

Volkshochschule Großhansdorf e.V.



**Programm
Frühjahr 2024**

Geschäftsführender Vorstand

1. Vorsitzende: Antje Baurichter
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 Frühjahr 2024 präsentieren zu dürfen.

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

Auch in diesem Jahr möchten wir wieder Deutsch-Sprachkurse für Geflüchtete anbieten (Niveau A1/A2). Es handelt sich hierbei um STAFF-Kurse, die aus Mitteln der Landesregierung Schleswig-Holstein bezahlt werden und somit für die Teilnehmer kostenlos sind. Bei Bedarf bitte in der Geschäftsstelle nachfragen.

Neu sind in diesem Semester Kurse wie »Lese-training für Erwachsene«, »Schönheit hat kein Alter«, »Stiltraining«, und unter Länderkunde gibt es jetzt bei einer Landschaftsführung rund um das Kloster Nütschau Wissenswertes von den alten Sachsen.

Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen? Dann haben wir hilfreiche Tipps in einem unserer Vorträge.

Brauchen Sie Unterstützung bei einer Bewerbung, weil Sie nach einer Familienpause oder Arbeitslosigkeit wieder in das Berufsleben einsteigen wollen, hier bietet sich ein Intensiv-Wochenkurs an.

Für Italienbegeisterte haben wir jetzt einen Sprach-Kochabend ins Leben gerufen, der Gleichgesinnte zusammenkommen und in das beliebte Urlaubsland eintauchen lässt. Neugierig auf ein neu hinzugewonnenes Angebot aus Indien? Nicht nur indisch Kochen sondern auch einen Leitfaden zum gesunden Leben aus der Ayurvedischen Heilkunst finden – das können Sie in diesem Frühjahr bei uns.

Wer sich künstlerisch betätigen möchte, findet jetzt auch einen neuen »Freilichtmalerei-kurs« im Programm.

Neugierig geworden? Dann wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Stöbern in all unseren neuen und bewährten Angeboten und freuen uns über Ihre Anmeldung. Gern direkt über unsere Homepage selbst in einen Kurs einbuchen. So können Sie gleich sehen, ob es noch freie Plätze gibt.

Ein herzliches Dankeschön gilt unseren Kursleitenden für dieses wieder tolle und bunte Programm!

Es grüßen herzlich

Christiane Kittel & Inken Rohwer

Auf der Messe »Generation 55+« in Ahrensburg



Prüfung im Oktober 2023 für den Deutschkurs der Geflüchteten



Beruf/EDV

Internet und EDV	5-8
FRITZ!Box, Windows PC, »Kleinanzeigen«, Android-Smartphone-Kurse	
EDV-Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf	9-10

Gesellschaft und Leben

Geschichte, Politik, Gesellschaft	11-14
Demokratie stärken, Lesetraining für Erwachsene, Frauen-Selbstverteidigung, Bewerbungstraining, Pflegebedürftig – was nun?, Vorsorge bei Todesfall, Erben und Vererben, Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung, Rund um die Immobilie	
Kosmetik und natürliche Pflege	15-16
Farb- und Typberatung, Die Kunst des Schminkens, Wohlfühltag, Stiltraining, Schönheit hat kein Alter	
Kulinarische Länderkunde	17-20
Whisky & More, Rum & More	
Stadtkultur	20-21
Hamburg-Touren und -Rundgänge, Landschaftsführung rund um das Kloster Nütschau	

Sprachen

Plattdeutsch, Chinesisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch

Gesundheitsbildung

Ernährung	28-32
Weltküche: Italien, Indien, China, Thailand, Sushi-Bowl, Curry, Kochen für Kerle, kulinarisches Frühlingserwachen, Brotbacken	
Körperpflege und Massage	33-35
Ayurveda, Darm, Wechseljahre, Fußreflexzonenmassage, Entspannungsmassage, Visualtraining	

Yoga und Entspannung 35-38
Feldenkrais, Kundalini-Yoga, Yoga vormittags/nachmittags/für Ältere, Autogenes Training, Zeit für MICH, Fit im Frühlingswald

Gymnastik, Rücken, Fitness 38-41
Gymnastik für Männer, Wirbelsäulengymnastik, Fitness für den Rücken, Pilates, Dehngymnastik, Fit and Fun, Padel-Tennis

Wassergymnastik 41-42

Kultur und Gestalten

Kulturelle Bildung 44
Theaterfahrten-Abo

Literatur 44
Lyrik

Schreiben 44-45
Biographisches Schreiben

Musik 45
Trommeln – Djembe Rhythmen

Kunst gestalten 45-47
Smartphone-Fotografie, Realistisch skizzieren, Pastellmalerei, Pleinairmalerei

Kunsth Handwerk 48-50
Goldschmieden

Textiles Gestalten 50-52
Stricken, Sockenstricken, Lieblingsstücke selber nähen, Nähen am Wochenende, Nähen für mehr Nachhaltigkeit

Mittelalterliche Kultur 52
Mittelalterlicher Schwertschaukampf

Lageplan 54-55

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

Teilnahmebedingungen

Anmeldungen

in der Geschäftsstelle ab 15.01.2024

Telefon (04102) 6 56 00

Per E-Mail: info@vhs-grosshansdorf.de

online: ab sofort über

vhs-grosshansdorf.de/Anmeldung

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 »Weitermelde« 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 stattgefundenen 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 einbindet 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.

Haftung:

Die Teilnahme an Veranstaltungen der VHS erfolgt auf eigenes Risiko.

Ferientermine

Frühjahrsferien: Di. 02. bis Fr. 19.04.2024

Brückenferientag: Fr. 10.05.2024

Feiertage: Fr. 29.03., Mo., 01.04., Mi. 01.05.,
Do. 09.05. und Mo. 20.05.2024

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. Unterlegte 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 der 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.



EDV/Fit für den Beruf und im alltäglichen Leben – Weiterbilden mit der VHS

Arbeit und Beruf sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil des VHS-Angebots. Berufliche Weiterbildung setzt an bei Kompetenzen wie Lernfähigkeit und Sprachkenntnisse und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den neuen Medien ist ein wichtiger Schwerpunkt. Wir stärken berufliche und persönliche Kompetenzen.

Internet und EDV

Kurs 1: Windows PC – Surfen, Shopping, Sicherheit

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger und Fortgeschrittene.

Worauf muss ich achten, um im Internet sicher zu surfen, oder sogar etwas zu kaufen? Wie kann ich online sicher bezahlen und wie verhindere ich es, Spuren zu hinterlassen? Was sind eigentlich Cookies und was hat das mit Datenschutz zu tun? In diesem Kurs dreht sich alles um Sicherheit im Internet. Wir schauen uns interessante Browser Einstellungen an und werfen einen Blick auf den Windows Defender. Gemeinsam gehen wir Schritt für Schritt durch einen kompletten Online Kaufprozess. Dazu gehören die Registrierung bei Online Kaufhäusern und die verschiedenen Bezahlmöglichkeiten. Mitgebrachte Geräte werden auf Wunsch aktualisiert und bewertet. Außerdem Informationen zu: Lesezeichen, Online-Banking und Backup. Wie immer wird es auch genügend Zeit für Ihre Fragen und Wünsche geben. Eigene Laptops können gerne mitgebracht werden.

Voraussetzung: PC-Grundkenntnisse

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 03.02.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 2: Die FRITZ!Box – Grundlagen

Kursinhalt: Grundeinstellungen, Internet, WLAN, Telefon, Fernzugriff

Der Kurs richtet sich an Einsteiger.



Foto: Tim Reckmann, pixello

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.

Wie immer wird es auch genügend Zeit für Ihre Fragen und Wünsche geben.

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 15.06.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger



Kurs 3: Die FRITZ!Box – Smart Home, Mesh, VPN, NAS

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).

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer aus dem Grundlagen Kurs oder erfahrene Fritz!Box Benutzer. Wie immer wird es auch genügend Zeit für ihre Fragen und Wünsche geben.

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 22.06.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 4: Verkaufen und Kaufen im Internet mit »Kleinanzeigen« (ehemals ebay)

Kursinhalt: Suchen und Verkaufen, Bezahlung, Versand, Sicherheit

In diesem Kurs erfahren Sie alles über die Grundsätze für sicheres und erfolgreiches Handeln mit »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 »Kleinanzeigen« kaufen können.

Machen Sie gerne aktiv mit und bringen Sie Ihre Laptops oder Smartphones mit.

Wie immer wird es auch genügend Zeit für Ihre Fragen und Wünsche geben.

Dauer: 1 x 3 Stunden

Termin: Samstag, 10.02.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 5: Mein Android Smartphone – Grundlagen I und II

Kursinhalt: Grundlagen, Telefonieren, Kontakte, WhatsApp

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger.



Foto: Tim Reckmann, pixelio

In diesem 2-teiligen Kurs erfahren Sie ganz in Ruhe und von A-Z all das, was sie über Ihr Smartphone wissen müssen – nur Dinge, die sie im Alltag wirklich brauchen und keinen unnötigen Schnickschnack. Wir beschäftigen uns mit den grundlegenden Funktionen und verschaffen uns einen Überblick über die verschiedenen Apps. Sie lernen, sicher zu telefonieren sowie das Speichern, Löschen und Ändern von Adressen. Wir werden zusammen fotografieren, in der Galerie Bilder sortieren und ein Album erstellen. Gemeinsam versenden wir Nachrichten und Fotos mit WhatsApp und es wird genügend Zeit für Ihre Fragen und Wünsche geben. Der Kurs beinhaltet viele praktische Übungen und Wiederholungen. Außerdem in diesem Kurs:

- Klingeltöne, Flugzeugmodus
- QR Codes, WLAN
- Taschenlampe



Bitte mitbringen: Android Smartphone, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone und nur eingeschränkt für sogenannte Senioren-Handys geeignet!

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Samstag, 17.02. und Samstag, 24.02.2024, jeweils 10:00 Uhr

Gebühr: 41,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 6: Mein Android Smartphone/Tablet – Google Konto, Playstore, Apps

NEU

Welchen Vorteil bietet mir das Google Konto? Was ist eine Cloud und wie kann ich meine Daten mit meinen anderen Geräten synchronisieren? Was weiß Google eigentlich über mich? In diesem Kurs beschäftigen wir uns intensiv mit dem Google Konto und machen dort gemeinsam die wichtigsten persönlichen Einstellungen (Datenschutz, Werbung). Desweiteren erlernen Sie den sicheren Umgang mit dem Google Playstore. Wie finde ich eine neue App und wie installiere ich sie? Für welche App muss ich bezahlen und wie verhindere ich es, eine Kreditkarte zu hinterlegen? Wie kann ich nervige App-Benachrichtigungen und Töne abschalten und was sind eigentlich Widgets? Wie immer wird es auch genügend Zeit für Ihre Fragen und Wünsche geben.

Bitte mitbringen: Android Smartphone/Tablet, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone und nur eingeschränkt für sogenannte Senioren-Handys geeignet!

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 09.03.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 7: Mein Android-Smartphone/Tablet – Google Suche, Maps, Übersetzer

NEU

Die Google Suche ist ein mächtiges Werkzeug, um das Internet auf vielfältige Weise zu durchsuchen. Tippen oder sprechen Sie Ihre Suche und erhalten Sie auf alle Fragen umgehend unzählige Antworten. Fotografieren Sie Texte, Gegenstände oder Barcodes und erhalten Übersetzungen, Ortsangaben und Produktinformationen. In diesem Kurs erhalten Sie viele wertvolle Tipps für eine schnelle und effektive Suche. Mit Google Maps berechnen wir gemeinsam eine Route für Auto, Fahrrad, oder Wanderung. Zu unserem Zielort erhalten wir interessante Informationen, wie z.B. zu Restaurants, Hotels oder Sehenswürdigkeiten. Wir speichern Karten und Standorte, um uns an fremden Orten orientieren zu können. Der Google Übersetzer ermöglicht uns alle gängigen Sprachen zu verstehen. Die Eingabe erfolgt mit Text, Sprache oder Foto. Das Ergebnis wird uns umgehend angezeigt oder vorgelesen. Mit der Unterhaltungsfunktion können Sie sich sprachübergreifend unterhalten! Wie immer wird es auch genügend Zeit für ihre Fragen und Wünsche geben.

Bitte mitbringen: Android Smartphone/Tablet, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone und nur eingeschränkt für sogenannte Senioren-Handys geeignet!

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 16.03.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger



Kurs 8: Mein Android-Smartphone/Tablet – Verkehr (DB, HVV, Taxi, Flug)

NEU

Wollten Sie schon immer mal lernen, wie Sie mit Ihrem Smartphone Verkehrsverbindungen aufrufen können? Wo ist die nächste Bushaltestelle, ist mein Zug pünktlich? Was kostet ein Flug nach Hong Kong? Wir schauen uns gemeinsam die Apps der Deutsche Bahn und des HVV an und planen eine Reise. Zusammen suchen wir nach günstigen Preisen und kaufen online ein Ticket. Wir beobachten Flugpreise und werfen einen Blick auf die Möglichkeiten, ein Taxi, Mietwagen oder Fahrrad zu mieten. Wie immer wird es auch genügend Zeit für Ihre Fragen und Wünsche geben.

Bitte mitbringen: Android Smartphone/Tablet, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone und nur eingeschränkt für sogenannte Senioren-Handys geeignet!

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 27.04.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 9: Mein Android-Smartphone/Tablet – YouTube, Spotify, Mediatheken

NEU

Sie möchten mit Ihrem Smartphone/Tablet Filme schauen oder Musik hören? Sie suchen einen bestimmten Song, eine Reparatur Anleitung oder den Tatort vom letzten Sonntag? Gemeinsam schauen wir uns die Apps von YouTube und Spotify an. Wir suchen nach Filmen und Musik, speichern Favoriten und erstellen eine Playlist. Lernen Sie Mediatheken kennen und stöbern Sie im vielfältigen Programm. Alle vorgestellten Apps stehen kostenlos zur Verfügung. Wie immer wird es auch genügend Zeit für Ihre Fragen und Wünsche geben.

Bitte mitbringen: Android Smartphone/Tablet, um alle Übungen auf dem eigenen

Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone und nur eingeschränkt für sogenannte Senioren-Handys geeignet!

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 01.06.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger

Kurs 10: Mein Android-Smartphone/Tablet – Surfen, Shopping, Sicherheit

NEU

Wie sicher ist das mobile Internet? Wie kann ich mich schützen und wo lauern Gefahren? Wie funktioniert Online Shopping und was sind eigentlich Cookies? Wie kann ich mit meinem Handy bezahlen und ist ein öffentliches WLAN eigentlich sicher? Zunächst suchen wir gemeinsam nach wichtigen Updates und bringen unsere Smartphones/Tablet auf den neuesten Stand. Nachdem wir im Internet Browser die nötigen Einstellungen vorgenommen haben, begeben wir uns auf Shopping Tour. Wir suchen nach Produkten, nehmen Preisvergleiche vor und gehen Schritt für Schritt durch einen kompletten Kaufprozess. Dazu gehören die Registrierung bei Online Kaufhäusern, die verschiedenen Bezahlmöglichkeiten sowie Rückgabe oder Tauschmöglichkeiten. Wenn Sie gerne in einem Geschäft vor Ort mit Ihrem Handy bezahlen möchten, wird Sie die Google Wallet App interessieren. Installation und Bedienung in diesem Kurs! Wie immer wird es auch genügend Zeit für Ihre Fragen und Wünsche geben.

Bitte mitbringen: Android Smartphone/Tablet, um alle Übungen auf dem eigenen Gerät durchführen zu können. Dieser Kurs ist nicht für das iPhone und nur eingeschränkt für sogenannte Senioren-Handys geeignet!

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Samstag, 08.06.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 23,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Dirk Schoeniger



Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf für Ihre Region

Im folgenden farbig unterlegten Kasten 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.

241-50202: MS-Excel 2016: Kursangebot nur für Frauen – Abendkurs

Dies ist ein Kurs speziell für Frauen ohne oder mit geringen Kenntnissen von Tabellenkalkulation. Mit dem Programm Excel werden Tabellen erstellt und formatiert, wichtige Funktionen besprochen und das Arbeiten mit einfachen Formeln und Verknüpfungen erklärt. Ansprechende Tabellen, die automatische Berechnungen durchführen, sind dann ein Kinderspiel.

Gebühr: 30,60 €

Kursleitung: Petra Böge

Termin: 08.05., 18.05. und 22.05.2024,

19:00-20:30 Uhr, 3 Termine

Kursort: Bargteheide, Dietrich-Bonhoeffer-Schule (DBS) – PC-Raum

Buchung: VHS Bargteheide

241-001: Windows PC – Surfen, Shopping, Sicherheit

In diesem Kurs dreht sich alles um Sicherheit im Internet. Sie lernen im Internet zu surfen, zu kaufen und online sicher zu bezahlen.

Gebühr: 23,00 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

Termin: 03.02.2024, 10:00-13:00 Uhr

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

Buchung: VHS Großhansdorf

241-002: Die FRITZ!Box – Grundlagen

Hier erfahren Sie etwas über das Allroundtalent der Firma AVM. Wie schließe ich diese an, welches sind die Grundeinstellungen und wie aktiviere ich den Internetzugang samt WLAN.

Gebühr: 23,00 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

Termin: 15.06.24, 10:00-13:00 Uhr

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

Buchung: VHS Großhansdorf

241-004: Verkaufen und Kaufen im Internet mit Kleinanzeigen

Hier erfahren Sie die Grundsätze für sicheres und erfolgreiches Handeln. Auch für Sammler von Seltenem und Kuriosem interessant. Eine Verkaufsanzeige wird gemeinsam erstellt.

Gebühr: 23,00 €

Kursleitung: Dirk Schoeniger

Termin: 10.02.2024, 10:00-13:00 Uhr

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

Buchung: VHS Großhansdorf



241-50106: Audio-Podcast selbst erstellen

Ein umfassender Überblick über die Planung und Erstellung eines Podcasts.

Gebühr: 29,00 €

Kursleitung: Kamilla Nowicki

Termin: 08.05.2024, 18:00 bis 21:45 Uhr

Kursort: online

Buchung: vhs Ahrensburg

241-50107: Digitale Erklärfilme herstellen

In diesem Überblick erfahren Sie, wie digitale Erklärfilme automatisiert und KI gestützt nahezu mühelos mit einer Software erstellt werden.

Gebühr: 34,80 €

Kursleitung: Kamilla Nowicki

Termin: 16.03.2024, 11:00 bis 16:00 Uhr

*Kursort: Haus der vhs Ahrensburg,
Raum O.10*

Buchung: vhs Ahrensburg

241-50303: 3D Druck – eine praktische Einführung

Sei bereit, in die Welt des 3D-Drucks einzutau-chen und deine kreativen Ideen in die Realität umzusetzen.

Gebühr: 46,40 €

Kursleitung: Florian Paetzel

Termin: 02.03.2024, 09:30 bis 16:00 Uhr

*Kursort: Haus der vhs Ahrensburg,
Raum O.10*

Buchung: vhs Ahrensburg

241-50108: ChatGPT – ein Werkzeug in Alltag und Beruf

In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie diese browserbasierte Anwendung funktioniert und wie Sie effektiv mit ihm interagieren können. Die Teilnehmenden können zudem

das erworbene Wissen praktisch anwenden, indem eigene Fragen an ChatGPT gestellt werden.

Gebühr: 29,00 €

Kursleitung: Kamilla Nowicki

Termin: 29.02.2024, 18:00 bis 21:45 Uhr

Kursort: online

Buchung: vhs Ahrensburg

241-50341: Die eigene Webseite mit WordPress gestalten

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

Gebühr: 92,80 €

Kursleitung: Florian Paetzel

*Termin: 12.06. bis 03.07.2024, 4 Abende,
18:00 bis 21:15 Uhr*

*Kursort: Haus der vhs Ahrensburg,
Raum O.10*

Buchung: vhs Ahrensburg

241-50393: Bildungsurlaub Photoshop

Sie erhalten Sie die Grundlagen für eine effiziente und praxisorientierte Anwendung der Bildbearbeitungssoftware Photoshop CS6. Von der Programmoberfläche, über Helligkeits- und Farbkorrekturen, Retusche, die Arbeit auf Ebenen und Masken, bis hin zur Erstellung von Montagen.

Gebühr: 232,00 €

Kursleitung: Jürgen Herschelmann

Termin: 08.04. bis 12.04.2024, ganztägig

*Kursort: Haus der VHS Ahrensburg,
Raum O.10*

Buchung: vhs Ahrensburg





istock-889408634



um in Würde leben zu können. Und wie verändert Vielfalt unsere Gesellschaft eigentlich? Mit lebendigen Übungen, fachlichen Inputs und Reflexion des Gelernten können wir uns weiterentwickeln und Gesellschaft mitgestalten.

Dieser Kurs bietet Raum zum Zuhören und Gehört werden und die Möglichkeit, uns auf die Suche nach (unserer) Solidarität in einer Welt der Vielfalt zu machen.

Dauer: 4 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 26.02.2024, 18:00 Uhr

Gebühr: 45,00 €

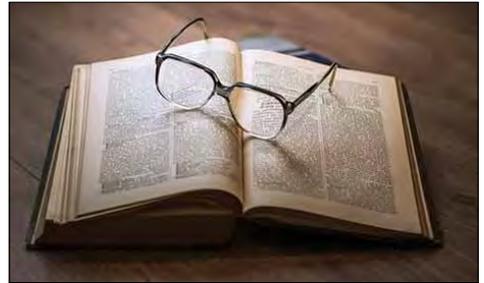
Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Henrike Jaa

Kurs 12: Lesetraining für Erwachsene

NEU

»Nur, wer ungezwungen mit seinen Schwächen umgeht, gewinnt an Leichtigkeit.«



Sie sind erwachsen, können nicht richtig lesen und schreiben? Und trauen sich nicht, es anderen mitzuteilen? Das kann sich mit diesem Kurs ändern! Der Kurs richtet sich an Erwachsene jeden Alters, die nicht so gut lesen und schreiben können. Hier wird mit viel Fingerspitzengefühl und Freude das Lesen gelehrt und das Selbstbewusstsein, nicht nur beim Vorlesen, gestärkt. Hier lernen Sie, wie man sich im Alltag Hilfe holt, ohne sich bloßzustellen.

Bitte mitbringen: eigene deutsche Bücher, ein Din A5 Heft und einen Stift.

VHS sind Orte der politischen Bildung und fördern allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus. Die Kurse sollen Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen fördern. Das Programmangebot umfasst politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche, geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen.

Geschichte, Politik, Gesellschaft

Kurs 11: Demokratie stärken »Solidarität in einer Welt der Vielfalt«

Ein Baustein unserer Demokratie ist die Solidarität. Und Solidarität drückt sich auch im freiwilligen Engagement aus.

Ich möchte dazu einladen, zu schauen, wie wir uns in die Gesellschaft einbringen können und auch, was wir von einer Gesellschaft brauchen,



*Dauer: 4 x 2,5 Std./Wochenkurs
Termine: Montag, 22.04.2024 bis Donners-
tag, 25.04.2024, jeweils 17:00-19:30 Uhr
Gebühr: 52,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Daniela Hemrich*

Kurs 13: Starke Frauen! Frauen- Selbstverteidigung (Grundkurs)

Gewalt gegenüber Frauen hat viele Facetten: Sie beginnt mit anzüglichen Bemerkungen und endet, leider nicht selten, mit körperlichen Angriffen.

In diesem Grundkurs entwickeln wir nach dem Motto »nicht mit mir«, verbale und körperliche Abwehrtechniken in schwierigen Situationen.

- Setze deine Stimme und deinen Körper gezielt ein und mache deinen Standpunkt mit klaren Worten und starker Körpersprache deutlich.
- Erkenne bedrohliche Situationen im Voraus und lerne, sie zu vermeiden.
- Simple, aber effektive Abwehrtechniken und das Üben von »schlagenden Argumenten« tragen zur Stärkung des Selbstbewusstseins und Behauptung in schwierigen Situationen bei.

Der Unterricht wird in vertrauensvoller, wertfreier Atmosphäre durchgeführt.

Bitte mitbringen: Lockere Kleidung, Turnschuhe, möglichst keinen Schmuck.

*Dauer: 2 x 3 Std.
Termine: Samstag, 25.05. und Sonntag,
26.05.2024, jeweils 10:00-13:00 Uhr
Gebühr: 39,00 €
Ort: Emil-v.-Behring-Gymnasium, Forum
Leitung: Markus Grieser*

Kurs 14: Warum soll der Arbeit- geber ausgerechnet MICH ein- stellen? DESHALB!!!

»Für den ersten Eindruck gibt es keine zweite Chance«



Bewerbungstraining für Erwachsene, die nach der Familienpause oder Arbeitslosigkeit wieder ins Berufsleben einsteigen müssen oder wollen.

In diesem Kurs werden die Teilnehmer professionell auf ein Vorstellungsgespräch vorbereitet. Durch authentische Rollenspiele lernen sie, wie ein Bewerbungsgespräch abläuft, werden motiviert und gewinnen an Sicherheit. Die Bewerbungsunterlagen werden aktualisiert und die Teilnehmer erhalten wertvolle Tipps zum Styling. Die Dozentin kann als Berufseinstiegsbegleiterin, Ausbilderin, Unternehmerin und Angestellte auf umfangreiche Erfahrungen zurückblicken. So wird der Ablauf eines Vorstellungsgesprächs authentisch nachstellt. »Was muss ich bei einem Vorstellungsgespräch beachten?«, »Welche Fragen muss ich beantworten?« und vieles mehr. Die Teilnehmer bekommen Unterstützung beim Anfertigen der Bewerbungsunterlagen (Lebenslauf, Anschreiben, Cover), auf Wunsch können Fotos gemacht werden (inkl. Styling Tipps), die für die Bewerbungen verwendet werden können. Das Selbstbewusstsein wird gestärkt, was für ein erfolgreiches Bewerbungsgespräch unabdingbar ist und der erste Schritt sein kann, um in eine erfolgreiche berufliche Zukunft zu starten!

*Dauer: 4 x 5 Std./Wochenkurs
Termine: Montag, 04.03.2024 bis Donners-
tag, 07.03.2024, jeweils 16:00-21:00 Uhr
Gebühr: 115,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Daniela Hemrich*



Kurs 15: Pflegebedürftig – was nun?



Stoßen Sie bei der Alltagsbewältigung an Ihre Grenzen? Lassen Ihre Kräfte nach – durch Unfall oder Krankheit? Sind Sie als Angehöriger davon betroffen, dass Ihnen nahestehen-

de Menschen plötzlich verstärkt Hilfe brauchen?

Sind Pflegebedürftige auf dauerhafte Hilfe angewiesen muss ihre Versorgung sichergestellt werden und das Alltagsleben ist neu zu organisieren.

Betroffene und Angehörige stehen vor vielen Fragen:

- Was sind die ersten Schritte?
- Welche Ansprüche auf Hilfe habe ich?
- Wo bekomme ich Unterstützung?

Dieser Vortrag soll mögliche Wege aufzeigen und Lösungen vorschlagen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Dienstag, 27.02.2024, 18:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Bianca Schildmeier

WIV Qualifizierung
nach
Mittelstufe **Bleiben können, wo es am schönsten ist: ZUHAUSE!**

Kostenübernahme durch Pflegekassen möglich

Einfach Persönlicher:

- o Betreuung zuhause und außer Haus
- o Unterstützung bei der Grundpflege
- o Familien-, Demenzbetreuung
- o Hilfe im Haushalt
- o Entlastung pflegender Angehöriger



Familien- und Seniorenbetreuung
Stormarn GmbH
Tel.: 04102 8910940



Kurs 16: Todesfall, was nun... Planung und Organisation rund um das Thema Bestattung

Tritt ein Todesfall ein, sind Angehörige meist emotional überfordert und unerfahren, was Beerdigungen betreffen. Oftmals werden falsche Entscheidungen getroffen, die nicht mehr zu revidieren sind und bis zu deren Lebensende belasten. Deshalb ist es wichtig, die Trauerfeier so zu gestalten, »dass man als Angehöriger damit leben kann«.

In diesem Kurs vermittele ich Ihnen meine jahrelangen Erfahrungen als Trauerrednerin und Trauercoach und gebe Informationen rund um die Bestattung von Angehörigen. Fragen wie »Wo erhalte ich Unterstützung?«, »Und wer hilft mir durch das Tal der Trauer?«, »Wie wichtig ist die Planung der eigenen Bestattung zu Lebzeiten?« werden geklärt.

Dauer: 1 x 4 Std., 15 Minuten

Termin: Samstag, 10.02.2024, 10:00-14:15 Uhr

Gebühr: 28,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Daniela Hemrich

Kurs 17: 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,

21.02.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Referent: Ingolf Schulz

Kurs 18: 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 daran halten?
- 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, 20.03.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Sitzungssaal Rathaus Großhansdorf

Referent: Ingolf Schulz

Kurs 19: So verkaufe ich erfolgreich meine Immobilie

Der Verkauf einer Immobilie hat eine beachtliche wirtschaftliche Tragweite. Das Seminar zeigt auf, wie ein erfolgreicher Verkaufsprozess aufgebaut werden kann und was dabei zu beachten ist. Von der Vorbereitung über die Durchführung bis hin zur Übergabe an den neuen Eigentümer.

Themen sind u.a. die Präsentation der Immobilie, Preisfindung, Home Staging, Risiken für den Verkäufer und die praktische Abwicklung.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 Uhr

Gebühr: 12,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sylke Süß



Kosmetik und natürliche Pflege

Kurs 20: Farb- und Typberatung

- Entwicklung des Farbtyps anhand von Farbtüchern, warme oder kalte Töne, was unterstreicht die Ausstrahlung von Haut, Augen und Haaren
- Jahreszeitentypologie
- Erstellung eines typgerechten Make-ups durch Frau Pranger

Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe, die Farbmuster enthält und alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst. Dafür sind im Kurs 12,00 € pro Person zu zahlen.

Dauer: 1 x 3 Std., 45 Min.

Termin: Samstag, 02.03.2024, 9:30-13:15

Uhr

Gebühr: 33,00 €



*Ort: Haus der Vereine,
Raum »Siek«, Hinterm
Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger*

Kurs 21: Die Kunst des Schminkens I

- Vorbereitung des Gesichts mit der richtigen Pflege
- Make-up Wahl: Welche Farbe, welche Konsistenz?
- Wie optimiere ich die Gesichtsform durch Rouge und Augenbrauen?
- Welche Augenform? Welche Möglichkeiten der Unterstreichung?
- Lippenform optimieren: Welche Produkte sind geeignet?

In diesem Seminar erhalten Sie Anleitung vom Profi. Schminken leicht gemacht mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks. Materialkosten von 12,00 € pro Person sind im Kurs zu zahlen.

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.

Termin: Samstag, 02.03.2024, 14:00-17:45

Uhr

Gebühr: 33,00 €

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Gabriele Pranger*

**FÜR SIE IN
STORMARN**

Das soote Haus
Süß Immobilien

Tel. 04154 - 795767

info@suessimmobilien.de

www.suessimmobilien.de



Kurs 22: Die Kunst des Schminkens II

Inhaltlich identisch mit Kurs 21

Dauer: 1 x 3 Std. 45 Min.

Termin: Dienstag, 14.05.2024, 14:00-17:45 Uhr

Gebühr: 33,00 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe zur Vertiefung des Erlebten im Seminar. Dafür sind im Kurs 12,00 € pro Person zu zahlen.

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Donnerstag, 06.06.2024, 14:00-17:45 Uhr

Gebühr: 34,50 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 23: Wohlfühltag

- Wissenswertes und Neues aus dem Bereich der Hautpflege
- Gezielte Anwendungen, abgestimmt auf den jeweiligen Teilnehmer
- Erlernen einer Gesichtsmassage nach asiatischem Muster
- Hautanalyse, Hautpflegeprogramm: Masken, Seren und Ampullen – alles zum Ausprobieren

Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst. Dafür und für die Materialkosten sind im Kurs 12,00 € pro Person zu zahlen.

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Dienstag, 14.05.2024, 9:30-13:15 Uhr

Gebühr: 34,50 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 25: Schönheit hat kein Alter

NEU

Die Harmonie von Körper und Seele ist das eigentliche Geheimnis von Schönheit. Das Strahlen unter der Oberfläche ist es, was andere fasziniert und für uns einnimmt. Dieser Kurs möchte der Selbstkritik vieler Frauen etwas entgegensetzen, nämlich Spaß! Schönheit hat viel mit Vergnügen und Freude zu tun, schließlich gehören cremige Streicheleinheiten und Schminkrituale zum Sinnlichsten, was man sich vorstellen kann.

- Anregung für die Gesichts- und Körperpflege
- Welche Farben passen am besten zu Ihrem Typ?
- Ein kleines Tages-Make up zum Selbermachen
- Wie gestalten Sie Ihre Haare?
- Welche Kleidungsstile passen zu Ihnen?

Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe, die alles Wissenswerte noch einmal zusammenfasst. Dafür und für die Materialkosten sind im Kurs 12,00 € pro Person zu zahlen.

Dauer: 1 x 5 Std., 15 Min.

Termin: Sonntag, 30.06.2024, 11:00-16:15 Uhr

Gebühr: 41,00 €

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

Leitung: Gabriele Pranger

Kurs 24: Stiltraining

NEU

- Figurermittlung
- Kaschieren und Betonieren
- Schnitte und Materialien
- Welche Stile passen zu mir und wie setze ich sie um?
- Frisurgestaltung
- Einsatz von Accessoires
- Welche Brillenform



Kulinarische Länderkunde

Kurs 26: Whisky & More: Fässer

NEU

Der Einfluss der Fässer auf den Whisky liegt bei ca. 80%. Heute vergleichen wir das Originaldestillat aus der Glencadam Distillery mit fünf weiteren Whiskys aus der Destillerie, die in Fässern gelagert wurden, die durch verschiedenste Vorbelegungen für sehr unterschiedliche Ergebnisse sorgen.

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 30,00 € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 12.01.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

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

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 27: Whisky & More: Value Bottlings

NEU

Die Whiskypreise sind in den letzten Jahren überproportional gestiegen. In diesem Tasting präsentiert Malt Ambassador Joachim Teschke sechs verschiedene Whiskys, die als Preis-/Leistungssieger betrachtet werden können. In den unterschiedlichsten Kategorien vom Einsteiger- bis zum Luxuswhisky verkosten wir edle Tropfen, die unter Berücksichtigung ihrer Qualität besonders preiswürdig sind.

Herr Joachim Teschke ist Malt Ambassador und ausgewiesener Spirituosenexperte. Er ist als solcher überregional bekannt und

Gutes tun in unserer Region Sie haben die Wahl



Schulausstattung
für Kinder



Wohnbedarf für
Familien und ältere Menschen



Spenden
statt Geschenke



Initiative
Transparente
Zivilgesellschaft

Mitglied im

Bundesverband
Deutscher Stiftungen



www.buergerstiftung-region-ahrensburg.de/spenden



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 1. Halbjahr 2024

Donnerstag, 11. Januar 2024, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Die Hanse als Global Player in der Vormodernen

Referent: Prof. Dr. Oliver Auge

Donnerstag, 08. Februar 2024, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Wie die Milchstraße zu ihren Armen kam

Referent: Prof. Dr. Wolfgang Duschl

Donnerstag, 29. Februar 2024, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Mechanismen der Entzündung, therapeutische Konzepte

Referent: Prof. Dr. Stefan Rose-John

Donnerstag, 14. März 2024, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Weißt Du, WARUM Sternlein stehen...?

Referent: Prof. Dr. Sebastian Wolf

Donnerstag, 11. April 2024, 19:30 Uhr im Rosenhof 1

Evolution: Woher kommt der Mensch?

Referent: Prof. Dr. Michael Krawczak

Donnerstag, 23. Mai 2024, 19:30 Uhr im Rosenhof 2

Arthrose – neue Sichtweise einer alten Erkrankung

Referent: Prof. Dr. Babak Moradi

Eintritt für alle Veranstaltungen: 7 €, ermäßigt 6 €, Schüler/Studenten und Mitglieder der SHUG sind frei



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





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, 16.02.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

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

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 28: Whisky & More: Weltreise

NEU

Auf vielfachen Wunsch verlassen wir wieder einmal Schottland und verkosten sechs Whiskys aus anderen Regionen der Welt. Darunter ist u. a. auch ein japanischer Whisky. Die sehr unterschiedlichen Whiskys öffnen neue Perspektiven und ermöglichen es uns, unser schottisches Lieblingsgetränk mit anderen, ebenfalls handwerklich hochwertigen Whiskys, zu vergleichen.

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 35,00 € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 26.04.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

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

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 29: Whisky & More: Blind Tasting

Wir verkosten sechs Whiskys unterschiedlicher Preisklassen und finden heraus, was ein fairer Preis dieser Flaschen wäre. Und dies, ohne zu wissen, aus welcher Distillerie diese Abfüllung stammt, was sie kostet und ob die Flasche in einer Holzkiste oder ganz ohne Umverpackung verkauft wird. Auch diesmal ist zu erwarten, dass es bei der Auflösung am Ende der Veranstaltung die eine oder andere größere Überraschung gibt.

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 35,00 € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 07.06.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

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

Leitung: Joachim Teschke

Kurs 30: Rum & More

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 30,00 € ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.



Dauer: 1 x 90 Minuten

Termin: Freitag, 08.03.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Ort: Haus der Vereine, Raum »Meilsdorf«,

Hinterm Dorf 2, 22962 Siek

Leitung: Joachim Teschke

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 09.03.2024, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: Alsteranleger 1, Jungfernstieg

Ende: U-Bahn Baumwall

Leitung: Hilke Vonderheiden

Stadtkultur

Kurs 31: Hamburg-Touren – Stadtführung

**Von der Alster bis zur Elbe
immer am Wasser entlang**



Von dem »Wasser der Lustbarkeiten« am Ufer der Binnenalster beginnend, führt dieser Rundgang an Fleeten entlang, über viele historische Brücken hinweg mit Kurs auf den Hafen, hin zur Elbe. Unterwegs werden

wir viele interessante Bauwerke der Altstadt sehen, alte und neue Kontorhäuser bewundern, durch einige Prachtstraßen und Einkaufspassagen schlendern und an Reedereien vorbeikommen. Dabei werden wir der These, dass Hamburg eine amphibische Stadt ist, ergründen und das frühzeitige angelegte Geflecht von Alster, Bille und Elbe durch künstlich Veränderungen und Erweiterungen aufsuchen. Dieses Ineinandergreifen von Wasser und Land macht Hamburgs Stadtbild in Deutschland so einzigartig.

Anlaufstellen sind u.a.: Binnenalster, Jungfernstieg, Neuer Wall (Hildebrand-Haus), Mellin-Passage, Alsterarkaden (Schleusenbrücke, Adolfsbrücke), Mönckedammfleet, Trostbrücke (Laeisz-Hof), Nikolaifleet (ältester Hafen), Holzbrücke, Hohe Brücke, Heiligengeistbrücke, Fleetinsel, Bleichenfleet, Herrengrabenfleet, Alsterfleet, Schaarbrücke, Binnenhafen, Niederbaumbrücke, Kehrwie der, Sandtorhöft.

Kurs 32: Hamburg-Touren – Stadtführung

Auf den Spuren des alten Hamburgs

Möchten Sie mit mir und einigen »Zeugen« früherer Jahrhunderte das alte Hamburg aufspüren und mehr über die Entwicklungsgeschichte von der Hammaburg bis über das gut 500-jährige Hamburger Machtzentrum an der Trostbrücke erfahren? Dann sollten Sie sich mit mir auf diese Tour begeben.

Wie das aktuelle Machtzentrum aussieht, hören und sehen Sie hier selbstverständlich auch. Und wussten Sie schon, dass die Wasch- und Badeanstalt am Schweinemarkt genauso rund angelegt war wie das heutige Parkhaus von Saturn?

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 01.06.2024, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: U-Bahnstation Steinstraße oben,

Saturnparkhaus

Ende: Deichstraße

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 33: Hamburg-Touren – Stadtführung

Die Speicherstadt im Wandel der Zeit

Die Hamburger Speicherstadt bildet eine Besonderheit im Stadtbild Hamburgs. Backstein, Wasser und Hafenuft sind prägende Elemente. Die traditionelle Nutzung der prachtvollen Lagerhäuser verschwindet immer mehr und da, wo seit mehr als hundert Jahren wertvolle Waren gelagert wurden, haben neue Nutzer die Zukunft eingeläutet. Diese Entwicklung ist nicht mehr aufzuhalten, wobei es für das Quartier ein Glücksfall ist, dass auf dem rie-



sigen Gelände gleich dahinter bis ran an die Elbe mit dem Bau der HafenCity das größte innerstädtische Bauprojekt Europas entsteht, und somit die Randlage der Speicherstadt aufgehoben wird und unverhofft eine Aufwertung des Quartiers erfolgt durch die neue Funktion als Bindeglied zwischen dem Zentrum Hamburgs und der neuen HafenCity. Texte zur Stadtgeschichte, Anekdoten, Dichterworte und Kopien von historischen Fotos werden dazu beitragen, die Eindrücke zu vertiefen.

Anlaufstellen sind u.a.: Niederbaumbrücken, Kehr wiedersteg, Brooksbrücke, Kesselhaus (HafenCity Infocenter), Magellan-Terrassen, Kibbelsteg, Block H (Innenhof), »Rathaus« St. Annen (HHALA-Zentrale), Kornhausbrücke, Wasserschlösschen, Wandrahmsteg.

Dauer: 1 x ca. 2 Std.

Termin: Samstag, 13.07.2024, 11:00 Uhr

Gebühr: 18,00 €

Treffpunkt: U-Bahnhof Baumwall, Ausgang Kehr wiedersteg

Ende: U-Bahnhof Meßberg

Leitung: Hilke Vonderheiden

Kurs 34: Den alten Sachsen auf der Fährte

NEU

Eine völkerhistorische Landschaftsführung rund um das Kloster Nütschau



Auf dieser spannenden geschichtlichen Tour beschäftigen wir uns mit den uralten, in Schleswig-Holstein des 8. Jahrhunderts n. Chr. beheimateten Volksstämmen und ihren dauernden Konflikten untereinander. Wir beleuchten die Lebensbedingungen der Menschen im frühen Mittelalter und betrachten die unterschiedlichen Weltanschauungen der »heidnischen« Sachsen und den bereits christianisierten Franken. Die wichtige Rolle von Frankenkönig Karl dem Großen in seinen Bemühungen, das Sachsenreich zu unterwerfen, interessiert uns hierbei ebenso wie die Rätsel um den »Limes Saxoniae«, jene vergessene, durch den Urwald gesetzte Grenze zwischen den Sachsen und den Slawen. Gedanken über den großen Einfluss der Religion auf die Lebensweise der Menschen in vorchristlicher Zeit als auch danach sind der Begleiter dieser Tour durch das reizvolle Gebiet des Travetals östlich der Anlagen des Klosters Nütschau. (Aktionsmonat Naturerlebnis)

Wegstrecke insgesamt ca. 4 bis 5 km. Bitte festes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung mitbringen.

Dauer: 1 x ca. 3,5 Std.

Termin: Sonntag, 05.05.2024, 11:00 Uhr

Gebühr: 14,00 €

Treffpunkt: Parkplatz gegenüber des Klosters Nütschau Haus St. Ansgar, Schloßstraße 26, 23843 Travenbrück

Leitung: Torsten Kubbe





iStock-105669270



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Sie sind wichtig für das Zusammenwachsen Europas und unverzichtbarer Bestandteil erfolgreicher Biografien. Sprachkompetenz ermöglicht das Verfolgen beruflicher Ziele, vermitteln interkulturelles Grundverständnis und fördern Offenheit für andere Kulturen. Sie sind ein Schlüssel der Integration und notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die VHS dabei den gemeinsamen

Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, und Unterricht ein.

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 »STAFF-SH für Flüchtlinge in Schleswig-Holstein« werden Kurse zur sprachlichen Erstorientierung A1/ A2 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 35: Plattdeutsch: Aufbau-Kurs am Samstag I



Moin – so schwungvoll und fröhlich, wie wir gestartet sind, geht es jetzt nach dem Start up! aus dem Herbstsemester weiter.

Zahlen, Farben, Uhrzeit, Tagesablauf, Einkauf und der erste Schnack sind ok? Du hast angefangen, bist aber noch nicht sicher in den Vokabeln zu Kleidung, Haushalt und Einrichtung, Garten und Lebensmittel unterwegs? Dann komm zum Aufbau-Samstag I oder II – oder besser zu beiden.

Plattdeutsch ist hip, plietsch und mehr als nur »Moin«, »löppt« oder »Bangbüx«. Lass dich ein paar Stunden in die melodische Sprache des Nordens fallen – und genieße es, wie sich plötzlich viele Türen zu Namen, Straßen, Stadtteilen oder Verbindungen zu anderen Sprachen öffnen.

Plattdeutsch ist viel mehr als nur ein Gartenschild mit »ik bün achtern in'n Garden« oder »dat geht!«



In diesem Kurs wird eine traditionelle Sprache vermittelt, die historisch von Bedeutung war und ist.

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 16.03.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Edeltraud Haas

Kurs 36: Plattdeutsch: Aufbau-Kurs am Samstag II

Inhaltlich identisch mit Kurs 35

Dauer: 1 x 4 Std.

Termin: Samstag, 06.07.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 24,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Edeltraud Haas

Kurs 37: Plattdütsch für Plietsche

Wi snackt platt – und mokt dat gern! Allens över Land un Lüüd: mal ut dat Lehrbook, mal en Gedicht, Talen wörpeln, lütte Riemels un Geschichten. Plattdütsch is cool – en lütt Stück von uns egen Kultur. Överall klingt dat en beten anners. Wat in de en Gegend stimmt, kennt anner Lüüd gor nich. Wi snackt veel und kiekt nich blots in uns Book »Platt dat Lehrbook«. Keen anner spraak lött sik für uns so goot un gau lehren.

Alles verstanden? Dann kann ja nichts mehr schief gehen. Platt ist »von gestern«? Hes di dacht! Kiek rin und bliev dorbi – du warst gau marken, dat Plattdütsch seine Sporen in veel Sprachen in Europa achterlaaten hett. Vorutsetzen för den Kurs is en good Grundweten in Alldag, Talen, Wohnung, Familie, Inkoopen, Land un Lüüt. Du büst hartlich willkommen.

In diesem Kurs wird eine traditionelle Sprache vermittelt, die historisch von Bedeutung war und ist.

Neue Teilnehmer mit Vorkenntnissen sind herzlich willkommen!

*Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 13.02.2024, 19:30 Uhr*

Gebühr: 104,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Edeltraud Haas

Kurs 38: 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 Winterpause 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: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 06.02.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 111,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Xin Li



Kurs 39: Englisch A2 / B1

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.

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 15.02.2024, 9:00 Uhr
Gebühr: 90,00 €*

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«, Hin-
term Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Inga Albers*

und Redewendungen wiederholen, die man für eine Unterhaltung braucht? Treffen Sie Gleichgesinnte und sprechen nach Herzenslust Englisch!

Lehrbuch: »A New Start« Refresher B1, Cornelsen Verlag. ISBN 978-3-464-20232-6

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 23.01.2024, 17:00 Uhr
Gebühr: 90,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Heike Walter*

Kurs 41: Englisch – A New Start Refresher B1 I

**Englisch für Wiedereinsteiger
mit Vorkenntnissen**

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

Kurs 40: Englisch B1

Sie haben bereits ein paar Jahre Englisch gelernt, sie trauen sich aber nicht, im Ausland zu sprechen? Sie möchten so wenig wie möglich Grammatik pauken, aber Grundkenntnisse

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



Speaking and Listening: Improve communication skills through exciting group activities and role-play.



Reading Comprehension: Discover the joy of reading with age-appropriate stories and comprehension exercises.

Writing Skills: Nurture creativity and expression through guided writing tasks and creative projects.

Cultural Exploration: Explore the English-speaking world's culture, traditions and more. 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: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 05.02.2024, 18:30 Uhr*

Gebühr: 111,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 42: Englisch – A New Start Refresher B1 II

Inhaltlich identisch mit Kurs 41

*Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 06.02.2024, 18:30 Uhr
Gebühr: 111,00 €*

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Michelle Surugiu

Kurs 43: Let's talk English (B1)

Spend a pleasant afternoon practising your English speaking skills! We will read articles and stories and talk about everyday experiences as well as personal ones and current affairs. Discussions in a relaxed atmosphere will help to brush up your grammar and idioms.

Lehrbuch: »A New Start« Refresher B1, Cornelsen Verlag. ISBN 978-3-464-20232-6

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 17.01.2024, 16:30 Uhr*

Gebühr: 90,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Heike Walter

Kurs 44: 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, 13.02.2024, 10:45 Uhr*

Gebühr: 83,00 €

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Inga Albers

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

**Was
wann
Wo**

**Den richtigen
Deutschkurs finden!**

www.deutsch.sh.kursportal.info



Kurs 45: Französisch Cours du matin

Pour le semestre de printemps on s'est fixé l'objectif de rafraîchir et d'améliorer notre pratique de la communication dans des situations courantes et authentiques du domaine privé, public et professionnel en nous basant sur la méthode «Chapeau!» (A2) publié par l'édition Hueber.

Actuellement, nous lisons un roman à suspense de Marie Gauvillé «Les Perles de Pyla» (B1) se déroulant sur la côte atlantique près de Bordeaux.

*Dauer: 16 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024, 10:30 Uhr
(nicht am 24.04.2024)*

Gebühr: 118,00 €

*Ort: Haus der Vereine, Raum »Siek«,
Hinterm Dorf 2, 22962 Siek
Leitung: Daniel Teboul*

Kurs 46: Französisch Cours supérieur

Grâce à «La revue de la presse», publiée par l'édition Carl Ed. Schönemann, on est toujours au courant des derniers événements et des tendances actuelles dans le monde francophone. On aime les discuter en long et en large et parfois il nous arrive, il est vrai, de passer de coq à l'âne.

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

Et pour nous familiariser davantage avec la langue de Molière, nous lisons actuellement «Le malade imaginaire».

*Dauer: 16 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024, 18:00 Uhr
(nicht am 24.04.2024)*

Gebühr: 118,00 €

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Daniel Teboul*

Kurs 47: Italienisch, ma piano! A1 (Teil 2)

Italienisch für Anfänger!

Italienisch, aber langsam. In diesem Kurs fangen wir fast ganz von vorne an und lernen ohne Zeitdruck und Stress.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con Piacere nuovo A1 (Klett Verlag).

*Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 17.01.2024, 16:15 Uhr
Gebühr: 111,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Mara Marin*

Kurs 48: Italienisch A2 (Teil 4)

Impariamo l'italiano! – Dieser Kurs ist für alle Italienfans mit sprachlichen Vorkenntnissen (Niveau A1-A2) geeignet. Wir treffen uns regelmäßig und sind inzwischen in unserem Kursbuch »Allegro nuovo A2« bei Lektion 4.



Die Gruppe lernt in normalem Lerntempo, mit Spaß und in lockerer Atmosphäre.

Am Ende der Stufe A2 können wir uns über alltägliche Gewohnheiten unterhalten, gemeinsame Erinnerungen austauschen, Verabredungen tref-

fen, Vorlieben und Abneigungen ausdrücken, Auskünfte einholen und über gegenwärtige und vergangene Aktivitäten berichten. Neue Teilnehmer sind immer willkommen!

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

*Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 30.01.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 111,00 €*

*Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Nadja Röpstorff*



Kurs 49: Italienisch A2

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

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk Con Piacere nuovo A2 (Klett Verlag).

*Dauer: 15 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 17.01.2024, 18:00 Uhr*

Gebühr: 111,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Mara Marin

Kurs 50: Spanisch A1 für Anfänger, Teil 2

Der Kurs ist eine Fortsetzung des Anfängerkurses aus dem letzten Semester. Die Teilnehmer verfügen bereits über geringe Kenntnisse der spanischen Sprache und setzen ihre anregende Reise durch die spanischsprachige Welt fort. Sie lernen die grammatischen Grundlagen und Redewendungen, die sie für den Alltag brauchen. Auf ihrer nächsten Urlaubsreise können sie zum Beispiel die Leute begrüßen, ihren Kaffee auf Spanisch bestellen und kleine Gespräche führen. Weitere Teilnehmer mit geringen Spanisch-Kenntnissen sind herzlich willkommen.

Lehrbuch: Con Gusto A1, Lehr- und Arbeitsbuch mit 2 Audio-CDs, Klett Verlag ISBN 978-3-12-514980-9

*Dauer: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 18.01.2024, 18:00 Uhr*

Gebühr: 90,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Heike Walter

Kurs 51: Spanisch A2 für Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre u.a. einen Ausflug planen, Verbote und Gebote äußern, Vergleiche anstellen, Zweifel und Widerspruch äußern, das Futur, sowie den Gebrauch von »ser« und »estar«.

Ebenfalls werden Ihnen das Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con Gusto nuevo A2 ISBN 978-3-12-514677-8 (ab ca. Unidad 7)

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 01.02.2024, 19:00 Uhr

Gebühr: 104,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 52: Spanisch B1 für Teilnehmer mit sehr guten Vorkenntnissen

In diesem Kurs lernen Sie in entspannter Atmosphäre und in langsamem Lerntempo u.a. die Verben »oir« und »oler«, Relativsätze mit Präpositionen, den Gebrauch von »ser« und »estar« mit Adjektiven. Ebenfalls werden Ihnen das Land und die spanische Mentalität nähergebracht.

Lehrbuch: Con gusto nuevo B1, ISBN: 978-3-12-514684-6 (ab Unidad 6)

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 31.01.2024, 19:00 Uhr

Gebühr: 104,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: M. Belén Alonso

Kurs 53: Spanisch Konversationskurs – Curso de conversación en español

Este curso va dirigido a personas de todas las edades 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. También hablaremos sobre costumbres y tradiciones españolas.

Dauer: 14 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 01.02.2024, 17:15 Uhr

Gebühr: 104,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: M. Belén Alonso



Ernährung

**Kurs 54: Tutto a tavola!
La cucina italiana
semplicemente buona**

NEU

istock-1148092075



Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen in Beruf und Privatleben erfolgreich zu bewältigen. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich für die eigenverantwortliche Stärkung der Gesundheit. Das Bildungsangebot vermittelt Wissen über gesunde Lebensstile, Stressabbau, positive Körperwahrnehmung, ausgewogene Ernährung, Krisenbewältigung. Ziel ist die nachhaltige Stärkung der psychischen und physischen Ressourcen für Alltag und Beruf als Voraussetzung für das Gelingen von Lernprozessen. Die Sachinformationen werden dabei handlungsorientiert und gruppenspezifisch vermittelt. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS Gesundheitsangeboten.



Dieser Kochkurs findet zum Teil in italienischer Sprache statt. Wir kochen vegetarisch und tauchen dabei in die wunderbare Welt der italienischen Küche ein. Aber an diesem Abend wird nicht nur gekocht, es wird auch viele Erzählungen zu kulinarischen Traditionen und Inventionen geben.

Iniziamo con un tipico aperitivo analcolico, poi cuciniamo un tris di risotti, saltiamo il secondo e finiamo con un dessert toscano con il caffè.

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

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 14.03.2024, 18:00 Uhr

Gebühr: 32,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 12,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Nadja Röpstorff



Kurs 55: Indische Frühlingsrezepte

NEU

Der Frühling ist die Jahreszeit, in der die Natur erwacht, Blumen zu blühen beginnen, frisches Gemüse wächst und alles wieder bunt wird, auch unsere Teller. Unser indischer Frühlings-Kochkurs feiert genau das! In diesem Kurs kochen Sie One-Pot-Rezepte, indische Streetfood-Rezepte und verschiedene Currys mit indisch heilenden Gewürzen. Lassen Sie uns gemeinsam eine indische Mahlzeit zubereiten und genießen, weil ganzheitliches Wohlbefinden beim Essen beginnt.

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

Dauer: 1 x 3 Std.

*Termin: Samstag, 16.03.2024, 10:30 Uhr
Gebühr: 35,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)*

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

Leitung: Frau Niranjana

Die indische Küche erfreut sich großer Beliebtheit und das aus gutem Grund: Kein anderes Land bietet eine so große Bandbreite an vegetarischen Gerichten und aromatischen Gewürzen.

Wir beginnen diesen Kochkurs mit einem Gewürzseminar, gefolgt vom Kochen verschiedener Sommer Rezepte. Wir bereiten Brote wie Chapati und Dosas zu. Sie lernen unterschiedliche Gemüsegerichte, Currygerichte und Masalas (Gewürzmischungen) kennen. Aromatische Chutneys, leichte Raitas, verschiedene Getränkezubereitungen und traditionelle Süßspeisen begleiten unser Menü. Einfach lecker!

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

Dauer: 1 x 3 Std.

*Termin: Samstag, 06.07.2024, 10:30 Uhr
Gebühr: 35,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 15,00 € bereits enthalten)*

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

Leitung: Frau Niranjana

Kurs 56: Indische Sommerrezepte

NEU



Kurs 57: Sushi-Bowl

NEU

Sushi-Bowl ist die perfekte Bowl für alle, die gerne Sushi essen, aber nach einer schnellen und einfachen Variante suchen. Also spar dir die Sushi-Matte und serviere alle Zutaten doch einfach in der Schüssel

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

*Termin: Donnerstag, 23.05.2024, 18:00 Uhr
Gebühr: 38,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 16,00 € bereits enthalten)*

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

Leitung: Eng Nai Beyer



Kurs 58: Köstlichkeiten der Thailändischen Küche

Die thailändische Küche ist eine Balance zwischen unterschiedlichen Geschmacksrichtungen – säuerliche Tamarinde, feurige Chillies und die für Thailand typischen Korianderblätter sind nur einige davon. Lernen Sie gemeinsam in einer schönen Kochrunde thailändische Alltagsgerichte, z.B. Thai Curry kennen und würzen Sie u.a. mit Galgantwurzel, Zitronengras, Thai-Basilikum und Kokosmilch.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 30.05.2024, 18:00 Uhr

Gebühr: 37,00 € (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 59: Curry und Beilage



Unter Curry versteht man sowohl würzige Eintopfgerichte als auch die dafür benötigte Gewürzmischung. Die Engländer ließen sich im 19. Jahrhundert von der indischen Nationalküche inspirieren und brachten das leuchtend gelbe Curry-Gewürz nach Europa. In diesem Kochkurs kochen wir zwei Currygerichte. Dazu passen Raita und Chutney.

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

Dauer: 1 x 3,5 Std.

Termin: Donnerstag, 06.06.2024, 18:00 Uhr

Gebühr: 37,00 € (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 60: Kochen wie in China – Yu Xiang Fleischstreifen und Shrimps mit Cashewnüssen



Wir wollen uns an zwei Klassiker der chinesischen Küche wagen. Yu Xiang Rou Si, »Fleischstreifen mit chinesischen Pilzen und Bambus«, ist ein klassisches, gängiges und repräsentatives Szechuan-Gericht, bei dem sich frische, scharfe, saure, süße und salzige Aromen auf der Zungenspitze vereinen. Shrimps mit Cashewnüssen ist ein kantonesisches Gericht, um unser Menü zu ergänzen. Beides sind typische Gerichte, die man auch in vielen Restaurants und zuhause bei den Familien in China häufig kocht.

Ahrensburg
PORTAL



Nachrichten für die Region
www.ahrensburg-portal.de

Aktuelles
Termine
Veranstaltungen

DIE WOCHE



Ahrensburg-Portal.de



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

Dauer: 1 x 3 Std.

Termin: Donnerstag, 07.03.2024, 18:30 Uhr

Gebühr: 38,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 18,00 € bereits enthalten)

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

Leitung: Xin Li

Kurs 61: Kochkurs für Kerle



Trauen Sie sich! Wir kochen in diesem reinen Männer-Kochkurs einfache, aber trotzdem leckere, schmackhafte und interessante Gerichte. Unter fachlicher Anleitung wird in geselliger Runde viel praktisches und theoretisches Wissen vermittelt, so dass Sie in der Lage sein werden, alle Gerichte später alleine kochen. Wir arbeiten mit vorwiegend frischen, regionalen Zutaten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

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

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Mittwoch, 24.04.2024 und Dienstag, 30.04.2024, je 18:30 Uhr

Gebühr: 64,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 62: Frühlingserwachen in der Küche I



Mit überwiegen saisonalen und regionalen Lebensmitteln, die uns der Frühling bietet, stellen wir abwechslungsreiche, nicht alltägliche Gerichte her. Von der Suppe bis zur Nachspeise werden neun Köstlichkeiten Ihren Gaumen verwöhnen, die wir

gemeinsam verköstigen. Sie werden viele neue Ideen, Rezepte und Arbeitsanleitungen kennenlernen!

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

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Donnerstag, 25.04.2024 und Donnerstag, 02.05.2024, je 18:30 Uhr

Gebühr: 64,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 63: Frühlingserwachen in der Küche II

Inhaltlich identisch mit Kurs 62

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Freitag, 26.04.2024 und Samstag, 27.04.2024, je 18:30 Uhr

Gebühr: 64,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger



Kurs 64: Frühlingserwachen in der Küche III

Inhaltlich identisch mit Kurs 62

Dauer: 2 x 3 Std.

Termine: Freitag, 03.05.2024 und Samstag, 04.05.2024, je 18:30 Uhr

Gebühr: 64,00 € (Lebensmittelumlage in Höhe von 30,00 € ist bereits enthalten)

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

Leitung: Peter Dwenger

Kurs 65: 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, ganz 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 LEBENSmitte!
- 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 sind ein Mischtopf und Unterlagen für zu Hause enthalten) wird vor Ort an den Kursleiter bezahlt.

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Mittwoch, 06.03.2024, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

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

Leitung: Danko Rebec

Kurs 66: Das wohl leckerste Brot der Welt II

Inhaltlich identisch mit Kurs 65

Dauer: 1 x 2 Std.

Termin: Donnerstag, 13.06.2024, 18:30 Uhr

Gebühr: 17,00 €

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

Leitung: Danko Rebec



Gesundheitspflege und Massage

Kurs 67: Ayurveda – Leitfaden zum gesunden Leben

NEU

Du interessierst dich schon immer für Ayurveda oder hast schon einmal davon gehört?



Ayurveda ist eine jahrtausendealte Heilkunst aus Indien. Die Ayurveda-Praktikerin Niranjana stellt im Infoabend die Welt von Ayurveda, dem »Wissen vom Leben« vor. Wie kann Ayurveda in den Alltag integriert werden? Wie kann uns Ayurveda bei der gesunden

Ernährung, gegen Beschwerden und bei unserem Lebensstil unterstützen? Wie können wir mit Ayurveda unser Immunsystem für den Frühling/Sommer stärken?

Dauer: 1 x 90 Min.

Termin: Donnerstag, 16.05.2024 18:00 Uhr

Gebühr: 13,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Frau Niranjana

Kurs 68: 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 Darm-

flora 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, Depressio-



Ristorante

Eilbergweg 2 | 22927 Großhansdorf

04102 | 2195533

info@ristorante-bosco.de

Mo-So 12-23 Uhr | Di Ruhetag



RISTORANTE

Grappolo d'Oro



Weg zu den Tannen 5 | 22949 Ammersbek

04532 / 267 89 50

grappolo-doro.com

Dienstag-Sonntag 12-23 Uhr | Mo Ruhetag



nen 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, 06.02.2024 18:30 Uhr

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

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Astrid Kochinky

Kurs 69: Wechseljahre beginnen früher als FRAU glaubt!

Mit Eintritt in die Wechseljahre beginnt für jede Frau ein neuer Lebensabschnitt. Erste Anzeichen können schon mit Mitte 30 auftreten. Neben körperlichen Veränderungen treten auch Ängste und Befürchtungen auf. Aber was genau passiert eigentlich im Körper und welche Auswirkung hat die hormonelle Veränderung? Was kann selbst getan werden, um klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Nervosität und Stimmungsschwankungen zu lindern?

Die Natur bietet uns viele Möglichkeiten diese Leitsymptome der neuen Lebensphase alternativ und natürlich zu begleiten. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die hormonellen Veränderungen im Körper, alternative Behandlungsmöglichkeiten der Beschwerden und Sie erhalten die Gelegenheit diese Lebensphase als positive Chance für die Zukunft zu betrachten.

Dauer: 1 x 2,5 Std.

Termin: Dienstag, 05.03.2024, 18:30 Uhr

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

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Astrid Kochinky

Kurs 70: 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, 11.05.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 47,00 €

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

Leitung: Marina Möller

Kurs 71: 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, 12.05.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 47,00 € pro Person

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

Leitung: Marina Möller



Kurs 72: 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 verord-

neten 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: Montag, 05.02.2024, 19:00 Uhr

Gebühr: 17,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sven Munderloh

»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 müheloseren Weg entscheiden.

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

Dauer: 20 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 29.01.2024, 18:00 Uhr

Gebühr: 179,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 74: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais II

Inhaltlich identisch mit Kurs 73

Dauer: 20 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 29.01.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 179,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Kurs 75: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais III

Inhaltlich identisch mit Kurs 73

Dauer: 20 x 90 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 30.01.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 179,00 €

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

Leitung: Renate Ackermann

Yoga und Entspannung

Kurs 73: Bewusstheit durch Bewegung – nach Feldenkrais I

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



Kurs 76: Kundalini Yoga

Uwe Wagschal-pixelio.de



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: 12 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 08.02.2024, 18:30 Uhr
Gebühr: 90,00 €*

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

Kurs 77: Yoga – am Vormittag

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

Bitte Sportzeug, Wolljacke und Wolldecke mitbringen.

*Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 05.02.2024, 10:30 Uhr
Gebühr: 137,50 €*

*Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Rosemarie Toschek*

Kurs 78: 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: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 05.02.2024, 17:15 Uhr
Gebühr: 137,50 €*

*Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Rosemarie Toschek*

Kurs 79: 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 teilnehmergemäßige Körperhaltung (Āsana) und bewusste Entspannung.

Bitte mitbringen: Zwei Decken und warme Socken

*Dauer: 17 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024, 14:15 Uhr
Gebühr: 137,50 €*

*Ort: Haus Papenwisch
Leitung: Rosemarie Toschek*



**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



Kurs 80: Autogenes Training und Stressbewältigung



Durch das Autogene Training lernen Sie, wie Sie sich seelisch und körperlich entspannen und dieses in Ihren Alltag integrieren. Stressauslösende Situationen können Sie so 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?

Eine Umlage von 5,00 € sind im Kurs an die Kursleiterin zu zahlen für Fragebögen und Audio-Datei mit Entspannungsübungen. Die Teilnehmer können am Ende des Kurses zusätzlich ein Kursbuch käuflich erwerben.

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

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 08.02.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 82,00 €
Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61
Leitung: Silke Meier

Kurs 81: Zeit für MICH – stressfrei & entspannt Leben

Endlich entspannen – entdecke deine Kraftquellen

Du fühlst dich immer häufiger gestresst, findest keine Möglichkeit zum Innehalten und fragst dich ständig »und wo bleibe ich?«.

Mit Methoden und Themen aus dem Mentaltraining wie positive Kommunikation, Umgang mit Emotionen, Zeitmanagement, positive Psychologie und Glaubenssätze findet sich die positive Einstellung zum Leben wieder, die durch die Anspannung des Tages oft in den Hintergrund gedrängt oder verdeckt wird. Begleitende Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Traumreisen und Visualisierungen, Yoga Nidra und Elementen aus der Kinesiologie schaffen die Grundlage zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit. Das wirkt dauerhaft und nachhaltig, fördert das Wohlbefinden und stärkt die Widerstandskräfte.

Die Teilnehmer erhalten kursbegleitende Unterlagen sowie eine Audio-Datei der Wochenübung.

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

Dauer: 8 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 25.04.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 82,00 €
Ort: Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61
Leitung: Silke Meier

Kurs 82: Fit im Frühlingswald **NEU**



Foto: R. Krumm

Bewegung draußen an der frischen Luft ist doppelt gesund!



Dazu gehen wir gemeinsam in unser schönes, stellenweise sogar uriges Großhansdorfer Waldgebiet Manhagen/Raue 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. Nebenbei können wir Interessantes über die Lebensprozesse von Bäumen und Pflanzen lernen, so dass wir anschließend nicht nur körperlich, sondern auch mental gestärkt wieder nach Hause gehen können.

Mitzubringen sind: bequeme und wetterfeste Kleidung, entsprechendes Schuhwerk

*Dauer: 6 x 90 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 02.05.2024, 17:30 Uhr
Gebühr: 48,00 €*

*Ort: Großhansdorfer Wald, Parkplatz
Trimm-Dich-Pfad, Waldreiterweg 44-45,
Einfahrt über Wöhrendamm
Leitung: Olga Detels*

Gymnastik, Rücken, Fitness

Kurs 83: 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: 23 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 17.01.2024, 16:45 Uhr
Gebühr: 185,00 €*

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

Kurs 84: Wirbelsäulengymnastik am Vormittag



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: bequeme Sportkleidung und Sportschuhe, eine Matte und ein Handtuch

*Dauer: 8 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 02.05.2024, 11:00 Uhr
Gebühr: 66,00 €*

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

Kurs 85: 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

*Dauer: 18 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.01.2024, 17:15 Uhr
Gebühr: 136,00 €*

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 86: 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: 18 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.01.2024, 18:15 Uhr
Gebühr: 136,00 €*

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 87: Pilates

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.

Die Pilates-Prinzipien sollten möglichst bekannt sein, Pilates-Erfahrungen sind wünschenswert, aber nicht zwingend erforderlich. Auch Anfänger sind herzlich willkommen.

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

*Dauer: 18 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.01.2024, 19:15 Uhr
Gebühr: 136,00 €*

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

Leitung: Ulrike Brodmann

Kurs 88: 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: 16 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 01.02.2024, 9:30 Uhr
(nicht am 07.03.2024, aber in den Ferien)
Gebühr: 88,50 €*

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Carmen Bredenkamp

Kurs 89: Pilates – kleine Gruppe II

Inhaltlich identisch mit Kurs 88

*Dauer: 16 x 60 Min., einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 01.02.2024, 10:45 Uhr
(nicht am 07.03.2024, aber in den Ferien)
Gebühr: 88,50 €*

Ort: Haus Papenwisch

Leitung: Carmen Bredenkamp



Kurs 90: 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, 22.01.2024, 15:30 Uhr

Gebühr: 118,00 €

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

Leitung: Anneli Hass

Kurs 91: Dehngymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 90

Dauer: 12 x 75 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Montag, 22.01.2024, 16:45 Uhr

Gebühr: 118,00 €

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

Leitung: Anneli Hass

Kurs 92: Fit and Fun – Bauch, Beine & Po



In diesem Kurs werden mit motivierender Musikbegleitung einzelne Muskelpartien in Intervallen trainiert. Hier liegen die Schwerpunkte auf Bauch, Beinen und Po.

Der Fitnesskurs ist speziell auf das Training dieser 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 und Ihre Ausdauer.

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 diese Reihenfolge.

Wer in einer fröhlichen Gemeinschaft Power mit Spaß sucht, ist hier herzlich willkommen.

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

Dauer: 18 x 60 Min., einmal wöchentlich

Beginn: Dienstag, 06.02.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 144,00 €

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

Leitung: Meike Heimann

Kurs 93: Padel-Tennis-Schnupperangebot I

NEU



Dieser absolute Trendsport ist eine Mischung aus Squash und Tennis und wird im gesamten Kreis Stormarn nur in Siek angeboten. Zwei Outdoor-Tennisplätze mit Kunstrasen, die teilweise von Glaswänden umgeben sind, bieten einen enormen Spaßfaktor für jedes Alter und jedes Fitnessniveau.

Padel-Schläger und -Bälle sind vorhanden. Mitzubringen sind nur Sportkleidung und Neugier auf eine relativ neue Sportart.



Dauer: 1 x 2 Std.
Termin: Samstag, 20.04.2024, 11:00-13:00
Uhr
Gebühr: 15,00 €
Ort: Sportanlage des TC Siek, Hansdorfer
Weg 28 in Siek
Leitung: Bernd Barkmeyer (TC Siek)

Kurs 94: Padel-Tennis- Schnupperangebot II

NEU

Inhaltlich identisch mit Kurs 93
Dauer: 1 x 2 Std.
Termin: Samstag, 27.04.2024, 11:00-13:00
Uhr
Gebühr: 15,00 €
Ort: Sportanlage des TC Siek, Hansdorfer
Weg 28 in Siek
Leitung: Bernd Barkmeyer (TC Siek)

Wassergymnastik

Kurs 95: 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: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 29.01.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge

Mobil. 0176-71230696 · Tel. 04107-3740224



- ☆ Krankengymnastik
- ☆ Manuelle Therapie
- ☆ Manuelle Lymphdrainage
- ☆ Klassische Massage
- ☆ KG Neuro
- ☆ CMD
- ☆ MeScan
- ☆ Funktionelle Schuheinlagen
- ☆ Stoßwelle
- ☆ Sensopro
- ☆ Kinesio Tape
- ☆ Hausbesuche

Kontakt@Physio-Siek.de · Hauptstraße 47 · 22962 Siek



Kurs 96: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung II

Inhaltlich identisch mit Kurs 95

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 29.01.2024, 20:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge*

Kurs 97: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung III

Inhaltlich identisch mit Kurs 95

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.01.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge*

Kurs 98: Wassergymnastik zur Osteoporose-Vorbeugung IV

Inhaltlich identisch mit Kurs 95

*Dauer: 16 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Mittwoch, 31.01.2024, 20:00 Uhr
Gebühr: 149,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Ingrid Bethge*

Kurs 99: 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: 17 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 18.01.2024, 19:00 Uhr
Gebühr: 158,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Inge Wagner*

Kurs 100: Wassergymnastik II

Inhaltlich identisch mit Kurs 99

*Dauer: 17 x 60 Min, einmal wöchentlich
Beginn: Donnerstag, 18.01.2024, 20:00 Uhr
Gebühr: 158,00 €
Ort: Rosenhof I, Schwimmbad
Leitung: Inge Wagner*





Unsere Angebote der kulturellen Bildung dienen dem Erlernen, Erproben, Entwickeln und Erweitern der Kernkompetenzen Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Eine zunehmende Bedeutung hat dabei der Bereich der kulturellen Medienbildung, welcher sich den vielfältigen Herausforderungen der Digitalisierung widmet. Die kulturelle Bildung schafft Zugänge zur Kultur und ermöglicht darüber gesellschaftliche Teilhabe, fördert Integration und Inklusion.



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 3-5 Jahre),
Blockflöte, Gitarre, Querflöte, Klavier, Keyboard,
Geige, Klarinette, Posaune, Trompete usw.**

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



Kulturelle Bildung

Kurs 101: Theaterfahrten-Abonnement 2024/2025

»Wir machen kein Theater, wir bringen Sie hin«

Theaterbegeisterte kommen auch 2024/2025 wieder auf ihre Kosten. In Zusammenarbeit mit Inkultur werden wir erneut fünf Aufführungen von Hamburger Bühnen anbieten, die im Herbst 2024 beginnen. Dabei schwebt uns ein bunter Strauß aus Ballett, Komödie, Theater und Oper vor.

Mit dem Bus werden Sie ab Großhansdorf/Ahrensburg bequem zu diesen kulturellen Highlights gebracht und begleitet. Einstiegsmöglichkeiten: U-Bahn Großhansdorf (Eilbergweg), Rathaus Großhansdorf, U-Bahn Schmalenbeck, Bahnhof Ahrensburg.

Die Plätze werden über das EDV-System von Inkultur so verteilt, dass über die Saison ein ausgewogener Mix der Preiskategorien entsteht.

Wenn Sie schon bei uns auf einer Interessentenliste stehen, erhalten Sie automatisch im Juli 2024 das neue Programm. Alle bisherigen Teilnehmer an unserem Theaterbus werden ebenfalls informiert. Neue Interessenten haben die Möglichkeit, sich vormerken zu lassen, vorzugsweise mit einer Mailadresse.

Das Programm mit Terminen, Vorstellungen und Abo-Preis wird Ende Juni 2024 auf unserer Homepage (www.vhs-grosshansdorf.de) veröffentlicht.

Vielleicht haben Sie mit unserem Angebot Lust bekommen, neue Personen aus Ihrer Umgebung kennenzulernen und gemeinsam die komfortable Möglichkeit des Theater Besuchs zu nutzen. Wir freuen uns auf Sie!

Literatur

Kurs 102: Lyrik im Gespräch

»Gedichte sind gemalte Fensterscheiben«, schrieb schon Johann Wolfgang von Goethe und verwies u.a. dadurch auf die Einzigartigkeit dieser Sprachkunstform hin. Ausgehend von Goethes Gedicht wollen wir uns auf die Magie von Lyrik bzw. Gedichten einlassen, das Verständnis für diese sprachliche Kunst entwickeln und uns in diese verdichtete Sprache hinein fühlen. Die Kürze der Gedichte bietet jedem und überall die Möglichkeit, tiefer in die Thematik einzusteigen und dadurch die faszinierenden Seiten der Lyrik kennenzulernen. Gedichte sind so vielschichtig, denn durch sie lassen sich Gefühle jeglicher Art erwecken, Empfindungen hervorrufen. Sie bereiten Freude, sind unter Umständen geradezu unterhaltend, spenden Trost und Hoffnung in allen Lebenslagen und versprechen oftmals auch Halt zu geben.

*Dauer: 12 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Dienstag, 05.03.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 138,00 €
Ort: Bibliothek Rosenhof 1
Leitung: Gabriele Simmendinger*

Schreiben

Kurs 103: Einstieg in das Schreiben über das eigene Leben

NEU

Ein kreativer Tagesworkshop über Biographisches Schreiben



Tragen Sie sich mit dem Wunsch, über Ihr eigenes Leben oder über die Geschichte Ihrer Familie zu schreiben? Aber Sie wissen noch nicht so recht, wo Sie ansetzen sollen und wie Sie den



Einstieg ins Schreiben finden. Oder haben Sie vielleicht schon Textfragmente in der Schublade und träumen von Veröffentlichung? Dann sind Sie hier richtig! In diesem kompakten Tagesworkshop erhalten Sie konkrete und professionelle Einstiegshilfen in das Schreiben von biografischen Texten. Wir gehen den Fragen nach, was speziell zu beachten ist bei der Konzeption und dem Aufbau einer Biografie von der Idee zum Manuskript und vielleicht zum eigenen Buch. Durch kreative Schreibimpulse entdecken Sie Schreibfreude und gewinnen Mut auf mehr. Willkommen sind Beginnende wie Fortgeschrittene – Neugier auf das eigene Leben und Schreiblust genügt.

Bitte bringen Sie Ihre Lieblingsschreibutensilien, ein paar Snacks und ausreichend Getränke mit.

Dauer: 1 x 6 Std., 15 Min.

Termin: Samstag, 01.06.2024, 10:30-16:45

Uhr

Gebühr: 34,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Monika Lisson

Musik

Kurs 104: Trommeln wie in Afrika – Djembe Rhythmen aus Westafrika

Schnupper-Workshop II für Anfänger



Mit ihren schnell pulsierenden Rhythmen sowie ihrer enormen Klangvielfalt vom warmen vollen Bass bis zum klirrend hohen Slap fasziniert die Djembe weltweit ihre Zuhörer und Spieler. Die Profiperkussionistin und Musiklehrerin Sylvia Franke vermittelt das Klangerlebnis der Djembe in ihren Trommelkursen und Workshops.

Gezeigt werden Grundschnitte und Spieltechniken für die Djembe, für Basstrommeln und Kleinpercussion (Rasseln, Glocken), sowie erste einfache Begleitrhythmen für diese Instrumente. Schon nach kurzer Zeit erleben die Teilnehmer im Zusammenspiel der Rhythmen die Kraft und tragende Energie dieser Musik und den Spaß am gemeinsamen Trommeln in der Gruppe.

Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Instrumente können für 5,00 € Leihgebühr gestellt werden. Zahlung direkt an die Kursleitung.

Dauer: 1 x 4,5 Std.

Termin: Samstag, 09.03.2024, 11:00-15:30

Uhr

Gebühr: 49,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Sylvia Franke

Kunst gestalten

Kurs 105: 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: Sonntag, 17.03.2024, 10:00 Uhr

Gebühr: 30,00 €

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

Leitung: Jürgen Müller

Kurs 106: Stadt, Land, Fluss – realistisch skizzieren



Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester 2023. In diesem Kurs zeichnen und malen wir alles, was wir unterwegs sehen oder finden. Wir nehmen uns an jedem Abend eine neue Aufgabe vor und zeichnen und malen Objekte, in denen wir etwas Besonderes sehen. Wir nutzen Materialien, die wir auch zuhause haben, z.B. Filzstifte, Aquarell, Tusche, Fineliner oder einen einfachen Bleistift, den man sehr gut für das schnelle und leichte sogenannte Sketching (Skizzieren) verwenden kann. Unser Papierformat wird nicht größer als DIN A4 sein. Wir gehen, wenn es das Wetter zulässt, nach draußen. Falls das nicht der Fall ist, dann arbeiten wir im Klassenzimmer mit Elementen, die zur Natur gehören, z.B. Blumen (lebendige oder getrocknete), Fotos vom Urlaub mit schönen Landschaften oder Architekturelementen, ungewöhnliche Fundstücke und vielem mehr.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen. Mitzubringendes Unterrichtsmaterial wird in der ersten Kursstunde besprochen.

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Mittwoch, 17.01.2024, 17:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina



Kurs 107: Pastellmalerei

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Pastellmalerei-Kurses aus dem Herbstsemesters 2023.



Die ersten entdeckten Zeichnungen wurden mit Röteln und Kohle angefertigt. Die Verwendung von Pastellkreide geht bis ins 15. Jh. zurück. Das Arbeitsprinzip mit all diesen Soft-Materialien ist relativ ähnlich und hat sehr viele Vorteile, z.B. kann man sie wunderbar mit auf Reisen nehmen. Mit diesem sehr ausdrucksvollen Material kann man problemlos in der Stadt Skizzen erstellen oder aufwendige und sehr naturgetreue Portraits anfertigen.

Mit allen, die malerisch zeichnen lernen wollen, werde ich gerne meine Erfahrungen teilen, Tipps und Rat geben und mit Freude zusammenarbeiten. Bei dem Unterricht zeichne ich auch mit, damit der Arbeitsprozess so transparent wie möglich ist. Im Kurs werden wir Stillleben, Blumen und Tiere zeichnen und bei gutem Wetter auch mal nach draußen gehen.

Anfänger und Fortgeschrittene sind herzlich willkommen.

Bitte mitbringen: Softpastellkreide (Minimum ein 24-Stück-Set), weißer und schwarzer Pastellstift, Radiergummi, mitzubringendes Papier wird in der ersten Kursstunde besprochen

Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 18.01.2024, 18:00 Uhr

Gebühr: 99,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Victoria Slemzina

Kurs 108: Pleinairmalerei (Freilichtmalerei)

NEU

Wir zeichnen und malen Landschaften, jeder mit selbstgewählten Materialien, unter freiem Himmel bei natürlichen Licht- und Schattenverhältnissen und naturgegebener Farbigkeit. Unser »Atelier« ist die Umgebung zwischen Volksdorf, Ahrensburg und Großhansdorf. Jeder Teilnehmer bekommt einen Plan und die Karte mit den Terminen und die Erklärung, wo wir uns an welchem Tag treffen, um zusammen im Freien zu arbeiten. Falls es eine Unwetterwarnung gibt oder Regen kommt, schieben wir die Termine einfach eine Woche darauf, lassen sie aber nicht ausfallen. Teilnehmer aus den anderen beiden Malkursen von Victoria Slemzina sowie neue Teilnehmer ohne Vorkenntnisse sind herzlich willkommen.

Dauer: 5 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 02.05.2024, 16:30 Uhr

Gebühr: 52,00 €

Ort: draußen in der Umgebung von Großhansdorf, Ahrensburg und Volksdorf

Leitung: Victoria Slemzina



Kunsth Handwerk

Kurs 109: 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: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 05.02.2024, 17:15 Uhr
Gebühr: 101,00 €*

*Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Antje Heuermann-Kramer*

Kurs 110: 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 Materialkosten (Silber, Gold, Lot) werden nach Bedarf separat abgerechnet.

*Dauer: 10 x 2 Std., einmal wöchentlich
Beginn: Montag, 05.02.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 101,00 €*

*Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Antje Heuermann-Kramer*

Kurs 111: Goldschmieden – Schmuckfrühling



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: 6 x 2,5 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 09.03.2024, 10:00-16:00 Uhr

*Beginn: Dienstag, 20.02.2024, 17:00 Uhr
Gebühr: 106,00 €*

*Ort: Werkraum der Grundschule Schmalenbeck, hinterer Eingang, Zuwegung über Martin-Meyer-Weg
Leitung: Metta Braake*



Kurs 112: 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: 6 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 23.03.2024, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 20.02.2024, 19:45 Uhr
Gebühr: 92,00 €

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

Leitung: Metta Braake

Kurs 113: Goldschmieden – Schmuckfrühling

Inhaltlich identisch mit Kurs 111



Dauer: 6 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 15.06.2024, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.05.2024, 17:00 Uhr

Gebühr: 92,00 €

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

Leitung: Metta Braake

Kurs 114: Goldschmieden – Schmuckumgestaltung und -entwurf

Inhaltlich identisch mit Kurs 112

Dauer: 6 x 2,5 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Samstag, 29.06.2024, 10:00-16:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 29.05.2024, 19:15 Uhr
Gebühr: 106,00 €

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

Leitung: Metta Braake





Kurs 115: 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: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 11.02.2024, 11:00-15:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 31.01.2024, 17:45 Uhr

Gebühr: 101,00 €

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

Leitung: Rotraut Brunckhorst

Kurs 116: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 115

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 25.02.2024, 11:00-15:00 Uhr

Beginn: Mittwoch, 31.01.2024, 20:00 Uhr

Gebühr: 101,00 €

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

Leitung: Rotraut Brunckhorst

Kurs 117: Goldschmieden

Inhaltlich identisch mit Kurs 115

Dauer: 8 x 2 Std., einmal wöchentlich, zusätzlich Sonntag, 10.03.2024, 11:00-15:00 Uhr

Beginn: Donnerstag, 01.02.2024, 20:00 Uhr

Gebühr: 101,00 €

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

Leitung: Rotraut Brunckhorst

Textiles Gestalten

Kurs 118: 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, 08.02.2024, 19:30 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule

Leitung: Kathrin Mathibe

Kurs 119: 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, 30.04.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 41,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule
Leitung: Kathrin Mathibe

Dauer: 12 x 2,5 Std., alle zwei Wochen
Beginn: Mittwoch, 17.01.2024, 19:30 Uhr
Gebühr: 146,00 €
Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum
Leitung: Steffi Reichert

Kurs 121: Nähen für mehr Nachhaltigkeit – am Wochenende



Nähen ist wieder Trend – immer mehr Menschen nähen für den nachhaltigen Bedarf, stellen aus alten Kleidungs- oder Wäschestücken neue her oder möchten ihre Sachen länger tragbar machen. Aus der guten alten Leinenbettwäsche kann beispielsweise ein luftiges Sommeroutfit werden; aus zu klein gewordenen Sweatshirts wird ein Kinderpulli mit passender Mütze.

Auch neue Kleidung liegt manchmal ungenutzt im Schrank, weil es zu lang/zu weit oder nach der ersten Wäsche zu groß/zu klein geworden ist. Wir finden gemeinsam eine Lösung, sind eine kleine Gruppe aus Anfängern und Fortgeschrittenen und freuen uns, wenn wir noch mehr Nähfreudige für dieses Hobby begeistern können.

Kurs 120: Lieblingsstücke selber nähen



Coole 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 Nähmaschine 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: 1 x 1 Std. Vorbesprechung, 1 x 6 Std.,
1 x 5 Std.*

*Vorbesprechung: Donnerstag, 01.02.2024,
19:00-20:00 Uhr*

*Termine: Samstag, 03.02.2024, 10:00-16:00,
Sonntag, 04.02.2024, 10:00-15:00 Uhr*

Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum

Leitung: Beate Dahm

Kurs 122: Nähen für mehr Nachhaltigkeit

Inhaltlich identisch mit Kurs 121

Dauer: 6 x 2 Std., einmal wöchentlich

Beginn: Donnerstag, 15.02.2024, 19:00 Uhr

Gebühr: 62,00 €

Ort: Friedrich-Junge-Schule, Nähraum

Leitung: Beate Dahm

Mittelalterliche Kultur

Kurs 123: 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, 27.04.2024 und Sonntag,
28.04.2024, je 10:00-16:00 Uhr*

Gebühr: 62,00 €

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

Leitung: Niels Jöhnke,

info@schwertschaukampf.de



Wir gestalten Integration! „Seien Sie dabei!“

Informationen

Unterstützung

Qualifizierung

Austausch

Das Portal für Ehrenamtliche
in der Flüchtlingsarbeit

GEFÖRDEBT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

www.vhs-ehrenamtsportal.de



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

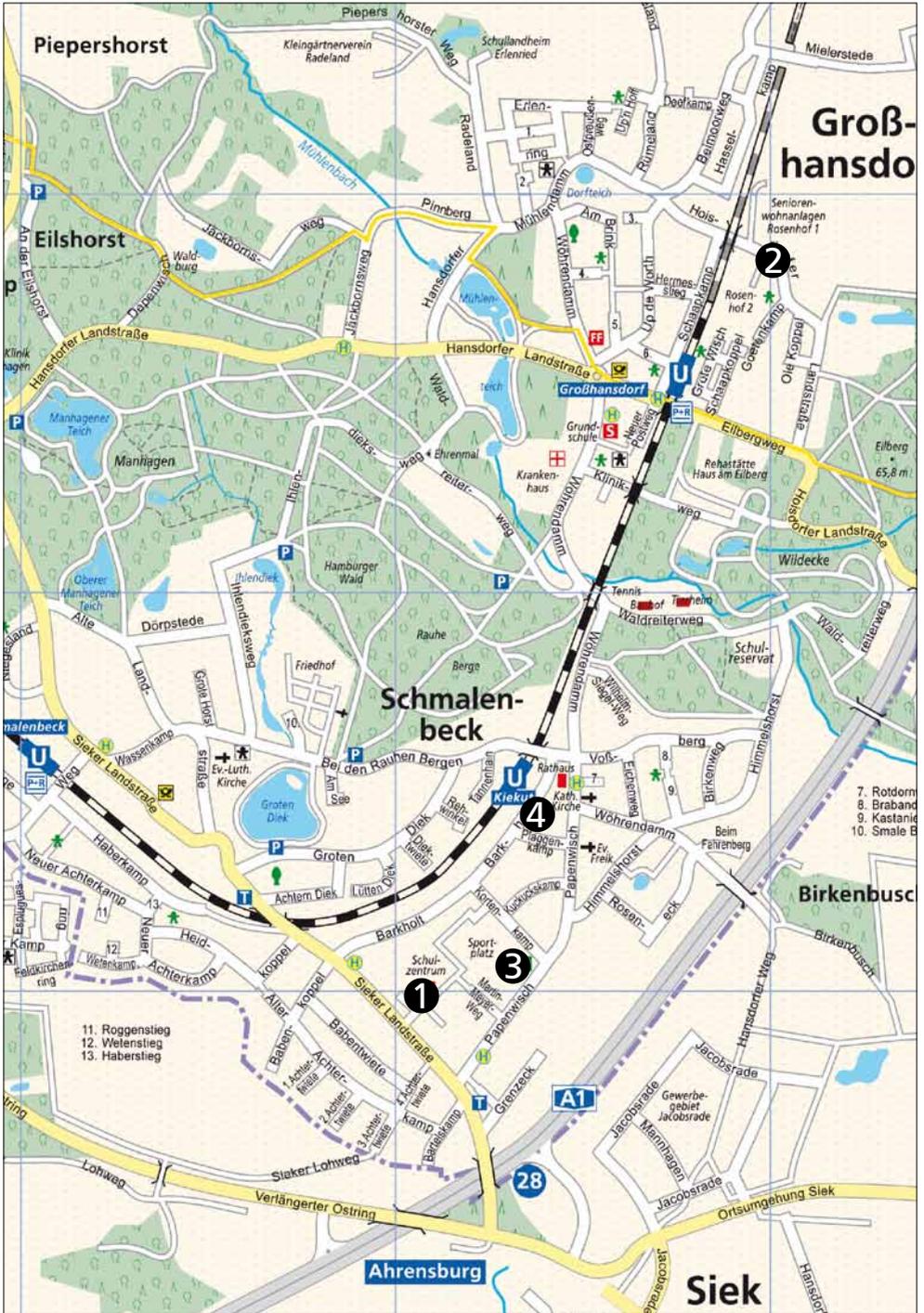
Donnerstag: 9:00-12:30 und 14:30-18:00 Uhr

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.



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

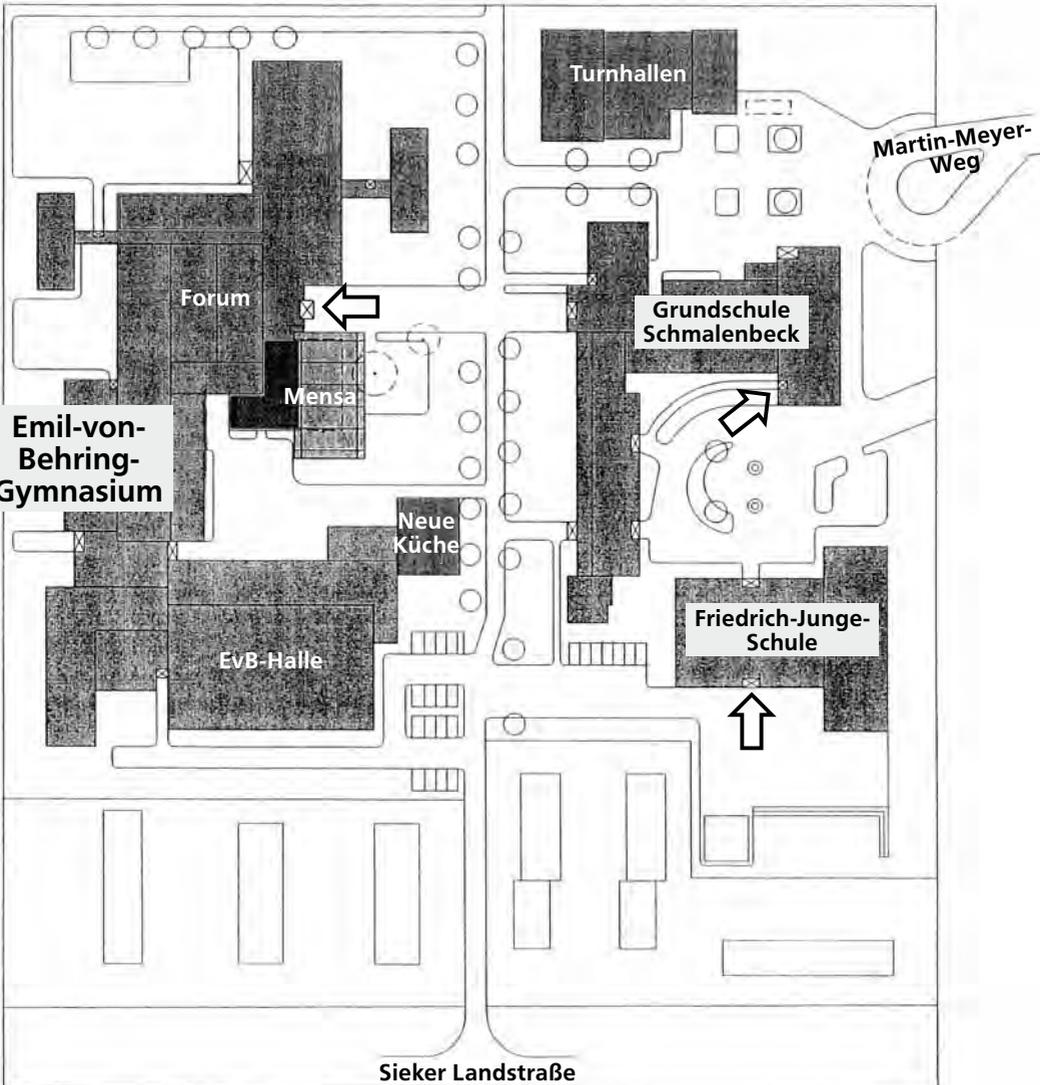
3 Haus Papenwisch
Papenwisch 30
4 Waldreitersaal und Rathaus
Großhansdorf, Barkholt 64

Sportzentrum Hoisdorf,
Oetjendorfer Landstraße 21

Haus der Vereine, Hinterm Dorf 2, Siek

2 Rosenhof I, Hoisdorfer Landstraße 61

Lageplan Schulzentrum Sieker Landstraße, 22927 Großhansdorf



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: 7,- €, ermäßigt 5,- €, Schüler und
Studenten 2,- €, Mitglieder kostenfrei.

Kulturring Großhansdorf e.V.

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

Alle Veranstaltungen finden im
Waldreitersaal statt.

*Samstag, 13. Januar 2024, 20 Uhr: »Nur drei Worte«,
mit Lisa Wildmann, Julia Bremermann*

*Dienstag, 13. Februar 2024, 20 Uhr: »Die Tanzstunde«,
mit Oliver Mommsen*

*Sonntag, 17. März 2024, 20 Uhr: »# 2024«, mit Mathias
Riechling*

*Samstag, 20. April 2024, 20 Uhr: »Locker vom Hocker«,
mit Theresa Heinz, Vitalina Pucci, Polina Blüthgen*



**Digitale Datenwelt
im Handumdrehen.**

Mit unserer App: Stadt | Land | DatenFluss

Stadt | Land | DatenFluss