

Volkshochschule Großhansdorf e.V.



Programm Herbst 2022

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzender: Ingo Fischer
Stellvertr. Vorsitzende: Ingrid Pollmann

Geschäftsstelle

Geschäftsführung: Christiane Kittel
Mitarbeiterin: Inken Rohwer
Pädagogische Leitung: Ralph Märcker



Sieker Landstraße 203 b
22927 Großhansdorf
Telefon: (04102) 6 56 00
Fax: (04102) 236 33 18
www.vhs-grosshansdorf.de
info@vhs-grosshansdorf.de

Öffnungszeiten:

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

Bankverbindungen

Sparkasse Holstein

IBAN: DE38 2135 2240 0190 0061 74
BIC: NOLADE21HOL

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE60 2005 0550 1352 1304 52
BIC: HASPDEHHXXX

Bildnachweis: Vereinsintern oder vom Kursleiter,
sofern nicht anders angegeben

Der Ortsplan von Großhansdorf ist ein Ausschnitt aus
der Wanderkarte der Gemeinde Großhansdorf.

Vorwort

*Liebe Teilnehmer und Interessierte,
Liebe Freunde der Volkshochschule Großhansdorf*

wir freuen uns, Ihnen das neue VHS-Programmheft zum Herbstsemester 2022 präsentieren zu dürfen.

Die Corona-Regeln sind weitestgehend aufgehoben, so dass ein normaler Kursverlauf seit einigen Monaten möglich ist. Dieses kann sich aber im Herbst 2022 wieder ändern. Wir informieren über aktuelle Änderungen immer auf unserer Homepage (www.vhs-grosshansdorf.de). Bitte prüfen Sie daher vor Kursbeginn kurz den aktuellen Stand.

Wieder ist es uns gelungen, ein interessantes und vielfältiges Programm zusammenzustellen.

Das EDV-Programm mit den Volkshochschulen Ahrensburg und Bargteheide führen wir weiter. Hier können Sie auf den blau hinterlegten Seiten im Bereich Beruf/EDV sehen, welche Kurse gemeinsam beworben werden. Wir möchten Ihnen dadurch eine große Vielfalt anbieten. Vielleicht ist ja auch für Sie genau der richtige Kurs dabei.

Mit dabei sind auch zahlreiche neue Kurse. Die Wassergymnastikkurse konnten im späten Frühjahr wieder beginnen, wenn auch nur mit sehr begrenzter Teilnehmerzahl. Hier hoffen wir, dass die teilnehmenden Personen noch erhöht werden dürfen. Lassen Sie sich gerne auf eine Warteliste setzen, um dann nachrücken zu können.

Aufgrund der aktuellen Ukraine-Krise bieten wir ganz neu Deutsch-Sprachkurse für Geflüchtete an. Diese Kurse sind für die Teilnehmer kostenlos und werden aus Mitteln des Bundesamtes für Migration bezahlt.

Im Sprachbereich bieten wir jetzt für Spanisch-Interessierte auch einen Konversationskurs an, in dem das Sprechen geübt werden soll. Wenn Sie sich mit Ihren Vorkenntnissen für den nächsten Urlaub oder Austausch mit Gleichsprachigen noch besser vorbereiten möchten, sind Sie hier genau richtig.

Auch Plattdeutsch erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben und diese in einer fröhlichen Runde erweitern möchten, dann melden Sie sich doch gerne zum Kurs an.

Oder wie wäre es mit der Arabischen Sprache? Hier bieten wir jetzt wieder einen Anfängerkurs an.

Auch der Gesundheits- und Fitnessbereich enthält wieder einige neue Kurse, die dazu einladen, sich über gesunde Ernährung zu informieren und sie auch in den Kochkursen auszuprobieren.

Nehmen Sie sich Zeit, etwas über stressfreies Leben zu erfahren und entspannen Sie in einem Wochenendworkshop über Achtsamkeit.

Werden Sie »fit im Wald« durch Bewegung an der frischen Luft. Dafür bietet unser Großhansdorfer Wald einen besonderen Bewegungsraum.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Stöbern in all unseren neuen und bewährten Angeboten und freuen uns über Ihre Anmeldung. Gerne schriftlich über das Anmeldeformular unserer Homepage, oder aber per Mail mit Ihren Kontaktdaten. Den Kursleitenden an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für dieses gelungene Programm.

Es grüßen herzlich

Christiane Kittel & Inken Rohwer

**»Nur wer neugierig ist
und bleibt, erfährt etwas«**



vhstohuus ist das digitale Lernangebot der Volkshochschulen in Schleswig-Holstein. Die Themen stammen aus allen Programmbereichen der Volkshochschule. Die Teilnahme an vielen Angeboten ist kostenlos. Wir laden Sie herzlich ein, dabei zu sein. Für die Teilnahme benötigen Sie lediglich Computer, Laptop, Tablet oder Smartphone und eine stabile Internetverbindung, als Browser idealerweise Firefox oder Chrome. Wenn Sie aktiv teilnehmen möchten, empfehlen wir ein Headset und eine WebCam.

Alle Angebote und Anmeldungen unter:
www.vhstohuus.de



■ **Neue Kurse**

Konflikte verstehen und bewältigen 15
 Online: Kontaktstudium Uni Hamburg 16
 Whisky und Schokolade 16
 Whisky & More:
 Vertical Tasting – Laphroaig 17
 Rum & More 17
 Hamburg-Tour: Auf den Spuren
 des alten Hamburgs 18
 Hamburg-Tour: Von Hökerinnen,
 Bierbrauern und Fleetenkiekern 19
 Curso de conversación en español 26
 Chinesische Küche 29
 Kochen wie in China:
 Gong Bao Hühnchen und Pak Choi 30
 Zeit für MICH 36
 Kreatives Schreiben für Neueinsteiger 45
 Lieblingsstücke selber nähen 50



Beruf/EDV

Internet und EDV 7-10
 Aufgeräumter Windows PC, eBay,
 FRITZ!Box, Android-Smartphone-
 Kurse
**EDV-Gemeinschaftsprogramm
 der Volkshochschulen Ahrensburg,
 Bargeheide und Großhansdorf** 11-13



Gesellschaft

Alltägliches Leben 15-17
 Argutaining, Konfliktbewältigung, Er-
 ben und Vererben, Vorsorgevollmacht
 und Patientenverfügung, Online-Vor-
 trag: Kontaktstudium Universität Ham-
 burg, Whisky & More, Rum & More
Exkursionen 18-19
 Hamburg-Touren



Sprachen

. 21-26
 Plattdeutsch, Arabisch, Chinesisch,
 Englisch, Französisch, Italienisch,
 Spanisch



Gesundheit und Fitness

Ernährung 29-32
 Weltküche: Thailand, Malaysia, China;
 Kochen für kreative Männer, Kreatives
 Kochen, Brotbacken

Körperpflege und Massage 32-34
 Darmgesundheit, Mikronährstoffe und
 Vitamine, Fußreflexzonenmassage,
 Entspannungsmassage, Visualtraining

Yoga und Entspannung 34-37
 Feldenkrais, Kundalini-Yoga, Yoga
 nachmittags / vormittags / für Ältere,
 Autogenes Training, Achtsam am Wo-
 chenende, Traumreisen, Fit im Wald

Gymnastik, Rücken, Fitness 38-41
 Gymnastik für Männer, Wirbelsäulen-
 gymnastik, Fitness für den Rücken,
 Pilates, Dehngymnastik, Fit and Fun

Wassergymnastik 41-42



Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung 44
 Theaterfahrten-Abo

Literatur 44
 Lyrik und Prosa

Schreiben 45
 Kreatives Schreiben

Kunst gestalten 45-47
 Smartphone-Fotografie, Fotoseminar,
 Realistisch Malen und Zeichnen

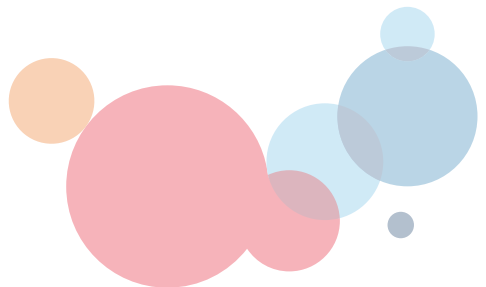
Kunsthandwerk 48-50
 Goldschmieden

Textiles Gestalten 50-51
 Stricken, Sockenstricken, Lieblings-
 stücke selber nähen, Nähen ist wie
 zaubern können, Nähen am Wochen-
 ende

Mittelalterliche Kultur 52
 Mittelalterlicher Schwertschaukampf,
 Improvisationstheater

Lageplan 54-55

**Organisationen und Vereine
 in Großhansdorf:
 Beratungsstelle für Frauen und Mädchen,
 Deutsches Rotes Kreuz,
 Gemeindebücherei,
 Kulturring,
 Universitäts-Gesellschaft** 56



Anmeldungen

in der Geschäftsstelle ab 08.08.2022

Tel. (04102) 65600

Fax (04102) 2363318

info@vhs-grosshansdorf.de

Anmeldung:

Bei allen Kursen ist eine telefonische oder formlose schriftliche (Brief, Fax, E-Mail /online) Anmeldung in der Geschäftsstelle erforderlich. Mit der Anmeldung wird eine vertragliche Beziehung und damit Rechte und Pflichten zwischen der VHS und dem Teilnehmer begründet. Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur Zahlung der gesamten Gebühr. Die Kursgebühr ist eine Woche vor Kursbeginn fällig und auf eines der angegebenen Konten der VHS zu zahlen. Sie erhalten eine schriftliche Anmeldebestätigung, wenn uns eine E-Mail-Adresse vorliegt.

Wichtig:

Auch der Eintrag in eine »Weitermeldeliste« am Ende eines Kurses gilt als verbindliche Anmeldung, von der nur durch Abmeldung zurückgetreten werden kann.

Rücktritt:

Rücktritt und Kündigung durch die VHS: Die VHS kann bei zu geringer Teilnehmerzahl, Ausfall eines Dozenten oder aus anderen unvorhersehbaren Gründen die die VHS nicht zu vertreten hat, eine Veranstaltung absagen oder die Veranstaltungseinheit später nachholen. Ein Anspruch auf Nachholung besteht jedoch nicht. Im Fall des Ausfalls werden bereits geleistete Zahlungen der Kursgebühr erstattet. Bei Kursabbruch durch die VHS wird die Gebühr nach dem Verhältnis der abgewickelten Teileinheiten zur gesamten Veranstaltung abgerechnet und der nicht mehr stattgefundene Teil erstattet. Die Anmeldegebühr ist von der Erstattung ausgeschlossen, da diese eine reine Verwaltungsgebühr ist. Weitergehende Ansprüche gegen die VHS sind ausgeschlossen.

Rücktritt und Widerruf durch den Teilnehmer: Der Teilnehmer hat das Recht, binnen vierzehn Tagen ohne Angabe von Gründen den mit der VHS abgeschlossenen Vertrag zu widerrufen bzw. davon zurückzutreten. Die Widerrufsfrist beginnt ab dem Tag des Vertragsabschlusses (der Anmeldung). Der Rücktritt entbindet nur dann von der Zahlungspflicht, wenn er spätestens **sieben Tage vor Kursbeginn** in der Geschäftsstelle eingegangen ist.

Um Ihr Widerrufsrecht auszuüben, müssen Sie uns – VHS Großhansdorf e.V., Sieker Landstraße 203b, 22927 Großhansdorf, Tel. 04102-65600, Fax 04102-2363318, info@vhs-grosshansdorf.de – mittels einer eindeutigen Erklärung (Brief/Fax oder E-Mail) über Ihren Entschluss, diesen Vertrag zu widerrufen, informieren. Sie können dafür auf unserer Website – vhs.grosshansdorf.de – das Muster-Widerrufsformular verwenden. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Nach Erhalt werden wir Ihnen unverzüglich eine Bestätigung über den Eingang eines solchen Widerrufs übermitteln.

Folgen des Widerrufs: Wenn Sie den Vertrag widerrufen, haben wir Ihnen alle Zahlungen, die wir von Ihnen erhalten haben, unverzüglich und spätestens binnen vierzehn Tagen ab dem Eingang Ihres Widerrufs bei uns, zurückzuzahlen. Hierfür ist es erforderlich, dass Sie uns Ihre Bankverbindung auf der Widerrufserklärung nennen.

Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Rücktritt. Sofern krankheitsbedingt nicht an einer Veranstaltung teilgenommen werden kann, entbindet dies nicht von der Zahlungspflicht.

Sonderregelungen für Sprachkurse:

Ein Rücktritt bzw. Wechsel von Kursen ist nach der ersten Doppelstunde möglich, ohne dass ein Entgelt zu entrichten ist, wenn das Kursleistungsniveau nicht Ihrem Sprachvermögen entspricht. Dieses muss zwei Werktage nach dem ersten Veranstaltungstag schriftlich erklärt werden. Nichterscheinen gilt nicht als Rücktritt.

Ferientermine

Herbstferien: Mo. 10.10. bis Fr. 21.10.

Feiertage: Mo. 03.10. und Mo. 31.10.

Haftung:

Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigenes Risiko. Die Volkshochschule übernimmt keinerlei Haftung für irgendwelche Schäden, Unfälle und Verluste. Die Haftung für Sachschäden am Schuleigentum gehen zu Lasten des jeweiligen Verursachers.

Eine Bitte:

Die Hausordnung in den Unterrichtsstätten ist für alle Teilnehmer verbindlich. Bedenken Sie bitte, dass die Volkshochschule in allen Räumen nur zu Gast ist und wir deshalb dort geltende Bestimmungen beachten müssen.

Seit Sommer 2005 gilt an den Schulen und im Schulgelände aller Schulen in Schleswig-Holstein ein generelles Rauch- und Alkoholverbot! Dieses Verbot gilt auch für externe Nutzer der Schulen!

Wir bitten Sie daher dringend, sich entsprechend zu verhalten!

Mindestteilnehmerzahl und Kursgebühren:

Kurse können in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von sechs Personen stattfinden. Unterbelegte Veranstaltungen können nur durchgeführt werden, wenn die Teilnehmer einer Verringerung des zeitlichen Umfangs bzw. einer Erhöhung der Kursgebühr zustimmen. Maßgebend für diese Regelung ist die Anzahl der angemeldeten Teilnehmer am ersten Veranstaltungstermin. Vereinzelt werden Kurse auch nur für eine begrenzte, geringere Teilnehmerzahl angeboten. In diesen Fällen ist die geringe Zahl bereits in der Berechnung der Kursgebühr berücksichtigt. Die geltenden Kursgebühren finden Sie in der jeweiligen Kursbeschreibung. In den Kursgebühren ist seit dem Jahr 2020 eine Anmeldegebühr in Höhe von 5,00 € enthalten. Die Anmeldegebühr ist eine Verwaltungsgebühr und wird nach Kursbeginn nicht zurückerstattet, wenn dieser abgebrochen wird.

Teilnahmebescheinigungen:

Bescheinigungen über die Teilnahme an Kursen werden auf Wunsch ausgestellt. Gegen Übersendung eines frankierten Rückumschlages an die Geschäftsstelle werden die Bescheinigungen dann zugeschickt.

Kooperation mit Krankenkassen:

Mitglieder aller Krankenkassen können versuchen, nach Teilnahme an einem Gesundheitskurs eine (Teil-)Erstattung der Gebühr durch Ihre Krankenkasse zu erreichen. Darüber entscheidet allein die Krankenkasse nach ihren gesetzlichen Vorgaben und finanziellen Möglichkeiten.

Grundsätzlich gilt, dass die Qualifikation der Kursleiter und das Spektrum der Gesundheitsthemen in der Gesundheitsbildung an der Volkshochschule weiter gefasst sind als es der Gesetzgeber in der Gesundheitsförderung der Krankenkassen vorsieht.

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

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

Datenschutz:

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

Hinweis zum Gendering:

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

Rosenhof Großhansdorf:

Wir sind für Sie da.

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

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


... was sonst!

Vereinbaren Sie
einen Termin für
eine individuelle
Hausführung.
Wir freuen
uns auf Sie!

* Im Rahmen der aktuellen
Pandemie kann es zu Ein-
schränkungen kommen.



Rosenhof Großhansdorf 1 • Hoisdorfer Landstraße 61 • 22927 Großhansdorf
Rosenhof Großhansdorf 2 • Hoisdorfer Landstraße 72 • 22927 Großhansdorf
www.rosenhof.de •  facebook.com/www.rosenhof.de



VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens.

Kurs 1: Der aufgeräumte Windows PC

Kursinhalt: Explorer, Desktop, Taskleiste, Dateimanagement

Sie möchten Ihren Windows PC besser organisieren und Dateien jederzeit wiederfinden? Die heutigen PCs speichern Unmengen von Daten und schnell sind Tausende von Text-, Bild-, Audio- und Videodateien vorhanden. In diesem Kurs erfahren Sie, wie das Dateimanagement von Windows funktioniert und welche Daten gelöscht werden dürfen. Sie lernen, wie Sie eine sinnvolle Ordnerstruktur anlegen und gezielt nach bestimmten Daten suchen. An praktischen Beispielen üben Sie, Dateien zu kopieren, zu verschieben, zu löschen und umzubenennen. Außerdem erhalten Sie viele praktische Tipps zum Thema Datensicherung und dem Windows Desktop. Am Kursende haben Sie die nötige Sicherheit, Ihren PC gekonnt zu strukturieren und einen klaren Überblick zu behalten.

Eigene Computer können gern mitgebracht werden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 24.09.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 21,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 2: Kaufen und Verkaufen im Internet mit eBay Kleinanzeigen

Kursinhalt: Suchen und Verkaufen, Bezahlung, Versand, Sicherheit

In diesem Seminar erfahren Sie alles über die Grundsätze für sicheres und erfolgreiches Handeln mit eBay Kleinanzeigen. Sie sammeln Seltenes und Kurioses? Sie haben zu viele Fahrräder, oder Sie wollen ein Familienerbstück zu einem fairen Preis verkaufen? Sie suchen ein Kinderbuch, es muss aber nicht neu sein, oder einen Artikel, den es schon lange nicht mehr im Handel gibt? Dann sind Sie hier genau richtig! Wir machen uns auf die Suche nach interessanten Angeboten und erstellen gemeinsam eine Verkaufsanzeige. Welche Zahlungs- und Liefermöglichkeiten gibt es? Wie schütze ich mich vor evtl. Risiken? Anhand vieler praktischer Beispiele lernen Sie, was als Verkäufer zu beachten ist und wie Sie selbst etwas über eBay Kleinanzeigen kaufen können. Eigene Laptops oder Smartphones können gern mitgebracht werden.

Voraussetzung: Internet-Grundkenntnisse

Dauer: 1 x 3 Stunden

Termin: Samstag, 19.11.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 21,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 3: Die FRITZ!Box – Grundlagen

Kursinhalt: Grundeinstellungen, Internet, WLAN, Telefon, Fernzugriff

Der Kurs richtet sich an Einsteiger.

Von allen Routern hebt sich die FRITZ!Box der Firma AVM ab. Ein echtes Allroundtalent! Oft treten allerdings beim Anschließen Probleme auf. Dieser Kurs hilft Ihnen dabei, die wichtigsten Grundeinstellungen vorzunehmen und den Internetzugang samt WLAN zu aktivieren. Wir nehmen gemeinsam Sicherheitseinstellungen vor und richten einen



WLAN-Gastzugang ein. Weitere Kursinhalte: Kleine Netzwerkkunde in Theorie und Praxis. Telefonzentrale mit AB. Fernzugriff.

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 29.10.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 21,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 4: Die FRITZ!Box – für Fortgeschrittene

Kursinhalt: Smart Home, Mesh, VPN, NAS

Der Kurs richtet sich an Teilnehmer aus dem Grundlagen-Kurs oder erfahrene FRITZ!Box Benutzer.

In diesem Kurs geht es um die erweiterten Möglichkeiten der FRITZ!Box: Intelligente Steckdosen, um Geräte oder Beleuchtung zu steuern. Thermostate, die mit der Smart Home Funktion von überall gesteuert und überwacht werden können. Das WLAN perfekt erweitern und optimieren mit Mesh. Die Einrichtung eines Fernzugangs mit VPN und den Zugriff auf ihre persönliche Cloud (NAS).

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 10.12.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 21,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 5: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen Grundlagen 1 I

Kursinhalt: Telefonieren, Kontakte, WLAN, Flugzeugmodus, Startbildschirm

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.

In ruhiger Atmosphäre beschäftigen wir uns mit den grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones. Lernen Sie sicher zu telefonieren und das Speichern und Ändern von Adressen. Wir melden uns bei einem WLAN an und lernen den Flugzeugmodus kennen. Sie haben Gelegenheit Ihre Fragen und Wünsche zu äußern und wir gestalten gemeinsam den Startbildschirm und schaffen so ein solides Fundament.

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können.

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 10.09.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 6: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen Grundlagen 1 II

Inhaltlich identisch mit Kurs 5

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 05.11.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger



Kurs 7: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen Grundlagen 2 I

Kursinhalt: Kamera, QR-Codes, Taschenlampe, Lautstärke, Klingeltöne

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.

Wir beschäftigen uns mit der Kamera und werden fotografieren. In der Galerie sortieren wir die Bilder und erstellen gemeinsam ein Album. Zudem scannen wir QR-Codes und benutzen die Taschenlampe. Erlernen Sie die verschiedenen Lautstärke Einstellungen: Laut/Leise, Vibration, oder Stummschaltung und wie Sie den Klingelton verändern können. Es werden viele Wiederholungen aus dem Kurs Grundlagen 1 gemacht und es gibt genügend Zeit für Ihre Fragen.

Voraussetzung: Besuch des Kurses Grundlagen 1, oder Grundkenntnisse in der Bedienung Ihres Smartphones.

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können.

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 17.09.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 8: Lernen Sie Ihr Android-Smartphone kennen Grundlagen 2 II

Inhaltlich identisch mit Kurs 7

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 12.11.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 9: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs I

Kursinhalt: Google Konto, Playstore, Apps, Navigation

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Teilnehmer der Grundlagen Kurse.

Sie nutzen Ihr Smartphone schon einige Zeit, möchten aber noch sicherer im Umgang mit dem Gerät werden? Wir beschäftigen uns intensiv mit dem Google Konto und machen dort gemeinsam die wichtigsten persönlichen Einstellungen (Datenschutz). Desweiteren erlernen sie den sicheren Umgang mit dem Google Playstore. Wie finde ich eine neue App? Worauf muss ich dabei achten? Für welche App muss ich bezahlen? Wir widmen uns der Google Navigation und berechnen gemeinsam eine Route für Auto, Fahrrad, oder Wanderung.

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können.

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 01.10.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 10: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs II

Inhaltlich identisch mit Kurs 9

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 26.11.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger



Kurs 11: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs I

Kursinhalt: Schutz, Wartung, WhatsApp und Alternativen

Dieser Kurs richtet sich an Fortgeschrittene und Teilnehmer der Grundlagen Kurse.

Sie sind interessiert an neuen Funktionen, oder haben konkrete Fragen zu ihrem Smartphone? Wie sicher ist das mobile Internet? Wie kann ich mich schützen? Mit Hilfe der Gerätewartung befreien wir das Handy von unnötigem Ballast und geben so Speicherplatz frei! Wir suchen nach wichtigen Updates und bringen das Smartphone auf den neuesten Stand. Außerdem beschäftigen wir uns mit WhatsApp und alternativen Messengern (Signal, Telegram und Threema).

Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können.

Dieser Kurs ist nicht für das iPhone geeignet!

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 08.10.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 12: Mein Android-Smartphone – Aufbaukurs II

Inhaltlich identisch mit Kurs 11

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 03.12.2022, 9:00 Uhr

Gebühr: 27,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger



**Ahrensburg
PORTAL** 

Nachrichten für die Region
www.ahrensburg-portal.de

**Aktuelles
Termine
Veranstaltungen**

DIE WOCHE 

Ahrensburg-Portal.de



EDV-Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf für Ihre Region

Hier finden Sie ein gemeinschaftliches EDV-Programm der Volkshochschulen aus Ihrer Region. Diese Kurse werden in Kooperation der drei nahe gelegenen Volkshochschulen angeboten. Durch das gemeinsame Angebot erhalten Sie auf einen Blick die Information, wo Sie Ihren Lieblingskurs buchen können. Bitte beachten Sie: Die Buchung erfolgt weiterhin bei der zuständigen Volkshochschule! Die nähere Beschreibung finden Sie dort auf der Homepage.

222-001: Der aufgeräumte Windows PC

Dieser Kurs ist für Sie geeignet, wenn Sie Ihren Windows PC besser organisieren möchten. Erfahren Sie etwas über Dateimanagement.

Gebühr: 21,50 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

Termin: Samstag, 24.09.2022, 10:00-13:00 Uhr

Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhansdorf, Sieker Landstraße 203 b

Buchung: VHS Großhansdorf

222-003: Die FRITZ!BOX-Grundlagen

Dieser Kurs vermittelt Ihnen Grundeinstellungen dieses Routers, Internetzugang mit WLAN und Telefon sowie Sicherheitseinstellungen

Gebühr: 21,50 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

Termin: Samstag, 29.10.2022, 10:00-13:00 Uhr

Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhansdorf, Sieker Landstraße 203 b

Buchung: VHS Großhansdorf

222-50102: Einstieg in die Arbeit am PC – kompakt am Wochenende

Der Kurs vermittelt umfassende Grundkenntnisse für die praktische Arbeit am PC. Er ist für Einsteiger oder Wiedereinsteiger gedacht, die keine Vorkenntnisse mitbringen müssen.

Gebühr: 108,30 €

Kursleitung: Christa Christalle

Termin: Sa/So 03./04.09.2022, jeweils 09:00-16:00 Uhr

Kursort: VHS Ahrensburg, Bahnhofstr. 24, Ahrensburg

Buchung: VHS Ahrensburg

222-50202: Büropraxis mit MS Office

Sie möchten wieder in den Beruf einsteigen und deshalb Ihre MS-Office-Kenntnisse besonders in MS Word und MS Excel auffrischen.

Gebühr: 92,80 €

Kursleitung: Andreas Hartung

Termin: Di-Fr 13.09.-16.09.2022, jeweils 08:30-11:30 Uhr

Kursort: VHS Ahrensburg, Bahnhofstr. 24, Ahrensburg

Buchung: VHS Ahrensburg

222-50204: MS-Office 2019 im Büroalltag

Nutzen Sie effektiv Word, Excel und Powerpoint. Lernen Sie die Verbindungen zwischen diesen Programmen sinnvoll zu gebrauchen, indem Sie mit der Zwischenablage arbeiten,

Gebühr: 108,30 €

Kursleitung: Christa Christalle

Termin: Sa/So 26./27.11.2022, jeweils 09:00-16:00 Uhr

Kursort: VHS Ahrensburg, Bahnhofstr. 24, Ahrensburg

Buchung: VHS Ahrensburg



222-50220: MS Excel Grundlagen – kompakt am Wochenende

Sie erlernen Grundkenntnisse in Excel u.a. die prinzipielle Funktionsweise, Tabellen erstellen, gestalten und ausdrucken, Formeln eingeben und einfache Funktionen anwenden.

Gebühr: 108,30 €

Kursleitung: Andreas Hartung

*Termin: Sa/So 05./06.11.2022, jeweils
08:30-15:30 Uhr*

*Kursort: VHS Ahrensburg, Bahnhofstr. 24,
Ahrensburg*

Buchung: VHS Ahrensburg

222-50302: Ein individuelles Fotobuch – das perfekte Geschenk!

Mit Hilfe der Fotobuch-Software von CEWE erstellen alle Teilnehmer ihr individuelles Fotobuch und können es anschließend ausdrucken lassen.

Gebühr: 50,30 €

Kursleitung: Florian Paetzel

Termin: Sa 19.11.2022, 09:30-16:00 Uhr

*Kursort: VHS Ahrensburg, Bahnhofstr. 24,
Ahrensburg*

Buchung: VHS Ahrensburg

222-50351: Ferienkurs – Spiele programmieren mit c# für Jugendliche ab 12 Jahren

In diesem Kurs werden Programmier Techniken gezeigt, die sich in jeder höheren Programmiersprache einsetzen lassen und wie ein Programm strukturiert aufgebaut wird. Ein kleines Spiel wird programmiert.

Gebühr: 116,00 €

Kursleitung: Florian Paetzel

*Termin: 10.10.-12.10.2022, jeweils 10:00-
15:00 Uhr*

*Kursort: VHS Ahrensburg, Bahnhofstr. 24,
Ahrensburg*

Buchung: VHS Ahrensburg

222-50341: Die eigene Webseite mit WordPress gestalten

Domain, Planung, Gestaltung, Umsetzung: WordPress lässt sich gut als einfaches System nutzen, mit dem Sie schnell zu einer Web-Präsenz kommen.

Gebühr: 95,30 €

Kursleitung: Florian Paetzel

*Termin: Mo, 05.09.-26.09.2022, jeweils
17:00-20:15 Uhr*

*Kursort: VHS Ahrensburg, Bahnhofstr. 24,
Ahrensburg*

Buchung: VHS Ahrensburg

222-50101: Tastenschreiben/ Maschinenschreiben am PC – Abendkurs

Ziel dieses Kurses ist, mit allen zehn Fingern sicher und blind die Tastatur zu beherrschen.

Gebühr: 61,20 €

Kursleitung: Petra Böge

*Termin: ab 07.11.2022, 18:30-20:00 Uhr,
6 Termine*

Kursort: N.N.

Buchung: VHS Bargteheide

222-50105: Windows 10 – Grundkurs für Ein- und Umsteiger*innen, Wochenendseminar

Dieser Kurs bietet Ihnen einen schnellen Einstieg in die PC-Welt und den Umgang mit dem neuen Betriebssystem Windows 10.

Gebühr: 51,00 €

Kursleitung: Jim Eissing

*Termin: Samstag, 10.09.2022, 09:00-16:00
Uhr*

Kursort: N.N.

Buchung: VHS Bargteheide



222-50201: Grundlagen Office 2016 (Word, Excel, PowerPoint) – Abendkurs nur für Frauen

Dieser Kurs richtet sich an Frauen, die schon einmal mit Word, Excel und/oder PowerPoint gearbeitet haben, sich aber ein sicheres und professionelleres Arbeiten wünschen.

Gebühr: 20,40 €

Kursleitung: Petra Böge

Termin: Mittwoch, 07.09.2022 und

14.09.2022, 19:00-20:30 Uhr, 2 Termine

Kursort: N.N.

Buchung: VHS Bargteheide

222-50202: Excel 2016: Kursangebot nur für Frauen – Abendkurs

Dies ist ein Kurs speziell für Frauen ohne oder mit geringen Kenntnissen von Tabellenkalkulation.

Gebühr: 30,60 €

Kursleitung: Petra Böge

Termin: Mittwoch, 09.11., 16.11. und

23.11.2022, 19:00-20:30 Uhr, 3 Termine

Kursort: N.N.

Buchung: VHS Bargteheide

222-50206: Word – die wichtigsten Funktionen – Wiedereinstieg in den Beruf

In diesem Seminar lernen Sie alles, was Sie im Bereich Textverarbeitung für den erfolgreichen Wiedereinstieg benötigen.

Gebühr: 51,00 €

Kursleitung: Jim Eissing

Termin: Samstag, 01.10.2022, 09:00-16:00

Uhr

Kursort: N.N.

Buchung: VHS Bargteheide

222-50208: PowerPoint 2016 – Überzeugend präsentieren – Wochenendkurs am Samstag

Wenn Sie anschauliche und überzeugende Präsentationen mit PowerPoint erstellen möchten, dann ist dieser kompakte Kurs genau das Richtige für Sie.

Gebühr: 51,00 €

Kursleitung: Jim Eissing

Termin: Samstag, 29.10.2022, 09:00-16:00

Uhr

Kursort: N.N.

Buchung: VHS Bargteheide

222-50301: Office 2016 – Crashkurs für den Büroalltag – Kleingruppe – Bildungsurlaub

Kursziel: Die Teilnehmer können Office 2016 effektiv im Büroalltag einsetzen.

Gebühr: 255,00 €

Kursleitung: Jim Eissing

Termin: Montag, 23.01.2023 bis Freitag,

27.01.2023, 09:00-16:00 Uhr

Kursort: N.N.

Buchung: VHS Bargteheide



Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft

Aufgaben und Ziele

Die Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft ist eine seit 1918 bestehende Gemeinschaft von Förderinnen und Freunden der Christian-Albrecht-Universität zu Kiel.

Die Gesellschaft hat sich folgende Ziele gesetzt:

- interessierten Bürgerinnen und Bürgern Einblick in die Forschungsarbeit der Universität zu ermöglichen (Wissenstransfer)
- Die Universität in die Jugend- und Erwachsenenbildung einzubinden.
- Beziehungen zwischen dem Land Schleswig-Holstein und der Universität zu pflegen

Die Arbeit der SHUG wird von zwei Säulen getragen:

- den über das Land verteilten rund 50 ehrenamtlich tätigen Sektionen mit 4.600 Mitgliedern
- der Bereitschaft der CAU und ihrer Hochschullehrerinnen und Hochschullehrer mit Vorträgen im Land aktiv zum Wissenstransfer beizutragen.

Vorträge 2. Halbjahr 2022

Donnerstag, 15. September 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Ethik in der Medizin am Beispiel der Neurochirurgie

Vortrag von Prof. Dr. H. Maximilian Mehdorn

Donnerstag, 13. Oktober 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Südliches Afrika – Region im Abseits

Vortrag von Prof. Dr. Ulrich Jürgens

Donnerstag, 27. Oktober 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Tümpel in der Arktis - wenn das Eis schmilzt

Vortrag von Prof. Dr. Natascha Oppelt

Donnerstag, 10. November 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Ein Blick an den Rand des Alls

Vortrag von Prof. Dr. Sebastian Wolf

Donnerstag, 24. November 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Der Duft der Gene - was bei der Partnerwahl wirklich entscheidet

Vortrag von Prof. Dr. Manfred Milinski,

Donnerstag, 08. Dezember 2022, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Wie war Hitler möglich?

Vortrag von Prof. Dr. Dr. Manfred Hanisch

Donnerstag, 12. Januar 2023, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Die Schlacht von Bornhöved 1227: Als der Traum eines „Imperiums“ platzte

Vortrag von Prof. Dr. Oliver Auge

Eintritt für alle Veranstaltungen: 7 €, ermäßigt 5 €, Schüler/Studenten 2 €, Mitglieder der SHUG sind frei



Schl.-H. Universitäts-Gesellschaft
Sektion Großhansdorf
Sektionsleiter: Volker Rennert
Telefon: 04102 – 40108
E-Mail volker@rennernet.de



Alltägliches Leben

Kurs 13: Argutaining – wi(e)der sprechen für Demokratie

Was tun bei rassistischen, beleidigenden und diskriminierenden Parolen?

Im Alltag gibt es häufig Situationen, in denen Abwertungen und Diskriminierung stattfinden. Es ist nicht leicht, direkt zu reagieren oder einzugreifen. In diesem Workshop finden Auseinandersetzungen mit solchen Situationen statt: Im geschützten Raum geht es darum, neben theoretischem Input, mit Rollenspielen und Aktivitäten aus Ihrer Lebenswelt, Standpunkte zu finden, sich auszuprobieren und Sicherheit zu gewinnen. Gemeinsam werden wir eine Strategietafel entwickeln die als Leitfaden für »schwierige Situationen« dienen kann.

Dauer: 2 x 4 Std.

Beginn: Samstag, 29.10.2022 und Sonntag 30.10.2022, je 14:00 Uhr

Gebühr: 43,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Harald Berndt

Kurs 14: Konflikte verstehen und bewältigen

NEU



Ganz egal, ob auf der Arbeit oder privat: Konflikte sind so alltäglich wie auch störend. In diesem Seminar erfahren Sie in einem Wechsel aus Theorie und praktischer Übung, wie Konflikte ihren Lauf nehmen, und lernen, wie Sie diese konstruktiv beeinflussen, ja gar als Chance sehen

können. Sie erfahren auch, worauf Sie achten können, um Konflikte gar nicht erst entstehen oder eskalieren zu lassen.

Dauer: 1 x 8 Std., 1 x 6,5 Std.

Termine: Samstag, 17.09.2022, 9:00-17:00,

Sonntag, 18.09.2022, 9:30-16:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Timo Ahrens

Kurs 15: Erben und vererben

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



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

Dauer: 1 x ca. 90 Minuten

Termin: Mittwoch, 26.10.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Referent: Ingolf Schulz

Kurs 16: Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung

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

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



Dauer: 1 x ca. 90 Minuten
Termin: Mittwoch, 16.11.2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 10,00 €
Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf
Referent: Ingolf Schulz

**Kurs 17: Online-Vortrag:
 Kontaktstudium
 Universität Hamburg**

NEU

Sie möchten studieren, streben aber keinen Abschluss an? Sie möchten sich intensiv mit einem Wissensgebiet auseinandersetzen? Oder Sie haben vielfältige Interessen und möchten sich nicht auf ein einzelnes Fach festlegen? Das Kontaktstudium der Universität Hamburg bietet ohne Altersbeschränkung die Möglichkeit, bei freier Fächerwahl und ohne Zugangsvoraussetzungen, Seminare und Vorlesungen aus allen Fakultäten der Universität zu besuchen. Zudem gibt es Veranstaltungen eines speziellen Zusatzprogramms, das sich ausschließlich an Kontaktstudierende richtet. Das Studium dient der persönlichen Weiterbildung, ein Studienabschluss wird nicht erreicht, somit gibt es auch keine Prüfungen und keinen Leistungsdruck. Die Veranstaltungen im Kontaktstudium finden in Präsenz und digital statt.

In diesem Online-Vortrag mit Fragerunde erfahren Sie alles über die Möglichkeiten des offenen Bildungsprogrammes der Universität Hamburg. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Zentrum für Weiterbildung der Universität Hamburg statt.

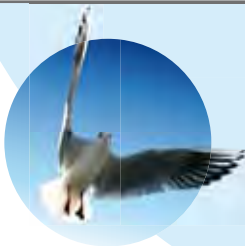
Dauer: 1 x ca. 90 Minuten
Termin: Dienstag, 06.09.2022, 11:30 Uhr
Gebühr: kostenlos
Ort: online

**Kurs 18: Whisky
 und Schokolade**

NEU

Ausgezeichnete Schokoladen und exzellenter Whisky sind jeweils für sich allein schon ein Genuss. Eine mit großer Sorgfalt und langjähriger Erfahrung konzipierte Kombination dieser beiden Genüsse steigert diese Erfahrung jedoch noch einmal. Wir verkosten an diesem Abend fünf ausgesuchte Kombinationen von Whisky und Schokolade.

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



**Kursportal
 Schleswig-Holstein**

www.sh.kursportal.info

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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



Schleswig-Holstein
 Ministerium für Wirtschaft,
 Verkehr, Arbeit, Technologie
 und Tourismus



Ein Getränkekostenbeitrag von 35,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Donnerstag, 08.09.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

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

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 19: Whisky & More: Vertical Tasting – Laphroaig

NEU

Laphroaig ist eine der bekanntesten und beliebtesten Destillieren der Insel Islay. Wir verkosten an diesem Abend sechs Originalabfüllungen der Destillerie, deren Destillate relativ stark getorft sind. Highlight des Tastings ist eine Einzelfassabfüllung aus dem Privatbestand von Prinz Charles, die nur in Großbritannien auf Highgroove Gardens erhältlich war und schon lange ausverkauft ist.

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

Ein Getränkekostenbeitrag von 35,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 07.10.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

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

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 20: Whisky & More: Raritäten

Einmal im Jahr öffnet Malt Ambassador Joachim Teschke seine private Schatzkammer und präsentiert neben schon lange nicht mehr erhältlichen alten Abfüllungen auch einige derzeit noch am Markt erhältliche Premiumwhiskys. Eine wunderbare Gelegenheit, sechs einzigartige und leider auch hochpreisige

Whiskys an einem einzigen Abend zu verkosten. Dieses bei den Teilnehmern sehr beliebte Seminar findet nur einmal im Jahr statt und kann aufgrund der Seltenheit einzelner Flaschen in dieser Form nicht wiederholt werden!

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

Ein Getränkekostenbeitrag von 79,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 11.11.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

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

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 21: Rum & More: Rum

NEU

Erneut präsentiert Ambassador Joachim Teschke sechs verschiedene, sorgfältig ausgesuchte Rums hoher Qualität und berichtet zu den Hintergründen der Herstellung. Ein Einstieg in diese Reihe ist jederzeit möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Herr Joachim Teschke ist Ambassador und ausgewiesener Spirituosenexperte. Er ist als solcher überregional bekannt und auch auf den maßgeblichen Spirituosenmessen präsent. Darüber hinaus informiert er stets auch aktuell über Land, Leute und Personen.

Ein Getränkekostenbeitrag von 30,- € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 02.12.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

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

Leitung: Joachim Teschke



Exkursionen

**Kurs 22: Hamburg-Touren –
Stadtführung**

NEU

Auf den Spuren des alten Hamburgs



Bei diesem Rundgang geht es inhaltlich darum, von den wenigen »Zeugen« früherer Jahrhunderte einiges aufzuspüren, um auf diesem Wege etwas mehr über die Entwicklungsgeschichte unserer Stadt zu erfahren.

Es soll der Bogen gespannt werden von der Hammaburg über das gut 500-jährige Hamburger Machtzentrum an der Trostbrücke bis hin zum jetzigen Zentrum der Macht im Hamburger Rathaus.

Anlaufstellen sind u.a. Steinstraße (Steintor, Alte Wasch- und Badeanstalt, Schweine- markt), St. Jacobi (alte Stadtansicht), St. Petri (Löwenkopf-Türzieher, Ansgar, Gemälde über die Vertreibung armer Hamburger), Ausgrabungsfunde vom Bischofsturm und Mariendom, Trostbrücke (Ansgar und Adolf III), Zollenbrücke, St. Nikolai (Mahnmal), Hopfenmarkt (Vierländerbrunnen), Holzbrücke, Nikolaifleet (ältester Hafen), Cremon, Deichstraße (Großer Brand), Großer Burstah (Hindenburghaus).

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 17.09.2022, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: Steinstraße, beim Parkhaus

Ende: Deichstraße

Leitung: Hilke Vonderheiden

Öffentliche Veranstaltungen
im 2. Halbjahr 2022

Herzliche Einladung!



| | | |
|------------|---|--|
| 21.08.2022 | AKTIV LEBEN-Messe für die Generation 55plus | Schulzentrum Am Heimgarten, Ahrensburg |
| 08.09.2022 | Pflegeversicherung für Angehörige und Betroffene | Stormarnschule, Ahrensburg |
| 17.09.2022 | AUF IN DIE WELT-Messe für Schüleraustausch | Schulzentrum Am Heimgarten, Ahrensburg |
| 20.09.2022 | Erbrecht und Testament | Stormarnschule, Ahrensburg |
| 06.10.2022 | Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht | Stormarnschule, Ahrensburg |
| 27.10.2022 | Erbrecht und Testament | Hilfszentrum, Bargteheide |
| 03.11.2022 | Krankheiten verhindern, bevor sie entstehen | Stormarnschule, Ahrensburg |

Die Teilnahme an diesen Veranstaltungen ist kostenfrei.
Für die Vorträge ist jeweils eine bestätigte Anmeldung erforderlich.

Weitere Informationen und Anmeldung auf unserer Website: www.buergerstiftung-region-ahrensburg.de

BürgerStiftung Region Ahrensburg, An der Reitbahn 1, 22926 Ahrensburg
Gemeinnützige Stiftung – Ausgezeichnet mit dem Gütesiegel für Bürgerstiftungen



Kurs 23: Hamburg-Touren – Stadtführung

NEU

Von Hökerinnen, Bierbauern und Fleetenkiekern

Dieser Rundgang wird ein Ausflug in die Vergangenheit unserer Stadt sein. Inhaltlich geht es darum, von den wenigen »Zeugen« aus der Blütezeit von früher mit den Hökerinnen, Bierbauern und Fleetenkiekern einiges aufzuspüren, um auf diesem Wege etwas mehr über das damalige Alltagsleben in den Häusern und auf den Gängen, Straßen, Plätzen und Fleeten zu erfahren. Zwischen Deichtor und Deichstraße geht es kreuz und quer immer wieder am Wasser und in der Speicherstadt entlang. Texte zur Stadtgeschichte, Dichterworte, Anekdoten und Kopien von historischen Fotos werden helfen, inhaltliche Lücken auszufüllen.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 15.10.2022, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: U-Bahnhof Meßberg, Ausgang

Deichtorhallen (oben)

Ende: Rödingsmarkt

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 24: Hamburg-Touren – Stadtführung

Rund um das Hamburger Rathaus im Lichterglanz

Bei dem hier angebotenen Rundgang nähern wir uns dem Thema Rathaus von außen, wobei die Fassaden des Rathauses von vorn und hinten, der Rathausmarkt und der Rathaushof als neue Piazza im Herzen der Stadt großartige Ansätze dafür bieten, um vieles über das imposante Gebäude und die wechselvolle Geschichte der Stadtrepublik Hamburg zu erfahren. Die immer offene Rathausdiele eröffnet weitere interessante Einblicke. Die Gegend an der Trostbrücke und beim Patriotischen Gebäude, die wir aufsuchen werden, schafft darüber hinaus die Möglichkeit, inhaltlich auf die Vorläufer des jetzigen Rathauses einzugehen. Denn immerhin: Das jetzige Hamburger Rathaus ist das sechste Bauwerk eines solchen Gebäudes. Das reizt, sich inhaltlich mit den Vorgängerbauten näher zu beschäftigen. Texte zur Stadtgeschichte, Anekdoten, Dichterworte und Kopien von historischen Fotos sollen helfen, die Eindrücke zu vertiefen.

Anlaufstellen sind u.a.: Rathausmarkt, Rathausdiele, Rathaushof, Ratsweinkeller (Bacchusfigur), Wassertreppe an der Kleinen Alster, Versmannshaus, Trostbrücke (Ansgar Adolf III und früheres Machtzentrum Hamburgs), Patriotisches Gebäude, Laeiszhof

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Mittwoch, 23.11.2022, 17:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: Hamburger Rathaus, Haupteingang

Ende: Trostbrücke

Leitung: Hilke Vonderheiden





Sprachen



iStock-1056692270



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. Die fremdsprachliche Kompetenz gehört zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen dabei. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden.

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

Deutsch als Fremdsprache

Im Rahmen des Projektes »EOK.SH – Erstorientierungskurs für Flüchtlinge in Schleswig-Holstein« werden Kurse zur sprachlichen Erstorientierung durchgeführt. Die Kurse umfassen insgesamt 300 Unterrichtseinheiten und sind Dank der Förderung des Landes Schleswig-Holstein kostenlos. Bei Interesse an so einem Deutschkurs wenden Sie sich gern an uns.

Kurs 25: Plattdeutsch – für Anfänger mit Vorkenntnissen



Moin! Fröhlich klingt es im Kurs – die Anfängerschuhe sind zu klein geworden – der Wortschatz ist stetig gewachsen. Das Lehrbuch »Platt dat Lehrbook« wird eingesetzt. Wir arbeiten damit – aber eben nicht nur. Der Unterricht ist so abwechslungsreich wie unsere Heimatsprache. Hier wird hauptsächlich selbst gesprochen – und das mit gutem Erfolg. Vo-

oraussetzung im Kurs sind Sprachkenntnisse über Zahlen, Farben, Uhrzeit, Familie, Wohnen, Tagesablauf und eine Menge Spaß.

Langweilig oder historisch verstaubt war gestern – Plattdeutsch ist aufgeschlossen und modern, frech und direkt norddeutsch. »Ohne Platt fehlt di wat!«

Wer dabei sein möchte, ist herzlich willkommen.

*Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 23.08.2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 86,90 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Edeltraud Haas*

Kurs 26: Mit Arabisch Brücken bauen I – Anfängerkurs



Als eine der sechs häufigsten Sprachen der Welt und als Sprache des Islam ist das Arabische eine Weltsprache. Arabisch wird heute von ca. 360 Millionen Menschen als Mutter- oder Zweitsprache gesprochen. Arabisch



lernen ist ein wirksames Mittel, das dazu beitragen kann, eine interkulturelle Annäherung zwischen vielen Menschen zu erreichen.

Dozentin und Bildungsreferentin Frau Anissa Kadiri vermittelt innerhalb dieses Kurses nicht nur Kenntnisse der arabischen Sprache, sondern gewährt zudem einen Einblick in die arabische Kultur. Durch einen Sprachwechsel kann ein Perspektivwechsel erfolgen.

*Dauer: 10 x 90 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 13.09.2022, 18:00 Uhr*

Gebühr: 76,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 27: Mit Arabisch Brücken bauen II – für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

Als eine der sechs häufigsten Sprachen der Welt und als Sprache des Islam ist das Arabische eine Weltsprache. Arabisch wird heute von ca. 360 Millionen Menschen als Mutter- oder Zweitsprache gesprochen. Arabisch lernen ist ein wirksames Mittel, das dazu beitragen kann, eine interkulturelle Annäherung zwischen vielen Menschen zu erreichen. Durch einen Sprachwechsel kann ein Perspektivwechsel erfolgen.

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Arabisch-Kurses aus dem Frühjahrssemester 2022. Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

*Dauer: 15 x 90 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 24.08.2022, 18:00 Uhr*

Gebühr: 111,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Anissa Kadiri

Kurs 28: Chinesisch für Teilnehmer mit Vorkenntnissen – B1



Dieser Kurs ist die Fortsetzung der Chinesisch-Gruppe aus dem letzten Semester (B1, dienstagsabends). Wer dort Lust bekommen hat, das Chinesische noch besser kennenzulernen, ist hier ebenso willkommen wie neue Teilnehmer, die andernorts bereits Erfahrungen mit der chinesischen Sprache gemacht haben. Zu Beginn werden wir die Inhalte des letzten Semesters noch einmal Revue passieren lassen, um nach der Sommerpause das bereits Gelernte wieder ins Bewusstsein zu rufen. Auch in diesem Kurs werden neben Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben die Besonderheiten von Kultur und Leben in China eine Rolle spielen und so zum Staunen und besseren Verstehen beitragen. Mit Kursende werden die Teilnehmer noch mehr Situationen des Alltags auf Chinesisch meistern können.

*Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 30.08.2022, 19:30 Uhr*

Gebühr: 106,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Xin Li

Kurs 29: Englisch – A New Start Refresher B1

Englisch für Wiedereinsteiger mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs ist für Interessierte, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse, entsprechend 5-6 Jahre Schulenglisch, wieder auffrischen und vertiefen möchten.



This English program will help hone your skills and increase your confidence using the English language in both professional and individual settings. It will help you develop your pronunciation, listening, speaking, reading and writing skills. This lessons

are for helping your natural self-expression in English. With a focus on the 4 skills of reading, writing, speaking and listening, the English Course allows adult learners to improve their English skills in a supportive environment. STUDY SMART not HARD.

Unterrichtet wird mit dem Lehrbuch »A New Start« Refresher B1, Cornelsen Verlag. ISBN 978-3-464-20232-6

Bitte das Lehrbuch zum ersten Unterrichtstag mitbringen!

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 22.08.2022, 19:00 Uhr
Gebühr: 90,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mihaela Silvia Surugiu*

Kurs 30: Englisch – B1/B2

Englisch für Fortgeschrittene – Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen.

Hier wird viel gesprochen und die englische Sprache praktisch angewendet.

This course is intended to make you widen your horizon regarding the English language. Here you will be introduced to implementing a positive mindset in order to apply it to everyday life. Express yourself and enjoy!

Das Lehrbuch wird im Kurs bekannt gegeben.

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 30.08.2022, 20:00 Uhr
Gebühr: 90,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mihaela Silvia Surugiu*

Kurs 31: Englisch A2

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

Das Lehrbuch wird im Kurs bekanntgegeben.



Was Wann Wo

Den richtigen Deutschkurs finden!

μαθήματα γερμανικών cours d'allemand cursos de alemán
 курсы немецкого языка german language courses
 دورات تعلم اللغة الألمانية 德语课程
 almanca kurslari

www.deutsch-sh.kursportal.info

SH  Schleswig-Holstein
 Ministerium für Wirtschaft,
 Verkehr, Arbeit, Technologie
 und Tourismus



Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 22.09.2022, 9:00 Uhr
Gebühr: 76,00 €
Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Inga Albers

Kurs 32: Let's talk English (B1)

Spend a pleasant afternoon practising your English speaking skills! We will read articles and stories from newspapers, magazines or books and talk about current events as well as personal experiences. Discussions in a relaxed atmosphere will help you improve your vocabulary and grammar.

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.08.2022, 16:30 Uhr
Gebühr: 90,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mihaela Silvia Surugiu

Kurs 33: English – Literature in the Morning

Do you enjoy reading English texts and would you like to join a group of like-minded readers? In a relaxed atmosphere we'll read short stories, travel reports and newspaper articles together and talk about them. Along the way you'll practise your English language skills with a lot of fun.

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 20.09.2022, 10:45 Uhr
Gebühr: 83,00 €
Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Inga Albers

Hjertelig
velkommen!



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

Det lille Hus
nordisch leben

Karin Butzbach & Team • Alte Schulstr. 19 • 22952 Lütjensee
Tel.: 04154-793139 • www.detlillehus.de
Öffnungszeiten: Di. - Fr. 14 - 18 Uhr • Sa. 10 - 13 Uhr



Kurs 34: Französisch Cours du matin

Tous ceux qui éprouvent une passion pour la langue et la culture française prendront certainement un grand plaisir à nos projets de lecture matinale soit d'un thème d'actualité soit d'un texte littéraire et les discussions qui s'ensuivent.

En ce moment, nous allons bientôt terminer notre lecture «Le tour du monde en 80 jours» d'après le fameux roman de Jules Verne.

*Dauer: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 07.09.2022, 10:30 Uhr
Gebühr: 83,00 €*

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

Leitung: Daniel Teboul

Kurs 35: Französisch Cours supérieur

Passez de bons moments avec nous tout en échangeant des idées et des points de vue lors de nos discussions sur des événements actuels qui se déroulent dans le monde francophone en nous basant généralement sur un article paru dans «La revue de la presse» ou un extrait tiré d'une émission télévisée.

Afin de perfectionner notre français nous avons pris l'habitude d'apprendre lors de chaque soirée au moins une expression en argot.

Et puis, au cours du prochain semestre, nous nous approcherons encore des «Intouchables», et par le scénario et par les scènes correspondantes du film (assez touchant) même.

*Dauer: 11 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 07.09.2022, 18:00 Uhr
Gebühr: 83,00 €*

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Daniel Teboul

Kurs 36: Italienisch A2 (Teil 1)



Impariamo l'italiano! – Dieser Kurs ist für alle Italienbegeisterte mit ein wenig sprachlichen Vorkenntnissen (Niveau A1) geeignet. Er findet regelmäßig statt und wir starten mit dem zweiten Buch von »Allegro Nuovo«. Die Gruppe lernt in normalem Lerntempo, mit Spaß und in einer lockeren Atmosphäre.

Am Ende der Stufe A2 können wir uns über alltägliche Gewohnheiten unterhalten, gemeinsame Erinnerungen austauschen, Verabredungen treffen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, Auskünfte einholen und über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten berichten.

Wir arbeiten mit dem Kursbuch »Allegro nuovo A2«, Klett, ISBN 978-3-12-525593-7

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 30.08.2022, 19:00 Uhr
Gebühr: 90,00 €*

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Nadja Röpstorff



Kurs 37: Italienisch A2

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

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk *Con Piacere A2 nuovo*

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 07.09.2022, 17:30 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Mara Marin

Kurs 38: Spanisch A2 für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und in langsamem Lerntempo u.a. regelmäßige und unregelmäßige Formen des »Indefinido«, Vermutungen und Gefühle äußern und Beginn, Fortsetzung und Ende einer Handlung beschreiben. Ebenfalls werden Ihnen Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: *Con Gusto nuevo A2* ISBN 978-3-12-514677-8

Dauer: 13 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 25.08.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 97,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 39: Spanisch A2/B1 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs werden wir anhand des Buches »La clave está en el pasado« die bereits erworbenen A2-Kenntnisse festigen. Anschließend starten wir mit Niveau B1. Natürlich werden Ihnen ebenfalls auch weiterhin Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: *La clave está en el pasado A2* ISBN: 978-3-12-514992-2

Dauer: 13 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 24.08.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 97,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 40: Curso de conversación en español

NEU

Este curso va dirigido a personas que hablan español y les gustaría practicarlo regularmente. Vamos a tratar temas de actualidad y de interés general para el grupo en un ambiente relajado. Si es necesario, repasaremos temas de gramática y pronunciación.

Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 01.09.2022, 17:15 Uhr

Gebühr: 90,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: M. Belén Alonso





Gesundheit und Fitness



iStock-1148092075



il Grappolo

RISTORANTE ITALIANO



Seit 20 Jahren in
Großhansdorf!

Reservieren Sie Ihren
Tisch und genießen
Sie unser Ambiente.

Ein Anruf genügt!

Barkholt 65 • 22927 Großhansdorf

04102 / 69 11 40

grosshansdorf@ilgrappolo.com

www.ilgrappolo.com



VHS macht gesünder!

Dies belegt eine Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können.

Ernährung

Kurs 41: Köstlichkeiten der Thailändischen Küche



In diesem Kurs können Sie lernen, wie thailändische Alltagsgerichte einfach zubereitet werden. Galgantwurzel, Zitronengras, Koriander, Thai-Basilikum und Kokosmilch dienen dabei als Gewürzgrundlagen. Auf Pad Thai, Ananas-Reis, Grünes Curry (scharf) und Klebreis mit Mango können Sie sich in diesem Kurs freuen.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk.

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 29.09.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: 36,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 42: Malaysia-Kochkurs



In diesem Kurs können Sie lernen, wie malaysische Alltagsgerichte einfach zubereitet werden. Als Gewürzgrundlagen dienen dabei Galgantwurzel, Zitronengras, Koriander, Kurkuma, Chilischoten und Kokosmilch. Folgende Gerichte werden gemeinsam zubereitet und anschließend gegessen: Malaysia-Hühnersuppe, Kokosreis, Sambal Tempe mit Tofu und Bohnen, Hähnchen mit Malaysia-Marinade und Pandan-Pfannkuchen.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 06.10.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: 36,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 43: Chinesische Küche

NEU

In diesem Kurs können Sie die einfache Zubereitung von chinesischen Alltagsgerichten lernen. Es wird Wantan Suppe, Gebratene Reismudeln, Hühnerfleisch süß-sauer und Gebackene Bananen geben.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk.



Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 27.10.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: 36,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Eng Nai Beyer

Kurs 44: Kochen wie in China – Gong Bao Hühnchen und Pak Choi mit Shiitake-Pilzen

NEU



Wir wollen uns an zwei Klassiker der chinesischen Küche wagen.

Das der Szechuan-Küche zu Zeiten der Qing-Dynastie entstammende Gong Bao Ji Ding (Gong Bao Hühnchen) lässt sich je nach Geschmack eher scharf oder süßsauer zubereiten.

Xiang Gu You Cai (Pak Choi mit Shiitake-Pilzen) ergänzt unser Menü um ein vegetarisches Rezept. Beides sind typische Gerichte, die man auch in vielen Restaurants und zuhause bei den Familien in China häufig kocht.

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

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 24.11.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 34,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Xin Li

Kurs 45: Kochkurs für neugierige Männer

Trauen Sie sich, einmal etwas Neues zu wagen.



Kochen ist keine Zauberei, kann aber sehr viel Spaß machen und endet beim Probieren und Genießen unserer zubereiteten Speisen.

Ich würde mich freuen, viele Männer begrüßen zu können, die neugierig aufs Kochen sind und gern mal etwas Neues ausprobieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich und werden in angenehmer, entspannter Atmosphäre vermittelt.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Mittwoch, 09.11.2022 und Mittwoch, 16.11.2022, je 18:30 Uhr

Gebühr: 59,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 26,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 46: Kreatives Kochen I



In diesem Kochkurs wird Ihnen die Vielseitigkeit des Kochens nähergebracht. Wir kochen verschiedene Köstlichkeiten, bei denen Sie diverse Zubereitungsarten, diverse Teige sowie interessante Lebensmittelkombinationen kennenlernen.



nen kennenlernen. Sie werden in diesem Kochkurs sehr viel Neues sehen und die Lust am Kochen neu entdecken.

Mitzubringen sind: Schürze, Geschirrhandtuch, kleine Gefäße und Getränk

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Donnerstag, 10.11.2022 und Donnerstag, 17.11.2022, je 18:30 Uhr

Gebühr: 59,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 26,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 47: Kreatives Kochen II

Inhaltlich identisch mit Kurs 46

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Freitag, 11.11.2022 und Samstag, 12.11.2022, je 18:30 Uhr

Gebühr: 59,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 26,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 48: Kreatives Kochen III

Inhaltlich identisch mit Kurs 46

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Freitag, 18.11.2022 und Samstag, 19.11.2022, je 18:30 Uhr

Gebühr: 59,50 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 26,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 49: Brotbacken ohne Kneten – Vortrag



Komme zu dem unterhaltsamen und informativen Vortrag und erfahre, wie du deine Gesundheit mit dem täglichen Hauptnahrungsmittel Nr. 1 beeinflusst – dein Brot. Erfahre von einer einzigartigen, unglaublich einfachen Methode, leckeres Brot selbst zu backen – komplett ohne Kneten (!) – und bekomme reichlich Informationen über die unterschiedlichsten Zutaten und deren Wirkung auf deine Gesundheit. Erarbeite dir im Gespräch die Zutaten, die du und deine Liebsten gut vertragen und brauchen – nach den eigenen Bedürfnissen und ganz nach dem individuellen Geschmack. Lerne die AMMBNK-Methode (Abends-Mischen-Morgens-Backen-Nie-Kneten-Methode) kennen! Mit anschließender gemeinsamer Verkostung und Brot-Vesper.

Für das umfangreiche Skript, inkl. Anleitung, Tipps & Tricks und Verkostung ist eine Umlage in Höhe von 8,- € vor Ort an den Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 60 Minuten

Termin: Mittwoch, 21.09.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

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

Leitung: Danko Rebec



Kurs 50: Das wohl leckerste Brot der Welt I

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

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

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

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

Vorteile:

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

Während des Kurses werden den Teilnehmern die Grundkenntnisse des Brotbackens nach dieser einfachen Methode übermittelt. Eine Bäckermütze wird gestellt.

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

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

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Mittwoch, 26.10.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

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

Leitung: Danko Rebec

Kurs 51: Das wohl leckerste Brot der Welt II

Inhaltlich identisch mit Kurs 50

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Mittwoch, 30.11.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

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

Leitung: Danko Rebec

Körperpflege und Massage

Kurs 52: Keine Scham beim Thema Darm!



Immer noch löst das Thema Darmgesundheit bei vielen Menschen ein Schamgefühl aus. Doch dafür gibt es keinen Grund, denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für Wohlbefinden von Körper und Psyche. Eine stabile Darmflora sorgt für Energie und Widerstandskraft.

80 % unserer Immunzellen befinden sich im Darm. Kommt es zu einer Störung im Darmsystem, kann es zum Beispiel zu Verdauungsbeschwerden, Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeiten, Depressionen und chronischen Entzündungsprozessen führen.

In diesem Kurs erfahren Sie, welchen Einfluss Medikamente, Stress und Schlafmangel auf unser Darmmilieu haben und welche Auswirkung die Darmflora auf das Gehirn hat. Naturheilkundliche Informationen zur Pflege und Gesunderhaltung des Darms runden das Thema ab.

Dauer: 1 x 2,5 Std.

Termin: Dienstag, 15.11.2022, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 € (4,00 € für das Skript sind zusätzlich mitzubringen)

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Astrid Kochinky



Kurs 53: Mikronährstoffe und Vitamine zur Linderung von Beschwerden und Nebenwirkungen



Mineralstoffe, Vitamine und Spurenelemente sowie lebensnotwendige Fettsäuren und Aminosäuren zählen zu den sogenannten Mikronährstoffen. Diese Nährstoffe müssen mit der täglichen Nahrung aufgenommen werden, da der Körper sie nicht selber herstellen kann. Obst und Gemüse enthalten viele Mikronährstoffe – aber leider nur im frisch geernteten Zustand. Durch Transport, Lagerung, Konservierung und Kochen werden viele dieser wertvollen Mikronährstoffe zerstört. Eine ausreichende Versorgung des Organismus ist somit nicht mehr gegeben. Mögliche Symptome können Müdigkeit, Unruhe, Nervosität, Kopfschmerzen, Lern- und Konzentrationsstörungen oder depressive Verstimmung sein. Ein langanhaltender Mikronährstoffmangel kann zu größer werden Beschwerden und Erkrankungen führen. Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten, die mehr über die Wechselwirkung zwischen Mikronährstoffmangel und damit verbundenen Beschwerden erfahren möchten. Sie erhalten einen Überblick, welchen positiven Einfluss Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe auf die Linderung von Krankheitsbeschwerden nehmen und welche Faktoren ihre Aufnahme und Verwertung hemmen.

Grundkenntnisse sind nicht erforderlich.

Dauer: 1 x 2,5 Std.

*Termin: Donnerstag, 17.11.2022, 18:30 Uhr
Gebühr: 17,00 € (3,00 € für das Skript sind zusätzlich mitzubringen)*

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Astrid Kochinky

Kurs 54: Einführung in die Fußreflexzonenmassage – am Wochenende



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

Bitte bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen.

Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Samstag, 10.09.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 46,00 €

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

Leitung: Marina Möller

Kurs 55: Einführung in die Entspannungsmassage – am Wochenende

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

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



Dauer: 1 x 8 Std.

Termin: Sonntag, 11.09.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 46,00 € pro Person

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

Leitung: Marina Möller

Kurs 56: Visualtraining – Ihr Weg zu entspanntem Sehen!



Lässt Ihre Sehkraft immer mehr nach? Fühlen Sie sich müde, oder haben Sie Kopfschmerzen? Sind Ihre Augen oft gerötet oder tränen? Eine ständige Verschlechterung der Augen wird als selbstverständlich hingenommen. Die verordneten Brillen heilen nicht und bekämpfen auch nicht die Ursachen, sie neutralisieren nur die Symptome.

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer Tipps zur richtigen Vorsorge und Prävention, um eine gesunde Sehkraft lange erhalten zu können. Es gibt Trainingstipps und Techniken für ein »richtiges« und damit meist besseres Sehen sowie Übungen für die vier Augenfunktionen und zur Entspannung des visuellen Systems.

Der Kurs richtet sich vor allem an Menschen, deren Sehkraft nachlässt, Normalsichtige, die einer Brille vorbeugen wollen sowie an Menschen, die besonderen Sehbelastungen ausgesetzt sind.

Tragen Sie eine Gleitsichtbrille? Für diesen Kurs ist es vorteilhaft, wenn Sie bitte auch eine Brille ohne Gleitsichtteil mitbringen.

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Donnerstag, 27.10.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 17,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sven Munderloh

Yoga und Entspannung

Kurs 57: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais I

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

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

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

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

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 29.08.2022, 18:00 Uhr

Gebühr: 83,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 58: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais II

Inhaltlich identisch mit Kurs 57

Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 29.08.2022, 19:30 Uhr

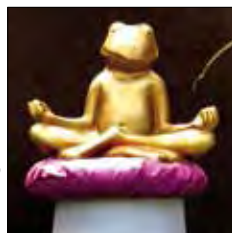
Gebühr: 83,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann



Kurs 59: Kundalini Yoga



Durch körperliche Übungen, Atmung, Entspannung und Meditation werden in diesem Kurs Gesundheit und innere Ruhe aufgebaut. Eine gezielte Kombination aus statischen und dynamischen Übungen in Verbindung mit Atemwahrnehmung und gelöster Konzentration führen zu körperlicher und geistiger Entspannung. Dies kann ein guter Ausgleich für einen anspruchsvollen und fordernden Alltag sein.

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

*Dauer: 10 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 22.09.2022, 18:30 Uhr
Gebühr: 76,00 €*

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

Kurs 60: Yoga – am Vormittag

Die Woche gut beginnen, Kraft tanken mit den bewährten Yoga-Techniken: Körperhaltungen – Atmung – Entspannung.

Bitte Sportzeug, Wolljacke und Wolldecke mitbringen.

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 05.09.2022, 10:30 Uhr
Gebühr: 99,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Rosemarie Toschek*

Kurs 61: Yoga – am Nachmittag

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

Anfänger werden in die Gruppe integriert.

Bitte Sportzeug, Wolljacke und Wolldecke mitbringen.

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 05.09.2022, 17:15 Uhr
Gebühr: 99,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Rosemarie Toschek*

Kurs 62: Yoga für Ältere

Keine Angst vor Yoga!

Das Ziel dieses Kurses ist es, die Beweglichkeit und Körperhaltung zu verbessern und den Alterungsprozess zu verlangsamen durch teilnehmergemäße Körperhaltung (Äsana) und bewusste Entspannung.

Bitte mitbringen: Zwei Decken und warme Socken

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.08.2022, 14:15 Uhr
Gebühr: 99,00 €*

*Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Rosemarie Toschek*

Kurs 63: Autogenes Training und Stressbewältigung

Durch das Autogene Training lernen Sie, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen und dies in Ihren Alltag integrieren. Stressauslösende Situationen können Sie auf diese Weise mit mehr innerer Ruhe bewältigen. Autogenes Training besteht aus acht verschiedenen Übungseinheiten. Wir erlernen jede Woche eine neue Übung, die Sie anschließend auch zuhause üben und anwenden können.



Zusätzlich werden wir uns mit Stress und der Stressbewältigung befassen. Was löst Stress aus? Wie kann ich individuell und positiv mit Stress umgehen? Welche präventiven Maßnahmen gibt es zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung? Teilnehmer erhalten kursbegleitende Unterlagen mit den Übungseinheiten und dem Wochenthema (hierfür ist eine kleine Umlage im Kurs zu zahlen).

Dieser Kurs ist keine Fortführung des Frühlingurses, sondern ein Anfängerkurs.

Mitzubringen sind: eine Matte, eine Wolldecke, warme Socken und evtl. ein Kissen

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 01.09.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 82,00 €

Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

Leitung: Silke Meier

beispielsweise Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder Meditation wohltuend auf den gesamten Körper aus.

Zusätzlich werden Stress auslösende Situationen und das aktive Gegensteuern Thema dieses Kurses sein. Wie kann ich individuell und positiv mit Stress umgehen? Welche präventiven Maßnahmen gibt es zur kurz- und langfristigen Stressbewältigung? Teilnehmerinnen erhalten kursbegleitende Unterlagen (hierfür ist eine kleine Umlage im Kurs zu zahlen).

Mitzubringen sind: eine Matte, eine Wolldecke, warme Socken und evtl. ein Kissen

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 27.10.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 82,00 €

Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

Leitung: Silke Meier

Kurs 64: Zeit für MICH – Entspannt stressfrei leben

NEU

Ein Kurs für Frauen



Eine Balance im Leben herstellen zwischen Aktivität und Ruhe, zwischen Anspannung und Entspannung ist das Ziel dieses Kurses. Sie lernen durch verschiedene Entspannungsverfahren und Methoden und Übungen aus dem Mentaltraining wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen und das anschließend in Ihren Alltag integrieren. Auch stressige Situationen können Sie auf diese Weise mit mehr innerer Ruhe bewältigen. So wirken sich

Kurs 65: Achtsam Leben – Workshop am Wochenende

Dieses Achtsamkeits-Wochenende mit verschiedenen Entspannungsübungen und Methoden aus dem Mentalen Training schenkt Ihnen vielfältige Erfahrungen für mehr Entspannung, Konzentration und Achtsamkeit. Stressige Situationen in unserem Alltag erkennen, analysieren und Resilienz fördern, ist das Ziel dieses Workshops. Wie kann ich mich nachhaltig im Alltag entspannen? Welche Ressourcen kann ich aktivieren? Wie verändere ich meine Einstellung und mein Verhalten?

Neue Wege denken und fühlen, können wir, wenn Körper, Geist und Seele zur Ruhe kommen. Altes loslassen und neue Wege beschreiten, ist dabei ganz wichtig, um das Selbstwertgefühl zu stärken und langfristig zu verankern. Wenn das Wetter es zulässt, gehen wir für einige Übungen in die Natur. Ich wünsche Ihnen nach diesem Wochenende mentale Gelassenheit. Die Teilnehmer erhalten Kursunterlagen und Übungen für Zuhause.



Mitzubringen sind: Yogamatte, Decke, Socken, evtl. ein Kissen

Dauer: 1 x 7 Stunden, 1 x 6 Stunden

Termine: Samstag, 10.09.2022, 10:00-17:00

Uhr und Sonntag, 11.09.2022, 10:00-16:00 Uhr

Gebühr: 73,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Silke Meier

Kurs 66: Traumreisen zur Selbststärkung



Bernd Kasper-pixelio.de

Dieser Kurs ist für Menschen gedacht, die durch wohltuende Entspannungsübungen auftanken und für den Alltag Kraft schöpfen möchten. Durch Anzapfen innerer Ressourcen und Zuhilfenahme des Unbewussten kann es zu bereichernden und klärenden Einsichten und Erkenntnissen oder Zielfindungen kommen.

Themenschwerpunkt: Kleine Hilfen im Alltag für die körperliche und seelische Gesundheit

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 01.09.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 76,00 €

Ort: Naturheilpraxis M. Möller, Ahrensfelder

Weg 5, 22927 Großhansdorf

Leitung: Marina Möller

Kurs 67: Fit im Wald

Bewegung draußen an der frischen Luft ist doppelt gesund!



Foto: R. Krumm

Dazu gehen wir gemeinsam in unser schönes, stellenweise sogar uraltes Großhansdorfer Waldgebiet Manhagen/Rauhe Berge. Hier können wir den Wald als großzügigen und supergesunden Bewegungsraum für aktivierende und fokussierende Körper- und Atemübungen erleben. Wir werden staunen, wie vielseitig wir den Wald für unser Wohlbefinden nutzen können und dabei Stress und innere Anspannung von uns abfallen.

Mitzubringen sind: bequeme und wetterfeste Kleidung, entsprechendes Schuhwerk

Dauer: 5 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 25.08.2022, 17:30 Uhr

Gebühr: 44,00 € (inkl. Gestattungsvertrag)

Treffpunkt: Großhansdorfer Wald, Parkplatz

Trimm-Dich-Pfad, Waldreiterweg 44-45,

Einfahrt über Wöhrendamm

Leitung: Olga Detels



Gymnastik, Rücken, Fitness

Kurs 68: Funktionelle Gymnastik für Männer

Schon- und Funktionsgymnastik führt zur Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft auf eine für Gelenke, Bänder und Muskulatur schonende Weise.

»Alltagsbeschwerden« – einseitige Belastungen – sollen gelindert, das körperliche Wohlbefinden durch verbesserte Leistungsfähigkeit gefördert werden.

*Dauer: 16 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 17.08.2022, 16:45 Uhr
Gebühr: 117,00 €*

*Ort: Sportzentrum Hoisdorf, große Halle im EG, Oetjendorfer Landstr. 21, Hoisdorf
Leitung: Karin Uhlenberg*

Kurs 69: Wirbelsäulengymnastik



Bewegungsmangel und einseitige Alltagsbelastungen stehen im Zusammenhang mit verschiedenen Funktionsstörungen des Bewegungsapparates. Gerade die von der Wirbelsäule ausgehenden Beschwerdebilder stehen hier

im Vordergrund. Mit einer Schon- und Funktionsgymnastik – gezielte Kräftigung (mit und ohne Geräte), Dehnung und Entspannung – sollen das körperliche Wohlbefinden verbessert und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.

Mitzubringen sind: eine Matte, Sportkleidung und Sportschuhe sowie ein Handtuch

*Dauer: 7 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 23.08.2022, 17:00 Uhr
Gebühr: 50,00 €*

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

Leitung: Olga Detels

Kurs 70: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag

Ein gesunder und kräftiger Rücken ist Lebensqualität – hier können Sie etwas dafür tun!

Mit einem speziell auf den Rücken abgestimmten Training, das sowohl Übungen zur Kräftigung der Rückenmuskulatur als auch zur Mobilisation der Wirbelsäule enthält. Körperwahrnehmung und Entspannung sorgen für ein gutes »Rückengefühl« und die Körperhaltung wird verbessert.

Mitzubringen sind: eine Matte, Sportkleidung und Sportschuhe sowie ein Handtuch

*Dauer: 7 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 25.08.2022, 11:00 Uhr
Gebühr: 43,00 €*

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

Kurs 71: Wirbelsäulengerechte Gymnastik



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

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

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



*Dauer: 14 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.08.2022, 17:15 Uhr
Gebühr: 101,00 €*

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 72: Fitness für den Rücken

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

zu gestalten. Abschließend Stretching und verschiedene Entspannungsübungen.

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

*Dauer: 14 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.08.2022, 18:15 Uhr
Gebühr: 101,00 €*

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

Leitung: Ulrike Brodmann



- ★ Krankengymnastik
- ★ Manuelle Lymphdrainage
- ★ Klassische Massage ★ KG Neuro
- ★ Kinesio Tape ★ Fango / Eis
- ★ Präventionskurse nach §20 SGB V
- ★ Hausbesuche ★ Palliativ

steffi ketelsen • Hauptstr. 47 • 22962 Siek
Tel. 04107 / 3740224 • info@physio-siek.de



Kurs 73: Pilates für Fortgeschrittene

Die Pilates-Methode ist ein System aus Dehn- und Kräftigungsübungen. Auf sanfte Weise werden die tiefen Muskeln stimuliert und die Körpermitte gekräftigt. Alle Übungen werden mit großer Konzentration und kontrollierter Atmung ausgeführt. Pilates wirkt sich positiv auf die Haltung, den Rücken, das Gleichgewicht und die Körperwahrnehmung aus.

Für diesen Kurs ist ein Pilates-Anfängerkurs Voraussetzung. Die Pilates-Prinzipien sollten bekannt sein und die Übungen für Anfänger gekonnt werden.

Mitzubringen sind: Sportbekleidung, ein Handtuch, eine Matte und dicke Socken

*Dauer: 14 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.08.2022, 19:15 Uhr
Gebühr: 101,00 €*

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 74: Pilates – kleine Gruppe I



Wir sind eine kleine, individuelle Gruppe und können auf jeden einzelnen eingehen und freuen uns auch auf Neueinsteiger.

Ziel des Kurses ist die Verbesserung der Haltung und Rückenkräftigung, sowie eine bessere Körperwahrnehmung. Pilatesübungen kräftigen die kleine Tiefenmuskulatur und sorgen für bessere Beweglichkeit. Atmung und Bewegung werden mit ruhiger Musik in Einklang gebracht. Um Abwechslung in die Stunde zu bringen, trainieren wir auch mit dem Pilatesball. Zur Entspannung gibt es zum Abschluss eine Geschichte.

Es wird mit Sportkleidung, einem Handtuch und auf Socken trainiert.

*Dauer: 11 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 22.09.2022, 9:30 Uhr
Gebühr: 62,50 €*

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 75: Pilates – kleine Gruppe II

Inhaltlich identisch mit Kurs 74

*Dauer: 11 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 22.09.2022, 10:45 Uhr
Gebühr: 62,50 €*

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 76: Dehngymnastik I

In der neuen wunderschönen Mehrzweckhalle sind Dehnübungen ein Genuss. Diese werden mit Geräten wie Noppenigel, Theraband, Hanteln oder auch nur als Bodengymnastik ausgeübt. Den Abschluss rundet eine progressive Muskelentspannung ab.

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

*Dauer: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 12.09.2022, 15:30 Uhr
Gebühr: 95,00 €*

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

Leitung: Anneli Hass

Kurs 77: Dehngymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 76

*Dauer: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 12.09.2022, 16:45 Uhr
Gebühr: 95,00 €*

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

Leitung: Anneli Hass



Kurs 78: Fit and Fun – Bauch, Beine & Po



In dem für alle Alterssegmente geeigneten Kurs werden mit motivierender Musikbegleitung einzelne Muskelpartien mit Schwerpunkt auf Bauch, Beine und Po in Intervallen trainiert.

Der Fitnesskurs Bauch-Beine-Po ist speziell auf das Training der Problemzonen abgestimmt. Ziel der muskelkräftigenden Übungen ist es, die Körperpartien Bauch, Gesäß und Beine zu straffen und zu definieren. Sie straffen nicht nur die Figur, ganz nebenbei stärken diese Übungen auch ihren Rücken.

Der Kurs beginnt mit einem schnellen Ausdauer- und Konditionstraining, auch aerobes Training genannt, Dehnübungen, manchmal mit dem Terraband als kleinsten Bodyformer der Welt, oder ein Training mit kleinen Hanteln und Fußgewichten, erweitern die Reihenfolge.

Mit einem beruhigenden und ausgleichenden Workout schließen wir das Programm ab.

Wer Power mit Spaß sucht, ist hier herzlich willkommen.

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

*Dauer: 13 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 23.08.2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 99,50 €*

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

Leitung: Meike Heimann

Wassergymnastik

Kurs 79: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung I



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

Osteoporose aufzuhalten und den ganzen Bewegungsapparat gesund zu erhalten.

*Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 29.08.2022, 19:00 Uhr
Gebühr: 140,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge*

Kurs 80: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung II

Inhaltlich identisch mit Kurs 79

*Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 29.08.2022, 20:00 Uhr
Gebühr: 140,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge*

Kurs 81: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung III

Inhaltlich identisch mit Kurs 79

*Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.08.2022, 19:00 Uhr
Gebühr: 140,00 €*

*Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge*



Kurs 82: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung IV

Inhaltlich identisch mit Kurs 79

*Dauer: 15 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.08.2022, 20:00 Uhr
Gebühr: 140,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge*

Kurs 83: Wassergymnastik I

Wassergymnastik trainiert das Herz-Kreislauf-System, kräftigt schonend die Muskulatur und dient gleichzeitig dem Stressabbau. Gelenke und Wirbelsäule werden gering belastet. Durch die Massagewirkung des Wassers wird die Durchblutung im ganzen Körper gefördert. Wir trainieren bei Musik mit und ohne Geräte.

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

*Dauer: 12 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 18.08.2022, 19:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Inge Wagner*

Kurs 84: Wassergymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 83

*Dauer: 12 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 18.08.2022, 20:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Inge Wagner*





Kultur und Gestalten



iStock-491667309



Kulturelle Bildung

Kurs 85: Theaterfahrten- Abonnement 2022/2023

»Wir machen kein Theater, wir bringen Sie hin«

Im Kulturbereich geht es weiter. Wir hoffen, Ihnen in diesem Herbst wieder ein Angebot von Inkultur unterbreiten zu können. Sobald dieses vorliegt, informieren wir Sie gern, liebe Theaterbegeisterte. Sie haben sich in der Vergangenheit schon auf Interessentenlisten setzen lassen und erhalten dann automatisch eine Nachricht. Alle bisherigen Teilnehmer an unserem Theaterbus werden ebenfalls informiert. Sehr von Vorteil wäre es, wenn Sie uns schon einmal Ihre E-Mail-Adresse mitteilen, um neue Infos zeitnah weiterzugeben.

Neue Interessenten haben die Möglichkeit, sich vormerken lassen.

Sobald ein Programm steht, werden wir dieses auch auf unserer Internetseite veröffentlichen.

Literatur

Kurs 86: Lyrik und Prosa im Gespräch

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, sich intensiv mit Lyrik und Prosa auseinanderzusetzen und mit anderen darüber zu sprechen. Im Mittelpunkt steht eine Auswahl an Gedichten und Kurzprosa, wobei alle einem bestimmten Thema unterstellt sind. Wir wollen uns außerdem einen Einblick in die Vita der jeweiligen Dichter und Schriftsteller verschaffen.

Dauer: 12 x 120 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 06.09.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 138,00 €

Ort: Bibliothek Rosenhof 1, Hoisd. Landstr. 61

Leitung: Gabriele Simmendinger



Jugendmusikschule Großhansdorf e.V.

Musizieren fördert die emotionale und soziale Intelligenz von Kindern. Wie bieten qualifizierten Instrumental-Unterricht für alle – vom Kleinkind bis ins Seniorenalter:

**Musikalische Früherziehung (für Kinder 4-6 Jahre),
Blockflöte, Gitarre, Querflöte, Klavier, Keyboard,
Geige, Klarinette, Posaune, Trompete usw.**

Anmeldung & Information: Gabriele Hartwig
info@jugendmusikschule-grosshansdorf-ev.de



Schreiben

Kurs 87: Kreatives Schreiben für Neueinsteiger – Wochenendworkshop

NEU



Dieser Kurs am Wochenende will Schreibhemmungen nehmen und die Muse motivieren uns zu küssen! Im Mittelpunkt steht das Experimentieren mit vielfältigen Schreibimpulsen

und Kreativtechniken. Sie erhalten konkrete Einstiegshilfen in das Schreiben von literarischen, poetischen, tröstenden, erkenntnisreichen, witzigen, magischen, autobiographischen und anderen Texten. Finden Sie heraus, was Ihnen Spaß macht und nähern Sie sich Ihrer persönlichen Schreibsprache.

Ein Kurs für Einsteiger, Zögerliche und Mutige, Junge und weniger Junge, für Optimisten und Skeptiker... auf jeden Fall für Sie!

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

Dauer: 2 x 5 Std.

Termine: Samstag, 24.09.2022 und Sonntag, 25.09.2022, jeweils 11:00-16:00 Uhr

Gebühr: 52,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lisson

Kurs 88: Kreatives Schreiben für Fortgeschrittene

Für alle, die gern schreiben und besser werden wollen...

Inspiziert von kurzweiligen Schreibimpulsen und Kreativtechniken, experimentieren Sie weiter mit verschiedenen Textgattungen und Schreibtechniken und verfeinern Ihre ganz persönliche Schreibsprache.

Gemeinsam tauschen wir unsere Erfahrungen und Gedanken zum Schreiben aus. Wo, wie, wann schreibt es sich gut? Wie geht man um

mit dem inneren Zensor? Wie überwinden andere ihre Kreativitätsblockaden und den inneren Schreib-Schweinehund?

Dieser Kurs richtet sich insbesondere an Interessierte, die bereits einen Grundkurs besucht haben.

Bitte Schreibutensilien mitbringen.

*Dauer: 4 x 135 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 27.10.2022, 18:30-20:45 Uhr*

Gebühr: 47,50 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lisson

Kunst gestalten

Kurs 89: Bessere Bilder mit dem Smartphone – Fotokurs



Das Smartphone hat man immer dabei, so entstehen oft Bilder, die man sonst nie machen würde. Spontan und kreativ! Die Fotografie mit dem Smartphone ist authentisch und frei von technischem Ballast. Nichts muss eingestellt werden, Sie benötigen keine schwere Ausrüstung. Ein Erfolgserlebnis ist



sofort da und Bilder können direkt in passabler Größe kontrolliert werden.

Ohne Umweg können diese mit Freunden oder der Community geteilt werden.

Jeder kann fotografieren, die Fotografie wird ausschließlich auf ihre kreativen, spontanen, gestalterischen Inhalte reduziert – genau genommen eine Erweiterung – reduce to the max!

Es entsteht eine neue Art von Schnappschuss-ästhetik! Mit entsprechendem Know How lassen sich wunderbare Ergebnisse erzielen – erlernen Sie diese faszinierende Art der Fotografie!

Jürgen Müller, bekannter Profi und Fotolehrer (www.studio-mueller.com) entführt Sie auf einen Fotospaziergang der besonderen Art. Frei von technischem Ballast erlernen Sie die Grundlagen der Fotografie mit dem Smartphone. Entdecken Sie, wie sich spontan kreative Motive gestalten lassen. Auf einem zweistündigen Fotospaziergang zeigt Ihnen der Profifotograf wie Sie mit dem Smartphone wunderbare Fotoergebnisse erzielen.

Zur Krönung des Tages lernen Sie, wie man die schönsten Bilder auf dem Smartphone bearbeitet und für Postkarten, Fotobücher etc. aufbereitet – ohne großen Aufwand, versprochen!

Ablauf:

- ca. 1 Std. Vortrag und theoretische Grundlagen
- ca. 2 Std. praktisches Fotografieren
- ca. 1 Std. Bildbearbeitung der Ergebnisse am Smartphone

Vorbesprechung telefonisch 0172-5909905 oder per E-Mail: j.mueller@studio-mueller.com (Smartphoneabfrage etc.)

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 01.10.2022, 10:00 Uhr

Gebühr: 30,00 €

*Ort: Studio Jürgen Müller, Bargtheide,
Rudolf-Diesel-Str. 7, Hinterhof*

Leitung: Jürgen Müller

Kurs 90: Kreatives Sehen mit der Kamera – Fotoseminar

Jürgen Müller, Profifotograf und Fotolehrer (www.studio-mueller.com)



Gute Schnappschüsse zu machen, ohne die technischen Grundlagen der Kamera zu kennen, ist mittlerweile keine Wissenschaft mehr – die automatischen Kameraprogramme sind erstaunlich gut.

Stellt man aber einen anderen Anspruch an die Fotografie als der Alltagsnutzer, so wird schnell klar, dass man ohne ein Minimum an technischem und gestalterischem Wissen nicht weiterkommt.

Wirklich gute Bilder werden bewusst nach den Gesetzen der Bildgestaltung aufgebaut und technisch sauber umgesetzt.

Dieses Fotoseminar bietet die perfekte Hilfestellung für Einsteiger und Fortgeschrittenen zur erfolgreichen Motivsuche.

Die technischen Zusammenhänge werden beim kreativen, praktischen Fotografieren über den gesamten Seminarverlauf geübt und ständig wiederholt. So wird das technische Grundwissen zum selbstverständlichen Werkzeug zur Gestaltung von faszinierenden Bildern.

Ablauf:

1. Einführung in die Grundlagen der Fotografie

Damit alle Teilnehmer auf dem gleichen Stand sind, vermittele ich das technische Grundwis-



sen in einem kurzen, leicht verständlichen Basiskurs.

- Aufbau der Systemkamera
- Was bedeutet Brennweite, Weitwinkel- und Teleobjektiv?
- Die manuelle Belichtungsmessung zur Ermittlung der richtigen Belichtung
- das Zusammenspiel von Blende und Zeit
- Schärfentiefe und Bewegungsunschärfe als Gestaltungsmittel

Diese Grundlagen werden im Verlauf des Fotoseminars praktisch angewendet.

2. Einführung in die Grundlagen der Bildgestaltung

- Der goldene Schnitt
- Aufteilung der Bildfläche
- Perspektive
- Bildausschnitt
- Der Umgang mit Licht als Gestaltungselement

3. Praktisches Fotografieren

Die Themen orientieren sich an Jahreszeit und Wetterlage

- Außenaufnahmen in Park oder Natur
- Stilleben in der Natur und/oder im Studio

Lernen Sie Ihre eigene Beobachtungsgabe zu entdecken und zu fördern. Machen Sie sich im wahrsten Sinne des Wortes Ihr eigenes Bild und erarbeiten Sie sich Erfolgserlebnisse.

Erster Teil: Theoretische Grundlagen, Praktisches Fotografieren, Bildbesprechung

Zweiter Teil: Wiederholung, Praktisches Fotografieren, Weiterverarbeitung

Vorbesprechung telefonisch 0172-5909905 oder per E-Mail: j.mueller@studio-mueller.com (Kameraabgabe etc.)

Dauer: 2 x 4 Std.

Termine: Samstag, 10.09.2022 und Samstag, 24.09.2022, je 10:00-14:00 Uhr

Gebühr: 75,00 €

Ort: Studio Jürgen Müller, Bargtheide, Rudolf-Diesel-Str. 7, Hinterhof

Leitung: Jürgen Müller

Kurs 91: Realistisch Zeichnen



»Liegende Puppe« von Kursteilnehmerin Kathrin Süß fein mit dem Bleistift gezeichnet, ein Beispielbild aus unserem seit vielen Jahren bestehenden Kurs.

Im Atelier gibt es eine Auswahl von Motiven, die zuerst gezeichnet und je nach Temperament weiterentwickelt werden können: Mit Schraffuren, Strukturen, Schwarz-Weiß Plastizität oder farbig mit Buntstiften oder den Aquarellfarben. Dazu gibt es Hilfestellung in allen Fragen und einen Tee.

Hier sind Anfänger und Fortgeschrittene herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Bleistift 4B, Radiergummi, Zeichenblock mit glattem Papier DIN A 3.

Fragen werden vorab unter Tel. 04102-62172 oder per Mail info@dorotheadesmarowitz.de beantwortet.

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 12.10.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 133,00 €

*Ort: Künstleratelier Looge 16, Großhansdorf
Leitung: Dorothea Desmarowitz*



Kunsthandwerk

Kurs 92: Goldschmieden



In diesem Kurs stelle ich einfache Schmuckstücke in Silber vor, die für Anfänger geeignet sind. An diesen Werkstücken üben Sie die Grundtechniken im Feilen, Sägen, Biegen und Löten. Die Materialkosten (Silber, Lot, Edelsteine und evtl. Werkzeuge) werden nach Bedarf separat abgerechnet.

Dauer: 9 x 2 Std., einmal wöchentlich (am 19.09. kein Unterricht)

Beginn: Montag, 05.09.2022, 17:15 Uhr

Gebühr: 90,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Antje Heuermann-Kramer

Kurs 93: Goldschmieden

In diesem Kurs biete ich die Möglichkeit, eigenen Schmuck zu entwerfen und herzustellen. Dieser kann aus Gold, Silber, Edelsteinen, Muscheln, Bernstein etc. gearbeitet werden. Es werden Grundkenntnisse in Feilen, Sägen, Biegen und Löten vermittelt und geübt. Die Mate-



rialkosten (Silber, Gold, Lot) werden nach Bedarf separat abgerechnet.

Dauer: 9 x 2 Std., einmal wöchentlich (am 19.09. kein Unterricht)

Beginn: Montag, 05.09.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 90,00 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Antje Heuermann-Kramer

Kurs 94: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst



In lebendiger Atmosphäre vermittele ich die Grundkenntnisse zur Herstellung eigener Schmuckstücke. Wir arbeiten vorwiegend mit Silber, evtl. auch Gold und Kupfer. Es können Steine, Perlen, Fundstücke o.ä. eingearbeitet werden. Ebenso kann alter Schmuck zu Neuem umgestaltet werden. Der Kurs eignet sich für Anfänger und Fortgeschrittene.

Die Kosten für Material und ggf. Werkzeug werden separat abgerechnet, je nach Bedarf.

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Freitag, 02.09.2022, 18:00-21:00 Uhr und Samstag, 01.10.2022, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 17.08.2022, 17:00 Uhr

Gebühr: 122,50 €
Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg

Leitung: Metta Braake



Kurs 95: Goldschmieden – Schmuckumgestaltung und -entwurf



Wir verwandeln Altes in Neues! Hier können z.B. geerbte Schmuckstücke oder Schmuckelemente, die in der jetzigen Form nicht mehr tragbar sind, umgearbeitet werden und bekommen somit eine neue Aussage. Es ist ebenso möglich an ganz anderen Entwürfen zu arbeiten. Für Anfänger werden gleichzeitig Grundkenntnisse im Goldschmiedehandwerk vermittelt und geübt.

Die Kosten für Material (z.B. Silber, Gold, Steine...) werden separat berechnet.

Dauer: 8 x 2,5 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 03.09.2022, 10:00-16:00 Uhr und Freitag, 30.09.2022, 18:00-21:00 Uhr

*Beginn: Mittwoch, 17.08.2022, 19:15 Uhr
Gebühr: 141,50 €*

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

Leitung: Metta Braake

Kurs 96: Goldschmieden – Goldschmiedeherbst

Inhaltlich identisch mit Kurs 94

Dauer: 8 x 2,5 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Freitag, 18.11.2022, 18:00-21:00 Uhr und Samstag, 03.12.2022, 10:00-16:00 Uhr

*Beginn: Dienstag, 25.10.2022, 17:00 Uhr
Gebühr: 141,50 €*

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

Leitung: Metta Braake

Kurs 97: Goldschmieden – Schmuckumgestaltung und -entwurf

Inhaltlich identisch mit Kurs 95

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 19.11.2022, 10:00-16:00 Uhr und Freitag, 02.12.2022, 18:00-21:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 25.10.2022, 19:45 Uhr

Gebühr: 122,50 €

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

Leitung: Metta Braake



Kurs 98: Goldschmieden

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

Dauer: 7 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 06.11.2022, 11:00-15:00 Uhr

*Beginn: Mittwoch, 26.10.2022, 17:45 Uhr
Gebühr: 90,00 €*

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

Leitung: Rotraut Brunckhorst





Kurs 99: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 98

Dauer: 7 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 20.11.2022, 11:00 – 15:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 26.10.2022, 20:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

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

Leitung: Rotraut Brunckhorst

Kurs 100: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 98

Dauer: 7 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 27.11.2022, 11:00 – 15:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 27.10.2022, 20:00 Uhr

Gebühr: 90,00 €

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

Leitung: Rotraut Brunckhorst

Textiles Gestalten

Kurs 101: Stricken – ganz einfach

Ob neue oder schon angefangene Projekte – Jeder strickt das, was er möchte.

Es können Tücher, Schals, Mützen, Pullover, Jacken oder Baby-/Kindersachen gestrickt werden.

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

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

Dauer: 8 x 90 Minuten, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 01.09.2022, 19:30 Uhr
Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Kathrin Mathibe

Kurs 102: Socken stricken andersherum

Von der Spitze zum Bündchen



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

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

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

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

Dauer: 5 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 01.11.2022, 19:30 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Kathrin Mathibe

Kurs 103: Lieblingsstücke selber nähen

NEU

Cooler Babyklamotten, bequemer Hoody, lässiges Longsleeve Shirt oder mal eine neue Tasche? Ich helfe dir dabei, dein neues Lieblingsstück herzustellen – denn Nähen ist ja bekanntlich wie zaubern können!



Bringe gern deine Overlock, deine Cover oder auch einfach deine normale Maschine mit. Schnittmuster übertragen, Zuschneiden, Applizieren und Vernähen – ich unterstütze dich bei allen Schritten zu deinem neuen Hingucker.



Falls du meinen Stil schon mal anschauen möchtest, findest du meine Werke bei Instagram unter #nolunajo

*Dauer: 15 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 24.08.2022, 20:00 Uhr
Gebühr: 146,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum
Leitung: Steffi Reichert*

Kurs 104: Nähen ist wie zaubern können



Nähen ist wieder im Trend – immer mehr Menschen nähen für den (nachhaltigen) Eigenbedarf, stellen aus alten Kleidungsstücken neue her oder möchten Sachen länger tragbar machen. Auch neue Kleidung soll nicht nur passen, sondern möglichst individuell sein.

Wir sind eine kleine Gruppe aus Anfängern und Fortgeschrittenen und freuen uns, wenn wir noch mehr Nähfreudige begeistern können.

*Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 01.09.2022, 19.30 Uhr
Gebühr: 81,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum
Leitung: Beate Dahm*

Kurs 105: Die neue Lust am Nähen – am Wochenende



Inhaltlich identisch mit Kurs 104

*Dauer: 1 x 1 Std. Vorberechnung, 1 x 6 Std., 1 x 5 Std.
Vorberechnung: Mittwoch, 16.11.2022, 19:00-20:00 Uhr
Termine: Samstag, 19.11.2022, 10:00-16:00,
Sonntag, 20.11.2022, 10:00-15:00 Uhr
Gebühr: 62,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum
Leitung: Beate Dahm*



Mittelalterliche Kultur

Kurs 106: Mittelalterlicher Schwertschaukampf – Grundkurs



Mittelalterliche Märkte mit ihrem bunten Treiben sind für viele Menschen eine faszinierende Zeitreise. Besonderer Publikumsmagnet sind hierbei stets die Vorführungen der Ritter und Schwertfechter. Dieser Original-SSK-Kurs will einen ersten Einblick in die Kunst des spektakulären Schaukampfes gewähren. Wir unterrichten den Umgang mit dem s.g. Anderthalbhänder. Neben allem Spaß an der Sache werden wir Ihnen unterschiedliche Attacken und Paraden näherbringen. Kraft, Geschicklichkeit, Konzentrationsfähigkeit und Reaktionsgeschwindigkeit werden besonders trainiert.

Bei uns als Originalanbieter dieses Unterrichts können Sie am Ende des Kurses eine Kampfausweisprüfung ablegen. Das Bestehen der Prüfung berechtigt Sie zum Training in unseren weiterführenden SSK-Kursen und öffnet die Tür zu einer großartigen Gemeinschaft mit zahlreichen Vorteilen.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Getränke und ein Imbiss.

Im Kurs zu zahlen: Die Kosten je Übungsschwert betragen 6,00 € und sind direkt im Kurs zu zahlen.

Weitere Infos finden Sie unter www.Schwertschaukampf.de

Mindestalter: 14 Jahre

Dauer: 2 x 6 Std.

Termine: Samstag, 19.11.2022 und Sonntag, 20.11.2022, je 10:00-16:00 Uhr

Ort: Emil-v.-Behring-Gymnasium, Forum

Gebühr: 62,00 €

*Leitung: Niels Jöhnke,
info@schwertschaukampf.de*

Kurs 107: Improvisationstheater – wir machen das spontan!

Wir holen die Schillerstraße nach Großhansdorf! Wir probieren uns in der »Königsdisziplin« des Theaters – wir improvisieren!

Nach anfänglichen, hilfreichen Übungen im »spontanen Spiel« schauen wir uns unterschiedliche Impro-Formate an und probieren diese aus. Dass dabei oft kein Auge trocken bleibt und urkomische, witzige und skurrile Geschichten entstehen, ist aus Film und Fernsehen bekannt. Spontane Souveränität hilft in allen Lebenslagen weiter – lasst es uns probieren.

Für den Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich, man sollte allerdings Lust haben, Theater zu spielen.

5 – 4 – 3 – 2 – 1 – LOS!

*Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich
(nicht in den Hamburger und Schleswig-Holsteiner Schulferien)*

Beginn: Donnerstag, 18.08.2022, 19:00 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Forum, Emil-von-Behring-Gymnasium

Leitung: Felix Schwarzbald





Gemeindebücherei Großhansdorf

Unsere Öffnungszeiten:

Montag: 9:00-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

Dienstag: geschlossen

Mittwoch: 9:00-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

Donnerstag: 9:00-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

Freitag: geschlossen

Samstag: 10:00-12:30 Uhr

Besuchen Sie uns in der Sieker Landstraße 203b (im Schulzentrum)! Wir bieten ca. 16.000 Medien zum Ausleihen vor Ort an und über 96.000 eMedien in der „Onleihe zwischen den Meeren“, die über ein Tablet, Smartphone oder eBook-Reader gelesen oder gehört werden können.

Informieren Sie sich über Leihfristen und Gebühren auf unserer Homepage www.buecherei-grosshansdorf.de, rufen Sie an unter 04102-64473 oder senden Sie uns eine Email an gemeindebuecherei@grosshansdorf.de.



Ehrenamtsportal

**Wir gestalten
Integration!
„Seien Sie dabei!“**

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit

www.vhs-ehrenamtsportal.de

GEFÖRDEBT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Foto: © Fotovoxell Ltd. - stock.adobe.com



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

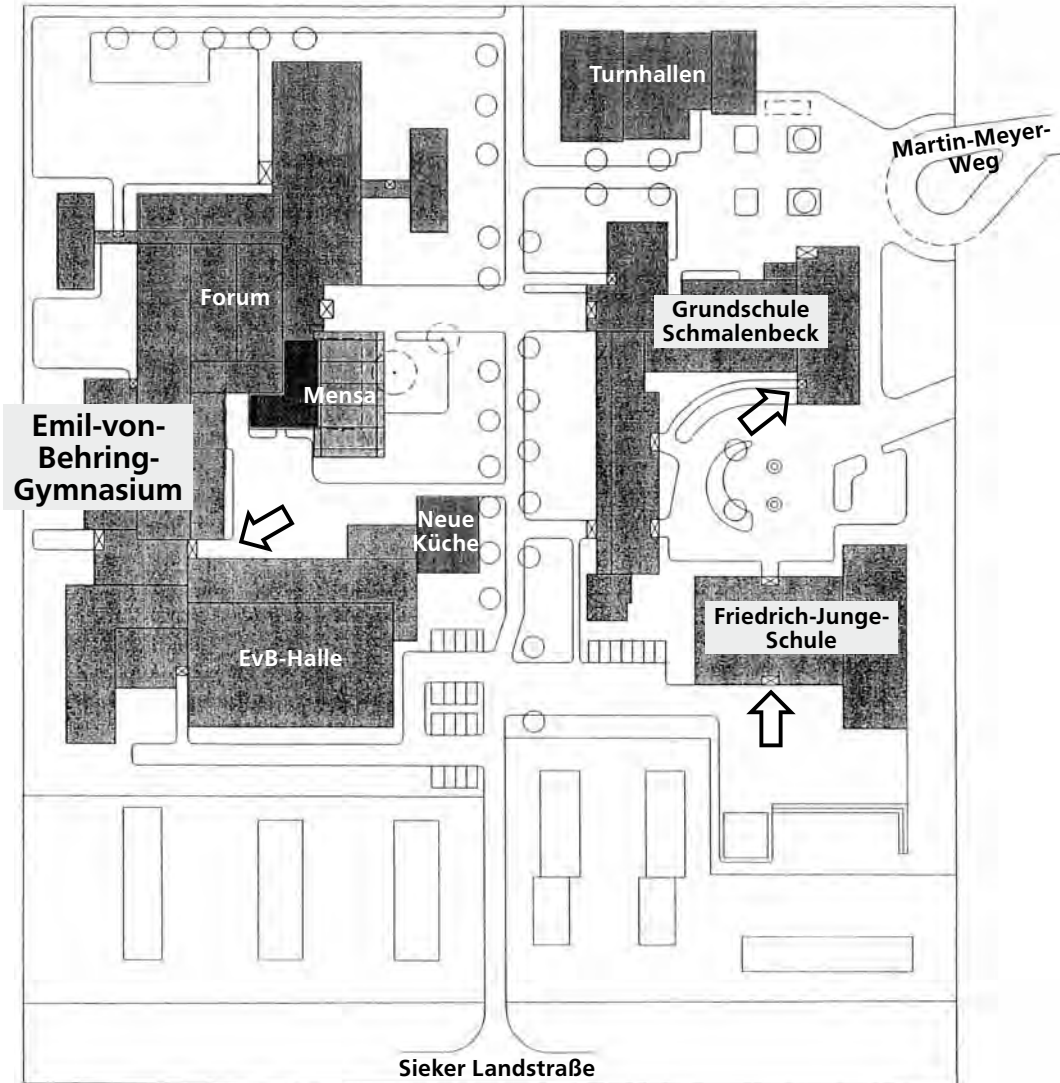
3 Haus Papenwisch
Papenwisch 30
4 Waldreitersaal und Rathaus
Großhansdorf, Barkholt 64

Sportzentrum Hoisdorf,
Oetjendorfer Landstraße 21

Haus der Vereine, Hinterm Dorf 2, Siek

2 Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

Lageplan Schulzentrum Sieker Landstraße, 22927 Großhansdorf



Organisationen und Vereine in Großhansdorf

Beratungsstelle

für Frauen u. Mädchen

Telefon: **(04102) 821111**

Waldstraße 12 · 22926 Ahrensburg
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00-11:00 Uhr
Mo. 17:00-19:00 Uhr
und nach Vereinbarung

Deutsches Rotes Kreuz

Ortsverein Großhansdorf, DRK-Heim,
Papenwisch 30, Telefon: (04102) 604799

Auskünfte zu **Erste-Hilfe-Kursen** und anderen Veranstaltungen können montags und freitags von 9-12 Uhr und dienstags von 16-19 Uhr unter o. a. Telefonnummer erfragt werden.

Gemeindebücherei

im Schulzentrum; Leitung: Siegrid Heine
Telefon: (04102) 64473

Öffnungszeiten:
Mo., Mi., Do. 9:00-12:30 Uhr und
14:30-18:00 Uhr, Sa. 10:00-12:30 Uhr

Universitäts-Gesellschaft

Sektionsleiter: Volker Rennert,
Gartenholz 6, 22926 Ahrensburg,
Telefon (04102) 40108,
E-Mail: volker@rennernet.de

Vorträge im Sitzungssaal des Rathauses
Großhansdorf, Barkholt 64, bzw. im
Rosenhof 1 und Rosenhof 2.
Eintritt: 5,- €, ermäßigt 4,- €, Schüler und
Studenten 1,- €, Mitglieder frei.

Kulturring Großhansdorf e.V.

1. Vorsitzende: G. Kalisch, Telefon: (04102)
2190256; Abonnementsbüro: Steffi Bläsing,
Telefon: (04102) 8239365

Alle Veranstaltungen finden im
Walldreitersaal statt. Alle Termine mit
»Corona«-Vorbehalt:

Samstag, 22. Oktober 2022, 20 Uhr: »Gott«,
Euro-Studio Landgraf

Samstag, 26. November 2022, 20 Uhr: »Cave-
man«, Theater Mogul (Sondervorstellung)

Freitag, 2. Dezember 2022, 20 Uhr »Der Gott
des Gemetzels«, Theater Ensemble-Persona

Sonntag, 11. Dezember 2022, 15 Uhr: »Motte will
Meer« Achja! Theater (Weihnachtsmärchen)



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh.kursportal.info

Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden

- **Den richtigen Kurs finden**
- **Informieren und vergleichen**
- **Über 1.000 Anbieter**



Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus