramme und Hintergründe kennen. Hilfsmittel dafür können unter anderem sein: vorgegebene Layouts und Formatvorlagen, ebenso wie Folienübergänge und Animationseffekte, die der Präsentation einen kleinen, aber feinen Kick geben können.
Zudem wird Ihnen vermittelt, wie Sie Verknüpfungen zu anderen Dateien herstellen können oder auch eine oder mehrere Seiten mit Musik hinterlegen können.
Termine:
Freitag, 18.02.2022, 16:30 - 19:00 Uhr und Samstag, 19.02.2022, 9:30 - 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 26,25
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Digitalfotografie / Bildbearbeitung

Digitale Fotografie und Fotobuchgestaltung RZ
Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Beginn **Kurs 107.1:** 09.02.2022
Termine: 5mal mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr
Beginn **Kurs 107.2:** 09.02.2022 - ausgebucht -
Termine: 5mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Beginn **Kurs 107.3:** 06.04.2022
Termine: 5mal mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr
Beginn **Kurs 107.4:** 06.04.2022 - ausgebucht -
Termine: 5mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum
Gebühr: je 42,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541/840102

Digitale Fotos - Fotoalbum und weitere Ideen für Ihre Bilder SB
Leitung: Barbara Meißner

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ein Fotoalbum im eigenen Design erstellen und ein Fotobuch anlegen. Mit Hilfe von frei zugänglicher Software lassen sich viele Ideen rund um Ihre Fotos verwirklichen. Sie erhalten im Kurs einen cewe-Gutschein, den Sie direkt für Ihr persönliches Fotobuch einlösen können.
Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, Fotos auf Speicherkarte oder USB-Stick sowie das USB-Kabel mit.
Beginn: 28.01.2022
Termin: 2mal freitags, 8:30 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 50,40 € (cewe-Gutschein enthalten, s.o.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Internet - Einführung & Sonderkurse

Meine eigene Website (Sonderkurs) MÖ junge vhs
Leitung: Gerhard Kohrt

In diesem Kurs wird eine eigene Webseite erstellt. Sie erlernen die Grundkenntnisse der Seitengestaltungssprache HTML und die Formatierung mit CSS. Wie erstellt man Navigationselemente und fügt Medien wie z. B. Fotos, Videos oder Audios ein? Es werden nur kostenlose Programme aus dem Freeware Bereich benutzt.
Termin: Samstag, 21.05.2022 und Sonntag, 22.05.2022, jeweils von 10:00 bis 16:00 Uhr (Mittagspause).
Ort: Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 50,00 € (= Schülerrabatt bei Vorlage einer Schulbescheinigung)
Die Kursgebühren sind bis 10.05.2022 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Die eigene Website mit Wordpress RZ
Leitung: Jens Butz

Mit dem kostenlosen CMS Wordpress kommen Sie schnell zu einer Internetseite ohne Programmierkenntnisse besitzen zu müssen. Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Internetkenntnissen, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich
Termin **Kurs 104:** Samstag, 26.02.2022, 8:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
Gebühr: 30,00 € (max. 8 Teilnehmer)

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter E-Mail: jens@butz.sh

Arabisch

Arabisch - für Fortgeschrittene SB
Leitung: Ibrahim Farag

Lehrbuch: Salam! neu, Klett Verlag
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2021. Wir behandeln Themen, die für Alltagssituationen und Reisen nützlich sind. Es stehen Gespräche, Zeitungsartikel und andere Texte im Vordergrund sowie Wiederholung von Grammatik. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen sind willkommen.
Beginn: 07.02.2022
Termine: 10mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 55,20 € (bei 8 Teiln.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Chinesisch

Chinesisch für Anfänger SB
Leitung: Lin Lin Bulla

Planen Sie eine Reise nach China? Oder haben Sie aus beruflichen Gründen vor Chinesisch zu lernen? Dieser Kurs ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die chinesische Sprache, Schrift und Kultur.
Beginn: 10.02.2022
Termin: 10mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 55,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Chinesisch mit Vorkenntnissen SB
Leitung: Lin Lin Bulla

Haben Sie bereits Grundkenntnisse in der chinesischen Sprache erworben und möchten diese ausbauen?
Bitte melden Sie sich bei uns, dann planen wir einen Kleingruppenkurs.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Dänisch

Onlinekurs: Dänisch für Anfänger SB
Leitung: Katharina Asmussen

Dänemark ist als Nachbarland Deutschlands nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel, sondern auch aus beruflicher Sicht für viele von Interesse. An zwei Samstagen verschafft dieser Onlinekurs Ihnen einen Einblick in die Grundzüge der dänischen Sprache. Sie lernen beispielsweise sich auf Dänisch vorzustellen und eine Bestellung im Café oder Restaurant aufzugeben. Außerdem werden wir uns mit Aspekten der dänischen Kultur sowie der Geografie Dänemarks beschäftigen.
Termin: Sonntag, 08.05.2022 und Sonntag, 15.05.2022, jeweils von 9:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Der Kurs findet im Konferenzraum der vhs.cloud statt.
Gebühr: 34,50 € (bei 8 Teiln.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Dänisch für Fortgeschrittene AU
- Dansk for viderekommende
Leitung: Henny Mau, Tel. 04104/6908825

Vi satter fokus pa situationer i hverdagen og i dansk kultur.
Vi skakhes ved A2 ab lekt. 13
Beginn: 20.01.2022
Termine: 14mal donnerstags, 17:00 bis 18:30 Uhr (auch am 07.04.)
Ort: DRK Aumühle, Bürgerstr. 35, 21521 Aumühle
Gebühr: 84,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Dänisch mit guten Vorkenntnissen MÖ
Leitung: Irene Dörpinghaus

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: Klaus og Kristian
Beginn: 08.02.2022
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Deutsch als Fremdsprache

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.
Vorbesprechung und Beginn: 22.03.2022
Termine:
10mal dienstags, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Englisch

Englisch für Anfänger I und II DA
Leitung: Ute Hagel-Dudley

Hier lernen Sie miteinander Englisch zu sprechen und zu lesen und entwickeln dabei Spass an der Konversation in dieser Weltsprache.
I: Kurs AR406-01, Beginn: 25.01.2022
II: Kurs AR406-02, Beginn: 26.04.2022
Termine: jeweils 10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 90,00 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen MÖ
Leitung: Karin-Sybill Kohrt

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 20.01.2022
Termine:
10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Englisch für Anfänger (Mitte A2) RZ
Leitung: Kathrin Tiedemann

Das Schulenglisch vergessen und nicht mehr angewendet? In diesem Kurs frischen wir Ihre Kenntnisse auf.
Beginn **Kurs 217:** 07.02.2022
Termine: 14mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 84,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0451/61127790

Englisch am Vormittag für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen BÜ
Leitung: Sabine Klaas

Lassen Sie sich beruflich und auf Reisen nicht abhängen. Erwerben Sie grundlegende Englischkenntnisse.
Beginn: 10.02.2022
Kurs 1: 11:15 bis 12:15 Uhr
Kurs 2: 12:15 bis 13:15 Uhr
Termine: jeweils 10mal donnerstags
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: 48,00 € je Kurs
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155 5657

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen MÖ
Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Inhaltlich geht es in erster Linie um die Befähigung, sich in Alltagssituationen mitteilen zu können. Neue Teilnehmer sind herzlich willlkommen.
Beginn **Kurs 1:** 13.01.2022

Grafik: pathdoc/Shutterstock

In der Welt zu Hause

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

Beginn **Kurs 2:** 24.03.2022
Termine:
10mal donnerstags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch für Fortgeschrittene DA
Leitung: Anne-Marie Hofmann

Wir wollen in einer kleinen Gruppe viel Englisch sprechen, Texte lesen und verstehen, Podcast und Videos im Unterricht nutzen und schriftliche Beiträge verfassen, um gemeinsam unser Englisch für den Gebrauch im Alltag und Beruf zu verbessern.
Beginn: 15.02.2022
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Lindenhof, Friedrichsruher Str. 2, Kröppelshagen
Gebühr: 90,00 €
Kurs: AR406-03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Englisch Aufbaukurs (Anfang B1) RZ
Leitung: Kathrin Tiedemann

Sie verfügen über geringe Vorkenntnisse und wollen die englische Sprache systematisch lernen?
Beginn: 07.02.2022
Termine: 14mal montags
Kurs 218.1: 15:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 218.2: 16:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 84,00 € je Kurs (bei 8 TN)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 0451/61127790

Englisch Aufbaukurs (Anfang B1) (Groß Grönau) RZ
Leitung: Kathrin Tiedemann

Kursbeschreibung siehe oben (Kurs 218.1 und 218.2, RZ).
Beginn **Kurs 219:** 08.02.2022
Termine:
14mal dienstags, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2
Gebühr: 84,00 € (bei 8 TN)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 0451/61127790

Englisch am Vormittag für Anfänger mit guten Vorkenntnissen BÜ
Leitung: Sabine Klaas

Ein Kurs für alle, die Ihre sprachliche Kompetenz erhalten und ausbauen möchten, um im Beruf und Alltag zu bestehen. Wir werden verschiedene Grammatik-Themen noch einmal aufarbeiten und eine Lektüre in Verbindung mit einem Besuch im English Theatre of Hamburg lesen. Ein weiterer Schwerpunkt soll die Konversation sein. Quereinsteiger willkommen!
Beginn: 10.02.2022
Kurs 1: 09:00 bis 10:00 Uhr
Kurs 2: 10:00 bis 11:00 Uhr
Termine: jeweils 10mal donnerstags
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: 48,00 € je Kurs
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155 5657

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit guten Vorkenntnissen MÖ
Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn **Kurs 1:** 13.01.2022
Beginn **Kurs 2:** 24.03.2022
Termine:
10mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € je Kurs (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch mit guten Vorkenntnissen (B2) (Groß Grönau) RZ
Leitung: Kathrin Tiedemann

Mit lebensnahen Themen in entspannter Atmosphäre aktivieren und erweitern Sie Schul- oder vergleichbare Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik. Kommunikationsfähigkeit und Leseverständnis werden geübt.
Beginn **Kurs 223:** 08.02.2022
Termine: 14mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2
Gebühr: 84,00 € (ab 8 TN)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0451 / 61127790

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen MÖ
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich vermittelt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Spiele eingesetzt.
Beginn **Kurs 1:** 14.01.2022
Beginn **Kurs 2:** 25.03.2022
Termine: 10mal freitags, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 52,50 € je Kurs (bei 8 Teilnehmenden)
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch für Wiedereinsteiger RZ
Leitung: Barbara Körting

In diesem Kurs werden gute Grundkenntnisse aufgefrischt, gefestigt und ergänzt.
Wir arbeiten mit dem Buch: In Conversation B1/B2
Beginn **Kurs 201:** 14.02.2022
Termine: 14mal montags: 9:00 - 10:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 84,00 € (ab 8 TN)
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformationen unter Tel. 04541 / 2437

Englisch für Fortgeschrittene MÖ
Leitung: Dorothea Beckmann

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum Erfolg.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben.
Beginn: 08.02.2022
Termine:
10mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Englisch am Vormittag Auffrischungskurs mit Vorkenntnissen MÖ
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn **Kurs 1:** 14.01.2022
Beginn **Kurs 2:** 25.03.2022
Termine: 10mal freitags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Gebühr: 52,50 € je Kurs
(bei 8 Teilnehmenden)
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch am Vormittag: Intermediate 2 MÖ
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihren Wortschatz, ihre Grammatik und das freie Sprechen üben und erweitern möchten. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt.
Beginn **Kurs 1:** 10.01.2022
Beginn **Kurs 2:** 21.03.2022
Termine: 10mal montags, 9:00 - 10:30 Uhr
Gebühr: 52,50 € je Kurs
(bei 8 Teilnehmenden)
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch Conversation für Fortgeschrittene RZ
Leitung: Barbara Körting

Use and improve your good English in this primarily conversation group.
Beginn **Kurs 203:** 16.02.2022
Termine: 14mal mittwochs, 9:15 - 10:45 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 84,00 € (ab 8 TN)
VHS Ratzeburg
Anmeldung unter Tel. 04541 / 2437

Englisch am Vormittag für Fortgeschrittene BÜ
Leitung: Sabine Klaas

In diesem Kurs werden vorhandene Kenntnisse für Beruf und privaten Bedarf aufgefrischt und wiederholt. Es wird eine Lektüre gelesen, und auch ein Besuch im English Theatre of Hamburg ist geplant.
Beginn: 09.02.2022
Termine:
10mal mittwochs, 09:30 bis 11:00 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: 45,00 € bei mind. 8 TN
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155 5657

English Conversation Class AU
Leitung: Ute Hagel-Dudley

Beginn: 25.01.2022
Termine: 10mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: Mensa Offene Ganztagsschule Wohltorf, Alter Knick 22, 21521 Wohltorf
Gebühr: 60,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Englisch für Fortgeschrittene „Discussion Group“ BÜ
Leitung: Uta Ehlers

Sie wollen Ihre englische Sprachkompetenz ausbauen und für den beruflichen und privaten Erfolg nutzen. Sie lernen, in Diskussionen kompetent zu argumentieren.
Beginn: 10.02.2022
Termine:
10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155 2608

Englisch am Vormittag: Conversation MÖ
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen, aber die Grammatik wird auch aufgefrischt.
Beginn **Kurs 1:** 11.01.2022
Beginn **Kurs 2:** 22.03.2022
Termine: 10mal dienstags, 10:30 - 12:00 Uhr
Gebühr: 52,50 € je Kurs
(bei 8 Teilnehmenden)
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englische Konversation MÖ
Leitung: Gilian Bärmann

Wenn Sie gute Sprachkenntnisse haben, können Sie mit Englisch-Muttersprachlerin Gillian Bärmann diese Kenntnisse anhand von Texten, Zeitungsartikeln, Filmen, Gedichten und persönlich Erlebtem vertiefen.
Beginn: 11.01.2022
Termine **Kurs 1:**
10mal dienstags, 15:15 bis 16:45 Uhr
Termine **Kurs 2:**
10mal dienstags, 17:00 bis 18:30 Uhr
(findet nur statt, wenn das Hygienekonzept es zulässt)
Ort: Augustinum Mölln
Gebühr: 52,50 € je Kurs (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de
auch: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch Konversation
B1 (Groß Grönau) RZ
Leitung:
Kathrin Tiedemann

Ganz nach Ihren Bedürfnissen können Sie hier Vokabular und Redewendungen zu verschiedenen Themen wie Reisen, Familienleben, Interessen und Kulturen in lockerer Atmosphäre auffrischen und einüben.
Beginn **Kurs 227:** 09.02.2022
Termine: 14mal mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2
Gebühr: 84,00 € (ab 8 TN)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0451 / 61127790

Onlinekurs: Conversation in English (B1) SB
Leitung: Rita Cimini

This course offers the opportunity to talk about all the places you want to visit, favourite food and other languages you want to learn...everything in English!! while talking, we are going to study new structures, verbs and useful phrases that you are interested in)!
Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2/B1 verfügen.
Beginn: 02.02.2022
Termine: 10mal mittwochs, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 73,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Französisch

Onlinekurs: Französisch für Anfänger:innen SB
Leitung: Sylvie Kern

Erwerben Sie die ersten Grundlagen der französischen Sprache für die Verständigung im Land und lernen Sie ganz nebenbei das neue Onlineportal der Volkshochschulen kennen. Wie beim Präsenzunterricht auch gibt es Unterrichtstunden zu festen Zeiten - aber bequem vom Sofa aus.
Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett-Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-529412-7
Beginn: 02.03.2022
Termine: 10mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Am 02.03.2022 von 18:00 bis 20:00 Uhr (30 Minuten Einführung in die Plattform vhs.cloud)
Maximal 8 Teilnehmende
Gebühr: 73,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Französisch für Anfänger (A2) RZ
Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie können sich bereits mit einfachen Sätzen in alltäglichen Situationen verständigen.
Unterrichtsmaterial: Voyages neu A2 (Klett Verlag) ab L. 1
Beginn **Kurs 207:** 01.02.2022
Termine: 15mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 90,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen BÜ
Leitung: Rosel Blankenburg

Sie erwerben sprachliche Kompetenz und leisten einen Beitrag zur interkulturellen Zusammenarbeit Europas. Wir arbeiten mit Voyages, ab Band 3.
Beginn: 07.02.2022
Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151 2702

Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene MÖ
Leitung: Christine Grützner

Wir lesen Texte und nehmen diese zum Anlass, ins Gespräch zu kommen. Die Einführung und Wiederholung von Kapiteln der französischen Grammatik richtet sich nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Über die Anschaffung von Unterrichtsmaterial sprechen wir in der ersten Sitzung.
Beginn: 07.02.2022
Termine:
10mal donnerstags, 11:15 bis 12:45 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542/89660 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Französisch I - für Fortgeschrittene SB
Leitung: Anne Bailleux-Heber

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! B1 Hueber Verlag, ab Lektion 5/6
Beginn: 07.02.2022
Termine: 10mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 55,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Französisch II - für Fortgeschrittene am Vormittag SB
Leitung: Anne Bailleux-Heber

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag, ab Lektion 5/6
Beginn: 01.02.2022
Termine: 10mal dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 55,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Französisch für Fortgeschrittene BÜ
Leitung: Rosel Blankenburg

Wir arbeiten mit Texten zu aktuellen Themen und zur Landeskunde, um unsere sprachliche und politische Kompetenz weiter zu entwickeln.
Beginn: 08.02.2022
Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151 2702

Französisch III - für Fortgeschrittene am Vormittag SB
Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe B1
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch wird im Kurs besprochen. Zusätzlich lesen wir einen Roman.
Beginn: 02.02.2022
Termine: 10mal mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 55,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Matinée Française RZ
(Stufe B2)
Leitung: Ulrike Spangenberg

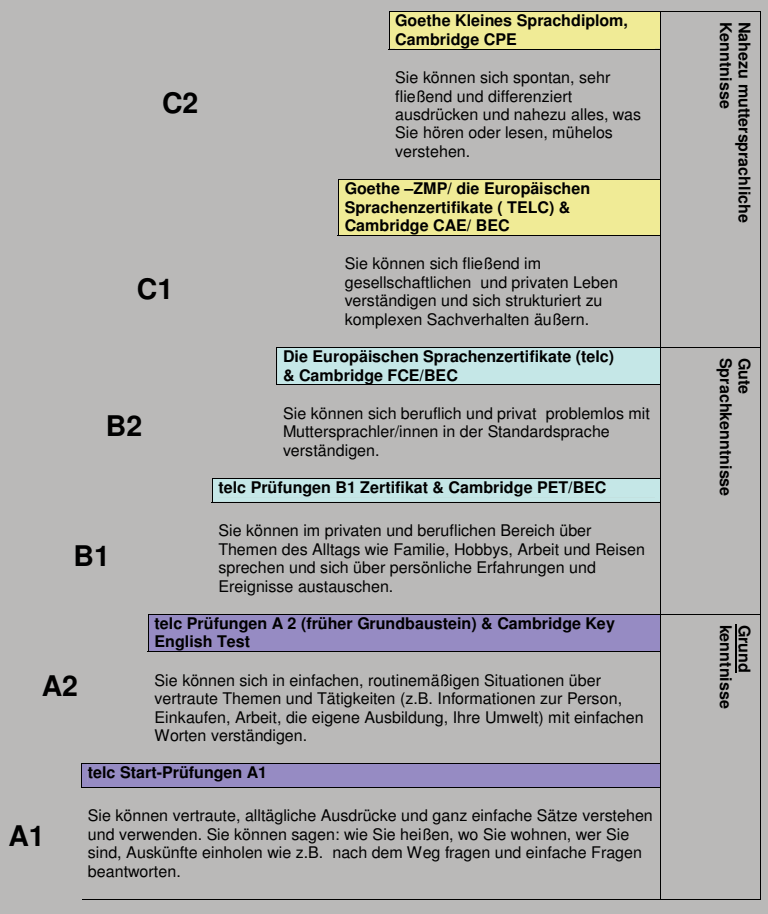
Un cours de conversation et de lecture avec beaucoup de plaisir. Wir lesen einen aktuellen frz. Roman sowie Texte zu unterschiedlichen Themen und tauschen uns darüber aus.
Unterrichtsmaterial: in Abstimmung mit den Teilnehmern (Kleinruppe).
Kursgebühr zuzüglich Kosten für das Buch.
Beginn **Kurs 208:** 01.02.2022
Termine: 12mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 72,00 € (bis 6 TN mit Kleingruppenaufschlag)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214

Gebärdensprache

Onlinekurs: Deutsche Gebärdensprache - Anfängerkurs A1 SB
am Wochenende
Leitung: Pamela Sundhausen

Vielleicht haben Sie einfach aus Neugier schon länger Lust, die Gebärdensprache zu erlernen, vielleicht haben Sie auch taube Familienmitglieder, Bekannte oder Kolleg/innen und möchten sich mit Ihnen verständigen

Sprachkurssystem



können? Sie werden feststellen - es ist gar nicht so schwer, sich mit tauben Menschen zu unterhalten.
Termin: Samstag, 05.02.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr (mit Pause)
Ort: Dieser Kurs findet online statt.
Gebühr: 24,80 € (bei 8 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Onlinekurs: Deutsche Gebärdensprache - Vertiefungskurs A1 SB
am Wochenende
Leitung: Pamela Sundhausen

Dieser Kurs ist als Fortsetzung der Anfängerkurse A1 aus den vorhergehenden Semestern gedacht. Ziel ist es, den Gebärdenschatz noch stärker zu erweitern und die Geschwindigkeit des Gebärdens weiter zu erhöhen.
Quereinsteiger/innen mit ersten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Termin: Samstag, 02.04.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr (mit Pause)
Ort: Dieser Kurs findet online in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 24,80 € (bei 8 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Italienisch

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen I und II DA
Leitung: Heike Campello

Dieser Kurs der Fremdsprachen-Korrespondentin Heike Campello richtet sich an Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen. Sie erlernen die Aussprache der Laute und Betonung der Wörter. Neben grundlegender Grammatik und Vokabular lernen Sie, wie man sich begrüßt und vorstellt, im Restaurant eine Bestellung aufgibt, Einkaufen geht und sich in Alltagssituationen zurechtfindet. Neue Teilnehmende sind herzlich willkommen.
I: Kurs AR409-0, Beginn: 02.02.2022
II: Kurs: AR409-02, Beginn: 20.04.2022
Termine: jeweils 9mal mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 91,80 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Italienisch für Anfänger RZ
Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-005438-1.
Beginn **Kurs 210:** 03.02.2022
Termine:
12mal donnerstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 72,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 4125

Italienisch für Fortgeschrittene MÖ
Leitung: Urta Ladwig

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Beginn: 07.02.2022
Termine: 10mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Italienisch für Fortgeschrittene (Gr. Grönau) RZ
Leitung: Dr. Luciana Luzi-Wünsch

Lehrbuch: Qua e la per l' Italia (Kleingruppe)
Beginn **Kurs 211:** 01.02.2022
Termine:
12mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus Groß Grönau
Gebühr: 72,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der Dozentin
Kursinformationen unter 04509/712256

Japanisch

Schnupperkurs Japanisch - online SB
Leitung: Rita Cimini

In diesem Kurs werden wir die drei Silbenschriften und ihre Ursprünge kennen lernen: Hiragana, Katakana und Kanji. Wir werden auch lernen, wie wir uns persönlich vorstellen und die beliebtesten Begrüßungen kennenlernen! Konnichiha!
Wenn Sie es wünschen, bieten wir Ihnen anschließend gerne eine Fortsetzung an.
Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2 verfügen.
Termin:
Samstag, 12.02.2022, 15:00 bis 18:00
Ort: vhs.cloud
Gebühr: 23,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Japanisch für Anfänger - online SB
Leitung: Rita Cimini

In diesem unterhaltsamen Kurs lernen wir die Hiragana-Silbenschrift, die Reihenfolge der Striche und ihre Verwendung, die persönliche Vorstellung, Zahlen und das Verb: Sein. Wir werden auch gängige Redewendungen und Begrüßungsformeln sowie japanische Speisen und Traditionen kennen lernen.
Lehrbuch: Minna no nihongo 1 (2. Auflage)
Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2 verfügen.
Beginn: 14.02.2022
Termine:
10mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 74,30 € (Kleingruppe, max. 6 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Koreanisch

Schnupperkurs Koreanisch - online SB
Leitung: Colin Erdmann

Koreanisch lernen, wäre das nicht einmal etwas Anderes? Schnuppern Sie an einem Samstag in diese faszinierende Sprache hinein. Sie erhalten erste Einblicke in die Sprache und Kultur Koreas, lernen erste Strukturen kennen und werden anschließend einige Sätze auf Koreanisch aussprechen können. Vielleicht haben Sie Lust, sich weiter mit dieser asiatischen Sprache zu beschäftigen?
Auf Wunsch bieten wir Ihnen im Anschluss gern eine Fortsetzung an.
Termin:
Samstag, 05.03.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 23,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Koreanisch für Anfänger - online SB
Leitung: Colin Erdmann

Lehrbuch: Einstiegskurs Koreanisch, Hueber Verlag, ab Lektion 1.
Interessieren Sie sich für die koreanische Sprache und die Kultur dieses zwar fernen aber wichtigen Wirtschaftspartners? Dieser Kurs setzt sich zum Ziel, einen lockeren und leichten Einstieg in die koreanische Sprache zu ermöglichen. Sie bekommen einen Überblick über das koreanische Alphabet und die Schrift. Mit Hilfe von gängigen Redewendungen gelingt Ihnen ganz leicht ein erster Kontakt zum Land, seinen Menschen und der Kultur.
Beginn: 15.03.2022
Termin:
10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 74,30 € (Kleingruppe, max. 6 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Niederländisch

Niederländisch für Anfänger mit Vorkenntnissen SB
Leitung: Carmen Bejinariu-Koster

Stufe A1.2
Lehrbuch: „Welkom! Neu A1/A2" ab Lektion 5, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8 sowie zusätzliche Materialien aus den Niederlanden.
Beginn: 02.02.2022
Termine:
10mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 55,20 € (bei 8 TN)
VHS Schwarzenbek
Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Plattdeutsch

Plattdütsch schnacken MÖ
Leitung: Inge Pusback

Platdüütsch snacken ohne Stress kannst du in Mölln bi de VHS. Fief Abende en lütte Stünn findt wi uns in de Gemeinschaftsschool in.
Beginn: 07.02.2022
Termine: 5mal montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 25,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Polnisch

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: 07.02.2022
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Russisch

Russisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen RZ
Leitung: Galina Olenberg

Haben Sie bereits Russisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse auffrischen?
Beginn **Kurs 205:** 03.02.2022
Termine:
12mal donnerstags, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35
Gebühr: 72,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation bei der Kursleiterin, Tel.-Nr.: 04541/858092

Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger SB
Leitung: Carolina Cimini

Wer in die Sprache und die Kultur Portugals eintauchen möchte, ist hier richtig. Dieser Kurs bietet einen Einstieg in die portugiesische Sprache in einer lockeren Atmosphäre

mit viel Spaß und vielseitigen Lernideen. Erste Kontaktaufnahmen und einige Schlagwörter erlernen Sie mit Spaß und guter Laune. Das Ziel ist, Grundkenntnisse über die Sprache zu erlernen und dass wir uns am Ende des Kurses im kleinen Small-Talks unterhalten können.
Lehrwerk: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett-Verlag
Beginn: 08.02.2022
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 55,20 (bei 8 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch

Los geht's mit Spanisch (Anfängerkurs) — RZ

Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!
Lehrbuch: Español actual 1 ab Lektion 1
Beginn **Kurs 220:** 07.02.2022
Termine: 20mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27
Gebühr: 120,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse — SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A1", Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514671-6
Beginn: 07.02.2022
Termine: 12mal montags, 18:45 - 20:15 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 66,30 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch mit leichten Vorkenntnissen I und II — DA

Leitung: Heike Färber

In diesem Kurs erweitern Sie Ihre Spanischkenntnisse. Neben grundlegender Grammatik und Vokabular wollen wir diese Sprache weiter kennenlernen und sprechen.
Das Lehrbuch behandelt typische Alltagssituationen in Spanien. Vertieft wird das Gelernte mit Übungen aus dem Arbeitsbuch sowie Hörübungen, gespielten Dialogen und Spielen. Quereinsteigende sind herzlich willkommen.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klettverlag
I: Kurs AR422-01, Beginn: 10.01.2022
Termine: 10mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 90,00 €
II: Kurs AR422-02, Beginn: 25.04.2022
Termine: 6mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Gebühr: 54,00 €
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, Dassendorf
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Weiter geht's mit Spanisch! — RZ

Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!
Lehrbuch: Español actual 1 ab Lektion 4
Beginn **Kurs 221:** 07.02.2022
Termine:
20mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27
Gebühr: 120,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Spanisch 1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen — SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1
Lehrbuch: „Caminos neu A1", Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0, ab Lektion 7/8.
Beginn: 10.02.2022
Termine:
8mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 44,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch 2 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen — SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1
Lehrbuch: „Caminos neu A1", Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0, ab Lektion 9
Beginn: 21.04.2022
Termine:
8mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 44,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Fortgeschrittene 1 — MÖ

Leitung: Martha Krien

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.
Lehrbuch: El Nuevo Curso 2 ab Kapitel 9
Beginn: 08.02.2022
Termine:
10mal dienstags, 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Spanisch für Fortgeschrittene - Avanzados — AU

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 4264

Conversaciòn, lecturas, gramàtica
Beginn: 18.01.2022
Termine:
12mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Ernst-Anton-Str. 27, 21521 Aumühle, Raum C 04/Naturkunde
Gebühr: 76,80 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 / 80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Spanisch für Fortgeschrittene 1 — SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A2
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2", Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514677-8
Beginn: 01.02.2022
Termine: 8mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 44,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Fortgeschrittene 2 — SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A2
Lehrbuch: „Con gusto nuevo A2", Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514677-8
Beginn: 26.04.2022
Termine:
8mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 44,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Fortgeschrittene 2 — MÖ

Leitung: Martha Krien

Wir unterhalten uns über viele Themen und diskutieren und lesen leichte, buchfremde Texte.
Beginn: 10.02.2022
Termine:
10mal donnerstags, 16:30 Uhr - 18:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Onlinekurs: Spanisch für den Beruf — SB

Für Teilnehmende mit Spanisch-Grundkenntnissen

Leitung: Carolina Cimini

Lehrbuch: „Meta Profesional A1/A2", Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514460-5.
Mit abwechslungsreichen kommunikativen Aktivitäten werden Ihre Sprech-, Hör-Lese- und Schreibfertigkeiten in wirklichkeitsnahen Wirtschaftszusammenhängen gefördert. Die wichtigsten Geschäftsbereiche werden thematisiert: vom Messe- und Firmenbesuch über Vertragsverhandlungen und Präsentationen bis hin zum Telefonieren und Smalltalk mit den Geschäftspartnern.
Beginn: 07.02.2022
Termine:
8mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 49,60 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Entspannung & Körpererfahrung

Yoga

Yoga am Abend - online Kurs (vhs.cloud) — AU

Leitung: Ulrike Braatz-Weist, Tel. 04151/6760

Beginn: 31.01.2022
Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: vhs.cloud
Gebühr: 64,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga für Damen und Herren — AU

Leitung: Marion Suratman, Tel. 04104/9688148

Kurs 1: Beginn: 10.01.2022
Termine:
12mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Gebühr: 76,80 €
Kurs 2: Beginn: 25.04.2022
Termine:
8mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Gebühr: 51,20 €
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga — BÜ

Leitung: Tatjana Schedlich, Heilpraktikerin

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Beginn: 08.02.2022
Kurs 1: 17:45 bis 19:15 Uhr
Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr
Termine: 10mal dienstags
Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16
Gebühr: 65,00 € je Kurs
vhs Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155 3551

Yoga — BÜ

Leitung: Tatjana Schedlich, Heilpraktikerin

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
Beginn: 10.02.2022
Termine:
10mal donnerstags, 11:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16
Gebühr: 65,00 €
vhs Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155 3551

Entspannung mit Qigong und Yoga - ONLINE I und II

DA

Leitung: Zsuzsanna Stüven

In diesem Online-Kurs können Sie von zuhause aus entspannt und trotzdem effektiv mit Elementen aus Gymnastik, Qigong und Yoga etwas für Körper und Geist tun. Die Übungen sind für jede/n geeignet und bieten eine willkommene Auszeit vom Schreibtisch. Die ganzheitlichen Übungen in Achtsamkeit und Ruhe haben einen positiven Effekt auf die Gesundheit und die Abwehrkräfte des Körpers. Sie schulen die Haltung der Wirbelsäule, kräftigen die Muskulatur, vertiefen die Atmung und können zu innerem Gleichgewicht führen.
Voraussetzung zum ZOOM-Kurs ist ein internetfähiges Gerät. Ein Link wird Ihnen kurz vor Kursbeginn zugesandt. Gymnastikmatte ist sinnvoll.
I: Kurs AR302-05, Beginn: 18.01.2022
II: Kurs AR302-15, Beginn: 19.04.2022
Termine: jeweils 10mal dienstags, 18:15 bis 19:15 Uhr
Ort: ONLINE
Gebühr: pro Kurs 70,00 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Sanfter Hatha-Yoga

RZ

(Groß Grönau) Sich wahrnehmen, entspannen, wohlfühlen

Leitung: Annegret Frederich

In diesem Kurs werden sanfte Yoga-Übungen durchgeführt, die keinen Teilnehmer überfordern und die sich den individuellen Möglichkeiten der Übenden anpassen
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte.
Beginn **Kurs Nr. 404.1:** 20.01.2022
Termine:
12mal donnerstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Gebühr: 94,00 €
Ort: Gemeindehaus Groß Grönau, Großer Sitzungssaal
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformationen unter Tel. 0451/ 6132792

Yoga *(Groß Grönau)*

RZ

Leitung: Kathrin Noruschat

Dieser Kurs ist ein Angebot an Menschen, die aktive Bewegung und Entspannung miteinander vereinen zu suchen. Dabei verzichten wir weitgehend auf fernöstliche Traditionen und stellen uns in den Kontext der westlichen Realität.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke, Isomatten sind vorhanden.
Beginn **Kurs 409.1:** 03.02.2022
Termine:
14mal donnerstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Groß Grönau
Gebühr: 94,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinfo unter Tel. 0451/ 70 988 699

Yoga

RZ

Bewegung und Entspannung in Einem!

Leitung: Kathrin Noruschat

Du bist willkommen! Gerne auch ohne Erfahrung.
Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen!
Beginn **Kurs 409.2:** 03.02.2022
Termine:
14mal donnerstags, 16:45 bis 18:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
Gebühr: 94,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinfo unter Tel. 0451/ 70 988 699

Onlinekurs: Good Morning - Yoga

SB

Leitung: Keiko Ueno

Starten Sie bewusst in die neue Woche, dann sieht diese komplett anders aus. Sie tanken neue Energie und Kraft für Körper, Geist und Seele. Diese Stunde ist für jeden geeignet.
Beginn: 31.01.2022
Termine: 8mal montags, 7:30 bis 8:30 Uhr
Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 57,60 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Yoga für den Rücken I

SB

A+B

Leitung: Keiko Ueno

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: 01.02.2022
Termine: 8mal dienstags
Kurs I A: 18:30 bis 19:30 Uhr
Kurs I B: 19:45 bis 20:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 57,60 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Yoga für den Rücken II

SB

A+B

Leitung: Keiko Ueno

Kursbeschreibung s.o. (SB Kurse I A + B).
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 19.04.2022
Termine: 8mal dienstags
Kurs II A: 18:30 bis 19:30 Uhr
Kurs II B: 19:45 bis 20:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 57,60 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Onlinekurs: Yin Yoga am Wochenende

SB

Leitung: Melany Matthiessen

Yin Yoga unterstützt uns dabei, Spannungen abzubauen, loszulassen und eine tiefe innere Ruhe zu finden. Hauptsächlich liegend und sitzend wird in die Asanas hinein geatmet und entspannt. Eher passiv und trotzdem sehr herausfordernd wird gedehnt und gelöst. Ein Yogastil, der sehr in die Tiefe geht.
Bitte eine Decke oder Gymnastikmatte bereit halten. Yin Yoga ist auch im Online-Format ist eine sehr gute Möglichkeit, um zu Hause in angenehmer Atmosphäre loszulassen und sich nach Anweisung in die Haltungen fallen zu lassen.
Beginn: 08.01.2022
Termine: 4mal samstags, 11:30 bis 13:00 Uhr
Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Tai Chi / Qigong

Qigong

AU

Leitung: Zsuzsanna Stüven

Qigong als Pflege der Lebensenergie ist eine Form der chinesischen Bewegungskünste. Sie besteht aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsabläufen. Dabei wird die mentale Kraft gestärkt, Rückenmuskulatur sanft aufgebaut, Organe werden gekräftigt. Die ruhigen, fließenden Bewegungen helfen, Stress und Unruhe abzubauen. Für die Teilnahme am Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Der Kurs ist für alle geeignet und kann sowohl im Stehen als auch im Sitzen ausgeübt werden.
Beginn: 10.01.2022
Termine: 12mal montags, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf
Gebühr: 76,80 €
Bitte bequeme Kleidung und leichte Taiji- oder Gymnastikschuhe mitbringen.
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Qigong für Senioren - Bewohnerkurs Augustinum

AU

Leitung: Zsuzsanna Stüven

Beginn: 14.01.2022
Termine:
12mal freitags, 09:15 bis 10:15 Uhr
Ort: Augustinum, Mühlenweg 1, 21521 Aumühle
Gebühr: 76,80 €
Bitte bequeme Kleidung und leichte Taiji- oder Gymnastikschuhe mitbringen.
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

T'ai chi Ch'uan

MÖ

- Einführungskurs

Leitung: Klaus Wegner

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: 08.02.2022
Termine: 10mal dienstags, 16:00 - 17:30 Uhr

Grafik: Garfieldbigberm/Shutterstock

„VHS macht gesünder!"

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, 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. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

T'ai chi Ch'uan MÖ
- Aufbaukurs 1
Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.
Beginn: 08.02.2022
Zeit: 10mal dienstags von 19.30 - 21.00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04508 / 14 82 oder constanze.dahms@gmx.de

T'ai chi Ch'uan MÖ
- Aufbaukurse 1 und 2
Leitung: Constanze Dahms

Diese Kurse sind für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.
Beginn: 08.02.2022
Termine: 10mal dienstags
Kurs 1: 19:30 bis 21:00 Uhr,
Kurs 2: 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: je Kurs 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04508 / 14 82 oder constanze.dahms@gmx.de

Tai Chi - (Einsteiger) RZ
Leitung: Uta Fuchs

Dieser Kurs baut auf vorangegangenen Kursen auf und ist als Wiedereinstieg konzipiert. Wir wiederholen Teil 1 der Langen Form des Yang-Stils.
Neueinsteiger*innen nur nach Absprache mit der Kursleiterin.
Beginn **Kurs 412:** 07.03.2022
Termine: 10mal montags, 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: 60,00 €
VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Tai Chi - Den Tiger in die Berge tragen RZ
(Fortgeschrittene 1)
Leitung: Uta Fuchs

Dieser Kurs baut auf den vorangegangenen Kursen auf und ist als Wiedereinstieg konzipiert. Wir wiederholen Teil 2 der Langen Form des Yang-Stils.
Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen nur nach Absprache mit der Kursleitung.
Beginn **Kurs 413:** 07.03.2022
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: 60,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi mit dem Schwert RZ
Leitung: Uta Fuchs

Dieser Kurs baut auf den vorangegangenen Kursen auf und ist als Wiedereinstieg konzipiert. Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen nur nach Absprache mit der Kursleitung.
Beginn **Kurs 414:** 07.03.2022
Termine: 10mal montags, 19:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: 30,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

Welt-Tai Chi und Qigong-Tag 2022 RZ
Leitung: Uta Fuchs / Constanze Dahms

One World - One Breath: Unter diesem Motto versammeln sich seit einige Jahren überall auf der Welt Tai-Chi und Qigong-Praktizierende jeweils am letzten Samstag im April zum gemeinsamen Üben. Interessierte auch ohne Vorkenntnisse sind herzlich zum Mitmachen und Zuschauen eingeladen.
Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen.
Anmeldungen zu diesem kostenlosen Workshop sind erbeten unter taichi@uta-fuchs.info
Termin **Kurs 400:** Samstag, 20.04.2022, 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Sportplatz oder Aula der Ernst-Barlach-Schule
Gebühr: ohne Gebühr
VHS Ratzeburg

*Taijiquan für Anfänger*innen* SB
Leitung: Brigitta Hartwig-Asser

Taijiquan (abgekürzt Tai Chi) ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst. Sie wurde ursprünglich als sogenannte innere Kampfkunst entwickelt. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehenden Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. Sie dienen dazu, die Bewegungsprinzipien des Taijiquan zu erlernen, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen, die Atmung zu regulieren sowie die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden. Damit werden Ihre Ressourcen gestärkt und erweitert, die Sie für die Regeneration und Erholung sowie für die stressreduzierte Gestaltung des (Berufs-/Familien-) Alltags einsetzen können. Sie werden vieles finden, was Ihnen Freude macht, interessant und spannend ist, wohltut und Ihre Gesundheit fördert. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts.
Er ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 SGB V anerkannt. (**Kurs-ID 20200530-1203794**)
Die Teilnehmer erhalten ein Kursmanual. Hierfür wird eine Umlage von 5,00 € erhoben, die bei der Kursleiterin zu entrichten ist.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!
Beginn: 03.05.2022
Termine: 8mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 90,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Breath Walk® AU
Leitung: Ulrike Braatz-Weist,
Tel. 04151-6760

Breath Walk® ist ein sanftes Fitnessprogramm zur Gesundheitsförderung. Wir gehen im Freien und verbinden dies mit Atemübungen, Fingermudras, Mantras und Yoga-Übungen und abschließend Entspannung. Yoga-Walking ohne Stöcke ist ein besonderer Walk, der bewusstes Atmen, Gehen, Bewegung und Achtsamkeit miteinander verbindet.
Bitte mitbringen: wetterangepasste Kleidung, gutes Schuhwerk, Getränk
Beginn: 02.05.2022
Termine: 8mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf
Gebühr: 48,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

BreathWalk® im Wald I und II DA
Leitung: Siri Petra Jansen

Bewusstes Atmen in Verbindung mit Gehen in der Natur, insbesondere im Wald: BreathWalk integriert rhythmisches Atmen und Gehen, Yoga und Meditation in Übungsfolgen, die eine ganze Palette wohltuender Wirkungen erzeugen können: gute Laune, Entspannung und Gelassenheit, mehr Energie, geistige Klarheit und ein starkes Immunsystem.
Bitte wetterangemessene Kleidung tragen. Infos erfragen bei Siri Petra Jansen, 01520 4917130.
Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
I: Kurs AR302-06, Beginn: 31.01.2022
II: Kurs AR302-16, Beginn: 25.04.2022
Termine:
jeweils 9mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Parkplatz bei den Papiercontainern Ecke Müssenweg/ Kreuzhornweg, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 86,40 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Muskelentspannung nach Jacobson AU
Leitung: Brigitte Sachs, Heilpraktikerin,
Tel. 04104/6636

Entspannung durch bewusste Anspannung - das ist das Prinzip der 1938 von Edmund Jacobson entwickelten Technik der Muskelentspannung.
Bei dieser einfach zu erlernenden Methode werden nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden gezielt angespannt und anschließend bewusst entspannt.
Die systematisch durchgeführten Übungen bringen tiefe Entspannung. Die Muskelentspannung ist unabhängig vom Alter; für Jung und Alt zu erlernen ohne Nebenwirkungen.
Beginn: 03.02.2022
Termine:
7mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Naturheilpraxis Brigitte Sachs, Auf der Koppel 51, Aumühle
Gebühr: 70,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen RZ
Leitung: Ina Ueberschär

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein effektives Entspannungsprogramm, bei dem durch bewusste Ent- und Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des gesamten Körpers erreicht wird.
Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte
Beginn **Kurs 402:** 07.02.2022
Termine:
8mal montags, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 37
Gebühr: 78,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter info@ina-ueberschaer.de

Workshops Gesund durch die Jahreszeiten AU
Leitung: Julia Polski-Drees, Heilpraktikerin

Wie wirkt sich der Lauf der Jahreszeiten auf unser Leben aus? Wie können wir Gesundheit und Wohlbefinden unterstützen auch wenn Sonne, Wärme und Leichtigkeit gerade in weiter Ferne scheinen?
In diesem Kurs lernen wir welche Schätze die natürlichen Kreisläufe für uns bereithalten, wenn wir uns wieder auf sie einlassen. Wir erfahren wertvolles Wissen aus der Welt der Heilpflanzen, lernen unseren Körper mithilfe von Meridiandehnübungen zu stärken und Geist und Seele mit kurzen Meditationen und Entspannungsübungen in Balance zu bringen. Es findet(n) eine Teeverkostung(en) statt.
Beginn: 25.01.2022
Termine: 5mal Dienstag, 14-täglich, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Seminarhaus Hohenhorn, Drumshorner Str. 5; 21526 Hohenhorn
Gebühr: € 33,00
Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, dicke Socken, Sitzkissen, Isomatte, Decke, Becher für Teeverkostung
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Selfcare Day für Frauen
AU
Leitung: Meike Geißler, Heilpraktikerin

Diesen Selfcare Day kannst Du Dir wie eine Insel im Alltagstrubel vorstellen. Yoga bringt Dich in Kontakt mit Deinem Körper und schenkt Dir Beweglichkeit und neue Energie. Entspannungsreisen lassen Dich mal richtig abschalten und zur Ruhe kommen. Übungen zum Thema Selbstmitgefühl und Achtsamkeit können helfen eine positive und wertschätzende Haltung Dir selbst gegenüber zu kultivieren. Über einen gemeinsamen Austausch der Erfahrungen nach den Selbstmitgefühl-Übungen entsteht meist eine warme verbundene und unterstützende Atmosphäre in der Gruppe. Du darfst so sein wie Du bist! Eine intensive Praxis fördert Deine Ausgeglichenheit und Dein Wohlbefinden auf körperlicher, emotionaler und geistiger Ebene.
Termine: 2mal samstags, 21.05.2022 und 28.05.2022 jeweils von 10:00 bis 14:30 Uhr
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee1, 21521 Wohltorf
Gebühr: pro Workshop jeweils 29,00 €
Bitte mitbringen: Fitnessmatte/Wolldecke, warme Socken, bequeme warme Kleidung, kleines Kissen, Imbiss und Getränk
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Workshop-Selbsthypnose - was ist das und wie wirkt sie?
AU
Leitung: Minou Saribaf, Dipl.-Psychologin

Schmerzen bewältigen oder Stress reduzieren, Gewicht verlieren oder die Leistung steigern - Selbsthypnose ist ein Werkzeug, das sich vielfach als Unterstützung in schwierigen Situationen bewährt hat.
Selbsthypnose nach Milton Erickson hat nichts mit Fremdsteuerung zu tun. Mit dieser Technik versetzt man sich in einen tiefen Entspannungszustand, der wohltuend und regenerierend wirkt. Dabei ist man nicht schläfrig, sondern hochkonzentriert auf eine Sache fixiert. Selbsthypnose kann jeder lernen und auf diese Art und Weise mit eigenen Veränderungen beginnen.
Die Kursleiterin verfügt als Diplom-Psychologin mit beruflichem Schwerpunkt und abgeschlossener Ausbildung zur Hypnose-Therapeutin über hohe Kompetenz und Erfahrung in diesem Fachgebiet.
Termin:
Samstag, 23.04.2022, 09:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf
Gebühr: 36,00 €
Bitte mitbringen: Wolldecke, bequeme Kleidung, kleines Kissen, ggfs. Imbiss und Getränk
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Workshop Shiatsu
(for family and friends)
AU
Leitung: Julia Polski-Drees, Heilpraktikerin

Shiatsu ist eine japanische Akupressurmassage, die am bekleideten Körper ausgeübt wird. Achtsamer Druck mit Handflächen und Daumen wird kombiniert mit sanften Dehnungen und Gelenkmobilisation. Shiatsu ermöglicht wohlige Entspannung, regt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte an. Es stärkt die Resilienz von Körper, Geist und Seele und schenkt so auch in turbulenten Zeiten Geborgenheit. In diesem Workshop lernen Sie einfache Grundtechniken kennen, die Sie im Familien-/ Freundeskreis selbst anwenden können.
Anmeldung bitte paarweise!
Termine:
2mal samstags, 26.02./12.03.22;
jeweils 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf
Gebühr: 48,00 €
Bitte bequeme wärmende Kleidung, dicke Socken, Isomatten, Decken, Sitzkissen, Getränke und ggfs. Imbiss für die Pause mitbringen.
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte paarweise bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Resilienz
RZ
Leitung: Ina Ueberschär

Sie haben das Gefühl, Ihre psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) könnte besser sein. Auch schon kleinere Ereignisse oder Herausforderungen des Lebens machen Ihnen zu schaffen? Diese Widerstandsfähigkeit (psychologisch und psychosozial) lässt sich trainieren.
Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte
Beginn **Kurs 401:** 08.02.2022
Termine:
10mal dienstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35
Gebühr: 84,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter info@ina-ueberschaer.de

Stress- & Burnout-Prävention
RZ
Leitung: Ina Ueberschär

Ist es Stress, allgemeine Erschöpfung oder doch schon ein Burnout? In diesem Kurs lernen Sie, was es ist, wie Sie den Stress eindämmen, besser mit ihm umgehen können, eventuell aus der einen oder anderen Stressfalle wieder herauskommen und widerstandsfähiger dem Stress zukünftig begegnen können.
Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte
Beginn **Kurs 403:** 07.02.2022
Termine:
8mal montags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 37
Gebühr: 78,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter info@ina-ueberschaer.de

Zeit für mich
RZ
Leitung: Ina Ueberschär

Dieser Kurs richtet sich an alle, die im Trubel des Alltages nicht genügend Zeit für sich finden, deren Zettel voll und der Stressspegel hoch ist. Im Kurs geht es einfach nur um SIE. Um Zeit zu haben, zu sich zu kommen, zu entspannen.
Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte
Termin **Kurs 404:**
Samstag, 26.03.2022, 10:00 bis 17:30 Uhr (Pause 13-15 Uhr)
Sonntag, 27.03.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21
Gebühr: 72,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter info@ina-ueberschaer.de

Autogenes Training

Autogenes Training
BÜ
Leitung: Klaus John, Heilpraktiker

Das Autogene Training (AT) ist von der Hypnose abgeleitet. Das AT ist frei von Esoterik und beruht auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Es nutzt positive Zielvorstellungen, die mit Ruhe und Entspannung verbunden sind.
Sie erleben körperliche Vorgänge bewusster und verbessern Ihre Konzentrationsfähigkeit. Das AT baut Stress ab, und psychosomatische Beschwerden lösen sich oft nebenbei. Sie lernen, wie Sie unbewusste Haltungen und Gewohnheiten autosuggestiv beeinflussen können. Sie führen die Übungen im Sitzen aus. So können Sie das AT unauffällig jederzeit praktizieren.
Die ersten sechs Abende dienen dem Erlernen der reinen Technik, der sogenannten "Unterstufe" des AT. Die letzten drei Abende dienen dem Vertiefen der Methode und dem Erarbeiten von Anwendungsbeispielen.
Beginn: 09.02.2022
Termine:
9mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145
Gebühr: 50,00 € bei mind. 8 TN
vhs Büchen-Gudow e.V.
Information beim Kursleiter, Tel. 04153 53828, Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155 3551

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Standfest und Aktiv - Sturzprävention
DA
Leitung: Susanne Heydelmann

Damit Sie möglichst lange mobil und selbstständig bleiben, wollen wir Ihre Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessern. Ein gezieltes Muskeltraining in Verbindung mit Gleichgewichtsübungen ist das beste Mittel, um das Sturzrisiko zu minimieren. Diese Übungen sind auch für zu Hause geeignet.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und rutschfesten Schuhen sowie mit einem Getränk.
Beginn: 02.02.2022
Termine:
15mal mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus, Großer Saal, Schulweg 1, Kröppelshagen
Gebühr: 96,00 €
Kurs: AR302-07
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Ball- und Bewegungsschule
(Sonderkurs)
MÖ
junge vhs
Leitung: Stephan Birr, zertifizierter Trainer

In diesem Kurs erlangen Kinder ab einem Alter von 4 Jahren sportliche Grundkenntnisse. Mit viel Spaß und Freude an der Bewegung werden die Grundlagen für alle Sportarten und eine gesunde körperliche Entwicklung gelegt. Durch einen differenzierten Übungsablauf werden Freude und Motivation gestärkt.
Kurs A
Termine: 10mal, 14:00 bis 15:00 Uhr (Wochentag nach Absprache)
Kurs B
Termine: 10mal eine Stunde in der Zeit von 09:00 bis 12:00 Uhr, auch Wochentag nach Absprache
Beginn: ab 07.02.2022
Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Ganzkörpertraining, bei der Atmung und Bewegung im Mittelpunkt stehen. Durch das Training der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur wird der Rumpf stabilisiert und damit das Powerhouse aktiviert. Beim Pilates steht immer die kontrollierte und konzentrierte Bewegungsausführung im Vordergrund.
Es wird die Selbstwahrnehmung und das Körpergefühl gesteigert. Aus einer Grundposition heraus wird von Kopf bis Fuß trainiert, in sanften, langsamen Bewegungen die Muskeln an Bauch, Bein und Po gezielt gestärkt, aktiviert und gedehnt.

Pilates am Morgen
AU
Leitung: Grit Weidemann

Eine Stretcheinheit zum Abschluss der Pilates-Stunde rundet das Training ab.
Beginn **Kurs 1:** 10.01.2022
Termine:
12mal montags, 08:45 bis 09:45 Uhr
Gebühr: 76,80 €
Beginn **Kurs 2:** 25.04.2022
Termine:
8mal montags, 08:45 bis 09:45 Uhr
Gebühr: 51,20 €
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf
Bitte Fitnessmatte/Unterlage mitbringen!
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Pilates am Abend
AU
Leitung: Grit Weidemann

Beginn **Kurs 1:** 10.01.2022
Termine: 12mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 76,80 €
Beginn **Kurs 2:** 25.04.2022
Termine: 8mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 51,20 €
Ort: Gemeindesaal Kirche Aumühle; Börnsener Str. 25, 21521 Aumühle
Bitte Fitnessmatte/Unterlage mitbringen
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Pilates
BR
Leitung: Cornelia Wolf

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken.
Beginn: 24.01.2022
Termine: 13mal montags
Kurs 1: 17:30 bis 18:30 Uhr,
Kurs 2: 18:40 bis 19:40 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: 29,00 € je Kurs
VHS Mölln, Außenstelle Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Pilates für Einsteiger
BÜ
Leitung: Sarina May

Bitte Gymnastikmatte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.
Beginn: 07.02.2022
Termine: 10mal montags, 20:15 - 21:15 Uhr
Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16
Gebühr: 50,00 €
vhs Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy 0176 83418963

Pilates für Fortgeschrittene
BÜ
Leitung: Sarina May

Beginn: 10.02.2022
Kurs 1: 18:45 bis 19:45 Uhr
Kurs 2: 19:45 bis 20:45 Uhr
Termine: 10mal donnerstags
Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16
Gebühr: jeweils 50,00 €
vhs Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy 0176 83418963

Pilates
MÖ
Leitung: Graziella Pataccoli

Bitte bringen Sie Ihre Matte, ein Handtuch, dicke Socken mit und kommen Sie in bequemer Kleidung.
Vorbesprechung und Beginn:
Dienstag 08.02.2022
Kurs 1:
10mal dienstags, 11:15 bis 12:15 Uhr
Kurs 2:
10mal dienstags, 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: Euro 49,00 (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Pilates am Vormittag
RZ
Leitung: Carolin Ewert

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung.
Beginn **Kurs 416.1:** 05.01.2022
Termine:
10mal mittwochs, 9:00 bis 10:00 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Beginn **Kurs 416.2:** 16.03.2022
Termine:
15mal mittwochs, 9:00 bis 10:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Beginn **Kurs 416.3:** 29.06.2022
Termine:
8mal mittwochs, 9:00 bis 10:00 Uhr
Gebühr: 32,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/823444

Pilates 1
RZ
Leitung: Carolin Ewert

Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen.
Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung.
Beginn **Kurs 415.1:** 04.01.2022
Termine:
15mal dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Beginn **Kurs 415.2:** 19.04.2022
Termine:
12mal dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Beginn **Kurs 415.3:** 12.07.2022
Termine:
6mal dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Gebühr: 24,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/823444

Pilates 2
RZ
Leitung: Carolin Ewert

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung
Beginn **Kurs 417.1:** 06.01.2022
Termine:
10mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Beginn **Kurs 417.2:** 17.03.2022
Termine:
15mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Beginn **Kurs 417.3:** 07.07.2022
Termine:
6mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Gebühr: 24,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/823444

Pilates - Onlinekurs
RZ
Leitung: Carolin Ewert

Beginn **Kurs 420:** 19.01.2022
Termine: 15mal mittwochs, 18:45 bis 19:45
Beginn **Kurs 421:** 04.05.2022
Termine:
15mal mittwochs, 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort: Online über Zoom
Gebühr: 60,00 € je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04542/823444

Onlinekurs: Pilates und mehr am Montag vormittag
SB
für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Melany Matthiessen

Beginn: 31.01.2022
Termine: 8mal montags, 10:30 bis 11:45 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Pilates in Kankelau 1 + 2
SB
für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Claudia Jekubik

Beginn **Kurs 1:**
03.02.2022 (Kein Kurs am 03.03.2022!)
Beginn **Kurs 2:**
21.04.2022 (Kein Kurs am 02.06.2022!)
Termine:
8mal donnerstags, 17:20 bis 18:20 Uhr
Gebühr: 57,60 € je Kurs
Ort: Bürgerhaus Kornrade
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Pound®
AU
Leitung: Katja Friedemann

Pound® ist die weltweit erste Cardio-Jam Session, inspiriert vom ansteckenden energiegeladenen und schweißtreibenden Spaß des Trommelns. Die Verwendung der Ripsticks, leichtgewichtige Drumsticks, speziell für dieses Training entwickelt, überträgt das Trommeln (auf den Boden/Yogamatte) in einen unglaublich effektiven Weg des Fitness-Trainings. Entwickelt für alle Fitness-Level schafft Pound® die perfekte Atmosphäre fürs Loslassen, das Aufladen mit Energie und Abrocken zusätzlich zur Verbesserung der Fitness.
Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme Sportkleidung, Fitnessmatte, Wasser
Beginn: 10.02.2022
Termine: 14mal donnerstags, 20:30 bis 21:15 Uhr (nicht am 10.03./17.03./07.04./14.04.2022)
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf
Gebühr: 63,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0176-70007579

Fit und gesund 60plus (Gymnastik)
AU
Leitung: Gabriele Bartz

Diese Gymnastik umfasst ein aerobes Aufwärmtraining, Koordinationsübungen, Sturzprophylaxe, Faszientraining, Rückenschule, Osteoporose- und Arthrosegymnastik, Dehnung und Entspannung. Die Übungen werden mit und ohne Musik durchgeführt.
Kurs 1: Beginn: 13.01.2022
Termine:
12mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Gebühr: 76,80 €
Kurs 2: Beginn: 21.04.2022
Termine:
9mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Gebühr: 57,60 €
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf
Bitte Handtuch, 2 Wasserflaschen als Gewichte und Besenstiel/Stock mitbringen.
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Bauch-, Bein-, Po-Gymnastik
BR
Leitung: Cornelia Wolf

Mit Übungen aus der Callanetics und mit dem Einsatz des Therabandes rücken wir den Problemzonen "auf den Leib". Hierbei geht es um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Es besteht die Möglichkeit den Kurs um 30 Minuten Pilates zu verlängern, wenn mind. 8 Teilnehmer/innen daran Interesse haben. Bitte Handtuch und Rutschersocken bzw. Gymnastikschuhe mitbringen.
Beginn: 24.01.2022
Termine: 13mal montags, 19:50 bis 20:50 bzw. 21:20 Uhr
Ort: Pausenhalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: 29,00 € bzw. 40,00 €
VHS Mölln, Außenstelle Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Fitness für Herren
BR
Leitung: Nicole Löwe

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: 20.01.2022
Termine:
10mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: 31,00 €
VHS Mölln, Außenstelle Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Bodyforming
BÜ
Leitung: Heike Förster

Im Arbeitsalltag gibt es oft einseitige Belastungen. Die abwechslungsreichen Trainingseinheiten sorgen für Ausgleich.
Bitte Sportbekleidung mitbringen.
Beginn: 02.02.2022 (Nachmeldungen möglich!)
Termine:
10mal mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: 30,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy 0174 7090229

DRUMS ALIVE®
BÜ
Leitung: Irina Krüger

Beats, Bälle & Bewegung - diese drei Elemente ergeben zusammen das Ganzkörperworkout, das einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus verbindet. Zu lauten Beats trommelt man mit zwei Drum-Sticks auf Gymnastikbällen. Aerobic-Elemente, Gymnastikübungen und Tanzschritte verschmelzen zu Drum-Choreografien. Energiegeladenes Trommeln verbunden mit viel Spaß führen zu effektiven Fitnessresultaten. DRUMS ALIVE® fördert die Durchblutung, die Erhöhung der Herzfrequenz und die Synchronisation beider Gehirnhälften, die Konzentration, die Koordination, die Feinmotorik und das Taktgefühl. Das Trommeln setzt Endorphine frei und hilft Stress und Aggressionen abzubauen. DRUMS ALIVE® bietet eine Balance zum beruflichen Alltag. DRUMS ALIVE® ist für jede Altersklasse geeignet und passt sich in seiner Vielseitigkeit den Bedürfnissen der Teilnehmenden an.
Bitte nach Möglichkeit einen großen Gymnastikball mitbringen.
Beginn: 15.02.2022
Termine:
10mal dienstags, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155 3551

Damengymnastik 50+
BÜ
Leitung: Brigitte Engelhard

Bleiben Sie fit im Beruf und Alltag. Gymnastik ist eine Sportart, die man in jedem Alter ausüben kann. Aufwärmtraining, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen im Stand und auf der Matte. Egal, ob es um die Förderung der Beweglichkeit geht oder spezielle Problemzonen mit Maß und Ziel trainiert werden sollen.
Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.
Beginn: 08.02.2022
Kurs 1: 10:00 bis 10:45 Uhr
Kurs 2: 11:00 bis 12:45 Uhr
Termine: 10mal dienstags
Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden.
Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16
Gebühr: 45,00 € je Kurs
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155 3237 oder Email: a-b.engelhard@outlook.de

Beckenbodengymnastik für Männer
DA
Leitung: Susanne Heydelmann

Über Harninkontinenz bei Männern wird oft geschwiegen. Ein gezieltes Beckenbodentraining kann helfen, nach Prostata-Operationen oder bei Dranginkontinenz den Harnverlust wieder unter Kontrolle zu bringen. Zudem bringt Power im Becken Gesundheit, Lust und allgemeines Wohlbefinden. Durch Anspannen und Entspannen lernen die Teilnehmer den Beckenboden zu erspüren, ihn zu kräftigen und die erlernten Übungen in ihre tägliche Aktivität einzubauen. Der Kurs bietet ein aufbauendes Muskeltraining von Beckenboden, Rücken, Bein und Bauchmuskulatur. Sich auch im Alltag, beim Sport und in der Liebe kraftvoller und selbstbewusster zu fühlen: mit aktivem Beckenboden ist das möglich.
Bitte bringen Sie Isomatte, Kissen und Decke mit.
Beginn: 23.02.2022
Termine:
12mal mittwochs, 11:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus, Großer Saal, Schulweg 1, Kröppelshagen
Gebühr: 76,80 €
Kurs: AR302-08
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Ritmix
MÖ
Leitung: Bettina Evers

Ritmix ist ein Fitness-Programm aus Argentinien. Wir bewegen uns zu Musik in unterschiedlichen Stilrichtungen: Latin, Reggaeton, Disco, Aerodance, Dance und noch einige mehr. Schritt für Schritt wird während eines Titels eine Chorographie aufgebaut. Mitreißende Musik und einprägsame Schrittkombinationen machen gute Laune und tragen zum Wohlbefinden bei! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Vorbesprechung und Beginn: 07.02.2022
Termine: 10mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Hockergymnastik für die ältere Dame
MÖ
Leitung: Ingrid Rost

Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems
In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
Vorbesprechung und Beginn: 13.01.2022
Termine:
12mal donnerstags, 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Feldstraße 9, Joachim Polleyn-Platz
Gebühr: 85,50 € (bei 8 Teilnehmerinnen)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 78 97 16

Zumba

Zumba® Fitness - abends
AU
Leitung: Katja Friedemann

Zumba® Fitness - diese Party macht Sie fit! Zumba® Fitness ist eine von Lateinamerika inspirierte, leichtverständliche, kalorienverbrennende Dance-Fitness Party für jede Altersklasse. Spüren Sie den Rhythmus und folgen Sie ihm! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Wasser
Beginn: 10.02.2022
Termine:
14mal donnerstags, 19:15 bis 20:15
Ort: Thies'sches Haus, Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: 84,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0176/70007579

Zumba® fitness
RZ
Leitung: Mareike Voigt
(Zumba Instructor)

Zumba® fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Vergessen Sie die schweißtreibenden Workouts. Zumba® fitness verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis!
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Beginn **Kurs 426.1:** 26.01.2022
Termine:
10mal mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Beginn **Kurs 426.2:** 26.01.2022
Termine:
10mal mittwochs, 19:15 bis 20:15 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Beginn **Kurs 427.1:** 04.05.2022
Termine:
8mal mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Beginn **Kurs 427.2:** 04.05.2022
Termine:
8mal mittwochs, 19:15 bis 20:15 Uhr
Gebühr: 48,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541/840261

Zumba gold®
RZ
Leitung: Mareike Voigt

Zumba gold® ist die einfachere Form des Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Es ist ideal für Zumba® Neueinsteigerinnen /Sport Neueinsteigerinnen. Das Tempo ist angepasst und es wird auf Drehungen und Sprünge verzichtet.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Beginn **Kurs 428.1:** 25.01.2022
Termine:
10mal dienstags, 16:15 bis 17:00 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Beginn **Kurs 429.1:** 03.05.2022
Termine:
8mal dienstags, 16:15 bis 17:00 Uhr
Gebühr: 40,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/840261

Rückenschule

Rücken- und Bewegungsschule "Feldenkrais"
AU
Leitung: Gisela Flathmann,
Physiotherapeutin, Tel. 04152/76978

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 13.01.2022
Termine:
10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Seminarhaus Hohenhorn, Drumshorner Straße 5
Gebühr: 64,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf
Tel. 04104/80360
Anmeldung und Rücksprache bitte bei der Kursleiterin

Wirbelsäulengymnastik I, II, III, IV, V und VI
AU
w/m 60+ mit Musik
Leitung: Birgit Utermöhl,
Masseurin u. liz. Rückenschullehrerin

Beginn: 03.01.2022
Termine: 12mal montags
Kurs 1: 15:00 bis 15:45 Uhr (Bewohnerkurs, nur für Augustinum)
Ort: Augustinum Aumühle
Kurs 2: 16:00 bis 16:45 Uhr
Kurs 3: 17:00 bis 17:45 Uhr
Ort: TuS Aumühle-Wohltorf, Sachsenwaldstr. 18, 21521 Aumühle
Gebühr: je Kurs 48,00 €
Beginn: 28.03.2022 (auch 04. und 11.04.2022)
Termine: 12mal montags
Kurs 4: 15:00 bis 15:45 Uhr (Bewohnerkurs, nur für Augustinum)
Kurs 5: 16:00 bis 16:45 Uhr
Kurs 6: 17:00 bis 17:45 Uhr
Ort: TuS Aumühle-Wohltorf oder Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: je Kurs 48,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 040/72812033

Rücken Fit
BÜ
Leitung: Mandy Funke

Durch einseitige Belastung im Beruf leidet der Rücken. Ein mobiler Rücken ist sehr wichtig für das allgemeine Wohlbefinden. Durch Mobilisation, Stärkung und Kräftigung der verschiedenen Muskelgruppen erlangt der Körper seine Flexibilität und aufrechte Haltung zurück. Verspannungen werden gelöst. Aus der Schonhaltung, die durch Rückenbeschwerden entsteht, wird durch regelmäßige Teilnahme am Kurs eine aufrechte Körperhaltung.
Beginn: 27.01.2022 (Nachmeldungen möglich!
Termine:
10mal donnerstags, 20:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: 30,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, 04155 3551

Wirbelsäulengymnastik I - IV
DA
Leitung: Angila Held- Röschert

Bewegungsmangel und einseitige Belastung führen häufig zu Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Durch 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 vorher an einen Arzt.
Bitte Decke und Isomatte mitbringen.

I: Kurs AR302-01, Beginn: 17.01.2022
Termine: 13mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
II: Kurs AR302-02, Beginn: 17.01.2022
Termine: 13mal montags, 19:45 - 20:45 Uhr
III: Kurs AR302-03, Beginn: 19.01.2022
Termine:
13mal mittwochs, 17:30 bis 18:30 Uhr
IV: Kurs AR302-04, Beginn: 19.01.2022
Termine:
13mal mittwochs, 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort: Multifunktionssaal, Christa-Höppner-Platz, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 93,60 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Wirbelsäulengymnastik I bis IV Fortsetzung DA

Leitung: Angila Held- Röschert

Beschreibung siehe oben (DA).
Bitte Decke und Isomatte mitbringen.
I: Kurs AR302-11, Beginn: 02.05.2022
Termine:
12mal montags, 18:30 bis 19:30 Uhr
II: Kurs AR302-12, Beginn: 02.05.2022
Termine:
12mal montags, 19:45 bis 20:45 Uhr
III: Kurs AR302-13, Beginn: 03.05.2022
Termine:
12mal mittwochs, 17:30 bis 18:30 Uhr
IV: Kurs AR302-14, Beginn: 03.05.2022
Termine:
12mal mittwochs, 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort: Multifunktionssaal, Christa-Höppner-Platz, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 86,40 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule SB

Leitung: Mandy Funke

Kursinhalt siehe oben (Rückenfit BÜ).
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: 03.02.2022
Termine:
6mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Gutes für den Rücken 1 + 2 SB
Männerkurs in Kankelau

Leitung: Claudia Jekubik

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.
Beginn **Kurs 1:**
03.02.2022 (Kein Kurs am 03.03.2022!)
Beginn **Kurs 2:**
21.04.2022 (Kein Kurs am 02.06.2022!)
Termine:
8mal donnerstags, 18:40 bis 19:40 Uhr
Gebühr: 57,60 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

(Nordic)Walking

Nordic Walking Kurs in Verbindung mit gesunder Ernährung RZ

Leitung: Doreen Wordell

Der Kurs bezieht sich auf die Elemente des Nordic Walking nach dem 5 Zonen System. Er ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet. Wir laufen um den Küchensee. Die ersten beiden Stunden sind Technikstunden. Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen und wetterfeste und sportliche Kleidung tragen! Festes Schuhwerk erforderlich.
Beginn **Kurs 409:** 20.04.2022
Termine:
8mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Aqua Siwa, Ratzeburg
Gebühr: 52,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04545/89660

Nordic Walking SB

Leitung: Mandy Funke

Schritt für Schritt zu mehr Ausdauer
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.
Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.
Beginn: 03.04.2022
Termine: 6mal sonntags, 10:00 - 11:00 Uhr
Achtung: Dieser Kurs findet auch während der Osterferien statt!
Treffpunkt: Sandparkplatz Sportplatz Schützenpark
Gebühr: 29,40 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Golf / E-Bikefahren

Golf-Kurs zur DGV Platzreife AU

in Kooperation mit dem Golf & Country Club Brunstorf/ AS Performance
Der Platzreifekurs gliedert sich in einen Theorie- und einen Praxisteil. In der Theorie erlangen Sie Wissen über Regeln und Etikette. Im Praxisteil erlernen Sie die wichtigsten Techniken, wie z.B. den Golfschwung im langen und im kurzen Spiel (Chip, Pitch, Putt) und das Bunkerspiel. Am Ende dieser Grundausbildung legen Sie die Platzreifeprüfung des Deutschen Golf-Verbandes (DGV) ab, die die Grundlage für den weiteren Einstieg im Golfsport ist.
Die Kursgebühr beinhaltet Übungsbälle (unlimited) während der Trainingszeiten, Leihgolfschläger während der Kursdauer, Prüfungsgebühren, offizielles DGV-Platzreife-Zertifikat (bei erfolgreichem Abschluss) und zusätzlich eine 2-monatige Südplatz-Mitgliedschaft des Golf & Country Club Brunstorf.
Termine: 6mal, 04.06.2022 10:30 bis 12:00 Uhr / 05.06.2022 11:00 bis 12:30 Uhr / 11.06.2022, 10:30 bis 12:00 Uhr / 12.06.2022 11:00 bis 12:30 Uhr / 18.06.2022 10:30 bis 12:00 Uhr
Prüfungstermin: 26.06.2022, 10:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Golf & Country Club Brunstorf, Am Golfplatz, 21524 Brunstorf
Gebühr: 199,00 € (Vorzugspreis)
min. 5 und max. 10 Personen pro Kurs
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de oder unter 04104-80360

Golfkurs kompakt mit Platzerlaubnis in den Sommerferien DA

Leitung: Lennart Optelaak, Alan Roberts

In Kooperation mit Golf-Club am Sachsenwald e.V.
In diesem Kompaktkurs erleben Sie in einer Kleingruppe von max. acht Personen, wie viel Spaß es macht, wenn die ersten Bälle in die Luft fliegen. Mit erfahrenen Trainern üben Sie auf der Driving Range und dem Kurzplatz erste Schlagvarianten, Schwungtechniken und das Einlochen auf dem Grün. Außerdem erfahren Sie etwas über Etikette und Regeln für das Verhalten miteinander und das Spielen auf dem Platz. Nach bestandener Platzerlaubnis-Prüfung dürfen Sie auf eine 9-Loch Proberunde gehen.
In der Kursgebühr enthalten sind 5 Unterrichtseinheiten à 120 Minuten plus 3 Std. Prüfung, Leihschläger und Bälle, Nutzung aller Übungsanlagen und kostenloses Spiel auf dem Kurzplatz und der Driving Range für 2 Monate.
Beginn: 09.08.2022
Termin: 6mal dienstags bis freitags, jeweils 16:00 bis 18:00 Uhr,
samstags 08.00 bis 10.00 Uhr,
sonntags ca. 3 Stunden Platzerlaubnis-Prüfung (nach DGV).
Ort: Golf-Club am Sachsenwald e.V., Am Riesenbett, Dassendorf
Gebühr: 199,00 € (keine Ermäßigung möglich)
Kurs: AR302-09
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

E-Bike fahren - mit Sicherheit und Freude I und II DA

Leitung Elvira Gruber

In Kooperation mit der Fahrradschule Sachsenwald.
Dieser Basiskurs ist perfekt geeignet für alle, die sich im Umgang mit ihrem E-Bike unsicher fühlen. Insbesondere älteren Menschen, aber auch jüngeren Erwachsenen, bietet sich in einer Kleingruppe von maximal 7 Personen die Möglichkeit, sich mit der Technik und den Besonderheiten ihres E-Bikes vertraut zu machen. Ergonomische Einstellung, sicheres Handling, besondere verkehrsrechtliche Regeln sowie praktische Übungen helfen Ihnen, Ihre Fähigkeiten zu verbessern, um mehr Fahrsicherheit und damit mehr Freude auf dem E-Bike zu bekommen.
Bitte bringen Sie Ihr E-Bike oder Pedelec, Fahrradhelm, wetterangemessene Kleidung sowie Getränk und einen kleinen Snack für eine kurze Pause mit.
Nähere Infos zur Fahrradschule Sachsenwald unter 04104 919515, info@fahrradschule-sachsenwald.de oder www.fahrradschule-sachsenwald.de.
I: Kurs AR302-20, Termin: Mittwoch, 02.03.2022, 10:00 - 14:00 Uhr
II: Kurs AR302-21, Termin: Sonntag, 24.04.2022, 10:00 - 14:00 Uhr
Gebühr: pro Kurs 85,00 €
Ort: Platz Ecke Mühlenweg/Bornweg, Richtung Dassendorf Dorf
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

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 auch 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 und Wochentag nach Absprache
Termine: 8mal
Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: 75,00 € oder kostenfrei bei Buchung einer "Schnuppermitgliedschaft" im TK Mölln
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Kosmetik

Schminkberatung - Workshop am Sonntag DA

Leitung: Andrea Werner

In diesem Make-up Workshop lernen Sie in kleinen Schritten Ihre Stärken zu betonen. Wir kreieren Ihr maßgeschneidertes Make-up. Zur Vorbereitung kommen Sie am besten ungeschminkt, aber mit Tagespflege. Sie können gerne Ihre eigenen Produkte mitbringen, aber auch nach dem Workshop die für Sie passenden Produkte bei mir bestellen.
Es fallen 3 € Materialkosten an, die im Kurs bar bezahlt werden.
Termin:
Sonntag, 15.05.2022, 14:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 27,30 €
Kurs: AR306-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Ernährung

Wildkräuterwanderung in Geesthacht I und II
DA

Leitung: Jacqueline Strauer

Auf einer Wanderung begegnen wir wilden Pflanzen in der Natur und lernen mit ihnen über alle Sinne in Kontakt zu treten. Zurück in der Praxis genießen wir gemeinsam Wildkräuter der Jahreszeit in verschiedener Form und lernen wissenschaftliche Informationen sowie Pflanzengeschichten und Volksbräuche kennen. Wir sprechen über Sammelzeiten, Zubereiten von einfachen Hausmitteln, Methoden des Haltbarmachens und homöopathische Hintergründe.
Nach Bedarf und Verfügbarkeit stellen wir persönliche Hausmittel her. Materialkosten von 3 bis 5 € werden im Kurs bezahlt.
Bitte einen Imbiss sowie einen Becher für eine Teezubereitung, wetterfeste Kleidung, Lupe, Messer zum Schneiden, ein Brett und Mundschutz mitbringen.
I: Kurs AR300-01, Termin: Sonntag, 03.04.2022, 10:00 bis 16:00 Uhr
II: Kurs: AR300-02, Termin: Sonntag, 12.06.2022, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Praxis J. Strauer, Finkenweg 100, Geesthacht
Gebühr: pro Kurs 43,20 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Frühlings-Kräuterwanderung entlang des kleinen Küchensees
RZ

Leitung: Monika Möller

Gesunde Ernährung wird für Viele immer wichtiger, es gibt unzählige Tipps und Informationen darüber. Eine ganz einfache Möglichkeit ist die Rückkehr zu den Ursprüngen, zu den Wildpflanzen. Im Frühjahr explodiert das frische Grün geradezu und ist voll von wertvollen Inhaltsstoffen, die unseren Speiseplan hervorragend ergänzen können.
Festes Schuhwerk wird empfohlen, evtl. Sammelgefäße mitbringen.
Termin **Wanderung 900:**
Montag, 23.05.22, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Pferde-Skulptur gegenüber dem Rathaus
Gebühr: 10,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

Waldkräuter - Wanderung am Farchauer Weg
RZ

Leitung: Monika Möller

Das Jahr schreitet voran und die Wildkräuter wachsen und gedeihen, ständig wechselt sich das Bild und es sprießen neue frische Blätter hervor.
Im schattigen Waldbereich wachsen andere aber ebenfalls schmackhafte Pflanzen wie Baldrian, Mädesüß, Knoblauchsrauke, Brunnenkresse oder Weidenröschen, die in der Küche oder als Heilpflanze verwendet werden können. Lassen Sie sich inspirieren von der Geschmacksvielfalt, die Abwechslung auf den Speiseplan bringen kann.
Festes Schuhwerk wird empfohlen, evtl. Sammelgefäße mitbringen
Termin Wanderung 901: Montag, 04.07.22, 18:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: Netto-Parkplatz Möllner Straße, Ratzeburg
Gebühr: 10,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

"Vollwertige Kost" - Theorie-Kompaktkurs
DA

Leitung: Andrea Knackstedt

Vollwertig Essen und Trinken und dabei genussvoll durch den Tag! Wie vermeide ich eine Fehl- und Mangelernährung?
Der Körper ist vielen Belastungen ausgesetzt: Hektik, Stress, Umwelt-Einflüsse, Schadstoffe. Für Essen bleibt zu wenig Zeit und der Genuss natürlicher Lebensmittel kommt oft zu kurz. Durch die ausgewogene Wahl von Lebensmitteln können Sie Ihren Körper stärken und Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gicht vorbeugen. Sie lernen, wie Sie Ihren Essalltag gestalten können, erleben die Vielfalt von vollwertigen Lebensmitteln, entdecken "traditionelle" Lebensmittel wieder, probieren Neues aus und bringen mehr Bewegung in Ihren Alltag.
Der Gesundheitskurs in Theorie mit kleinen Verkostungen richtet sich an Menschen, die im Berufsalltag wenig Zeit für eine bewusste Ernährung haben.
Der Kurs ist zertifiziert und kann von Ihrer Krankenkasse mit bis zu 80% bezuschusst werden. Eine Teilnahmebescheinigung wird nach Abschluss ausgestellt.
Beginn: Mittwoch, 02.02.2022
Termine: 2mal mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, Dassendorf
Gebühr: 140,00 €
Kurs: AR303-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Erkrankungen / Heilmethoden / Sucht

Es ist…Alzheimer!
SB

Praktische Tipps für den neuen Lebensabschnitt

Vortrag: Barbara Hergert, Koordinierungsstelle Demenz im Kreis Herzogtum Lauenburg
Alzheimer-Demenz gilt nach wie vor als nicht heilbare Erkrankung. Daran ändern auch gewisse Erkenntnisse in der medizinischen Forschung nichts. Trotzdem ist eine genaue Diagnose unbedingt notwendig, denn nur dann haben die Betroffenen und ihre Familien die große Chance, das weitere Leben zu planen. Neben der richtigen medizinischen und therapeutischen Versorgung betrifft das vor allem das Zusammenleben: Ziel des Vortrages ist, die Teilnehmenden über die Hintergründe des Verhaltens von Menschen mit Demenz sowie über den Umgang mit den Erkrankten und mit sich selbst aufzuklären.
Demenz ist nicht heilbar. Aber man kann lernen, damit zu leben.
Termin 1: Mittwoch, 23.03.2022, 10:00 bis 12:00 Uhr
Termin 2: Mittwoch, 30.03.2022, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Dieser Vortrag ist kostenfrei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de) oder telefonisch 04151 5388

Basiskurs: Pflegegrundlagen
SB

Leitung: Martin Moritz,
Die Angehörigenschule

Infos, Tipps und Tricks für die Pflege zu Hause. Grundlagen der Pflege und Sozialversicherung. Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Betreuungsrecht. Den genauen Kursinhalt entnehmen Sie bitte unserer Homepage.
Termin: Dienstag, 21.06. und Donnerstag, 23.06.2022, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Orientierungskurs - Was heißt denn hier Demenz?
SB

Leitung: Martin Moritz

Sie erhalten eine Einführung und erste Informationen zum Krankheitsbild "Demenz", zur Diagnostik, zu Fragen der Alltagsbewältigung, sowie zur Organisation und Finanzierung von Entlastung. Und natürlich soll auch der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen.
Termin:
Dienstag, 01.02.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spezialkurs Demenz - "Im Norden sagt man tüdelig"
SB

Leitung: Martin Moritz

Die rollenden Kurse der Angehörigenschule Ein kostenloser Kurs für pflegende Angehörige, ehrenamtlich Pflegende und jene, die sich auf Pflege und Versorgung von Demenz-Erkrankten vorbereiten wollen...
Termine: Dienstag, 22.02. und Donnerstag, 24.02.2022, jeweils 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Orientierungskurs - Parkinson
SB

„Beileibe nicht nur Zittern“

Leitung: Martin Moritz

Die rollenden Kurse der Angehörigenschule Neben einer Einführung ins Krankheitsbild geht es um die Alltagsgestaltung, Umgang mit Problemen, die die Krankheit mit sich bringen kann, sowie um Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten für Angehörige.
Termin: Donnerstag, 28.04.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Reiki - 1. Grad
BR

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. Max. 6 Teilnehmer
Termin:
Samstag, 07.05.2022, 9:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Mensa der Schule Breitenfelde
Gebühr: 50,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten
VHS Mölln, Außenstelle Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Reiki 2. Grad
BR

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.
Termin: nach Absprache, 1 x Samstag, 9:30 bis 18:00 Uhr

Ort: Mensa der Schule Breitenfelde,
Gebühr: 80,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten
VHS Mölln, Außenstelle Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Kultur & Gestalten

Dat Leven een Droom
Leven un Wark vun Franz Marc RZ

Vortrag von Dr. Hans Thomas Carstensen
Der Kunsthistoriker stellt schon seit einigen Jahren mit viel Bildmaterial einflussreiche Künstler in niederdeutschen Vorträgen in Ratzeburg vor.
Kooperation zwischen der Volkshochschule Ratzeburg, der Stiftung Herzogtum Lauenburg und dem ZfN in Holstein auf Initiative des Niederdeutsch-Beirats der Stiftung.
Termin **Vortrag 903:**
Dienstag, 29.03.2022, ab 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
VHS Ratzburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kalligraphie - Erste Schritte für Anfänger
MÖ
Leitung: Heidrun Kuretzky

Wenn Sie Kalligraphie lernen und beherrschen, haben Sie die Möglichkeit, Grußkarten und unzähligen anderen Gegenständen beziehungsweise Geschenken eine ganz besondere Ausdrucksstärke, Tiefgründigkeit und Persönlichkeit zu verleihen. Wir verraten Ihnen, was Sie benötigen und wie Sie am besten starten.
Termin: Samstag, 05.03.2022, 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Pause)
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Malen / Zeichnen

Das Leben ist farbig - Freude durch Acrylmalerei
(für Erwachsene) AU
Leitung: Ulf Ludzuweit, Tel. 04104/969077

In diesem Kurs lernen wir ein modernes Material kennen, welches in der langen Geschichte der Malerei verhältnismäßig jung ist. Acrylfarben sind in der Verarbeitung recht genügsam. Die vielfältigen Möglichkeiten des Materials sind Inhalte dieses Kurses. 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 abstrakten oder figürlichen Darstellungsweise - kompositorisch ausgewogen zu gestalten. Dieses bereiten wir zunächst mit einer Zeichnung vor.
Bitte mitbringen: vorhandenes Acrylmaterial (Farbkästen, Blöcke - wenn möglich - DIN A 2), Pinsel, Bleistifte, Buntstifte (wenn vorhanden)
Beginn: 03.02.2022
Termine:
14mal donnerstags, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Ernst-Anton-Str., 21521 Aumühle, Kunstraum
Gebühr: 112,00 € zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04104/969077

Male es bunt - Acrylmalerei für Kinder
AU
Leitung: Ulf Ludzuweit, Tel. 04104/969077
junge vhs

Ein Kurs für Kinder ab 7 Jahre, die sich mit Acrylmalerei vertraut machen möchten. Wir wollen in diesem Kurs die vielen Möglichkeiten von Acrylfarbe kennenlernen – von wässriger Malerei zu deckendem Farbauftrag. Als Motive haben wir alle möglichen Tiere, aber auch phantasievolle Landschaften mit Bäumen, Feldern und unter einem Sommer- oder Sternenhimmel. Wir können die Abklatschtechnik benutzen oder wir ziehen Fäden durch nasse Farbe - unsere Malweise können wir nach Lust und Laune wählen. Natürlich können wir auch das Zeichnen an Dingen üben, wie z.B. Modellpferde oder Miniaturautos.
Bitte mitbringen: vorhandenes Acrylmaterial (Farbkästen, Blöcke, Pinsel), Bleistifte, Buntstifte, Tuschkästen und - wenn vorhanden - Malunterlagen, wie Plastiktischdecken.)
Beginn: 03.02.2022
Termine:
14mal donnerstags, 17:00 bis 18:30 Uhr
Kein Unterricht in den Schulferien von Schleswig-Holstein sowie am 11.03.2021
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Ernst-Anton-Str., 21521 Aumühle, Kunstraum
Gebühr: 84,00 € zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 / 80360
Anmeldung bitte beim Kursleiter, Tel. 04104 - 96 90 77

Comics und Mangas zeichnen: Wie entwerfe ich eine eigene Comic-Figur?
AU
Leitung: Ulf Ludzuweit, Tel. 04104-969077

Ein Kurs für Kinder ab 10 Jahren, die eine eigene Comic-Figurine entwickeln möchten. Wir zeichnen Comic- und Mangafiguren nach Vorlagen. Dabei werden die Grundregeln der Proportionen des menschlichen Gesichtes, wie des menschlichen Körpers, erklärt. Wir wollen eine Comicfigur nach Möglichkeit aus mehreren Perspektiven zeichnen, d.h. mehrere Ansichten anfertigen, wie eine Vorderansicht, eine Seitenansicht usw., um ein sog. „Character Design" zu entwickeln. Außerdem lernen wir etwas über die Geschichte der Comicwelt und welche Comicfiguren es schon vor den Manga-Figuren gegeben hat.
Bitte mitbringen: Zeichenblock mit fester Rückwand, Bleistifte B-B4, Buntstifte und ggfs. Filzstifte
Beginn: 07.02.2022
Termine:
14mal montags, 16:45 bis 17:45 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Marie-von-Bismarck-Schule, Ernst-Anton-Str. 27, 21521 Aumühle, Kunstraum
Gebühr: 56,00 € zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 80360
Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04104 969077

Zeichnen und Malen für Kinder I und II
DA
Leitung: Ulf Ludzuweit
junge vhs

Zeichnen und Malen für alle jungen Künstler/ -innen von 6 bis 13 Jahren. Wir erlernen das genaue Hinsehen und das freie Zeichnen und Malen. Neben dem Spaß am kreativ sein, lernen wir Licht und Schatten richtig einzusetzen, Proportionen zu erkennen und perspektivisches Zeichnen. Wir werden verschiedene Materialien ausprobieren.
Wir bereiten eine kleine Ausstellung unserer Werke vor, die Eure Eltern besuchen dürfen. Bitte bringt einen Zeichenblock A3, Bleistift (B/2B), Buntstifte, Radiergummi und Anspitzer mit sowie Materialien, mit denen Ihr sonst gerne malt.
Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
I: Kurs AR207-03, Beginn: 28.01.2022
Termine:
6mal freitags, 15:30 bis 17:00 Uhr
Gebühr: 49,20 €
II: Kurs AR207-04, Beginn: 22.04.2022
Termine: 9mal freitags, 15:30 bis 17:00 Uhr
Gebühr: 73,80 €
Ermäßigung: Bei Bedarf über Bildungs- und Teilhabepaket möglich
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, Dassendorf
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Freies Zeichnen und Aquarellmalerei I + II
DA
Leitung: Ulf Ludzuweit

In inspirierender Runde wollen wir frei zeichnen, unter anderem nach Stillleben und real existierenden Gegenständen. In einem Skizzenbuch können wir unsere Ideen festhalten. Zunächst zeichnen wir mit Bleistift und Zeichenkohle und widmen uns dann der Aquarellmalerei.
Sie benötigen einen Zeichenblock, Bleistift (2B, 6B), Radierer und Anspitzer. Falls vorhanden, gerne Aquarellfarben und Aquarellpapier mitbringen.
Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
I: Kurs AR207-01, Beginn: 01.02.2022
Termine:
7mal dienstags, 17:15 bis 18:45 Uhr
Gebühr: 65,10 €
II: Kurs AR207-02, Beginn: 19.04.2022
Termine:
8mal dienstags, 17:15 bis 18:45 Uhr
Gebühr: 74,40 €
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, Dassendorf
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Freude am Malen und Zeichnen
MÖ
Leitung: Mechthild Hempel

Wir arbeiten mit verschiedenen graphischen bzw. malerischen Mitteln auf unterschiedlichen Malgründen.
Die Themen können Sie wählen. Gerne

Grafik: Garfieldbigberm/Shutterstock

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 auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

können wir aber auch an einer von mir vorgegebenen Idee arbeiten. Ganz entspannt probieren Sie verschiedene Möglichkeiten der Bildgestaltung aus und finden Ihre Bildsprache.
Experimentieren ist erwünscht. Materialien können Sie selbst mitbringen oder käuflich bei mir erwerben.
Beginn: 08.02.2022
Termine:
8mal dienstags, 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 57,75 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Werkstatt Malerei: Die Idee im Kopf... MÖ

Leitung: Annette Mewes-Thoms, freischaffende Künstlerin, Hamburg

Wer kennt das nicht. Die Idee brodelt schon lange in einem, aber es fehlt der Anschub, sie in ein Bild umzusetzen.
Manchmal mangelt es an Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten oder es fehlt das technische Knowhow im Umgang mit dem Material Farbe. Hierbei will ich gerne anschiebend und helfend zur Seite stehen, will Euch auf weiterführende Ideen bringen.
Termin:
12. + 13. März 2022 (Wochenendseminar)
Unterrichtszeitraum: Sa. + So. 10 - 18 h - bei freier Zeiteinteilung
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 85,00
(bei 5-8 Teilnehmenden)
Die Kursgebühren sind bis 01.03.2022 auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de
Ihre Fragen zum Seminar beantworte ich Ihnen gerne über:
AnnetteMewes-Thoms@wtnet.de
0172 - 75 09 757 oder 040 - 63 27 39 46

"to face" - mit dem Gesicht im Bilde RZ

Leitung: Melanie Reiner

Nicht das realistische Zeichnen eines Porträts steht im Vordergrund, sondern vielmehr eine experimentelle Auseinandersetzung mit dem Thema Gesicht. Es wird gemalt, gedruckt, gezeichnet etc.
Bitte mitbringen: Kittel, Schutzkleidung,
Für die halbstündige Mittagspause am Samstag bitte an die eigene Versorgung mit Essen und Trinken denken!
Es fallen Kosten für das Material an (ca. 10,00 €).
Termine **Kurs: 512**;
Freitag, 25.03.2022, 17:00 bis 19.00 Uhr
Sonntag, 26.03.2022, 11:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 34
Gebühr: 54,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter loimel@gmx.de

Ölmalerei für Anfängerinnen und Fortgeschrittene RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Ölfarben vermittelt.
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.
Vorbesprechung: 10.02.2022 um 19:00 Uhr
Beginn **Kurs 510:** 17.02.2022
Termine:
10mal donnerstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 37
Gebühr: 70,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Malen mit Acryl RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Sie arbeiten mit Acrylfarben auf Leinwand oder Papier. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.
Beginn **Kurs 513:** 15.02.2022
Termine:
6mal dienstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum37
Gebühr: 48,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Wasserbilder mit Acryl oder Öl RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Eine ruhige See mit sonnigem Himmel, eine gewaltige Welle oder auch ein kleiner Bach mit vielen Steinen kann für Sie eine Inspiration sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können das Material und auch die Malvorlagen mitbringen oder auch bei der Dozentin erwerben.
Beginn **Kurs 514:** 19.04.2022
Termine:
4mal dienstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 37
Gebühr: 38,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Zeichnen mit Bleistift, Fineliner & Co (Groß Grönau) RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann

Entdecken Sie Ihre alltäglichen Stifte neu! Auch mit diesen einfachen Medien erzielen Sie tolle Ergebnisse. Von der freien und spontanen Skizze bis hin zu einer akkuraten und sehr fein schattierten Zeichnung - alles ist möglich. Anhand einfacher Grundübungen lernen wir Schritt für Schritt das Prinzip der Zeichnung kennen.
Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, verschiedene Bleistifte und Fineliner, eventuell auch Vorlagen oder Fotos.
Beginn K**urs 516:** 09.02.2022
Termine:
14mal mittwochs, 16:45 bis 18:15 Uhr
Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenreder 2
Gebühr: 89,00 € (Kleingruppe)
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0451/61127790

Zeichnen und Malen - Natur, Landschaft, Stillleben RZ

Leitung: Ebba Sakel

Landschaft, Bäume, Blumen, Tiere, Himmel und Wasser, Stillleben u.a. sind die Motive dieses Kurses für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Es wird zunächst mit Stiften und Kreiden gearbeitet, später auch mit Aquarellfarben oder Acryl. Eventuelle Ausstellungsmöglichkeiten erfolgen nach Absprache.
Zum ersten Treffen bitte Fotos von Landschaften, Zeichenblock, Bleistifte 2B und 6B, Radierer, Anspitzer mitbringen.
Beginn **Kurs 517.1:** 05.01.2022
Termine:
8mal mittwochs, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Seniorenwohnsitz Ameos Kreativ-Raum
Gebühr 65,00 €
VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/8684414
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Experimentelle Malerei und Zeichnung RZ

Leitung: Ebba Sakel

Künstlerischer Umgang in verschiedenen experimentellen Maltechniken mit Acryl- und Dispersionsfarben sowie Wasserfarben, Stiften und Kreiden.
Materialkunde, Abstraktionen, freies Malen, Zeichnen und Experimentieren.
Bitte mitbringen was vorhanden: Farben, Pinsel, Stifte, Spachtel, festes Papier, Wasserbehälter, Schwamm, Lappen. Weiteres Material wird von der Künstlerin gegen Entgelt gestellt.
Beginn **Kurs 518:** 17.01.2022
Termine:
6mal montags, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 34
Gebühr 56,00 €
VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/8684414
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Aquarellmalerei am Morgen 1 + 2 SB

Leitung: Christa Jarnoth

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Vormittag.
Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.
Beginn **Kurs 1:** 12.01.2022
Termine:
10mal mittwochs, 9:30 bis 11:45 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Beginn **Kurs 2:** 20.04.2022
Termine:
8mal mittwochs, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 57,60 €
VHS Schwarzenbek
Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Aquarellmalerei am Abend 1 + 2 SB

Leitung: Christa Jarnoth

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
Kursbeschreibung siehe oben (SB, Vormittagskurs).
Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.
Beginn **Kurs 1:** 12.01.2022
Termine:
10mal mittwochs, 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Beginn **Kurs 2:** 20.04.2022
Termine:
8mal mittwochs, 19:00 bis 21:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 57,60 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Werken

Workshop Painting - Grundkurs kreatives Streichen mit Kreidefarben zum Upcycling von Möbeln & Co. AU

Leitung: Daggi Dethlefsen

In diesem Workshop erlangst du die Grundkenntnisse im Umgang mit Kreidefarbe und erfährst, wofür und wie du sie einsetzen kannst. Du erlernst in einem theoretischen Teil zunächst die folgenden Techniken: Shabby chic mit einer Farbe / Shabby Chic mit zwei Farben / Distressing mit verschiedenen Methoden / Schablonieren und Stempeln / Wachsen mit unterschiedlichen Wachsen / White washing. Nach einer kleinen Pause geht es an dein eigenes Projekt.
Jeder Teilnehmer gestaltet mit den erlernten Techniken z.B. sein eigenes Holztablett, das gestellt werden kann und natürlich mit nach Hause genommen wird. Nun heißt es, selbst kreativ zu werden und mit verschiedenen Hilfsmitteln und Farben sein eigenes Kunstwerk zu erschaffen. Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte ggfs. ein eigenes kleines Werkstück aus Holz sowie Imbiss und Getränk mitbringen. Ein Holztablett, Farben, Pinsel, Schleifpapier & Co. werden gestellt.
Termin:
Samstag, 23.04.2022, 11:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Marie-von-Bismarck-Schule, Ernst-Anton-Str. 27, 21521 Aumühle, Werkraum
Gebühr: 25,00 € zzgl. Materialkosten (18,00 € für Farbe und optional 12,00 € für ein Holztablett - bitte bei Anmeldung angeben)
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Flechten von Weidenobjekten
BR
Leitung: Birgit Anklam

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune, Sterne, Herzen, Vogelhäuschen und mehr. Auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet. Bitte Gartenschere, Bindedraht und einen Eimer Sand mitbringen.
Max. 9 Teilnehmer
Termine:
Samstag, 05.02.2022, 13:00 bis 17:00 Uhr oder Samstag, 12.03.2022, 13.00 bis 17.00 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 15,00 zzgl. Euro 10,00 Materialkosten
VHS Mölln, Außenstelle Breitenfelde 04542 / 8 96 60
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Betonskulpturen selber machen
BÜ
Leitung: Sylvia Illige-Hahn

Workshop vom Abformen bis zur fertigen Skulptur. Erlernen Sie eine interessante Technik und stärken Sie Ihre Kreativität - Nicht geeignet für Menschen, die auf Silicon oder Feinbeton allergisch reagieren.
Bitte eine Schürze oder einen Kittel mitbringen. Wenn möglich, auch Objekte (bis zu 50 cm groß) aus Keramik, Polyresin oder Ähnlichem, die Sie abformen möchten.
Vorbesprechung: 03.02.2022, 18:30 Uhr
Beginn: 10.02.2022
Termine:
8mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: 21514 Bröthen, Büchener Str. 36
Gebühr: 45,00 € bei 4 TN plus Materialkosten für Silikon und Beton - je nach Größe der Skulptur
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der vhs-Büchen-Gudow, Tel. 04155 3551
Information bei der Kursleiterin, Handy 0152 55302778

Stühle flechten lernen - Wiener Geflecht
DA
Leitung: Boris Rogawski

Jede/r kennt die alten Wiener Caféhausstühle. Mit Hilfe eines 30x30 cm großen Rahmens erlernen Sie die Technik des Stuhlrohrflechtens am Beispiel des Wiener Geflechts. Materialkosten von 15 € werden im Kurs bezahlt.
Näheres zum Dozenten und Bilder unter www.boris-rogawski.de, Tel. 0151 59452530.
Beginn: 15.05.2022
Termine:
2mal sonntags, 11:30 bis 13:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 21,00 €
Kurs: AR210-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Feine Oberflächen mit Gold
DA
Leitung: Maria Goldade

Mit Gold veredelte Bilderrahmen oder Lampenfüße werden zum Hingucker. Wie veredelt man Oberflächen mit Blattgold? In diesem Kurs erlernen Sie die Technik der Oberflächengestaltung - Vergolden auf Kreidegrund. Gerne können eigene kleine Objekte aus unbehandeltem Holz mitgebracht werden. Es wird ein Bilderrahmen zur Verfügung gestellt.
Bitte alte Kleidung oder Malkittel mitbringen. Materialkosten von 20 bis 25 Euro werden im Kurs bezahlt.
Beginn: 06.03.2022
Termine:
4mal sonntags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 42,00 €
Kurs: AR210-02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Kerzen gießen aus Kerzenresten
DA
Leitung: Heike Campello

Kerzenreste sind ein wervoller Rohstoff - zu schade zum Wegwerfen! Aus Ihren Resten machen wir neue, individuelle Kerzen. Sie lernen die unterschiedlichen Wachstypen, Dochte und Formen kennen. Dazu gibt es viele Tipps aus der Praxis.
Bitte bringen Sie Kerzenreste mit. Dochte und Dichtmasse gibt es gegen einen geringen Kostenbeitrag vor Ort. Formen werden gestellt.
Termin:
Samstag, 19.03.2022, 14:30 bis 17:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 21,00 €
Kurs: AR210-03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Mosaik - Wochenendkurs I und II
DA
Leitung: Britta Heed

Nach einer Einführung in die Mosaik-Technik und die Vielfalt der Materialien legen Sie mit Ihrem eigenen Mosaik los. Gerne können Sie eigene Objekte mitbringen, die Sie verschönern möchten. Ihnen steht im Kurs eine große Auswahl an Material zur Verfügung. Für sämtliche Materialien (Objektträger, Steine, Kleber, Fugenmasse) werden 35 € Materialkosten im Kurs bezahlt.
Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrhandtücher, Schutzbrille, feste Gummi-Handschuhe, alte Kleidung, einen Imbiss und eine Tasse.
I: Kurs AR210-04, Beginn: 19.02.2022
II: Kurs: AR210-05, Beginn: 23.04.2022
Termine: jeweils samstags 13:00 bis 18:00 Uhr und sonntags 15:00 bis 18:00 Uhr
Alfried-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 64,00 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Aus Alt mach Neu - Entdecke upcycling-Ideen
MÖ
Leitung: Wilfried Ohldag

Upcycling bedeutet Wiederverwertung und Nachhaltigkeit. Statt alte Schätzchen einfach auf den Sperrmüll wandern zu lassen, schenke ihnen doch einfach mit unseren Tipps ein zweites Leben als Lieblingsstück. Der Möllner Upcycling - Künstler Wilfried Ohldag zeigt seine Objekte und leitet zur Eigenarbeit an. Das Material und die Werkzeuge werden gestellt.
Kostenbeitrag für das Material: 5,00 €
Termin:
Samstag, 12.02.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 20,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Metallgestalten - Kunstschmieden
SB
Leitung: Klaus Finselberger

Sie fertigen einfache Ziergegenstände aus Metall, wie z.B. Kerzenständer, Kronleuchter für Kerzen, kleine Rankhilfen usw. Dabei erhalten Sie einen Einblick in das Schmieden.
Der Kurs findet im Freien statt, bitte denken Sie ggf. an warme Arbeitskleidung und Handschuhe (Leder).
Termin: Freitag, 01.04.2022, 15:00 bis 18:00 Uhr und Samstag, 02.04.2022, 8:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Industriestraße 11 in Schwarzenbek
Gebühr: 48,50 € plus ca. 20,00 € Materialkosten,
keine Ermäßigung möglich! Max. 6 TN
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Basteln / Dekorieren

Textiles Werken

Osterfilzen
SB
Leitung: Traute Tockhorn-Kruckow

Aus Wolle kann man wunderschöne Dinge herstellen. Mit Wolle, Wasser und Seife wollen wir Ostereier in allen Farben und Größen filzen. Wer Spaß und Geduld hat, kann auch Osterhasen, kleine Blumenvasen zum Aufhängen, Herzen, kleine Tiere oder Blumen filzen…
Die Wolle und andere Zutaten werden durch die Kursleiterin zur Verfügung gestellt. Bitte hierfür ein Handtuch und eine Plastikschüssel mitbringen
Teilnehmer: Erwachsene (Kinder ab 8 Jahren, bis zum 14. Lebensjahr in Begleitung eines Erwachsen)
Termin:
Freitag, 18.03.2022, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Försterei Grünhof, 21502 Tesperhude (Zufahrt über Tesperhude, Ringweg 18)
Achtung: Bei schönem Wetter kann der Kurs auch draußen stattfinden.
Gebühr: 19,50 € zzgl. Materialkosten, ca. 5-10 € je nach Verbrauch (wird direkt bei der Kursleiterin zu zahlen)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Patchwork am Sonntag
AU
Leitung: Silke Spiesen

Termin **Kurs 1:** Sonntag, 30.01.2022
Termin **Kurs 2:** Sonntag, 27.02.2022
Termin **Kurs 3:** Sonntag, 27.03.2022
jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: je Kurs 30,00 € zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

Patchwork - Treffen
AU
Leitung: Silke Spiesen

Beginn: 14.01.2022
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 bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

Patchwork 1 - 5
SB
Leitung: Kirsten Stein

Sie können in Absprache mit Frau Stein individuell nähen.
Kurs 1:
Samstag, 22.01.2022, 10:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 2:
Samstag, 12.02.2022, 10:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 3:
Samstag, 12.03.2022, 10:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 4:
Samstag, 23.04.2022, 10:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 5:
Samstag, 14.05.2022, 10:00 bis 16:30 Uhr
Thema jeweils nach Absprache
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: 34,70 € je Kurs (bei 6 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Nähen / Mode

Kreatives Nähen am Abend I und II
DA
Leitung: Evelyn Schulze

Wer Nähen lernen möchte und sich dabei fachliche Unterstützung wünscht, findet hier eine Kleingruppe für alle, die Spaß am Nähen haben. Die Kursleitung geht individuell auf Ihre Wünsche ein. Von der Einweisung in die Nähmaschine bis zur Fertigung selbstgeschneiderter Bekleidung, ganz nach persönlichem Kenntnisstand, ist alles

möglich. Bitte bringen Sie eine Nähmaschine sowie erforderliche Nähutensilien mit.
Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
I.: Kurs AR209-02, Beginn: 02.02.2022
II: Kurs AR209-03, Beginn: 04.05.2022
Termine: jeweils 6mal mittwochs, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lindenhof, Friedrichsruher Str. 2, Kröppelshagen
Gebühr: pro Kurs 91,20 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Nähen - Schritt für Schritt zum Lieblingsstück GU

Leitung: Sandra Porath

Die handwerkliche Tätigkeit des Nähens hilft, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu stärken. Gemeinsam lernen Sie, wie man z. B. Bekleidung, Taschen oder Wohnaccessoires an der Nähmaschine herstellt. Dabei erhalten Sie Tipps und lernen Tricks rund ums Nähen. Bitte Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster und Nähutensilien mitbringen.
Beginn: 17.01.2022 (Nachmeldungen möglich!)
Termine: 5mal montags, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Amtsgebäude Gudow, Kaiserberg 15, 23899 Gudow
Gebühr: 35,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Information und Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy 0171 2315434

Schneidern für Anfänger MÖ

Leitung: Ellen Wernecke

Jede Menge Tipps und Tricks zum Anfertigen von Bekleidung oder anderen Dingen wie Taschen, Kissen usw. werden in diesem Kurs verraten. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schere, Baumwollstoffe … mit.
Beginn: 14.02.2022
Termine: 4mal montags, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 28,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Nähen für Teens 1 - 6 SB

Leitung: Barbara Grosskopf

Frau Grosskopf zeigt Euch, wie Ihr mit der Nähmaschine erste kleine Stücke wie zum Beispiel eine kleine Tasche, eine Handytasche oder einen Loopschal näht. Eine Materialliste findet ihr auf unserer Homepage. Nähmaschinen können in begrenzter Anzahl auf Anfrage gestellt werden, bitte aber unbedingt bei Anmeldung angeben!
Kurs 1:
Samstag, 29.01.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Kurs 2:
Samstag, 26.02.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Kurs 3:
Samstag, 19.03.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Kurs 4:
Samstag, 23.04.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Kurs 5:
Samstag, 21.05.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Kurs 6:
Samstag, 18.06.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 15,00 € pro Termin (keine Ermäßigung möglich)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Onlinekurs: Nähen für Anfänger SB

Leitung: Barbara Grosskopf

Wir nähen gemeinsam das gleiche Projekt. Dazu erhältst du mit deiner Anmeldebestätigung eine Materialliste, den Schnitt und Zugangsdaten für den Online-Kurs. So nähen wir dann gemeinsam Schritt für Schritt. Zusätzlich zu dem Material benötigst du eine Nähmaschine, Stecknadeln und eine Schere. Du kannst deine Nähmaschine - einfädeln, spulen, Gradstich und Zickzackstich - selbständig bedienen.
Termin:
Freitag, 01.04.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Ort: vhs.cloud
Gebühr: 15,00 € (keine Ermäßigung möglich)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Nähen für Anfänger 1 - 6 SB

Leitung: Barbara Grosskopf

Nach einer kurzen Erklärung der Nähmaschine starten wir mit einfachen Täschchen, Kissenhüllen und anderen nützlichen und praktischen Sachen oder Sie nähen Ihr erstes Kleidungsstück nach einem Schnittmuster. Eine Materialliste finden Sie auf unserer Homepage. Nähmaschinen können in begrenzter Anzahl auf Anfrage gestellt werden, bitte aber unbedingt bei Anmeldung angeben!
Kurs 1:
Freitag, 28.01.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Kurs 2:
Freitag, 25.02.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Kurs 3:
Freitag, 18.03.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Kurs 4:
Freitag, 22.04.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Kurs 5:
Freitag, 20.05.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Kurs 6:
Freitag, 17.06.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 15,00 € pro Termin (keine Ermäßigung möglich)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Nähen - mein Hobby I - IV SB

Für ALLE, die Spaß am Nähen haben

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. Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.
Kurs 1: Freitag, 21.01.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 22.01.2022, 9:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 2: Freitag, 18.02.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 19.02.2022, 9:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 3: Freitag, 01.04.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 02.04.2022, 9:00 bis 16:30 Uhr
Kurs 4: Freitag, 10.06.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 11.06.2022, 9:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: je Kurs 45,00 €
Achtung: Kostenfreie Abmeldung nur bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Literatur

Literaturkreis AU

Leitung: Helene Bredow,
Tel. 04104-2986

Beginn: 13.01.2022
Termine:
16mal donnerstags, 11:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Eichhörnchenweg 12, Aumühle
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Medien / Fotografie

Einfach fotografieren lernen DA

- Theorie und Praxis

Leitung: Marco Ewald

Ein Kurs für alle, die erste Schritte in die Welt der digitalen Fotokunst machen möchten. Kamera auspacken, Modus auf Automatik und los geht's? Um kreative Fotos zu machen, sollten Sie verstehen, wie die Kamera richtig funktioniert. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Blende, Belichtungszeit und ISO richtig einsetzen, das Histogramm deuten und besser mit Ihrer Kamera umgehen. Wir werden Grundlagen zu Objektiven, Bildgestaltung und Fotografiesoftware behandeln und das Gelernte bei Fotowalks und Übungen ausprobieren. Bei der Bildbesprechung arbeiten wir Kriterien für ein gutes Foto heraus. Eine eigene Kamera ist nicht zwingend notwendig, aber von Vorteil.
Beginn: 05.03.2022
Termine: 4mal samstags, 09:00 - 12:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude - Seminarraum, Am Wendel 2, Dassendorf
Gebühr: 88,80 €
Kurs: AR201-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Besser Fotografieren 1 SB

- Kreativ fotografieren

Leitung: Collin Key

„Das Bild entsteht im Auge des Fotografen." Ein gutes Foto ist niemals eine bloße Ablichtung des Gesehenen, sondern eine Komposition. Schon das Verstehen von ein paar einfachen Grundregeln hilft, aus langweiligen Bildern kleine Kunstwerke zu machen. Wir betrachten in diesem Kurs viele gute Fotos und lernen dabei die Tricks der Komposition kennen: die Wahl der Perspektive, den Einfluss des Lichts, den Bildschnitt, Schärfe und Unschärfe, die Anwendung des „goldenen Schnitts" und anderes mehr. Für diesen Kurs brauchen wir keine eigene Kamera. Es geht ausschließlich um die Kreativität unseres „fotografischen Blicks". Die technische Umsetzung mit der Kamera ist dann Thema des Folgekurses.
Website des Dozenten im Internet:
www.collin-key.com
Termin:
Freitag, 11.03.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 23,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Besser Fotografieren 2 SB

- Die Kamera verstehen

Leitung: Collin Key

Sie haben sich eine gute Kamera geleistet mit vielen manuellen Einstellungsoptionen - und trauen sich doch nur den Automatikmodus zu? Machen Sie mehr aus Ihren Möglichkeiten! In diesem Kurs werden wir lernen, das grundlegende Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit zu verstehen. Zusammen mit der Wahl des Objektivs bestimmen diese wesentlich die Qualität unserer Fotos. Zahlreiche Beispielbilder werden dies veranschaulichen. Mit der Kontrolle über die eigene Kamera legen wir den Grundstein für besseres, kreatives Fotografieren.
Eine Teilnahme am ersten Teilkurs „Kreativ fotografieren" ist wünschenswert aber nicht obligatorisch.
Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell einstellbare Kamera (mit Anleitung, falls vorhanden) mit.
Website des Dozenten im Internet:
www.collin-key.com
Termin:
Freitag, 18.03.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 23,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Besser Fotografieren 3 SB

- Fotoexkursion mit Bildbesprechung

Leitung: Collin Key

Jetzt wird's praktisch: Mit welchen Einstellungen gelingt mir das richtige Bild? Welche Möglichkeiten habe ich mit meiner Kamera in einer konkreten Situation? Solchen Fragen beantworten wir auf unserer gemeinsamen Exkursion.
Hier üben wir u.a.: Bewegte Objekte einfrieren, Bewegung mitziehen, Portrait- oder Detailaufnahmen mit Bokeh (Hintergrundunschärfe).

Für diese Exkursion wird die Teilnahme am Kurs 2 (Kamera verstehen) vorausgesetzt.
Über die VHS Cloud haben wir die Möglichkeit, die Ergebnisse unserer Fotoexkursion vom 20.3. gemeinsam zu besprechen und so unsere Erfolge aber auch Fehler besser zu verstehen.
Die Teilnahme an der vorangegangenen Exkursion wird natürlich vorausgesetzt.
Website des Dozenten im Internet:
www.collin-key.com
Termine:
Exkursion am Sonntag, 20.03.2022, 14:00 bis 17:00 Uhr
Sollte schlechtes Wetter unsere Exkursion verhindern, können wir sie und die folgende Online-Besprechung nach Absprache auch um eine Woche verschieben.
Treffpunkt: Eingang Kreissparkasse, Berliner Str. 1-5
Bildbesprechung am Freitag, 25.03.2022, 17:00 bis 19:00 Uhr
Online in der vhs.cloud
Gebühr: 39,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Musik

Das Erlernen eines Musikinstrumentes bietet einen sehr guten Ausgleich zu den Anforderungen des beruflichen und privaten Alltags. Gleichzeitig trainiert es die Konzentrationsfähigkeit und hilft, Stresssymptome abzubauen.

Offener Singkreis Aumühle
für Anfänger und Fortgeschrittene **AU**

Leitung: Susanne Bornholdt
Tel. 04104/963707

Seit März 2007 existiert der Offene Singkreis Aumühle. Dieser Frauenchor besteht derzeit aus ca. 18 Damen und freut sich über neue Sängerinnen. Geprobt wird dienstags 10:15 - 11:30 Uhr. Das Repertoire ist meist dreistimmig. Es reicht vom 16. bis ins 21. Jahrhundert und versucht ein breites Spektrum von weltlich (Volkslied) bis geistlich. Auftritte ganz unterschiedlicher Art finden ca. vier Mal im Jahr statt. Bei allem steht der Spaß beim Entdecken der eigenen stimmlichen Möglichkeiten und am gemeinsamen Singen mit anderen im Vordergrund.
Beginn: voraussichtlich am 11.01.2022
Termine: dienstags, 10:15 bis 11:30 Uhr
Ort: Gemeindesaal der Kirchengemeinde, Börnsener Str. 25
Teilnahme kostenlos, Spenden erbeten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel.. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

VHS - Frauenchor "Fun und Klang" **DA**

Leitung: Karina Feld

Der Frauenchor "Fun und Klang" singt bekannte Pop- und Rocksongs der letzten Jahrzehnte. Mit viel Freude am gemeinsamen Singen der Lieder werden Grundlagen der Gesangstechnik, Klangfarben und rhythmische Figuren erlernt. Von hoher Sopranstimme bis tiefer Altstimme kann jede ohne spezielle Vorkenntnisse teilnehmen.
Bei Fragen zum Kurs bitte Karina Feld kontaktieren: 01590 544 6109 oder kontakt@karina-feld.de.
Beginn: 10.01.2022
Termine: 21mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 138,60 €
Kurs: AR213-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Gemischter Chor "La musica" **BÜ**
der vhs Büchen-Gudow e.V.

Leitung: Dmitri Tepliakov

Ob als Ausgleich neben der Berufstätigkeit oder im Alltag - Singen ist gesund. Es unterstützt die Atemtätigkeit, stärkt das Herz, vertreibt Stresssymptome und fördert die Konzentrationsfähigkeit.
An jedem Dienstag um 19:30 Uhr treffen sich alle Sangesfreunde im Schulzentrum Büchen zu ihren Proben. Neue Mit-glieder sind jederzeit herzlich willkommen. Freude am Singen und ein klein wenig Musikalität sind Voraussetzung für die Teilnahme.
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Chor-Beitrag: 130,00 € jährlich
vhs Büchen - Gudow e.V.
Ansprechpartner: Hans-Peter Manegold, Tel. 04155 6326

Chor - Lieder für Mitmenschlichkeit und Respekt **RZ**

Leitung: Anna Bertram

Wir bitten um vorherige Anmeldung von neuen Sängern, da die Proben in unregelmäßigen Abständen stattfinden!
Offener Chor **Kursnummer 920**, (Start-Termin im Januar bitte erfragen)
Proben-Termine:
dienstags, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lauenburgische Gelehrtenschule Aula
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

VHS Chor Sing - Sang - Song! **SB**

Leitung: Dmitri Tepliakov

Zum Programm des dynamischen Frauenchores, der auf gute Gemeinschaft setzt, gehören neben Spirituals und Gospels, internationale Folklore, Popsongs und Evergreens. Frauen mit Freude am vierstimmigen Gesang, Musikalität (Notenkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich) sind herzlich eingeladen sich der Chorgemeinschaft anzuschließen. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Simone Scholl unter Tel. 0172 / 431 76 27 oder E-Mail unter info@sing-sang-song.de
Sie finden den Chor auch unter www.sing-sang-song.de im Internet.
Probentermine:
fortlaufend montags, 19.00 Uhr
Ort: Schule Nordost, Mensa
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Gemeinsames Musizieren für Kinder **DA**
- Ferienkurs

Leitung: Stefanie Zimmermann

Gemeinsam wollen wir in einer Kleingruppe von Schüler/innen der 1. bis 6. Klasse die Welt der Musik kennenlernen und erleben. Mit Hilfe vom Orf'schen Instrumentarium machen wir uns mit Rhythmus vertraut, testen verschiedene Instrumente aus und üben kleine Stücke ein.
Dieser Kurs ist für alle geeignet, mit oder ohne Vorkenntnisse. Wer ein Instrument spielt, bringt dieses gerne mit.
Beginn: 01.08.2022
Termine: 5mal, montags bis freitags, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 60,00 €
Ermäßigung: Bei Bedarf über Bildungs- und Teilhabepaket möglich
Kurs: AR213-06
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Akkordeonunterricht **BÜ**
Anfänger und Fortgeschrittene (ab 6 Jahren)

Leitung: Dipl. Musikpädagogin Antje Lorenz

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen, das Akkordeon in seiner Vielfältigkeit zu entdecken und mit Freude zu erlernen. Der Unterricht wird individuell unter Berücksichtigung der Wünsche der Schüler - auch bei der Auswahl der Literatur (Tango, franz. Musette und Chanson, Klezmer, Klassik, Originalmusik, Volks- und Unterhaltungsmusik) - gestaltet und als Einzel- oder Zweiergruppenunterricht auf Standard- oder Melodiebassakkordeon erteilt. Ein Leihinstrument kann auf Anfrage gestellt werden.
Vorbesprechung: 02.02.2022, 18:30 Uhr (für Neueinsteiger)
Beginn: 12.01.2022
Termine:
10mal mittwochs, Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer
vhs Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155 3551
Information bei der Kursleiterin, Tel. 0451 795058

Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene **BÜ**
Kinder und Erwachsene

Leitung: Klaus Ferretti

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung. Es werden Rhythmus- und Fingerpickingpatterns aus vielen Stilrichtungen verwendet. Basiskenntnisse, Einführung ins Tabulaturlesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.
Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt, je nach Können und Interesse der Teilnehmer.
Vorbesprechung:
Mi., 02.02.2022, 18:30 Uhr
Beginn: Tag und Zeit nach Absprache, 10mal 45 Min.
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: 45,00 €
Termine laufender Kurse für Anfänger mit Vorkenntnissen:
dienstags, 19:30 - 20:15 Uhr
donnerstags, 18:00 - 18:45 Uhr
Termine laufender Kurse für Fortgeschrittene:
montags, 18:00 - 19:00 Uhr
dienstags, 18:15 - 19:15Uhr
Quereinsteiger willkommen!
vhs Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der vhs-Büchen-Gudow, Tel. 04155 3551
Information beim Kursleiter, Handy 0152 28975695

Gitarre spielen lernen mit "Autumn leaves" **DA**

Leitung: Boris Rogawski

Anfängerkurs für Jugendliche, Erwachsene und Senior/innen. Anhand des Jazzstandards "Autumn Leaves" gelingt der Einstieg mit viel Spaß. Mit Hilfe von einfachen Akkorden erlernen Sie die Begleitung von Musikstücken. Melodien lassen sich mit Noten oder auch einer einfachen Tabulatur erarbeiten. Bitte Gitarre, Notenständer und bei Bedarf auch Fußstütze mitbringen. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Nähere Infos beim Kursleiter unter 0151 59452530.
Beginn: 08.05.2022
Termine: 6mal sonntags 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 42,00 €
Kurs: AR213-02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Grundlagen des Gitarrenspiels I und II **DA**

Leitung: Stefanie Zimmermann

Dieser Kurs richtet sich an Musikbegeisterte aller Altersgruppen und bietet eine Einführung in die Grundlagen des Gitarrenspiels als Liedbegleitung. Ob Anfangende ohne jegliche Vorkenntnisse oder mit geringen Vorkenntnissen, die ihre Grundlagen vertiefen möchten: Alle sind herzlich willkommen!
Ich gehe ganz individuell auf jede/n ein, sodass wir zusammen lernen und musizieren können. Falls vorhanden, gerne eine eigene Gitarre, Fußbank und Notenständer mitbringen.
I: Kurs AR213-04, Beginn: 03.03.2022
II: Kurs AR213-05, Beginn: 21.04.2022
Termine: jeweils 5mal donnerstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 56,00 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Gitarrenkurs für Anfänger
MÖ
junge vhs
Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, müssen vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft sein.
Beginn: 07.02.2022
Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene
MÖ
Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse über die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge erweitern wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, müssen vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft sein.
Beginn: 07.02.2022
Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Gitarre Liedbegleitung - Fortgeschrittene
SB
Leitung: Uwe Holz

Es wird mit dem Lehrwerk "Leitfaden für den Gitarrenunterricht - Akkordspiel" (Ausgabe 2013) gearbeitet.
Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn: 28.02.2022
Termine: 5mal montags, 19:45 bis 21:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 45,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Blues Harp - Workshop für Einsteiger
SB
Mundharmonika einfach spielend lernen
Leitung: Dieter Kropp

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues! Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können
Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/ 2. Position, Bending,12 Takt Blues-Schema
Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort ein passende Mundharmonika zu 30,00 € erwerben.
Termin:
Freitag, 13.05.2022, 14:30 bis 21:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 54,00 €,
keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Klavierunterricht für Anfänger
BÜ
Leitung: Dmitri Tepliakow, Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

Klavier lernen - Schritt für Schritt. Egal welches Alter, es ist nie zu spät. Unter Berücksichtigung der Musikwünsche der Schüler wird der Unterricht als Einzelunterricht oder in Zweiergruppen erteilt.
Vorbesprechung: 01.02.2022, 18:45 Uhr (für Neueinsteiger)
Beginn: 11.01.2022
Termine: dienstags, Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer
vhs Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155 3551

Klavierunterricht für Anfänger
SB
Leitung: Dmitri Tepliakov, Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

Inhalt s.o. (BÜ)
Beginn: nach Absprache
Termine: 10mal montags oder donnerstags, 1 U-Std. (45 Min.), Zeitfenster nach Absprache
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer, keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Tanz

Linedance für Anfänger mit Vorkenntnissen
AU
Leitung: Gabriele Bartz

Linedance ist eine Sportart für alle Generationen, fördert Ausdauer und Kondition, ist auch aufgrund des Lernens von immer neuen Choreographien sowohl ein gutes Gedächtnis - als auch ein ausgezeichnetes Koordinationstraining.
Vorkenntnisse sind schön, aber nicht erforderlich.
Die Kleidung sollte bequem sein, keine zu engen Hosen, keine langen Röcke. Am besten eignen sich Schuhe mit einer Ledersohle, eventuell Tanzstiefel oder Sneakers.
Beginn **Kurs 1:** 12.01.2022
Termine:
12mal mittwochs, 17:30 bis 18:30 Uhr
Gebühr: 72,00 €
Beginn **Kurs 2:** 20.04.2022
Termine:
10mal mittwochs, 17:30 bis 18:30 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Ort: Gemeindesaal Kirche Aumühle, Börnsener Str. 25, 21521 Aumühle
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Workshop Linedance und Israelische Tänze
AU
Leitung: Gabriele Bartz

Dieser Workshop ist für Anfänger mit und ohne Vorkenntnisse geeignet. Neben Linedance werden auch israelische Tänze unterrichtet. Der israelische Tanz besteht aus einem Mix von Kreistänzen und aus der israelischen Form des Linedance.
Termin:
Samstag, 26.02.2022, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Gemeindesaal Kirche Aumühle, Börnsener Str. 25, 21521 Aumühle
Gebühr: 20,00 €
Bitte Imbiss und Getränk mitbringen.
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Orientalischer Tanz - Workshop I und II
DA
Leitung: Tanja Brassat

"Entdecke das Geheimnis des Orientalischen Tanzes" - verbessere deine Körperhaltung, lerne die Grundschritte, Akzente und fließenden Bewegungen sowie Shimmies. Tanz und Lebensfreude pur mit Tanja Brassat! Trau dich und genieße den Nachmittag unter Frauen!
Bitte mitbringen: ein Tuch für die Hüfte, evtl. Gymnastikschuhe.
Die Kurse können unabhängig voneinander besucht werden.
I: Kurs AR205-01,
Termin: Sonntag, 20.03.2022, 14-17 Uhr
II: Kurs AR205-02,
Termin: Sonntag, 22.05.2022, 14-17 Uhr
Ort: Multifunktionssaal, Christa-Höppner-Platz, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 18,60 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Tanzkurs für Jung und Alt - Anfänger
RZ
Leitung: Alexandra Los

Hier können Sie bereits vorhandenes Können festigen und Tänze ganz neu erlernen.
Bitte nur paarweise anmelden!
Beginn **Kurs 606.1:** 17.04.2022
Termine:
10mal sonntags, 18:45 bis 19:45 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
Gebühr: 60,00 € pro Teilnehmer
VHS Ratzeburg
Kursinformation unter alexandra.los19@gmail.com
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Tanzkurs für Jung und Alt für Fortgeschrittenex
RZ
Leitung: Alexandra Los

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 alle anderen Personen mit Grundkenntnissen teilnehmen. Die im Kurs erlernten Schritte können zudem zu Hause vor dem PC noch einmal angeschaut werden.
Bitte nur paarweise anmelden!
Beginn **Kurs 607.1:** 17.04.2022
Termine:
10mal sonntags, 16:15 bis 17:15 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
Gebühr: 60,00 € pro Teilnehmer
VHS Ratzeburg
Kursinformation unter alexandra.los19@gmail.com
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Tanzkreise 1 und 2
RZ
Leitung: Alexandra Los

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.
Bitte nur paarweise anmelden!
Beginn **Kurs 608.1:** 17.04.2022
Termine:
10mal sonntags, 17:15 bis 18:30 Uhr
Beginn **Kurs 608.2:** 17.04.2022
Termine:
10mal sonntags, 19:45 bis 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: 60,00 € pro Teilnehmer
VHS Ratzeburg
Kursinformation unter alexandra.los19@gmail.com
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Tanzkreis für Senioren
SB
Leitung: Hannelore Burmester

Wir 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, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
gebührenfrei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Theaterspielen

Theaterworkshop für Kinder - Ferienkurs
DA
junge vhs
Leitung: Astrid Eggers

Du bist zwischen 8 und 12 Jahre alt und hast Lust dazu, deine Phantasie und Kreativität auszuleben und in einer kleinen Gruppe "Träume einzufangen". Gemeinsam mit der Schauspielerin und Regisseurin Astrid Eggers wollen wir überlegen, was wir für Träume haben und wie wir sie zeigen können. Wir können Träume spielen, malen, singen oder tanzen und vor allem drinnen und

draußen ganz viel Spaß haben. Am Ende werden wir euren Eltern, Freunden und Verwandten das Ergebnis in einer kleinen Aufführung präsentieren.
Beginn: 08.08.2022
Termine: 5mal, montags bis freitags, 15:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 48,00 €
Kurs AR203-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Theater und Literatur DA
Leitung: Astrid Eggers

Die Geschichte mit dem Hammer von Paul Watzlawick aus dem Buch "Anleitung zum Unglücklichsein" bietet viele Möglichkeiten, sich mit Missverständnissen zwischen Menschen zu beschäftigen. Woher kommen sie? Was ist mein Anteil, was der anderer Menschen? Wir wollen über diesen Text sprechen und damit experimentieren. Was fällt uns dazu ein? Eigene Erfahrungen? Schon vorhandene Texte? Diese werden theatralisch bearbeitet und zu einer kleinen Szenenfolge zusammengefügt, die bei Bedarf auch öffentlich präsentiert werden kann.
Beginn: 27.04.2022
Termine:
9mal mittwochs, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 97,20 €
Kurs: AR203-02
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

VHS Theatergruppe SB
Leitung: Daniel Schmidt

In 2022 planen wir eine Sommerkomödie, Termine der Aufführungen: 10./11.06.2022 und 17./18.06.2022.
Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei uns.
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)!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Spiele

Schach BÜ
Springer, Dame, König, schachmatt!
Leitung: Wolfgang Krüger

Schach macht erst dann so richtig Spaß, wenn man neben den Spielregeln auch etwas über Strategie und Taktik erlernt. Dieser Schachkurs ist geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger, die dieses faszinierende Strategiespiel kennenlernen oder Grundkenntnisse erweitern wollen. Gut gelaunt an die Bretter!
Beginn: 15.02.2022
Termin: 10mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145
Gebühr: 55,00 € bei mind. 7 TN
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der vhs-Büchen-Gudow

Hauswirtschaft / Essen & Trinken

Fingerfood BÜ
Leitung: Heike Krause,
staatl. gepr. ländl. Hauswirtschaftsleiterin

Wer kennt nicht das Gefühl, Appetit auf eine Kleinigkeit? Als phantasievollen Pausensnack, zum Spieleabend, oder was reiche ich zum Sektempfang? Heute lernen wir die Zubereitung von kleinen Snacks, die mit den Fingern gegessen werden können. Zum Beispiel: die spanische Tortilla, Lachsrolle, indisches Brot aus der Pfanne mit Guacamole, herzhaft gefüllte Blätterteigschnecken und Hähnchenspieße aus dem Dampfgarer…..Lassen Sie sich inspirieren.
Bitte mitbringen: Schürze, Wischtuch, 2 Geschirrtücher und Getränk
Termin:
Freitag, 11.03.2022, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: 14,00 € plus ca. 12,00 € Umlage
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der vhs-Büchen-Gudow

Spargel - König des Gemüses BÜ
Leitung: Heike Krause,
staatl. gepr. ländl. Hauswirtschaftsleiterin

An diesem Abend lernen wir den „König" des Gemüses kennen. Wir bereiten einen roh marinierten Salat mit Wassermelone zu, Spargel mit Lachs in Wasserdampf gegart, dazu eine selbstgemachte Sauce Hollandaise, Bratspargel und eine Quiche.
Bitte Spargelschäler (nur wenn vorhanden), Schürze, Wischtuch, 2 Geschirrtücher und Getränk mitbringen
Termin:
Freitag, 11.02.2022, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: 14,00 € plus ca. 10,00 - 12,00 € Umlage
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der vhs-Büchen-Gudow

Neue Küche - Kochen mit dem Thermomix BÜ
Leitung: Rita Schwuchow

Erleichtern Sie Ihren Alltag mit leckeren, einfachen Rezepten aus dem Thermomix. Es werden Suppen, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zubereitet.
Termin:
Freitag, 25.03.2022, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: 14,00 € plus ca. 12,00 € Umlage
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin,
Tel. 04547/707253 oder E-Mail:
rita.schwuchow@gmail.com

Kochen mit Senioren BÜ
Leitung: Petra Wenck

Unsere Ernährung ist so viel mehr als nur Nahrungsaufnahme. Eine ausgewogene Ernährung trägt entscheidend zur geistigen Fitness bei und kann uns dabei unterstützen glücklich und gesund zu sein. Dieses Angebot richtet sich an Senioren und Seniorinnen, die gerne in Gesellschaft eine gesunde und leckere Mahlzeit zubereiten möchten. Der Fokus liegt nicht allein auf den Rezepten und den gesundheitlich wertvollen Zutaten, sondern vor allem auf dem Miteinander und in der Gestaltung von ein paar schönen Stunden, in denen wir gemeinsam schnippeln, klönen, am Herd stehen, mit viel Spaß in gemütlicher Runde zusammen essen und Erfahrungen austauschen können.
Termine:
4mal freitags, 11.02., 25.02., 11.03., und 25.03.2022, jeweils 10:30 bis 13:30 Uhr
Ort: Büchen, Bürgerstr. 13
Gebühr: 48,00 € plus ca. 32,00 € Umlage
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/6819 oder Handy 0157 52863708

Männer kochen! DA
Leitung: Andrea Knackstedt

Mit Gleichgesinnten neue Gerichte zu probieren und in netter Runde zu verköstigen, ist ein großer Spass. Dazu erhalten Sie Informationen zu Lebensmitteln, Kochtechniken und Garzeiten. Wir werden alltagstaugliche einfache Rezepte mit Pfiff kochen. Kocherfahrungen sind nicht nötig.
Eine Lebensmittelumlage von 20 € wird im Kurs in bar entrichtet.
Beginn: 01.04.2022
Termine: 2mal freitags, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 43,20 €
Kurs: AR305-01
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Thailändische Küche DA
Leitung: Shiela Grossmann

Lieben Sie die gesunde, aromatische und scharfe thailändische Küche und möchten sich zukünftig noch gesünder und abwechslungsreicher ernähren? Die charakteristische Küche Thailands entsteht durch den Mix verschiedener Aromen wie Chilis, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum, Koriandergrün, Zitronengras. Sie verbinden sich mit dem Geruch von Kokosmilch und dem intensiven Aroma von Fischsauce. Abgerundet wird das Ganze durch thailändischen Reis.
Eine Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs in bar entrichtet.
Termin:
Freitag, 25.02.2022, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 21,60 €
Kurs: AR305-03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Vegetarisch asiatische Küche DA
Leitung: Shiela Grossmann

Die asiatische Küche mit ihren exotischen Gewürzen ist vielfältig. Kardamom, Garam Marsala und Tamarinde sind wahre Dufterlebnisse. Mit Grundkenntnissen können Sie einfache und schnelle Köstlichkeiten zubereiten. Sie lernen die wichtigsten Gewürze kennen und wie man sie kombiniert, so dass Sie tolle neue Ideen für deren Zubereitung mitnehmen werden. Bitte bringen Sie Gefäße für Kostproben mit.
Eine Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs in bar entrichtet.
Termin:
Freitag, 11.03.2022, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 21,60 €
Kurs: AR305-05
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Partyhäppchen DA
Leitung: Shiela Grossmann

Statt Chips, Tacos und Würstchen - wie wäre es mit Garnelen Bällchen, Sushi und Pratha-Stangen? Diese leckeren Häppchen werden bestimmt ein Hit bei Ihrer Party.
Eine Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs in bar entrichtet.
Termin:
Freitag, 18.03.2022, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 21,60 €
Kurs: AR305-06
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Chinesische Küche DA
Leitung: Shiela Grossmann

Sie kennen bisher nur den China-Imbiss? Dann entdecken Sie richtig leckere Gerichte, die Sie selbst schnell zubereiten können. Wir nehmen frisches Gemüse, würzige Sojasoße und knusprig gebratenes Fleisch, dazu Nudeln oder Reis und fertig sind fernöstliche Speisen. Bitte bringen Sie Behälter für Kostproben mit.
Eine Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs in bar entrichtet.
Termin:
Freitag, 25.03.2022, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 21,60 €
Kurs: AR305-07
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Poke Bowl DA
Leitung: Shiela Grossmann

Die Poke Bowl wird aus Grundzutaten, Proteinen, Saucen und Beilagen gewonnen. Hier können Sie Ihre eigene Bowl erstellen aus

Reis, Proteinen wie Lachs, Hähnchen, Tofu und Gemüse. Dieser Kurs ist auch für Vegetarier/innen geeignet. Falls vorhanden, bitte Bowl mitbringen. Eine Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs in bar entrichtet.
Termin:
Freitag, 06.05.2022, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 21,60 €
Kurs: AR305-08
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Indische Küche DA
Leitung: Shiela Grossmann

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Aromatische Mischungen aus gemahlenen Gewürzen bilden das Herzstück dieser exotischen Küche. Die raffiniert gewürzten Speisen werden meistens mit Reis, Chapati oder Papadam serviert. Als erfrischende Getränke werden süße und pikante Lasis angeboten. Wir werden eine üppige indische Tafel mit vielen Köstlichkeiten zubereiten und genießen. Bitte bringen Sie Behälter für Kostproben mit. Eine Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs in bar entrichtet.
Beginn: 13.05.2022
Termin:
Freitag, 13.05.2022, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 21,60 €
Kurs: AR305-09
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Persische Küche DA
Leitung: Khosrow Sheikholeslami

Die persische Küche ist vielfältig und unverwechselbar. Verschiedene Kräuter werden in großer Fülle, vor und mit den Hauptgängen, serviert. Sie lernen auch raffinierte Kombinationen der unwiderstehlichen Gewürze dieser Küche kennen. Gemeinsam wollen wir zwei persische Spezialitäten kochen, mal vegetarisch, mal mit Fleisch und probieren. Eine Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs in bar entrichtet.
Termin:
Samstag, 21.05.2022, 11:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, Dassendorf
Gebühr: 28,80 €
Kurs: AR305-10
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, e oder Tel. 04104/ 699 146.

Grafik: vs148/Shutterstock

Backen

Alfajores de maicena - SB
Köstliche argentinische Kekse
Leitung: Carolina Cimini

Die Alfajores de maicena sind eine der klassischsten argentinischen Süßigkeiten, die in den Pausen und als Snack nicht fehlen dürfen. Bitte bringen Sie mit: Frischhaltefolie, Backpapier, Nudelholz, Spritzbeutel oder Gefrierbeutel, Ausstechform, rund, ca. 6 cm Durchmesser und evtl. Muffinformen aus Papier.
Termin:
Samstag, 19.02.2022, 09:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 12,00 € zzgl. ca. 11,00 € Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Sahnige Bisquitrolle SB
Die schnelle Alternative zur Sahnetorte
Leitung: Heike Krause

Sie lernen die Bisquitrolle als schnelle, leckere Alternative zur Sahnetorte kennen. Mit unterschiedlichen Füllungen wie Himbeer-, Banane- oder Kirschsahne ein wahrer Genuss. Für kalorienbewusste Menschen oder Milchallergiker gibt es eine helle Bisquitrolle mit schmackhafter Apfelfüllung, ohne Sahne. Jeder nimmt seine Rolle mit nach Hause.
Bitte Wischtuch, 2 Geschirrtücher, Schürze, Transportgefäß für die Rolle sowie ein Getränk mitbringen.
Termin:
Freitag, 25.03.2022, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 14,00 € plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Festliche Torten zum Muttertag SB
Leitung: Heike Krause

Überraschen Sie Ihre Mutter am nächsten Sonntag mit einer selbstgemachten Schoko-Himbeer-, After-Eight- oder Erdbeersahne-Torte. Hier lernen Sie das Backen von Mürbeteig- und Bisquitboden sowie das gekonnte Dekorieren Ihrer Torte.
Bitte 2 Geschirrhandtücher, Wischtuch und Getränke mitbringen, sowie eine Springform und eine Tortenhaube für den Transport.
Dieser Kurs ist auch für Jugendliche geeignet.
Lebensmittelumlage: ca. 15,00 €
Termin: Freitag, 06.05.2022, 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 07.05.2022, 10:00 bis 13:30 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 32,90 € zzgl. Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Trinken

Bierbrauseminar BR
Leitung: Torsten Schumacher

Sie lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut wird, das sich absolut von den herkömmlichen Industriebieren unterscheidet.
Termin: Samstag, 07.05.2022, 10:00 bis ca. 17.00 Uhr
Ort: Küche der Schule Breitenfelde
Gebühr: 40,00 € zgl. 5,00 € Materialkosten
VHS Mölln, Außenstelle Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Wassersport

Segelführerscheine MÖ
(Sonderkurs)
Leitung: Peter Morgenroth

Segelgrundschein
Praxis und Theorie
Vorbesprechung:
Montag, 14.02.2022, 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
VHS Mölln
Anmeldung:
Tel. 04541/83200

Motorbootführerscheine MÖ
(Sonderkurs)
Leitung: Peter Morgenroth

-Amtlicher Führerscheine für Boote mit mehr als 5 PS Binnen und See-
Vorbesprechung:
Montag, 14.02.2022, 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
VHS Mölln
Die Gebühr erfragen Sie bitte bei der Anmeldung unter Tel. 04541/83200.

Tagesfahrten

Exkursion: Worpswede und Fischerhude - Besuch der Künstlerkolonien AU
Veranstalter: ibk - Institut für Bildung und Kulturreisen GmbH

Termin: Samstag, 18.06.2022; Dauer: 7.30 - ca. 20.30 Uhr; Abfahrt Bus: 7.30 h S-Bahn Aumühle; 7.35 h Augustinum
ausführliche Beschreibung unter www.vhs-aumuehle-wohltorf.de
Gebühr: 125,00 € (inkl. Hin-/Rückfahrt; ganztägige Reiseleitung; Führung und Eintrittsgebühren; keine Verpflegung)
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104 80360
Anmeldung bitte bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Lesen und Schreiben

Lesen und Schreiben RZ
Besser Lesen und Schreiben lernen
Leitung: Nina Körting

Wörter, Sätze und einfache Texte. Besser Lesen und Schreiben lernen. In einer kleinen Gruppe. Einstieg jederzeit möglich. Sie sind unsicher beim Lesen und Schreiben? Je nach Lernstand können Sie in diesem Kurs Ihre Rechtschreibung verbessern oder noch einmal von Anfang an beginnen.
Beginn **Kurs 301:** 13.01.2022
Termine: 20mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28

Es ist nie zu spät

Nach diesem Motto bieten Volkshochschulen allen Menschen lebenslang die Chance, Lesen und Schreiben zu lernen, einen Schulabschluss nachzuholen und somit neue Lebensperspektiven zu eröffnen. Vermittelt werden Kompetenzen in den Grunddimensionen kultureller und gesellschaftlicher Teilhabe, wie z.B. Rechenfähigkeit, Grundfähigkeiten im IT-Bereich, finanzielle Grundbildung und soziale Grundkompetenzen. Grundbildung orientiert sich an der Anwendungspraxis von Schriftsprachlichkeit im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag. Grundbildung an Volkshochschulen umfasst alle Lernbereiche von der grundlegenden Verbesserung der Lese- und Schreibkenntnisse bis zur Erlangung eines Schulabschlusses. Zahlreiche Studien, aktuell die Studie „LEO 2018 – Leben mit geringer Literalität" belegen, dass immer noch 6,2 Millionen Menschen in Deutschland nicht ausreichend lesen und schreiben können. Mit der AlphaDekade wollen Bund, Länder und Partner im Zeitraum von 2016 bis 2026 die Lese- und Schreibfähigkeiten Erwachsener in Deutschland deutlich verbessern. Zentraler Erfolgsfaktor: mehr Grundbildungsangebote und mehr Menschen, die diese Angebote wahrnehmen. Die Frage, wie Erwachsene mit niedrigen Schriftsprachkompetenzen erreicht und zum Lernen aktiviert werden können, ist die zentrale Herausforderung aller Maßnahmen. Bundesministerin für Bildung und Forschung, Anja Karliczek: „Die Alphabetisierung voranzutreiben, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Jede und jeder kann der- oder diejenige sein, die den Ausschlag gibt, dass ein Erwachsener Mut fasst, lesen und schreiben zu lernen."

VHS Ratzeburg
Anmeldung und Information bei der VHS Ratzeburg

Mathematik

Mathematik Wiederholung Klasse 9 DA

Kompaktkurs in den Ferien I und II

junge vhs

Leitung: Andreas Hartung

Du besuchst die 9. Klasse und brauchst Hilfe in Mathe. In diesem Kurs bist du richtig. Hier trainierst du mit einer erfahrenen Lehrkraft gezielt deine Schwächen. In einer Kleingruppe wiederholst du wichtige Themen wie Brüche, Gleichungen, Dreisatz, Prozent- und Zinsrechnung, Funktionen und Graphen oder Geometrie.
Bildungsgutscheine im Rahmen der Lernchancen SH können, soweit verfügbar, angerechnet werden. Dann entfällt die Kursgebühr
I: Kurs AR702-10, Beginn: 05.04.2022
II: Kurs AR702-11, Beginn: 05.07.2022
Termine: jeweils 4mal,
dienstags bis freitags, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, Dassendorf
Gebühr: pro Kurs 60,00 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung über www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Mathematik - Grundrechenarten RZ

Leitung: Tarek Al Shadidi

Sie möchten Ihre Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen oder ihre eigenen Kenntnisse der Grundrechenarten Auffrischen?
Je nach Vorkenntnissen bietet der Kursleiter und Mathematiklehrer unterschiedliche Lerninhalte in verschiedenen Schwierigkeitsstufen an.
Beginn **Kurs 303:** 13.01.2022
Termine:
20mal donnerstags, 16:15 bis 17:45 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Digitale Grundbildung

Grundlagen im Umgang mit Computer/Tablet & Co RZ

Leitung: Nicolas Reuss

Ziel ist es den Umgang mit Computer/Tablet und Co. zu erlernen. Der Dozent vermittelt dabei grundlegende Kompetenzen wie das Schreiben von E-Mails, das Erstellen von Dokumenten und vieles weitere auf dem PC/Tablet. Die Teilnehmer brauchen keine Vorkenntnisse zu haben
Beginn **Kurs 302:** 14.01.2022
Termine: 20mal freitags, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Teilnahmebedingungen

Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle/Wohltorf e.V.

1. Vorsitzende und Leiterin: Christiane Wonnemann
Geschäftsstelle: Bergstr. 9, 21521 Aumühle,
Tel. 04104/80360, www.vhs-aumuehle-wohltorf.de,
e-mail: wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de
Öffnungszeiten: montags, 14:00 bis 16:00 Uhr und donnerstags, 9:00 bis 11:00 Uhr
Anmeldung: Bei den entsprechenden Kursleiter*innen, wenn nicht anders angegeben.
Zahlungen: Überweisung auf IBAN: DE24 2305 2750 0109 1041 08, BIC: NOLADE21RZB.

Volkshochschule Büchen - Gudow e.V.

Leiterin: Uta Ehlers
Geschäftsstelle: Schulzentrum Büchen, Schulweg 1, Eingang F1, Raum F102 (Parterre links), 21514 Büchen
Postanschrift: Postfach 1150, 21510 Büchen
Ansprechpartnerinnen: Uta Ehlers (Leitung),
Tel. 04155 2608, Ute Kruckow (Geschäftsführung),
Tel. 04155 3551 (Anmeldung und Kursbetreuung)
E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de
Internet: www.vhs-buechen-gudow.de
Bürozeit: mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr (außer in den Ferien) Telefon 04155 3550 während der Bürozeit
Bankverbindung: Kreissparkasse Büchen IBAN: DE93 2305 2750 0002 0022 56 BIC: NOLADE21RZB
Zahlung: - bis spätestens zum zweiten Kursabend in bar oder per Überweisung (Nachweis durch Überweisungsträger oder Kto.-Auszug erforderlich.) - bei Wochenendveranstaltungen per SEPA-Lastschrift (der Einzug erfolgt fünf Tage vor Kursbeginn)
Ermäßigung: 20 % für Mitglieder, 50 % auf Antrag für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger sowie für Inhaber einer Juleika. (Familienmitgliedschaften möglich!)
Anmeldung: Durch Eintrag in die Kursliste am ersten Kursabend bzw. während der Vorbesprechung. Bei Wochenendveranstaltungen verbindliche schriftliche Anmeldung.
Abmeldungen: In der Geschäftsstelle bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei. Bei späteren Abmeldungen ist die Gebühr voll zu entrichten. Bei Wochenendveranstaltungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle.

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Leitung: Andreas Hartung
Geschäftsführung: Petra Ebel
Büro: Am Wendel 2a , 21521 Dassendorf,
Tel. 04104/ 699 146, e-mail: service@vhs-dassendorf.de,
Internet: www.vhs-dassendorf.de
Sprechzeiten: Montag 10:00-11:00 Uhr und Dienstag 18:00-19:00 Uhr (außer in den Schulferien S.-H.)
Bankverbindung: KSK Herzogtum Lauenburg, IBAN: DE45 2305 2750 0109 5489 60, BIC: NOLADE21RZB
Anmeldung: persönlich im Büro der VHS, telefonisch, per E-mail oder über die Website
Zahlung: bis spätestens zum zweiten Kurstag auf das o. g. Bankkonto. Bei Wochenend- und Einzelveranstaltungen ist die Kursgebühr kurzfristig vor Kursbeginn zu überweisen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl unterschritten werden, kann es zu einer Änderung der Kursgebühr kommen. Eine Rückerstattung der Kursgebühren ist in der Regel nicht möglich.
Abmeldungen: bis eine Woche vor Kursbeginn im Büro der Vhs, sonst ist die volle Kursgebühr zu entrichten.
Ermäßigung: 20% von der Kursgebühr für Schüler/innen, Student/innen, Auszubildende, Empfänger von ALG II und Sozialhilfe gegen Vorlage eines schriftlichen Nachweises. Für Kinder- u. Jugendkurse gibt es keine Ermäßigung. In den Schulferien (S.-H.) finden in der Regel keine Kurse statt.

Volkshochschule Mölln

Leiter: Gerhard Kohrt, Tel.: 04542/89660,
Fax: 04542/5986, e-Mail: post@vhs-moelln.de,
Internet: http://www.vhs-moelln.de
Postanschrift: VHS Mölln, Stadthaus, Wasserkrügerweg 16, Postfach 1330, 23879 Mölln
Bankverbindung: Kreissparkasse, BLZ 230 527 50, Konto 100 53 20 778, IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78, BIC: NOLADE21RZB
Anmeldungen: unter der Telefonnummer, die bei dem jew. Kurs angegeben ist. Die schriftliche Anmeldung erfolgt am ersten und zweiten Abend bei den Dozenten durch Eintrag in eine Liste.
Zahlung: nach Rechnungserhalt auf das o. a. Konto; Sonderkurse werden direkt mit den Dozenten abgerechnet.
Ermäßigung ist nur für Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger nach Vorlage einer entspr. Bescheinigung möglich. Rentner und Schwerbehinderte stellen einen schriftlichen Antrag an den VHS-Leiter. Eine Ermäßigung kann nur gewährt werden, wenn eine Überprüfung des Einkommens und Vermögens nach §§ 76 - 79 Bundessozialhilfegesetzes ergibt, dass eine Zahlung des vollen Betrages unzumutbar ist. Bei Sonderkursen keine Ermäßigung.
Abmeldung: nur schriftlich gegenüber dem VHS-Leiter. (Bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei, später müssen die Gebühren voll entrichtet werden.) Mündliche Absprachen im Kurs oder am Telefon sind ungültig.

Volkshochschule Ratzeburg

Leiter: Dr. Jost TreiberHolger Martens
Geschäftsführerin: Silvia Tessmer
Geschäftsstelle: Unter den Linden 1, 23909 Ratzeburg,
Telefon: 04541 / 8000-146, Telefax: 04541/891387
Büro: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg
Bürozeiten: Mo. und Fr. 9:30 - 11:30 Uhr, Do. 16:00 - 18:00 Uhr (nicht in den Ferien, Email: volkshochschule@ratzeburg.de, Internet: www.vhs-ratzeburg.de
Bankverbindungen: BIC: NOLADE21RZB,
IBAN: DE76 2305 2750 0000 1163 00
Anmeldungen: Die Anmeldungen erfolgen verbindlich bei der Volkshochschule Ratzeburg, Unter den Linden 1, 23909 Ratzeburg. Die Teilnahmegebühren sind bis zur 1. Unterrichtsstunde zu entrichten. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben.
Ermäßigung für Schüler/Studenten 25% und in sozialen Härtefällen 50% für die meisten Kurse. Bitte beantragen Sie diese Ermäßigungen vor Beginn der Kurse bei der VHS-Leitung. Eine nachträgliche Ermäßigung kann nicht gewährt werden.
Abmeldungen: Die Abmeldung von einem Kurs ist grundsätzlich bis zu 1 Woche vor Kursbeginn möglich und hat über die VHS zu erfolgen. Bei späteren Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden.

Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Leiterin: Anja Erdmann
Geschäftsstelle: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude, 21493 Schwarzenbek, Tel. 04151/5388
e-mail: info@vhs-schwarzenbek.de
Internet: www.vhs-Schwarzenbek.de
Ansprechpartner: Frau Erdmann, Frau Zorn
Sprechzeiten: montags, dienstags, freitags 9:00 bis 12:00 Uhr, donnerstags 14:30 bis 18:00 Uhr
Bankverbindung: Raiffeisenbank eG,
IBAN DE26 2306 4107 0102 2322 00,
BIC GENODEF1BCH.
Anmeldungen: Schriftlich mit der im Programmheft beiliegenden Anmeldekarte oder über die Homepage.
Zahlung: Durch Erteilung einer Einzugsermächtigung mit Unterschrift auf der Anmeldekarte oder durch Überweisung der Kursgebühr spätestens zu Kursbeginn auf o. g. Konto.
Für Mahnungen wird eine Gebühr von Euro 2,50 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 Grundsicherung gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung. Mitglieder zahlen um 10 % geringere Kursgebühren.
Abmeldungen: schriftlich bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle vorliegend, wenn nicht anders angegeben.

Teilnahme an den Kursen erfolgt entsprechend der aktuell gültigen Corona Landesverordnung. Bitte beachten Sie die jeweiligen Hygienekonzepte der Volkshochschulen.

Anmeldung für die Volkshochschule

Volkshochschule _____

Kursnummer oder Kurstitel _____

Kursnummer oder Kurstitel _____

Kursnummer oder Kurstitel _____

Ich beantrage Ermäßigung, weil _____

(Bitte Nachweis in Kopie beifügen) _____

_____
Name, Vorname

_____
Straße und Hausnummer

_____
PLZ und Wohnort

_____
Telefon

_____
Email

_____
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.
Die Datenschutzbestimmungen auf Seite 2 habe ich zur Kenntnis genommen.

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)*

_____
Kreditinstitut*

_____
Ort, Datum*

_____
IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)*

_____
Kontoinhaber*

_____
Unterschrift*

* freiwillige Angaben

Unsere Investition in die Zukunft – Bildung.

Klare Kante für Ihr Geld

Wir übernehmen Verantwortung für die Region und die Menschen im Kreis Herzogtum Lauenburg – wir fördern Projekte und Aktivitäten in den Bereichen Bildung und Soziales.

ksk-ratzeburg.de

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg