

Sehr geehrte Damen und Herren,

ich freue mich, mich Ihnen als neuer Erster Vorsitzender der Kreisvolkshochschule vorstellen zu können. Mein Name ist Andreas Püst und ich leite seit Januar 2017 die Volkshochschule Lauenburg. In diesem Jahr wurde ich nun zum Vorsitzenden der Kreisvolkshochschule gewählt und freue mich darauf, Ihnen mit den Kolleginnen und Kollegen der anderen Volkshochschulen auch künftig ein spannendes und abwechslungsreiches Programm anbieten zu können.

Ich bin mir auch ganz sicher, dass Sie beim Durchblättern unseres Heftes den einen oder anderen Kurs, Workshop oder Vortrag finden, der Ihr Interesse weckt.

Die Volkshochschulen, die bereits seit Jahrzehnten im Kreis Herzogtum Lauenburg bestehen, sind aus der Bildungslandschaft kaum wegzudenken. Unsere Aufgabe ist es, für jeden Bürger unseres Kreises exzellente Weiterbildung zu einem erschwinglichen Beitrag anzubieten. Unsere Dozentinnen und Dozenten sind hoch qualifiziert und engagiert. Und die Teilnahme an einem unserer Kurse vermittelt nicht nur mehr Wissen, sondern -und das kann ich Ihnen versprechen- macht auch sehr viel Spaß!

Wir haben im Jahr 2019 ein großes Jubiläum zum 100. Geburtstag der Volkshochschulen in Deutschland gefeiert. Die Volkshochschulen sind einer der bekanntesten Weiterbildungsanbieter, und ich hoffe, dass wir auch die nächsten 100 Jahre weiterhin gute Arbeit leisten können und die Weiterbildungslandschaft mit gestalten werden.

Bildung kostet allerdings Geld. Und da die Gebühren für unsere Kurse nun mal so niedrig sind, sind wir auf öffentliche Zuschüsse angewiesen. Leider wurde unser Kreiszususs nicht in dem Maße bewilligt, wie wir ihn beantragt haben. Vor diesem Hintergrund hoffe ich ganz inständig, dass ich Ihnen auch in Zukunft ein Programmheft überreichen kann, das die Angebote der Volkshochschulen im Kreisgebiet beinhaltet. Denn auch wenn die VHS 100 Jahre alt geworden ist, sind wir kein bisschen müde und verstaubt, sondern ein moderner Bildungsanbieter, der auf eine lange Tradition zurückblicken kann, und voller Tatendrang in die Zukunft schaut.

Ich wünsche Ihnen nun ganz viel Freude beim Blättern im Programmheft und eine gute Zeit in unseren Kursen.

Mit besten Grüßen

Andreas Püst

1. Vorsitzender der Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg e.V.

Aumühle

Bismarckturm - Führungen	9
Dänisch.....	20
Do-it-yourself - Handwerkerkurs.....	12
EDV (<i>i-Phone-Grundlagen</i>)	14
Englisch	23
Feldenkrais.....	34
Fotografieren	42
Französisch.....	24
Gedächtnistraining.....	13
Golf	36
Kinderkurs (<i>Acrylmalerei</i>).....	38
Klavierabend	42
Literaturkreis	41
Malen/Zeichnen.....	38
Muskelentspannung nach Jacobsen ...	30
Obstbaumschnitt - Grundkurs	9
Patchwork.....	41
Philosophie-/Theologiekolleg.....	9
Pilates.....	31
Pound®	32
Rückenschule	34
Singkreis Aumühle	43
Selbst-Hypnose - Workshop.....	29
Spanisch	26
Stress reduzieren - Selbst-Coaching ...	29
Vorträge.....	6
Walken mit Wald-Yoga.....	26
Yoga	26
Zumba® Fitness	34

Berkenthin

Astronomie	12
Dänisch.....	20
Fasten.....	36
Feldenkrais.....	35
Gymnastik	32
Häkeln von Einkaufsnetzen.....	40
Malen/Zeichnen.....	38
Qigong	28
Russisch	25
Schrift und grafisches Zeichnen	38
Smovey®	32
Vorträge der Verbraucherzentrale S.-H. ...	11
Yoga	27

Breitenfelde

Abnehmen durch Hypnose	30
Gymnastik	32
Kommunikation mit Hunden	9
Pilates.....	31
QiGong.....	28
Reiki	37

Weidenflechten	40
Yoga	27

Büchen

Aikido (<i>Selbstverteidigung</i>).....	35
Akkordeon.....	43
Aktionsmonat „Naturerlebnis“	10
Autogenes Training.....	31
Chor.....	43
Drums Alive®.....	33
Englisch	22
Französisch.....	24
Gedächtnistraining.....	13
Geocaching	15
Gitarre.....	43
Gymnastik/Fitness.....	33
Instrumentalkreis	44
Klavierunterricht	44
Kochen und Backen	45
Nordic Walking.....	35
Pilates.....	31
Plattdeutsche Frühschoppen	25
Ritmix.....	33
Rückengymnastik	35
Schach	45
Schminken, aber wie?.....	9
Scrabble	45
Selbstverteidigung (<i>Aikido</i>).....	35
Smartphone für Einsteiger und Fortgeschrittene	14
Stricken	40
Tai Chi / Qi Gong	29
Tanz (<i>Orientalisch</i>)	44
Theaterfahrten.....	47
Trommeln.....	44
Yoga	27

Dassendorf

EDV (<i>Büropraxis für Frauen mit MS-Office, Grundkurs Senioren, Word, Powerpoint, Excel, Ordnung auf dem PC, Outlook, YouTube</i>).....	16
Englisch, Wirtschaftsenglisch.....	21
Ernährung: Osteoporose vorbeugen ...	36
Faltkunst nach Orimoto®	40
Forschung erleben mit dem Helmholtz-Zentrum.....	10
Italienisch.....	25
Kinderkurs (<i>Eltern-Kind-Spielkreis</i>).....	8
Kochen	46
Malen/Zeichnen.....	38
Nähen.....	41
Obstbaumschnitt	10
Smartphone (<i>Grundkurs</i>).....	14
Spanisch	26
Stimmbildung	45
Stricken	40
Sturzprävention.....	31
Theaterspiel	45

Weidenflechten	40
Wildkräuterwanderung	36
Wirbelsäulengymnastik	35
YouTube - Ferienkurs für Schüler	16
Zumba®	34

Gudow

Gartenführung	11
Lehmbauseminar.....	11
Nähen.....	41
Weidenflechten	40
Yoga	27

Lauenburg

Aromaöle und Aromatherapie.....	31
Autogenes Training.....	31
Basteln	40
Bogenbauen	40
Englisch	21
Entschlacken, entgiften, entsäuern ...	31
Entspannung	30
Ernährung.....	36
Erste Hilfe am Hund	9
Faszientraining	34
Französisch.....	23
Gymnastik/Fitness.....	31
Kochen	46
Literaturkreis	41
Malen/Zeichnen (<i>auch Bob Ross</i>).....	38
Mosaik.....	40
Persönlichkeitsbildung.....	9
Pilates.....	32
Qi Gong.....	29
Selbstverteidigung - Frauenkurs	35
Stricken	40
Tanz Dich - Workshops.....	30
Theatergruppe	45
Waldbaden	30
Yoga	27

Mölln

Achtsamkeit.....	30
Ball- und Bewegungsschule.....	31
Bootsführerscheine	47
Buchführung für Anfänger.....	14
Computerschreiben.....	14
Dänisch.....	20
Deutsch als Fremdsprache	21
Digitale Fotografie.....	42
EDV (<i>Anfänger, Word, Excel, PowerPoint, Windows 10, HTML und CSS</i>).....	16
Eisstockschießen	36
Englisch	21
Ernährung.....	37
Familienaufstellung	30
Flag Football (<i>Schnupperkurs</i>).....	36
Fotografie (<i>Exkursionen / Naturfotografie</i>).....	42

Französisch.....	23
Gitarre.....	43
Gymnastik/Fitness.....	33
Iaido (<i>Schnupperkurs</i>).....	34
Italienisch.....	25
Jin Shin Jyutsu.....	31
Kalligraphie.....	38
Kinderkurs (<i>Ball- und Bewegungsschule</i>).....	31
Kommunikationstraining.....	13
Malen/Zeichnen.....	39
Nähen.....	41
Plattdeutsch.....	25
Polnisch.....	25
Radwandern.....	36
Reden halten.....	13
Rhetorik / Kommunikation.....	13
Ritmix.....	33
Schach.....	45
Smartphone-Grund- und Aufbaukurs.....	15
Spanisch.....	26
Tanz (<i>Tango, Line Dance</i>).....	44
T'ai chi Ch'uan.....	29
Tennis.....	36
Theatergruppe.....	45
Volleyball (<i>Schnupperkurs</i>).....	36
Vorträge.....	12
Wassertreten im Kurpark.....	37
Yoga.....	28
Zumba®.....	34

Ratzeburg

Aktionsmonat Naturerlebnis - Wildkräuterwanderung.....	10
Astronomie - Vortrag.....	12
Chor - Political Lied.....	43
Digitalfotografie.....	19
EDV (<i>Anfänger -und Aufbaukurs für Senioren, Excel, Powerpoint, Internetseite erstellen</i>).....	16
Englisch.....	21
Fotobuchgestaltung.....	19
Französisch.....	23
Gedächtnistraining.....	13
Italienisch.....	24
Malen/Zeichnen.....	39

Pilates.....	32
Qualifizierung Pädagogischer Mitarbeiter - Zertifikatskurs.....	12
Resilienz.....	30
Russisch.....	25
Smart Democracy - Online-Vorträge.....	8
Smartphone (<i>Fotos auf PC übertragen und bearbeiten</i>).....	15
Spanisch.....	26
Tanz (<i>Tanzkreise, Line Dance</i>).....	44
Tai Chi.....	29
Vorträge.....	6
Wildkräuterwanderung.....	10
Yoga.....	28
Zumba® fitness.....	34

Schwarzenbek

Ahnenforschung.....	8
Aktionsmonat „Naturerlebnis“: Radtour.....	10
Arabisch.....	20
Autogenes Training.....	31
Ballspiele - Senioren.....	34
Bridge.....	45
Chinesisch.....	20
Chor.....	43
Computerschreiben.....	14
Demenz (<i>Orientierungskurs und Vortrag</i>).....	37
Deutsch als Fremdsprache.....	21
EDV (<i>Computerclub, Word, Excel, Powerpoint, Windows 10, PC organisieren, Sicherheit im Internet</i>)... ..	16
Englisch.....	22
Entspannung.....	30
Ernährung.....	37
Faszien trainieren.....	34
Fotobuch erstellen.....	19
Fotoclub.....	42
Fotografieren.....	42
Französisch.....	24
Gebärdensprache.....	24
Gedächtnistraining.....	13
Gitarre.....	43
Griechisch.....	24
Imkerschule.....	11

Italienisch.....	24
Kinderkurse (<i>Excel, PowerPoint, Nähen</i>)... ..	44
Klavierunterricht.....	44
Klimafit - Klimawandel und Folgen verstehen.....	11
Kochen/Backen.....	46
Kunstschmieden - Metallgestalten.....	40
Leichte Sprache - Grund- und Aufbaukurs.....	13
Literaturkreis.....	42
Malen/Zeichnen (<i>auch Bob Ross-Technik</i>).....	39
Mundharmonika - Workshops.....	44
Nähen.....	41
Niederländisch.....	25
Nordic Walking.....	35
Online-Banking.....	8
Orientierungskurse (<i>Demenz, Pflege, Parkinson</i>).....	37
Osterfilzen.....	41
Parkinson (<i>Orientierungskurs</i>).....	37
Patchwork.....	41
Pflege (<i>Orientierungskurs</i>).....	8
Pilates.....	32
Pilzexkursionen.....	11
Portugiesisch für Anfänger.....	25
Rückengymnastik für Männer.....	35
Rückenfit.....	35
Smart Democracy - Veranstaltungsreihe.....	8
Smartphone - Grund- und Aufbaukurse (<i>für Android</i>).....	15
Spanisch.....	26
Tanzkreis für Senioren.....	44
Theateraufführungen der Kleinen Bühne.....	47
Theatergruppe.....	45
Vorträge.....	6
Weidenflechten.....	40
Yoga.....	28
Zeitmanagement.....	12

Programmbereiche



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Gesellschaft



Spezial

Einzelveranstaltungen

Südtirol - Begegnungsraum deutscher, italienischer und ladinischer Kulturtradition

Vortrag der Universitätsgesellschaft
Termin:

Mittwoch, 08.01.2020, 19:30 Uhr
Ort: AMEOS Seniorenwohnsitz Ratzeburg, Schmilauer Str. 108
Gebühr: Euro 5,00 für Gäste, Mitglieder, Studenten und Schüler frei
VHS Ratzeburg

Elektromobilität - Zukunftstechnologie mit langer Entwicklungsgeschichte

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin:

Freitag, 11.01.2020, 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Comeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Plattdüütscher Fröschoppen

"Allens wat tellt is leven"

Termin:
Sonntag, 26.01.2020, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik "Sprachen - Plattdeutsch", Seite 25
vhs Büchen-Gudow e.V., Tel.: 04155/3551

Der Kreuzfahrtboom - Rechtsprobleme bei Seereisen

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft
Vortrag:

Montag, 10.02.2020, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft-Recht“, Seite 8
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360

Nord- und Südkorea - die ungleichen Brüder

Vortrag der Universitätsgesellschaft
Termin:

Mittwoch, 12.02.2020, 19:30 Uhr
Ort: AMEOS Seniorenwohnsitz Ratzeburg, Schmilauer Str. 108
Gebühr: Euro 5,00 für Gäste, Mitglieder, Studenten und Schüler frei
VHS Ratzeburg

Modernisierung von Heizung und Warmwasserbereitung

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Termin:

Donnerstag, 13.02.2020, 18:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Umwelt/Technik“, Seite 11
VHS Berkenthin, Tel. 04544/413

Russland in der Gegenwart - Ein Sonderweg?

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 14.02.2020, 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Comeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Plattdüütscher Fröschoppen

Wat to'n Smustern un sich Högen

Termin:
Sonntag, 16.02.2020, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik "Sprachen - Plattdeutsch", Seite 25
vhs Büchen-Gudow, e.V., Tel.: 04155/3551

Energiewende aktiv mitgestalten

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.
Termin:

Dienstag, 18.02.2020, 19:00 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft – Umwelt/Technik“, Seite 11
VHS Ratzeburg

250 Jahre Lieder zu Flucht, Vertreibung, Auswanderung

Termin:
Dienstag, 25.02.2020, 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik "Kultur - Musik", Seite 42
VHS Ratzeburg

Richtiges Heizen und Lüften

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Termin:

Donnerstag, 27.02.2020, 18:00 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft – Umwelt/Technik“, Seite 12
VHS Schwarzenbek, Tel. 04151/5388

Können wir unser Oberstübchen nachbauen

Vortrag der Universitätsgesellschaft
Termin: Mittwoch, 04.03.2020, 19:30 Uhr
Ort: AMEOS Seniorenwohnsitz Ratzeburg, Schmilauer Str. 108
Gebühr: Euro 5,00 für Gäste, Mitglieder, Studenten und Schüler frei
VHS Ratzeburg

„Smart Democracy“ - Veranstaltungsreihe Die Zukunft, in der wir leben wollen?!

Termin:
Donnerstag, 05.03.2020, 18:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik "Gesellschaft", Seite 8
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

„Smart Democracy“ - Veranstaltungsreihe Die Zukunft, in der wir leben wollen?!

Termin:
Donnerstag, 05.03.2020, 18:30 bis 21:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik "Gesellschaft", Seite 8
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de) oder telefonisch 04151 5388

Solare Energie - sinnvoll einsetzen

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Termin: 11

Donnerstag, 12.03.2020, 18:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft – Umwelt/Technik“, Seite
VHS Berkenthin, Tel. 04544/413

Globaler Klimawandel - Regionale Auswirkungen in Norddeutschland, Entwicklungen und Perspektiven

Termin:
Donnerstag, 12.03.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft – Umwelt/Technik“, Seite 10
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Die Staatsgrundgesetze von Schleswig und Holstein sowie Lauenburg 1848/49

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin:

Freitag, 13.03.2020, 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Comeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
VHS Schwarzenbek, Tel. 04151/5388

Plattdüütscher Fröschoppen

Plattdüütsches Bajan

Termin: Sonntag, 15.03.2020, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik "Sprachen - Plattdeutsch", Seite 25
vhs Büchen-Gudow e.V., Tel.: 04155/3551

Schleswig-Holstein als Land der Residenzen

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft
Vortrag: Montag, 16.03.2020, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft-Recht“, Seite 9
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360

Alzheimer - Neues aus der Forschung

Ein Überblick über den aktuellen Erkenntnisstand zu Ursachen und Behandlung von Alzheimer

Termin:
Mittwoch, 18.03.2020, 19:00 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit – Erkrankungen“, Seite 37
VHS Schwarzenbek, Tel. 04151/5388

Dat Leven een Droom**Leven un Wark vun Franz Marc**

Termin:

Dienstag, 24.03.2020, 19:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik "Kultur",

Seite 37

VHS Ratzeburg

**Modernisierung von Heizung
und Warmwasserbereitung**

Vortrag der Verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

Termin:

Freitag, 27.03.2020, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft –

Umwelt/Technik“, Seite 12

VHS Schwarzenbek, Tel. 04151/5388

Aumühle**aus der Vogelperspektive****Führung auf den Bismarckturm I**

Termin: Samstag, 04.04.2020, 15:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -

Heimatkunde“, Seite 9

VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360

Plattdüütscher**Fröschoppen****Kuno Karls snackt****un de Chor vunne vhs singt**

Termin: Sonntag, 19.04.2020, 11:15 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik "Sprachen - Platt-

deutsch", Seite 25

vhs Büchen-Gudow e.V., Tel.: 04155/3551

Flüchtlingshilfe**in Schleswig-Holstein****Problematik und Gewinn**

In Zusammenarbeit mit dem Flüchtlingsrat

Schleswig-Holsteinisch e.V., Kiel

Vortrag: Montag, 20.04.2020, 19:30 Uhr

RZBeschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft“,
Seite 8

VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360

**Gelehrtenschule, Lehrerseminar
und Höhere Töcherschule**

Termin:

Dienstag, 21.04.2020, 19:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft –

Geschichte“, Seite 8

VHS Ratzeburg

SB**„Smart Democracy“ - Veranstaltungsreihe****Mit Messer und Gabel das****Klima retten? Wie unsere Ernährung****die Umwelt beeinflusst**

Termin:

Dienstag, 21.04.2020, 19:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik "Gesellschaft",

Seite 10

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite

oder www.vhs-schwarzenbek.de) oder

telefonisch 04151 5388

AU**Chancen und Risiken****der Digitalisierung****in der Energiewende**

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.

Termin:

Mittwoch, 29.04.2020, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft –

Umwelt/Technik“, Seite 11

VHS Ratzeburg

BÜ**AU****Aumühle****aus der Vogelperspektive****Führung auf den Bismarckturm II**

Termin:

Samstag, 09.05.2020, 15:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -

RZ

Heimatkunde“, Seite 9

VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360

**Konzert: Klavierabend mit
Daniel Hoyos Rodriguez**

Termin:

Montag, 18.05.2020, 19:30 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Kultur - Musik“,

Seite 42

VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360

AU**Astronomie**

Termin:

Dienstag, 26.05.2020, 19:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft –

Umwelt/Technik“, Seite 12

VHS Ratzeburg

RZ**Durchblick beim Fenstertausch**

Vortrag der

Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Termin: Donnerstag, 11.06.2020, 18:30 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft –

Umwelt/Technik“, Seite 11

VHS Berkenthin, Tel. 04544/413

BE**Blockchain bietet mehr
als Geld und Zinsen****Praxisbeispiele aus der Energiewende**

Vortrag der Verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

Termin: Donnerstag, 11.06.2020,

18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft –

Umwelt/Technik“, Seite 12

VHS Schwarzenbek, Tel. 04151/5388

SB**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.“



Sozialverhalten untereinander und ist eine gute Basis für den späteren Besuch eines Kindergartens.
 Beginn: 04.02.2020
 Termine:
 16mal dienstags, 9:00 bis 11:00 Uhr
 Ort: Multifunktionsaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1
 Gebühr: 98,60 €
Kurs AN 106 00
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146 / per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Endlich frei - endlich „Nein“ sagen ohne Reue LA
 Leitung: Ulf Teuber

Können Sie das auch: jemand tritt mit einer Bitte an Sie heran und Sie können einfach nicht Nein sagen? Sie haben wirklich keine Zeit oder kein Interesse - und machen es trotzdem? Sie haben Angst, Nein zu sagen, weil es unhöflich ist? Oder weil Sie die andere Person nicht verletzen möchten? Und am Ende haben Sie eine Belastung, die Sie eigentlich gar nicht wollen? Dann sind Sie hier genau richtig. In diesem Kurs lernen Sie, mit ein paar einfachen und lebensnahen Techniken endlich frei Nein sagen zu können - ohne schlechtes Gewissen, ohne Schuldgefühl und ohne andere zu verletzen.
 Beginn: 11.01.2020
 Termine:
 2mal samstags, 10:00 bis 18:00 Uhr
 Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24
 Gebühr: 63,99 €
 VHS Lauenburg, Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr.: 20A-522**

Was macht mich stark? MÖ
 Leitung: Kathrin Krüger, Anna Langhans

Was heißt sich stark zu fühlen? In welchen Situationen fühle ich mich stark? Was kann ich besonders gut? Was hilft mit, mich stark zu fühlen? Über diese Fragen wollen wir sprechen und zusammen Antworten finden. Wir werden auch Rollenspiele durchführen.
 Beginn: 22.02.2020
 Termine:
 2mal samstags, 09:30 bis 13:00 Uhr
 Ort: Don Bosco-Haus für das behinderte Kind e.V., Pater Lenner Weg, Haus 1, Cafeteria
 Gebühr: 20,00 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Wer bin ich? - Das bin ich! MÖ
 Leitung: Kathrin Krüger, Anna Langhans

Was macht mich aus? Welche Stärken und Interessen habe ich? Was macht mich besonders und einzigartig? Wir wollen auf diese Fragen Antworten finden. Wir werden auch Rollenspiele durchführen.
 Beginn: 14.03.2020
 Termine:
 2mal samstags, 09:30 bis 13:00 Uhr
 Ort: Don Bosco-Haus für das behinderte Kind

e.V., Pater Lenner Weg, Haus 1, Cafeteria
 Gebühr: 20,00 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Alltagskommunikation – Wo können wir aus der Hundewelt lernen? BR
 Leitung: Thomas Balzer

Warum ist eine klare Kommunikation so wichtig und was sind die größten Fehler? Ein Workshop für Menschen, die ihren Kommunikationsstil hinterfragen möchten. Dazu gibt es interessante Einblicke in das Coaching mit Hunden.
 Mit Hilfe von praktischen Übungen, Video-Beispielen und durch den Einblick in die Welt der Hundekommunikation gibt es zahlreiche Anregungen und Umsetzungstipps für eine gelungene Kommunikation zwischen Menschen, ob privat oder in der Berufswelt.
 Ein Workshop für Hunde- und Nichthundehalter.
 Max. 8 Teilnehmer
 Termin:
 Samstag, 09.05.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr
 Ort: Aula der Grundschule Breitenfelde
 Gebühr: Euro 15,00
 VHS Breitenfelde 04542 / 853 690

Menschen und Hunde am Arbeitsplatz BR
 Leitung: Christine-Luise Surma und Thomas Balzer

Welche Rolle haben Hunde in unserer heutigen Welt eingenommen? In welchen Bereichen arbeiten Menschen und Hunde erfolgreich zusammen? Und warum entscheiden sich immer mehr Menschen für einen Hund als Partner?
 Um diese und weitere Fragen zum Thema Menschen und Hunde geht es in diesem interessanten Seminar, welches sich an Hunde- und Nichthundehalter sowie zukünftige Hundehalter gleichermaßen richtet.
 Termin:
 Samstag, 25.04.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr
 Ort: Aula der Grundschule Breitenfelde
 Gebühr: Euro 15,00
 VHS Breitenfelde 04542 / 853 690

Natürliche Kommunikation - von und mit Hunden lernen 2 BR
 Leitung: Christine-Luise Surma - Hundepsychologin

Beim ersten Teil des Kurses ging es um das Lesen unserer Hunde als Basis für alle Arbeit und Beziehung mit ihnen. Das Wahrnehmen von Verhaltensweisen, Kommunikation und Körpersprache steht auch in diesem zweiten Teil des Kurses im Mittelpunkt. Ebenso Übungen zur Selbstwahrnehmung. Insbesondere gemeinsames Beobachten „hündischer“ Verhandlungen und menschlicher Interventionen.
 Jeder Teilnehmer bringt bitte eigene Filmsequenzen seines Hundes/Hundebegegnungen mit, die gemeinsam angeschaut werden.
 Termin:
 Samstag, 22.02.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Aula der Grundschule Breitenfelde
 Gebühr: Euro 15,00
 VHS Breitenfelde 04542 / 853 690

Erste Hilfe am Hund LA
 Leitung: Corinna Gerbitz

Ziel des Kurses ist das Erkennen von Notfallsituationen und das Durchführen der Erste-Hilfe inklusive des Anlegens von Verbänden.
 Vorkenntnisse werden nicht erwartet.
 Termin:
 Donnerstag, 20.02.2020, 16:00 bis 18:00 Uhr
 Ort: VHS Raum 1, Albinusstraße 24
 Gebühr: 8,01 €
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3109**

Schminken, aber wie? BÜ
 Leitung: Christine Brandt

Sie möchten im Berufsalltag und bei offiziellen Anlässen korrekt geschminkt sein, damit Sie selbstsicher auftreten. Ich zeige Ihnen, wie Sie mit einfachen Schritten ein für Sie passendes Make-up schminken können. Erlernen Sie den Umgang mit Foundation, Puder, Concealer, Rouge, Lid-schatten, Mascara und mehr.
 Sie können Ihr eigenes Material mitbringen oder gern auch mein mitgebrachtes Material benutzen.
 Termin:
 Freitag, 20.03.2020, 17:30 bis 20:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A120
 Gebühr: 20,00 € bei mind. 5 TN
 vhs Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04158/8906385

Philosophie / Theologie

Tillich-Kolleg für Philosophie und Theologie Statt Prinzip Hoffnung – Prinzip sofort! AU
 Leitung: Pastor Wolfgang Teichert, Tel. 040 720 66 11

Philosophie im 21. Jahrhundert, gelesen und bedacht an ausgewählten Schriften der Gegenwartsphilosophie.
 Es scheint so, als werde das „Prinzip Hoffnung“, von dem Ernst Bloch noch sprach, durch das „Prinzip sofort“ (Peter Sloterdijk) abgelöst. Wenn das 20. Jahrhundert an der Wirklichkeit von Träumen arbeitete, ohne diese Träume kritisch gedeutet zu haben, muss sich das 21. Jahrhundert vor allem der skeptischen Würdigung dieser Träume widmen. Hinter allem aber steht, wie beim Klimathema, das „Sofort“.
 Zeit gewinnen? Geht das? Tut zum Sein, einst des Theologen Paul Tillichs Maxime, wie äußert sich heute dieser „Mut“?
 Beginn: 30.01.2020 – 09.04.2020
 Termine: 6mal 14-tägig donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Augustinum Aumühle, Andachtsraum, Mühlenweg 1
 Gebühr: 39,00 €
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte beim Kursleiter
 (Hinweis: Kulturreise „Herder, Goethe und Schiller in Weimar heute“ vom 17.05.-21.05.2020 durch VCH Akademie)



Länder & Kulturen / Heimatkunde

Vortrag Schleswig-Holstein als Land der Residenzen AU
 Referent: Prof. Dr. Oliver Auge, Universität Kiel

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft Kiel
 Das heutige Bundesland Schleswig-Holstein bietet eine Vielzahl ehemaliger fürstlicher Residenzen und Wohnsitze. Dies liegt nicht zuletzt an der ehemals starken territorialen Zersplitterung des Landes. Der Vortrag bietet in einem ersten Schritt einen anschaulich bebilderten Überblick, wo es solche Residenzorte in Schleswig-Holstein überall gab und um welchen Typ Residenz es sich dabei handelte, um dann in einem zweiten Abschnitt ein konkretes Beispiel näher in seiner Genese und Entwicklung zu beleuchten.
 Termin: Montag, 16.03.2020, 19:30 Uhr
 Ort: Theatersaal des Augustinums, Mühlenweg 1, Aumühle
 Eintritt: 5,00 €
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Aumühle aus der Vogelperspektive I / II Führung auf den Bismarckturm AU
 mit Erhard Bartels

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, 04.04.2020, 15:00 Uhr und
 2. Samstag, 09.05.2020, 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 04104/2263 bei Erhard Bartels

Natur / Umwelt und Technik

Grundkurs Obstbaumschnitt AU
 Leitung: Dennis Kropp

Lernen Sie die Grundlagen des Obstbaumschnittes anhand verschiedener Techniken (Ertrags- und Erhaltungsschnitt) durch einen Gärtnermeister kennen. Der Unterricht umfasst 3 Treffen für den theoretischen Teil und



3 Termine für den praktischen Teil vor Ort. Die Gruppe sollte nicht größer als 10 Personen sein. Für den praktischen Teil werden Obstbäume benötigt, welche von den Kursteilnehmern in ihren Gärten zur Verfügung gestellt werden sollten. Das Theorietreffen findet in den Räumen des Bauhofs der Gemeinde Aumühle statt.

Termine:
Theorie: 18.02.2020 und 25.02.2020, jeweils 18:00 bis 19:30 Uhr,
Praxis: 29.02. / 07.03. / 14.03. und 21.03.2020, jeweils 13:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Bauhof Aumühle, Bergstraße 9, 21521 Aumühle

Gebühr: 66,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldungen bei der VHS unter 04104/80360 oder unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de.

Obstbaum- und Ziergehölzer professionell schneiden / in Form bringen

Leitung: M. Kropp, Gärtnermeister

DA

Ein regelmäßiger Schnitt ermöglicht den Bäumen und Ziergehölzern gesundes Wachstum sowie einen reichen Ertrag von Früchten und größeren Blütenreichtum. Veredelungen an Obstbäumen wie z. B. drei verschiedene Apfelsorten auf einem Baum, werden im

Kurs fachmännisch gezeigt und praktiziert. Die wichtigsten Elemente sind u. a.:

- Aufbauschritt
- Erhaltungsschnitt
- Wundversorgung
- Veredelung

Termine:
Theorie am Donnerstag, 06.02.2020, 18 bis 20 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Praxis in 3 verschiedenen Gärten nach Absprache der Kursteilnehmer am 08.02., 15.02. und 22.02.2020, 9:00 bis 12:30 Uhr

Gebühr: 75,00 € bei mind. 8 Teilnehmenden

Kurs AN 114 00

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Globaler Klimawandel - Regionale Auswirkungen in Norddeutschland, Entwicklungen und Perspektiven

Leitung: I. Menke
(Helmholtz-Zentrum Geesthacht)

DA

Auch in Norddeutschland zeigen Wetterbeobachtungen seit Messbeginn Ende des 19. Jahrhunderts eine deutliche Erwärmung. Zudem ist der Meeresspiegel etwa 10 bis 20 cm angestiegen. Künftig muss auch bei uns

mit einer beschleunigten Erwärmung gerechnet werden, sofern Treibhausgasemissionen nicht drastisch reduziert werden. In dem Vortrag wird der aktuelle Forschungsstand zum Klimawandel in Norddeutschland zusammengefasst. Dabei wird auf die bisherige Entwicklung, auf mögliche zukünftige Änderungen und auf die Folgen für Norddeutschland eingegangen.

Termin: Donnerstag, 12.03.2020, 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr

Ort: Multifunktionsaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1

Der Kurs ist kostenfrei

Kurs AN 100 01

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Mit Messer und Gabel das Klima retten?

Wie unsere Ernährung die Umwelt beeinflusst

Referentinnen: Stefanie Wunder, Senior Fellow, Coordinator Food Systems, Ecologic Institute, Tanja Dräger de Teran, Referentin Nachhaltige Landnutzung Ernährung, WWF Deutschland

SB

Die Veranstaltungsreihe „Smart Democracy“ geht im Frühjahr 2020 in die fünfte Runde. Seien Sie dabei!

Die Chance, durch veränderte Essgewohnheiten Ressourcen zu schonen und

das Klima zu schützen, sitzt täglich mit am Esstisch. Wir haben nur einen Planeten - fruchtbare Ackerfläche zur Erzeugung von Lebensmitteln ist ein knappes Gut. Wie viel landwirtschaftliche Fläche steht uns zukünftig zur Verfügung und wie sollten wir diese nutzen? In welchem Maße tragen unsere Essgewohnheiten zum Klimawandel, aber auch zur Zerstörung natürlicher Lebensräume bei? Was sind die aktuellen Food-Trends und wie wird sich das Angebot auf dem Lebensmittelmarkt weiterentwickeln? Was kann jede*r Einzelne von uns tun und wie sehen gesunde und nachhaltige Ernährungsempfehlungen aus?

Im Rahmen der Veranstaltung gehen wir diesen Fragen gemeinsam mit unseren Referentinnen vom Ecologic Institut und WWF auf den Grund. **Eine Veranstaltung in Kooperation mit dem WWF.**

Termin: Dienstag, 21. April 2020, 19:00 Uhr
Live-Stream aus der vhs Wolfsburg

Bei diesen Online-Kursen schauen Sie sich die Veranstaltung als Live-Übertragung auf Ihrem Rechner zuhause an. Über eine Online-Plattform können Sie Fragen an die Moderation der Veranstaltung übermitteln, die ausgewählte Fragen im Gespräch mit den Expert/innen aufgreift. Die Zugangsdaten zur Einwahl erhalten Sie nach Ihrer Anmeldung.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

AKTIONSMONAT NATURERLEBNIS

der heimischen Tier- und Pflanzenwelt

1. BIS 31. MAI 2020

www.aktion-naturerlebnis.de



Aktionsmonat Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt - was ist das?

- Bundesweite Veranstaltungsreihe mit Ausflügen in die Natur, aufgelegt durch den Bundesweiten Arbeitskreis der staatlich getragenen Bildungsstätten im Natur- und Umweltschutz (BANU)
- seit über 10 Jahren auch in Schleswig-Holstein
- landesweit im ganzen Mai mit weit über 600 Veranstaltungen durch zertifizierte und engagierte Exkursionsleitende zur Naturerkundung vor der eigenen Haustür
- Der Aktionsmonat Naturerlebnis wird unter der Federführung des Bildungszentrums für Natur, Umwelt und ländliche Räume des Landes Schleswig-Holstein (BNUR) in Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V. und der Stiftung Naturschutz Schleswig-Holstein durchgeführt.
- In Schleswig-Holstein wurde die stetige Erweiterung des Angebotes nicht nur durch die vielen ehrenamtlichen Partner möglich, sondern vor allem durch die schleswig-holsteinischen Sparkassen, als Partner und wichtigste Förderer des Aktionsmonats Naturerlebnis.

Wer singt denn da?

Leitung: NABU Büchen, Burkhardt Fellner, Schwanheide

BÜ

Im Rahmen einer ornithologischen Exkursion im Polder Blücher bei Boizenburg soll in die Stunde der Gartenvögel (08.-10. Mai) eingestimmt werden.

Mitzubringen: evtl. Fernglas

Termin:
Sonntag, 10.05.2020

Treffpunkt: 9:00 Uhr, Parkplatz Sport-halle Büchen, bzw. 09:30 Uhr, Parkplatz

an der Palmschleuse in Lauenburg.
Gebühr: keine
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung nicht erforderlich,
Information unter Tel. 04158/651

Zur Rhododendronblüte in den Landschaftspark Dammereez

Leitung: NABU Büchen, Karl-Heinz Weber

BÜ

Der Landschaftspark Dammereez bei Boizenburg ist einer der ältesten ehe-

maligen Gutsparks in Mecklenburg. Der nach englischem Vorbild angelegte Park ist geprägt durch teilweise über 400 Jahre alte einheimische und fremdländische Baumarten.

Termin:
Sonntag, 24.05.2020,
16:00 - 18:00 Uhr
Treffpunkt: 14:00 Uhr, Parkplatz Sport-halle Büchen
Gebühr: keine
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung nicht erforderlich,
Information unter Tel. 04158/651

Wildkräuter - eine Wanderung entlang des kleinen Kückensees

Leitung: Monika Möller

RZ

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. Viele davon enthalten wertvolle Inhaltsstoffe für unser Wohlbefinden. Doch wie kann ich als Laie die richtigen Wildkräuter erkennen, die so oft als "Unkraut" bezeichnet werden? Vieles davon kann unsere Speisekarte hervorragen ergänzen und ist immer frisch vor der Haustür zu finden. Die Heilpraktikerin und Botanikerin Monika Möller erklärt bei einer ca. 2-stündigen Wanderung am Kückensee Wissenswertes über Namensgebung, Standortansprüche, Aussehen und die genaue Bestimmung verschiedener Kräuter.

Festes Schuhwerk wird empfohlen, evtl. Sammelgefäße mitbringen.

Termin Kurs 900:
Dienstag, 05.05.2020,
17:30 bis 19:30 Uhr
Treffpunkt: Pferde-Skulptur gegenüber dem Rathaus
Gebühr: 10,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Informationen bitte bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

Feld-, Wald- und Wiesenradtour rund um Schwarzenbek

Leitung: Traute Tockhorn-Kruckow

SB

Und wieder gibt es eine neue Radtour auf ca. 20 km teilweise unbefestigten Wegen mit der Försterin durch Wald und Flur. Nebenbei erfahren Sie spannende Dinge über Kultur- und Waldgeschichte, Forstwirtschaft, Naturschutz, Bäume und Tiere.

Bitte verkehrssicheres Fahrrad, lange Hosen und evtl. Insektenschutzmittel mitbringen.

Termin:
Sonntag, 17.05.2020,
14:00 bis ca. 17:00 Uhr
Treffpunkt: Amtsrichterhaus Schwarzenbek, Körnerplatz 10
Gebühr: Euro 10,00 / Kinder Euro 5,00 (keine Ermäßigung)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Gartenführung

Leitung: Birgit Anklam (Inhaberin der Natur-im-Garten-Plakette)

Themen der Gartenführung: Ökologieren, Mulchen, Selbstversorgung sowie Förderung der Insektenvielfalt

Mit wenig Arbeit ein Paradies vor der eigenen Haustür schaffen - wie soll das gehen? Großer Garten, voll bewirtschaftet und trotzdem noch genug Zeit für andere Hobbies haben. Ökologisch gärtnern ohne giftige Spritzmittel und chemische Düngung und trotzdem reiche Ernte einfahren. Die Kursleiterin zeigt auf ihrem allein bewirtschafteten 6000 qm großen Grundstück, wie sich all das in die Realität umsetzen lässt.

Termine:
31.05., 01.06. und 28.06.2020,
jeweils 13:00 und 15:00 Uhr,
Dauer ca. 2 Stunden
Ort: 19246 Testorf/Zarrentin, Kastanienallee 22

Gebühr: keine
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung ist nicht erforderlich, bei Dauerregen kontaktieren Sie die Kursleiterin Tel. 038851/329371 oder Handy 0176 39287707

Lehmauseminar

Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Entwickeln Sie Ihre Teamfähigkeit, indem Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmern Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrädämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand bauen. Für die praktische Mitarbeit zum Anfassen und Ausprobieren bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.

Termin:
Samstag, 09.05.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, Lütau
Gebühr: 30,00 €

VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin
Tel. 04153/55348 oder Fax 04153/55358

Imkerschule

Das kleine 1 x 1 der Imkerei

Leitung: Heinrich Przybyl

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

Vorgesehene Themen:
- Leben der Bienen, Geschichte der Bienenzucht
- Arbeiten im Jahreslauf
- Auswinterung und Frühjahrsentwicklung, Schwarmtrieb, Trachtpflanzen, Honigschleuderung, Ablegerbildung und Aufbau einer Imkerei, Einwinterung der Bienenstöcke

Beginn: 20.01.2020
Termine:
6mal montags, 19:00 bis 20:30 Uhr
VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

GU

Gebühr: 51,90 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Das ABC des Pilzesammelns - Exkursionen

Leitung: Ingo Hartung, Mykologische Gesellschaft Deutschland

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage www.vhs-schwarzenbek.de

Beginn: 04.10.2020
Treffpunkt: 9:00 Uhr, Sammelgebiete „Drahtteich“ und „Beimoorwald“.
5 Termine, am 04.10., 10.10., 18.10., 24.10. und 01.11.2020

Änderungen auf Grund der Wachstumssituation vorbehalten
Gebühr: 57,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

„Klimafit“ – Klimawandel und Folgen verstehen Zukunft gemeinsam gestalten

Leitung: Marie-Pascale Gafinen

Rund um den Globus fordern Menschen, unter anderem im Rahmen von „Fridays for Future“, ein entschlossenes Handeln für mehr Klimaschutz von der Politik. Dass die Auswirkungen des Klimawandels auch Deutschland betreffen, merken wir immer deutlicher, beispielsweise: vermehrte Hitzetage über 30 Grad, Dürren, Starkniederschlagsereignisse oder durch den steigenden Meeresspiegel. Klimaschutz und Klimaanpassung sind eine zentrale Aufgabe der Kommunen. Um diese Aufgaben wahrnehmen zu können, braucht die Kommune Bürgerinnen und Bürger, die sich gemeinschaftlich engagieren, mit den Hintergründen vertraut machen und wissen, wie sie sich in ihrem persönlichen Umfeld schützen und anpassen können. Diese Informationen vermittelt der innovative Kurs „Klimafit“. An sechs Kursabenden macht Sie „Klimafit“ mit den wissenschaftlichen Grundlagen zum Thema Klima und Klimawandel vertraut. Der Fokus liegt auf Veränderungen, die der Klimawandel in Deutschland und in Ihrer Region herbeiführt. Darüber hinaus will der Kurs Anregungen zum gemeinsamen Handeln und effektiven Klimaschutz geben.

Der WWF Deutschland und der Helmholtz-Forschungsverbund Regionale Klimaänderungen (REKLIM) haben diesen Kurs entwickelt, gefördert wird das Projekt durch die Robert Bosch Stiftung und die Klaus Tschira Stiftung. Die erfolgreiche Teilnahme wird am Ende des Kurses mit einem Zertifikat ausgezeichnet.

Termine:
2 Onlinetermine mittwochs,
18.03. und 22.04.2020
4 Präsenztermine dienstags,
18:00 bis 21:00 Uhr
am 18.02., 25.02., 24.03. und 28.04.2020
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 20,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

SB

SB

Modernisierung von Heizung und Warmwasserbereitung Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Viele Eigenheimbesitzer warten mit dem Austausch ihrer älteren Heizkessel bis diese „den Geist aufgeben“. Auch „wenn die Werte in Ordnung sind“ (Schornsteinfeger), sind die meisten Heizungen sehr weit davon entfernt, effizient und zuverlässig zu arbeiten. Dann müssen unvorbereitet - und gerade in der kalten Jahreszeit auch eilige - Entscheidungen gefällt werden. So weit muss man es aber nicht kommen lassen: es lohnt sich auch unter dem finanziellen Aspekt über einen früheren und geplanten Austausch nachzudenken, denn 75 % der Heizanlagen in Deutschland gelten als veraltet. Die Technik hat sich in den letzten Jahren enorm weiter entwickelt, so dass neue Heizkessel Energieeinsparungen von mindestens 20-30 % erbringen. Angesichts der auch in Zukunft weiter steigenden Preise also ein Grund tätig zu werden. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche Technik zur Auswahl steht und was beim Austausch zu beachten ist.

Termin:
Donnerstag, 13.02.2020 um 18:30 Uhr
Ort: Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz, Berliner Str. 20 in Berkenthin
Dank der Projektförderung vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie (BMWi) ist der Vortrag kostenfrei.
VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
Anmeldung: VHS Berkenthin,
Tel. 04544/413, info@vhs-berkenthin.de

Solare Energie - sinnvoll einsetzen

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Mit einer Solaranlage auf dem Dach liebäugeln immer mehr Menschen und erhoffen sich davon eine jahrzehntelange Ernte umweltfreundlicher Energie. Doch welche Art von Solaranlage ist die richtige für meine Bedürfnisse und passt am besten zu meinem Haus? Soll meine Anlage die solare Energie in Wärme oder in Strom umsetzen? Eine Solaranlage lässt sich in vielen Haushalten sinnvoll einsetzen. Das gilt nicht nur für Neubauten, sondern auch für ältere Gebäude. Ein Vortrag der Verbraucherzentrale zur Technik und Förderung von solarer Energie.

Termin:
Donnerstag, 12.03.2020 um 18:30 Uhr
Ort: Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz, Berliner Str. 20 in Berkenthin
Der Vortrag ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.
VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
Anmeldung: VHS Berkenthin,
Tel. 04544/413, info@vhs-berkenthin.de

Durchblick beim Fenstertausch Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Neue Fenster bringen mehr Wärme und Komfort ins Haus - wenn sie hochwertig und auf die Beschaffenheit der Außenwän-

de abgestimmt sind. Passieren hier Fehler, sind Schäden durch Schimmel die Folge. Da Fenster heute dauerhaft luftdicht eingesetzt werden, spielt die Lüftung des Hauses dabei eine wichtige Rolle. Dieser Vortrag bietet einen anschaulichen, gut verständlichen Überblick über das komplexe Thema Fenstertausch und informiert über Fördermöglichkeiten.

Termin: Donnerstag,
11.06.2020 um 18:30 Uhr
Ort: Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz, Berliner Str. 20 in Berkenthin
Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
Anmeldung: VHS Berkenthin,
Tel. 04544/413, info@vhs-berkenthin.de

Energiewende aktiv mitgestalten

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.

Jeder Verbraucher ist mehr denn je gefragt, seinen Beitrag zum Klimaschutz zu leisten. Doch das fällt oft nicht leicht: Es fängt beim Einkauf im Supermarkt an und hört bei der Heizung noch lange nicht auf. Gerade für die Wärmezeugung wird viel Energie verbraucht - meistens auf konventioneller Basis. Auch welchen Beitrag das Smart Home dabei leisten kann und wie der Smart Meter dazu passt präsentiert dieser Vortrag. Dank der Förderung des Projektes „Verbraucher in der Energiewende“ durch das Landesministerium für Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung (MELUND) ist der Vortrag kostenfrei.

Vortrag 906:
Dienstag, 18.02.2020, 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27
Gebühr: ohne Gebühr
VHS Ratzeburg

Chancen und Risiken der Digitalisierung in der Energiewende

Vortrag Verbraucherzentrale S.-H. e.V.

Smart Home, Smart Meter oder auch Blockchain - das sind alles Begriffe, die unmittelbar in Verbindung mit der Digitalisierung der Energiewende im Zusammenhang stehen. Doch das ist längst nicht alles - der Themenbereich Strom-Communities ist stark in der Entwicklung. Ziel ist in aller Regel eine energieeffiziente Gestaltung des Alltags. Doch was für Kosten entste-



RZ

RZ

BE

BE

Liebe VHS-Leser!

Bei den Kursankündigungen im Programmheft handelt es sich zum Teil um gekürzte Fassungen. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf der Homepage Ihrer Volkshochschule!



hen dem Verbraucher dadurch? Welche Chancen können Sie nutzen und welche Risiken gehen Sie ein? Dank der Förderung des Projektes „Verbraucher in der Energiewende“ durch das Landesministerium für Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung (MELUND) ist der Vortrag kostenfrei.

Vortrag 907:

Mittwoch, 29.04.2020, 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27
Gebühr: ohne Gebühr
VHS Ratzeburg

Blockchain bietet mehr als Geld und Zinsen

Praxisbeispiele aus der Energiewende

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Steffen Schmidt

Viele hören beim Begriff Blockchain die Kryptowährungen klimpern. Das ist sicherlich nicht falsch, aber es steckt noch viel mehr dahinter – insbesondere in Bezug auf die Energiewende. Die Eigenschaften der Blockchain bieten die Möglichkeit, Bereiche der Energiewirtschaft für den Verbraucher transparenter und auch kostengünstiger zu machen. Diese Technologie und die direkte Kommunikation zwischen einander unbekanntem Projektaktoren schaffen ganz neue Möglichkeiten. Anhand von einigen Praxisbeispielen erläutert der Vortrag diese genauer.

Termin: Donnerstag, 11.06.2020, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

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

Der Vortrag ist kostenfrei dank der Förderung des Projektes „Verbraucher in der Energiewende“ vom Landesministerium für Landwirtschaft, Umwelt, Natur und Digitalisierung (MELUND).

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Modernisierung von Heizung und Warmwasserbereitung

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Viele Eigenheimbesitzer warten mit dem Austausch ihrer älteren Heizkessel bis diese „den Geist aufgeben“. Auch „wenn die Werte in Ordnung sind“ (Schornteinfeger), sind die meisten Heizungen sehr weit davon entfernt, effizient und zuverlässig zu arbeiten. Dann müssen unvorbereitet - und gerade in der kalten Jahreszeit auch eilige - Entscheidungen gefällt werden. So weit muss man es aber nicht kommen lassen: es lohnt sich auch unter dem finanziellen Aspekt über einen früheren und geplanten Austausch nachzudenken, denn 75 % der Heizanlagen in Deutschland gelten als veraltet. Die Technik hat sich in den letzten Jahren enorm weiter entwickelt, so dass neue Heizkessel Energieeinsparungen von mindestens 20-30 % erbringen. Angesichts der auch in Zukunft weiter steigenden Preise also ein Grund tätig zu werden. In diesem Vortrag wird aufgezeigt, welche Technik zur Auswahl steht und was beim Austausch zu beachten ist.

Termin:

Freitag, 27.03.2020, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Der Vortrag ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Energie sparen im Haushalt Richtig heizen und Lüften

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Keine Frage: die Energiekosten werden weiter steigen und das Haushaltsbudget strapazieren. Gerade in privaten Haushalten stellen die Heizkosten den größten Anteil der monatlichen Ausgaben dar. Wie kann man aber sparen ohne die Wohnqualität zu beeinträchtigen? Welchen Aufwand muss man betreiben, um sein Ziel zu erreichen? In unserem Vortrag werden die Grundlagen zum Stromsparen sowie zum richtigen Heizen und Lüften angesprochen.

Termin: Donnerstag, 27.02.2020, 18:00 bis ca. 20:00 Uhr

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

Der Vortrag ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Do-it-yourself

- Handwerkerkurs

Leitung: Werner Lewitz

Als Hausbesitzer oder auch als Mieter ist man immer wieder mit Reparatur und Instandsetzung konfrontiert. In diesem Kurs lernen Sie wichtige alltägliche Kleinreparaturen und handwerkliche Probleme selbstständig durchführen und lösen zu können. Es werden Themen behandelt, wie z.B. Beseitigung von kleinen Verstopfungen, dübeln, rein drehen von Schrauben in Holz, Reinigung von Wasserhahn Perlatoren, Auswechslung von Schlosszylindern, richtiges Leeren von Wasserleitungen, Reinigung verchromter Teile usw.

Dieser Kurs eignet sich gleichermaßen für Damen und Herren. Der Kursleiter freut sich auf Fragen und Wünsche Ihrerseits.

Beginn: 20.04.2020

Termin:

2mal montags, 19:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: 24,00 €

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360
Anmeldungen bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Astronomiewissen

für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Frank Szemkus

Welcher Stern funkelt da an unserem Sternenhimmel in der Stecknitz-Region? Wann sind welche Planeten, Kometen und Sternschnuppen zu sehen? Welche Sternbilder sind momentan am Nachthimmel aufzufin-

den? Zu allen diesen Fragen und noch viel mehr bekommen Sie verständliche Antworten in unserem 10-wöchigen Astronomie-Kurs an der VHS Berkenthin. Zusätzlich erlernen Sie den Umgang mit modernen Teleskopen und erfahren, wie Sie diese Geräte richtig bewerten. Auch Hobbyfotografen kommen auf ihre Kosten, wenn es darum geht, den Sternenhimmel zu fotografieren und die Bilder digital zu bearbeiten. Aus unserer reichhaltigen Astro-Ausleihe können Sie darüber hinaus astronomische Hochglanz-Magazine, Fachliteratur und sogar Geräte ausleihen. Der multimedial gestaltete Unterricht findet in den Räumen der Stecknitz-Schule Berkenthin statt. Und bei klarem Himmel sind Sie eingeladen, auf Schleswig-Holsteins erstem astronomischem Beobachtungsplatz bei Sierksrade mit uns gemeinsam den faszinierenden Sternenhimmel der Stecknitz-Region zu erkunden.
Beginn: 12.02.2020
Termine:

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

Ort: Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz, Berliner Str. 20 in Berkenthin
Gebühr: 40,00 € (38,00 €)

VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413

Anmeldung: VHS Berkenthin,

Tel. 04544/413, info@vhs-berkenthin.de

Astronomie

Vortrag von Frank Szemkus

Viele Menschen, die einmal abseits des Lichtsmogs der Städte mit einem Fernglas in das Sternenmeer der Milchstraße eingetaucht sind, erliegen der Faszination der Astronomie. Doch was kreist da alles über unseren Köpfen im unendlichen Weltraum? Dieser Vortrag soll dem Laien einen Überblick über die verschiedenen astronomischen Objekte geben, die man sowohl freijugig als auch mit einfachen Teleskopen am nächtlichen Sternenhimmel aufspüren kann. Zur Veranschaulichung dienen detailreiche und farbenfrohe Astrofotografien, die von den ortsansässigen Stecknitz-Astronomen angefertigt wurden.

Termin **Vortrag 904:**

Dienstag, 26.05.2020, 19:00 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

VHS Ratzeburg

Kompetenzen / Kompetenzentwicklung

Zertifikatskurs -

"Qualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/-innen"

Der Zertifikatskurs richtet sich an pädagogische Mitarbeiter/-innen schleswig-holsteiner Ganztagschulen, schleswig-holsteiner Schulen mit Betreuungsangeboten in der Primarstufe bzw. Personen, die sich unmittelbar auf den Einsatz an einer dieser Schulen vorbereiten. Teilnehmer*innen, die an einer Ganztagschule im Kreis Herzogtum Lauenburg tätig sind (oder hier eine Tätigkeit aufnehmen wollen) haben bei der Anmeldung Vorrang. Der Zertifikatskurs bietet fachliches und methodisches Know-how, Reflexionsmöglichkeiten zur eigenen Rolle und kreative Problemlösungstechni-

ken für die berufliche Praxis.

Die Module I bis IV umfassen folgende Themenkomplexe:

- Arbeitsfeld Ganztagschule
- Kommunikation und Gesprächsführung
- Kommunikation und Konfliktmanagement
- Pädagogik und Lernen

Voraussetzung für den erfolgreichen Abschluss mit Zertifikat ist die Teilnahme an den Modulen I bis IV sowie an der abschließenden Präsentation (Modul V).

Termin Modul I und II:

30.03.2020 bis 02.04.2020

Ort: Jugendherberge in Lauenburg

Termine Modul III, IV und V:

06.06.2020 bzw. ab 22.08.2020

Ort: Jugendherberge Ratzeburg
Information und Anmeldung Fr. Hönemann (Jugendamt Kreis Herzogtum Lauenburg - Fachdienst Kindertagesbetreuung, Jugendförderung und Schulen) Tel.: 04541 / 888 405 oder E-Mail: hoemann@kreis-rz.de
VHS Ratzeburg

Zeitmanagement

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Gute effiziente Organisation der Zeitalläufe und Zeiteinteilungen spielen sowohl im Berufsleben als auch im Alltag eine große Rolle. Terminstress verhindert oft eine planvolle Arbeit.

Dieser Kurs zeigt, wie durch sinnvolle Planung wir uns mehr Freiräume erschließen können und unser Alltag oder Beruf dadurch mehr Lebensqualität gewinnt. Persönliche Arbeitstechniken, Techniken des Metaplans, Moderation, Diskussionsleitung, Techniken des Delegierens und der Entscheidungsfindung werden mit Hilfe von Video erarbeitet.

Termine: Samstag, 25.04.2020 und Sonntag, 26.04.2020,

jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: 58,80 € (bei 8 Teilnehmern)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Rhetorik / Kommunikation

Denken - Sprechen - Handeln

- Sprache regiert die Welt

Leitung: Dr. Barbara Steigüber, Linguistin

Wir alle tragen unser eigenes Universum zwischen den Ohren, das wir nur deshalb mit anderen teilen können, weil wir über Sprache verfügen. Sprache prägt ganz praktisch unser Denken, beeinflusst entscheidend unser Miteinander und leitet unser Handeln. Sprache ist einzigartig. Dieser Vortrag erzählt anschaulich und mit vielen Beispielen von den Ursprüngen und Bedingungen unseres Sprachvermögens, der Macht unserer Sprache und den Fallstricken, die sie täglich für uns bereithält. Vortrag mit ausreichend Fragemöglichkeiten für alle, die an diesem Zusammenhang interessiert sind.

Termin:

Dienstag, 03.03.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 10,00 €
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

Sorgenkind "deutsche Sprache"

MÖ

Leitung: Dr. Barbara Steigüber,
Linguistin

Man könnte Klage führen über unsere deutsche Sprache: Zu viele Fremdwörter, die auch nicht immer korrekt verwendet werden, ganz bestimmt zu viele Anglizismen, eine in Teilen völlig unverständliche Jugendsprache, im Fernsehen hört man merkwürdige Abkürzungen wie "Schalte" und "Denke", der Genitiv zieht sich immer weiter zurück und kaum jemand spricht noch "wie gedruckt".

Und die Rechtschreibreform? Wahrscheinlich völlig überflüssig. Sind die Klagen berechtigt? Und wenn ja: Was tun? Tauschen Sie sich gemeinsam mit der Linguistin Dr. Barbara Steigüber in diesem Gesprächskreis über diese und andere Fragen zur Sprache aus und erhellen Sie Zusammenhänge.

Termine:
Dienstag, 10.03.2020, 18:00 bis 19:00 Uhr
Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 20,00
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

Persönliche Reden zu jedem Anlass

MÖ

Leitung: Gerhild Meier

Möchten auch Sie einmal gerne eine kleine persönliche Rede auf Familienfeiern oder im Freundeskreis halten und haben sich nicht getraut? In entspannter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die passende Rede für Konfirmation, Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag etc.

Beginn: 10.03.2020
Termine:
3mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 25,00 € (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 1

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. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.

Wochenendkurs:
Freitag, 13.03.2020, 18:00 - 21:30 Uhr und
Samstag, 14.03.2020, 9:00 - 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 01.03.2020 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, Seestraße 47
Gebühr: 90,00 €
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 2

MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Sich durchsetzen - Mit Vitalität im persönlichen Stil
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, 17.04.2020, 18:00 - 21:30 Uhr und
Samstag, 18.04.2020, 9:00 - 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 03.04.2020 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, Seestraße 47
Gebühr: 90,00 €
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 3

MÖ

Leitung: Raymond van Bronswijk

Sich durchsetzen, überzeugen und gewinnen. In diesem Kurs wird aufgrund existierender Kommunikationserfahrung die Anwendung und Verfeinerung in konkreten Situationen trainiert.

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 08.05.2020, 18:00 - 21:30 Uhr und
Samstag, 09.05.2020, 9:00 - 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 20.04.2020 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, Seestraße 47
Gebühr: 90,00 €
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

„Ich bin eher der wortkarge Typ...“ - Strategien männlicher und weiblicher Kommunikation

MÖ

Leitung: Dr. Barbara Steigüber,
Linguistin

Die Kommunikation zwischen Männern und Frauen gibt nach wie vor Rätsel auf: Sprechen Frauen tatsächlich mehr als Männer und sind Männer zuhause doch eher schweigsam? Können die einen nicht richtig streiten und die anderen schlecht zuhören? Und warum dauert es immer so lange, bis jemand den Müll vor die Tür bringt? Die Antwort auf diese Fragen ist spannend und zeigt, worauf unterschiedliches Verhalten von Männern und Frauen in strukturell gleichen/ähnlichen Situation tatsächlich beruht. Lassen Sie sich überraschen! Vortrag mit Charts und anschließender Fragestunde.

Termin:
Dienstag, 12.05.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 10,00 €
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

Leichte Sprache - Grundkurs

SB

Leitung: Till Weber/Henning Niebuhr

Alltagssprache wird von manchen Menschen nicht verstanden, weil sie eine kognitive Einschränkung haben (Intelligenzminderung, Demenz) oder weil sie der deutschen Sprache noch nicht genügend mächtig sind (Immigranten, Geflüchtete). Damit sie am Leben teilhaben können, gibt es die Leichte Sprache. Sie folgt festen Regeln, die in diesem Grundkurs mit Hilfe von verschiedenen Übungen vermittelt werden. Abschluss: Teilnahmebescheinigung

Hinweis: Seit 2018 ist Leichte Sprache für Behörden verpflichtend einzusetzen.
Termin:
Samstag, 07.03.2020, 10:30 bis 15:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 34,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Leichte Sprache - Aufbaukurs

SB

Leitung: Till Weber/Henning Niebuhr

In dieser Veranstaltung zum Thema Leichte Sprache vermitteln wir Regeln und Notwendigkeiten und geben Tipps für eine Übertragung der Schrift-Sprache. Wir stellen Ideen zu einem 'leichten Gespräch' vor und prüfen gemeinsam Texte auf Verständlichkeit. Übungen werden im Vordergrund stehen. Die Teilnahme am Grundkurs ist nicht zwingend erforderlich, aber ratsam. Abschluss: Teilnahmebescheinigung
Hinweis: Seit 2018 ist Leichte Sprache für Behörden verpflichtend einzusetzen.
Termin:
Samstag, 18.04.2020, 10:30 bis 15:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 34,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Kognitives Training - Heiteres Gedächtnistraining nach Stengel

AU

Leitung: Petra Freund, Tel. 040/7279416

Gedächtnistraining nach Stengel ist ein sozial-kommunikatives gesundheitsorientiertes Training kognitiver Funktionen, wie Konzentration, Informationsverarbeitung, Denken, Gedächtnis und Sprache. Klinische Studien zeigen, dass mit dieser Art des Trainings wesentliche Verbesserungen der Denk- und Gedächtnisleistungen erzielt werden können. Spielerisch ohne Stress und Leistungsdruck werden die Fähigkeiten verbessert. Nach neuen wissenschaftlichen Untersuchungen wirkt Kognitives Training nach Stengel auch schmerzblindend und antidepressiv und bessert Befindlichkeit und Gesundheitszustand. Kognitives Training nach Stengel kann Hirnleistungsstörungen vorbeugen und bereits bestehende verbessern. Daher ist es für alle Menschen, die ihre körperliche und geistige Gesundheit verbessern und erhalten möchten, ein wichtiger Bestandteil täglicher Aktivität.

Beginn: 03.02.2020
Termine: 12mal montags
(max. 10 TN)
(außer am
02.03./27.04./04.05.20)

Kurs I: 09:15 bis 10:30 Uhr (Warteliste)
Kurs II: 10:30 bis 11:45 Uhr (Warteliste)
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: je Kurs 66,00 €
Umlage für Fotokopien 1,00 €
Bitte Papier und Schreibmaterial mitbringen
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Gedächtnistraining Gesundheitsvorsorge beginnt im Kopf

BÜ

Leitung: Dr. Hiltrud Weluda

"Wer rastet, der rostet". Die grauen Zellen aktivieren und so in allen Lebensbereichen geistig fit bleiben.
Bitte Schreibzeug mitbringen. Eine Umlage für Arbeitspapiere in Höhe von Euro 5,00 ist an die Dozentin zu entrichten.

Beginn: 03.02.2020
Termine:
15mal montags, 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Büchen, AWO - Treff, Friedegart - Belusa - Str. 14
Gebühr: 75,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow

Gedächtnistraining

RZ

Leitung: Dr. Hiltrud Weluda

Geistig fit bleiben durch Gedächtnistraining ist heute eine wichtige Gesundheitsvorsorge. In heiterer und spielerischer Atmosphäre werden alle Gedächtnisfunktionen und das gesamte Spektrum des Denkens wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und Reproduktion trainiert. Kopierumlage 5,00 €
Begrenzte Teilnehmerzahl: 12 Personen
Beginn **Kurs 415:** 04.02.2020
Termine:
20mal dienstags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule/Pestalozzischule
Gebühr: 64,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldungen und Kursinformation unter
Tel. 04541 / 84525

Ganzheitliches Gedächtnistraining Bringen Sie Ihre „grauen“ Zellen auf Trab!

SB

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. Die vielfältigen Übungen finden in entspannter Atmosphäre ohne Leistungsdruck statt - es kommt nicht auf Schnelligkeit an, sondern





darauf, sich mit der Arbeitsweise des Gehirns vertraut zu machen und von diesen Kenntnissen zu profitieren, um sich die alltäglichen Dinge wie

z.B. Namen, Daten und Telefonnummern leichter merken zu können. Dieser Kurs spricht besonders Menschen ab 50 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. Für Arbeitsmaterial fällt einmalig eine Umlage in Höhe von 2,00 € an die Kursleitung an. Beginn: 06.02.2020

Termine:
8mal donnerstags, 16:30 bis 17:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 48,00 € (bei 8 Teiln.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Berufliche Fachthemen

Buchführung für Anfänger

a) Finanzen, b) Lohn und Gehalt

Leitung: Gerfred Baller

Buchführungspflicht nach Handels- und Steuerrecht; Aufzeichnungspflichten; Gewinnermittlungsarten; Aufbau und Inhalte einer Bilanz; Inventurarten und -verfahren; Führen und Aufbewahren von Büchern; Buchen aller laufenden und gängigen Geschäftsfälle über Bestands- und Erfolgskonten mittels der in der Praxis gängigen DATEV-Standardkontenrahmen SKR 03/04; Trennung und Abschluss der Warenkonten; Buchen der Umsatzsteuer, Vorsteuer und Zahllast; Rechnungen im Sinne des Umsatzsteuergesetzes; Privatentnahmen; unentgeltliche Wertabgaben und Privateinlagen; Berücksichtigung von nicht und beschränkt abzugsfähigen Betriebsausgaben in Form von Geschenken; Bewirtungskosten; Reisekosten; Buchen von Personalkosten im Bruttolohnverfahren; Sachbezüge und geldwerte Vorteile; betriebliche und private Steuern; Buchen von Belegen. Ein Arbeitsbuch für 23,00 € ist erforderlich. Beginn: 13.02.2020

Termine:
12mal donnerstags, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: 150,00 € (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung jeweils montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr unter 04543/80 82 32

Computerschreiben

Tastschreiben mit dem Computer für Schüler und Erwachsene

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: 13.02.2020

Termine:

12mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542/8 96 60

Computerschreiben - für Schüler*innen und Erwachsene

Leitung: Barbara Meißner

Ohne PC geht heute nichts mehr. Fast jeder hat einen Computer, aber nicht jeder kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem "Lerntechniker-System" ist es möglich, die Tastatur eines Computers an nur einem kompletten Unterrichtstag blind bedienen zu lernen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt. Mit diesem Lernsystem gibt es kein stures Einhämmern auf die Tasten und keine frustrierenden Wiederholungen. Mit diesem System macht es einfach Spaß, das Computerschreiben zu lernen. Jede der vier Lektionen schließt mit einer kurzen Übung ab, in der die neu erworbenen Kenntnisse ausprobiert werden.

Termine:
Freitag, 07.02.2020, 16:30 - 19:00 Uhr und
Samstag, 08.02.2020, 9:00 - 12:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: 67,20 € (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Beruf & Karriere

EDV

Die Volkshochschulen arbeiten mit verschiedenen Softwareversionen. In der Regel unterscheiden diese sich - zumal die neueren Versionen - nur graduell. Wenn Sie Näheres wissen möchten, informiert Sie gerne Ihr(e) VHS-Leiter(in).

Smartphone- / Tableturse

Das iPhone - Grundlagen Strukturiertes und praxisnahes Basiswissen zum Umgang mit dem Smartphone von Apple

Leitung: Eyck Reimer

In diesem Seminar wollen wir uns leicht und verständlich dem Umgang mit dem iPhone nähern. An praktischen Beispielen wollen wir Gestentechniken, Basiskonfigurationen, App-Installationen und den Umgang mit Standard Apps (SMS, Kontakte und Telefonie) erlernen. Beginn: 22.04.2020

Termine:

3mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Aumühle, Computerraum
Gebühr: 27,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104-80360
Anmeldung über die VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Mein neues Smartphone (Android) - Grundlagen

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, 08.02.2020 und Sonntag, 09.02.2020, jeweils von 09:00 bis 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 e.V.

Mein neues Smartphone (Android) - Aufbaukurs

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, 15.02.2020 und Sonntag, 16.02.2020, jeweils von 09:00 bis 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 e.V.

Fotografieren mit dem Smartphone

Leitung: Alfred Beldner

Die beste Kamera ist immer die, die man dabei hat! Und das ist heutzutage in der Regel das Smartphone. In diesem Seminar erfahren Sie, was gute Smartphone-Fotografie ausmacht. Sie erhalten Tipps und Tricks für professionelle Fotos. Sie lernen Ihre Kameraeinstellungen kennen und wie Sie diese gekonnt einsetzen. Das heißt, wir fotografieren und gucken uns die Ergebnis-

se direkt an. So sehen Sie, welche Kameraeinstellung welche Auswirkung auf Ihre Bilder hat. Darüber hinaus lernen wir unterschiedliche Apps (Programme) kennen, um unsere Fotos direkt auf dem Smartphone oder Tablet optimal zu bearbeiten. Wir nutzen dafür kostenlose und in der Fotowelt erprobte Apps.

Bitte ein Smartphone/Tablet mit vollgeladenem Akku und funktionierender Kamera und Ladekabel mitbringen.

Termin:

Samstag, 08.02.2020, 13:00 - 17:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214
Gebühr: 20,00 € bei mind. 6 TN
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155 / 3551
Schriftliche Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow e.V.

Grundkurs Smartphone mit Android-Betriebssystem - für alle Altersgruppen

Leitung: F. Paetzel

Ein Smartphone bietet 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 Smartphones neben der Möglichkeit zu telefonieren benötigen. Daneben sollen auch Ihre eigenen Fragen besprochen werden.

Termine:

Mittwoch, 05.02. und Donnerstag, 06.02.2020, 17:30 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS Dassendorf, Am Wendel 2
Gebühr: 45,60 €
Kurs AN 501 40
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung:
VHS 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs: 0157/ 878 129 19

Grundkurs Smartphone mit Android-Betriebssystem - für alle Altersgruppen

Leitung: F. Paetzel

Ein Smartphone bietet 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 Smartphones neben der Möglichkeit zu telefonieren benötigen. Daneben sollen auch Ihre eigenen Fragen besprochen werden.

Termine:

Mittwoch, 12.02. und Donnerstag, 13.02.2020, 17:30 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS Dassendorf, Am Wendel 2
Gebühr: 45,60 €
Kurs AN 501 41
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung:
VHS 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs: 0157/ 878 129 19

Einstieg in die Smartphone-Nutzung

Leitung: Gerhard Kohrt

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

Termin:

Samstag, 21.03.2020, 09:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 20,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Weiterführende Tipps zur Smartphone-Nutzung

Leitung: Gerhard Kohrt

Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen. Wie kann ich über WLAN ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich Emails? Welche nützlichen Programme gibt es und wie kann man sie kostenlos einrichten? Wie verschicke ich Bilder? Welche Einstellungen sind ratsam – und welche nicht? Wie werde ich Programme wieder los, die ich gar nicht haben will? Bitte Smartphone und Gebrauchsanleitung mitbringen!

Termin:

Samstag, 11.04.2020, 09:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 20,00 € (bei 8 Teilnehmern.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Fotoübertragung vom Smartphone auf den Computer

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Sie haben ein Smartphone und wollen Ihre Bilder gern auf den PC bringen? Dann sind Sie bei uns richtig! Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung - bitte bringen Sie Ihr Smartphone und das dazugehörige Ladekabel mit.

Beginn **Kurs 106:**

03.06.2020

MÖ

Termine: 3mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
Gebühr: 24,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 840102

Smartphone 1 - Einsteigerkurs 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: Di., 04.02. und Do., 06.02.2020, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 34,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Smartphone 2 - Aufbaukurs 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

SB

Smartphone 3 - Aufbaukurs 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: Di., 18.02. und Do., 20.02.2020, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 34,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

SB

Smartphone 4 - Aufbaukurs Datenaustausch zwischen Smartphone/SD-Card und PC

Leitung: Volkmar Döring

Vielleicht haben Sie mit Ihrem Smartphone Fotos aufgenommen, die Sie am PC bearbeiten möchten oder haben auf Ihrem PC Bilder und Texte, die Sie mit dem Smartphone versenden möchten. In diesem Kurs erfahren Sie,

welche unterschiedlichen Möglichkeiten es für den Datenaustausch zwischen Smartphone und PC gibt und werden dies mit praktischen Beispielen üben.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) und das Ladekabel mit.

Termine: Di., 25.02. und Do., 27.02.2020, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 34,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Geocaching - die digitale Schnitzeljagd für die ganze Familie

Leitung: Alfred Beldner

Geocaching lässt sich am besten als eine Art moderne Schatzsuche und Schnitzeljagd beschreiben. Kurz gefasst: Es gibt Leute, die verstecken irgendwo Behälter voller kleiner, netter Dinge sowie ein Notizbuch - das Logbuch. Das Versteck wird im Internet veröffentlicht, in Form von Koordinaten.

Es gibt die unterschiedlichsten Cache-Arten („Schatz-Arten“), vom einfachen Cache, das man bequem zu Fuß erreicht, bis über Caches, die nur mit speziellem Equipment erreichbar sind (z.B. mit Bergsteiger- oder Schnorchelausrüstung), bis hin zu Rätselcaches, die vor Ort oder sogar schon im Vorfeld Recherche und Knebelerei erfordern. Wir finden Caches weltweit - und natürlich auch in Büchen! Lassen Sie uns gemeinsam auf die Jagd gehen... nach verborgenen Schätzen in nächster Umgebung.

In diesem Seminar lernen Sie grundsätzliches zum Geocaching. Wie fangen Sie an? Welche Grundausrüstung benötigen Sie? Wie erfahren Sie, wo Caches zu finden sind? Welche Apps/Programme können Sie nutzen und auf Ihrem Smartphone/Tablet installieren? Und welche unterschiedlichen GPS-Systeme gibt es?

Das Seminar findet an zwei Tagen statt. Am ersten Tag



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 Programmereichs „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 Querschnittsthemen, 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“.





widmen wir uns der Theorie und am zweiten Tag geht's raus und wir steuern zwei bis drei Cacheverstecke an.

Bitte ein Smartphone/Tablet mit vollgeladenem Akku und Ladekabel mitbringen und an wettergerechte Kleidung denken.

Termine: Samstag, 15.02.2020 und Sonntag, 16.02.2020, jeweils von 13:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214

Gebühr: 30,00 € bei mind. 6 TN
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Schriftliche Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow.

YouTube - Ferienkurs für Schüler

DA

Leitung: F. Paetzel

Um ein YouTube-Star zu werden gehört auch ein bisschen Glück dazu. Allerdings kann man eine gute Basis dafür schaffen, dass dieser Traum einmal wahr wird. Wer mit YouTube erfolgreich sein möchte hat viele Aufgaben:

- Konzeptionierung des Kanals über das Skripten
- Produzieren und Schneiden von Videos
- Verbreitung bzw. Aufbau von Reichweite mittels Social Media

Wir erstellen hier ein Konzept für einen YouTube Kanal, drehen ein Video und schneiden dieses.

Bitte Smartphone und Ladegerät, Kamera (falls vorhanden) mitbringen.

Termine:

Mittwoch, 15.04.2020 bis Freitag 17.04.2020, von 10:00 bis 14:00 Uhr

Ort: VHS Dassendorf, Am Wendel 2
Gebühr: 76,80 €

Kurs AN 502 14

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs: Tel. 0157/ 878 129 19

Einführungskurse

Computer Grundkurs für Senioren

DA

Leitung: K.-P. Jürgens, Dipl. Ing Informatik

Sie sind wahrscheinlich nicht so perfekt wie Ihre Enkel – aber etwas mitsprechen wollen Sie schon! Es geht um folgende Themen: Das Behandeln der Grundlagen von Windows 10 (Fenster, Bildschirme, Einstellungen für WLAN usw.) und das Erkunden, welche Schwerpunkte Sie interessieren, die wir die nächsten vier Tage besprechen wollen. Sie vertiefen Ihr Wissen über das Internet, z.B. Browser, Google, Wikipedia, YouTube, Schreiben und Verschicken von Emails mit Anlagen und Links. Sie erfahren außerdem etwas über Textverarbeitung mit Office und lernen, wie vorhandene Texte bearbeitet, kopiert, gespeichert, gedruckt und als E-Mail verschickt werden.
Es wird weitgehend nach Ihren Wünschen gearbeitet.

Termine: Mo., 10.02. bis Fr., 14.02.2020, 09:30 bis 11:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: 76,00 €

Kurs AN 501 05

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs: Tel. 04152/ 736 04

Erste Schritte am PC - Computerkurs für Ältere (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: 13.02.2020

Termine:
7mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 50,00 € (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Computer für Anfänger (AG)

MÖ

Leitung: Gerhard Kohrt

Ziel des Kurses ist, sich einen Überblick über die Grundlagen des Betriebssystems Windows und des Textverarbeitungsprogramms Word in ersten Schritten zu erarbeiten. Auch Fragen rund um die Tastatur sowie das Speichern auf der Festplatte und dem USB-Stick werden geklärt und geübt. Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Hörergebühr um eine Benutzungsgebühr von 10,00 €.
Beginn: 17.02.2020

Termine:
5mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 30,00 € (bei 8 Teilnehmern.) zusätzlich 10,00 € PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Computerkurs für Senioren (Anfänger)

RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung Word vermittelt:
- Texte schreiben, korrigieren und speichern
- Formatierungen
- Aufzählungszeichen und Nummerierung
- Tabellen erstellen, füllen, formatieren, sortieren
- Einfügen von Grafiken (aus WordArt oder ClipArt)

- Visitenkarten, Adressetiketten
Überblick im Internet, Outlook, Excel und Powerpoint.

Beginn **Kurs 108.1:** 11.02.2020

Termine: 6mal dienstags u. 6mal donnerstags, 16:40-18:10 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum

Gebühr: 72,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten je Kurs

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation: Tel. 04541 / 84 01 02

Aufbaukurse

Organisation und Ordnung auf dem PC

DA

Leitung: A. Hartung

Grundlage für eine sinnvolle Dateiablage auf dem PC ist das Anlegen einer entsprechenden Ordnerstruktur. Diese sollte sich auch in den Grundeinstellungen von Anwendungsprogrammen wiederfinden. Es wird das schnelle Löschen, Kopieren und Verschieben von Dateien anhand praktischer Beispiele geübt.

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.
Termin: Samstag, 08.02.2020 von 9:00 bis 13:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: 34,20 €

Kurs AN 501 01

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung:
VHS 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs: Tel. 0170/ 246 17 90

Computer für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (AG)

MÖ

Leitung: Alexander Gutsche

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

Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Hörergebühr um eine Benutzungsgebühr von 25,00. €
Beginn: 04.02.2020

Termine:
10mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmern.) zusätzlich 25,00 € PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Computer für Senioren (Fortgeschrittene)

RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Das Erlernte wird weiter vertieft: Vermittelt werden: Surfen im Internet, Outlook, Digitalkamera, Bearbeitungsprogramme, externe Datenträger, CD-ROM brennen, Media Player (CD mit Musik kopieren

oder brennen), iTunes (iPod), Dias digitalisieren und speichern.

Beginn **Kurs 109.1:** 11.02.2020

Beginn **Kurs 109.2:** 14.04.2020

Termine: 6mal dienstags u. 6mal donnerstags, 15:00-16:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, PC-Raum

Gebühr: je 72,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen: Tel. 04541 / 840102

Computerclub

SB

Leitung: Volkmar Döring

Sie arbeiten bereits mit dem PC und möchten sicherer im Umgang mit ihm werden. In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse der Teilnehmer aufgefrischt und erweitert sowie hilfreiche Tipps und Tricks zur Unterstützung in der alltäglichen Arbeit mit dem PC angeboten. Ihre Fragen gestalten wesentlich den Inhalt des Kurses. Für diesen Kurs werden Grundkenntnisse von Windows, Word, Internet und E-Mails vorausgesetzt.

Eine Fortsetzung ist geplant (1 Termin/Monat)

Termin:
Mittwoch, 26.02.2020, 9:15 bis 12:15 Uhr

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

Gebühr: 23,80 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Frühjahrsputz für den PC

SB

Leitung: Volkmar Döring

In diesem Kurs spüren wir Duplikate von Fotos, Briefen und anderen persönlichen Dateien auf, um diese entweder zu löschen oder geordnet zu archivieren. Außerdem erfahren Sie, wie man die Festplatte von unnötigen Dateien bereinigt und damit mehr freien Speicherplatz schafft, welche Programme (Apps) entbehrlich sind und wie man solche deinstalliert. Oftmals werden dadurch Systembremsen aufgespürt und das System Ihres PCs wird wieder flott.

Termin:
Mittwoch, 25.03.2020, 17:30 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 23,80 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Windows

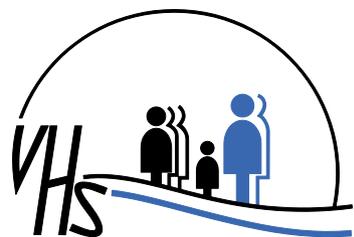
Windows 10 (AG) - der verständliche Einstieg 1

MÖ

Leitung: Gerhard Kohrt

Ziel des Kurses ist, einen Überblick über die Möglichkeiten des Betriebssystems Windows 10 zu bekommen und Grundfunktionen (Desktop-Oberfläche, Explorer, wichtige Einstellungen...) einzuüben. Ein eigenes Gerät kann mitgebracht werden.
Beginn: 17.02.2020

Termine:
5mal montags 19.30 bis 21.00 Uhr



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.

Isabel Bogdan liest aus ihrem neuen Roman "LAUFEN"

Isabel Bogdan beschreibt mit großem Einfühlungsvermögen den Weg einer Frau, die nach langer Zeit der Trauer wieder Mut fasst und ihren Lebenshunger und Humor zurückgewinnt.
Eintritt: 10 Euro, 26.02.2020, 19.30 Uhr

Kalligrafie - Die Welt der schönen und schrillen Buchstaben

Die Inspiration und die Anwendung verschiedener Techniken zum Erlernen der Schrift stehen im Vordergrund. Sie können nach Abschluss des Kurses eigene Karten oder Urkunden schreiben.

Ab 12.02.2020, 16 - 18.15 Uhr, 6 Termine oder
Ab 12.02.2020, 18.30 - 20.45 Uhr, 6 Termine

Ganzheitliches Gedächtnistraining - Workshop: Lernen ... ein Leben lang!

Sie steigern Ihre Gedächtnisleistung, Ihre Lernfähigkeit, Ihr Wohlbefinden und bauen Stress ab.

2. und 9.03.2020, 10 - 11:30 Uhr

Workshop: Wie speichert das Gedächtnis?

Gönnen Sie sich den Spaß, anhand eines Beispiels zu sehen, wie Ihr Gehirn speichert.

15.06.2020, 10 - 11.30 Uhr

Tipps rund um Ernährung, Kochen und Einkaufen

Intervallfasten 24.02.2020, 19 - 20.30 Uhr

Dauerhaft schlank ohne Verbote, ab 19.02.2020, 19 - 20.30 Uhr, 10 Termine

Kochen ohne Kohle, 27.02., 26.03. oder 23.04.2020, 19 - 22 Uhr

Fix gekocht - schnelle Rezepte für den Alltag

19.03., 27.04. oder 8.06.2020, 18.30 - 21.30 Uhr

SALSATION®

Salsation kombiniert funktionales Training mit Tanzelementen des lateinischen Rhythmus, wobei der ganze Körper trainiert wird.

Ab 10.02.2020, 20.15 - 21.15 Uhr, 13 Termine

Neugierig geworden? Das vielfältige Programm der VHS Geesthacht finden Sie unter www.vhs-geesthacht.de



Schulabschlüsse

Vorbereitungskurse ab 24.08.2020, um den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss und den mittleren Schulabschluss nachträglich im Sommer 2021 zu erwerben.

Aufnahmegespräche finden nach Vereinbarung statt.

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

Erstellen Sie Ihre erste eigene Homepage

Von der Registrierung von Domain und Webspace über Planung und Gestaltung bis hin zur ersten kleinen fertigen Webseite oder Blog.

Ab 5.03.2020, 18.30 - 21.45 Uhr, 4 Termine

Bildungsurlaube

Den Büroalltag meistern mit Microsoft Office 2013 und Windows 10

11. - 15.05.2020, 8.30 - 15.30 Uhr

Xpert-Business Finanzbuchführung I

17. - 21.02.2020, 9 - 16 Uhr

Fotografieren mit dem Smartphone: Bedeutung und Einsatz im Beruf und Alltag in einer digitalen Welt

15. - 19.06.2020, 9.30 - 16.30 Uhr

Brush up Your Business English - Level A2/B1

25. - 29.05.2020, 8.30 - 15.30 Uhr

Kreative Malschule/Intensivkurs Malen und Zeichnen

22. - 26.06.2020, 9 - 16 Uhr

Firmen- und Inhouse-Schulungen

z. B. Microsoft Office, Individuelles Sprachtraining, Lernförderung, Betriebliche Gesundheitsprävention u.v.m..

Volkshochschule Geesthacht gGmbH,
Buntenscamp 22, Zugang Rathausstr. 58,
21502 Geesthacht

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



Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 33,00 € (bei 8 Teiln.) zzgl. 10,00 € PC-Benutzung

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

Windows 10 (AG) - der verständliche Einstieg 2

Leitung: Gerhard Kohrt

MO

Ziel des Kurses ist, einen Überblick über die Möglichkeiten des Betriebssystems Windows 10 zu bekommen und Grundfunktionen (Im Internet unterwegs, Emails, nützliche Anwendungen, ...) einzuüben. Ein eigenes Gerät kann mitgebracht werden.

Termine:
5mal montags 18.00 bis 19.30 Uhr
Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Beginn: 20.04.2020

Termine: 5mal montags 19.30 bis 21.00 Uhr
Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 33,00 € (bei 8 Teiln.) zzgl. 10,00 € PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Mein Notebook und Windows 10

Leitung: Volkmar Döring

SB

Gibt es auch bei Ihnen Irritationen mit dem Umstieg auf Windows 10?

Dieser Kurs soll zum besseren Kennenlernen des aktuellen Betriebssystems beitragen und thematisiert hauptsächlich die Veränderungen im Vergleich zu früheren Windows-Versionen. Das Anpassen des Startmenüs (Kacheloberfläche), Festlegen von Standard-Apps und LAN-/WLAN-Einstellungen gehören genauso dazu wie das Einrichten des Desktops und die Gestaltung des Sperrbildschirmes. Außerdem erfahren Sie, wie man sich bei unbekanntem Meldungen des PCs verhalten sollte.

Bitte bringen Sie das eigene Notebook mit Windows 10 mit!

Termine: Mi., 29.01. und Fr., 31.01.2020, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 34,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Office-Programme

Büropraxis für Frauen mit MS-OFFICE 2019 - kompakt am Vormittag

Leitung: A. Hartung

DA

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten 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 u.a. wie man mit WORD Dokumente gestalten, sie geordnet abspeichern oder für den Versand per MS-

Outlook aufbereiten kann.

Das Arbeiten mit Tabellen wird anhand von Beispielen in WORD und EXCEL erlernt. Dazu gehören auch das 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 einfacher und effizienter zu arbeiten.

Beginn: 03.03.2020

Termine: Dienstag bis Donnerstag 08:30 bis 11:30 Uhr und Freitag 08:30 bis 10:45 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: 55,50 €- bereits ermäßigt durch die Gleichstellungsarbeit des Amtes Hohe Elbgeest

Kurs AN 502 26

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Outlook 2019 - Grundlagen der digitalen Kommunikation

Leitung: F. Paetzel

DA

Dieser Kurs wendet sich an alle, die bisher noch nicht oder nur wenig mit der digitalen Kommunikation mit Outlook gearbeitet haben. Ob beruflich oder privat - Outlook ist das perfekte Instrument für ihre Büroorganisation. Kursinhalte sind die komfortable Terminplanung mit der Kalenderfunktion und das Anlegen von Kontakten nach sinnvollen Kriterien, die Nutzung der speziellen Vorteile des Email-Programms. Auch das Einrichten des Outlookkalenders auf dem Handy wird gezeigt.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: 11.02.2020

Termine:

2mal dienstags, 18:00 bis 20:15 Uhr

Kurs AN 502 30

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: 34,20 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs: Telefon 0170/ 246 17 90

Textverarbeitung

Workshop WORD 2019 - mehr als nur Textverarbeitung

Leitung: A. Hartung

DA

Sie wollen mit WORD mehr als nur "reinen" Text schreiben. 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, sowie weitere kreative Möglichkeiten, z.B. für kurze Präsentationen. Grundkenntnisse in WORD sind nicht erforderlich.

Beginn: 06.03.2020

Termine:

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

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: 68,40 €

Kurs AN 502 25

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs unter 0170/ 246 17 90

MS Word 2016 Schritt für Schritt (AG)

Leitung: Gerhard Kohrt

MO

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Texte komfortabel zu gestalten. In diesem Lehrgang werden alle grundlegenden Textverarbeitungsfunktionen behandelt, die Sie benötigen um erfolgreich einen Text bzw. Ihre Korrespondenz zu gestalten: Texte erstellen, bearbeiten und gestalten: - 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: 04.02.2020

Termine:

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

Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,00 € (bei 6 Teiln.)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Word für Fortgeschrittene - Special Serienbriefe

Leitung: Barbara Meißner

SB

In diesem Kurs erlernen Sie, wie Sie mit Tabulatoren arbeiten, Adresslisten anlegen und sortieren sowie Serienbriefe erstellen.

Termin:

Samstag, 11.04.2020, 9:00 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 28,80 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Word für Fortgeschrittene - Special Gestaltung einer Online-Bewerbung

Leitung: Barbara Meißner

SB

Sie haben ihre Bewerbung inhaltlich ausformuliert. Wie können sie diese nun mit Hilfe von Word perfekt präsentieren? Wie ist es Ihnen möglich, Ihre gesammelten *.pdf-Dateien, wie Zeugnisse, Lebenslauf usw. in ein Dokument zusammenzuführen und per Email zu versenden?

In diesem Kurs lernen Sie die dafür notwendigen Schritte kennen, wie z. B.:

- das Arbeiten mit Tabulatoren (z. B. erforderlich für den Lebenslauf)

- das Einfügen von Fotos/Objekten (für das Deckblatt)

- die Gestaltung von Seitenrändern und Seitenumbrüchen

- das Arbeiten mit der Kopf- und Fußzeile.

- Abspeichern Ihrer Dateien im *.pdf-Format, Zusammenführen in ein komplettes Dokument und Versand per Email

Termin:

Samstag, 09.05.2020, 9:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 28,80 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Excel / Tabellenkalkulation

EXCEL ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, mit dessen Hilfe umfangreiche Rechenoperationen, wie z.B. Kostenanalysen, Statistiken durchgeführt und grafisch dargestellt werden können.

Lehrgangsinhalt:

Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programmes

Tabellen erstellen, formatieren, drucken

Formeln und Funktionen anwenden

Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen

Autofunktionen

Excel 2019 - Grundlagen

Leitung: A. Hartung

DA

Der Kurs wendet sich an alle, die grundlegende Techniken einer Tabellenkalkulation erlernen wollen. Dazu gehören einfache Berechnungen, Umgang mit Formeln und Funktionen, Erstellen von Diagrammen sowie das Verknüpfen von Werten. Das Speichern der Excel-Mappe als PDF-Dokument sowie das Versenden per Mail als Anhang runden das Kursangebot ab.

Beginn: 07.02.2020

Termine:

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

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: 68,40 €

Kurs AN 502 18

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs: Telefon 0170/ 246 17 90

Excel 2019 - Vertiefung

Leitung: Andreas Hartung

DA

Der Kurs wendet sich an alle die ihre Grundkenntnisse vertiefen und erweitern wollen. Dazu gehören das Erlernen weitergehender Funktionen, der Einsatz des Funktionsassistenten, die Nutzung einfacher Datenbankfunktionalitäten sowie das Arbeiten mit verknüpften Tabellen und Arbeitsblättern. Der vorherige Besuch des Grundlagenkurses ist wünschenswert.

Beginn: 24.04.2020

Termine:

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

Kurs AN 502 20

Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS

Gebühr: 51,30 €

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter

Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail

unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs: Telefon 0170/ 246 17 90

MS EXCEL 2016 für Anfänger (AG)

Leitung: Gerhard Kohrt

Dieser Lehrgang bietet einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2016. Es werden die grundlegenden Funktionen sowie einfache Formeln und Berechnungen erläutert und durch praktische Übungen verfestigt. Darüber hinaus werden aus den Tabellen umfassende Diagramme erstellt.

- Inhalte
- Aufbau einer Kalkulationstabelle in Excel
 - Formatieren von Zellbereichen
 - Speichern und Ausdrucken von Daten und Ergebnissen
 - Darstellung der Ergebnisse in Diagrammen
 - einfache Formeln und Funktionen mit dem Funktionsassistenten erstellen
 - Berechnungen durchführen.

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

Beginn: nach Absprache

Termine:

5mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 33,00 € (bei 6 Teiln.)
zzgl. 25,00 € PC-Benutzung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Einführung in Excel 2016

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel 2016:

Folgende Themen werden behandelt: Aufbau- und Arbeitsweise des Programms, Tabellen erstellen, formatieren und Layout-Gestaltung, sortieren von Daten, Formeln und Funktionen anwenden, Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen, Autofunktionen.

Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 7 haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Beginn **Kurs 110:** 24.02.2020

Termine: 5mal montags, 19:30 bis 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 für Schüler*innen

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht euch einen ersten Einstieg in die Grundlagen des Programms. Wir erstellen und formatieren Tabellen, führen Berechnungen durch und präsentieren die Ergebnisse in Diagrammform.

Viele Beispiele und eine leicht verständliche Sprache führen euch zum Erfolg.

Termin:

Samstag, 22.02.2020, 9:30 bis 14:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 29,30 € (Schülerermäßigung bereits berücksichtigt)

MÖ

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Grundkurs in Excel für Erwachsene

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg in die Grundlagen des Programms. Wir erstellen und formatieren Tabellen, führen Berechnungen durch und präsentieren die Ergebnisse in Diagrammform.

Sie erlernen die weitere Verwendung der Dateien im Büroalltag: Ablage, E-Mail... Viele Beispiele und eine leicht verständliche Sprache führen Sie zum Erfolg.

Beginn: 21.02.2020

Termine: 2mal freitags, 16:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 43,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Grafik

Professionelles Präsentieren mit PowerPoint 2019

Leitung: A. Hartung

Der Kurs wendet sich an alle, die grundlegende Techniken eines Präsentationsprogramms erlernen wollen. Dazu gehören das Erstellen und Gestalten von Textfeldern, einfügen von Grafiken, gestalten von Folien und Folienübergängen. Außerdem wird das Einbinden von Links (Internet) und anderen Programmen gezeigt. Das Speichern der Datei als PDF-Dokument sowie das Versenden per Mail als Anhang runden das Kursangebot ab.

Termin:

Samstag, 22.02.2020, 9:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: 38,00 €

Kurs AN 502 12

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter

Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail

unter service@vhs-dassendorf.de

Auskunft zum Kurs: Andreas Hartung

0170/ 246 17 90

Die gelungene PC-Präsentation (AG)

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: 12.02.2020

Termine:

7mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 50,00 (bei 6 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

SB

SB

DA

MÖ

Einführung in Powerpoint 2016

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Präsentationsprogramms MS-Powerpoint 2016. Folgende Themen werden behandelt: Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programms, erzeugen von Texten, Grafiken und Diagrammen, optische Gestaltung der Elemente, Bildschirm- und Folienpräsentation. Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben.

Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Beginn **Kurs 111:** 20.04.2020

Termine: 3mal montags, 19:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum

Gebühr: 24,00 €

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04544/1619

RZ

Einführung in Powerpoint 2010 (Groß Grönau)

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Kursbeschreibung siehe oben (Kurs 111, RZ)
Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 8.1 haben.

Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Beginn **Kurs 112:** 12.03.2020

Termine:

3mal donnerstags, 19:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Groß Grönau, Waldschule

Gebühr: 24,00 €

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04544/1619

RZ

Grundkurs in Power Point für Schüler*innen

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht euch einen ersten Einstieg in die Grundlagen des Programms. PowerPoint unterstützt euch bei der Präsentation eures Referats in der Schule. Dafür lernt ihr 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 euch vermittelt, wie ihr Verknüpfungen zu anderen Dateien herstellen könnt oder auch eine oder mehrere Seiten mit Musik hinterlegen könnt.

Termin:
Samstag, 14.03.2020, 9:30 bis 14:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: 29,30 € (Schülerermäßigung bereits berücksichtigt)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Grundkurs in PowerPoint für Erwachsene

Leitung: Barbara Meißner

Dieser Kurs ermöglicht Ihnen einen ersten Einstieg in die Grundlagen des Programms. PowerPoint unterstützt Sie bei der Prä-

SB

sentation 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.

Beginn: 13.03.2020

Termine:

2mal freitags, 16:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: 43,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)



Digitalfotografie I Bildbearbeitung

Digitale Fotografie und Fotobuchgestaltung

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

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

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und ein USB-Kabel mit sowie ca. 50 Fotos auf USB-Stick oder CD mit.

Beginn **Kurs 107.1:** 12.02.2020

Termine:

5mal mittwochs, 10:00 bis 12:00 Uhr

Beginn **Kurs 107.3:** 15.04.2020

Termine:

5mal mittwochs, 15:00 bis 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

RZ

Digitale Fotos - Fotoalbum und weitere Ideen für Ihre Bilder

Leitung: Barbara Meißner

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ein Fotoalbum im eigenen Design erstellen und ein Fotobuch anlegen. Mit Hilfe von freizugänglicher Software lassen sich viele Ideen rund um Ihre Fotos verwirklichen. Sie erhalten im Kurs einen ce-we-Gutschein über 21,95 €, 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: 07.02.2020

Termin:

2mal freitags, 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

SB



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

HTML und CSS - Einführung

Leitung: Gerhard Kohrt

In diesem Kurs wird eine eigene Webseite erstellt. Die Teilnehmer erlernen Grundkenntnisse der Seitengestaltungssprache HTML und lernen die Formatierung mit CSS. Sie lernen die Erstellung von Navigationselementen und den Einbau von Medien wie z. B. Fotos. Es werden nur kostenlose Programme aus dem Freewarebereich benutzt. Sie arbeiten an Ihrem eigenen Rechner.

Termin:
Samstag, 23.05.2020 und Sonntag, 24.05.2020, jeweils von 10.00 bis 16.00 Uhr (Mittagspause).

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 80,00 € -keine Ermäßigung-

Die Kursgebühren sind bis 10.05.2020 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

Einführung in HTML und CSS - so erstellen Sie ihre eigene Internetseite

Leitung: Mirko Marek

Sie erlernen den grundlegenden Aufbau von Internetseiten mithilfe von HTML und CSS. Teilnehmer dieses Seminars erlernen schrittweise den Aufbau von eigenen Internetseiten. Voraussetzung: Gute Internetkenntnisse und Grundlagen in der PC-Bedienung

Termin **Kurs 105**;
Samstag, 14.03.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag, 15.03.2020, 15:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
Gebühr: 24,00 €

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen mirko@marek-online.de

www.sh.kursportal.info
Kursportal Schleswig-Holstein
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden
→ Den richtigen Kurs finden
→ Informieren und vergleichen
→ Über 800 Anbieter

Sicherheit im Internet

Leitung: Benjamin Neuber

SB

Der Breitbandanschluss zu Hause, die mobilen Daten auf dem Handy und offene WLANs ermöglichen es rund um die Uhr im Internet zu surfen. Dies ist aufgrund der schier unbegrenzten Möglichkeiten in vielen Fällen nötig. Durch den stetigen Onlinezugang, die Unsicherheit von Anwendern und diversen Schwachstellen gestalten sich aber auch der Datenraub und die Verteilung von Schadsoftware für Kriminelle sehr einfach. Dieser Kurs soll Ihnen die möglichen Gefahren im Internet bewusst machen. Es werden Ihnen Grundkenntnisse im Umgang mit Viren, Trojanern und „Datendiebstahl“ (Social Engineering) vermittelt.

Termin **Kurs 1**:
Mittwoch, 05.02.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr

Termin **Kurs 2**:
Mittwoch, 11.03.2020, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: 11,40 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Berufsorientiertes Sprachenlernen

Wirtschaftsenglisch siehe Sprachen in Dassendorf

Arabisch

Arabisch - für Fortgeschrittene

Leitung: Ibrahim Farag

SB

Lehrbuch: Salam! neu A1 - A2, Klett Verlag, Lektion 12

Es werden die wichtigsten sprachlichen Kenntnisse für Alltagssituationen vermittelt und ausgewählte Kapitel der Grammatik behandelt. Unser Schwerpunkt liegt auf der Kommunikation, wobei unterschiedliche Vorkenntnisse der Teilnehmenden erwünscht und auch bereichernd sind. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.
Beginn: 03.02.2020

Termin:
10mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 55,20 € (bei 8 Teiln.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Chinesisch

Chinesisch - Workshop für Anfänger

Leitung: Lin Lin Bulla

SB

Planen Sie eine Reise nach China? Oder haben Sie aus beruflichen Gründen vor Chinesisch zu lernen? Dieser Workshop ermöglicht Ihnen eine erste Annäherung an die chinesische Sprache, Schrift und Kultur.

Termin:
Samstag, 15.02.2020, 10:00 bis 15:00 Uhr (1 Stunde Mittagspause)
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 22,10 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Chinesisch für Anfänger

Leitung: Lin Lin Bulla

SB

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: 25.02.2020

Termin:
10mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 55,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Chinesisch mit Vorkenntnissen

Leitung: Lin Lin Bulla

SB

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

Dänisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Irene Dörpinghaus

MÖ

Lehrbuch: "Dansk for dig" Klett Verlag
Beginn: 04.02.2020

Termin:
10mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 52,00 € (bei 6 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

Dänisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: Henny Mau,
Tel. 04104/6908825

AU

Sie können einfache Sätze verstehen und verwenden.

Wir arbeiten nach dem Lehrbuch „Vi snakkes ved!“ ab Lekt. 10
Beginn: 23.01.2020
Termin:
15mal donnerstags, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Augustinum, Mühlenweg 1, 21521 Aumühle
Gebühr: 90,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 / 80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Dänisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Irene Dörpinghaus

BE

Lehrbuch „Dansk for dig“ Klett Verlag
Beginn: 13.02.2020

Termin:
10mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz, Berliner Str. 20 in Berkenthin
Gebühr: 40,00 € (38,00 €)
VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
Anmeldung: Dörpinghaus,
Tel. 04543/891225

Dänisch für Fortgeschrittene - Dansk samtale

Leitung: Henny Mau,
Tel. 04104/6908825

AU

Vi leeser forskelligte tekster og holder små øpleg.

Beginn: 22.01.2020
Termin:
15mal mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: DRK-Raum, Bürgerstr. 35, 21521 Aumühle
Gebühr: 90,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Dänisch mit Vorkenntnissen

Leitung: Irene Dörpinghaus

MÖ

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: Klaus og Kristian
Beginn: 04.02.2020
Termin:
10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

Dänisch für Fortgeschrittene

Leitung: Irene Dörpinghaus

BE

Lehrbuch „Dansk for dig“, A. Jönk
Beginn: 12.02.2020

Termin:
10mal mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz, Berliner Str. 20 in Berkenthin
Gebühr: 40,00 € (38,00 €)
VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
Anmeldung: Dörpinghaus,
Tel. 04543/891225

Deutsch als Fremdsprache

Sprachpaten gesucht!

BÜ

Ergänzend zu den Sprachkursen für Flüchtlinge, sucht die Volkshochschule Büchen-Gudow e.V. "Sprachpaten" zum Wiederholen und Vertiefen des Unterrichtsstoffes (mit Einzelpersonen oder Kleingruppen). Kontaktaufnahme und Sprachpatenvermittlung unter Tel. 04155 / 2608 oder Info@vhs-buechen-gudow.de
vhs-buechen-gudow.de
vhs Büchen-Gudow e.V.

Deutsch als Fremdsprache (AG)
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: 21.04.2020
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

Deutsch als Fremdsprache - für Anfänger mit Vorkenntnissen
Leitung: Monika Buddrus

Wenn Sie jemanden kennen, der Deutsch lernen möchte, weisen Sie ihn bitte auf dieses Angebot hin.
Stufe A1
Die sichere Beherrschung der lateinischen Schrift ist Voraussetzung. Bitte lassen Sie sich vor Kursbeginn von uns beraten.
Beginn: 13.01.2020
Termine: montags 13:00 bis 15:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengegebäude
Gebühr: 72,00 € für einen 10-Wochen-Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Deutsch als Fremdsprache - für Fortgeschrittene B1
Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Beginn: 09.01.2020
Termine: fortlaufend donnerstags, 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengegebäude
Gebühr: 64,80 € für einen 10-Wochen-Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Deutsch als Fremdsprache - für Fortgeschrittene B2
Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

Lehrbuch: Mittelpunkt B2, Klett Verlag
Vorkenntnisse (B1-Niveau) werden vorausgesetzt.
Beginn: 09.01.2020
Termine: fortlaufend donnerstags, 16:45 Uhr bis 18:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengegebäude
Gebühr: 48,00 € für einen 10-Wochen-Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Englisch

Englisch für Anfänger - Good morning!
Leitung: A.-M. Hofmann

Sie möchten Englisch lernen oder auffrischen? Sie haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse? Dann kommen Sie in unsere kleine Gruppe am Vormittag. Sie lernen miteinander Englisch sprechen und Lesen und entdecken dabei Spass an dieser Weltsprache.
Beginn: 11.02.2020
Termine: 10mal dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1
Gebühr: 72,00 € bei mind. 8 Teilnehmenden
Kurs AN 406 03
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs unter 040/ 720 80 10

Englisch für Anfänger 1
Leitung: N.N.

Einführung in die Sprache ohne Vorkenntnisse.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 13.02.2020
Termine:

10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Englisch für Anfänger 2
Leitung: N. N.

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 12.02.2020
Termine:
10mal mittwoch, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Englisch für Anfänger (A1/A2)
Leitung: Kathrin Tiedemann

Das Schulenglisch vergessen und nicht mehr angewendet? In diesem Kurs frischen wir Ihre Kenntnisse auf. Hören und Sprechen und natürlich der Spaß sollen dabei im Vordergrund stehen.
Unterrichtsmaterial: Wird zu Kursbeginn bekannt gegeben
Beginn **Kurs 217:** 10.02.2020
Termine:
14mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
Gebühr: 76,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0451/61127790

Englisch - mit Vorkenntnissen
Leitung: Jutta Peper-Walter

Die VHS Lauenburg bietet einen neuen Englischkurs an für alle, die ihr Schulenglisch gerne etwas auffrischen möchten, egal wie lange die Schulzeit schon

zurück liegt. Der Schwerpunkt in diesem Kurs liegt auf alltäglichen Situationen, wie bspw. Restaurant-Besuche, sportliche Aktivitäten, Wegbeschreibungen etc. So können sich die Teilnehmer vielleicht schon im nächsten Urlaub ein wenig besser verständigen. An erster Linie steht dabei jedoch der Spaß an der Sprache und am Sprechen.
Beginn: 03.02.2020
Termine:
10mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS Raum 1, Albinusstraße 24
Gebühr: 80,00 €
VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-482**

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

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre von Beginn an erlernen möchten. Inhaltlich geht es in erster Linie um die Befähigung, sich in Alltagssituationen mitteilen zu können. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 09.01.2020
Termine:
20mal donnerstags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 78,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch Aufbaukurs (A2)
Leitung: Kathrin Tiedemann

Sie verfügen über geringe Vorkenntnisse und wollen die englische Sprache systematisch lernen? Ausgehend von den alltäglichen Situationen werden die wichtigsten Satzbaumuster erarbeitet und im Gespräch gefestigt. Es wird ein Grundwortschatz vermittelt, mit dem einfache alltägliche Sprechabsichten verwirklicht werden können.
Unterrichtsmaterial: Wird zu Kursbe-



Sprachen In der Welt zu Hause

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



Foto: pathdoc/Shutterstock



ginn bekannt gegeben.
 Beginn: 10.02.2020
 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 35
 Gebühr: 76,00 € je Kurs
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen: Tel. 0451/61127790

Englisch Aufbaukurs (Groß Grönau)

RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann

Kursbeschreibung siehe oben (Kurs 218.1 und 218.2, RZ).
 Beginn **Kurs 219:** 11.02.2020

Termine:
 14mal dienstags, 17:00 bis 18:30 Uhr
 Ort: Waldschule, Groß Grönau, Tannenredder 2
 Gebühr: 76,00 €
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen: Tel. 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: 06.02.2020

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

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen - Fortsetzungskurs XIV

SB

Leitung: Angela Wilckens

Lehrbuch: Network Now A2.2, Klett Sprachen GmbH (ISBN 978-3-12-606593-1, ab Unit 6)

Beginn: 13.01.2020
 Termine: 4mal montags, 09:30 bis 11:30 Uhr (15 Min. Pause)
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: 26,10 € (bei mind. 8 Teilnehmern)
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen - Fortsetzungskurs XV

SB

Leitung: Angela Wilckens

Niveau A2/B1
 Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben
 Beginn: 10.02.2020

Termine:
 4mal montags, 09:30 bis 11:30 Uhr (15 Min. Pause)
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

sengebäude
 Gebühr: 26,10 € (bei mind. 8 Teilnehmern)
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen - Fortsetzungskurs XVI

SB

Leitung: Angela Wilckens

Niveau B1
 Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben
 Beginn: 09.03.2020

Termine: 4mal montags, 09:30 bis 11:30 Uhr (15 Min. Pause)
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: 26,10 € (bei mind. 8 Teilnehmern)
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen - Fortsetzungskurs XVII

SB

Leitung: Angela Wilckens

Niveau B1
 Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben
 Beginn: 27.04.2020

Termine:
 4mal montags, 09:30 bis 11:30 Uhr (15 Min. Pause)
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: 26,10 € (bei mind. 8 Teilnehmern)
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen - Fortsetzungskurs XVIII

SB

Leitung: Angela Wilckens

Niveau B1
 Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben
 Beginn: 25.05.2020

Termine:
 4mal montags, 09:30 bis 11:30 Uhr (15 Min. Pause)
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: 26,10 € (bei mind. 8 Teilnehmern)
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit guten Vorkenntnissen

MÖ

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig.
 Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
 Beginn: 09.01.2020

Termine:
 20mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
 Gebühr: 78,00 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch mit guten Vorkenntnissen (Groß Grönau)

RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann

Mit lebensnahen Themen in entspannter Atmosphäre aktivieren und erweitern Sie Schul- oder vergleichbare Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik. Kommunikationsfähigkeit und Leseverständnis werden geübt.

Beginn **Kurs 223:** 11.02.2020
 Termine:
 14mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Waldschule, Groß Grönau, Tannenredder 2
 Gebühr: 76,00 €
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 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: 06.02.2020

Termine:
 10mal donnerstags, 09:30 bis 11:00 Uhr
 Veranstaltungsort nach Absprache
 Gebühr: 45,00 €
 vhs Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/5657

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen

MÖ

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Spiele eingesetzt.
 Beginn: 10.01.2020

Termine:
 20mal freitags, 10:30 bis 12:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
 Gebühr: 78,00 € (bei 8 Teilnehmern)
 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 wollen in entspannter Atmosphäre viel sprechen und Spaß haben.
 Lehrbuch: Key B1
 Beginn: 27.01.2020
 Termine: 16mal montags
Kurs 201: 9:00 bis 10:30 Uhr
Kurs 202: 10:30 bis 12:00 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21

Sprachkurssystem

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

Gebühr: 87,00 € je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformationen unter
Tel. 04541 / 2437

**Englisch für Anfänger mit
leichten Vorkenntnissen** **MÖ**
Leitung: Dorothea Beckmann

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum Erfolg.
Lehrbuch: Key A2
Beginn: 04.02.2020
Termine:
10mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem
Schulberg
Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 89660 erforderlich

**Englisch am Vormittag
Aufrischungskurs
mit Vorkenntnissen** **MÖ**
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihre Kenntnisse in einer
lockeren und entspannten Atmosphäre auf-
frischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf
dem freien Sprechen und weniger auf der
Grammatik.
Beginn: 10.01.2020
Termine: 20mal freitags, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 78,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

**Englisch am Vormittag:
Intermediate 1 und 2** **MÖ**
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihren Wortschatz, ihre
Grammatik und das freie Sprechen in einer
lockeren und entspannten Atmosphäre
üben und erweitern möchten. Neben dem
Lehrbuch werden kleine Geschichten und
Lernspiele eingesetzt.
Beginn: 13.01.2020
Termine: 19mal montags
Kurs 1: 9:00 bis 10:30 Uhr
Kurs 2: 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: je Kurs 74,10 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

**Englisch Conversation
für Fortgeschrittene** **RZ**
Leitung: Barbara Körting

Use and improve your English, mainly spoken,
in a small, friendly group (max. 10).
Beginn **Kurs 203:** 29.01.2020
Termine:
16mal mittwochs, 9:15 bis 10:45 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 87,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung unter Tel. 04541 / 2437

**Englisch am Vormittag
für Fortgeschrittene** **BÜ**
Leitung: Sabine Klaas

In diesem Kurs werden vorhandene Kennt-
nisse für Beruf und privaten Bedarf aufge-

frischt und wiederholt. Es wird eine Lektüre
gelesen, und auch ein Besuch im English
Theatre of Hamburg ist geplant.
Beginn: 05.02.2020
Termine:
10mal mittwochs, 09:30 bis 11:00 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.
04155/5657

**English
Conversation Class** **AU**
Leitung: Sameera Plaththoff,
Tel. 04104 9758784

Beginn: 11.02.2020
Termine:
10mal dienstags, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: 60,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und nähere Auskünfte bei der
Kursleiterin

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

Sie wollen Ihre englische Sprachkompetenz
ausbauen und für den beruflichen und pri-
vaten Erfolg nutzen. Sie lernen, in Diskussi-
onen kompetent zu argumentieren.
Beginn: 06.02.2020
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 bitte bei der Kursleiterin, Tel.
04155/2608

**Englisch am Vormittag:
Conversation** **MÖ**
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihre bereits erwor-
benen Kenntnisse in einer lockeren und
entspannten Atmosphäre erweitern und
vertiefen wollen.
Der Schwerpunkt liegt auf dem freien
Sprechen, aber die Grammatik wird auch
aufgefrischt.
Beginn: 07.01.2020
Termine:
21mal dienstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 81,90 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englische Konversation **MÖ**
Leitung: Gilian Bärmann

Wer hat Interesse, in gemütlicher Atmo-
sphäre Englisch zu sprechen? Wenn Sie
gute Sprachkenntnisse haben, können Sie
mit Englisch-Muttersprachlerin Gillian Bär-
mann diese Kenntnisse anhand von Tex-
ten, Zeitungsartikeln, Filmen, Gedichten
und persönlich Erlebtem vertiefen. Frau
Bärmann, die langjährige Erfahrung in der
Erwachsenenbildung hat, freut sich, Ihnen

Land, Leute und Literatur näher zu bringen.
Beginn: 14.01.2020
Termine:
14mal dienstags, 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Augustinum Mölln
Gebühr: 54,60 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

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

Sie haben bereits einige Englischkenntnis-
se und möchten jetzt mehr Sicherheit beim
Sprechen gewinnen? Ganz nach Ihren
Bedürfnissen können Sie hier Vokabular
und Redewendungen zu verschiedenen
Themen wie Reisen, Familienleben, Inter-
essen und Kulturen in lockerer Atmosphäre
auffrischen und einüben.
Beginn **Kurs 227:** 12.02.2020
Termine:
14mal mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Waldschule, Groß Grönau, Tannenred-
der 2
Gebühr: 76,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0451 / 61127790

Englisch im Beruf

**Starting Business English
Machen Sie sich fit in Englisch
für Ihren Job** **DA**
Leitung: A.-M. Hofmann

Lets' s use modern training methods:
podcasts, videos and the internet. Let' s
work together in a small group and train
reading, speaking and e-mail writing. You
will get the best from different A2-level
training books to make you fit for your job.
Beginn: 10.02.2020
Termine:
8mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS Dassendorf, Am Wendel 2
Gebühr: 67,20 € bei mindestens 8 Teilneh-
menden
Kurs AN 406 09
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter
Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail
unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs unter 040/ 720 80 10

**Continuing Business English
Werden Sie noch fitter
in Englisch für ihren Job** **DA**
Leitung: A.-M. Hofmann

We will use modern training methods: po-
dcasts, videos and the Internet. We will
enjoy a small group an the best exercises
from A2- and B1-level books. Improve
your English skills in
e-mail writing and telephoning - get fitter in
English für your job.
Beginn: 10.02.2020
Termine:
8mal montags, 20:15 bis 21:45 Uhr
Ort: VHS Dassendorf, Am Wendel 2
Gebühr: 67,20 € bei mindestens 8 Teilneh-
menden
Kurs AN 406 10

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung
unter Tel. 04104/ 699
146 oder per Mail unter
service@vhs-dassen-
dorf.de
Auskunft zum Kurs unter 040/ 720 80 10



Französisch

**Französisch für Touristen
(Workshop)** **MÖ**
Leitung: N. N.

Sie möchten in nächster Zeit Urlaub in ei-
nem französischsprachigen Land machen?
In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten
Redensarten und landestypische Gewohn-
heiten kennen, um sich als Tourist sicher
zu bewegen. Hierbei geht es nicht um
komplizierte Grammatik, sondern Sie wer-
den gezielt in entspannter Atmosphäre auf
Situationen im Hotel, im Restaurant, am
Flughafen etc. vorbereitet. Vorkenntnisse
werden nicht vorausgesetzt!
Termin: 07.03.2020, 09:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: 25,00 €
Die Kursgebühren sind bis 20.02.2020 auf
das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750
1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Her-
zogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzah-
lung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung erforderlich.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Französisch **LA**
Leitung: Bärbel Wilms

In diesem Semester werden wir fortfahren,
mit ganz verschiedenen Ansätzen unse-
re Kenntnisse der französischen Sprache
zu erweitern. Wir werden Band 1 unseres
Lehrbuchs abschließen und können uns in
vielen Bereichen des Alltags schon recht
gut verständigen. Quereinsteiger/innen sind
herzlich willkommen (die Voraussetzungen
für die Kursteilnahme können in einem per-
sönlichen Gespräch geklärt werden).
Kopierumlage: 1 € (im Kurs zu zahlen)
Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gegeben.
Beginn: 19.02.2020
Termine:
14mal mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS Raum 1, Albinusstraße 24
Gebühr: 126,00 €
VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-481**

**Französisch mit geringen
Vorkenntnissen (A1.3)** **RZ**
Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie möchten im Urlaub mehr sagen können
als Bonjour und Merci? Sie möchten sich
mit den Menschen aus den Partnerstädten
nicht nur mit Händen und Füßen, sondern
auch mit Worten verständigen? Franzö-
sisch lernen muss nicht schwer sein und
kann Spaß machen!
Unterrichtsmaterial: Voyages neu A1 (Klett
Verlag) ab L. 8
Beginn **Kurs 207:** 04.02.2020
Termine:
15mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr



Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 81,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214

Französisch für Fortgeschrittene Teilnehmer/innen A2

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

Wir haben viel Spaß und Freude beim Lernen dieser schönen Sprache. Unser Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen. Neue Teilnehmer/-innen sind herzlich willkommen – max. 10 TN. Der Kurs findet nicht in den Hamburger Schulferien statt.
Beginn: 05.02.2020

Termine:
12mal mittwochs, 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Sport- und Jugendheim Aumühle, Sachsenwaldstr. 18
Gebühr: 76,80 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin.

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Rosel Blankenburg

Sie erwerben sprachliche Kompetenz und leisten einen Beitrag zur interkulturellen Zusammenarbeit Europas. Wir arbeiten mit Voyages, Band 2 ab Lektion 10.
Beginn: 03.02.2020

Termine:
10mal montags, 19:00 bis 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 I - für Fortgeschrittene

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe B1
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! B1 Hueber Verlag, ab Lektion 2
Beginn: 10.02.2020

Termine:
12mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 66,30 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Französisch II - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe B1
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag, ab

Lektion 3
Beginn: 11.02.2020
Termine:
12mal dienstags, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 66,30 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Hannelore Klein,
Tel. 04104/2753

Beginn: 16.01.2020
Termine:
10mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Sport- und Jugendheim Aumühle, Sachsenwaldstr. 18
Gebühr: 75,00 € (Kleingruppe)
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Rosel Blankenburg

Wir arbeiten mit Texten zu aktuellen Themen und zur Landeskunde, um unsere sprachliche und politische Kompetenz weiter zu entwickeln.
Beginn: 04.02.2020

Termine:
10mal dienstags, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/2702

Französisch III - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Bailleux-Heber

Stufe B1
Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag, ab Lektion 9. Wir lesen zusätzlich einen Roman.
Beginn: 12.02.2020

Termine:
12mal mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 66,30 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Matinée Française (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. Dazu je nach Interessen Spiele, Musik und mehr Vergnügliches. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Unterrichtsmaterial: in Abstimmung mit den Teilnehmern (Kleingruppe)

Beginn **Kurs 208**: 04.02.2020
Termine:
12mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 21
Gebühr: 86,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214

Gebärdensprache

Deutsche Gebärdensprache - Anfängerkurs A1 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 können? Sie werden feststellen - es ist gar nicht so schwer, sich mit tauben Menschen zu unterhalten.

Termin:
Samstag, 21.03.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 39,80 € (bei 8 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Deutsche Gebärdensprache - Vertiefungskurs A1 am Wochenende

Leitung: Pamela Sundhausen

Dieser Kurs ist als Fortsetzung der Anfängerkurs 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:
Sonntag, 22.03.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 39,80 € (bei 8 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Griechisch

Griechisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen am Wochenende

Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!
1. Wochenende: Freitag, 20.03.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 21.03.2020, 09:30 bis 16:00 Uhr
2. Wochenende: Freitag, 05.06.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 06.06.2020, 9:30 bis 16:00 Uhr
3. Wochenende: Freitag, 18.00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 9:30 bis 16:00 Uhr
Terminaten nach Absprache
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse
Gebühr: 216,00 € für drei Wochenend-

termine
84,00 € je Wochenendseminar
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Griechisch - für Fortgeschrittene am Wochenende

Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

1. Wochenende: Freitag, 03.01.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 04.01.2020, 9:30 bis 16:00 Uhr
2. Wochenende: Freitag, 06.03.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 07.03.2020, 09:30 bis 16:00 Uhr
3. Wochenende: Freitag, 12.06.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr und
Samstag, 13.06.2020, 9:30 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse
Gebühr: 216,00 € für drei Wochenendtermine
84,00 € für ein Wochenendseminar
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Italienisch

Italienisch für Anfänger

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir fangen mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1 an, Hueber Verlag ISBN 978-3-19-005438-1.

Beginn **Kurs 210**: 06.02.2020

Termine:
10mal donnerstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
Gebühr: 54,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541 / 4125

Italienisch mit Vorkenntnissen

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A1
Wiederholung von Grundwortschatz und Grammatik sowie einfache Konversation und Sprachspiele.
Beginn: 30.01.2020

Termine:
10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 55,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Italienisch mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Anja Erdmann

Wiederholung von Grundwortschatz und Grammatik sowie einfache Konversation und Sprachspiele.
Beginn: 03.02.2020

Termine:
10mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: 55,20 €
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite
 oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Italienisch
 für Fortgeschrittene**

MÖ

Leitung: Urta Ladwig
 Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
 Lehrbuch: "In italiano", Bd. 1, ab Lektion 6
 Beginn: 03.02.2020
 Termine:
 10mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem
 Schulberg
 Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Auskünfte und Anmeldung:
 0 40 / 65 72 58 41 (ab 20:00 Uhr)
 E-Mail: urta.ladwig@web.de

**Italienisch
 mit Vorkenntnissen**

DA

Leitung: A. Erdmann
 Dieser Kurs ist für Teilnehmende, die sich
 mit der Italienischen Sprache weiter ver-
 trauen möchten. Quereinsteiger sind
 herzlich willkommen.
 Beginn: 04.02.2020
 Termine:
 8mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: VHS, Am Wendel 2
 Gebühr: 57,60 €
Kurs-Nr. AN 409 00
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/
 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
 Auskunft unter Kurs unter Tel. 04151/ 7419

**Italienisch
 für Fortgeschrittene**

RZ

Leitung: Anne Zipf-Balestrini
 Wir arbeiten weiter mit dem Lehr- und
 Arbeitsbuch: Espresso 2 Hueber Verlag
 ISBN 978-3-19-005439-8 und dem Lern-
 krimi " Mord in der SCALA", ISBN 978-3-
 8174-7874-3
 (Kleingruppe)
 Beginn **Kurs 209**: 04.02.2020
 Termine:
 10mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Raum 35
 Gebühr: 86,00 €
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 04541 / 4125

**Italienisch für
 Fortgeschrittene
 (Gr. Grönau)**

RZ

Leitung: Dr. Luciana Luzi-Wünsch
 Lehrbuch: Qua e la per l' Italia
 (Kleingruppe)
 Beginn **Kurs 211**: 04.02.2020
 Termine:
 12mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Gemeindehaus Groß Grönau
 Gebühr: 74,00 €
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der Dozentin
 Kursinformationen unter 04509/712256

Niederländisch

**Niederländisch
 für Anfänger
 mit Vorkenntnissen**

SB

Leitung: Carmen Bejinariu-Koster
 Stufe A1.2
 Lehrbuch: „Welkom! Neu A1/A2“ ab Lekti-
 on 4/5, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-
 12-528991-8.
 Beginn: 05.02.2020
 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

Zur Pflege alter Sprache und Kultur gibt es
 wie in jedem Semester unsere Plattdeut-
 schen Fröhschoppen

**Plattdüütscher
 Fröhschoppen
 "Allens wat tellt is leven"**

BÜ

Mit Peter Paulsen
 Termin: Sonntag, 26.01.2020, 11:15 Uhr
 Ort: Ohlogges Gasthof, Lauenburger Str. 28,
 Büchen
 Gebühr: 7,00 €
 Dornah gift dat Suurfleesch mit Bratkar-
 tüffeln
 Moderation: Dirk Uhde, Tel.: 04155/816203
 vhs Büchen-Gudow e.V., Tel.: 04155/3551

**Plattdüütscher
 Fröhschoppen
 Wat to'n Smustern un sich Hügen**

BÜ

Mit Ursula Löffler
 Termin: Sonntag, 16.02.2020, 11:15 Uhr
 Ohlogges Gasthof, Lauenburger Str. 28,
 Büchen
 Gebühr: 7,00 €
 Dornah gift dat Putenrollbraden met Arfen
 un Wuddeln
 Moderation: Dirk Uhde, Tel.: 04155/816203
 vhs Büchen-Gudow e.V., Tel.: 04155/3551

**Plattdüütscher
 Fröhschoppen
 Plattdüütsches Bajan**

BÜ

Mit Silke Frakstein und Hartmut Keil am Bajan
 Termin: Sonntag, 15.03.2020, 11:15 Uhr
 Ohlogges Gasthof, Lauenburger Str. 28,
 Büchen
 Gebühr: 7,00 €
 Dornah gift dat Surbraden mit Rotkohl
 Moderation: Dirk Uhde, Tel.: 04155/816203
 vhs Büchen-Gudow e.V., Tel.: 04155/3551

**Plattdüütscher
 Fröhschoppen
 Kuno Karls snackt un de Chor
 vunne vhs singt**

BÜ

Mit Kuno Karls und Dmitri Tepliakov
 Termin: Sonntag, 19.04.2020, 11:15 Uhr
 Ohlogges Gasthof, Lauenburger Str. 28,

Büchen
 Gebühr: 7,00 €
 Dornah gift dat Lammbraden
 Moderation: Dirk Uhde, Tel.: 04155/816203
 vhs Büchen-Gudow e.V., Tel.: 04155/3551

**Plattdüütsch
 schnacken**

MÖ

Leitung: Inge Pusback
 Plattdüütsch snacken ohne Stress kannst du
 in Mölln bi de VHS. Fief Abende en lütte
 Stünn findt wi uns in de Gemeinschafts-
 school in.
 Beginn: 24.02.2020
 Termine:
 5mal montags, 17:00 bis 18:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem
 Schulberg
 Gebühr: 23,40 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Polnisch

**Polnisch
 für Anfänger**

MÖ

Leitung: Ryszard Knapik
 In diesem Kurs wird die Sprache langsam
 und verständlich in einer lockeren und ent-
 spannten Atmosphäre vermittelt.
 Lehrbuch wird bekannt gegeben.
 Exkursion nach Polen möglich.
 Beginn: 03.02.2020
 Termine:
 10mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem
 Schulberg
 Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

**Polnisch
 für Anfänger mit
 leichten Vorkenntnissen**

MÖ

Leitung: Ryszard Knapik
 In diesem Kurs wird die Sprache langsam
 und verständlich in einer lockeren und ent-
 spannten Atmosphäre vermittelt.
 Kenntnisse aus einem vorangegangenen
 Kurs erforderlich. Exkursion nach Polen
 möglich.
 Beginn: 03.02.2020
 Termine:
 10mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem
 Schulberg
 Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Portugiesisch

**Portugiesisch
 für Anfänger**

SB

Leitung: Carolina Cimini
 Wer in die Sprache und die Kultur Brasi-
 liens und Portugals eintauchen möchte,
 ist hier an dem richtigen Ort. Dieser Kurs
 bietet einen Einstieg in die portugiesische
 Sprache in einer lockeren Atmosphäre mit

viel Spaß und vielsei-
 tigen Lernideen. Erste
 Kontaktaufnahmen und
 einige Schlagwörter er-
 lernen Sie mit Spaß und
 guter Laune. Das Ziel ist,
 Grundkenntnisse über die Sprache zu erler-
 nen und dass wir uns am Ende des Kurses
 im kleinen Small-Talks unterhalten können.
 Das Lehrwerk wird im Kurs bekannt gege-
 ben und wird von den Teilnehmenden auf
 eigene Kosten erworben.
 Beginn: 04.02.2020
 Termine:
 10mal dienstags,
 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
 sengebäude
 Gebühr: 55,20 € (bei 8 Teiln.)
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite
 oder www.vhs-schwarzenbek.de)



Russisch

**Russisch
 für Anfänger**

BE

Leitung: Mari Mitinyan
 Beginn: 13.02.2020
 Termine:
 10mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
 Ort: Dörpshuus, Lübecker Straße 6, 23628
 Krummesse
 Gebühr: 40,00 € (38,00 €)
 VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
 Anmeldung:
 VHS Berkenthin,
 Tel. 04544/413, info@vhs-berkenthin.de

**Russisch
 für Anfänger mit
 geringen Vorkenntnissen**

RZ

Leitung: Galina Olenberg
 Russisch für Anfänger mit geringen Vor-
 kenntnissen. Russisch lesen, schreiben
 und sprechen kann nicht einfach sein.
 Aber wer wagt, der gewinnt!
 Herzlich willkommen an alle, die ihre Rus-
 schenkenntnisse auffrischen möchten. In ent-
 spannter Atmosphäre werden Sie mit einer
 Muttersprachlehrerin Ihren Wortschatz und
 das freie Sprechen üben und erweitern.



SPRACHTANDEM
 ZWEI MENSCHEN, ZWEI SPRACHEN,
 EIN GEMEINSAMES ZIEL.



Reden, hören, verstehen – Lernen im Tandem
 ist kommunikativ und macht Spaß!
JETZT TANDEMPARTNER FINDEN:
www.vhs-tandem.de
 Ein kostenloser Service der Volkshochschulen



Beginn **Kurs 204:**
30.01.2020
Termine: 14mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35

Gebühr: 76,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/858092

Spanisch

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 / 42 64

Buch „Caminos hoy A1“

Beginn: 15.01.2020

Termine:

12mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C 12

Gebühr: 76,80 €

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Los geht's mit Spanisch (Anfängerkurs)

Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!

Lehrbuch: Español actual 1 ab Lektion 1

Beginn **Kurs 220:** 03.02.2020

Termine:

16mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Gebühr: 86,00 €

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Spanisch für den Urlaub

Leitung: N. N.

Lust auf eine Auszeit für ein verlängertes Wochenende oder einen Urlaub? Ein paar Spanischkenntnisse gehören zu Ihrer Ausrüstung für einen Aufenthalt in Spanien oder Lateinamerika dazu. In diesem Kurs können Sie schnell und effektiv die notwendigen Redemittel für typische Urlaubs- und Reisesituationen lernen. Auch als Einstieg in die spanische Sprache geeignet. Lehrbuch ist noch nicht bekannt

Beginn: 20.02.2020

Termine:

6mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: VHS Dassendorf, Am Wendel 2
Gebühr: 43,20 € bei mindestens 8 Teilnehmenden

Kurs AN 422 03

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Weiter geht's mit Spanisch (Fortgeschrittenenkurs)

Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!

Lehrbuch: Español actual 1 ab Lektion 5

Beginn **Kurs 221:** 03.02.2020

Termine:

16mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Gebühr: 86,00 €

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Spanisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1

Lehrbuch: „Caminos neu A1“ ab Lektion 2, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0.

Beginn **Kurs 1:** 16.01.2020

Termine:

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

Gebühr: 55,20 €

Beginn **Kurs 2:** 23.04.2020

Termine:

8mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr

Gebühr: 44,20 €

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 / 42 64

Buch „Con Gusto“

Beginn: 14.01.2020

Termine:

12mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C 12

Gebühr: 76,80 €

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Spanisch für den Urlaub mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1

Lehrbuch: „Caminos neu A1“ ab Lektion 10, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0.

Beginn **Kurs 1:** 15.01.2020

Termine:

10mal mittwochs, 10:00 bis 11:00 Uhr

Gebühr: 36,90 € (bei 8 Teilnehmern)

Beginn **Kurs 2:** 22.04.2020

Termine:

8mal mittwochs, 10:00 bis 11:00 Uhr

Gebühr: 29,50 € (bei 8 Teilnehmern)

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

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 6

Beginn: 04.02.2020

Termine:

10mal dienstags, 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

Spanisch für Fortgeschrittene - Avanzados

Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 4264

Conversación, lecturas, gramática

Beginn: 14.01.2020

Termine:

12mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule, Ernst-Anton-Str. 23, 21521 Aumühle, Raum C12

Gebühr: 76,80 €

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104 / 80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Spanisch für Fortgeschrittene

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A2

Lehrbuch: „Caminos Neu! A2“ ab Lektion 5/6, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514956-4.

Beginn **Kurs 1:** 20.01.2020

Beginn **Kurs 2:** 20.04.2020

Termine:

8mal montags, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 44,20 € je Kurs (bei 8 Teilnehmern)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Fortgeschrittene

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe B1

Beginn **Kurs 1:** 14.01.2020

Termine:

10mal dienstags, 18:45 bis 20:15 Uhr

Gebühr: 55,20 € (bei 8 Teilnehmern)

Beginn **Kurs 2:** 21.04.2020

Termine:

8mal dienstags, 18:45 bis 20:15 Uhr

Gebühr: 44,20 € (bei 8 Teilnehmern)

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Fortgeschrittene

Leitung: Martha Krien

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

Beginn: 13.02.2020

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

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

Entspannung & Körpererfahrung

Yoga

Ziel des Yoga ist es, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen steigern das seelische Wohlbefinden, helfen die körperliche Verfassung zu verbessern bzw. sich gesund zu erhalten. Das führt auch zur Entlastung am Arbeitsplatz.

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

Yoga am Abend - Kurs 1 und 2

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

Beginn: 03.02.2020

Termine **Kurs 1:**

16mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Termine **Kurs 2:**

16mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf

Gebühr: 100,00 € je Kurs

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga für Damen und Herren

Leitung: Marion Suratman, Tel. 04104/9688148

Beginn: 06.01.2020

Termine:

20mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf

Gebühr: 128,00 €

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Workshop Walken mit „Wald-Yoga“

Leitung: Simone Kettemann

In diesem Workshop kombinieren wir Walken mit Yoga, in dem Yoga als Stationen während des Walkens eingebaut werden. So können Sie Ihr geistiges und körperliches Wohlbefinden in der wohlthuenden Umgebung des Waldes steigern. Sie lernen auf diese besondere Art und Weise, sich gesund zu bewegen und Ihre Entspannungsfähigkeit zu verbessern. Ihr Körper wird mobilisiert, Ihre

Liebe VHS-Leser!

Bei den Kursankündigungen im Programmheft handelt es sich zum Teil um gekürzte Fassungen. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf der Homepage Ihrer Volkshochschule!

Seele „beatmet“ und Ihr Geist entspannt.
 Termin:
 Samstag, 21.03.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Sport- und Jugendheim Aumühle, Sachsenwaldstraße, 21521 Aumühle
 Gebühr: 19,00 €
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360
 Anmeldung über die VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Walken mit „Wald-Yoga“
 Leitung: Simone Kettemann

AU

Beschreibung siehe oben (Workshop AU)
 Beginn: 22.04.2020
 Termine:
 10mal mittwochs, 10:00 bis 11:00 Uhr
 Treffpunkt: Parkplatz Sport- und Jugendheim Aumühle, Sachsenwaldstraße, 21521 Aumühle
 Gebühr: 43,00 €
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360
 Anmeldung über die VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Yoga für alle Altersgruppen
 Leitung: Angelika Schütze, Diplompsychologin

BE

Beginn: 11.02.2020
 Termine:
 10mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Brinkhus in Rondeshagen
 Gebühr: 45,00 € (43,00 €)
 VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
 Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413, info@vhs-berkenthin.de

Yoga für alle Altersgruppen
 Leitung: Angelika Schütze, Diplompsychologin

BE

Beginn: 13.02.2020
 Termine:
 10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Steenkamp 1, 23847 Sierksrade
 Gebühr: 45,00 € (43,00 €)
 VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
 Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413, info@vhs-berkenthin.de

Hatha Yoga
 Leitung: Petra Storm

BR

Im Hatha-Yoga werden achtsame Körperbewegungen bewusst mit dem Atem verbunden. So können eine Mobilisierung der Wirbelsäule, eine Stärkung der Muskeln

und körperliches Wohlbefinden erreicht und das Körperbewusstsein geschult werden. Der Unterricht orientiert sich an den Richtlinien des DRK. Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte sowie ein Kissen mitbringen.
 Beginn: 03.03.2020
 Termine:
 13mal dienstags, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Ort: Pausenhalle der Schule Breitenfelde
 Gebühr: 65,00 €
 VHS Breitenfelde 04542 / 853 690

Yoga für jeden
 Leitung: Ulrike Braatz-Weist

BÜ

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
 Beginn: 13.02.2020
 Termine:
 15mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum 116
 Gebühr: 82,50 €
 vhs Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/6760

Yoga Entspannt ins Wochenende
 Leitung: Pia Oppl

BÜ

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
 Beginn: 07.02.2020
Kurs 1: 17:00 bis 18:30 Uhr
Kurs 2: 18:30 bis 20:00 Uhr
 Termine: 10mal freitags
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A116
 Gebühr: 55,00 € je Kurs
 vhs Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Yoga
 Leitung: Tatjana Schedlich, Heilpraktikerin

BÜ

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
 Beginn: 04.02.2020
Kurs 1: 17:45 bis 19:15 Uhr
Kurs 2: 19:30 bis 20:00 Uhr
 Termine: 10mal dienstags
 Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeze, Dorfstr. 16
 Gebühr: 60,00 € je Kurs
 vhs Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, 04155/3551

Yoga
 Leitung: Alexa Potrykus

BÜ

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.
 Beginn: 04.02.2020
 Termine:
 10mal dienstags, 09:30 bis 11:00 Uhr
 Ort: Sprüttenhus, Wangelau, Dorfstr. 10a
 Gebühr: 60,00 €
 vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
 Anmeldung bei der Kursleiterin, Handy: 0157 86667158, E-Mail: a.potrykus@freenet.de

Yoga
 Leitung: Marianne Claasen

GU

Beginn: 04.02.2020
 Termine:
 10mal dienstags, 08:30 bis 10:00 Uhr
 Ort: Turnhalle Gudow, Schulstr. 1A / Parkplatz gegenüber der Kirche
 Gebühr: 55,00 €
 vhs Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Entspannungs-Yoga
 Leitung: Claudia Mittelstädt

LA

Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit, zu geistiger Klarheit und innerer Ruhe. Yoga, in dessen Zentrum der geführte Atem und wirksame Körperhaltungen entstehen, gibt Kraft. Diese Yoga-Kurs dient in erster Linie der Entspannung, die Teilnehmer sollen neue Kraft tanken. Mit Yin Yoga Sequenzen, Übungen für den Rücken (+Schulter- und Nackenbereich) und verschiedenen Formen der Meditation um Ruhe und Entspannung zu finden. Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, Handtuch und Wolldecke mitbringen. Yogamatten und Meditationskissen sind in der Albinusstraße 24 vorhanden.
 Beginn **Kurs 19B-315:** 13.01.2020
 Termine:
 5mal montags, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Gebühr: 40,00 €
 Beginn **Kurs 20A-315:** 17.02.2020
 Termine:
 10mal montags, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Gebühr: 80,00 €
 Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung bitte unter **Kurs-Nr. 19B-315/20A-315**

Power-Yoga
 Leitung: Svenja Grundmann

LA



Wem Yoga zu ruhig und zu wenig schweißtreibend ist, kann es mal mit Power-Yoga versuchen. Eine sportliche Yoga Variante ohne Mantren oder Choreografien, dafür mit anschließender Entspannung zum Muskelaufbau und effektiven Herz-Kreislauftraining, vergleichbar mit den klassischen BauchBeinePO-Kursen, auch unbedingt für Männer geeignet.
 Beginn: 04.02.2020
 Termine:
 10mal dienstags, 18:00 bis 19:00 Uhr
 Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24
 Gebühr: 50,00 €
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr. 20A-3101**

Yoga für Junggebliebene
 Leitung: Svenja Grundmann

LA

Wer beweglich bleiben oder wieder werden möchte, sich mal richtig entspannen möchte und sich nicht mit dem ein oder anderen "Zwicken/Wehwehchen" im Körper abfinden mag, der ist herzlich eingeladen in seiner bequemeren Lieblingskleidung zum neuen Yoga Kurs für ältere und auch bewegungseingeschränkte Teilnehmer zu kommen.
 Beginn: 06.02.2020
 Termine:
 10mal donnerstags, 10:00 bis 11:00 Uhr
 Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24
 Gebühr: 50,00 €
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr. 20A-3102**

Hatha-Yoga
 Leitung: Martin Wolff

LA

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit, zu geistiger Klarheit und innerer Ruhe. Yoga, in dessen Zentrum der geführte Atem und wirksame Körperhaltungen entstehen, gibt Kraft. Durch die Asana (Körperhaltungen) werden Sehnen und Bänder sanft gedehnt und der Kreislauf gestärkt. Die Übungen werden beweglicher und ihre gekräftigte Muskulatur ermöglicht ihnen eine bessere Körperhaltung. Durch Pranayama (Atemübungen), Konzentration, Entspannung und Meditation kommt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich "SELBST".

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme

Gesundheit „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.

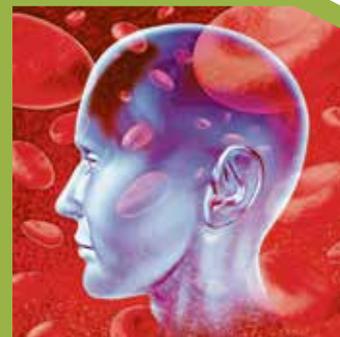


Foto: carballo/shutterstock



Socken, Handtuch und Wolldecke mitbringen. Yogamatten und Meditationskissen sind in der Albinusstraße 24 vorhanden.

Beginn **Kurs 20A-311:** 29.01.2020
Beginn **Kurs 20A-312:** 29.04.2020

Termine:
10mal mittwochs, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24
Gebühr: 80,00 € je Kurs
VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr. 20A-311 bzw. 20A-312**

Hatha & Klang-Yoga

Leitung: Sonja Wolff

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit, zu geistiger Klarheit und innerer Ruhe. In diesen Klang - Yogastunden werden Klangschalen, Klangspiel, scharmanische Trommel und Mantras eingesetzt und inspirieren den Menschen, mit Leichtigkeit und Freude loszulassen. Die Verbindung von Atmung und Bewegung, mit sanften bis fordernden Asanas, Sonnengrüßen, Atemtechniken (Pranayama), Meditation und einer wohlthuenden Abwechslung mit Entspannung, gibt neue Kraft und hilft in unserem häufig stressigen Alltag wieder loszulassen.

Die Phasen der Entspannung werden mit Klängen und Stimme begleitet. Die heilsamen Klangschwingungen wirken auf den feinstofflichen Körper, berühren tief und erreichen feinste Schichten der Wahrnehmung. Asanas, Entspannung und Meditation werden intensiver empfunden - man ist anschließend belebt, zentriert, erfrischt

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken und Handtuch mitbringen. Yogamatten und Meditationskissen sind in der Albinusstraße 24 vorhanden.

Beginn: 14.01.2020
Termine:
5mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24
Gebühr: 40,00 €
VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr. 20A-320**

Kundalini-Yoga

(Sonderkurs)

Leitung: Bernd Pfeiler

Kursziele sind: Mobilisierung der Wirbelsäule, Erhöhung der körperlichen Flexibilität und Belastbarkeit, Stärkung der inneren Organe, Anregung des Stoffwechsels und des Drüsensystems, Stärkung des Immun- und Nervensystems sowie Stabilisierung der psychischen Befindlichkeit.

Bitte, bringen Sie eine Decke mit und Wasser zum Trinken.

Teilnahme nur für Nichtraucher.

Termine:
10mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Seminarhaus Neu-Horst
Die Gebühren und Beginn erfragen Sie bitte bei der Anmeldung.

VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 13 04,
E-mail: Bernd.Pfeiler@t-online.de

Sanfter Hatha-Yoga

(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. Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern helfen Beschwerden in diesen Bereichen vorzubeugen oder zu bessern. Wir werden versuchen, dabei die innere Achtsamkeit zu schulen. Hierdurch können wir lernen, den Körper sensibler wahrzunehmen, eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen uns, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen. So können Stresssituationen besser bewältigt werden. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte.

Beginn **Kurs Nr. 404.1:** 16.01.2020

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

Beginn **Kurs Nr. 404.2:** 16.01.2020

Termine:
10mal donnerstags, 10:40 bis 12:10 Uhr

Gebühr: 70,00 € je Kurs

Beginn **Kurs Nr. 404.3:** 04.06.2020

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

Beginn **Kurs Nr. 404.4:** 04.06.2020

Termine:
4mal donnerstags, 10:40 bis 12:10 Uhr
Ort: Gemeindehaus Groß Grönau, Großer Sitzungssaal

Gebühr: 28,00 € je Kurs

VHS Ratzeburg
Anmeldung und Kursinformationen unter Tel. 0451/ 6132792

Hatha-Yoga

Leitung: Gesa Karwasz

Fließende Yogaabfolgen werden hier kombiniert, um das Gleichgewicht zwischen Körper & Geist anzustreben. Hatha (Sanskrit) bedeutet Gewalt oder Kraft, was die Anstrengung verdeutlicht, die für die jeweilige Asanas Ausführung notwendig ist. Dabei wird das "Ha", die Sonne (erhitzend, kräftigend) mit dem "Tha", der Mond (kühlend) in Einklang gebracht.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Yogamatten, Yogablöcke

Beginn **Kurs 411:** 10.02.2020

Termine: 10mal montags, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 70,00 €

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Yoga am Abend

Leitung: Kathrin Noruschat

Yoga zu praktizieren bedeutet Lebens- und Körpergefühl in den Einklang zu bringen. Nach einem langen Tag bietet dieser Abend-Kurs ausgleichende Atem-, Körper- und Meditationsübungen an.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke, Isomatten sind vorhanden.

Beginn **Kurs Nr. 408:** 03.03.2020

RZ

Termine: 14mal dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: 70,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Yoga am Vormittag auf und mit dem Stuhl

Leitung: Tatjana Schedlich

Der Kurs ist für ältere Menschen und Menschen mit Einschränkungen in der Beweglichkeit geeignet. Es werden Körper-, Atem- und Entspannungsübungen auf dem Stuhl und der Matte ausgeführt. Die Muskulatur wird gekräftigt, das Lungenvolumen und damit auch die Vitalität werden vergrößert. Yoga kann zu einer Verbesserung des Körpergefühls, der Beweglichkeit und des Gedächtnisses führen - in jedem Alter. Bitte eine Yogamatte, Decke, kleines Kissen, warme Socken und etwas zu trinken mitbringen!

Beginn **Kurs 1:** 30.01.2020

Termine:
8mal donnerstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Gebühr: 86,40 €

Beginn **Kurs 2:** 07.05.2020

Termine:
6mal donnerstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Gebühr: 64,80 €

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Hatha - Yoga am Vormittag I und II

Leitung: Alexa Potrykus

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

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen!

Beginn **Kurs 1:** 03.02.2020

Beginn **Kurs 2:** 20.04.2020

Termine: 8mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 86,40 € je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Yoga für den Rücken am Mittwoch I A + B

Leitung: Alexa Potrykus

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

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.

Beginn: 29.01.2020

Termine **Kurs I A:**

8mal mittwochs, 18:45 bis 19:45 Uhr

Termine **Kurs I B:**

8mal mittwochs, 20:00 bis 21:00 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 am Mittwoch II A + B

Leitung: Alexa Potrykus

Kursbeschreibung siehe oben (Schwarzenbek). Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.

Beginn: 22.04.2020

Termine **Kurs II A:**

10mal mittwochs, 18:45 bis 19:45 Uhr

Termine **Kurs II B:**

10mal mittwochs, 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 72,00 € je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Yin Yoga am Wochenende

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 mitbringen!

Beginn: 28.03.2020

Termine: 2mal samstags, 12:30 bis 14:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 25,40 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Tai Chi / Qigong

Qigong

Leitung: Constanze Dahms

Beginn: 10.02.2020

Termine: 10mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus Klempau, Dorfstraße 47

Gebühr: 40,00 € (38,00 €)

VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413

Anmeldung: Dahms, Tel. 04508/1482

Qigong

Leitung: Petra Storm

Qigong ist in China Teil der Gesundheitsvorsorge und der Reha. Ruhige Bewegungen, verbunden mit innerer Aufmerksamkeit und fließender Atmung sorgen für einen harmonischen Energiefluss im Körper und führt zu mehr Entspannung. Es fördert die Konzentration, schult die Körperwahrnehmung und wirkt positiv auf die Organe. Der ganze Körper wird trainiert, was sich positiv auf Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder auswirkt. Vermittelt werden Übungen aus den 8 Brokaten und dem Yi Jin Jing. Der

LA

SB

SB

SB

SB

RZ

BE

MÖ

SB

BR

RZ

Kurs verlangt keine besondere körperliche Fitness und ist für jedes Alter geeignet.
 Beginn: 03.03.2020
 Termine:
 13mal dienstags, 16:15 bis 17:15 Uhr
 Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde
 Gebühr: 45,00 €
 VHS Breitenfelde 04542 / 853 690

Tai Chi Ch'uan und Qi Gong für Anfänger

BÜ

Leitung: Manfred Dutschke

Sie lernen, Ihre geistige Kraft zu mobilisieren, den Atem zu regulieren und Ihre Körperhaltung sowie Ihre Bewegungen natürlicher zu gestalten. Konkret wird durch die Übungen das Zentralnervensystem positiv beeinflusst. Dadurch werden die Funktionsaktivitäten der inneren Organe optimiert. Mit Förderung der Atemfunktion erreichen Sie besseren Zugang zu Ihren inneren Kräften und deren Stärkung.

Beginn: 04.02.2020

Termine:
 10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A116
 Gebühr: 45,00 €
 vhs Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Qigong

LA

Leitung: Stefanie Siegart

Durch langsame fließende Bewegungen kommen Körper, Geist und Seele zur Ruhe. Verspannungen und Blockaden werden durch gezielte Aktivierung bestimmter Körperpunkte (Meridianpunkte) gelöst. Die Muskulatur und die inneren Organe werden gestärkt, wodurch sich wieder eine größere Lebensenergie aufbaut. **Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert.**

Beginn: 05.02.2020

Termine:
 10mal mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: VHS-Raum 2, Albinusstraße 24
 Gebühr: 80,00 €
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr. 20A-30106**

T'ai chi Ch'uan - Einführungskurs

MÖ

Leitung: Constanze Dahms

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

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

Beginn: 03.02.2020

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

T'ai chi Ch'uan

- Aufbaukurse 1 und 2

MÖ

Leitung: Constanze Dahms

Diese Kurse sind für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.

Beginn: 04.02.2020

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 39,00 € (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 08 / 14 82

Tai Chi - Das Chi wecken (Einsteiger)

RZ

Leitung: Uta Fuchs

Die langsamen und fließenden Bewegungen beim Tai Chi beruhigen Körper und Geist. Außerdem lockern wir so Verspannungen und stärken die eigene Balance. So können wir vielen Zivilisationskrankheiten aus eigener Kraft entgegenwirken. In diesem Kurs erlernen die Teilnehmer den ersten Teil der Langen Form des Yang-Stils. Die Figuren werden einzeln vorgestellt und wiederholt. Der Unterricht findet auch in den Osterferien statt.

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

Beginn **Kurs 412.1:** 06.01.2020

Beginn **Kurs 412.2:** 30.03.2020

Termine:
 10mal montags, 17:15 bis 18:15 Uhr
 Ort: Aula der Ernst-Barlach-Schule
 Gebühr: 55,00 € je Kurs
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter:
 taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi - Den Tiger in die Berge tragen (Fortgeschrittene 1)

RZ

Leitung: Uta Fuchs

Die langsamen und fließenden Bewegungen beim Tai Chi beruhigen Körper und Geist. Dieser Kurs baut auf vorangegangenen Kursen auf, die Teilnehmer erlernen den zweiten Teil der Langen Form des Yang-Stils. Die Figuren werden einzeln vorgestellt und wiederholt.

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

Beginn **Kurs 413.1:** 06.01.2020

Beginn **Kurs 413.2:** 30.03.2020

Termine:
 10mal montags, 18:20 bis 19:20 Uhr
 Ort: Aula der Ernst-Barlach-Schule
 Gebühr: 55,00 € je Kurs
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter:
 taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi - Die Mähne des wilden Pferdes teilen (Fortgeschrittene 2)

RZ

Leitung: Uta Fuchs

Die langsamen und fließenden Bewegungen beim Tai Chi beruhigen Körper und Geist. Dieser Kurs baut auf vorangegangenen

Kursen auf, die Teilnehmer erlernen den dritten Teil der Langen Form des Yang-Stils. Die Figuren werden einzeln vorgestellt und wiederholt. Neueinsteiger nach Absprache mit der Kursleitung.

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

Beginn **Kurs 414.1:** 06.01.2020

Beginn **Kurs 414.2:** 30.03.2020

Termine:
 10mal montags, 19:30 bis 20:30 Uhr
 Ort: Aula der Ernst-Barlach-Schule
 Gebühr: 55,00 € je Kurs
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter:
 taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi mit dem Schwert (Zusatzmodul für Fortgeschrittene)

RZ

Leitung: Uta Fuchs

Die Schwertkunst des Tai Chi ist eine ganzheitliche Gesundheitsübung und Meditation in Bewegung. Noch stärker als in der Handform wird hier der Aspekt der Selbstverteidigung deutlich. Die Waffe erfordert von den Übenden eine noch größere Präzision und fördert die Achtsamkeit und Balance in jeder Bewegung. In diesem Kurs lernen die Teilnehmer die ersten Figuren der 32er-Schwert-Form des Yang-Stil. Sichere Kenntnisse der Handform werden vorausgesetzt.

Beginn **Kurs 419.1:** 06.01.2020

Beginn **Kurs 419.2:** 30.03.2020

Termine:
 10mal montags, 20:30 bis 21:30 Uhr
 Ort: Aula der Ernst-Barlach-Schule
 Gebühr: 55,00 € je Kurs
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter:
 taichi@uta-fuchs.info

Welt-Tai Chi und Qigong - Tag

RZ

Leitung: Uta Fuchs / Constanze Dahms

Der "Welttag für Tai Chi und Qigong" bietet Schülerinnen und Schülern verschiedener Kurse die Gelegenheit sich auszutauschen und in entspannter Atmosphäre gemeinsam Übungen zu praktizieren. Nach einem gemeinsamen Auftakt mit QiGong für jedermann zeigen Fortgeschrittene eine Tai Chi Handform sowie Übungen mit Schwertern und Fächern. Interessierte und auch spontane Besucher 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

Workshop-Selbsthypnose - Vertiefung

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. Dieser Workshop richtet sich an die TeilnehmerInnen des „Einführungskurses“ im letzten Semester bzw. an neue TeilnehmerInnen mit Vorkenntnissen aus dem Bereich Autogenes Training oder anderen Entspannungstechniken - denn viel hängt vom Üben, Wiederholen und Reflektieren ab. Neue Übungen, wie der „Innere Heiler“ und die „Reise zur weisen Person“ werden ausprobiert und erläutert. Es werden darüber hinaus weitere Beispiele und Möglichkeiten, Selbsthypnose in den eigenen Alltag zu integrieren aufgezeigt. Selbsthypnose ist somit ein dauerhafter Gewinn für Ihre Gesundheit! 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, 01.02.2020, 10:00 bis 15:00 Uhr
 Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf
 Gebühr: 29,00 €
 Bitte mitbringen: Fitnessmatte/Woldecke, warme Socken, bequeme warme 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-Reihe Selbst-Coaching zum Umgang mit Stress und Belastung

AU

Leitung: Minou Saribaf, Dipl.-Psychologin

Häufiger Auslöser für psychische Belastung ist Stress. Dieser ist nicht so leicht abzustellen, denn er ist meist ein ständiger Begleiter unabhängig vom Lebensbereich Job, Familie oder Freizeit. In Zeiten einer solchen Belastung oder gar Überbelastung können mangelnde Konzentration, innere Unruhe, schlechter Schlaf bis hin zu körperlichen Beschwerden, wie Verspannungen, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Problemen etc. entstehen. Stressbewältigung bedeutet dabei jedoch nicht, den Stress auszublenken. In diesem Seminar werden Sie herausfinden, welche Wege Sie stattdessen gehen können und lernen durch theoretischen Input und praktischen Übungen vielfältige und wirksame Techniken, damit Stresszeiten nicht zur Stressfalle werden. Nach dieser Workshop-Reihe, bei der Sie Ihre individuellen Themen einbringen können, kennen Sie Ihre persönlichen Stressoren und sind in der Lage, Stresssituationen zu erkennen, zu entschärfen und Stress aktiv abzubauen zu können, um dadurch neue Energie und Kraft für Ihren Alltag und seinen Herausforderungen schöpfen zu können.





Beginn: 29.02.2020
Termin:
4mal samstags, 14.03. /
28.03. / 25.04.2020,
jeweils von 10:00 bis
15:00 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf

Gebühr: 116,00 €
Bitte mitbringen: Fitnessmatte/Wolldecke, warme Socken, bequeme warme 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 Reihe- Tanz Dich Wir begrüßen das Jahr

Leitung: Mukti Vera Hatzakes

"Tanz Dich" ist eine Mischung aus freiem und choreografiertem Tanz unter dem Aspekt: komm in Bewegung und du bleibst bewegt. Das gilt für den physischen Körper als auch für deinen Geist und deine Seele.

Tanzen befreit uns. Im Tanzen drücken wir unsere Lebensfreude aus. Finde deinen eigenen Ausdruck in „Tanz Dich“.

Bitte jedes Mal eine Decke mitbringen für die Abschlussentspannung.

Termin:

Samstag, 19.01.2020, 11:00 bis 13:15 Uhr

Ort: Osterwold-Halle

Gebühr: 10,00 €

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3221**

Workshop Reihe- Tanz Dich Mandala Tanz

Leitung: Mukti Vera Hatzakes

Kursbeschreibung siehe oben (LA).

Termin:

Samstag, 16.02.2020, 11:00 bis 13:15 Uhr

Ort: Osterwold-Halle

Gebühr: 10,00 €

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3222**

Workshop Reihe- Tanz Dich Die Weisheit von NIA: 9 Bewegungsenergien

Leitung: Mukti Vera Hatzakes

Kursbeschreibung siehe oben (LA).

Termin:

Samstag, 29.03.2020, 11:00 bis 13:15 Uhr

Ort: Osterwold-Halle

Gebühr: 10,00 €

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3223**

Workshop Reihe- Tanz Dich Tanz, Stimme und Rhythmus

Leitung: Mukti Vera Hatzakes

Kursbeschreibung siehe oben (LA).

Termin:

Samstag, 19.04.2020, 11:00 bis 13:15 Uhr

Ort: Osterwold-Halle

Gebühr: 10,00 €

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3224**

Workshop Reihe- Tanz Dich Chakra Tanz

Leitung: Mukti Vera Hatzakes

Kursbeschreibung siehe oben (LA).

Termin:

Samstag, 17.05.2020, 11:00 bis 13:15 Uhr

Ort: Osterwold-Halle

Gebühr: 10,00 €

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3225**

Workshop Reihe- Tanz Dich Seelentanz

Leitung: Mukti Vera Hatzakes

Kursbeschreibung siehe oben (LA).

Termin:

Samstag, 14.06.2020, 11:00 bis 13:15 Uhr

Ort: Osterwold-Halle

Gebühr: 10,00 €

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3226**

Workshop Reihe- Tanz Dich Achtsamkeitsworkshop

Leitung: Martina Richter
(Heilpraktikerin für Psychotherapie)

Was bedeutet Achtsamkeit...lassen sie es uns gemeinsam, mit Spaß und Leichtigkeit herausfinden: Das Leben und seine Herausforderungen besser zu bewältigen, oder sogar leichter zu nehmen, die eigenen Bedürfnisse besser spüren und verwirklichen. Neugierig, dann schnell anmelden!

Termin: Samstag, 07.03.2020, 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: 35,00 € (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Resilienz - Alltägliche Krisen meistern

Leitung: Resilienz-Trainerin
Susanne Bruns

Die Dinge selbst in die Hand nehmen, statt auf Glück oder Zufall zu vertrauen. Handlungskompetenz entwickeln und Möglichkeiten ergreifen, wenn sie sich bieten. Die eigenen Fähigkeiten erkennen und an sich glauben. Sie lernen das Resilienz-Modell nach dem Loovanz-Konzept mit den sieben Faktoren kennen.

Beginn **Kurs 407**: 03.03.2020

Termine:

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

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21

Gebühr: 64,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten

VHS Ratzeburg

Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg

LA

LA

LA

MÖ

RZ

LA

BR

Entspannung am Vormittag

Leitung: Frauke Büddig

SB

Entspannungsübungen durch Achtsamkeit, Meditation, Atemübungen und Traumreisen. Ankommen, zu sich kommen, dem Alltag entkommen und entspannen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Isomatte, kleines Kissen und eine Wolldecke.

Beginn: 14.02.2020

Termine: 6mal freitags, 9:00 bis 10:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengegebäude

Gebühr: 43,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Entspannung am Abend

Leitung: Frauke Büddig

SB

Entspannungsübungen durch Achtsamkeit, Meditation, Atemübungen und Traumreisen. Ankommen, zu sich kommen, dem Alltag entkommen und entspannen. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Isomatte, kleines Kissen und eine Wolldecke.

Beginn: 13.02.2020

Termine:

6mal donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: 43,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Muskelentspannung nach Jacobsen

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

AU

Entspannung durch bewusste Anspannung - das ist das Prinzip der 1938 von Edmund Jacobsen 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: 05.03.2020

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

Selfcare Day. Ein Tag für dich!

Leitung: Wiebke Krause

LA

Dieser Tag ist zum Wohlfühlen und Entspannen für dich. Durch Achtsamkeitsübungen kommen wir bei uns selbst an, lauschen nach innen und spüren was wir jetzt brauchen. Im achtsamen Austausch mit Gleichgesinnten erfahren wir Angenommensein und Inspiration. Wir gehen entspannt und gestärkt nach Hause und nehmen einfache Übungen zur eigenen Anwendung mit in unseren Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Trinken

Beim ganzen Tag: Mittagsimbiss für die gemeinsame Pause

Termin **Kurs 30102**:

Samstag, 29.02.2020, 14:00 bis 18:00 Uhr
Gebühr: 21,32 €

Termin **Kurs 30103**:

Sonntag, 29.03.2020, 11:00 bis 17:00 Uhr
Gebühr: 32,00 €

Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-30102 bzw. 20A-30103**

Waldbaden

Leitung: Wiebke Krause

LA

Wir tauchen mit allen Sinnen in die beruhigende Kraft des Waldes ein und genießen seine entschlernende Wirkung. Achtsamkeitsübungen, Naturerfahrung und Austausch in der Gruppe verbinden uns mit uns selbst, miteinander und mit der Natur. Wir gehen entspannt und gestärkt nach Hause und nehmen einfache Übungen zur eigenen Anwendung mit in unseren Alltag. Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung und Schuhe, Trinken, Snack für die gemeinsame Pause

Termin **Kurs 30104**:

Sonntag, 26.04.2020, 11:00 bis 15:00 Uhr

Termin **Kurs 30105**:

Sonntag, 07.06.2020, 14:00 bis 18:00 Uhr

Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24

Gebühr: 21,32 € je Kurs

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-30102 bzw. 20A-30103**

Familienaufstellung

Leitung: Martina Richter
(Heilpraktikerin für Psychotherapie),
Sylvia Gans, Lebensberaterin,
systemisch ausgebildet

MÖ

Sie möchten etwas in Ihrem Leben verändern, aber wissen nicht wie? Die systemische Familienaufstellung kann für jegliche Konflikte eine Lösung ergeben z.B. in der Familie, im Beruf oder „Auf der Suche nach Sicherheit“ etc. Sie wissen gar nicht was eine Familienaufstellung ist, kommen sie in diesen Kurs und erfahren alles darüber. Gemeinsam bieten wir ein neues Konzept der systemischen Familienaufstellung. Wir, die Moderatorinnen Sylvia Gans und Martina Richter, arbeiten ergänzend und lösungsorientiert miteinander. Mit der Familienaufstellung und unserer Erfahrung stellen Sie die entscheidenden Weichen für eine erfülltere Zukunft.

Beginn: 11.04.2020

Termine:

3mal samstags, 10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: 36,25 € (bei 8 Teilnehmern) - keine

Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Abnehmen durch Hypnose

Leitung: Kerstin Wulff

BR

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

www.sh.kursportal.info
**Kursportal
Schleswig-Holstein**
Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden
→ Den richtigen Kurs finden
→ Informieren und vergleichen
→ Über 800 Anbieter



ihre Abnahme eingehen. Mitzubringen sind eine Isomatte, Kissen und Decke.
 Beginn: 04.02.2020
 Termine: 7mal dienstags
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr
 Beginn: 21.04.2020
 Termine: 9mal dienstags
Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr
Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde
 Gebühr: Kurse 1/2 je 42,00 €,
 Kurse 3/4 je 54,00 €
 VHS Breitenfelde Tel. 04542 / 853 690

E-E-E, entschlacken, entgiften, entsäuern

LA

Altes Heilwissen einfach angewendet im heutigen Alltag, für mehr Lebensfreude, Wohlbefinden und Vitalität. Natürliche alternative Wege zum entschlacken, entsäuern und entgiften.
 3 aufeinander aufbauende Teile.
 Termin:
 Samstag, 18.01.2020, 12:00 bis 16:00 Uhr
 Ort: VHS Raum 1, Albinusstraße 24
 Gebühr: 15,99 €
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3105**

Aromaöle und Aromaöltherapie - Teil 2

LA

Naturkosmetik selber herstellen
 Leitung: Silke Zwirner
 Die Aromatherapie findet in der Gesundheits- und Heilkunde mehr und mehr Aufmerksamkeit. Aromen, Duftstoffe und ätherische Öle können heilend wirken auf Körper, Geist und Seele. Sie dringen tief in unser Wesen ein und wir verbinden uns mit der Seele von Pflanzen.
 Termin:
 Samstag, 08.02.2020, 12:00 bis 16:00 Uhr
 Ort: VHS Raum 1, Albinusstraße 24
 Gebühr: 15,99 €
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3107**

Aromaöle und Aromaöltherapie - Teil 3

LA

Naturkosmetik selber herstellen
 Leitung: Silke Zwirner
 Kursbeschreibung siehe oben (Teil 2 - LA).
 Termin:
 Samstag, 07.03.2020, 12:00 bis 16:00 Uhr
 Ort: VHS Raum 1, Albinusstraße 24
 Gebühr: 15,99 €
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-3108**

Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurs 1

MÖ

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

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

nisieren. Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.
 Beginn: 06.02.2020
 Termine:
 8mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: 31,20 € (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Verfahren, das der körperlichen und seelischen Entspannung dient.
 Es hilft, mehr Ruhe zu gewinnen, Überlastung, Hektik und Stress leichter abzubauen, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern.
 Zu allen Kursen bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und ein kleines Kissen mit.

Autogenes Training

BÜ

Leitung: Klaus John, Heilpraktiker
 Sie lernen auf einfache Weise, Stress und muskuläre Verspannungen zu lösen, sich wie in tiefem Schlaf zu erholen, Leistungsfähigkeit, Selbstbewusstsein und Konzentration zu stärken. Viele psychosomatische Probleme lösen sich schon durch die ersten Übungen. Später lernen Sie, sich selbst durch Vorsatzbildung zu beeinflussen und Ihre Persönlichkeit zu entwickeln. Wir üben auf Stühlen sitzend in bequemer Alltagskleidung. Sie brauchen nichts extra mitbringen.
 Beginn: 05.02.2020
 Termine:
 9mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
 Gebühr: 50,00 € bei mind. 8 TN
 vhs Büchen - Gudow e.V.
 Information bitte beim Kursleiter, Tel. 04153/53828, Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Autogenes Training

LA

Leitung: Petra Janzen
 Das Autogene Training ist eine einfache zu erlernende Entspannungsmethode. Regelmäßig geübt und in den Alltag integriert verbessert es die gesundheitliche Situation, Stress wird aufgelöst, die Kreativität gefördert und das Selbstvertrauen verbessert. Themen sind zudem u.a. Auswirkungen von Stress und Verspannungen auf das Immun- und Nervensystem.
Dieser Kurs ist krankenkassenzertifiziert.
 Beginn: 20.04.2020
 Termine:
 10mal montags, 19:15 bis 20:45 Uhr
 Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24
 Gebühr: 80,00 €
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-30101**

Autogenes Training

SB

Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin
 Im Kurs lernen Sie, sich kurze, erholsame und tiefe Entspannungspausen zu ver-

schaffen, um stressbedingte körperliche und seelische Verspannungen und Beschwerden abzubauen.
 Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
 Beginn: 10021.2020
 Termine:
 7mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: 75,60 €
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Aktiv und standfest im Alter

DA

- für alle Altersgruppen -
 Leitung: S. Heydelmann,
 Physiotherapeutin

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: 05.02.2020
 Termine:
 12mal mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr
 Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1
 Gebühr: 72,00 €
Kurs AN 302 10
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter
 Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail
 unter service@vhs-dassendorf.de
 Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 699 389

Fitness für Alle

LA

Leitung: Anita Matuszak
 Mit einem modernen Fitness-Training können Sie in jedem Alter beginnen. Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmer jenseits der 50, die etwas tun wollen, ohne sich zu überfordern.
 Ziel ist der Aufbau bzw. der Erhalt von Beweglichkeit, die Kräftigung der Muskulatur sowie ein sanftes Training des Herzkreislauf-Systems.
 Beginn **Kurs 20A-322:** 15.01.2020
 Beginn **Kurs 20A-323:** 25.03.2020
 Termine:
 10mal mittwochs, 17:00 bis 18:00 Uhr
 Gebühr: 39,99 € je Kurs
 Ort: Weingartengrundschule Turnhalle
 VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-322/323**

Ball- und Bewegungsschule 1 (Sonderkurs)

MÖ

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 03.02.2020
 Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
 Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Pilates und Gymnastik

AU

Leitung: Helga Wille,
 Tel.: 04104/962 535
 Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin
 Unterlage, Handtuch bitte mitbringen.
 Beginn: 16.01.2020
 Termine: 20mal donnerstags
 Vormittagskurs: 10:30 bis 11:30 Uhr
 Abendkurs: 19:30 bis 20:30 Uhr
 Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
 Gebühr: 100,00 € je Kurs
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Pilates

BR

Leitung: Cornelia Wolf
 Pilates ist eine sanfte Methode, die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Der Oberkörper wird stabilisiert, der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt.
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken.
 Beginn: 27.01.2020
 Termine: 14mal montags
Kurs 1: 17:30 bis 18:30 Uhr,
Kurs 2: 18:30 bis 19:30 Uhr
 Ort: Aula der Schule Breitenfelde
 Gebühr: 31,00 € je Kurs
 VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Pilates für Einsteiger

BÜ

Leitung: Sarina May
 Pilates ist eine sanfte Methode, die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule zu aktivieren und aufzubauen. Trainiert werden vor allem die Beckenboden- und die untere Rückenmuskulatur. Pilates eignet sich, um Rückenschmerzen vorzubeugen, zu lindern oder sogar zu beheben. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt.
 Bitte Gymnastikmatte, Kissen, bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.
 Beginn: 03.02.2020
 Termine:
 10mal montags, 20:00 bis 21:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A116



Gebühr: 40,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der
Kursleiterin, Tel. 0176
83418963

Pilates für Fortgeschrittene

Leitung: Sarina May

BÜ

Kursbeschreibung siehe oben (BÜ).
Bitte Gymnastikmatte, Kissen, bequeme
Kleidung und warme Socken mitbringen.

Beginn: 06.02.2020

Kurs 1: 18:45 bis 19:45 Uhr

Kurs 2: 19:45 bis 20:45 Uhr

Termine: 10mal donnerstags

Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeze,
Dorfstr. 16

Gebühr: 45,00 € je Kurs

vhs Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.
0176 83418963

Pilates

Leitung: Guna Noldt

LA

Mit wohltuenden und kräftigenden Bewe-
gungsübungen, vielfältiger Körperwahrneh-
mung und Atemtechnik aus dem Ganzkör-
per-Training nach Joseph Pilates lernen Sie im
Kurs verschiedene Möglichkeiten zur Verbes-
serung der Beweglichkeit, der Kraft, Dehn-,
Koordinations- und Entspannungsfähigkeit,
zur Stärkung der Körpermitte (Kraftzylinder)
und des Rückens kennen. Sie erlernen gel-
lenk- und rückenchonende Körperhaltungen
und üben rückengerechte Bewegungsabläu-
fe für Alltag und Beruf. Sie werden vieles
finden, was Freude macht, interessant und
spannend ist, wohl tut, Ihre Gesundheit
stärkt und Ihre Ressourcen für den Alltag
erweitert. Bitte bequeme Kleidung, Gymnas-
tikschuhe oder Socken mit Noppen, warme
Socken, Decke oder Gymnastikmatte, Hand-
tuch und flaches Kissen mitbringen.

Beginn: 15.01.2020

Termine:

10mal mittwochs, 16:30 bis 17:30 Uhr

Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24

Gebühr: 46,66 €

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

Anmeldung unter **Kurs-Nr. 20A-321**

Pilates am Vormittag

Leitung: Carolin Ewert

RZ

Pilates sind schonende, ineinander flie-
ßende Bewegungsabläufe, kombiniert mit
kontrollierter Atmung. Pilates hat zum
Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper
harmonisch zu entwickeln und so die kör-
pereigene Stabilität erheblich zu steigern.
Menschen jeden Alters, Einsteiger und
Fortgeschrittene, sind willkommen. Emp-
fohlen auch für Wiedereinsteiger und zur
allgemeinen täglichen Fitness.

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte),
Kissen, bequeme Kleidung

Beginn **Kurs 416:** 15.01.2020

Termine: 4mal mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Beginn **Kurs 416.1:** 12.02.2020

Beginn **Kurs 416.2:** 06.05.2020

Termine:

8mal mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr

Gebühr: 32,00 € je Kurs

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/823444

Pilates 1

Leitung: Carolin Ewert

RZ

Kursbeschreibung siehe oben (Vormittags-
kurs RZ).

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte),
Kissen, bequeme Kleidung

Beginn **Kurs 417:** 07.01.2020

Termine:

4mal dienstags, 18:00 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Beginn **Kurs 417.1:** 11.02.2020

Termine:

8mal dienstags, 18:00 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Beginn **Kurs 417.2:** 05.05.2020

Termine:

10mal mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr

Gebühr: 40,00 €

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04542/823444

Pilates 2

Leitung: Carolin Ewert

RZ

Kursbeschreibung siehe oben (Vormittags-
kurs RZ).

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte),
Kissen, bequeme Kleidung

Beginn **Kurs 418:** 09.01.2020

Termine:

4mal donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr

Gebühr: 16,00 €

Beginn **Kurs 418.1:** 06.02.2020

Termine:

8mal donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr

Gebühr: 32,00 €

Beginn **Kurs 418.2:** 07.05.2020

Termine:

10mal donnerstags, 17:45 bis 18:45 Uhr

Gebühr: 40,00 €

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04542/823444

Pilates und mehr am

Montagvormittag

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Melany Matthiessen

SB

Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft
im ganzen Körper harmonisch zu entwik-
keln und zu steigern. Mit Bewegungsab-
läufen und Atemtechniken (auch aus dem
Yoga) werden Muskeln schonend trainiert,
der Stoffwechsel angeregt und Haltung und
Körpergefühl verbessert.

Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sport-
kleidung mitbringen.

Beginn **Kurs 1:** 20.01.2020

Termine:

10mal montags, 10:30 bis 11:45 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Beginn **Kurs 2:** 20.04.2020

Termine:

8mal montags, 10:30 bis 11:45 Uhr

Gebühr: 72,00 €

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite

oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Pilates und mehr am

Freitagvormittag

für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Melany Matthiessen

SB

Kursinhalt siehe oben (Montagvormittag SB)
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sport-
kleidung mitbringen.

Beginn: 24.01.2020

Termine:

10mal freitags, 10:00 bis 11:15 Uhr

Gebühr: 90,00 €

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite
oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Pilates in Kankelau -

für Anfänger

und Fortgeschrittene

Leitung: Melany Matthiessen,

Claudia Jekubik

SB

Kursinhalt siehe oben (SB).

Bitte erkundigen Sie sich nach freien Plätzen!

Beginn **Kurs 1:** 16.01.2020

Termine:

10mal donnerstags, 17:20 bis 18:20 Uhr

Gebühr: 72,00 €

Beginn **Kurs 2:** 23.04.2020

Termine:

8mal donnerstags, 17:20 bis 18:20 Uhr

Gebühr: 57,60 €

Ort: Bürgerhaus Kornrade

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite
oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Pound®

Leitung: Katja Friedemann

AU

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 effekti-
ven Weg des Fitness-Trainings. Entwickelt
für alle Fitness-Level schafft Pound® die
perfekte Atmosphäre fürs Loslassen, das
Aufladen mit Energie und Abrocken zu-
sätzlich zur Verbesserung der Fitness.

Bitte mitbringen: Handtuch, bequeme
Sportkleidung, Yogamatte, Wasser

Beginn: 06.02.2020

Termine:

14mal donnerstags, 19:15 bis 20:15 Uhr
(nicht am 12.03./14.05./26.06.2020)

Ort: Gemeindesaal der Ev.-Luth. Kirche

Wohltorf, Kirchberg 5, 21521 Wohltorf

Gebühr: 70,00 €

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.
0176-70007579

B.O.P.

- Fitnessgymnastik und

Entspannung mit Musik

Leitung: Irmgard Becker

BE

Beginn: 11.02.2020

Termine:

10mal dienstags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Dörpshuus in Krummesse, Lübecker

Straße 5

Gebühr: 42,00 € (40,00 €)

VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413

Anmeldung: Becker, Tel. 04544/890761

Wohlfühlen und Fitness

- für Frauen 50 plus

Leitung: Irmgard Becker

BE

Beginn: 10.02.2020

Termine:

10mal montags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Bahnhofstraße 7 in Berkenthin

Gebühr: 40,00 € (38,00 €)

VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413

Anmeldung: Becker, Tel. 04544/890761

Fitness

für Frau und Mann

Leitung: Burkhard Becker

BE

Mit dem Schwerpunkt Rückentraining, um
Dysbalancen zu beheben bzw. zu vermei-
den. Ein ideales Ausgleichstraining für
den Alltag, verbesserte Kraft, Flexibilität
sowie Ausrichtung der Wirbelsäule.
Für alle geeignet, die Freude und Spaß an
der Bewegung haben.

Beginn: 11.02.2020

Termine:

10mal dienstags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Termine:

10mal dienstags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Bahnhofstr.7 in Berkenthin

Gebühr: 40,00 € (38,00 €)

VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413

Anmeldung: Becker, Tel. 04544/890761

Fit und entspannt

durch smovey®

Leitung: Jana Ruser

BE

In diesem Kurs wird das neue Trainingsgerät
smovey® eingesetzt. Es stärkt die Muskula-
tur und löst Verspannungen.

Beginn: 18.02.2020

Termine:

10mal dienstags, 17:30 bis 18:30 Uhr

Ort: Sportzentrum in Berkenthin, Bahnhof-
str. 21

Gebühr: 35,00 € (33,00 €)

VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413

Anmeldung: Ruser, Tel. 0171/3189535

Gymnastik

für Damen

Leitung: Wiebke Lippitsch

BR

Lust auf Bewegung? Dann los - denn Gym-
nastik ist eine gute Investition in deine
Gesundheit!

Ziel dieses Kurses ist es, durch gelenkscho-
nende Gymnastik den Körper in Balance
zu bringen, sich geschmeidig zu bewegen
und die gesamte Körpermuskulatur zu
kräftigen. Die positiven Erlebnisse in der
Gruppe machen zudem Spaß, bauen Stress
und Ärger ab und machen Lust auf noch
mehr Bewegung.

Beginn: 27.01.2020

Termine:

17mal montags, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde

Gebühr: 38,00 €

VHS Breitenfelde Tel. 04542 / 853 690

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik

Leitung: Cornelia Wolf

Mit Übungen aus der Callanetics und mit dem Einsatz des Therabandes rücken wir den Problemzonen "auf den Leib". Hierbei geht es um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Die Kombination von einfachen, den Rücken und die Gelenke schonenden Gymnastikübungen bringt Ihren Körper in Form und Bewegung. 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: 27.01.2020

Termine: 14mal montags, 19:30 bis 20:30 Uhr bzw. 21:00 Uhr

Ort: Pausenhalle der Schule Breitenfelde

Gebühr: 31,00 € bzw. 44,00 €

VHS Breitenfelde 04542 / 853 690

Fitness für Herren

Leitung: Nicole Löwe

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die fit bleiben wollen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination geschult. Zur Sturzprophylaxe werden Übungen eingebaut, ebenso wird das Gleichgewichtsgefühl gefördert. Es gibt keine Altersbegrenzung und auch völlig untrainierte Teilnehmer sind in dieser Gruppe willkommen.

Beginn: 23.01.2020

Termine:

10mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde

Gebühr: 31,00 €

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Bauch - Beine - Rücken - Po

Leitung: Heike Förster

Fit im Beruf und im Alltag durch stärkende Gymnastik.

Jede Neueinsteigerin ist willkommen.

Beginn: 29.01.2020

Termine:

10mal mittwochs, 20:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: 30,00 €

vhs Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Handy 0174 7090229

Bodyforming

Leitung: Heike Förster

Im Arbeitsalltag gibt es oft einseitige Belastungen. Die abwechslungsreichen Trainingseinheiten sorgen für Ausgleich. Bitte Sportbekleidung mitbringen.

Beginn: 29.01.2020

(Nachmeldungen möglich!)

Termine:

10mal mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: 30,00 €

vhs Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Handy 0174 7090229

BR

DRUMS ALIVE®

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: 04.02.2020

Termine:

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

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: 50,00 €

vhs Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Damengymnastik 50+

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: 11.02.2020

Termine:

8mal dienstags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Bei Bedarf, kann der Kurs verlängert werden.

Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeze, Dorfstr. 16

Gebühr: 36,00 €

vhs Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin,

Tel. 04155/3237 oder

Email: a-b.engelhard@outlook.de

BÜ

Ritmix

Leitung: Pia Oppl

Ritmix ist ein Tanz-Fitness-Programm aus Argentinien. Die Tanzrhythmen aus verschiedenen Stilrichtungen, wie Latin, Dance, Reggaeton, Hip Hop, Jazz, Flamenco, u.a. motivieren zur Bewegung.

Beginn: 03.02.2020

Termine:

10mal montags, 20:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: 35,00 € bei mind. 7 TN

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551

Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

BÜ

Ritmix

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 Choreographie aufgebaut.

Mitreibende Musik und einprägsame Schrittkombinationen machen gute Laune und tragen zum Wohlbefinden bei! Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Vorbesprechung und Beginn: 03.02.2020

Termine:

10mal montags, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)

Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

MÖ

Gebühr: 39,00 € (bei 8 TeilnehmerInnen), keine Ermäßigung

VHS Mölln

Auskünfte / Anmeldung:

Tel. 04542 / 89660



Gesundheitsorientiertes Bewegungstraining

Leitung: Personal Trainer

Beim gesundheitsorientierten Training stehen der gesundheitliche Nutzen und das Wohlbefinden im Mittelpunkt. Dies zeigt sich in einer Verbesserung der Organfunktionen, der körperlichen Leistungsfähigkeit und des Stoffwechsels. Aber auch gesundheitliche Risikofaktoren, z.B. Blutdruck, Körperfett oder Knochendichte werden positiv beeinflusst.

Beginn: 20.04.2020

Termine:

10mal montags, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: BBZ Halle, Schäferkamp 13a, 23879 Mölln

Gebühr: 78,50 €, keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

MÖ

Gymnastik für die ältere Dame

Leitung: Ingrid Rost

Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems

In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Vorbesprechung und Beginn:

16.01.2020

Termine:

12mal donnerstags, 11:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Feldstraße 9, Joachim Polleyn-Platz

Gebühr: 62,00 € (bei 8 Tln.), keine Ermäßigung.

VHS Mölln

Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04545 / 789716

MÖ

Bodyforming

Leitung: Personal Trainer

Hier ist der Name Programm! In diesem Workout geht es darum, den Körper zu straffen und zu formen sowie die gesamte Muskulatur zu stärken.

Wenn Sie sich an die Anleitung halten, wird sich Ihre Silhouette schon nach kurzer Zeit verändern und der Wunschfigur näher kommen. Probieren Sie es aus und erfahren Sie, wie einfach Sie Ihren gesamten Körper trainieren können!

Beginn: 23.04.2020

Termine:

10mal donnerstags, 09:00 bis 10:00 Uhr

Ort: MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: 85,00 €, keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

MÖ

Fit and Fun

Leitung: N.N. (Sportlehrerin)

Dem Alltag entfliehen mit Sport, Spiel und Entspannung. Dieser Kurs bietet sich an für TeilnehmerInnen, die ohne sportlichen Ehrgeiz durch Fitnessgymnastik mit Musik aktiv entspannen wollen.

Zeit:

10mal dienstags von 18.00 bis 19.00 Uhr

Beginn: 03.03.2020

Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)

MÖ

Bauch, Beine, Rücken, Po

Leitung: Personal Trainer

Ein Bodyshaping-Kurs, bei dem auch mal Kleingeräte eingesetzt werden. Der Kurs ist geeignet für Männer und Frauen, die ihre Problemzonen mit viel Spaß bearbeiten wollen.

Beginn: 22.04.2020

Termine:

10mal mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: 85,00 €, keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

MÖ

Mobil fürs Alter

Leitung: Personal Trainer

Durch Ausdauersport und zusätzliche Stärkung der Muskelkraft bleibt die körperliche Leistungsfähigkeit auch im Alter erhalten. Osteoporose wird vorgebeugt und das Herz- und Kreislaufsystem gestärkt. Die Infektionsanfälligkeit wird gesenkt und der Hormonhaushalt stimuliert.

Beginn: 21.04.2020

Termine:

10mal dienstags, 10:00 bis 11:00 Uhr

Ort: MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: 78,50 €, keine Ermäßigung

VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

MÖ

Fitness nur für Männer 50+

Leitung: Personal Trainer

Muskelkraft und Bewegungskoordination lassen sich durch funktionelle Übungen und individuelle Ausführungsvarianten steigern. Das vielseitige und abwechslungsreiche Training u.a. auch mit Kleingeräten dient auch der Verbesserung der Körperwahrnehmung.

Beginn: 24.04.2020

MÖ



Termine:
10mal freitags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: BBZ Halle, Schäferkamp 13a, 23879 Mölln
Gebühr: 78,50 €, keine Ermäßigung

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

Gesundheitsorientiertes Gerätetraining

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Ein stressiger Tag im Büro steht bevor, mangelnde Bewegung und Stress im Nacken - wer kennt das nicht? Die einen wollen jetzt auspowern, die anderen suchen im ganzheitlichen Training inneren Ausgleich
Beginn: 21.04.2020

Termine:
10mal dienstags, 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort: MSV Sportpark, Wallstraße 6, Mölln
Gebühr: 78,50 €, keine Ermäßigung
VHS Mölln
Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Dance Workout

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Dance Workout bietet eine geniale Mischung aus Fitness, Tanz und Aerobic. Der Körper wird von Kopf bis Fuß durchtrainiert und überflüssige Pölsterchen werden zum Schmelzen gebracht. Mit vollem Körpereinsatz und einer extra Portion Leidenschaft kommt man an die persönliche Fitnessgrenze und darüber hinaus.
Beginn: 20.04.2020

Termine:
10mal montags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln
Gebühr: 85,00 €, keine Ermäßigung
VHS Mölln
Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Iaido - Schnupperkurs

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Iaido ist der japanische „Weg des Schwertziehens“ und gehört zum großen Bereich der Budo-Disziplinen. Es ist aus der Kampfkunst der alten Kriegerkaste Japans, den Samurai, entstanden. Diese sehr meditative Sportart hilft einem seine innere Ruhe wieder zu erlangen und Gelassenheit zuzulassen.
Beginn: 20.04.2020

Termine:
10mal montags, 20:00 bis 21:30 Uhr oder 10mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Tanneck - Tanneck Halle, Papenkamp, 23879 Mölln
Gebühr: 65,50 €, keine Ermäßigung
VHS Mölln
Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Faszination Faszien

LA

Leitung: Ulrike Salamé

Faszien sind ein multitalentiertes Netzwerk, welches den ganzen Körper durchzieht. Es gibt Struktur, formt und ermöglicht gleichzeitig geschmeidige Bewegung, unterstützt Stoffwechselforgänge und wirkt in der Körperwahrnehmung als sechster Sinn. Wie all das funktioniert wird

in einem leicht verständlichen Überblick präsentiert und mit einfachen Übungen für den Alltag verdeutlicht. Faszienspezifische Übungen und Anregungen für fasziengeneigte Alltagsbewegung machen spürbar geschmeidig.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme rutschfeste Socken oder Gymnastikschuhe, Handtuch, Trinken, Materialkosten 3 €
Termin:
Samstag, 11.01.2020, 11:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Osterwold-Halle
Gebühr: 21,32 €
VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-313**

Faszien trainieren und massieren mit und ohne Faszirolle

SB

Leitung: Melany Matthiessen

Ein aus 70% Wasser bestehendes fasziales Netzwerk durchzieht und umgibt unseren gesamten Körper. Was sind Faszien und wie können wir diese trainieren und massieren und elastisch halten? In diesen 2 Kurseinheiten erfahren sie einiges über Faszien und den Einsatz der Faszirolle (Black Roll), in Theorie und Praxis. So dass sie sich danach zu Hause selbst mit Ihrer Faszirolle fit und elastisch halten können. Bitte bringen Sie Ihre eigene Faszirolle, eine Gymnastikmatte oder Isomatte sowie Getränk, Handtuch und dünne Sportkleidung mit.
Beginn: 28.03.2020

Termine:
2mal samstags, 11:00 bis 12:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 21,60 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spielend fit - auch im höheren Alter

SB

Leitung: Heiner Rose

Es wird viel gespielt, denn Ballspiele machen Spaß, helfen beweglich zu bleiben und fördern damit die Gesundheit.
fortlaufend donnerstags, 10:15 bis 11:15 Uhr
Ort: Sporthalle Buschkoppel
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung unter Tel. 04151/81270

Zumba

Zumba® Fitness

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: 05.02.2020

Termine: 16mal mittwochs, 09:30 bis 10:30 Uhr (nicht am 11.03./20.05.2020)
Ort: Thies'sches Haus, Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: 80,00 €

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0176/70007579

Zumba® Fitness

Leitung: A.C. Einhausen

DA

Zumba bietet für Jedermann ein effektives, mitreißendes Workout-Programm der etwas anderen Art. Zu exotischer Musik, lateinamerikanischen Rhythmen und internationalen Beats werden Bewegungen unterschiedlicher Intensität zu einem kalorienverbrennenden Intervalltraining kombiniert.

Dabei steht der Spaß am Training in einer freudvollen Atmosphäre im Vordergrund.
Beginn: 13.02.2020

Termine:
10mal donnerstags, 16:00 bis 17:00 Uhr
Ort: Multifunktionsaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1
Gebühr: 60,00 €
Kurs AN 302 06
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Zumba

Leitung: Personal Trainer

MÖ

Dem Alltag entfliehen mit dem lateinamerikanischen Tanz- und Fitnessprogramm. Dieser Kurs bietet sich an für Teilnehmerinnen, die Wert auf den Spaß an der Musik und kreativen Bewegungen lieben und ihre Fitness steigern wollen.
Beginn: 22.04.2020

Termine:
10mal mittwochs, 20:00 bis 21:00 Uhr
Ort: MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln
Gebühr: 85,00 €, keine Ermäßigung
VHS Mölln
Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Zumba® fitness

Leitung: Mareike Voigt
(Zumba Instructor)

RZ

Zumba® fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Vergessen Sie die schweißtreibenden Workouts. Zumba® fitness verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! In ZUMBA® Kursen kommt der ganze Körper durch die mitreißenden World-Rhythmen in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Zumba® macht einfach nur süchtig. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Sportzeug, Handtuch, Getränk
Beginn **Kurs 426.1:** 15.01.2020

Termine:
10mal mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr
Beginn **Kurs 426.2:** 15.01.2020

Termine:
10mal mittwochs, 19:15 bis 20:15 Uhr
Beginn **Kurs 427.1:** 22.04.2020

Termine:
10mal mittwochs, 18:00 bis 19:00 Uhr
Beginn **Kurs 427.2:** 22.04.2020

Termine:
10mal mittwochs, 19:15 bis 20:15 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
Gebühr: 50,00 € je Kurs

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541/840261

Zumba gold®

Leitung: Mareike Voigt
(Zumba Instructor)

RZ

Zumba gold® ist die einfachere Form des Tanzfitnessprogramms zu lateinamerikanischer Musik. Es ist ideal für Zumba® Neueinsteigerinnen / Sport Neueinsteigerinnen, für aktive Ältere und für diejenigen, die ihre Kondition und Koordination wieder aufbauen möchten. Das Tempo ist angepasst und es wird auf Drehungen und Sprünge verzichtet. Zumba gold® verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn **Kurs 428.1:** 14.01.2020
Beginn **Kurs 428.2:** 21.04.2020

Termine:
10mal dienstags, 16:45 bis 17:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: 40,00 € je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/840261

Rückenschule

Rückenschmerzen entstehen meist durch falsche oder einseitige Belastungen. In den Rückenschulkursen werden Kenntnisse über den Aufbau der Wirbelsäule, über schonende Hebe- und Tragetechniken, richtiges Sitzen und Stehen vermittelt. Durch gezielte Übungen werden Schmerzen gelindert, weiteren Beschwerden vorgebeugt. Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

Rücken: Allgemeine Gymnastik 60+

AU

Leitung: Helga Wille,
Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

Bitte Unterlage und Handtuch mitbringen.
Beginn: 14.01.2020

Termine:
20mal dienstags, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Kirche Wohltorf, Am Kirchberg 5
Gebühr: 128,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/962535

Rücken- und Bewegungsschule "Feldenkrais"

AU

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

Für Anfänger und Fortgeschrittene
Beginn: 09.01.2020

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

**Wirbelsäulen-
gymnastik I und II
w/m 60+ mit Musik**

Leitung: Birgit Utermöhl,
Masseurin u. liz. Rückenschullehrerin

Beginn: 13.01.2020
Termine: 13mal montags
Kurs 1: 15:00 bis 16:15 Uhr
Kurs 2: 16:30 bis 17:45 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: je Kurs 78,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 040/72812033

**Wirbelsäulen-
gymnastik III und IV
w/m 60+ mit Musik**

Leitung: Birgit Utermöhl,
Masseurin u. liz. Rückenschullehrerin

Beginn: 27.04.2020
Termine: 8mal montags
Kurs 1: 15:00 bis 16:15 Uhr
Kurs 2: 16:30 bis 17:45 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: je Kurs 48,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 040/72812033

Feldenkrais

Leitung: Ingelore Bartels

Beginn: 27.01.2020
Termine: 10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Brinkhus in Rondeshagen
Gebühr: 35,00 € (33,00 €)
VHS Berkenothin e.V., Tel. 04544/413
Anmeldung: Bartels, Tel. 04501/275

Feldenkrais

Leitung: Ingelore Bartels

Beginn: 28.01.2020
Termine:
10mal dienstags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Brinkhus in Rondeshagen
Gebühr: 35,00 € (33,00 €)
VHS Berkenothin e.V., Tel. 04544/413
Anmeldung: Bartels, Tel. 04501/275

Rücken Fit

Leitung: Nicole Schmidt

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: 06.02.2020
Termine:
10mal donnerstags, 20:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: 30,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/808940 oder Handy: 0160 1204475

AU

AU

BE

BE

BÜ

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: A. Held - Röschert

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen häufig zu Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Dagegen können Sie etwas unternehmen. Durch eine gezielte Gymnastik können Sie Verspannungen entgegenwirken und Beschwerden vorbeugen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Entspannungsübungen ergänzen die Gymnastik. Der Kurs ersetzt keine Therapie. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich vorher an einen Arzt.
Bitte Decke und Isomatte mitbringen.
Beginn: 03.02.2020 bzw. 05.02.2020
- jeweils 60 Minuten
Termine: 16mal montags,
18:30 Uhr **Kurs AN 302 01**
19:30 Uhr **Kurs AN 302 02**
16mal mittwochs,
17:30 Uhr **Kurs AN 302 03**
18:30 Uhr **Kurs AN 302 04**
Ort: Multifunktionsaal Dassendorf, Christa-Höppner-Platz 1
Gebühr: je Kurs 96,00 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 6534

Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule

Leitung: Mandy Funke

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl. Gut für - alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch und Isomatte
Beginn: 06.02.2020
Termine:
8mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 57,60
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Gutes für den Rücken Männerkurs in Kankelau

Leitung: Melany Matthiessen, Claudia Jekubik

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.
Beginn **Kurs 1:** 16.01.2020
Termine:
10mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr

DA

SB

SB

Gebühr: 72,00 €
Beginn **Kurs 2:** 23.04.2020
Termine:
8mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Gebühr: 57,60 €
Ort: Bürgerhaus Kornrade
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

(Nordic)Walking

Nordic Walking ist mehr als eine neue Sportart! Hier trainieren Sie neben den Beinen den gesamten Oberkörper, dadurch kommen 90% der Muskulatur zum Einsatz! Es handelt sich um ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das leicht zu erlernen ist und das ganze Jahr über an der frischen Luft betrieben werden kann. Nordic Walking kann mit individueller Belastung durchgeführt werden und ist somit geeignet für Jedermann und jede Leistungsstufe. Es ist das optimale Outdoor-Training zur Gewichtsreduktion und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Nordic Walking - Fit für Beruf und Alltag

Leitung: Brigitte Engelhard

Nordic Walking ist eine hervorragende Methode, auf einfach erlernbare Weise, sein Herz-Kreislaufsystem zu trainieren. Diese Sportart ist für Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen optimal, weil sie unter weitgehender Gelenkentlastung die Ausdauer, Kondition, Beweglichkeit und Kraft verbessert. Gezeigt wird der richtige Einsatz der Stöcke, der optimale Bewegungsablauf sowie Aufwärm- und Dehnübungen. Bitte leichte, wetterfeste Kleidung und Sportschuhe anziehen. Falls vorhanden, Nordic Walking Stöcke mitbringen.
Gegen einen Gebühr von 4,00 € können NW-Stöcke bei der Kursleiterin ausgeliehen werden. (Nur solange der Vorrat reicht und falls entsprechende Größe vorhanden ist!)
Beginn: 21.04.2020
Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Treffpunkt: Büchen, Hafestraße (Parkplatz am Stichkanal)
Gebühr: 40,00 € bei mind. 7 TN
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3237 oder E-Mail: a-b.engelhard@outlook.de

Nordic Walking

Leitung: Mandy Funke

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

einsteigen möchten.
Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken.
Beginn: 19.04.2020
Termine: 6mal sonntags, 10:00 bis 11:00 Uhr
Treffpunkt: Sandparkplatz Sportplatz Schützenpark
Gebühr: 29,40 € (bei 8 Teiln.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)



Selbstverteidigung

Aikido

Leitung: Jens David

Aikido ist eine betont defensive moderne japanische Kampfkunst. Die Aikido Techniken dienen der Abwehr und Sicherung und nicht einem offensiven Angriff oder Kampf. Dies entspricht der friedlichen geistigen Haltung des Aikido. Aikido trägt zur Deeskalation bei mit dem Ziel, Konflikte konstruktiv zu lösen. Das ist auch und gerade im Berufsleben sehr wertvoll. Aikido eignet sich für alle Menschen und kann bis ins hohe Alter ausgeübt werden. Junge und Alte, Männer und Frauen, Anfänger und Fortgeschrittene trainieren gemeinsam. Wir arbeiten fast ausschließlich mit der Energie des Angreifers. Für die Ausführung einer Aikido Technik braucht es keine Kraft.
Beginn: 03.02.2020
Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Rettungswache Büchen, Sportraum ESV, Möllner Str. 61
Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung beim Kursleiter, Handy: 0176 48779759 oder E-Mail: jjd22de@yahoo.de

Frauen-selbstverteidigungskurs

Leitung: Stefan Schilling

In diesem Grundkurs beschreiten wir gemeinsam die ersten Schritte der Selbstverteidigung. Selbstverteidigung und Selbstschutz sind in der heutigen Zeit präsenste Schlagworte. Dabei können viele Situationen vermieden oder frühzeitig beendet werden. Einfache Techniken und Hilfestellungen helfen jeder Teilnehmerin, sich aufmerksamer und sicherer in ihrer Umwelt zurecht zu finden. In den theoretischen Anteilen beleuchten wir die akute Selbstverteidigungssituation, Möglichkeiten der Verhinderung und der Nachsorge einer Eskalation. In den praktischen Anteilen beschäftigen wir uns mit gängigen Angriffsmustern und deren Abwehr. Der Kurs beinhaltet hauptsächlich praktisches Training, Vorerfahrungen jeglicher Art sind nicht notwendig. Jedoch ist eine Bescheinigung vom Hausarzt zur Zulassung körperlichen Sportes nötig, da sich die Einübung der praktischen Anteile auf sportliche Elemente stützt.
Bitte mitbringen: Sportkleidung (inkl. Sportschuhe), Getränke, ggf. ein Handtuch. Für jede Frau, unabhängig von Alter und körperlichen Fähigkeiten.
Beginn: 25.02.2020
Termine:
10mal dienstags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS Raum 2, Albinusstraße 24

BÜ

BÜ

LA

SB



Gebühr: 59,98 €
VHS Lauenburg,
Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.: 20A-30100**

Golf / Radwandern / Eisstockschiessen

Golf-Kurs zur DGV Platzreife

AU

In Kooperation mit dem Golf & Country Club Brunstorf/ AS Performance

In diesem Kursus lernen Sie als angehende Golfer die Grundlagen des Golfsports. 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, 25.04.2020 10:30 bis 12:00 Uhr / 26.04.2020 11:00 bis 12:30 Uhr / 02.05.2020, 10:30 bis 12:00 Uhr / 03.05.2020 11:00 bis 12:30 Uhr / 09.05.2020 10:30 bis 12:00 Uhr
Prüfungstermin: So 17.05.2020, 09:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Golf & Country Club Brunstorf, Am Golfplatz, 21524 Brunstorf

Gebühr: 179,00 € (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

Radwandern

MÖ

Es werden verschiedene Touren durch unsere herrliche Seen- und Landschaft geradelt. Mitzubringen ist ein verkehrssicheres Fahrrad, ob ein herkömmliches Fahrrad oder E-Bike ist gleich. Ein Fahrradhelm ist wünschenswert.

Kurs 1:

Die Strecke beträgt ca. 20 km und ist in mehreren kleineren Pausen unterteilt. Es wird in einer Durchschnittsgeschwindigkeit < 14 km geradelt.

Beginn: 01.04.2020

Termine:

10mal mittwochs, 16:00 bis 18:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Gudower Weg, Ortsausgang Mölln

Teilnehmerzahl: 10 Personen

Kurs 2:

Die Strecke beträgt ca. 25 km mit einer Pause bei einer Durchschnittsgeschwindigkeit > 14 km.

Termine:

10mal donnerstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: 02.04.2020

Treffpunkt: Parkplatz Gudower Weg, Orts-

ausgang Mölln
Teilnehmerzahl: 10 Personen
Gebühr: 63,50 € je Kurs, keine Ermäßigung
VHS Mölln
Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Eisstockschießen - Schnupperkurs

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Eisstocksport bzw. Stocksport ist eine Sportart, die vor allem im Alpenraum verbreitet ist. Sie ist hier im Norden eine absolute Rarität. Eisstockschießen ist ein alter Volkssport und historisch gesehen dem Brauchtum zuzurechnen, das sich nur in Gegenden mit zufrierenden Gewässern verbreitet und nur im Winter gespielt wurde. Der Kurs informiert über die Möglichkeiten einer ganzjährig auszuübenden Sportart.

Termine:

10mal mittwochs, 17:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: 22.04.2020

Ort: MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln auf der Eisstockbahn
Gebühr: 65,50 €, keine Ermäßigung
VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Tennis / Ballsport

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

Beginn und Wochentag nach Absprache

Termine: 7mal

Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: 70,00 € - keine Ermäßigung
VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 04542/8 96 60

VHS-Tennistreff am Vormittag (Sonderkurs)

MÖ

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

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

Beginn und Wochentag nach Absprache

Termine: 7mal

Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: 70,00 € keine Ermäßigung
VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Flag Football - Schnupperkurs

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Flag Football ist eine Variante des American Football. Die Regeln sind nahezu identisch und schnell zu erlernen. Frauen und Männer von 16 bis 65 spielen gemeinsam in einem

Team und versuchen den Football in die gegnerische Endzone zu tragen.

Beginn: 24.04.2020

Termine: 10mal freitags, 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Waldsportplatz, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: 65,50 €, keine Ermäßigung
VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Volleyball - Schnupperkurs

MÖ

Leitung: Personal Trainer

Volleyball in der Gruppe macht Spaß, ob in der Halle, am Strand oder auf der Wiese. Aber erst richtig Spaß macht es, wenn man die wichtigsten Techniken zum Zuspieren, Abwehren und Aufschlagen kennt. Denn Baggern und Pritschen stellt höchste Anforderungen an Technik, Taktik und Koordination und nur durch ständiges Üben und Wiederholen stellt sich der Erfolg ein. Zielgruppe: Mixed (w/m/d) ab 16 Jahre
Beginn: 22.04.2020

Termine: 10mal montags, 20:00 - 22:00 Uhr
Ort: Alte Dreifeldhalle, Auf dem Schulberg, 23879 Mölln

Gebühr: 65,50 €, keine Ermäßigung
VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Ernährung

Fasten ohne zu hungern Intervallfasten / Basenfasten

BE

Leitung: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

Basenfasten ist eine milde Form des Fastens, in der wir auf alle säurehaltigen Nahrungsmittel verzichten. Wir essen nur basische Lebensmittel z.B. Gemüse, Obst, Suppen etc. und das zu individuell bestimmten Zeiten. Sie bekommen einen Ernährungsplan für die Zeit des Fastens. Basenfasten ist der ideale Einstieg in eine neue Ernährungsweise, auch für diejenigen, die dauerhaft an Gewicht verlieren möchten. Ziel des Fastens ist die sanfte Reinigung, Entsäuerung und Entschlackung des Körpers. Neben den basischen Lebensmitteln, werden Tees und natürliche Nahrungsergänzungsmittel zur Unterstützung des Körpers eingesetzt. Während des Fastens treffen wir uns zweimal, so dass eine gezielte Begleitung stattfinden kann.

Termine: Do, den 05.03., Mo., den 16.03. und Do., den 19.03.2020 jeweils 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Grund- und Gemeinschaftsschule Stecknitz, Berliner Str. 20 in Berkenthin
Gebühr: 25,00 € (23,00 €) Kosten für Fastenmittel: ca. 60,00 €

VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413

Anmeldung: bis spätestens Freitag, den 21.02.2020 bei Maria Lehrke Tel. 04536/890977

Wildkräuterwanderung in Geesthacht

DA

Leitung: J. Strauer, Apothekerin und Heilpraktikerin

Wilde Tiere wissen, welches Kraut sie brauchen, wenn sie krank oder verletzt sind. In der Volksmedizin wurde dieser ursprüngliche Zugang zu Wildpflanzen auch genutzt und teilweise über lange Zeit weitergege-

ben. Auf einer mehrstündigen Wanderung durch die schöne Landschaft in der Geesthachter Umgebung begegnen wir den wilden Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung und lernen mit ihnen über alle Sinne in Kontakt zu treten. Zurück in der Praxis genießen wir gemeinsam Wildkräuter der Jahreszeit in verschiedener Form, bei Tee oder Kaffee ist anschließend Zeit für wissenschaftliche Informationen sowie Pflanzengeschichten und Volksbräuche. Wir sprechen über Sammelzeiten, das Zubereiten von einfachen Hausmitteln, Methoden des Halbtarmachens und homöopathische Hintergründe. Je nach Bedarf und Verfügbarkeit stellen wir ein persönliches Hausmittel her.

Termine:

Sonntag, 29.03.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kurs AN 300 01

Sonntag, 07.06.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr

Kurs AN 300 02

Ort: Finkenweg 100, 21502 Geesthacht

Gebühr: 43,20 €

Bitte mitbringen: wetterfeste Kleidung, eine Lupe, ein Messer zum Schneiden, ggf. Essen und Trinken für die Wanderung
VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung und Auskunft zum Kurs telefonisch unter

Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Osteoporose vorbeugen

DA

Leitung: A. Knackstedt, Dipl. Ökotrophologin

Osteoporose, im Volksmund auch „Knochenschwund“ genannt, ist eine Krankheit, die Knochen verändert und starke Schmerzen verursacht. Zu wenig Bewegung und falsche Ernährung spielen eine große Rolle bei der Entstehung und beim Verlauf der Osteoporose. Dieses Angebot richtet sich an alle Frauen und Männer, die über eine ausgewogene, calciumreiche Ernährung für stabile Knochen auch im Alter sorgen wollen. Informationen zum Thema und leckere zusammen gekochte Rezepte werden diesen Abend bereichern.

Termin:

Mittwoch, 12.02.2020, 18.00 bis 21.00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18,

Haupteingang

Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelumlage von 10 € wird im Kurs bar entrichtet.

Kurs AN 307 01

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung und Auskunft zum Kurs telefonisch unter

Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Lieber leichter - Ausgewogen essen und genießen

LA

Leitung: Marlene Möller

Mit vielfältigen Übungen und Geschmackserlebnissen lernen Sie im Kurs Ihre eigenen Ernährungsgewohnheiten und die Vielfältigkeit von Genuss mit allen Sinnen kennen und verstehen. Informationen und Praxisbeispiele geben einen Überblick über das, was unter gesunder, ausgewogener und vollwertiger Ernährung zu verstehen ist. Sie erfahren, wie Sie Ihre Ernährungs-

gewohnheiten erweitern können und wie eine eigenverantwortliche und nachhaltige Ernährungsumstellung hin zu einer individuellen, bedarfsgerechten, das Gewicht stabilisierenden Ernährungsweise gelingen kann. In Kochbeispielen probieren Sie aus, welche Ernährungsmöglichkeiten es gibt und welche Ihnen gut bekommen. Sie erhalten Tipps für den Einkauf und die schonende, geschmackvolle und umweltbewusste Nahrungszubereitung. Anregungen zu mehr und regelmäßiger Bewegung und Entspannung im Alltag ergänzen das Angebot.
Beginn: 06.02.2020

Termine:
8mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Osterwold-Halle
Gebühr: 48,00 €
VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr. 20A-374**

**Gesunder Darm
- gesunder Mensch**

MÖ

Leitung: Maria Lehrke (Heilpraktikerin)

Es gibt viele Faktoren die zu einem kranken Darm führen können. Auslöser für eine gestörte Darmflora sind u.a. Ernährung, Giftstoffe und Stress. Symptome einer gestörten Darmflora können sein: Durchfälle, Verstopfung, Blähungen, Völlegefühl, Allergien, Müdigkeit u.v.m. In diesem Kurs erhalten Sie wertvolle Ernährungstipps, sowie Informationen über die Wirkungen von Probiotika und Enzyme für einen gesünderen Darm.
Beginn: 21.04.2020

Termine: 2mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 25,00 € (bei 6 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

**Ernährung zur Vorbeugung
und Behandlung von Krebs**

SB

Leitung: Renate Frank,
Dipl. Oecotrophologin

Kochkurs in Zusammenarbeit mit FAKT
Dieser Kurs wird zusammen mit FAKT (Verein zur Förderung ambulanter Krebstherapie) durchgeführt.

Stress, körperliche Belastungen, Krankheiten, Medikamenteneinnahme und Umweltgifte verändern den Bedarf an Vitaminen, Eiweiß, Spurenelementen und anderen Nährstoffen. Viele Lebensmittel enthalten Substanzen, welche vor zahlreichen Krankheiten schützen können. In dem Kurs wird in Theorie und Praxis erklärt, wie Lebensmittel das Immunsystem stärken, Mangelerscheinungen vorbeugen und die Gesundheit erhalten können. An drei Abenden werden Gerichte zubereitet und probiert, die nicht nur gut schmecken, sondern auch ernährungstherapeutische Wirkungen haben.
Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit!

Beginn: 07.02.2020
Termine: 3mal freitags, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Gemeinschaftsschule, Berliner Str. 12
Gebühr: 28,50 € plus Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Erkrankungen /
Heilmethoden /
Sucht**

**Alzheimer
- Neues aus der Forschung**
**Ein Überblick über den aktuellen
Erkenntnisstand zu Ursachen und
Behandlung von Alzheimer**

SB



**Vortrag: Barbara Hergert,
DEMENZNETZ Hztg. Lauenburg**
Demenz vom Typ Alzheimer gilt nach wie vor als nicht heilbare neurologische Erkrankung. Obwohl die medizinische Forschung seit Jahrzehnten nach Medikamenten fahndet, die die Erkrankung aufhalten oder ihr vorbeugen können, scheint sie nach wie vor auf der Stelle zu treten. Neben der Suche nach medikamentösen Therapien gibt es jedoch auch andere Ansätze: Wissenschaftler befassen sich zunehmend mit einer Vielzahl an Faktoren, deren Einflüsse auf den Ausbruch und den Verlauf von Alzheimer immer deutlicher werden. Wie der Stand der Erkenntnis derzeit aussieht, zeigt Barbara Hergert vom Demenznetz Herzogtum Lauenburg in ihrem Vortrag.
Termin:
Mittwoch, 18.03.2020, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Dieser Vortrag ist kostenfrei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de) oder telefonisch 04151 5388

**Orientierungskurs -
Was heißt denn hier Demenz?**

SB

Leitung: Martin Moritz

Die rollenden Kurse der Angehörigenschule ist es nur Vergesslichkeit oder ist es schon Demenz? Für Angehörige von Demenzkranken, Helfende und Interessierte bietet DIE ANGEHÖRIGENSCHULE einen kostenlosen Orientierungskurs zum Thema Demenz an. In 3 Stunden erhalten die Teilnehmer 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:
Mittwoch, 29.01.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
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

Die rollenden Kurse der Angehörigenschule Ein kostenloser Kurs zum Thema „DEMENZ“ für pflegende Angehörige, ehren-

amtlich Pflegende und jene, die sich auf Pflege und Versorgung von Demenz-Erkrankten vorbereiten wollen...

- Themen:
- Einführung in das Krankheitsbild „Demenz“,
- Alltagsbewältigung, Betreuung, Pflege
- Tipps zu Hilfsmitteln und Wohnraumanpassung
- Entlastungsangebote und Unterstützung
- Finanzierung- und Rechtsfragen (Pflegeversicherung)
- Und vor allem: Ihre Fragen ! ..

Termine:
2mal mittwochs, 04.03. und 11.03.2020, jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
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
„Beileibe nicht nur Zittern“**

SB

Leitung: Martin Moritz

Die rollenden Kurse der Angehörigenschule Die Diagnose Parkinson beinhaltet für die direkt Betroffenen, wie für das persönliche Umfeld, Veränderungen. Diese müssen nicht sofort ein Problem sein, da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, die eher "schleichend" verläuft. Im Laufe der Zeit wächst aber der Unterstützungsbedarf und damit wachsen auch die Belastungen für die Angehörigen. Es stellen sich zunehmend Fragen, wie: Wann kann ich eigentlich Geld von der Pflegekasse bekommen und wie beantragt man einen Pflegegrad? Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Was kann ich tun, wenn die Wohnung, z.B. das Bad, umgebaut werden muss? Welche Entlastung gibt es für pflegende Angehörige von Menschen mit Parkinson? ...

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:
Mittwoch, 27.05.2020, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
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)

Wassertreten im Kurpark

MÖ

Leitung: Maria Lehrke (Heilpraktikerin)
Das Wassertreten ist bekannt durch Sebastian Kneipp. Er ist Begründer einer ganzheitlich orientierten Lebensweise und eines komplexen Naturheilverfahrens. Die fünf Elemente Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung sind Grundlage seines Verfahrens. Wir nutzen die Elemente Wasser, Bewegung und Heilpflanzen. Wir nutzen den Kurpark in Mölln, um uns zu bewegen und Übungen

zu machen, anschließend werden wir in der Kneipp-Anlage Wasser-treten. Dabei kann das Herz-Kreislaufsystem gestärkt, die Durchblutung angeregt und unsere Abwehrkräfte gestärkt werden. Das Kräuterbeet im Kurpark nutzen wir, um Erkenntnisse im Umgang mit gängigen Kräutern = Heilpflanzen zu erlangen. Warme Socken und ein kleines Handtuch bitte mitbringen
Termine:
4mal donnerstags, 07.05., 14.05., 28.05. und 04.06.2020, 17:00 bis 18:30 Uhr
Treffpunkt: Eingang Kurpark am Parkplatz
Gebühr: 20,00 € (bei 6 Teilnehmern) - keine Ermäßigung
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 8 96 60



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.
Termin:
Samstag, 01.02.2020, 9:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Mensa der Schule Breitenfelde
Gebühr: 50,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten
VHS Breitenfelde Tel. 04542 / 853 690

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 Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Kultur & Gestalten

**Dat Leven een Droom
Leven un Wark vun Franz Marc**

RZ

Vortrag: Dr. Hans Thomas Carstensen
"Ik wahn in in de bayerischen Bergens. Ik heff Rehe in dien Goorn un en groden Hund." - so einfach un unspektakulär hett Franz Marc (1880-1916) mal sien egen Dor-sien beschreven. Man achter de Butenkant vun den kommodigen Bayern stickt en unruhigen Geist, de jümmers op de Söök is. Sien kott Leven lang weer he dormit togang un hett nie'e Utdrucksformen in de Kunst söcht. As "Jager op nie'e Sporen" hett he sik sülvst aneken. Tohoop mit de Künstlers



von den "Blauen Reiter" hört Marc dormalis mit to de "Wilden von Düütschland". De hebbt mit ehr Malerie en hardet Gegenbild de materialistische Spiebigkeit von dat konservative Börperdoom gegenanstelt hett. Der Kunsthistoriker stellt schon seit einigen Jahren mit viel Bildmaterial einflussreiche Künstler in niederdeutschen Vorträgen in Ratzeburg vor.

Eine Kooperationsveranstaltung mit der Stiftung Herzogtum Lauenburg und dem ZfN in Holstein auf Initiative des Niederdeutsch-Beirats der Stiftung.

Termin **Vortrag 903:**
Dienstag, 24.03.2020, 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
VHS Ratzeburg

Schrift

Leitung: Stefan Kruse

BE

Grundlagenvermittlung des Schreibens auf Basis der Schriftentwicklung. Ziel ist es, beim Schreiben die Proportionen der Schrift zu erkennen und ein Schriftbild zu gestalten, z.B. für Einladungen, Grußkarten, Gedichte, etc.

Beginn: 03.02.2020

Termine: mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr (4-wöchiger Kurs)

Ort: Atelier Kruse, Lübecker Str. 58, 23628 Krummesse

Gebühr: 60,00 € (inklusive Material)
VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413

Anmeldung: Atelier Kruse, Tel. 04508/77 73 56

Augenschmaus:

Mit Schrift gestalten - Kalligraphiekurs für Anfänger

Leitung: Dr. Barbara Steigüber,
Linguistin

MÖ

Feder und Tinte können große Freude bereiten: Sie erlernen nicht nur eine schöne alte Schrift, sondern gestalten mit ihr auch selbst Glückwunschkarten, Einladungen, Kalender, Geschenkanhänger und vieles mehr. Außerdem erhalten Sie zusätzlich auch Informationen über den historischen Hintergrund einer Schrift. Und quasi ganz nebenbei schenkt Ihnen das Schreiben alter Schriften Entspannung und viel gute Laune. Eine Liste für die Erstausrüstung erhalten Sie nach der Anmeldung.

Beginn: Mittwoch
26.02.2020

Termine: 12mal freitags, 16:30 - 18:45 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
Gebühr: 93,60 € (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
VHS Mölln
Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

Malen / Zeichnen

Das Leben ist farbig - Freude durch Acrylmalerei (für Erwachsene)

AU

Leitung: Ulf Ludzuweit,
Tel. 04104/969077

Ein Kurs für alle, die sich mit Acrylmalerei vertraut machen möchten.

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: 06.02.2020

Termine:

14mal donnerstags, 19:00 bis 21:00 Uhr
Kein Unterricht in den Schulferien von Schleswig-Holstein sowie am 12.03.2020

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 bitte beim Kursleiter, Tel. 04104/969077

Male es bunt - Acrylmalerei für Kinder

AU

Leitung: Ulf Ludzuweit,
Tel. 04104/969077

Ein Kurs für Kinder ab 7 Jahre, die sich mit Acrylmalerei vertraut machen möchten. Wir möchten in diesem Kurs die vielen Möglichkeiten von Acrylfarbe kennen lernen - von wässriger Malerei zu deckendem Farbauftrag. Als Motive haben wir alle möglichen Tiere, wie Pferde, Hunde, Katzen, Vögel - aber auch exotische Tiere, wie Elefanten, Giraffen und Löwen. Unserer Phantasie sind keine Grenzen gesetzt, so können wir diese Tiere in Landschaften hineinmalen oder überhaupt nur Landschaften mit Bäumen und Feldern. Diese bereiten wir anfangs mit einer Zeichnung vor.

Bitte mitbringen: vorhandenes Acrylmaterial (Farbkästen, Blöcke, Pinsel), Bleistifte, Buntstifte, Tuschkästen (wenn vorhanden)
Beginn: 06.02.2020

Termine:

14mal donnerstags, 17:00 bis 18:30 Uhr
Kein Unterricht in den Schulferien von Schleswig-Holstein sowie am 12.03.2020

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

Öl- und Acrylmalerei für Anfänger und Fortgeschrittene

BE

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Termine:

Samstag, 09.05.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr
und Sonntag, 10.05.2020, 10:00 bis 15:00 Uhr

Samstag, 06.06.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr
und Sonntag, 07.06.2020, 10:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Atelier Börnberg 2 in Berkenthin
Gebühr: 30,00 € (28,00 €) pro Wochenende

VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
Anmeldung:

VHS Berkenthin, Tel. 04544/413,
info@vhs-berkenthin.de

Grafisches Zeichnen

BE

Leitung: Stefan Kruse

Grundlagenvermittlung und Gestaltung von Bildideen mittels der grafischen Umsetzung z.B. bei der Abstraktion, der figürlichen- und der gegenständlichen Darstellung.

Beginn: 05.02.2020

Termine: mittwochs, 10:30 bis 12:00 Uhr oder 17:00 bis 18:30 Uhr (4-wöchiger Kurs)

Ort: Atelier Kruse, Lübecker Str. 58, 23628 Krummesse

Gebühr: 60,00 € (inklusive Material)
VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413

Anmeldung: Atelier Kruse, Tel. 04508/77 73 56

Freude am freien Zeichnen und Aquarell

DA

Leitung: Ch. Jarnoth

Ein Kurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene, die Lust und Freude haben ihre zeichnerische Kreativität zu entdecken oder neu zu beleben. In einer gemütlichen Runde wollen wir uns gegenseitig inspirieren. Unter Anleitung bringen Sie Ihre eigenen Ideen auf Papier, oder gestalten nach Vorgaben. Schritt für Schritt erlernen Sie die unerschöpflichen Möglichkeiten, die das Malen mit Aquarellfarben bietet. Sie brauchen kein zeichnerisches Talent mitzubringen, um schöne Ergebnisse zu erlangen. Lassen Sie sich überraschen. Bitte mitbringen: Bleistift (B-B4), wenn vorhanden: Aquarellfarben, Pinsel und Aquarellblock.

Sollten Sie Material benötigen, bitte bei der Anmeldung angeben. Die Materialkosten von 8 € zahlen Sie direkt im Kurs.

Beginn: 25.02.2020

Termine: 4mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Am Wendel,

Eingang VHS
Gebühr: 50,40 €

Kurs AN 205 01

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter
Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail
unter service@vhs-dassendorf.de

Auskunft zum Kurs unter 04155 / 808 912

Aquarell/Zeichenkurs für Anfänger und leicht Fortgeschrittene

LA

Leitung: Christa Jarnoth

Kursbeschreibung: Der Kurs würde sich an alle Anfänger und leicht Fortgeschrittenen

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.



Foto: agsandrow/Shutterstock

wenden, die Lust und Mut haben ihre zeichnerische Kreativität zu entwickeln. In einer lockeren Atmosphäre sollen sich die Teilnehmer gegenseitig inspirieren. Die Kursteilnehmer zeichnen unter Anleitung nach Vorgaben, oder bringen ihre eigenen Ideen auf Papier. Arbeitsmaterial wäre vorerst, Bleistift, Buntstift und Aquarell. Im Vordergrund steht die Freude am Gestalten in einer netten Runde.

Beginn: 10.02.2020

Termine:

10mal montags, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS Raum 1, Albinusstraße 24
Gebühr: 90,00 €

VHS Lauenburg, Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.: 20A-252**

Freude am Malen und Zeichnen

Leitung: Mechthild Hempel

MÖ

Haben Sie Lust, frei oder nach Anleitung zu zeichnen und zu malen? Wir arbeiten mit verschiedenen graphischen bzw. malerischen Mitteln auf unterschiedlichen Malgründen. Die Themen können Sie wählen. Gerne können wir aber auch an einer von mir vorgegebenen Idee arbeiten. Ganz entspannt probieren Sie verschiedene Möglichkeiten der Bildgestaltung aus und finden Ihre Bildsprache. Freuen Sie sich darauf, nach Lust und Laune kreativ zu sein. Experimentieren ist erwünscht. Materialien können Sie selbst mitbringen oder käuflich bei mir erwerben.

Beginn: 04.02.2020

Termine:

8mal dienstags, 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 43,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (tel. Anmeldung erforderlich)

Freies Malen und Zeichnen

Leitung: Viktoria Dieckmann

MÖ

Einfach mal abschalten und gemeinsam kreativ sein. Vielfältige Anregungen laden zum Gestalten ein, ebenso sind eigene Ideen willkommen. Oft sind es aber auch die Arbeiten anderer Kursteilnehmer, die zu neuen Werken inspirieren. Neue Materialien und Techniken werden vorgestellt und können ausprobiert werden. Der Kurs ist auch für Anfänger geeignet. „Kunst ist dazu da, den Staub des Alltags von der Seele zu waschen.“ – Pablo Picasso

Beginn: 13.02.2020

Termine:

8mal donnerstags, 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 43,00 € (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Ratzeburg künstlerisch entdecken

Leitung: Ebrahim Sharghi

RZ

Ratzeburg ist eine Stadt voller Motive, die bereits viele Künstlerinnen und Künstler inspiriert hat und die nur darauf wartet, entdeckt zu werden. Künstler Ebrahim Sharghi lädt in seinem Kurs zu Exkursionen durch

die Inselstadt ein, mit Skizzenblock und Staffelei auf der Suche nach den schönsten Perspektiven oder auch ganz neuen Blicken auf Ratzeburg. Dabei soll die Freude am gemeinsamen Zeichnen, Skizzieren oder Malen im Vordergrund stehen.

Beginn **Kurs 518**: 28.04.2020

Termine:

8mal dienstags, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 22
Gebühr: 65,00 €

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Zeichnen und Malen - Natur, Landschaft, Stilleben

Leitung: Ebba Sakel

RZ

Landschaft, Bäume, Blumen, Tiere, Himmel und Wasser, Stilleben u.a. sind die Motive dieses Kurses für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Es wird zunächst mit Stiften und Kreiden gearbeitet, später auch mit Aquarellfarben oder Acryl. Auf Wunsch können die Arbeitsergebnisse zu einer kleinen Ausstellung im SWR zusammengefasst werden. Zum ersten Treffen bitte Fotos von Landschaften, Zeichenblock, Bleistifte 2B und 6B, Radierer, Anspitzer mitbringen.

Beginn **Kurs 806.1**: 10.02.2020

Termine:

10mal montags, 10:00 bis 12:00 Uhr
Beginn **Kurs 806.2**: 12.02.2020

Termine:

10mal mittwochs, 10:00 bis 12:00 Uhr
Ort: SWR, Kreativ-Raum 5088
Gebühr: 65,00 €

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/8684414

Ölmalerei für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

RZ

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Ölfarben vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unter Anleitung einer Kunstpädagogin werden nach eigenen Wünschen einfache Motive gestaltet. Ziel des Kurses ist es, den Spaß an der Ölmalerei zu wecken und sich zu entspannen. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.

Vorbereitung 06.02.2020 um 19.00 Uhr
Beginn **Kurs 510**: 13.02.2020

Termine:

10mal donnerstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 22
Gebühr: 65,00 €

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Malen mit Acryl

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

RZ

Sie arbeiten mit Acrylfarben auf Leinwand oder Papier. Anhand einfacher Beispiele werden die Grundlagen der Gestaltung des Bildes vermittelt. Ziel ist eigene Bildideen passend umzusetzen. Als Anregung dienen Fotos und Bilder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden individuell betreut. Die Materialien können bei der Kursleiterin

erworben werden.

Beginn **Kurs 513**: 11.02.2020

Termine:

6mal dienstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 22
Gebühr: 39,00 €
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Wasserbilder mit Acryl oder Öl

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

RZ

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 bei der Kursleiterin erwerben.

Beginn **Kurs 514.1**: 23.01.2020

Termine:

4mal donnerstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Beginn **Kurs 514.2**: 21.04.2020

Termine:

4mal dienstags, 18:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 22
Gebühr: 26,00 €

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637

Grundlagen des realistischen Zeichnens (Groß Grönau)

Leitung: Kathrin Tiedemann

RZ

In diesem Kurs werden Ihnen die Grundtechniken für ein realistisches Zeichnen vermittelt. Sie üben an einfachen Gegenständen, wie man das Gesehene richtig wahrnehmen und umsetzen kann (künstlerisches Sehen) und machen Bekanntschaft mit Perspektive und Schattierung. Die individuelle Beratung jedes einzelnen Teilnehmers steht im Vordergrund.

Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, verschiedene Bleistifte
Beginn **Kurs 516**: 12.02.2020

Termine:

14mal mittwochs, 16:45 bis 18:15 Uhr
Ort: Groß Grönau Waldschule, Tannenredder 2, Kunstraum
Gebühr: 72,00 €

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 0451 61127790

Aquarellmalerei 1, 2 und 3

Leitung: Marlies Reim

SB

In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Kurstag. Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.

Beginn **Kurs 1**: 05.02.2020

Termine:

15mal mittwochs, 9:30 bis 11:45 Uhr
Beginn **Kurs 2**: 04.02.2020

Termine:

15mal dienstags, 19:00 bis 21:15 Uhr
Beginn **Kurs 3**: 06.02.2020

Termine:

15mal donnerstags, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 98,70 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)



Bob Ross-Malen

Landschaftsmalen wie Bob Ross - Ein Tag - ein Gemälde

Leitung: Rose Adrian-Trienen

LA



Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume. Mit fachkundiger Unterstützung werden Idee, Farbe und Form zu einer interessanten Komposition umgesetzt. Am Ende nehmen Sie das fertige Bild mit nach Hause.

Material wird gestellt: Kosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Spezialpinseln, Palette, Staffelei betragen 30,00 € und werden von der Mallehrerin auf dem Kurs entgegen genommen. Bitte mitbringen: „Malkleider“, Küchenpapier und BabyÖL-Tücher!

Termin:

Sonntag, 19.04.2020, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Albinus Gemeinschaftsschule Werkraum
Gebühr: 24,00 €

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-251**

Landschaftsmalen nach Bob Ross Meer mit Abendrot

Leitung: Rose Adrian-Trienen

SB



Kursbeschreibung siehe oben (LA). Das erforderliche Material (Leinwand, Farben, Pinsel, Palette, Staffelei etc.) wird gestellt. Die Materialkosten betragen 30,00 € und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Bitte mitbringen: Malkittel, Papierküchenrolle, Babyöltücher
Termin: Sonntag, 15.03.2020, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude



Gebühr: 36,00 € zzgl. Materialkosten
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Werken

Faltkunst nach Orimoto®

Leitung: K. Punkt

DA

Sie haben ein altes Buch, das Sie nicht mehr benötigen? Anhand einer besonderen Falttechnik wird aus diesem Hardcover-Buch ein Dekorationselement. Die gefalteten Bücher können Sie zu jederzeit wieder auseinander nehmen, denn sie sind nur gefaltet. Bitte bringen Sie ein Hardcover-Buch mit mindestens 400 Seiten (kein Taschenbuch) und einen Bleistift mit.



Termine:
Freitag, 27.03.2020, 17:00 bis 20:00 Uhr
Kurs AN 206 01

Freitag, 24.04.2020, 17:00 bis 20:00 Uhr
Kurs AN 206 02

Ort: VHS Dassendorf, Am Wendel 2
Gebühr: jeweils 16,80 €
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 588 21 22

Flechten von Weidenobjekten

Leitung: Birgit Anklam

BR

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, Bindendraht und einen Eimer Sand mitbringen.

Max. 10 Teilnehmer
Termin:
Samstag, 01.02.2020, 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde
Gebühr: 15,00 € zzgl. 10,00 € Materialkosten
VHS Breitenfelde 04542 / 853 690

Gartendekoration aus Naturmaterial flechten

Leitung: B. Anklam

DA

Wir fertigen aus Naturmaterial, überwiegend aus Weiden, dekorative Objekte für Haus und Garten, z. B. Rankhilfen, Kugeln, Zäune, und Vogelhäuschen an. Bitte bringen Sie eine Gartenschere mit.

Termin:
Samstag, 15.02.2020, 14:00 bis 17:45 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
Gebühr: 19,80 €
Die Materialkosten von 10 € werden im Kurs bar entrichtet.

Kurs AM 213 10
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Flechten von Weidenobjekten

Leitung: Birgit Anklam

GU

Alte Handwerkstechniken erhalten. Wir flechten aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune oder Vogelhäuschen. Auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte eine Gartenschere mitbringen.

Termin:
Sonntag, 12.01.2020, 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: 19246 Testorf/Zarrentin, Kastanienallee 22

Gebühr: 17,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 € vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin Tel. 038851/329371

Flechten von Gartendeko aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

SB

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune, Vogelhäuschen. Auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte Gartenschere mitbringen.

Termin **Kurs 1:**
Samstag, 11.01.2020, 14:00 bis 18:00 Uhr
Termin **Kurs 2:**
Samstag, 14.03.2020, 14:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Werkraum der Schule Nordost, Cesenaticostraße 14
Gebühr: je Kurs 19,20 € zzgl. Materialkosten 10,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Bogenbau in seiner ursprünglichen Form

Leitung: Markus Benckert

LA

... aus einem langen Stück Holz wird im Laufe eines Wochenendes ein Bogen, der mit einem Spielzeug nichts gemein hat. Aus einem Stück Esche bauen wir einen leistungsfähigen Flachbogen, dazu passende Pfeile und lernen wie von selbst, wie ein Stück Holz gebogen werden kann, und was einen Bogen auszeichnet.

Bitte mitbringen: Preis inkl. Verpflegung und Material 295,- €
Termin:

Freitag, 20.03.2020, 17:00 bis 22:00 Uhr,
Samstag, 21.03.2020, 9:00 bis 18:00 Uhr und
Sonntag, 22.03.2020, 9:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Werkstatt Basedow

Gebühr: 295 €, inklusive Material und Verpflegung
VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr. 20A-2121**

Metallgestalten - Kunstschmieden

Leitung: Klaus Finselberger

SB

Sie fertigen einfache Ziergegenstände aus Metall, wie z.B. Kerzenständer, Kronleuchter für Kerzen, kleine Rankhilfen usw. Dabei erhalten Sie einen Einblick in das Schmieden. Der Kurs findet im Freien statt, bitte denken Sie ggf. an warme Arbeitskleidung und Handschuhe (Leder).

Termin: Freitag, 17.04.2020, 15:00 bis 18:00 Uhr und Sonnabend, 18.04.2020,

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

Diamant Painting

Leitung: Nina Ihde

LA

Nach dem Prinzip Malen nach Zahlen entstehen hier mit vielen kleinen „Diamanten“ die Motive. Vor Ort können Sie sich ein Motiv wählen und schon geht es los. Je nach Größe des Motivs, schaffen Sie ein bis zwei Bilder im Laufe des Kurses.

Materialkosten 5 € pro Motiv
Beginn: 05.03.2020
Termine:

4mal donnerstags, 17:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Aballo, Reeperbahn 64
Gebühr: 32,01 €
VHS Lauenburg, Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.: 20A-218**

Mosaik

Leitung: Nina Ihde

LA

Hier wird gebastelt, geformt, geschnitten, gefaltet, gegossen. Sich kreativ entfaltet und dem Alltag entfliehen ist hier das Motto. Je nach angegebenem Thema. Hinzu kommen Materialkosten, diese richten sich nach dem gewählten Projekt. Hier entstehen wunderschöne Mosaikarbeiten nicht nur für den Garten. Kugel und Herzform. Mit Glasmosaiksteinen, Glasnuggets oder vielen anderen Mosaiksteinvarianten.

Termin:
Samstag, 21.03.2020, 12:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Aballo, Reeperbahn 64
Gebühr: 15,99 €
VHS Lauenburg, Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.: 20A-216**

Oster- und Frühlingsbastelei für Groß und Klein

Leitung: Nina Ihde

LA

Hier kann ganz zum Thema Frühling und Ostern kreativ mit verschiedenen Materialien gearbeitet werden. Eier gestalten, Körbchen basteln und vieles mehr. Materialkosten liegen bei 5 €.

Termin:
Samstag, 28.03.2020, 12:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Aballo, Reeperbahn 64
Gebühr: 15,99 €
VHS Lauenburg, Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.: 20A-217**

Textiles Werken

Häkelnetze als Alternative zum Verpackungswahn

Leitung: Ute von Keiser-Pytlík

BE

Nach dem großen Erfolg im Herbstprogramm wird dieser Kurs erneut angeboten. Hunderttausende Jugendliche demonstrieren weltweit für einen radikalen Kurswechsel hin zu mehr Klimaschutz. Auch wir

Älteren sollten uns Alternativen zur Umweltverschmutzung einfallen lassen. Wir versinken in Plastik !!! Lassen Sie uns gemeinsam einen kleinen Beitrag zur Umwelt zu leisten. Setzen Sie bei jedem Obstkauf Ihr Netz ein. Es hält jahrelang und lässt sich mühelos in der Waschmaschine reinigen.

Beginn: 25.02.2020
Termine: 3mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schützenstr.3 in Berkenthin
Gebühr: keine
VHS Berkenthin e.V., Tel. 04544/413
Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413, info@vhs-berkenthin.de

Stricken Faszination von Wolle, Farben und Mustern

Leitung: Birgit Helling

BÜ

Stricken wirkt nicht nur ausgleichend gegen Stress im Beruf. Es fördert auch die Entwicklung der Nervenbahnen im Gehirn und hilft, kognitive Gesundheit zu erhalten. Gemeinsam wollen wir Accessoires wie Schals, Mützen, Stulpen, Wohntextilien, Socken stricken. Bei entsprechendem Interesse können wir auch größere Projekte auf den Weg bringen. Material bitte mitbringen.

Beginn: 06.02.2020
Termine:
5mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: 22,50 €
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/6800

Stricken in gemütlicher Runde

Leitung: B. Bahn

DA

Dieser Kurs ist für alle, die das Stricken erlernen möchten oder das Erlernte auffrischen wollen. Sie haben Schwierigkeiten Strickanleitungen umzusetzen? Oder Sie möchten ganz was Neues ausprobieren. Es wird Ihnen gezeigt, Strickanleitungen zu verstehen, zu lesen und umzusetzen. Wer noch unfertige Objekte (UFOs) zu Hause hat, kann sie gerne mitbringen und wir arbeiten dann an der Fertigstellung. Bitte mitbringen: Wolle, Strickanleitung/Modell und Stricknadeln.

Beginn: 25.02.2020
Termine: 4mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18, Haupteingang
Gebühr: 31,20 €
Kurs AN 214 06
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Grundkurs Stricken

Leitung: Nina Ihde

LA

Maschenaufnahme, rechte Maschen und linke Maschen. Dieser Kurs ist für Anfänger der ideale Einstieg.

Termin:
Samstag, 22.02.2020, 12:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Aballo, Reeperbahn 64
Gebühr: 15,99 €
VHS Lauenburg, Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.: 20A-216**

Osterfilzen

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. Je nach Verbrauch sind 5,00 bis 10,00 € direkt an die Kursleiterin zu zahlen.

Bitte hierfür ein Handtuch und eine Plastikschüssel mitbringen

Teilnehmer: Erwachsene (Kinder ab 8 Jahren, bis zum 14. Lebensjahr in Begleitung eines Erwachsenen)

Termin: Donnerstag, 12.03.2020, 17:30 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 19,80 € zzgl. Materialkosten, ca. 5-10 € je nach Verbrauch

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Patchwork - Wochenendkurse

Leitung: Silke Spiesen

Termin Kurs 1:

Sa., 25.01. und So., 26.01.2020

Termin Kurs 2:

Sa., 22.02. und So., 23.02.2020

Termin Kurs 3:

Sa., 28.03. und So., 29.03.2020

jeweils 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf

Gebühr: je Kurs 65,00 € zzgl. Materialkosten

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

Patchwork - Treffen

Leitung: Silke Spiesen

Beginn: 10.01.2020

Termine:

jeden 2. Freitag im Monat,

jew. 18:00 bis 21:00 Uhr

(ausgenommen im Mai: statt 08.05.2020

findet das Treffen am 15.05.2020 statt)

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

Patchwork 1 - 4

Leitung: Kirsten Stein

Sie können in Absprache mit Frau Stein individuell nähen.

Termin Kurs 1:

Samstag, 25.01.2020, 10:00 bis 16:30 Uhr

Termin Kurs 2:

Samstag, 29.02.2020, 10:00 bis 16:30 Uhr

SB

Termin Kurs 3:

Samstag, 21.03.2020, 10:00 bis 16:30 Uhr

Termin Kurs 4:

Samstag, 25.04.2020, 10:00 bis 16:30 Uhr

Mitzubringen sind jeweils Nähmaschine, Nähzeug, Garn, und falls vorhanden Schneidematte, Cutter, Schneidelineal, Karopapier für Entwürfe, evtl. Papierschere und Buntstifte.

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

Gebühr: 26,00 € je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Nähen / Mode

Kreatives mit der Nähmaschine

Leitung: E. Schulze, Schneiderin

DA

Ein Kurs für alle, die Spaß am Nähen haben. In diesem Kurs wird die Dozentin individuell auf Ihre Wünsche eingehen. 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.

Beginn: 19.02.2020

Termine:

5mal mittwochs, 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: VHS Dassendorf, Am Wendel 2

Gebühr: 64,00 €

Kurs AN 214 01

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter

Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail

unter service@vhs-dassendorf.de

Auskunft zum Kurs: Tel. 0162/ 586 25 20

Nähen - Schritt für Schritt zum Lieblingsstück

Leitung: Sandra Porath

GU

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: 10.02.2020

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 bitte bei der Kursleiterin, Handy 0171 2315434

Schneidern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Sonja Reinke-Kahrs

MÖ

Jede Menge Tipps und Tricks zum Anfertigen von Bekleidung oder anderen Dingen wie Taschen, Kissen usw. werden in diesem Kurs verraten. Auch Anfänger sind herzlich eingeladen. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schnitt, Schere, ... mit.

Beginn: 11.03.2020

Termine:

8mal mittwochs, 17:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 63,00 € (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 43 / 4 78 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Nähen für Teens 1 - 7

Leitung: Barbara Grosskopf

SB

Lust auf Nähen? An diesem Vormittag könnt ihr das Nähen an der Nähmaschine lernen. Frau Grosskopf zeigt Euch, wie Ihr mit der Nähmaschine erste kleine Stücke wie zum Beispiel eine kleine Tasche, eine Handytasche oder einen Loopschal näht. Auch wenn Ihr noch keine Nähmaschine besitzt, könnt Ihr an dem Workshop teilnehmen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (kann auch von der VHS ausgeliehen werden); nicht dehnbare Stoffe, 30 bis 50 cm, gern unterschiedlich gemustert; Endlos-Reißverschluss 60 cm mit mind. 2 Zipperrn; 30 cm Einlage H 630; passendes Nähgarn; 50 cm Gummiband; Nähutensilien (Schere, Stecknadeln, Maßband, Kreide oder Stift; gern auch Zubehör wie Knöpfe oder Borten.

Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden, bitte aber unbedingt bei Anmeldung angeben!

Termin Kurs 1:

Samstag, 18.01.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin Kurs 2:

Samstag, 08.02.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin Kurs 3:

Samstag, 14.03.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin Kurs 4:

Samstag, 25.04.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin Kurs 5:

Samstag, 16.05.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin Kurs 6:

Samstag, 06.06.2020, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin Kurs 7:

Samstag, 15.08.2020, 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)

Nähen für Anfänger 1 - 7

Leitung: Barbara Grosskopf

SB

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von schönen Stoffen inspiriert sind und etwas Individuelles nähen möchten. Nach einer kurzen Erklärung der Nähmaschine starten wir mit einfachen Täschchen, Kissenhüllen und anderen nützlichen und praktischen Sachen.

Dazu benötigen wir: Nähmaschine, gern mehrere nicht dehnbare Stoffe 30 bis 50 cm, Endlos-Reißverschluss 60 cm mit mind. 2 Zipperrn, 30 cm Einlage H 630, passendes Nähgarn, 50 cm Gummiband und Nähutensilien wie Schere, Stecknadeln, Maßband, Kreide oder Stift, gern auch Zubehör wie Knöpfe oder Borten. Wer Bekleidung nähen möchte, bringt bitte ein Schnittmuster und die entsprechenden Zutaten zu den Nähutensilien mit.

Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden, bitte aber unbedingt bei Anmeldung angeben!

Termin Kurs 1:

Freitag, 17.01.2020,

16:30 bis 19:30 Uhr

Termin Kurs 2:

Freitag, 07.02.2020,

16:30 bis 19:30 Uhr

Termin Kurs 3:

Freitag, 13.03.2020, 16:30 bis 19:30 Uhr

Termin Kurs 4:

Freitag, 24.04.2020, 16:30 bis 19:30 Uhr

Termin Kurs 5:

Freitag, 15.05.2020, 16:30 bis 19:30 Uhr

Termin Kurs 6:

Freitag, 05.06.2020, 16:30 bis 19:30 Uhr

Termin Kurs 7:

Freitag, 21.08.2020, 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 - III Für Anfänger und Profis

Leitung: Anja Meins-Engel

SB

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.

Termine Kurs 1: Freitag, 03.04.2020, 17:00 bis 20:00 Uhr und

Samstag, 04.04.2020, 9:00 bis 16:30 Uhr

Termine Kurs 2: Freitag, 12.06.2020, 17:00 bis 20:00 Uhr und

Samstag, 13.06.2020, 9:00 bis 16:30 Uhr

Termine Kurs 3: Freitag, 03.07.2020, 17:00 bis 20:00 Uhr und

Samstag, 04.07.2020, 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

Leitung: Helene Bredow,

Tel. 04104/2986

AU

Beginn: 16.01.2020

Termine:

16mal donnerstags 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Eichhörnchenweg 12, Aumühle

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Wir lesen ...

Glückskind mit Vater

Leitung: Ingrid Bussmann

LA

Der Literaturkreis der VHS Lauenburg in Zusammenarbeit mit der Stadtbücherei Lauenburg liest pro Semester einen Roman, dabei geht die Auswahl des Lesestoffes über Klassiker der Weltliteratur bis hin zu hochaktu-



ellen Romanen von zeitgenössischen Autoren. Im Rahmen des Kurses lesen wir gemeinsam längere Passagen aus dem Roman, diskutieren die Hintergründe und beschäftigen uns mit dem vielfach ausgezeichneten Autor, der zu den wichtigsten deutschsprachigen Schriftstellern unserer Zeit gehört.

Bitte mitbringen: Christoph Hein, Glückskind mit Vater, Suhrkamp Taschenbuch 2017
Beginn: 13.01.2020
Termine: 8mal montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Bücherei Lauenburg
Gebühr: 33,00 €
VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780
Anmeldung unter **Kurs-Nr.20A-211**

Literaturkreis

Leitung: Thomas Evers

SB

Lesen Sie gern und sprechen gern über Gelesenes? Hier treffen Sie Gleichgesinnte!

Wir beginnen mit dem Buch „Die Wunder von Little No Horse“ von Louise Erdrich (ISBN 978-3351037864).

Termine: 4mal mittwochs, am 19.02., 11.03., 22.04. und 03.06.2020, jeweils 18:45 bis 20:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 31,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Medien / Fotografie

Workshop 1

- Der fotografische Blick
„Einfach schönere Bilder machen“

Leitung: Tilman Möller

AU

Sie fotografieren gern und möchten bessere Bilder machen? In diesem Workshop lernen Sie die Grundregeln der Bildgestaltung kennen und können Ihr neues Wissen gleich auf einem Fotospaziergang mit anschließender Bildbesprechung in der Praxis umsetzen. Der Kurs ist unabhängig davon, ob Sie mit dem Smartphone oder einer Kamera fotografieren.

Workshop Teil 1: „Fotografieren statt Knipsen“ (Bildsprache/Motivwahl; Licht, Perspektive, Bildaufbau, Schärfen/Unschärfen, Kameraeinstellungen)
Termin:
Freitag, 08.05.2020, 17:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf
Gebühr: 20,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360 max. 10 TN/Anmeldung bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de oder unter 04104-80360

Workshop 2
- „Fotospaziergang - Bildbesprechung“

Leitung: Tilman Möller

AU

Fotospaziergang: „Morgens im Sachsenwald“: Anwenden der zuvor erlernten Inhalte vom Workshop Teil 1 direkt in der Umgebung. Dabei erhalten Sie Tipps vom Kursleiter.

Interaktive Bildbesprechung: Am Beamer sehen wir uns ausgewählte Bilder vom

Vormittag an. Wir vertiefen so die zuvor erlernten Inhalte und Sie nehmen individuelle Hinweise für Ihr weiteres Fotografieren mit.
Termin: Samstag, 09.05.2020 (08:30 - 11:30 Uhr Fotospaziergang / 12:00 - 15:00 Uhr Bildbesprechung)
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, 21521 Wohltorf / Treffpunkt für den Fotospaziergang wird dann bekannt gegeben
Gebühr: 34,50 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104-80360 max. 10 TN/Anmeldung bei der VHS unter wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de oder unter 04104-80360

Frühling in Mölln

Leitung: Fotofreunde Alte Salzstraße

MÖ

Eine Fotoexkursion für alle, die Voll- und Programmautomatik ihrer Digitalkamera hinter sich lassen wollen. Wir lernen, die Zeit- und Blendenautomatik gezielt einzusetzen und auf die Bildgestaltung anzuwenden. In unserem Outdoorerteil wird dieses Ziel durch wertvolle Tipps erreicht. In einer anschließenden Bildbesprechung werden die entstandenen Bilder ausgewertet. Diese Veranstaltung ist auch für alle Personen geeignet, die noch keine Vorstellung von den Möglichkeiten ihrer Kamera haben.

Mitbringen: Kamera (mit man. Einstellmöglichkeiten) inkl. Objektiv(en), leere Speicherkarte sowie vollen Akku. Falls vorhanden: Bedienungsanleitung. Tragen Sie bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung. Bei schlechtem Wetter findet eine alternative Indoorveranstaltung statt.

Termin: Samstag, Datum bei Anmeldung, 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
Gebühr: 40,00 € - keine Ermäßigung - Die Kursgebühren sind bis eine Woche vor Kursbeginn 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

Lübeck bei Dunkelheit

Leitung: Fotofreunde Alte Salzstraße

MÖ

Spaß beim Fotografieren in lockerer Atmosphäre. In dieser Fotoexkursion geht es darum, die besondere Herausforderung der Fotografie bei Dunkelheit zu meistern. Wir beschäftigen uns mit den Basics und probieren die Langzeitfotografie praktisch aus. Mitbringen: Kamera (mit man. Einstellmöglichkeiten), ein Stativ, leere Speicherkarte sowie vollen Akku. Tragen Sie bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung, da es in der Nacht kalt werden und das Wetter umschwenken kann. Bei Bedarf findet eine Bildbesprechung statt.

Termin: Donnerstag, Datum bei Anmeldung, ab 18:00 Uhr
Treffpunkt Holstentor Lübeck, 18:00 Uhr
Gebühr: 20,00 € - keine Ermäßigung - Die Kursgebühren sind bis eine Woche vor Kursbeginn 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

Besser Fotografieren 1 - Kreativ fotografieren

Leitung: Collin Key

SB

„Das Bild entsteht im Auge des Fotografen.“ Ein gutes Foto ist niemals eine bloße Ablichtung des Gesehenen, sondern eine Komposition. Schon das Verstehen von ein paar einfachen Grundregeln hilft, aus langweiligen Bildern kleine Kunstwerke zu machen. Wir betrachten in diesem Kurs viele gute Fotos und lernen dabei die Tricks der Komposition kennen: die Wahl der Perspektive, den Einfluss des Lichts, den Bildschnitt, Schärfen und Unschärfen, die Anwendung des „goldenen Schnitts“ und anderes mehr. Für diesen Kurs brauchen wir keine eigene Kamera. Es geht ausschließlich um die Kreativität unseres „fotografischen Blicks“. Die technische Umsetzung mit der Kamera ist dann Thema des Folgekurses. Zu den „Besser fotografieren Kursen“ gibt es eine geschlossene Facebook-Gruppe. Wer mag, kann dieser beitreten und auch im Nachhinein Informationen und Anregungen erhalten. Fragen stellen oder auch einmal ein eigenes Foto vorstellen.
Website des Dozenten im Internet: www.collin-key.com

Termin:
Freitag, 14.02.2020, 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 - Die Kamera verstehen

Leitung: Collin Key

SB

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. Zu den „Besser fotografieren Kursen“ gibt es eine geschlossene Facebook-Gruppe. Wer mag, kann dieser beitreten und auch im Nachhinein Informationen und Anregungen erhalten. Fragen stellen oder auch einmal ein eigenes Foto vorstellen.
Website des Dozenten im Internet: www.collin-key.com

Termin:
Freitag, 21.02.2020, 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)

Fotofreunde Schwarzenbek

SB

Ein Forum für Hobbyfotografen, um Erfahrungen auszutauschen, gemeinsame Exkursionen zu unternehmen, Ausstellungen vorzubereiten usw. Foto-Interessierte sind an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat herzlich willkommen. Informieren Sie sich unter: www.fotofreunde-schwarzenbek.de
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung

Diverse Kurse der unterschiedlichen Volkshochschulen siehe Rubrik „Beruf und Karriere - EDV“

Musik

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.

Konzert

Klavierabend mit Daniel Hoyos Rodriguez

AU

Der aus Kolumbien stammende Pianist Daniel Hoyos Rodriguez hat sich sehr früh in die Musik von Bach verliebt und ist wegen seiner Musik nach Deutschland gekommen. Er macht in seinen Konzerten die Wechselbeziehung zwischen den Kulturen zum Thema und spielt europäische Kompositionen wie Musik und Tänze aus Lateinamerika.
Termin: Montag, 18.05.2020, 19.30 Uhr
Ort: Theatersaal Augustinum, Mühlenweg 1, Aumühle
Eintritt: 8,00 €
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

250 Jahre Lieder zu Flucht, Vertreibung, Auswanderung
Vortrag: Jörg-Rüdiger Geschke

RZ

Von Traditionellem aus den Ländern über Liedermacher bis Lindenberg Die Geschichte ist immer wieder eine Geschichte von Auswanderung und Flucht oder Vertreibung. Dies spiegelt sich natürlich auch in vielerlei Liedern wieder. Lieder, in denen Auswanderer, z.B. von Europa nach Amerika, ihr Schicksal besingen, Lieder vom Verlust der Heimat, Lieder über die Brutalität im Umgang mit Flüchtlingen und Vertriebenen. Im Rahmen der Veranstaltungsreihe „Fliehen - Einst geflohen“ wird Jörg-Rüdiger Geschke einen weiten Bogen spannen von alten Liedern zum Thema zu neuen Kompositionen, von Deutschem zu irischen oder amerikanischen Liedern, von Traditionellem zu Woody Guthrie oder Udo Lindenberg - musikalisch neu stilvoll interpretiert und unterhaltsam kommentiert.

Termin Vortrag 902:
 Dienstag, 25.02.2020, 19:00 Uhr
 Ort: Rathaus Ratssaal
 VHS Ratzeburg

**Offener Singkreis
 Aumühle** AU
für Anfänger und Fortgeschrittene
 Leitung: Susanne Bornholdt
 Tel. 04104/963707

Seit März 2007 existiert der Offene Singkreis Aumühle. Dieser Frauenchor besteht derzeit aus 18 Damen und freut sich über neue Sängerinnen. Gepröbt wird 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 07.01.2020
 Termine: dienstags, 10:15 bis 11:30 Uhr
 Ort: Gemeindsaal der Kirchengemeinde, Börsener Str. 25
 Teilnahme kostenlos, Spenden erbeten
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

**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. Auf vielen Veranstaltungen bildet der Chor den musikalischen Rahmen. Sein Wirken hat im kulturellen Geschehen unseres Amtsbezirks einen festen Platz. Das Repertoire umfasst fast alle musikalischen Möglichkeiten eines Chors. An jedem Dienstag um 19:30 Uhr treffen sich alle Sangesfreunde im Schulzentrum Büchen zu ihren Proben. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Freude am Singen und ein klein wenig Musikalität sind Voraussetzung für die Teilnahme.
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
 Chor-Beitrag: 130,00 € jährlich
 vhs Büchen - Gudow e.V.
 Ansprechpartner: Hans-Peter Manegold,
 Tel. 04155/6326

**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. Bei unterschiedlichen Anlässen wie Chorwettbewerben, Benefizveranstaltungen und Weihnachtskonzerten stellt der Chor sein Können unter Beweis.
 Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Probeabenden - immer montags um 19:00 Uhr in der Schule Nordost - und der einmal jährlich stattfindenden Wochenendfreizeit sind wünschenswert. Frauen mit Freude am vierstimmigen Gesang, Musika-

lität (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

Political Lied - Offener Chor RZ
 Leitung: Anna Bertram

In Kooperation mit dem Verein Miteinander leben e.V. finden jeden 2. Dienstag Proben von Liedern für Respekt und Mitmenschlichkeit statt.
 Beginn: 07.01.2020
 Termine:
 jeden 2. Dienstag, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Aula Lauenburgische Gelehrtenschule
 Teilnahme kostenlos - Spenden erbeten
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung unter miteinander.leben@t-online.de

**Akkordeonunterricht
 Anfänger und Fortgeschrittene
 (ab 6 Jahren)** BÜ
 Leitung: Dipl. Musikpädagogin Antje Lorenz

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen, das Akkordeon in seiner Vielfältigkeit zu entdecken und mit Freude zu erlernen. Der Unterricht wird individuell unter Berücksichtigung der Wünsche der Schüler - auch bei der Auswahl der Literatur (Tango, franz. Muzette 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: 29.01.2020, 18:30 Uhr
 Beginn: 05.02.2020
 Termine:
 10mal mittwochs, Zeit nach Absprache
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A145
 Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer
 vhs Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
 Information bitte bei der Kursleiterin, Tel. 0451/795058

**Gitarre für Anfänger
 und Fortgeschrittene
 Kinder und Erwachsene** BÜ
 Leitung: Klaus Ferretti

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung. Es werden Rhythmus- und Fingerpickingpatterns aus vielen Stilrichtungen verwendet. Basiskenntnisse, Einführung ins Tabulaturlesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.
 Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt, je nach Können und Interesse der Teilnehmer.
 Vorbesprechung: 28.01.2020, 18:00 Uhr
 Beginn: Tag und Zeit nach Absprache, 10mal 45 Min.
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116

Gebühr: 45,00 €
 Termin laufender Kurs für Anfänger II: mittwochs 18:00 Uhr
 Termine laufender Kurse für Fortgeschrittene:
Kurs 1: montags 19:00 Uhr
Kurs 2: dienstags 18:15 Uhr
 Quereinsteiger willkommen!
 vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
 Information bitte beim Kursleiter, Handy 01522 8975695

**Gitarre
 für Fortgeschrittene** BÜ
 Leitung: Bernd Preuschmann

Angesprochen werden Gitarristen, die schon einige Akkorde beherrschen und Lust zum gemeinsamen Singen mit Gitarrenbegleitung haben. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.
 Vorbesprechung für Quereinsteiger:
 28.01.2020, 18:00 Uhr
 Beginn: 05.02.2020
 Termine:
 10mal mittwochs, 19:00 bis 19:45 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
 Gebühr: 45,00 €
 vhs Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
 Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow

**Gitarrenkurs
 für Anfänger** MÖ
 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: 03.02.2020
 Termine:
 10mal montags, 18:00 bis 19:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
 Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

**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.
 Beginn: 03.02.2020
 Termine:
 10mal montags, 19:00 bis 20:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
 Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

**Gitarre für Anfänger*innen
 - Crashkurs** SB
 Leitung: Gerald Voigts

Der Kurs bietet einen kompakten Einstieg ins Gitarrespielen: von unmittlebar Anfang bis zu den ersten Akkorden, Tipps zum Saitenstimmen und zur Anschlagstechnik. Bitte eine Gitarre mitbringen.

Termin:
 Freitag, 24.01.2020, 19:00 bis 22:00 Uhr und
 Samstag, 25.01.2020, 11:00 bis 16:30 Uhr (30 Minuten Mittagspause)
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-sengebäude
 Gebühr: 46,20 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Gitarre für Anfänger*innen
 - Songbegleitung I** SB
 Leitung: Gerald Voigts

Anhand populärer Lieder aus Folk und Pop werden einfache Zupfmuster und Schlagtechniken sowie die wichtigsten Akkorde erlernt. Notenkenntnisse werden nicht erwartet. Das Spiel nach Akkorden dient der Begleitung des (eigenen) Gesangs. In späteren Kursen kann anhand von Tabulaturen auch das Melodiespiel erlernt werden.
 Bitte eine Gitarre mitbringen.
 Beginn: 04.02.2020
 Termine:
 10mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-sengebäude
 Gebühr: 81,00 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Gitarre für Fortgeschrittene
 - Songbegleitung II** SB
 Leitung: Gerald Voigts

Kenntnisse und Fähigkeiten im Spiel der wichtigsten Akkorde sollten vorhanden sein. Ziel: Flüssiges Wechseln der Grundakkorde bei Begleitung und Singen von Liedern und Songs.
 Inhalte sind: Einfache Anschlagstechniken und Zupfmuster mit Daumen und Fingern. Das Akkordrepertoire wird erweitert, selbstständiges Umgehen mit Akkord-, Griffsschrift und Tabulaturen in verschiedenen Stilbereichen (Pop, Blues, Country & Western, Reggae etc.) wird vermittelt.
 Ein Neueinstieg ist möglich. - Bitte eine Gitarre mitbringen.
 Beginn: 04.02.2020
 Termine:
 10mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-sengebäude
 Gebühr: 81,00 € (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Gitarre für Fortgeschrittene
 - Crashkurs
 Einstieg ins Fingerpicking** SB
 Leitung: Gerald Voigts

Es werden Zupftechniken mit passenden Bassläufen für konkrete Songs geübt und einfache Melodien mit Bassbegleitung versehen. Erforderlich sind hierfür Kenntnisse der Grundakkorde und einfacher Zupftechniken.
 Termin:
 Freitag, 08.05.2020, 19:00 bis 22:00 Uhr und
 Samstag, 09.05.2020, 11:00 bis 16:30





Uhr (30 Min. Mittagspause)
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 46,20 € (bei 8

Teilnehmern)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Instrumentalkreis Blas-, Streich- und Zupfinstrumente

BÜ

Leitung: Bernd Preuschmann

Es werden Musikfreunde gesucht, die ihr Instrument nach Noten in der 1. Lage beherrschen. Für die Blasinstrumente reichen Grundkenntnisse auf der Basis der 1. Oktave. Folgende Instrumente werden angesprochen: Akkordeon, Block- und Querflöte, Geige und Cello, Gitarre, Mandoline. Einstudiert werden Musikstücke von Klassik bis Pop.
Vorbesprechung: 29.01.2020, 19:45 Uhr
Beginn: 05.02.2020

Termine:

10mal mittwochs, 19:45 bis 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow

Blues Harp - Workshop für Einsteiger Mundharmonika einfach spielend lernen

SB

Leitung: Dieter Kropp

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues!

Die Mundharmonika - und gerade die so genannte Blues Harp - ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Der Dozent Dieter Kropp ist seit 1986 Profimusiker und gehört zu den versiertesten Blues-Harp-Spielern Deutschlands. Jahrelang war er auch als Moderator einer monatlichen Blues Radio Show bei Radio Bremen tätig. Er ist Autor zahlreicher Lehrwerke („Blues Harp Schule, für Einsteiger“, „Blues Harp Schule 2“, „Blues Harp Songbook“, „Blues Harp Ratgeber“) und als Musiker und Interpret auf eigenen CDs veröffentlicht.

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, 21.02.2020, 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)

Blues Harp - Workshop II Aufbaukurs für Anfänger

SB

Leitung: Dieter Kropp

Dieses Seminar wendet sich an alle Mundharmonikaspieler*innen, die bereits an einem Anfänger-Workshop teilgenommen haben, oder über die spieltechnischen Grundkenntnisse verfügen: Einzeltonspiel, Melodiespiel in der 1. Position, Cross Harp (Spiel in der 2. Position), Bending. Wir werden uns überwiegend mit dem Spiel in der 2. Position (Cross Harp), dem bluestypischen Sound, beschäftigen. Die vorhandenen Kenntnisse sollen vertieft und Spieltechniken wie das Bending (Biegen der Töne von oben nach unten) in das eigene Spiel eingebunden werden. Spezielle Blues-Tonleitern und Blues-Soli/Blues-Melodien mit den dazugehörigen „Blue Notes“ werden zusammen mit wichtigen Spiel- und Effektechniken vorgestellt: Zwerchfellvibrato, Kehlkopfvibrato, der Einsatz der Hände zur Tongestaltung und -formung.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit im Kurs Mundharmonikas vom Typ „Big River Harp“ zu einem Preis von 30,00 € zu erwerben.

Termin:

Freitag, 05.06.2020, 14:30 bis 21:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: Euro 54,00 keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Klavierunterricht für Anfänger

BÜ

Leitung: Dmitri Teplakov, 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 Zweier- bis Vierergruppen erteilt.

Vorbesprechung: 28.01.2020, 18:00 Uhr
Beginn: 04.02.2020

Termine:

10mal dienstags, Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow

Klavierunterricht für Anfänger

SB

Leitung: Dmitri Teplakov, Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

Kursbeschreibung siehe oben (BÜ). Unter Berücksichtigung der Musikwünsche der Schüler wird der Unterricht als Einzelunterricht oder in Zweier- bis Vierergruppen erteilt.

Vorbesprechung: 27.01.2020, 17:30 Uhr
Beginn: 03.02.2020

Termine:

10mal montags, Zeit nach Absprache
Ort: bitte bei der Anmeldung erfragen
Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer, keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Afrikanischer Trommelworkshop

BÜ

Leitung: Jimmy Conteh

- In der Trommel schlägt das Herz des Tänzers -

Mit der ‚Djembe‘, der Afrikanischen Trommel, werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen erlernt.

Termin:

Samstag, 07.03.2020, 13:30 bis 16:30 Uhr mit einer Pause von 15:00 bis 15:30 Uhr
Bei ausreichendem Interesse ist ein weiterer Termin nach Absprache möglich.

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: 20,00 € bei mind. 6 TN und 5,00 € Leihgebühr für die Trommel vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der vhs Büchen-Gudow.

Tanz

Tanzkreis für Senioren

SB

Leitung: Hannelore Burmester

Wir sind eine vergnügliche Damengruppe, treffen uns regelmäßig montags in der Aula der ehem. Comeschule und tanzen europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze. Wir haben viel Freude an unseren Tänzen und vielleicht haben Sie auch Lust bei uns mitzumachen. Wir freuen uns über „neue“ Damen! Interessentinnen setzen sich bitte mit Frau Burmester in Verbindung. Ihre Telefonnummer lautet 04151 2942.

Termine:

fortlaufend montags, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Comeschule, Breslauer Str. 2
gebührenfrei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Orientalischer Tanz Mittelstufe - Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Christiane Herrmann

- Gesundheit, Weiblichkeit, Beweglichkeit das alles lässt sich im orientalischen Tanz vereinen. Lassen Sie die phantasievollen Bewegungen auf sich wirken.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs nicht geeignet.

Bitte ein großes Tuch und Gymnastikanzug mitbringen.

Beginn: 04.02.2020

Termine:

18mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Büchen, AWO - Treff, Friedegart - Belusa - Str. 14
Gebühr: 126,00 € bei mind. 7 TN
vhs Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04151/5922

Tango - Argentino

Leitung: Holger Kohrs und Gisela Flathmann

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen. Die Teilnehmer werden in den Grundprinzipien des Tangos, so wie er sich in Buenos Aires und Montevideo entwickelt hat, unterrichtet. Sie erlernen einfache Schrittkombinationen, die sich in aufbauenden Kursen zu komplexeren Figuren verbinden lassen. Die Teilnehmer erfahren die Schulung des Führens und Folgens und die Orientierung im Raum. Darüber hinaus beinhaltet jede Kurseinheit Übungen zur Körperwahrnehmung nach „Art Feldenkrais“ und Übungen zur Rhythmusicherheit.

Ausrüstung: Wolledecke und warme Kleidung für die Übungen, Tanzschuhe (Die Damen bitte keine spitzen, hohen Absätze!) Die Kurse laufen durchgehend. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.

Bitte erfragen Sie die genauen Unterrichtszeiten und den Unterrichtsort sowie die Gebühr bei der Anmeldung.

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 41 52 / 7 69 78

Line Dance

Leitung: Personal Trainer

Line Dance geht auch ohne Cowboy-Hut: In Reihen und Linien tanzen Frauen und Männer gemeinsam zu ansprechender Musik mit Schwung und einer extra Portion Spaß.
Beginn: 24.04.2020

Termine: 10mal freitags, 9:00 bis 10:00 Uhr
Ort: MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln

Gebühr: 78,50 €, keine Ermäßigung
VHS Mölln

Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Line Dance (Kurs 1)

Leitung: Katja Dau

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von Alter und Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Choreographien werden auf Musikstücke aus verschiedenen Musikstilen (z.B. Country, Pop, Irish) gestaltet. Dieser Kurs richtet sich an Tänzer, die gern leichtere Line-Dances lernen möchten. Es werden auch Neueinsteiger mit wenigen Vorkenntnissen aufgenommen.

Anfängern ist der Besuch eines Schnupperkurses zu empfehlen.

Mitzubringen sind drehfreundige Schuhe und etwas zu trinken.

Beginn **Kurs 602**: 10.02.2020

Termine: 10mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 40,00 €

Ort: St. Georgsberg Grundschule, Aula
VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04542/87957

Line Dance (Kurs 2)

Leitung: Katja Dau

Dieser Kurs richtet sich an Tänzer, die gute Vorkenntnisse haben und mindestens an einem Line Dance Kurs besucht haben und Interesse auch an „schwierigeren“ Tänzen haben. Mitzubringen sind drehfreundige Schuhe und etwas zu trinken.

Beginn **Kurs 603**: 10.02.2020



Termine: 10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr
 Ort: Grundschule St. Georgsberg, Aula
 Gebühr: 40,00 €
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 04542/87957

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

Lust zum Tanzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Egal, ob Sie schon Vorkenntnisse haben oder nicht, hier können Sie bereits vorhandenes Können festigen und Tänze ganz neu erlernen. Dabei soll der Spaß aber nicht zu kurz kommen! Der Kurs beinhaltet Standard- und latein-amerikanische Tänze, wie z.B. Disco Fox, Cha Cha Cha, Tango, Rumba, Walzer u.a.
 Bitte nur paarweise anmelden!
 Beginn **Kurs 606.1:** 19.04.2020
 Termine: 10mal sonntags, 19:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
 Gebühr: 50,00 € pro Teilnehmer
 VHS Ratzeburg
 Kursinformation bitte unter: alexandra.los19@gmail.com
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Tanzkurs für Jung und Alt für Fortgeschrittene **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. Erforderlich ist in jedem der Tänze (Disco Fox, ChaChaCha, Tango, Rumba, Langsamer Walzer, Foxtrott) der Grundschrift und mindestens ein weiterer Schritt. Bitte nur paarweise anmelden!
 Beginn **Kurs 607.1:** 19.04.2020
 Termine: 10mal sonntags, 16:30 - 17:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Aula
 Gebühr: 50,00 € 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. Der Tanzkreis bietet die Möglichkeit, kontinuierlich Neues zu lernen, zu festigen oder zu verbessern.
 Bitte nur paarweise anmelden!
 Beginn **Kurs 608.1:** 19.04.2020
 Termine:
 10mal sonntags, 17:30 bis 18:45 Uhr
 Beginn **Kurs 609.1:** 19.04.2020
 Termine:
 10mal sonntags, 20:00 bis 21:15 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
 Gebühr: jeweils 50,00 € pro Teilnehmer
 VHS Ratzeburg
 Kursinformation bitte unter: alexandra.los19@gmail.com
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Spiele

Scrabble von den Anfängen bis zum Turnierspiel **BÜ**
 Leitung: Uta Ehlers

In diesem Kurs lernen Sie, geschickt mit Buchstabenkombinationen und Wörtern umzugehen. Sie üben das taktische Verhalten am Spielbrett und erfahren, was ein Turnierspieler wissen und können muss.
 Beginn: 06.02.2020
 Termin:
 8mal donnerstags, 17:45 bis 19:15 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
 Gebühr: 45,00 € bei mind. 7 TN
 vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
 Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

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

Das Schachmatt ist das Ziel einer Schachpartie. Wer seinen Gegner schachmatt gesetzt hat, ist der Sieger. 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: 21.04.2020
 Termin: 8mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A140
 Gebühr: 45,00 € bei mind. 7 TN
 vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
 Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Schach für jedermann **MÖ**
 Leitung: Wolfgang Krüger

Suchen Sie die ultimative Mattkombination, wollen Sie sich über eine gewonnene Partie freuen und können sich ärgern, wenn es mal nicht so geklappt hat? Kommen Sie an unsere Bretter!
 Beginn: 13.02.2020
 Termine:
 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: 39,00 € (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

Bridge in 10 Minuten **SB**
 Leitung: Birgit Vietz

... so lange dauert ein Spiel - jedoch braucht es seine Zeit, um gut zu spielen! Vielleicht entdecken Sie hier Ihr neues Hobby: Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen. Je zwei sich gegenüberstehende Spieler bilden eine Mannschaft, die zusammen spielt und gewertet wird. Ziel des Spieles ist es, möglichst viele Stiche zu machen.
 Beginn: 11.03.2020
 Termine: 5mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr (Achtung: Der Kurs findet auch während der Osterferien statt!)
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 43,50
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Theaterspielen

Atem - Sprache - Stimme **DA**
 Leitung: A. Eggers, Theaterpädagogin

Eine deutliche Stimme, die den Zuschauer erreicht und den Raum erfüllt, wer bräuchte die nicht? Man kann daran arbeiten. Entspannung ist die Grundlage für freies Atmen und Sprechen. Übungen, die das Atemzentrum bewusst machen, bilden die Grundlage für anschließende Sprechübungen. Haushalten, durchhalten, Umgang mit Lampenfieber, deutlicher artikulieren werden trainiert. Es gibt zahlreiche Übungen und Tipps für ein gelungenes Sprechen vor einem Publikum.
 Termine: Freitag, 21.02.2020, 16:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 22.02.2020, 11:00 bis 15:00 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
 Gebühr: 46,80 €
Kurs AN 204 02
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Einfach Theater spielen **DA**
 Leitung: A. Eggers, Theaterpädagogin

Die Elemente, mit denen wir spielen, können eigene Geschichten, Bilder aus dem öffentlichen Raum oder Texte, die wir spannend finden, sein. Auch die eigene Traumrolle kann vorkommen. Jeder /Jede bringt Potential mit und kann dieses mit Hilfe verschiedener Theater Techniken entdecken und entwickeln. Aus den Bildern, die entstehen, wird eine Szenenfolge entwickelt. Diese sollen zum Abschluss in einer kleinen Präsentation gezeigt werden.
 Beginn: 25.02.2020
 Termine: 10mal dienstags, 18:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Wendelweg, Eingang VHS
 Gebühr: 130,00 €
Kurs AN 204 01
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de
 Auskunft zum Kurs: Telefon 04155/ 80 89 1

Theatergruppe **LA**
 Leitung: Andreas Püst/Edina Hasselbrink

Seit 1998 besteht die VHS-Theatergruppe "Theater aus der Tabakfabrik", die das Lauenburger Publikum jedes Jahr mit einer neuen Premiere überrascht. Gespielt wird quer durch die Weltdramatik: Komödie, Tragödie aber auch Kabarett und Boulevard.
 Neueinsteiger sind stets herzlich willkommen. Gesucht werden auch immer helfende Hände, die erst einmal hinter den Kulissen Theaterluft schnuppern möchten. Interessenten können sich telefonisch informieren.
 Beginn: 10.02.2020
 Termine: 10mal montags, 20:00 - 22:00 Uhr

Ort: Osterwold-Halle
 Gebühr: 45,00 €
 VHS Lauenburg/E.,
 Tel.: 04153-5598780
 Anmeldung unter
Kurs-Nr.20A-212

Theater **MÖ**
 Leitung: Claus-Dieter Baasch

Die Welt des Theaters in einer Laienspielgruppe aufleben zu lassen, erfordert eine Menge Kreativität. Nicht selten sind die Schauspieler auch gleichzeitig Regisseur, Kulissenbauer, Maskenbildner, Kostümbildner, Schneider, Beleuchter,... Es ist nicht ganz einfach, doch der Applaus des Publikums ist die Mühe allemal wert.
 Mindestalter: 16 Jahre
 Termine: montags und mittwochs, jeweils 19:30 bis 21:30 Uhr
 Beginn: Termin bei Anmeldung
 Ort: MSV Vereinsheim, Ratzeburger Straße 37, 23879 Mölln
 Gebühr: 65,50 €, keine Ermäßigung
 VHS Mölln
 Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

VHS Theatergruppe **SB**
 Leitung: Daniel Schmidt

Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei Daniel Schmidt, Tel. 04151/895191. Wir benötigen nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler, sondern auch engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw.
 Wir freuen uns über Jede(n)!
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Hauswirtschaft / Essen & Trinken

Sushi für Anfänger und Genießer **BÜ**
 Leitung: Mihoko Weiß

Mit der Zubereitung von Sushi lernen Sie, sich gesund und kalorienarm zu ernähren. Mit frischem Fisch und Zutaten bereiten wir traditionelle japanische Sushi zu. Maki-Sushi, Nigiri-Sushi und Temari-Sushi... Mit ein paar Tipps und Tricks werden alle Teilnehmer Sushi-Meister/in.
 Bitte eine Sushi-Matte (Makisu), Geschirrtücher, scharfes Messer, Schürze, Transportgefäß sowie ein Getränk mitbringen.
 Termin:
 Freitag, 06.03.2020, 18:00 bis 22:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
 Gebühr: 14,00 € plus ca. 20,00 € Umlage vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
 Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Sushi - Variationen für Kenner **BÜ**
 Leitung: Mihoko Weiß

In diesem Kurs werden weitere Variationen vorgestellt... Inside-Out-Rolle, Inari-Sushi und Mosaik-Sushi. Sie lernen neue Lebensmittel und Zubereitungsmethoden kennen.

SPEZIAL

Die leichten gesunden Zutaten entlasten den Magen. Für jeden, der bereits die Sushi Basics wie Maki und Nigiri kann, und mehr Genuss

für Gaumen und Augen erleben möchte. Bitte eine Sushi-Matte (Makisu), Geschirrtücher, scharfes Messer, Schürze, Transportgefäß sowie ein Getränk mitbringen.

Termin:

Freitag, 24.04.2020, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140

Gebühr: 14,00 € plus ca. 20,00 € Umlage
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Spargel - König des Gemüses

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. Sie können nach dem Kurs ein gesundes kalorienarmes Gemüse variantenreich auf den Tisch bringen.

Bitte Spargelschäler (nur wenn vorhanden), Wischtuch, 2 Geschirrtücher, Schürze, Transportgefäß sowie ein Getränk mitbringen.

Termin:

Freitag, 29.05.2020, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140

Gebühr: 14,00 € plus ca. 11,00 € Umlage
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Neue Küche - Kochen mit dem Thermomix

Leitung: Rita Schwuchow

Erleichtern Sie Ihren Alltag mit leckeren, einfachen Rezepten aus dem Thermomix. Es werden Suppen, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zubereitet.

Termin:

Freitag, 20.03.2020, 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 bitte bei der Kursleiterin,
Tel. 04547/707253 oder
Email: rita.schwuchow@gmail.com

Schnelle Küche für Jung und Alt

Leitung: A. Knackstedt, Dipl. Ökotrophologin

Es soll gesund und abwechslungsreich sein, aber so lange wollen Sie auch nicht in der Küche stehen. Also geht es um die schnelle Küche! Maximal 45 Minuten dauern die Rezepte und sind nicht nur gesund sondern auch lecker!

Nach kurzer Zeit wird gemeinsam das „Gekochte“ in geselliger Runde verzehrt.

Bitte Gefäße für Reste und wenn gewünscht, eine Schürze mitbringen

Termin: Mittwoch, 29.04.2020, 19:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18, Haupteingang

Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelumlage von 10 € wird im Kurs bar entrichtet.

Kurs AN 307 06

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung und Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Persische Küche

Leitung: K. Sheikholeslami

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Persien. Die persische Küche ist vielfältig und unverwechselbar. Verschiedene Kräuter werden in großer Fülle, vor und mit den Hauptgängen, serviert.

Sie lernen auch die raffinierten Kombinationen der unwiderstehlichen Gewürze dieser Küche kennen. Gemeinsam wollen wir zwei persische Spezialitäten kochen (1x vegetarisch, 1x mit Fleisch) und probieren.

Termin: Samstag, 14.03.2020, 11:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18, Haupteingang

Gebühr: 24,00 €

Die Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs bar entrichtet.

Kurs AN 307 10

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung und Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Koreanische Küche

Leitung: S. Grossmann

Lieben Sie außergewöhnliche Zutaten und Gewürze? Sind Sie experimentierfreudig, dann sind Sie bei der Koreanische Küche richtig. Mit landestypischen Zutaten kreieren Sie klassische Geschmacksrichtungen und kochen unter professioneller Anleitung z.B. Beef Bulgogi, Bibimbap und Japchae. Natürlich dürfen hierbei auch die Zubereitung und das Probieren von Kimchi nicht fehlen.

Termin:

Freitag, 06.03.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18, Haupteingang

Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs bar entrichtet.

Kurs AN 307 03

VHS Dassendorf

DA

Verbindliche Anmeldung und Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 699 146 oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Thailändische Küche

Leitung: S. 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 und Zitronengras. Sie verbinden sich mit dem Geruch von Kokosmilch und dem intensiven Aroma von Fischsauce. Abgerundet wird das Ganze durch thailändischen Reis.

Freitag, 20.03.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18, Haupteingang

Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs bar entrichtet.

Kurs AN 307 04

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung und Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 699 146 / oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Vietnamesische Gerichte

Leitung: S. Grossmann

In diesem Kurs begeben wir uns auf eine Reise in das Land der Farben und des Lichts. Die vietnamesische Küche ist frisch und abwechslungsreich. Zahlreiche Gemüse und Kräuter wie Limettenblätter, Minze und Koriander verleihen ihr einen unverwechselbaren Duft und Geschmack. Von traditionellem Rindfleisch Pho und Sommerrollen bis hin zum Vietnamesischen Curry entdecken Sie das kulinarische Angebot Vietnams.

Termin:

Freitag, 24.04.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18, Haupteingang

Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs bar entrichtet.

Kurs AN 307 05

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung und Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 699 146 / oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Asiatisches Partybuffet

Leitung: S. Grossmann

Ob aus Japan, Korea, Thailand oder Vietnam. Finger- oder Streetfood aus Asien liegt voll im Trend und wird so zubereitet, dass man es direkt mit den Fingern essen kann. Freuen Sie sich auf einen Abend mit fernöstlichen Genüssen.

Termin:

Freitag, 08.05.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18, Haupteingang

Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelumlage von 12 € wird im

Kurs bar entrichtet.

Kurs AN 307 07

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung und Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 699 146 / oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

Chinesische Küche

Leitung: S. Grossmann

Sie kennen bisher nur den China-Imbiss? Dann entdecken Sie doch mal die richtig leckeren Gerichte, die man selbst schnell zubereiten kann. Wir nehmen frisches Gemüse, würzige Sojasoße und knusprig gebratenes Fleisch, dazu Nudeln oder Reis und fertig sind fernöstliche Speisen. Bitte bringen Sie Behälter für Kostproben mit.

Termin:

Freitag, 28.02.2020, 18:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18, Haupteingang

Gebühr: 18,00 €

Die Lebensmittelumlage von 12 € wird im Kurs bar entrichtet.

Kurs AN 307 02

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung und Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 699 146 / oder per Mail unter service@vhs-dassendorf.de

An einem Tag ums Mittelmeer - kulinarisch

Leitung: Monika Dittmer

Reisen Sie wenigstens kulinarisch mit von Nord (arabisch, natürlich mit Cous Cous) nach Süd und von Ost nach West durch einen exotischen Kontinent mit Zutaten, die Sie bislang vielleicht nur vom Zuhören kannten, z. B. die Okraschote, die Kochbanane, die Süßkartoffel Probieren Sie unerwartete Gewürzkombinationen und schnuppern Sie den Duft (der großen weiten Welt). Wir werden alles auf einem Büfett anrichten und zur besten Essenszeit am Samstag genießen. Wie immer sind Sie geladen, doch gleich mit ihren Gästen vorbeizukommen! Für die Lebensmittelumlage werden noch ca. 10,- € hinzukommen.

Bitte bringen Sie bitte auch ein paar kleine, verschleißbare Gefäße und Geschirrtücher mit.

Termin:

Samstag, 29.02.2020, 14:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Albinus Gemeinschaftsschule Werkraum

Gebühr: 18,00 €

VHS Lauenburg/E., Tel.: 04153-5598780

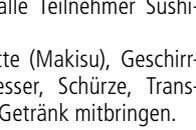
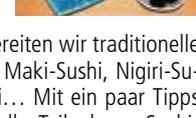
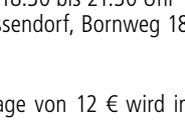
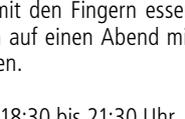
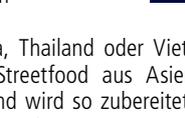
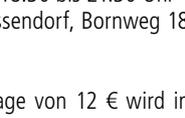
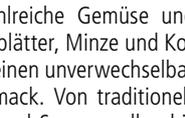
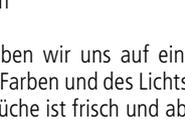
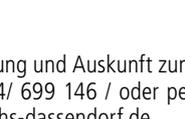
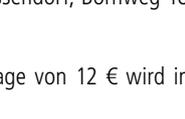
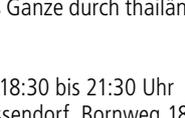
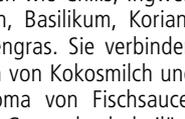
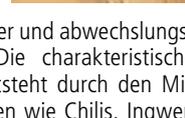
Anmeldung unter **Kurs-Nr. 20A-375**

Sushi für Anfänger und Genießer

Leitung: Mihoko Weiß

Mit der Zubereitung von Sushi lernen Sie, sich gesund und kalorienarm zu ernähren. Mit frischem Fisch und Zutaten bereiten wir traditionelle japanische Sushi zu. Maki-Sushi, Nigiri-Sushi und Temari-Sushi... Mit ein paar Tipps und Tricks werden alle Teilnehmer Sushi-Meister/in.

Bitte eine Sushi-Matte (Makisu), Geschirrtücher, scharfes Messer, Schürze, Transportgefäß sowie ein Getränk mitbringen.



Liebe VHS-Leser!
Bei den Kursankündigungen im Programmheft handelt es sich zum Teil um gekürzte Fassungen. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf der Homepage Ihrer Volkshochschule!

Termin:
Freitag, 21.02.2020, 17:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 38,90 € (20,00 € Lebensmittelumlage enthalten)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Sushi für fortgeschrittene Genießer

SB

Leitung: Mihoko Weiß

In diesem Kurs werden weitere Variationen vorgestellt... Inside-Out-Rolle, Inari-Sushi und Kazari-Sushi. Sie lernen neue Lebensmittel und Zubereitungsmethoden kennen. Die leichten gesunden Zutaten entlasten den Magen.
Für jeden, der bereits die Sushi Basics wie Maki und Nigiri kann, und mehr Genuss für Gaumen und Augen erleben möchte.
Bitte eine Sushi-Matte (Makisu), Geschirrtücher, scharfes Messer, Schürze, Transportgefäß sowie ein Getränk mitbringen.



Termin:
Freitag, 20.03.2020, 17:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 38,90 € (20,00 € Lebensmittelumlage enthalten)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Teriyaki Chicken - Japanische Küche

SB

Leitung: Mihoko Weiß

Der Sommer ist da und es ist schön sich auf die Grillzeit zu freuen.
Deshalb stelle ich eines der bekanntesten japanischen Gerichte vor - Teriyaki Chicken. Die Teriyaki Soße ist leicht zu zubereiten und jeder der den Geschmack kennt, bekommt Lust neue Variationen auszuprobieren, z.B. mit verschiedenen Fleischarten oder sogar mit Fisch und Gemüse.
Die Beilagen sind selbstverständlich japanischer Reis und frisches Gemüse.
Wir kochen Reis ohne Reiskocher. Und hier wird gelernt, wie man die Knochen von der Hühnerkeule einfach entfernen kann.
Bitte mitbringen: Behälter zum mit nach Hause nehmen, Getränke, Schürze, Küchen- und Geschirrtücher.

Termin:
Freitag, 15.05.2020, 17:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 28,90 € (10,00 € Lebensmittelumlage enthalten)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Wintergemüse

SB

Leitung: Heike Krause

Welches Gemüse hat in unserem kalten Winter Saison? Und wird nicht eingeflogen oder verbringt eine lange Fahrt auf dem LKW? Mit der Wahl unseres heimischen Gemüses erfreuen wir nicht nur unsere Ge-

schmacksnerven sondern sind auch Klima freundlich.
Vorsuppe: Pastinakensuppe mit Brezel Croutons
Aus der Pfanne: Sellerieschnitzel
Salat: Fenchel mit Winterpostelein
Schnelle Hauptgerichte:
Rote Bete Farfalle, Steckrüben-Möhren-Curry
Aus dem Backofen: Rüblichtorte
Bitte Schürze, Wisch- und Geschirrtücher, Resteschüsseln sowie Getränk und 10 € Lebensmittelumlage mitbringen.
Maximal 10 Teilnehmer
Termin:
Freitag, 07.02.2020, 17:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 18,90 € plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Ein Tag rund um die Erdbeere

SB

Leitung: Heike Krause

Es ist Erdbeerzeit, an diesem Tag bereiten wir Ungewöhnliches und Klassiker rund um die Erdbeere zu: Erdbeermousse, Bandnudeln mit Lachs und Erdbeeren, Erdbeer-Avocado-Salat, warmer Schokoladenkuchen mit marinierten Erdbeeren.
Bitte Schürze, Getränk, Wischtuch und zwei Geschirrtücher mitbringen.
Termin:
Samstag, 20.06.2020, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 18,90 € plus ca. 10,00-12,00 € Lebensmittelumlage (abhängig von den Erdbeeren)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Backen

Sahnige Bisquitrolle

BÜ

Die schnelle Alternative zur Sahnetorte
Leitung: Heike Krause, staatl. gepr. ländl. Hauswirtschaftsleiterin

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. Für das gemütliche Beisammensein während des Backens machen wir Fingerfood.
Bitte Wischtuch, 3 Geschirrtücher, Schürze, Transportgefäß für die Rolle sowie ein Getränk mitbringen.
Termin:
Freitag, 27.03.2020, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
Gebühr: Euro 14,00 plus ca. Euro 12,00 Umlage
vhs Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

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.
Termin: Freitag, 01.05.2020, 17:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 02.05.2020, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 32,90 € zzgl. ca. 14,00 € Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Hefegebäck - ganz einfach!

SB

Leitung: Heike Krause

Schluss mit den Problemen bei Hefegebäck. Heute lernen Sie wie einfach der Umgang mit Hefe sein kann, denn Hefe liebt Wärme, Feuchtigkeit und Nahrung. Wir werden Brot, und Blechkuchen backen. Mit Spargelpizza werden wir uns stärken.
Bitte mitbringen: Gefäße für Kuchen u. Brot, Getränk, Schürze, 2 Geschirrtücher, Wischtuch, ca. 10 € Lebensmittelumlage.
Maximal 10 Teilnehmer
Termin: Donnerstag, 14.05.2020, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Schule Nordost, Cesenaticostraße
Gebühr: 18,90 € plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Wassersport

MÖ

Segelführerscheine (Sonderkurs)
Leitung: Peter Morgenroth

Segelgrundschein
Praxis und Theorie
Vorbesprechung:
Montag, 17.02.2020, 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04541/83200

Motorbootführerscheine (Sonderkurs)
Leitung: Peter Morgenroth

-Amtlicher Führerscheine für Boote mit mehr als 5 PS Binnen und See-
Vorbesprechung:
Montag, 17.02.2020, 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

VHS Mölln
Die Gebühr erfragen
Sie bitte bei der Anmeldung unter Tel. 04541/83200.



Theaterfahrten

VHS Büchen - Gudow Theaterabo - Theaterfahrt nach Lüneburg

BÜ

Wir haben ein Sonntagsabonnement. Spielzeit 2019/2020
7 Vorstellungen,
Beginn jeweils um 19:00 Uhr

- 06.10.2019 Singin' in the Rain, Musical
- 01.12.2019 Biedermann und die Brandstifter, Schauspiel
- 05.01.2020 Orpheus und Eurydike, Oper
- 16.02.2020 Doktor Schiwago, Musical
- 15.03.2020 Caravaggio (UA) (Uraufführung), Ballett
- 19.04.2020 Emilia Galotti, Schauspiel
- 24.05.2020 Der fliegende Holländer, Oper

Abfahrt ab Büchen 17:30 Uhr mit Zustiegemöglichkeiten in Güster, Witzeeze, Daldorf, Lütau und Lauenburg. Rückkehr gegen 22:30 Uhr.

Das Abo kostet inkl. Busfahrten zwischen 210,00 € und 250,00 €.
Falls Sie einmal „schnuppern“ möchten, melden Sie sich bei Ursula Deppe, Tel. 04155/4396. Gelegentlich verschenken Teilnehmer Karten für eine Vorstellung. Falls Sie für die nächste Spielzeit Interesse haben, lassen Sie es uns wissen.
vhs Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551

Aufführungen / Konzerte

Kleine Bühne - Theateraufführungen der Stadt Schwarzenbek

SB

Kleine Bühne - Theateraufführungen der Stadt Schwarzenbek in Kooperation mit dem Altonaer Theater/Hamburger Kammerspiele

- Fr., 17.01.2020 „Baskerville“ - Krimi-Komödie
- So., 16.02.2020 „Auf der Bühne gehörst du mir“ mit dem Theater Cocodello

Eintrittspreise 27,00 € bzw. 29,00 €.
Kartenvorverkauf über den Tabakshop Lange, Compestr. 1
Informationen zum Abonnement der „Kleinen Bühne“ der Stadt Schwarzenbek:
Das Abonnement beinhaltet vier Schauspiele. Abonnementpreis: 102,00 € bzw. 110,00 € je nach Kategorie.
Weitere Informationen erteilt Frau Uhde aus der Stadtverwaltung Schwarzenbek unter Tel. 04151/881-132, mail: christine.uhde@schwarzenbek.de
Alle Veranstaltungen beginnen um 19:30 Uhr.
Veranstaltungsort: Festsaal im Schwarzenbeker Rathaus, Ritter-Wulf-Platz 1

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(inne)n, wenn nicht anders angegeben.

Zahlungen: Überweisung auf

IBAN: DE24 2305 2750 0109 1041 08,

BIC: NOLADE21RZB

Volkshochschule Berkenthin e.V.

Leiterin: Ute v. Keiser-Pytlik

Geschäftsstelle:

Schützenstraße 3, 23919 Berkenthin

Tel. 04544/413, Fax: 04544/614,

e-mail: info@vhs-berkenthin.de,

Internet: www.vhs-berkenthin.de

Ansprechpartnerin: Ute v. Keiser-Pytlik

Sprechzeiten: montags bis freitags von 17:00 bis 19:00 Uhr

Bankverbindung: KSK Berkenthin,

IBAN: DE 52 230 527 500 006 005 020

Anmeldung: Verbindlich telefonisch, verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr. Kurse kommen bei mindestens 8 voll zahlenden Teilnehmern zustande.

Zahlungen: am ersten Abend beim jeweiligen Kursleiter in bar.

Ermäßigung: auf Anfrage, für Mitglieder Euro 2,-

Abmeldung: spätestens eine Woche vor Kursbeginn.

Volkshochschule Breitenfelde e.V.

Leiter: Bernd-Dieter Hönicke

Geschäftsstelle:

Schulstraße 17, 23881 Breitenfelde,

Tel. 04542/853 690, Fax: 04542/8 98 28,

www.vhs-breitenfelde.de,

e-mail: leitung@vhs-breitenfelde.de

Ansprechpartner:

B.-D. Hönicke, Stephanie Michaelis

Sprechzeiten: montags bis freitags von 9:00 bis 12:00 Uhr (während der Schultage)

Bankverbindung: KSK,

IBAN: DE90 2305 2750 0005 3022 50,

BIC: NOLADE21RZB

Anmeldungen: Telefonische, verbindliche Anmeldung an Schultagen montags bis freitags 8:00 bis 12:00 Uhr

Ermäßigung: 25 % für Mitglieder, 50 % für Arbeitslose

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.

Spenden zur Finanzierung von Sprachkursen

und Lehrmaterial für Flüchtlinge: Die

VHS freut sich über finanzielle Unterstützung,

um auch weiterhin Flüchtlingen einen

ersten sprachlichen Schritt in ein neues

Leben finanzieren zu können. Eine Spenden-

bescheinigung wird auf Wunsch ausgestellt.

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Leitung: Andreas Hartung

Geschäftsführung: Annette Schumann

Büro: Am Wendel 2a , 21521 Dassendorf

Tel. 04104/ 699 146,

e-mail: service@vhs-dassendorf.de,

Internet: www.vhs-dassendorf.de

Sprechzeiten: Montag 17:00-18:00 Uhr und

Dienstag 10:00-11:00 Uhr (außer in den

Schulferien S.-H.)

Bankverbindung: KSK Herzogtum Lauen-

burg, IBAN: DE45 2305 2750 0109 5489 60

BIC: NOLADE21RZB

Anmeldung: persönlich im Büro der VHS, per E-mail oder schriftlich an o. g. Adresse

Zahlung: bis spätestens zum zweiten Kurstag auf das o. g. Bankkonto.

Bei Wochenendveranstaltungen ist die gesamte Kursgebühr eine Woche vor Kursbeginn zu überweisen.

Sollte die Mindestteilnehmerzahl (8 Teilnehmer) unterschritten werden, kann es zu einer Änderung der Kursgebühr kommen. Teilnahmebestätigungen sind als Service inklusive. Eine teilweise Rückerstattung der Kursgebühren ist in der Regel nicht möglich.

Abmeldungen: bis eine Woche vor Kursbeginn, sonst ist die volle Kursgebühr zu entrichten

Ermäßigung: 20 % von der Kursgebühr für SchülerInnen, Student(innen)en, Auszubildende, Empfänger von ALG II und Sozialhilfe gegen Vorlage eines schriftlichen Nachweises.

Volkshochschule Lauenburg e.V.

Leiter: Andreas Püst

Kontakt Daten:

Postfach 1551, 21474 Lauenburg,

Tel.: 04153 5598780, Fax: 04153 5598782,

E-Mail: info@vhs-lauenburg.de

Anmeldung:

a) Die Anmeldung zu einem Kurs ist unbedingt erforderlich, sie sollte vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle erfolgen. Die angegebenen Daten werden entsprechend der gesetzlichen Bestimmungen für die interne Verarbeitung freigegeben.

b) Anmeldungen können nur berücksichtigt werden, soweit im gewünschten Kurs noch Plätze frei sind.

c) Soweit keine andere Benachrichtigung erfolgt, gilt die Anmeldung als angenommen. Angemeldete Teilnehmer werden zum Kursbeginn erwartet.

Rücktritt von der Anmeldung:

a) Ein Rücktritt von der Anmeldung muss bis spätestens einen Tag vor dem zweiten Kurstermin schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle vorliegen. Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Dozenten sind zur Entgegennahme von Rücktrittsmeldungen etc. nicht befugt.

b) Für alle Veranstaltungen mit der Kennzeichnung "Eingeschränktes Rücktrittsrecht" gilt: Eine Abmeldung muss schriftlich bis spätestens 3 Werktage - bei Kochkursen und Nähkursen 10 Werktage - vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle eingegangen sein. Ein etwaiges gesetzliches Widerrufsrecht bleibt unberührt.

c) Die Nichteinhaltung der Abmeldefristen verpflichtet zur Zahlung der vollen Gebühr!

Zahlungen:

a) Die Teilnahmegebühr ist in voller Höhe mit der Anmeldung fällig. Die Gebühr ist auf das Konto der VHS Lauenburg e.V. bei der Raiffeisenbank Lauenburg, IBAN: DE50 2306 3129 0000 1468 38 BIC GENODEF1RLB zu zahlen.

b) Wenn die VHS einen Kurs auflösen muss, werden die Gebühren anteilig erstattet.

Volkshochschule Mölln e.V.

Leiter: Gerhard Kohrt,
Tel.: 04542/89660, Fax: 04542/5986,
e-Mail: post@vhs-moelln.de,
Internet: <http://www.vhs-moelln.de>
Postanschrift: VHS Mölln, Stadthaus, Wasser-
krügerweg 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 Sozial-
hilfeempfänger nach Vorlage einer ent-
spr. Bescheinigung möglich. Rentner und
Schwerbehinderte stellen einen schriftlichen
Antrag an den VHS-Leiter. Eine Ermäßigung
kann nur gewährt werden, wenn eine Über-
prüfung des Einkommens und Vermögens
nach §§ 76 - 79 Bundessozialhilfegesetzes
ergibt, dass eine Zahlung des vollen Betra-
ges 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 e.V.

Leiter: Holger 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

Ansprechpartner:
Herr Martens, Telefon: 04541/8000146

Bankverbindungen: BIC: NOLADE21RZB,
IBAN: DE76 2305 2750 0000 1163 00

Anmeldungen: Die Anmeldungen erfolgen
verbindlich bei der Volkshochschule Ratze-
burg, Unter den Linden 1, 23909 Ratzeburg.
Die Teilnahmegebühren sind bis zur 1. Un-
terrichtsstunde 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 Ermäßigung-

gen vor Beginn der Kurse bei der VHS-Lei-
tung. 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 Kreissparkassenge-
bäude, 21493 Schwarzenbek,
Tel. 04151/5388, Fax: 04151/894522
e-mail: info@vhs-schwarzenbek.de,
Internet: www.vhs-schwarzenbek.de

Ansprechpartner: Frau Erdmann, Frau Zorn
Sprechzeiten: montags, dienstags, freitags
9:00 bis 12:00 Uhr, donnerstags 14:30 bis
18:00 Uhr

Bankverbindung: Raiffeisenbank eG,
IBAN DE26 2306 4107 0102 2322 00,
BIC GENODEF1BCH.

Anmeldungen: Schriftlich mit der im Pro-
grammheft beiliegenden Anmeldekarte oder
über die Homepage.

Zahlung: Durch Erteilung einer Einzugs-
ermächtigung mit Unterschrift auf der
Anmeldekarte oder durch Überweisung der
Kursgebühr spätestens zu Kursbeginn auf
o. g. Konto.

Für Mahnungen wird eine Gebühr von Euro
2,50 erhoben. Bei einer evtl. Rückbuchung
der eingezogenen Kursgebühr trägt der
Kursteilnehmer die uns in Rechnung gestell-
ten Bankgebühren.

Ermäßigungen: 25 % für SchülerInnen, Stu-
dentInnen, Auszubildende, 50 % für Empfän-
ger von ALG II, Sozialhilfe oder Grundsiche-
rung gegen Vorlage einer entsprechenden
Bescheinigung. Mitglieder zahlen um 10 %
geringere Kursgebühren.

Abmeldungen: schriftlich bis spätestens 3
Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Ge-
schäftsstelle vorliegend.

VHS-Programm-Zeitung

Herzogtum Lauenburg
Ausgabe Frühjahr 2020



Druckauflage:
70.000 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

Es gilt außerdem für die meisten Volkshochschulen:

Es erfolgt seitens der VHS keine schriftliche oder telefonische Bestätigung! Sie werden in der Regel nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt oder bereits belegt ist. Kurse können nur stattfinden bei mindestens 8 Teilnehmern, wird diese Mindestteilnehmerzahl unterschritten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend. Bei einigen Kursen entstehen Materialkosten, wie auch Kosten für die Benutzung von Maschinen. Diese Kosten werden zusätzlich zu den Höregebühren erhoben. Eine evtl. Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden.

Die VHS kann keinerlei Haftung übernehmen, namentlich auch nicht für Unfälle auf Wegen, Exkursionen, in Gebäuden und Hörsälen sowie für Gesundheitsschäden oder Verluste und Beschädigungen von Kleidungsstücken und Fahrzeugen. Die Teilnehmer der VHS-Veranstaltungen sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden seitens der VHS im allgemeinen nicht versichert. Vor dem Besuch bestimmter Kurse der Gesundheitsbildung klären Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, ob eine Teilnahme für Sie in Frage kommt.

In den schleswig-holsteinischen Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie, daß das Rauchen in den Schulen nicht gestattet ist.

Bei diesen Teilnahmebedingungen handelt es sich um eine vereinfachte und verkürzte Fassung. Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre VHS.

Werden Sie Mitglied Ihrer Volkshochschule! Die Volkshochschulen gewähren ihren Mitgliedern in der Regel Ermäßigungen für die meisten Kurse. Bei Interesse erkundigen Sie sich bitte bei den VHS-Leiterinnen und VHS-Leitern.



* 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 Berkenthin e.V.

Schützenstraße 3, 23919 Berkenthin
Tel.: 04544/413 · Fax: 04544/614
Internet: www.vhs-berkenthin.de
E-Mail: info@vhs-berkenthin.de

VHS Breitenfelde e.V.

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

VHS Büchen - Gudow e.V.

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

VHS Dassendorf e.V.

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

VHS Lauenburg e.V.

Postfach 1551, 21474 Lauenburg
Tel.: 04153/5598780
Internet: www.vhs-Lauenburg.de
E-Mail: info@vhs-lauenburg.de

VHS Mölln

Postfach 1330 · 23879 Mölln
Tel.: 04542/896660 · 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 · Fax: 04151/894522
Internet: www.VHS-Schwarzenbek.de
E-Mail: info@vhs-schwarzenbek.de

VHS Geesthacht
- Informationen auf Seite 17

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist jeweils die Volkshochschule, 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