

Kreisvolkshochschule

Herzogtum Lauenburg e.V.



rafik: kotoffei/Shutterstock

Programm
Frühjahr
2024



VHS Büchen - Gudow e.V. Postfach 1150 21510 Büchen Tel.: 04155/3551 Internet:

www.vhs-buechen-gudow.de

E-Mail:

info@vhs-buechen-gudow.de

VHS Dassendorf e.V.

Am Wendel 2a 21521 Dassendorf Tel.: 04104/699146 Internet: www.vhs-dassendorf.de

E-Mail:

service@vhs-dassendorf.de

VHS Mölln-Breitenfelde Postfach 1330

23879 Mölln Tel.: 04542/89660 Fax: 04542/5986 Internet: www.vhs-moelln-brf.de

E-Mail: info@vhs-moelln-brf.de

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg Tel.: 04541 - 891386 Fax: 04541 - 891387

Internet:

www.vhs-ratzeburg.de

E-Mail: volkshochschule@ratzeburg.de

VHS Schwarzenbek e.V. Berliner Straße 1-5, 21493 Schwarzenbek Tel.: 04151/5388

Internet:

www.VHS-Schwarzenbek.de

info@vhs-schwarzenbek.de

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

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

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

2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und der E-Mail Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe Ihrer IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Eine Barzahlung ist jedoch ausgeschlossen.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

3. Weitergabe Ihrer Daten

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

4. Kontaktaufnahme

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

5. Speicherdauer und Löschung

Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.

Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen.

Für Fragen des Datenschutzrechts steht Ihnen unser behördlicher Datenschutzbeauftragter zur Verfügung:

Kreis Herzogtum Lauenburg, Telefon 04541 888 480 oder über E-Mail: info@kreis-rz.de

Bucnen - Gudow	
Afrikanischer Trommelworkshop	. 18
Akkordeon	
Ätherische Öle	
Autogenes Training	
Chor	
Deutsch als Fremdsprache	
Drums Alive®	
Englisch	. 27
Französisch	
Gedächtnistraining	
Gitarre	
Gymnastik/Fitness	
Klavierunterricht	
Kochen/Backen	
Kreativ zur Entspannung	
Lehmbauseminar	. 16
Pilates	. 22
Plattdüütscher Fröhschoppen	6
Rücken Fit	. 23
Selbstverteidigung	. 18
Smartphone	
- Grund- und Aufbaukurs	. 31
Stricken	. 16
Weidenflechten	. 15
Yoga	
Zeichnen	
Dassendorf	
Astronomie	. 12
Bildbearbeitung	. 17
BreathWalk®	.21
Chor	
Computerschreiben	
EDV (Büropraxis für Frauen, Grund-	
kurs- und Vertiefungskurs Senioren,	
Word, Powerpoint, Excel, Ordnung	
auf dem PC, Outlook, Canva)	
Englisch	
Erlebnisvortrag - Wildniswanderung	. 20
in Schweden	
Farb- und Typberatung	
Frauentag	
Fotografie	
Gitarre	. 1/

Golf19		
(Haus-) Tiere verstehen28		
Interkultureller Austausch 10	Inhalts-	
Internationaler Frauentreff10	verzeichnis	
Italienisch29		
Junge VHS (Programmieren) 333	Gitarre18	
Kerzen gießen16	Gymnastik/Fitness23	
Kinderzimmer gestalten7	Hockergymnastik23	
Klimawandel und -schutz10	Kalligrafie13	
Kochen/Backen24	Kochen/Backen24	
Malen/Zeichnen13	Malen/Zeichnen14	
Meditation20	Pilates	
Mosaik16	Plattdütsch30	
Nähen15	Polnisch29	
Orientalischer Tanz13	Radio18	
Raumgestaltung8	Reden halten	
Rosen schneiden11	Reiki21	
Schminken9	Ritmix 23	
Smartphone33	Schminken9	
Spanisch 30	Schneidern	
Starke Stimme und Präsenz 13	Smartphone	
Stiltraining10	Spanisch30	
Stressbewältigung19	Stiltraining10	
Stricken/Häkeln16	T'ai chi Ch'uan21	
Sturzprävention23	Tennis	
Survival11	Ukrainisch30	
Theaterfahrten	Upcycling17	
Theater und Schauspiel12	Wohlfühltag10	
Waldwissen - Bäume bestimmen 11	vvoimumtag10	
Wer bin ich und was will ich?27	Ratzeburg	
Wildbienengerechter Garten11	natzeburg	
Wildkräuterwanderung24	Angehörigentreff9	
Wirbelsäulengymnastik22	Angst- und	
Yoga20	Panikstörungen - Vortrag20	
3	Archäologische Denkmäler	
Mölln - Breitenfelde	– Fahrradtour6	
mom bretternerde	Aryurveda19	
Barrierefreies Musizieren18	Autogenes Training19	
Computerschreiben35	Buchbinden16	
Dänisch	Chor	
Deutsch als Fremdsprache27	Christentum (Einführung in	
Doppelkopf7	die Bibel, Gespräche)10	
EDV (Computer - Erste Schritte,	Cremes selbst machen	
Office, Word, Excel, PC-Präsentation)31	Drucktechniken	
Englisch28	EDV (Computerkurs für Senioren,	
Entspannung20	Word, Excel)31	
Farb- und Typberatung9	Englisch28	
. a. a and typoctatorig		

Gitarre	
Gymnastik/Fitness	
Hockergymnastik	
Kalligrafie	
Kochen/Backen	
Malen/Zeichnen	
Pilates	
Plattdütsch	
Polnisch	
Radio	
Reden halten	
Reiki	
Ritmix	
Schminken	
Schneidern	
Smartphone	
Spanisch	
Stiltraining	
T'ai chi Ch'uan	
Tennis	
Ukrainisch	
Upcycling	
Wohlfühltag	10
Ratzeburg	
Angehörigentreff	9
Angst- und	
Panikstörungen - Vortrag	20
Archäologische Denkmäler	
– Fahrradtour	
Aryurveda	
Autogenes Training	
Buchbinden	
Chor	18
Christentum (Einführung in	
die Bibel, Gespräche)	10
Cremes selbst machen	
Drucktechniken	15

Programmbereiche















Inhalts-
verzeichnis

verzeichnis	
Farbtyp und Make-up Seminar9	
Filzen15	
Fotografie und Fotobuchgestaltung 17	
Französisch29	
Gehölzschnitt11	
Geschenkschachteln basteln17	
Hui Chun Gong23	
Italienisch29	
Kochen/Backen24	
Kräuterwanderungen6	
Literaturkreis12	
Malen/Zeichnen14	
Märchen12	
Nachbarschaftshilfe9	
Nordic Walking21	
Pflege (Versicherung, Grundlagen)8	
Pilates22	
Progressive Muskelentspannung 19	
Qigong21	
Resilienz19	
Schlaganfall - Orientierungskurs24	
Smartphone31	
Spanisch30	
Stiltraining10	
Tai Chi21	

Vorträge......5

	Zumba®23	Nähen15
Inhalts-		Niederländisch29
verzeichnis	Schwarzenbek	Nordic Walking21
		Onlinebanking - Onlinevortrag
Farbtyp und Make-up Seminar9	Ahnenforschung7	Papiere ordnen
Filzen15	Arabisch27	Patchwork16
Fotografie und Fotobuchgestaltung 17	Blues Harp18	Patientenverfügung
Französisch29	Chor18	- Onlinevortrag7
Gehölzschnitt11	Computerschreiben35	Pflegebedürftigkeit
Geschenkschachteln basteln17	Dänisch27	- Orientierungskurs
Hui Chun Gong23	Demenz (Orientierungskurs,	Photovoltaik - Vortrag
Italienisch29	Vorbeugung, Verstehen)24	Pilates22
Kochen/Backen24	Deutsch als Fremdsprache27	Pilzexkursionen11
Kräuterwanderungen6	EDV (PC-Kenntnisse auffrischen, Word,	Portugiesisch29
Literaturkreis12	Excel, Powerpoint, Lexware, ChatGPT)	Radtour11
Malen/Zeichnen14	Energieanbieter wechseln	Rhetorik für Frauen35
Märchen12	- Onlinevortrag30	Rückenfit23
Nachbarschaftshilfe9	Englisch27	Schreibwerkstatt12
Nordic Walking21	Europawahl 20247	Selbstverteidigung für Frauen19
Pflege (Versicherung, Grundlagen)8	Farb-, Stil- und Typberatung9	Smartphone/Tablet
Pilates22	Fotografie	(iPhone, Android)33
Progressive Muskelentspannung 19	Französisch29	Solarstrom - Onlinevortrag
Qigong21	Heizung/Heizen - Vorträge8	Spanisch30
Resilienz19	Hunde 10	Tanzkreis für Senioren13
Schlaganfall - Orientierungskurs 24	Igel - Vortrag11	Theatergruppe13
Smartphone31	Imkern11	Vergleichsportale - Onlinevortrag 7
Spanisch 30	Klavierunterricht 18	Vorsorgevollmacht - Onlinevortrag7
Stiltraining10	Kochen/Backen24	Vorträge5
Tai Chi21	Make up - Training9	Weidenflechten15
Tanz13	Malen/Zeichnen13	Wildbienengerechter Garten11

| ZENbo® 21 | Nachbarschaftshilfe9

Es gilt außerdem für die meisten Volkshochschulen:

Es erfolgt seitens der VHS keine schriftliche oder telefonische Bestätigung! Sie werden in der Regel nur benachrichtigt, wenn ein Kurs ausfällt oder bereits belegt ist. Kurse können nur stattfinden bei mindestens 8 Teilnehmern, wird diese Mindestteilnehmerzahl unterschritten, erhöht sich die Kursgebühr entsprechend. Bei einigen Kursen entstehen Materialkosten, wie auch Kosten für die Benutzung von Maschinen. Diese Kosten werden zusätzlich zu den Hörergebühren erhoben. Eine evtl. Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden.

Mathematik

Die VHS kann keinerlei Haftung übernehmen, namentlich auch nicht für Unfälle auf Wegen, Exkursionen, in Gebäuden und Hörsälen sowie für Gesundheitsschäden oder Verluste und Beschädigungen von Kleidungsstücken und Fahrzeugen. Die Teilnehmer der VHS-Veranstaltungen sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden seitens der VHS im allgemeinen nicht versichert. Vor dem Besuch bestimmter Kurse der Gesundheitsbildung klären Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, ob eine Teilnahme für Sie in Frage kommt.

In den schleswig-holsteinischen Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie, daß das Rauchen in den Schulen nicht gestattet ist. Bei diesen Teilnahmebedingungen handelt es sich um eine vereinfachte und verkürzte Fassung. Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre VHS. Werden Sie Mitglied Ihrer Volkshochschule! Die Volkshochschulen gewähren

ihren Mitgliedern in der Regel Ermäßigungen für die meisten Kurse. Bei Inter-

esse erkundigen Sie sich bitte bei den VHS-Leiterinnen und VHS-Leitern.

VHS-Programm-Zeitung

Wolken erkennen.....11

Herzogtum Lauenburg Ausgabe Frühjahr 2024



Druckauflage:

58.560 Exemplare

Für das Kursangebot und die Veröffentlichung verantwortlich:

Kreisvolkshochschule Herzogtum-Lauenburg e.V. **Gerhard Kohrt**

Satz:

Prima Rotationsdruck Nord GmbH & Co. KG, Waren

Druck:

A. Beig Druckerei und Verlag **GmbH & Co.KG Pinneberg**

Vertrieb:

DPV Direktpressevertrieb GmbH, **Parchim**

Festes Schuhwerk wird empfohlen,

Termin: Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

evtl. Sammelgefäße mitbringen.

Ort: Stadtbücherei Ratzeburg

Beginn Vortrag 910: 20.03.2024

IIII 5 **II**

Eintritt frei - barrierefreier Zugang Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Gehölzschnitt

Vortrag von John Seybold

Das Schneiden von Bäumen und Sträuchern ist einfacher als bislang angenommen. Aber nur mit richtigem Fachwissen werden Schnittfehler bei Obstbäumen, Rosen und allen anderen Gehölzen artübergreifend vermieden. Auch wenn man seine Gehölze nicht selber schneidet, sondern schneiden lässt, sind folgenschwere und branchentypische Schnittfehler vermeidbar. Die Fehlervermeidung zur Förderung gesunder und stabiler Gehölze ist auch für den Naturschutz wichtig.

Hierfür stellt der Baumspezialist und Autor John Seybold sein Lehrbuch über den artübergreifenden Gehölzschnitt vor. Zudem werden an einem Musterbeispiel die wichtigsten Schnittregeln erklärt. Im Anschluss bleibt Zeit für weitere Aufklärung und Beratung.

Versiegelte Flächen, Schottergärten und Artenvielfalt

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Vortrag von Merlin Michaelis, BUND SH

Große versiegelte Flächen und Schottergärten erfreuen sich sowohl in neuen als auch in bestehenden Baugebieten zunehmender Beliebtheit. Sie bieten vermeintlich Arbeitserleichterung und es sieht immer ordentlich und überschaubar aus. Was die Besitzerinnen aber in puncto Biodiversität und Artenvielfalt bewirken, scheint vielen gar nicht bewusst zu sein. In diesem Vortrag geht der Referent auf Gründe für und gegen Schottergärten ein und gibt einen Überblick über die Folgen für Artenvielfalt

Beginn Vortrag 911: Donnerstag, 29.02.2024 Termin: 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Wasser

RΖ

RΖ

- Lebensgrundlage in Gefahr?

Vortrag von Wolfgang Pohle

Vor dem Hintergrund der Trockenzeiten der jüngeren Vergangenheit stellen sich viele Menschen Fragen zum Thema Wasser: Werden wir mit (Trink-)Wassermangel leben müssen? Welche Auswirkungen hat ein veränderter Wasserhaushalt auf unsere natürliche Umwelt? Welche Rolle spielt die Wasserqualität? Welche Handlungsoptionen und -erfordernisse gibt es? Der Vortrag soll den Teilnehmer/ inne/n helfen, sich in diesem Fragenkomplex zu orientieren.

Beginn Vortrag 912: 16.05.2024 Termin: Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal barrierefreier Zugang - ohne Gebühr Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Vorträge der Sektion Ratzeburg der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft (SHUG):

Der Atlantik - Von einer Weltengrenze zur Handelsbrücke

Vortrag von Prof. Dr. Manfred Bölter Termin Vortrag 920: Mittwoch, 10.01.2024 von 19:30 - 20:30 Uhr

Theodor Fontane in Schleswig-Holstein

Vortrag von Prof. Dr. Christian Andree Termin Vortrag 921: Mittwoch, 14.02.2024 von 19:30 - 20:30 Uhr

Blaue Bioökonomie mit Mikroalgen: Abwasser-Reinigung, Wärme-Produktion, Gewässer-Sanierung, Biomasse-Produktion und -Nutzung

Vortrag von Prof. Dr. Rüdiger Schulz

Termin Vortrag 922:

Mittwoch, 13.03.2024 von 19:30 - 20:30 Uhr

Leitung: Marlis Ehlen Hermann Hesse verfügte im Laufe seines Lebens über drei Gärten. Zwei davon hat er selbst geplant und angelegt. Sein intensives Naturempfinden und seine Liebe zum Gärtnern bringt Hesse in zahlreichen wunderbaren Texten und Gedichten zum Ausdruck. Lassen Sie uns ge-

meinsam durch seine Gärten schreiten und mit ihm über

Seine Hausgärten, sein Blick auf

die Natur und den Kreislauf des Lebens

den Kreislauf des Lebens sinnieren! Beginn **Vortrag 900:** 30.01.2024 Termin: Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal Eintritt frei - barrierefreier Zugang Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

RZ

Das Weltreich Alexander des Großen

Vortrag von Hartwig Fischer

Hermann Hesse:

Mit den Worten "Suche Dir ein anderes Königreich, Makedonien ist für Dich zu klein!" soll König Philipp von Makedonien bei seinem Sohn Alexander den Blick auf die Eroberung des persischen Großreichs gelenkt haben. Der Referent schildert in seinem Lichtbildervortrag, wie Alexander nach der Lösung des "Gordischen Knotens" einen beispiellosen militärischen Feldzug gegen den Perserkönig Dareios begann und er als Sieger zum Oberhaupt eines Weltreiches wurde.

Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!

Beginn: Vortrag 901: 27.02.2024 Termin: Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal

Eintritt frei - barrierefreier Zugang Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Die Materie unserer Welt: Nur Erde, Luft Wasser und Feuer oder wissen wir es genauer?

Vortrag von Dr. Rüdiger Brust

Nicht nur tote Materie, sondern alle Lebewesen bestehen aus relativ wenigen Bestandteilen, den chemischen Elementen. Etliche sind allgemein bekannt, z.B. die Metalle Eisen, Kupfer, Silber und Gold. In der belebten Natur sind Kohlenstoff, Wasserstoff, Sauerstoff und Stickstoff die Hauptbestandteile. Im Stoffwechsel von Lebewesen spielen Elemente wie Natrium, Kalium, Phosphor und Schwefel eine Rolle. Wir wissen, dass die Gesamtheit der Materie der Welt aus nicht mehr als 90 chemischen Elementen besteht. Diese sind in einem wunderbaren Ordnungssystem zusammengefasst, dem Periodensystem der chemischen Elemente, einem fundamentalen Naturgesetz.

Beginn: Vortrag 902: 26.03.2024

Termin: Dienstag, 19:00 Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal Eintritt frei - barrierefreier Zugang

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Unsere Landschaft. Natur im Wandel seit der letzten Eiszeit

Leitung: Dr. Peter Aldenhoff

Welchen Einfluss hatte der Mensch seit dem Jahr 10 000 v. Chr. auf die Entwicklung der Schleswig-holsteinischen Landschaft und wo werden die Wechselwirkungen der menschlichen Handlungen und der natürlichen Einflüsse

Beginn Vortrag 903: 30.04.2024 Termin: Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal

Beginn Vortrag 906.1: 05.02.2024 Termin: Montag, 18:00 - 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Wiesen - nichts als Gras?

Vortrag von Dr. Heinz Klöser (BUND)

Wiesen sind ein prägender Bestandteil unserer Landschaft. In der heutigen intensiven Landwirtschaft sind sie oft nur noch einfarbig grüne Flächen aus schnellwüchsigem Gras. Eine Wiese kann aber viel mehr sein: blumenbunte Insektenweide, Speicherfläche für überschüssiges Kohlendioxid im Klimawandel, Balsam für die Seele. Und woher kommen die Wiesen eigentlich in einer Landschaft, die von Natur aus von Wäldern geprägt wäre? Kommen Sie mit auf eine Entdeckungstour in einen allzu bekannten, allzu unbekannten Lebensraum.

Beginn Vortrag 907: 05.03.2024 Termin: Dienstag, 19:00 - 21:00 Uhr Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal Keine Gebühr

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Insekten

Vortrag von Dr. Christel Happach-Kasan

Insekten sind allgegenwärtig. Mücken und Wespen können lästig sein, Schmetterlinge, Käfer und Libellen begeistern uns. Im Frühjahr und Sommer erleben wir Insekten als Bestäuber von Blüten. Aber was machen sie im Winter? Insekten haben einen komplizierten Lebensweg vom Ei über Larve und Puppe bis zum ausgewachsenen Insekt. Im Vortrag werden verschiedene Insektenarten mit ihrem Lebensweg vorgestellt und Hinweise gegeben, wie wir Insektenvielfalt fördern können. Denn Insekten sind wichtig, nicht nur als Bestäuber, auch als Gesundheitspolizei.

Beginn Vortrag 909: 30.05.2024 Termin: Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr Ort: Stadtbücherei Ratzeburg Gebühr ohne Gebühr Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Artgerechte Bienenhaltung mit Regina Thomsen

RΖ

In diesem 90minüzigen Vortrag erfahren wir etwas über die wildlebende Honigbiene und wie sich eine imkerliche Bienenhaltung auf den Weg begibt, viele hier angesprochene Elemente einzubauen. Das Bienenvolk, der Bien, wird als Ganzes, als Organismus gesehen. Seinen Bedürfnissen bezüglich Behausung, Wabenbau und Vermehrung wird

Einzelveranstaltungen

Ort: Rathaus Ratssaal Der Eintritt ist frei für Mitglieder, Schüler und Studenten, Gäste zahlen 6,- Begrenzte Teilnehmerzahl, um Voranmeldung wird gebeten unter Tel. 04541-82884 oder

SB

brust.r@gmx.de.

Teilnahme an unseren Onlineangeboten - Ganz einfach erläutert

Leitung: Anja Erdmann

Sie haben einen interessanten Onlinevortrag in unserem Programm gefunden, fürchten aber, die Teilnahme sei kompliziert und/oder technisch aufwändig?

Sie werden sehen, es ist ganz einfach. Wir werden gemeinsam einen virtuellen Konferenzraum betreten und ausprobieren, wie die Teilnahme an einem Onlinevortrag oder Onlinekurs problemlos gelingt.

Termin 1: Montag, 29.01.2024, 10:00 bis 11:00 Uhr Termin 2: Donnerstag, 08.02.2024, 16:00 bis 17:00 Uhr Weitere Termine sind auf Anfrage jederzeit möglich!

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

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

Kann man Fluchtursachen

bekämpfen?

Leitung: Prof. Dr. Lutz Berger, Seminar für Orientalistik; Islamwissenschaft

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft Strukturen und Mechanismen von Migration in und aus Westafrika

Termin: Freitag, 09.02.2024, 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhal-

le, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek

Gebühr: Euro 6,00 an der Abendkasse VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung nicht erforderlich!

Wasserstoff - naive Träumerei oder Lösung der Probleme?

Leitung: Prof. Dr. Volkmar Helbig, Institut für Experimentelle und Angewandte Physik; Atom und Plasmaphysik

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft Termin: Freitag, 08.03.2024, 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhal-

le, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek Gebühr: Euro 6,00 an der Abendkasse VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung nicht erforderlich!

Liebe VHS-Leser!

Die geltenden Teilnahmebedingungen Ihrer Volkshochschule finden Sie auf der jeweiligen Homepage ihrer VHS

Vivaldis Vier Jahreszeiten aus Sicht der Klimaforschung

Leitung: Prof. Dr. Mojib Latif,

Helmholtz-Zentrum für Ozeanforschung Kiel (GEOMAR)

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft Termin: Donnerstag, 23.05.2024, 19:30Uhr Ort: Bitte bei Anmeldung erfragen! Gebühr: Euro 6,00 an der Abendkasse VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Plattdüütscher Fröhschoppen De Welt is bunt un wi sünd dat ok

Anmeldung nicht erforderlich!

Mit Günther Wagener

Termin: Sonntag, 21.01.2024, 11:15 Uhr Ort: Ohlrogges Gasthof,

Lauenburger Str. 28, 21514 Büchen

Gebühr: 10,00 €

Dornah gift dat Burgunderbraden met Rotkohl

Essen und Getränke auf eigene Rechnung - Anmeldung zum Essen bis Mittwoch

vor der Veranstaltung beim Moderator Dirk Uhde Information und Moderation: Dirk Uhde,

Tel.: 04155 816203, E-Mail: dirkuhde@web.de

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Plattdüütscher Fröhschoppen Nieges vun Fiete ut Hagenow

Mit Kuno Karls

SB

SB

Termin: Sonntag, 18.02.2024, 11:15 Uhr

Ort: Ohlrogges Gasthof,

Lauenburger Str. 28, 21514 Büchen

Gebühr: 10,00 €

Dornah gift dat Gröhnkohl met Kasseler un Kohlwurst Essen und Getränke auf eigene Rechnung - Anmeldung zum Essen bis Mittwoch

vor der Veranstaltung beim Moderator Dirk Uhde Information und Moderation: Dirk Uhde,

Tel.: 04155 816203, E-Mail: dirkuhde@web.de vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Plattdüütscher Fröhschoppen Plattdüütscher Frühlingsanfang met Musik

Mit Silke Frakstein und Andreas Werling / Gitarre

Termin: Sonntag, 17.03.2024, 11:15 Uhr

Ort: Ohlrogges Gasthof,

Lauenburger Str. 28, 21514 Büchen

Gebühr: 10,00 €

Dornah gift dat Rippenbraden met Rosenkohl

Essen und Getränke auf eigene Rechnung - Anmeldung

zum Essen bis Mittwoch

vor der Veranstaltung beim Moderator Dirk Uhde

Information und Moderation: Dirk Uhde,

Tel.: 04155 816203, E-Mail: dirkuhde@web.de vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Plattdüütscher Fröhschoppen En Barg vun mien 260 Geschichten

Mit Heinz Tiekötter un de vhs-Chor singt

Termin: Sonntag, 14.04.2024, 11:15 Uhr Ort: Ohlrogges Gasthof,

Lauenburger Str. 28, 21514 Büchen

Gebühr: 10,00 €

Dornah gift dat Lammbraden met Bohnen inn' Speckmantel Essen und Getränke auf eigene Rechnung - Anmeldung

zum Essen bis Mittwoch

vor der Veranstaltung beim Moderator Dirk Uhde Information und Moderation: Dirk Uhde,

Tel.: 04155 816203, E-Mail: dirkuhde@web.de vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Studienfahrten / Exkursionen

Frühlings-Kräuterwanderung am kleinen Küchensee

mit Monika Möller

ВÜ

ΒÜ

ВÜ

ΒÜ

Im Frühling explodiert das frische wilde Grün geradezu und ist voll von wertvollen Inhaltsstoffen. Wiesenkerbel, Wasserdost, Knoblauchsrauke oder Taubnesseln können unseren Speiseplan hervorragend ergänzen. Die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen werden bei dem Spaziergang ständig wiederholt, um genießbare nicht mit giften Vertretern zu verwechseln.

Geeignet für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse, festes Schuhwerk wird empfohlen, Sammelgefäße können mitgebracht werden. Der Spaziergang eignet sich für TeilnehmerInnen mit und

ohne Vorkenntnisse und dauert ca. 2 Stunden. Festes Schuhwerk wird empfohlen, evtl. Sammelgefäße

Beginn Wanderung 904: 13.05.2024

Termin: Montag, 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang des Schwimmbades Aqua Siwa, Fischerstraße

Gebühr: 15,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

Waldkräuter-Wanderung am Farchauer Weg

mit Monika Möller

Im schattigen Waldbereich wachsen andere schmackhafte Pflanzen als an den sonnigen Uferböschungen wie z.B. Brunnenkresse, Baldrian oder Kohldistel. Um Wildkräuter sicher erkennen zu können, ist es wichtig, sie sich im Jahresverlauf häufiger anzusehen, da sie sich ständig ändern. Es werden außerdem Hinweise gegeben, worauf beim Sammeln zu achten ist, um essbare nicht mit giftigen Pflanzen zu verwechseln.

Diese Wanderung ist sowohl für Kräuterkundige als auch für NeueinsteigerInnen geeignet

Festes Schuhwerk wird empfohlen, Sammelgefäße können mitgebracht werden.

Beginn Wanderung 905: 12.06.2024 Termin: Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: Netto Parkplatz, Möllner Straße, Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

Archäologische Denkmäler im Raum

Sandesneben / Duvensee / Ritzerau / Linau Fahrradtour mit Dr. Holger Kähning

Im Schutz der hier befindlichen Wiesen und Wälder sind zahlreiche Relikte früherer Zeiten im Boden erhalten geblieben. Weitgehend unsichtbar, aber spannend ist die Geschichte über die Menschen, die am heutigen so genannten Duvenseer Moor vor gut 11.000 Jahren Station gemacht haben. Wer mag, kann im Anschluss gerne mit mir ein Hofcafé in Labenz besuchen (bitte bei der Anmeldung

Beginn Fahrradtour 803: 04.05.2024

Termin: Samstag, 13:30 - 17:00 Uhr Ort: Rathaus Parkplatz vor der Amtsverwaltung Sandesneben

Gebühr: 12,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.















MÖ BR

Gesellschaft – Politik - Umwelt

Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse

Doppelkopf für Anfänger (ohne Vorkenntnisse) 224-1.00010

Leitung: Gerd Dietel

Der Kurs ist auch ein Angebot an Menschen, die schon immer gerne einmal Doppelkopf spielen wollten, sich den Einstieg in bestehenden Runden aber nicht zugetraut haben. Beginn: 12.02.2024

Termin: 5mal montags, 18:00 bis 19:00 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Persönliche Reden zu jedem Anlass (AG) 224-1.06010

Leitung: Gerhild Meier

In entspannter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die passende Rede für berufliche Anlässe

Beginn: 22.04.2024

Termine: 3mal montags 19:30 bis 21:00 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € (bei 6 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Geschichte / Zeitgeschichte

Workshop Ahnenforschung

- Der Stammbaum meiner Familie Leitung: Dr. Lukas Schaefer,

Stadtarchiv Schwarzenbek, Jana Margarete Schmidt, Leiterin des Kreisarchivs Hzgt. Lbg., Dr. Claudia Tanck, Kirchenkreisarchiv Lübeck-Lauenburg

Der Workshop gibt Überblick über die Archivlandschaft, stellt Recherchemöglichkeiten und Anlaufstellen vor, so wie Potenziale und Risiken der Online-Ahnenforschung. Das Angebot ist insbesondere für Einsteige- | sich | festlegen, | welche | Untersuchungen | Fake-Shops und klärt auf, welche Mög-

rinnen und Einsteiger geeignet.

Termin: Samstag, 27.04.2024, 10:00 bis 14:30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)

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

Gebühr: 28,50 €

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

Politik / Bürgerschaftliches Engagement

Europawahl 2024 - Sind Sie dabei?

Leitung: Petra Scheerer, Wahlleiterin der Stadt Schwarzenbek

Bei der Europawahl in Deutschland 2024 am 9. Juni 2024 werden in Deutschland 96 der 720 Abgeordneten des Europaparlaments gewählt. Wie können Sie sich an dieser wichtigen Wahl beteiligen? Als Wähler*in - Sie erfahren, unter welchen Voraussetzungen Sie wählen dürfen, welche Besonderheiten beispielsweise für Unionsbürger, Auslandsdeutsche oder Rückkehrer zu beachten sind. Als Wahlhelfer*in - Im Wahllokal bekommen Sie spannende Einblicke in den Ablauf einer Wahl. Frau Scheerer gibt Ihnen einen Überblick über die Aufgaben aller Wahlhelfer*innen und beantwortet Ihre Fragen zum Ablauf der Wahl. Termin:

Donnerstag, 25.04.2024, 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: kostenfrei

SB

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

Ökonomie / Recht / Finanzen

Patientenverfügung - Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!

Leitung: Kerstin Heidt

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

In einer Patientenverfügung lässt

und Behandlungen in bestimmten medizinischen Situationen oder für den Fall der Pflegebedürftigkeit erwünscht oder nicht erwünscht sind.

Termin:

Freitag, 01.03.2024, 11:00 bis 12:30 Uhr Ort: online

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

Vorsorgevollmacht - Wer entscheidet, bestimmen Sie!

Leitung: Kerstin Heidt



SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein Schnell kann es im Leben pas-

sieren, dass man sich in einer Situation befindet, in der eine rechtliche Vertretung notwendig wird. Können einen dann die nahen Angehörigen automatisch vertreten? Welche Dinge sollte man unbedingt regeln?

Freitag, 26.04.2024, 11:00 bis 12:30 Uhr Ort: online

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

Onlinebanking und Bezahlsysteme im Internet

Leitung: Michael Herte



Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein Wir zeigen die Unterschiede be-

kannter Online-Bezahldienste auf und erörtern, wie Verbraucher ihre Rechte durchsetzen können, falls Ware nicht geliefert oder

Termin:

SB

Montag, 06.05.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr Ort: online

falsche Beträge abgebucht werden.

Kostenfrei dank der Förderung des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Abzocke - Fake-Shops Leitung: Moritz Pfannkuch

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Der Vortrag beschäftigt sich mit den wichtigsten Erkennungszeichen eines

lichkeiten Opfer eines Betrugs haben.

Termin:

Freitag, 03.05.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: online

Kostenfrei dank der Förderung des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Vergleichsportale - Wirklich gute Angebote finden!?

Leitung: Moritz Pfannkuch



SB

SB

SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Der Vortrag informiert über die Strukturen der Portale, zeigt Fallstricke auf und sensibilisiert für das Thema.

Termin: Freitag, 26.04.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: online

Kostenfrei dank der Förderung des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz. VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung / Verbraucherfragen

Workshop Kinderzimmergestaltung - Einrichtung, Beleuchtung AV104-01

Leitung: Sonja Zwahr

Wir beschäftigen uns mit der Grundrissplanung von kleinen Räumen und Geschwisterzimmern, erstellen ein optimales



VHS: Demokratische Orte des Lernens

Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.

umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor. Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden. Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: "Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die **8 1**

Raumkonzept mit der passenden Beleuchtung. Beginn: Samstag, 23.03.2024 Termin: 1 Tag,

DA

12:00 - 16:00 Uhr

Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 32,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Bitte bringen Sie Zeichenblock, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und langes Lineal

Workshop (Kinder-) Zimmergestaltung - Farben, Deko, Moodboard AV104-02

Leitung: Sonja Zwahr

Wie wirken welche Farben und wie können sie mit Hilfe eines Moodboards die richtigen Farb- und Deko-Elemente planen und einsetzen, vielleicht ein Raumthema gestalten. Beginn: Samstag, 04.05.2024 Termin: 1 Tag, 12:00 - 16:00 Uhr

Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 32,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

8 Euro Materialkosten werden direkt an die Kursleitung gezahlt. Bitte bringen Sie Zeichenblock, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und langes Lineal mit.

Raumgestaltung - "Wohlfühlort" AV104-04

Leitung: Elke Bentfeld

bezüglich Farben, Beleuchtung, Textilien, Mobiliar und Funktion entwickelt. Beginn: Montag, 06.05.2024 Termin: 6 Tage, 18:00 - 19:30 Uhr

Gemeinsam werden Ideen zur Gestaltung

Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 72,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte bringen Sie Schreibzeug und gerne Fotos und Raumpläne ihrer eigenen umzugestaltenden Räume mit.

Papierkram - leicht gemacht

Leitung: Gabriele Valerius

Eine gute Struktur und Ordnung in den eigenen Papierangelegen-

heiten ist einfach – wenn man weiß wie, und wie diese erhalten wird. In diesem Kurs lösen wir "Papierprobleme" – analog und digital.

Termine: 4-mal donnerstags, 15.02., 22.02., 29.02. und 07.03.2024,

jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr Ort: online in der vhs.cloud

Gebühr: 50,40 €

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

Solarstrom - vom Balkon und der Terrasse

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell



Geld sparen und im kleinen Maßstab den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden, das lässt sich gut mit einer Mini-PV-Anlage machen. Wie wird so ein Steckersolargerät installiert, wie funktioniert es und welche Fördermittel gibt es dafür? Termin: Montag, 27.05.2024,

18:00 bis ca. 20:00 Uhr

Ort: online, nähere Informationen bei Anmelduna

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentra-

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

Welche Heizung ist für uns die richtige?

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Der Energieberater informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

Termin:

Montag, 18.03.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei

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

Sparen durch richtiges Heizen und Lüften

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Die Heizkosten sind in vielen Haushalten der größte Posten auf der Liste der laufenden Ausgaben. Auch aus Klimaschutzsicht ist es wichtig, die Wärme (Energie) im Haus zu halten und damit Kosten zu senken. Dazu gehören Tipps zum Stromsparen sowie zum richtigen Heizen und Lüften.

Termin: Montag, 20.05.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentra-

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite) Strom erzeugen mit Photovoltaik

SB

Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Unsere Expert:innen geben einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte. Die wirtschaftliche Seite wird anhand von drei Bespielen beleuchtet: 2-Personen-Haushalt im eigenen Haus, vierköpfige Familie im Eigenheim, Mietshaus.

Montag, 17.06.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

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

Teurer Strom oder Gaspreis? Energieanbieter wechseln!

Leitung: Beate Oedekoven



SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein Für viele Verbraucher lohnt es

SB

sich zu prüfen, ob sich ein Anbieterwechsel lohnt. Damit beim Anbieterwechsel das passende Angebot gefunden wird, klären wir diese Fragen:

* Wer kann wechseln? * Wie ist fristgerecht zu kündigen? * Wie funktionieren die Vergleichsportale? * Wo ist ein günstiger Anbieter zu finden? * Was bieten Bonus, Preisgarantie und Öko-Strom/Gas?

Mittwoch, 13.03.2024, 17:00 bis 18:00 Uhr Ort: online

Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

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

Pädagogik / Erziehung / Familie

Ganzheitliches Gedächtnistraining ab 60 Jahre Bleib fit - denk mit!

Leitung: Petra Wenck, Gedächtnistrainerin

Spielerisch fördern wir Konzentration, Merkfähigkeit, logisches Denken, Wortfindung und schulen sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis.

Beginn: 08.02.2024

Kurs 1: 10:00 bis 11:00 Uhr Kurs 2: 15:00 bis 16:00 Uhr **Kurs 3:** 17:00 bis 18:00 Uhr Termine: jeweils 10mal donnerstags

Ort: Bürgerstr. 13, 21514 Büchen Gebühr: 65,00 € bei 6 TN plus 5,00 € Umlage für Arbeitsmaterial

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung und Information:

Tel. 04155 6819

Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen.

Orientierungskurs: Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?

Leitung: Martin Moritz

Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Welche Entlastung gibt es für Angehörige von Menschen mit Demenz? ... Dienstag, 05.03.2024, 17:00 bis 20:00 Uhr

sengebäude Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.

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

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

Orientierungskurs Pflege & Pflegeversicherung "Was tun bei Pflegebedürftigkeit? Wer soll das bezahlen?"

Leitung: Die Angehörigenschule

Eine Pflegesituation in der Familie wirft für die Angehörigen viele Fragen auf: Wann und wie beantrage ich eine Einstu-

fung in die Pflegeversicherung? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es?

Wie bekomme ich sie? Was kann ich tun, wenn die Wohnung um-

gebaut werden muss? Beginn Kurs 321: 31.01.2024

Termine:

1 x Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21 Gebühr: ohne Gebühr

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. oder direkt bei der Angehörigenschule unter http://www.angehoerigenschule.de/buchung/

Kursinformationen unter 040 25767450

Basiskurs Pflegegrundlagen

Leitung: Die Angehörigenschule

Inhalt:

ВÜ

- Infos, Tipps und Tricks für die Pflege zu Hause.

- Grundlagen der Pflege und Sozialversicherung. Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Betreuungsrecht.
- Entlastungs- und Unterstützungsmöglich-
- Informationen zu Vollmachten
- Regeneration/ Prävention /Selbstwahrnehmung/ Selbstsorge
- Prävention/ Ressourcen
- Vermeidung von Komplikationen: Prophylaxen, Techniken für rücken- und gelenkschonendes Arbeiten, Erkennung und Erhaltung der Ressourcen bei dem Pflegebedürftigen und der Pflegeperson.

Beginn Kurs 326: 29.05.2024

Termine:

2 x mittwochs, 17:00 - 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. oder direkt bei der Angehörigenschule unter http://www.angehoerigenschule.de/buchung/

Kursinformationen unter 040 25767450

Angehörigentreff - Begegnung und Austausch mit fachlicher Begleitung



Leitung: Die Angehörigenschule

Unsere ANGEHÖRIGEN-TREFFS sollen dazu beitragen, dass pflegende Angehörige miteinander in Kontakt kommen oder es bleiben können. Wir begleiten die Gruppen fachlich, damit Angehörige jederzeit auch Gelegenheit haben, pflegepraktische Fragen und Probleme aus ihrem Alltag im Rahmen der Gruppe anzusprechen und ggf. zu klären.

Beginn Kurs 324: 31.01.2024

Termine: 6 x letzter Mittwoch im Monat, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Stadtbücherei Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. oder direkt bei der Angehörigenschule unter http://www.angehoerigenschule.de/buchung/

Kursinformationen unter 040 25767450

Grundkurs Nachbarschaftshilfe

Leitung: Die Angehörigenschule

Wer als Pflegebedürftiger zu Hause lebt, hat gegenüber seiner Pflegekasse einen Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von monatlich bis zu 125 Euro. Um die Nachbarschaftshilfe zu fördern, bietet DIE ANGEHÖRIGENSCHULE diesen kostenlosen Grundkurs in Zusammenarbeit mit der BARMER GEK für ehrenamtlich Helfende an. Er besteht aus 8 Unterrichtseinheiten = 6 Stunden. Nach erfolgter Teilnahme erhält der/die Teilnehmende ein Zertifikat, welches als Qualifikationsnachweis bei

der Pflegekasse dient. Beginn Kurs 325: 21.06.2024

Termine: Freitag, 14:00 - 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 20

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. oder direkt bei der Angehörigenschule unter http://www.angehoerigenschule.de/buchung/

Kursinformationen unter 040 25767450

Grundkurs:

Leitung: Martin Moritz

Nachbarschaftshilfe

Kursbeschreibung siehe oben (Grundkurs

Nachbarschaftshilfe) Dieser Grundkurs besteht aus 8 Unterrichtseinheiten. Die restlichen 12 Unterrichtseinheiten können danach durch die Teilnahme an weiteren Kursen der Angehörigenschule (z.B. zum Thema Demenz, Parkinson, Selbstpflege...) absolviert

Das weitere Kursangebot finden Sie auf der

Internetpräsenz der Angehörigenschule: www.angehoerigenschule.de. Dort können Sie sich auch direkt online anmelden! Termine: Dienstag, 28.05.2024 und Dienstag, 04.06.2024, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr

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

Der Kurs kann kostenfrei angeboten werden durch die Unterstützung der Barmer GEK. VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de) oder direkt bei der Angehörigenschule, Tel. 040 - 25 76 74 50.

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

Farb- und Typberatung für Frauen und Männer AV106-01 und AV106-02

Leitung: Gabriele Pranger

Auf Basis einer individuellen Analyse erfahren Sie, welche Farbtöne anhand Ihrer Augen-, Haut- und Haarfarbe zu Ihnen passen, mit denen Sie harmonisch wirken und die Ihre Persönlichkeit unterstreichen, was durch ein typgerechtes Make up abgerundet wird.

Beginn AV106-01: Sonntag, 03.03.2024

Termin: 1 Tag, 9:30 - 13:15 Uhr

Beginn AV106-02: Samstag, 25.05.2024 Termin: 1 Tag, 14:00 - 17:45 Uhr Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum,

Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: je 32,20 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Für Material und Mappe sind 12 Euro an die Kursleitung zu zahlen.

Farb- und Typberatung 224-1.00040 / 41

Leitung: Gabriele Pranger (internationale ake-Up Meisterin und Stylistin)

Entwicklung des Farbtyps anhand von Farbtüchern. Was unterstreicht die Ausstrahlung von Haut und Haaren. Erstellung eines typgerechten Make-ups. Jeder Teilnehmende bekommt eine Infomappe.

Termin Kurs 224-1.00040:

17.02.2024 von 09:30 bis 13:15 Uhr Termin Kurs 224-1.00041:

07.07.2023 von 14:00 bis 17:45 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € pro Kurs (Teilnehmerzahl begrenzt)

Materialkosten 12,00 € pro Kurs sind vor Ort zu zahlen.

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Farb- und Typberatung 1 + 2

Leitung: Gabriele Pranger, Make up Artist und Maskenbildnerin

Entwicklung Ihres Farbtyps, Jahreszeitentypologie, Erstellen eines typgerechten Make ups. Max. 6 TN

Termin Kurs 1:

Sonntag, 18.02.2024, 9:30 bis 13:15 Uhr Termin Kurs 2:

Sonntag, 02.06.2024, 14:00 bis 17:45 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 32,50 zzgl. 12,00 € Materialkosten je Kurs

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

Farbtyp und Make up - Seminar

DA

Leitung: Gabriele Pranger

Themen: 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. Jede Teilnehmerin erhält eine Mappe, die Farbmuster enthält und alles Wissenswerte zusammenfasst.

Die Materialkosten in Höhe von 12.00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Beginn Seminar 334: 23.02.2024 Termin: Freitag, 14:45 - 18:15 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 20 Gebühr 32,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Make up - Training 1 + 2

Leitung: Gabriele Pranger, Make up Artist und Maskenbildnerin

Das richtige Make up finden, Gesichtsform betonen, Augenform unterstreichen, Lippenform optimieren.

Max. 6 TN

MÖ BR

Termin Kurs 1:

Sonntag, 18.02.2024, 14:00 bis 17:45 Uhr Termin Kurs 2:

Sonntag, 02.06.2024, 9:30 bis 13:15 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 32,50 zzgl. 12,00 € Materialkosten

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

AV106-03 und AV106-04

Leitung: Gabriele Pranger

Anleitungen vom Profi, mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks zum Thema Schminken und Make-up helfen Ihnen, Ihre Vorzüge zu betonen, was zu einem erhöhten Selbstwertgefühl beitragen kann.

Beginn AV106-04: Sonntag, 03.03.2024 Termin: 1 Tag, 14:00 - 17:45 Uhr

Termin: 1 Tag, 9:30 - 13:15 Uhr

Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf

Gebühr: je 32,20 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

9

Für Material und Mappe sind 12 Euro an die Kursleitung zu zahlen.

Die Kunst des Schminkens 224-1.00020-21

Leitung: Gabriele Pranger (internationale Make-Up Meisterin und Stylistin)

Wie optimiere ich die Gesichtsform durch Rouge, welche Möglichkeiten der Unterstreichung der Augenform gibt es, welche Produkte sind, geeignet die Lippenform zu optimieren?

Termin Kurs 224-100020:

16.06.2024 von 09:30 bis 13:15 Uhr Termin Kurs 224-1.00021:

17.02.2024 von 14:00 bis 17:45 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € (Teilnehmerzahl begrenzt) Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Die Kunst des Schminkens - Seminar

Leitung: Gabriele Pranger

SB

DA

In diesem Kurs erhalten Sie eine Anleitung vom Profi mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks wie die Vorbereitung des Gesichts mit der richtigen Pflege, die Wahl des Make-ups, das Optimieren der Gesichts- und Lippenform und der Augen-

Die Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Beginn Seminar 335: 12.05.2024 Termin: Sonntag, 14:45 - 18:15 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 20

Gebühr 32,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Achtung!

In der Regel

erhalten Sie keine Anmeldebestätigung! Wir benachrichtigen Sie nur, wenn ein Kurs nicht wie angekündigt stattfindet.

Perfekt geschminkt

Beginn AV106-04: Samstag, 25.05.2024

10

Stiltraining - Seminar Leituna: Gabriele Pranger

Themen sind: Figurermittlung, Kaschieren und Betonen, Schnitte und Materialien, Frisurgestaltung, der Einsatz von Accessoires sowie

Brillenformen. Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe zur Vertiefung des Erlebten im Seminar. Die Materialkosten in Höhe von 12,00 €

sind direkt an die Dozentin zu zahlen. Beginn Seminar 338: 24.05.2024

Termin: Freitag, 14:45 - 18:15 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 20 Gebühr 32,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Stiltraining 224-1.00050 / 51

Leitung: Gabriele Pranger (internationale Make-Up Meisterin und Stylistin)

Welcher Stil passt zu mir und wie setze ich die Erkenntnis um? (Figurermittlung, Kaschieren und Betonen, Frisurgestaltung, Einsatz von Accessoires, Brillenform, ...) Termin **Kurs 224-1.00050**: 07.07.2024 von 09:30 bis 13:15 Uhr

Termin Kurs 224-1.00051: 16.06.2023 von 14:00 bis 17:45 Uhr

Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € pro Kurs (Teilnehmerzahl begrenzt) Materialkosten 12,00 € pro Kurs sind vor Ort zu zahlen.

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Stiltraining

Leitung: Gabriele Pranger, Make up Artist und Maskenbildnerin

Kursinhalt: Schnitte und Materialien, passenden Stil finden, Kaschieren und Betonen, Frisur, Accessoires, Brille.

Max. 6 TN Termin:

Freitag, 22.03.2024, 14:00 bis 17:45 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 32,50 zzgl. 12,00 € Materialkosten VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Stiltraining für Frauen und Männer AV106-05

Leitung: Gabriele Pranger

Der zu Ihnen individuell passende Stil bezüglich Kleidung, Brille, Frisur und Accessoires verleiht Ihrer Persönlichkeit Ausdruck

und unterstützt eine positive Ausstrahlung Ihr Weg zu neuem Selbstwertgefühl.

Beginn: Samstag, 22.06.2024 Termin: 1 Tag, 15:00 - 18:45 Uhr

Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 32,20 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Für Material und Mappe sind 12 Euro an die Kursleitung zu zahlen.

Wohlfühltag 224-1.00030

Leitung: Gabriele Pranger (internationale Make-Up Meisterin und Stylistin)

MÖ BR

DA

Erlernen einer Gesichtsmassage nach asiatischem Muster, Darüber hinaus gibt es eine Hautanalyse und ein Hautpflegeprogramm abgestimmt auf die jeweilige Teilnehmerin.

Termin Kurs 224-1.00030:

25.04.2024 von 14:00 bis 17:45 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € pro Kurs (Teilnehmerzahl begrenzt) Materialkosten 12,00 € pro Kurs sind vor Ort zu zahlen.

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmelduna.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Diversity | Gender | Interkulturarlität

Interkultureller Austausch AV107-01

Leitung: Uta Charwat

Im Kreis Herzogtum Lauenburg leben viele Flüchtlinge aus unterschiedlichen Kulturkreisen, die bei diesem Treffen die Möglichkeit haben, erworbene Sprachkenntnisse anzuwenden.

Beginn: Freitag, 26.01.2024 Termine: 6 Tage, 9:00 - 12:00 Uhr Ort: Lindenhof Kröppelshagen, Seminarraum, Friedrichsruher Straße 2, 21529 Kröppelshagen

Gebühr: kostenfrei Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Internationaler Frauentreff Aumühle AV107-02

DA

Leitung: Brigitte Bahn, Helgard Schwerdtfeger

In Kooperation mit dem Zonta-Club laden wir zum Treffen internationaler Frauen in Aumühle ein! Sie haben bereits Deutschkurse besucht und können sich ein wenig auf Deutsch verständigen? Diese Treffen sind eine Chance, Kontakt zu anderen

Frauen jeglicher Natur zu bekommen, Deutsch zu hören und über interessante Themen zu sprechen. Dazu gibt es Kaffee/ Tee und Süßes.

Termine: für genaue Termine bitte anrufen oder siehe Website: www.vhs-dassendorf.de Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Grundschule, Kunstraum, Ernst-Anton-Strasse 27, 21521 Aumühle

Gebühr: kostenfrei Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Philosophie / Religion | Ethik

Einführung in die Bibel

Leitung: Dr. Wolfgang Runge, Pastor i.R.

Der Kurs geht Fragen nach wie: Was steht eigentlich in der Bibel? Wie ist sie entstanden? Wie kann man die Bibel verstehen? Beginn Kurs 211: 08.02.2024 Termine: 6 x donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28 Gebühr: 42,00 €

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter 0151 67344303

Gespräche über das Christentum

Leitung: Dr. Wolfgang Runge, Pastor i.R.

In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, eigene Fragen an das Christentum zu besprechen, seien sie persönlicher, gesellschaftlicher, theologischer oder philosophischer Art. Jede Stunde besteht aus einem Vortrag und Gespräch.

Beginn Kurs 212: 13.02.2024

Termine: 5 x dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28 Gebühr 35.00 €

VHS Ratzeburg Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter 0151 67344303

Naturwissenschaften

Der Schutz von Klima, Natur und Umwelt - ONLINE AV104-05

Leitung: Nina Kohlmorgen



DA

Wir lernen die Unterschiede zwischen Klima-, Natur- und Umweltschutz kennen und überle-

gen, welche Strategien in der Gesellschaft verfolgt werden können und wie sich der Einzelne engagieren kann.

Beginn: Donnerstag, 14.03.2024 Termin: 1 Abend, 17:00 - 20:00 Uhr Ort: Online, ein Link wird zugesandt. Gebühr: 24,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146.

Der Klimawandel und das Artensterben - ONLINE AV104-06

Leitung: Nina Kohlmorgen



Wir lernen die Unterschiede und Zusammenhänge zwischen Klima- und Naturschutz kennen

und erfahren, welche Strategien global, national und lokal verfolgt werden können und wie sich der Einzelne engagieren Beginn: Mittwoch, 19.06.2024

Ort: Online, ein Link wird zugesandt. Gebühr: 24,00 €

RZ

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Termin: 1 Abend, 17:00 - 20:00 Uhr

Erlebnisvortrag - Wildniswanderung in Schweden AV109-01

Leitung: Falk Otto Brune

Erfahren Sie etwas über die Widrigkeiten und Gefahren, Eindrücke und Erlebnisse einer einsamen Wanderung durch die raue skandinavische Natur.

Beginn: Montag, 04.03.2024 Termin: 1 Abend, 19:00 - 22:00 Uhr

Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 25,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Der tut nix - Hundebegegnungen richtig einschätzen

Leitung: Nicole Schanze, Martin Rütter DOGS Lüneburg-Buxtehude

Neben der Vermittlung von Grundinformationen rund um die Körpersprache und Kommunikation von Hunden beobachten und analysieren wir gemeinsam das Verhalten der Hunde z. B. in einer Videosequenz.

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

sengebäude Gebühr: 12,00 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Tierschutz- und Straßenhunde

- So werden Mensch und Hund ein Team

Leitung: Nicole Schanze, Martin Rütter DOGS Lüneburg-Buxtehude

Damit aus Mensch und Tierschutzhund ein Team wird, muss der Mensch die Bedürfnisse seines neuen Partners erkennen und bei der Haltung berücksichtigen.

Freitag, 08.03.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

DA

SB

Freitag, 02.02.2024, 18:30 bis 20:00 Uhr

Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Wildbienengerechter Garten AV110-01

Leitung: Britta Lehnert

Erfahren Sie, wie sich Ihr Garten oder Balkon in ein kleines Insektenparadies verwandeln lässt.

Beginn: Freitag, 22.03.2024 Termin: 1 Abend, 18:00 - 20:00 Uhr Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf Gebühr: 12.80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Igel - Kleine Tiere in großer Not AV110-07

Leitung: Britta Lehnert

Wie kann ein Garten zu einem Paradies für Igel werden? Was fressen sie, ist eine Fütterung sinnvoll? Wie können Überwinterungshilfen aussehen und wie helfe ich einem Igel in Not.

Beginn: Freitag, 12.04.2024 Termine: 1 Abend, 18:00 - 20:00 Uhr Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf

Gebühr: 12,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, ser-

vice@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Wolken beobachten und erkennen

Leitung: Carola Heitmann-Bacza. Dipl.-Meteorologin (FH)

In diesem Kurs geht es um die Betrachtung von Wolken, ihre Vielfalt und Schönheit, aber natürlich auch um ihre Bedeutung für das Wetter. Im praktischen Teil gehen wir raus und beobachten den Himmel, erkennen Wolken, welche Wetterlage führte zu diesen Erscheinungen.

Termine: 2mal mittwochs, 06.03. und 13.03.2024, 18:30 bis 20:30 Uhr

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

sengebäude

Gebühr: 24,30 € VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Waldwissen - Bäume bestimmen AV110-04

Leitung: Falk Otto Brune

Bei einer naturkundlichen Wanderung durch den Sachsenwald lernen Sie Baumarten zu bestimmen, welche Teile essbar sind und wozu welches Holz Verwendung findet.

Beginn: Freitag, 31.05.2024

Termin: 1 Abend, 16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Aumühle, Bahnhofstraße 2, 21521 Aumühle

Gebühr: 31,20 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste lange Kleidung und feste Schuhe, bringen Taschenlampe und Pausensnack sowie Getränk mit.

Artübergreifender Gehölzschnitt

Workshop mit John Seybold

Der Gehölzschnitt-Grundkurs bietet für Privatpersonen das nötige Basiswissen um Obstbäume, Rosen und alle anderen Gehölze artübergreifend schneiden zu nenfreundlichen Garten.

können. Dieser Grundkurs erfolgt saisonunabhängig durch den Baumspezialisten und Autor John Seybold.

Beginn Vortrag 906.2: 09.02.2024 Termin: Freitag, 17:00 - 21:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27 Gebühr 15,00 €

land e.V.

für Einsteiger*innen

Imkerverein Schwarzenbek und Umgebung

Wir besprechen alles rund um den Einstieg in die Bienenhaltung, unter anderem das Leben im Bienenstock, die ersten Anschaffungen in der Imkerei, Arbeiten im Jahresverlauf, Zeitaufwand, Maßnahmen für die Bienengesundheit und Ideen für einen bie-

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

Rosen fachgerecht schneiden AV110-02

Leitung: Jan Janßen

Beginn: 05.03.2024

6mal dienstags, 18:00

Ort: VHS, Berliner Str.

1-5, im Kreissparkassen-

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite

Termine:

gebäude

bis 20:00 Uhr

Gebühr: 69,60 €

In diesem Rosenschnittseminar auf dem Vierländer Rosenhof erlernen Sie unter fachlicher Anleitung den perfekten Formschnitt bei Rosen, so dass Sie lange viel Freude an diesen majestätischen Blumen haben. Beginn: Samstag, 30.03.2024

11

Termin: 1 Tag, 14:00 - 15:30 Uhr Ort: Vierländer Rosenhof, Kirchwerder Hausdeich 182, 21037 Hamburg.

Gebühr: 24,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte Handschuhe, Rosenschere, Papier und Stift für Infos mitbringen.

Das ABC des **Pilzesammelns** - Exkursionen

Leitung: Ingo Hartung, Mykologische Gesellschaft Deutschland

Termine Kurs 1 (Sachsenwald): 28.09., 03.10., 06.10., 09.10.,12.10. und 20.10.2024

Termine Kurs 2 (Beimoorwald): 30.09., 05.10., 10.10., 13.10., 17.10.

und 19.10.2024

Alles Weitere entnehmen Sie bitte unserer Homepage.

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

Survival - Skills für Mikroabenteuer AV110-03

Leitung: Falk Otto Brune

Im Sachsenwald bei Aumühle lernen Sie, sich in der Natur abseits der Pfade zu orientieren sowie grundlegende Survival-Techniken, um sich selbst zu helfen, und was alles mit auf einen Naturtrip muss.

Beginn: Freitag, 26.04.2024 Termin: 1 Tag, 15:30 - 19:30 Uhr Trffpunkt: S-Bahnhof Aumühle, Bahnhof-

straße 2, 21521 Aumühle

Gebühr: 41,60 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte tragen Sie dem Wetter angepasste lange Kleidung und feste Schuhe, bringen Taschenlampe und Pausensnack sowie Ge-

Imkerei Leitung: Britta Lehnert.



RΖ

In unseren Gärten werden Igel leider immer weniger, das Insektensterben, Mähroboter und anderen Gefahren machen ihnen schwer zu schaffen. Wir besprechen gemeinsam, wie ein Garten zu einem Paradies für Igel werden kann. Natürlich reden wir auch darüber, was die kleinen Tierchen fressen, ob eine Fütterung sinnvoll ist und wie Überwinterungshilfen aussehen können. Zuletzt erfahren Sie, was zu tun ist, wenn Sie einen Igel in Not

Termin: Dienstag, 14.05.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 12,00 €

SB

DA

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Vortrag: Wildbienengerechter Garten

Leitung: Britta Lehnert

Die Wildbienenbestände in Deutschland sinken seit Jahren. Neben den Wildbienen suchen aber auch Schmetterlinge, Schwebfliegen, Libellen und viele andere Insekten nach Nahrung und Wohnraum. Wir besprechen gemeinsam, wie sich der Garten oder Balkon mit einfachen Mitteln in ein kleines Insektenparadies verwandeln lässt.

Termin: Dienstag, 21.05.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 12.00 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Feld-, Wald- und Wiesenradtour rund um Schwarzenbek

Leitung: Traute Tockhorn-Kruckow

Und wieder gibt es eine neue Radtour auf ca. 20 km teilweise unbefestigten Wegen mit der Försterin durch Wald und Flur. Nebenbei erfahren Sie spannende Dinge über Kultur- und Waldgeschichte, Forstwirtschaft, Naturschutz, Bäume und Tiere. Bitte verkehrssicheres Fahrrad, lange Hosen und evtl. Insektenschutzmittel mitbringen. Termin: Samstag, 18.05.2024,

14:00 bis ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt: Ritter-Wulf-Platz/Compestraße, 21493 Schwarzenbek

Gebühr: 12,00 € / Kinder 5,00 € (keine Ermäßigung)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

DA

12



Visuelle Astronomie für Einsteiger AV110-05 und AV110-06

Leitung: Dennis Marso

Was ist bei der Himmelsbeobachtung durch Teleskop oder Fernglas wichtig? Was kann ich mit den verschiedenen Teleskop-Modellen sehen? Astronomie in Theorie und Praxis mit Blick in die Sterne.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn AV110-05:

Donnerstag, 01.02.2024

Beginn AV110-06:

Donnerstag, 16.05.2024 Termine: je 1 Abend, 18:15 - 20:30 Uhr Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf Gebühr: je 18,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Kommunikation / Medien

Smartphone für Einsteiger (Android und iPhone) 224-1.11010

Leitung: Gerhard Kohrt

Die wichtigsten Grundfunktionen zur Bedienung eines Smartphones: Basis-Einstellungen, Menü-Führung, Bedienung des Telefons. Bitte aufgeladenes Smartphone mitbringen!

Termin: 23.03.2024 von 09:30 bis 12:00 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln. Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € (Teilnehmerzahl begrenzt) Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg ein-

zuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmelduna. Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

Smartphone für Fortgeschrittene (Android und iPhone)

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

224-1.11020 Leitung: Gerhard Kohrt

res Smartphones kennen. (Internet: WLAN & Mobile Daten; Apps herunterladen & löschen; praktische Apps kennenlernen; hilfreiche Tipps und Tricks)

Termin: 27.04.2024, 09:30 bis 12:00 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € (Euro 25,00 für Teilnehmende, die den Einsteigerkurs besucht haben) Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Smartphone - Google, soweit das Auge reicht 224-1.11030

Leitung: Gerhard Kohrt

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Diensten (Maps, Fotos, Chrome,..)

Termine: 25.05.2024, 09:30 bis 12:00 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € (Euro 25,00 für Teilnehmende, die einen Einsteigerkurs besucht haben) Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Smartphone - Übung macht den Meister 224-1.11040

Leitung: Gerhard Kohrt

In kleiner Runde üben wir die verschiedenen erlernten Möglichkeiten, ein Smartphone zu benutzen.

Mitzubringen ist: das eigene Smartphone. Termine: 22.06.2024, 09:30 bis 12:00 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln. Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € (Euro 20,00 für Teilnehmende, die einen Einsteigerkurs besucht

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg ein-Lernen Sie weitere hilfreiche Funktionen Ih- zuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindli-

che Anmeldung.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Kultur – Gestalten

Literatur (Theorie)

Psychologie der Märchen

Leitung: Sybille Horn

In diesem Kurs werden wir Grimms Märchen hören und besprechen. Zu jedem Märchen gibt es Deutungsmöglichkeiten, die uns ihren tieferen Sinn erfahrbar machen.

Beginn Kurs 220: 01.02.2024 Termine:

8 x donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr Ort: Stadtbücherei Ratzeburg Gebühr: 68,00 € VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Literaturkreis: Begegnungen mit dem Werk und der Person Hermann Hesse

Leitung: Marlis Ehlen

Nachdem wir uns im Herbst einen Überblick über das Werk von Hermann Hesse verschafft haben, wollen wir nun gemeinsam eine Erzählung/einen Roman intensiv lesen. Selbstverständlich sind neue Teilnehmer herzlich willkommen.

Beginn Kurs 219: 15.02.2024 Termine:

10 x donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27 Gebühr 60,00 €

VHS Ratzeburg Kursinformationen unter 04541/8684414 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Literarische Praxis

Wort für Wort - Schreibwerkstatt am Wochenende

Leitung: Stine Stabel -zertifizierteSchreibpädagogin/-therapeutin, freie Lektorin, Autorin

Wir lernen professionelle Methoden und Übungen des Kreativen Schreibens kennen. Auf spielerische Weise verfassen wir so kurze und längere Texte, Prosa und

Lyrik, spannend, leicht, besinnlich oder aufregend.

Termine:

RΖ

Samstag, 23.03.2024, 12:00 bis 17:00 Uhr Sonntag, 24.03.2024, 10:00 bis 15:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 64,50 €

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

Theater / Tanz (Theorie)

Theaterfahrten Frühjahr 2024 AV200-01

Leitung: Susanne Nowacki

Zusammen mit "inkultur" besuchen wir per Bus drei Veranstaltungen in Hamburger . Theatern und Konzerthäusern. Auf unserer Website finden Sie nähere Informationen zu den Programmpunkten. Es gibt eine Komödie, eine Ballettaufführung und einen plattdeutschen Krimi.

Beginn: Dienstag, 06.02.2024 Termine: 3 Abende, 06.02., 05.03., 09.04.2024, je 17:30 - 23:00 Uhr

Treffpunkt: VHS-Gebäude, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf

Gebühr: 149,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Theaterpraxis / Kleinkunst

Schauspiel - Wochenendworkshop AV203-01

Leitung: Astrid Eggers

SB

Schauspielerei bedeutet viel mehr, als nur Texte auswendig vortragen zu können. Gemeinsam mit der Schauspielerin und Regisseurin Astrid Eggers erleben Sie, was



Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.

Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. "Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont auch die Enquete-Kommission "Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Kultur - Gestalten

dazugehört. Wichtig: Anmeldung bis zum

31. März möglich! Beginn: Samstag, 13.04.2024 Termine: 2 Tage, Sa., 13.04., 14:00 - 18:00 Uhr und So., 14.04., 11:00 - 15:30 Uhr Ort: Amtsgebäude Dassendorf, Multifunktionssaal, Christa-Höppner-Platz, 21521 Dassendorf

Gebühr: 59.50 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Bitte einen kleinen Snack und Getränk für eine Pause mitbringen und begueme Kleidung tragen.

VHS Theatergruppe

Leitung: Daniel Schmidt

Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei uns. Wir benötigen nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler, sondern auch engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw.

Wir freuen uns über Jede(n)! VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Starke Stimme und Präsenz - Wochenendseminar AV203-02

Leitung: Astrid Eggers

Werden Sie gehört und wahrgenommen im (Berufs-) Alltag? In praktischen Stimmund Körperübungen erfahren Sie, dass eine wirkungsvolle, tragfähige Stimme abhängig ist vom Zusammenspiel von Atmung, Stimmeinsatz, Haltung und Präsenz. Wichtig: Anmeldung bis zum 15. Juni möglich! Beginn: Samstag, 06.07.2024

Termine: 2 Tage, Sa., 06.07., 14:00 - 18:00 Uhr und So., 07.07., 11:00 - 15:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Musikraum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 59.50 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Bitte einen kleinen Snack und Getränk für eine Pause mitbringen und begueme Kleidung tragen.

Die Theatergruppe wird MÖ BR in diesem Jahr wieder ein plattdeutsches Stück im Quellenhof zur Aufführung bringen Titel: Krüüzfahrt in` Schwiensstall

Generalprobe: 23.03. gegen 19.00 Uhr Termine:

24.02.24 - 19.30 Uhr - (Einlass 18.00 Uhr) 25.04.24 - 16.00 Uhr - (Einlass 14.30 Uhr) **01.03. 24** - 19.30 Uhr - (Einlass 18.00 Uhr) 02.03.24 - 19.30 Uhr - (Einlass 18.00 Uhr) **03.03.24** - 16.00 Uhr - (Einlass 14.30 Uhr)

Preis: € 10,00 (VVK) Abendkasse nur bedingt möglich Vorverkauf/Reservierung über Gertrud Tupat Tel.: 04542- 5642, Quellenhof

Mölln: 04542 - 85420

Tanzpraxis

Orientalischer Tanz - Workshop AV205-01 und AV205-02

Leitung: Tanja Brassat

Entdecke das Geheimnis des Orientalischen Tanzes, verbessere Deine Körperhaltung, lerne die Grundschritte, Akzente und flie-Benden Bewegungen.

Beginn AV205-01: Sonntag, 10.03.2024 Beginn AV205-02: Sonntag, 16.06.2024 Termine: je 1 Tag, 14:00 - 17:00 Uhr Ort: Amtsgebäude Dassendorf, Multifunktionssaal, Christa-Höppner-Platz, 21521 Dassendorf

Gebühr: je 21,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte mitbringen: ein Tuch für die Hüfte, evtl. Gymnastikschuhe, Getränk.

Tanzen, was Spaß macht!

Leitung: Günter Klose

DA

Traditionelle Tänze aus vielen verschiedenen Ländern werden in dieser neuen Gruppe getanzt. Tänze im Kreis, Quadrat, Reihe, Dreieck, mit oder ohne Partner - stets erfolgt eine gründliche Anleitung des erfahrenen Tanzmeisters Günter Klose.

Beginn Kurs 212.1: 16.01.2024 Beginn Kurs 212.2: 23.04.2024

Termine: 10 x dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 60,00 € VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Tanzkreis für Senioren

Leitung: Hannelore Burmester

Wir sind eine vergnügliche Damengruppe, treffen uns regelmäßig montags in der Pausenhalle der ehem. Compeschule und tanzen europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze.

Wir freuen uns über "neue" Damen! Interessentinnen setzen sich bitte mit Frau Burmester in Verbindung unter 04151 2942. Termine: fortlaufend montags, 15:00 bis 16:30 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Malen / Zeichen / Drucktechnik

Kalligrafie - Erste Schritte für Anfänger 224-2.00010

Leitung: Heidrun Kuretzky

Das Erlernen einer kalligraphischen Kunstschrift birgt in sich wertvolle Kräfte für eine ästhetische Ausbildung und stellt in unserer heutigen Zeit eine große Quelle schöpferischer Betätigung dar.

Materialliste folgt nach der Anmeldung. Termine: 17.02.2024, Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln

Die Kurszeit ist: 10:00 - 16:00 Uhr,

mit 1 Stunde Pause.

Gebühr: 65,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

MÖ BR

Kalligrafie - Erste Schritte für Anfänger 224-2.00020

Leitung: Heidrun Kuretzky

Kursbeschreibung siehe oben (Kalligrafie) Materialliste folgt nach der Anmeldung Termine: 16.03.2024, Grundschule Breitenfelde, Schulstraße 17 Die Kurszeit ist: 10:00 - 16:00 Uhr,

mit 1 Stunde Pause.

Gebühr: 65,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmelduna.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Farbenspiel - Ausdrucksmalen in Dassendorf AV207-02 und AV207-03

SB

Leitung: Katrin Heidtmann-Giese

Auf großformatigen Bögen wird aus Spaß an strahlenden Farben, Freude am Pinseln, Spachteln, Wischen, Rollen, mit Gouachefarben experimentiert, mit Unterstützung einer Malbegleiterin für Ausdrucksmalen nach Laurence Fotheringham.

Beginn AV207-02: Samstag, 03.02.2024 Beginn AV207-03: Samstag, 16.03.2024 Termine: je 1 Tag, 11:00 - 13:15 Uhr Malort: Heidtmann-Giese, Südweg 25, 21521 Dassendorf Gebühr: je 24,30 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte mitbringen: Malbekleidung, 10 Euro Materialkosten

Farbenfroher Malkurs für Schüler/innen AV207-04 und AV207-05

Leitung: Bettina Röntgen-Vogelbein

Von der Skizze bis zum fertigen Bild, professionellen Materialien und unter Anleitung vom Profi erhält jede/r ein eigenes kleines

Beginn AV207-04: Freitag, 19.01.2024 Beginn AV207-05: Freitag, 15.03.2024 Termine: ie 2 Tage, Fr., 15:00 - 18:00 Uhr und

Sa., 11:00 - 14:00 Uhr Ort: Atelier Röntgen-Vo-

gelbein, Kirchweg 20, 21524 Brunstorf Gebühr: je 39,60 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

13

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146 Alle Materialien werden für 10 bis 15 € von

der Kursleitung gestellt. Bitte alte Kleidung oder Malkittel tragen,

Pausensnack und Getränk mitbringen.

Eine zeichnerische Reise durch Europa Online-Workshop Urban Sketching Leitung: Anja Eßelborn

In diesem Workshop werden Europas schönste Städte in den Fokus gerückt und das Charakteristische der Länder festhalten. Sonntag, 21.04.2024, 10:00 bis 13:45 Uhr

Ort: vhs.cloud Gebühr: 35,80 € (Kleingruppe) VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Fashion Studio / Modefiguren zeichnen für Mädchen und Jungen AV207-06

Leitung: Ulf Ludzuweit

Wenn Fashion deine Leidenschaft ist, fange heute an, Modefiguren zu skizzieren, die du danach phantasievoll "einkleiden" kannst. Dabei lernst du die Grundlagen der Proportionen des menschlichen Körpers kennen.

Ab 10 Jahren.

Beginn: Samstag, 17.02.2024 Termin: 1 Tag, 10:00 - 15:30 Uhr Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf

Gebühr: 36,30 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146.

Bitte einen Zeichenblock, Bleistift, Buntstifte, Anspitzer und Radiergummi mitbringen.

Comics und Mangas zeichnen AV207-07

Leitung: Ulf Ludzuweit

Wir zeichnen Comic- und Mangafiguren nach Vorlagen und lassen eine eigene Figur entstehen, die wir aus mehreren Perspektiven zeichnen, um ein sog. "Character Design" zu entwickeln. Ab 10 Jahren.

Beginn: Samstag, 02.03.2024 Termin: 1 Tag, 10:00 - 15:30 Uhr

Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 36,30 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

DA



Kultur - Gestalten **14 1**

RZ



service@vhs-dassendorf. de oder Tel. 04104/699 146. Bitte Zeichenblock mit fester Rückwand, Bleistifte B bis B4, Buntstifte

und ggf. Filzstifte mitbringen.

Workshop: Schule des Sehens und Zeichnens AV207-08

Leituna: Ulf Ludzuweit

Workshop für Erwachsene. Anhand von Stillleben werden über genaues Hinsehen, dreidimensionale Objekte perspektivisch betrachtet und zeichnerisch mit verschiedenen Materialien auf das Papier gebracht. Beginn: Samstag, 24.02.2024

Termin: 1 Tag, 10:00 - 15:30 Uhr Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 38.50 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, Bleistifte ab B2 bis B8, ggf. Zeichenkohle, Rötel und Pastell, Zeichenblock mit fester Pappunterlage

ВÜ

Zeichnen - Jeder kann es, kaum einer tut es

Leitung: Solveigh Harms

Ich werde einen Einblick in das perspektivische Zeichnen von Figuren, Gegenständen und Comics geben, weiterführend arbeiten Sie dann mit mehr Intuition und Ausdruck. Beginn: 08.02.2024 Termine:

6mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Raum A145 Gebühr: 40,00 € bei mind. 6 TN vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte Bleistifte, Radiergummi und ein Lineal mitbringen.

Zeichnen und Malen - Natur, Landschaft, Stillleben

Leitung: Ebba Sakel

Es wird zunächst mit Stiften und Kreiden gearbeitet, später auch mit Aquarellfarben oder Acryl. Eventuelle Ausstellungsmöglichkeiten erfolgen nach Absprache.

Zum ersten Treffen bitte Fotos von Landschaften, Zeichenblock, Bleistifte 2B und 6B, Radierer, Anspitzer mitbringen.

Beginn Kurs 217: 14.02.2024

10 x mittwochs. 10:00 - 12:00 Uhr Ort: Seniorenwohnsitz Ameos Kreativ-

Raum Gebühr: 112,00 € VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter 015110910465

Experimentelle Malerei und Zeichnung

Leitung: Ebba Sakel

Künstlerischer Umgang in verschiedenen experimentellen Maltechniken mit Acrylund Dispersionsfarben sowie Wasserfarben, Stiften und Kreiden.

Materialkunde, Abstraktionen, freies Malen, Zeichnen und Experimentieren. Bitte mitbringe, was vorhanden: Farben, Pinsel, Stifte, Spachtel, festes Papier, Wasserbehälter, Schwamm, Lappen. Weiteres Material wird von der Künstlerin (gegen Entgelt) aestellt.

Beginn Kurs 218: 12.02.2024 Termine: 10 x montags, 10:00 - 12:00 Uhr Ort: Seniorenwohnsitz Ameos Kreativ-

Gebühr: 112,00 € VHS Ratzeburg Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter 015110910465

Doodelei - Entspannen mit Aguarell und Stift

Leitung: Dr. Christin Menneking

In diesem Kurs werden mit Hilfe von einfachen Techniken mit Aquarell und Stift kleine Kunstwerke erstellt. Im Vordergrund soll dabei der Spaß bei der Arbeit stehen. Vorkenntnisse werden nicht benötigt. Wer hat kann gerne eigenes Material mitbringen, ansonsten ist auch Material vorhanden. Beginn Kurs 213: 24.02.2024 Termine: 1 x Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35 Gebühr: 25,00 € VHS Ratzeburg Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter c.menneking@

Aquarellmalerei am Morgen 1 + 2

gmail.com

Leitung: Christa Jarnoth

In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Vormittag.

Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.

Beginn Kurs 1: 07.02.2024 Termine: 8mal mittwochs, 9:30 bis 11:45 Uhr

Gebühr: 69,20 €

Beginn Kurs 2: 24.04.2024 Termine: 8mal mittwochs, 9:30 bis 11:45 Uhr

Gebühr: 77,90 € je Kurs

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

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

Aquarellmalerei am Abend 1 + 2

Leitung: Christa Jarnoth

In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Abend.

Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.

Beginn Kurs 1: 07.02.2024 Termine:

8mal mittwochs, 19:00 bis 21:15 Uhr Gebühr: 69,20 € Beginn Kurs 2: 24.04.2024

Termine: 8mal mittwochs, 19:00 bis 21:15 Uhr

oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Gebühr: 77,90 € je Kurs VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite

Farbenfrohe Aquarellmalerei im Frühlina

Leitung: Melanie Reiner

Durch diverse Techniken, die die Aguarellfarben mit interessanten Effekten beeinflussen, gestalten die TN ein Blumenbild. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Eigene Aquarellfarben, Pinsel, Bleistifte, Schere etc. dürfen mitgebracht werden. Für Neulinge kann Material ausgeliehen werden. Papier und spezielle Materialien werden zur Verfügung gestellt. Materialkosten: 2,- € Beginn Kurs 208: 27.04.2024 Termin: Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27 Gebühr: 25,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter loimel@gmx.de

Malen mit Acryl oder Ölfarben - für Einsteiger und Fortgeschrittene

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

In entspannter Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, eine oder beide Techniken neu zu erlernen oder die vorhandenen Kenntnisse zu vertiefen. Für die Ölmalerei bringen Sie bitte eigene Farben, Pinsel, Leinwand und Palette mit, das Malmittel können Sie, wie auch das Material für die Acrylmalerei bei der Dozentin erwerben. Beginn Kurs 210: 22.02.2024 Termine:

10 x donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr Ernst-Barlach-Schule Raum 34 Gebühr: 78,00 € VHS Ratzeburg Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541/84637

Workshop Acryl III 224-2.07030

Leitung: Sigrun Scholz

Heute geht es um Acryl Pouring. Wir werden Experimentieren mit Acryl und unserer Fantasie. Dieser sind keine Grenzen gesetzt. Für diese Arbeit verwenden wir einen Malkarton. Bitte hierfür einen geeigneten Karton (ca. 26x32 cm, und 6cm hoch) für den Transport mitbringen. Termine: 23.03.2024 von 09:00 bis 11:00 Uhr

Gemeinschaftshaus Seestraße 47 Gebühr: 45,00 € inklusiv Material (8 Teilnehmenden)

Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmelduna.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Workshop Ölmalerei I Kurs für Anfänger 224-2.07010

Einführung in die Welt der Farben.

Leitung: Sigrun Scholz

RΖ

RZ

ich die Farben? Qualität der Farben. Welche Farben brauche ich wirklich? Unterschiede zwischen Acryl und Öl. Welche Malmittel verwende ich. Termine: 17.02.2024 von 09:00 bis 11:00 Uhr Gemeinschaftshaus Seestraße 47 Gebühr: 25.00 € zzgl. Material 15.00 € vor Ort zu zahlen (bei 5 Teilnehmenden) Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS

(IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei

der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg

einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbind-

Welche Farben sind wichtig? Wie mische

liche Anmeldung. Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Workshop Ölmalerei II 224-2.07520

Leitung: Sigrun Scholz

Materialien kennen lernen.

Wir malen ein Ölbild der Größe 24x30 cm. Gemalt wird nach Vorgabe und Sie nehmen das fertige Bild mit nach Hause. Bitte hierfür einen geeigneten Karton (ca.

26x32 cm, und 6cm hoch) für den Transport mitbringen.

Termine:

09.03.2024 von 09:00 bis 11:00 Uhr Gemeinschaftshaus Seestraße 47 Gebühr: 25,00 € zzgl. Material 15,00 € vor Ort zu zahlen (bei 5 Teilnehmenden) Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS

der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

Tageskurs Ölmalerei Thema Blumen "Magnolie" 224-2.07040

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

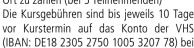
Leitung: Sigrun Scholz

In kleiner gemütlicher Runde erstellen wir ein Ölgemälde auf Leinwand, in der Größe 40x50 cm. In der Nass-in-Nass Technik,



MÖ BR











Kultur - Gestalten

nach einem Motiv des Künstlers Gery Jenkins. Bitte tragen sie Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Termine:

13.04.2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr Gemeinschaftshaus Seestraße 47 Gebühr: 120,00 € inklusive aller Materialien und Mittagessen (bei 5 Teilnehmenden) Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de

Tageskurs Ölmalerei Thema Blumen "Rembrandt Tulpen" 224-2.07050

oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Leitung: Sigrun Scholz

Kursbeschreibung siehe oben (Tageskurs Ölmalerei Thema Blumen "Magnolie") Termine: 27.04.2024 von 09:00 bis ca. 16:00 Uhr

Gemeinschaftshaus Seestraße 47 Gebühr: 120,00 € inklusive aller Materialien und Mittagessen (bei 5 Teilnehmenden) Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Tageskurs Ölmalerei Thema Landschaft "Altweibersommer" 224-2.07060

Leitung: Sigrun Scholz

In kleiner gemütlicher Runde erstellen wir ein Ölgemälde auf Leinwand, in der Größe 45x6 cm. In der Nass-in-Nass Technik, nach einem Motiv des Künstlers Bob Ross. Bitte tragen sie Kleidung, die auch schmutzig werden darf.

Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Termine:

11.05.2024 von 09:00 bis ca.16:00 Uhr

Gemeinschaftshaus Seestraße 47

und Mittagessen (bei 5 Teilnehmenden) Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbind-

Gebühr: 120,00 € inklusive aller Materialien

liche Anmeldung. Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Landschaftsmalen nach Bob Ross Meer mit Windflüchter



Leitung: Rose Adrian-Trienen

An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume.

Das erforderliche Material (Leinwand, Farben, Pinsel, Palette, Staffelei etc.) wird gestellt. Die Materialkosten betragen 35,00 € und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Bitte mitbringen: Malkittel, Papierküchenrolle, Babyöltücher

Termin: Sonntag, 01.09.2024, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Gebühr: 41,80 € zzgl. Materialkosten VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Ohne Druck beim Drucken und Stempeln

Leitung: Melanie Reiner

In unterschiedlichen Techniken (Hochdruck, Tiefdruck, Stempeln) werden Druckvorlagen mit div. Alltagsmaterialien hergestellt. Es gibt keine Alterseinschränkung. Mitzubringen sind: Bleistifte, Kugelschreiber, Schnüre, unterschiedliche getrocknete Pflanzenreste (wenn vorhanden). Ganz wichtig ist das Tragen eines Malerkittels oder alter Kleidung. Materialkosten: 3,- €.

Beginn Kurs 209: 16.03.2024 Termin: Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27 Gebühr: 25,00 €

VHS Ratzeburg Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter loimel@gmx.de

Plastisches Gestalten

Geflochtene Libellen aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

In spezieller Technik mit einer besonderen Weide flechten wir Libellen. Jeder Teilnehmende nimmt 3 Libellen mit nach Hause. Termin:

Dienstag, 27.02.2024, 18:00 bis 21:00 Uhr Ort: Kastanienallee 22, 19246 Testorf/Zar-

Gebühr: 13,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 038851 329371 oder Handy 0176 39287707 Bitte eine Gartenschere mitbringen.

Weidenobjekten Leitung: Birgit Anklam

Flechten von

Alte Handwerkstechniken erhalten. Wir flechten aus dem Naturmaterial Weide dekorative Obiekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste oder Vogelhäuschen. Termin:

Samstag, 10.02.2024, 14:00 bis 18:00 Uhr Ort: Kastanienallee 22, 19246 Testorf/ Gebühr: 17,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 038851 329371 oder Handv 0176 39287707

Bitte eine Gartenschere mitbringen.

Flechten von Gartendeko aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune, Vogelhäuschen. Auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse.

Bitte Gartenschere mitbringen.

Termin **Kurs 1**:

RZ

Samstag, 13.01.2024, 13:00 bis 17:00 Uhr Termin Kurs 2:

Samstag, 09.03.2024, 14:00 bis 18:00 Uhr Ort: Aula der Compeschule, Breslauer Straße 2

Gebühr: je Kurs 23,10 € zzgl. Materialkosten 10,00 €

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

Frühlings-Lichter filzen MUSTIN

Leitung: Sabine Böttcher

In diesem Workshop für Erwachsene und Kinder (ab 8 Jahre) kann gern im Doppelpack agiert werden: wie z.B. Opa + Enkelin. Die Kursleiterin gibt eine Einführung in das Nassfilzen und leitet die Teilnehmenden darin an, wunderschöne Frühlings-Lichter entstehen zu lassen.

Das Material wird gestellt, Materialkosten ca. 5€ p.P.

Beginn Workshop 223: 08.04.2024 Termin: Montag, 15:00 - 18:00 Uhr Ort: Mustin, Dorfgemeinschaftshaus

Gebühr: 28,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter art@woll-werk.de

Textiles Gestalten

Kreatives Nähen am Abend - in Kleinaruppe AV209-01 bis AV209-03

Leitung: Evelyn Schulze

ten fachliche Unterstützung vom Umgang mit der Nähmaschine bis zur Fertigung maßgeschneiderter Kleidung. Beginn AV209-01: Mittwoch, 17.01.2024

GU

SB

Beginn AV209-02: Mittwoch, 24.04.2024 Termine: 6 Abende,

Gebühr: 96.00 €

Gebühr: 160,00 €



15

DA

19:00 - 21:00 Uhr Gebühr: 96,00 € Beginn AV207-03: Mittwoch, 12.06.2024 Termine: 6 Abende, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Lindenhof Kröppelshagen, Seminarraum, Friedrichsruher Straße 2, 21529 Kröp-

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen.

Kreatives Nähen am Nachmittag - in Kleingruppe AV209-4 bis AV209-06

Leitung: Evelyn Schulze

Anfänger/innen und Fortgeschrittene erhalten fachliche Unterstützung vom Umgang mit der Nähmaschine bis zur Fertigung maßgeschneiderter Kleidung.

Beginn AV209-04: Mittwoch, 14.02.2024 Beginn AV209-05: Mittwoch, 24.04.2024

Beginn AV209-06: Mittwoch, 12.06.2024 Termine: je 6 Tage, 12:30 - 14:30 Uhr

Ort: Lindenhof Kröppelshagen, Seminarraum, Friedrichsruher Straße 2, 21529 Kröppelshagen

Gebühr: je 96,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen.

Schneidern für Anfänger 224-2.09010

Leitung: Ellen Wernecke

Wir schneidern Kissen, Taschen und Accessoires, die den Alltag verschönern und sich auch sehr gut als Geschenke eignen. Kreativ

sein in entspannter kleiner Runde. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schere, Baumwollstoffe.....mit.

Kurs: 4mal montags von 18:00 bis 20:00 Uhr Beginn: 12.02.2024

Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 28,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Nähen mit Barbara am Freitag 1 - 8

Leitung: Barbara Grosskopf

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen und Teens ab 10 Jahren. Nach einer kurzen Erklärung der Nähmaschine starten wir mit einfachen Täschchen, Kissenhüllen, einem Loopschal oder einer Handyhülle oder ihr/ Sie näht/nähen Ihr erstes Kleidungsstück nach einem Schnittmuster. Das benötigte Material entnehmen Sie bitte

SB

der Kursankündigung auf unserer Home-

GU

Anfänger/innen und Fortgeschrittene erhal-

Termine: 10 Abende, 19:00 - 21:00 Uhr

DA

DA

16

Nähmaschinen können in begrenzter Anzahl auf Anfrage gegen eine Leihgebühr von 5,00 € gestellt werden, bitte aber unbedingt bei An-

meldung angeben!

Termin **Kurs 1:** Freitag, 26.01.2024 Termin **Kurs 2:** Freitag, 23.02.2024 Termin Kurs 3: Freitag, 22.03.2024 Termin **Kurs 4:** Freitag, 26.04.2024 Termin Kurs 5: Freitag, 24.05.2024 Termin Kurs 6: Freitag, 14.06.2024 Termin Kurs 7: Freitag, 05.07.2024 Termin Kurs 8: Freitag, 30.08.2024 Alle Kurse finden von 16:30 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: 18,00 € pro Termin (keine Ermäßigung möglich) VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Nähen mit Barbara am Samstag 1 - 8

Leitung: Barbara Grosskopf

Kursbeschreibung siehe oben (Nähen am Freitag).

Nähmaschinen können in begrenzter Anzahl auf Anfrage gegen eine Leihgebühr von 5,00 € gestellt werden, bitte aber unbedingt bei Anmeldung angeben!

Termin Kurs 1: Samstag, 27.01.2024 Termin **Kurs 2:** Samstag, 24.02.2024

Termin **Kurs 3:** Samstag, 23.03.2024 Termin **Kurs 4:** Samstag, 27.04.2024

Termin **Kurs 5:** Samstag, 25.05.2024 Termin **Kurs 6:** Samstag, 15.06.2024

Termin **Kurs 7:** Samstag, 06.07.2024 Termin **Kurs 8:** Samstag, 31.08.2024

Alle Kurse finden von 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: 18,00 € pro Termin (keine Ermäßi-

gung möglich)

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

Nähen - mein Hobby

Leitung: Anja Meins-Engel

Für ALLE, die Spaß am Nähen haben

Aus Basisschnitten kreieren Sie Ihr eigenes Outfit. Bitte bringen Sie Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien mit. Nähmaschinen können auf Anfrage gegen eine Gebühr von 5,-€ gestellt werden.

Termine: Freitag, 16.02.2024, 17:00 bis 20:00 Uhr und

Samstag, 17.02.2024, 9:00 bis 16:30 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 54,00 €

Achtung: Kostenfreie Abmeldung nur bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn

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

Patchwork 1 - 3

Leitung: Kirsten Stein

Sie können in Absprache mit Frau Stein individuell nähen.

Termin Kurs 1: Samstag, 27.01.2024 Thema: Feathered Star

Termin Kurs 2: Samstag, 24.02.2024 Thema: Restequilt aus Streifen

Termin **Kurs 3:** Samstag, 16.03.2024 Thema nach Absprache

Alle Kurse finden von 10:00 bis 16:30 Uhr

Mitzubringen sind jeweils Nähmaschine, Nähzeug, Garn, und falls vorhanden Schneidematte, Cutter, Schneidelineal, Karopapier für Entwürfe, evtl. Papierschere und Buntstifte.

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: 41,60 € je Kurs (bei 6 TN)

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

Stricklust

SB

Faszination von Wolle, Farben und Mustern

Leitung: Birgit Helling

Wir fertigen Accessoires wie Schals, Mützen, Stulpen, Wohntextilien, Socken. Beginn: 08.02.2024

Termine: 5mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Raum A143 Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information: Tel.: 04155 6800 Bitte Material mitbringen.

Stricken (lernen) mit Spaß

Leitung: Brigitte Bahn

Stricken ist (wieder) in, Selbstgestricktes angesagt. Für Anfänger und Fortgeschrittene. Beginn: Dienstag, 20.02.2024 Termine: 4 Abende, 18:30 - 20:00 Uhr Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf

Gebühr: 40,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146. Material bitte mitbringen. Eine Verlängerung des Kurses ist möglich.

Woll - Lust AV209-11

SB

Leitung: Brigitte Bahn

Wolle in ihren unterschiedlichsten Farben, Stärken und Verarbeitungen fasziniert und macht Lust auf Handarbeiten. Selbstgestricktes oder -gehäkeltes ist zudem (wieder) angesagt, entspannt und trainiert Fingerfertigkeiten. Beginn: Dienstag, 04.06.2024

Termine: 4 Abende, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminar-

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146. Material bitte mitbringen. Eine Verlänge-

raum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf

rung des Kurses ist möglich.

Socken stricken - Workshop AV209-12

Gebühr: 40,80 €

Leitung: Brigitte Bahn

Das beste Mittel gegen kalte Füße sind selbstgestrickte Wollsocken.Vom Bündchen bis zur Spitze, schlicht oder farbenfroh, alles ist möglich.

Beginn: Freitag, 09.02.2024 Termine:

2 Tage, Fr., 09.02., 17:00 - 19:15 Uhr, Sa., 10.02., 15:00 - 17:15 Uhr.

Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 30,60 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146. Bitte Sockenwolle und ein Nadelspiel mit 5 Nadeln mitbringen.

Edda-Bags häkeln - Workshop

AV209-13

ВÜ

Leitung: Brigitte Bahn

Häkelnetze statt Plastiktüten. Wir wollen eine "plastikfreie" Umwelt - aus Baumwolle oder Wollresten entstehen tolle Einkaufsnetze, Beutel oder Taschen.

Beginn: Freitag, 07.06.2024 Termine: 2 Tage, Fr., 07.06., 17:00 - 19:15 Uhr,

Sa., 08.06., 15:00 - 17:15 Uhr. Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminar-

raum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 30,60 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146. Material bitte mitbringen.

Handwerk / Kunsthandwerk

Lehmbauseminar

Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Entwickeln Sie Ihre Teamfähigkeit, indem Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrasgedämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand bauen. Termin:

GU

Samstag, 11.05.2024, 10:00 bis 16:00 Uhr Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, 21483 Lütau Gebühr: 30,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551 Information: Tel. 04153 55348

Bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und

Gummihandschuhe) mitbringen.

Mosaik - Wochenendkurs AV210-01

Leitung: Britta Heed

Haben Sie Lust auf ein kreatives, entspanntes Wochenende mit netten Menschen und wollen etwas Schönes für Haus und Garten mit den eigenen Händen erschaffen? Beginn: Samstag, 08.06.2024 Termine: 2 Tage, Sa., 08.06., 13:00 - 19:00 Uhr und

So., 09.06., 13:00 - 15:00 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 64,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146. 35 € Materialkosten für sämtliche Materialien (Objektträger, Mosaiksteine, Kleber,

Fugenmasse) bitte im Kurs bar zahlen. Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrhandtücher, Schutzbrille, 1 Paar Gummihandschuhe.

Kerzen gießen aus Kerzenresten AV210-02

Leitung: Heike Campello

Kerzenreste sind ein wertvoller Rohstoff - zu schade zum Wegwerfen! Aus Ihren Resten machen wir neue, individuelle Kerzen. Sie lernen die unterschiedlichen Wachstypen, Dochte und Formen kennen. Beginn: Samstag, 23.03.2024 Termin: 1 Tag, 14:30 - 17:30 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte bringen Sie Kerzenreste mit. Dochte und Dichtmasse gibt es gegen einen geringen Kostenbeitrag vor Ort. Formen werden

Grundkurs Buchbinden

Leitung: Berit-Kristin Mohr

Im Grundkurs Buchbinden fertigen wir ein Buch mit einer festen Einbanddecke und Blanko-Blättern an. Der Buchblock wird fadengeheftet. Für die Buchdecke stehen ver-

schiedene Einbandmaterialien zur Verfügung. Achtung! Ursprüngliches Datum verschoben!!!

Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten. Beginn Kurs 214: 08/09.03.2024

Freitag, Samstag 16:00 - 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35 Gebühr: 60,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., Kursinformationen unter berit-kristin@gmx.net

Grundkurs Buchbinden MUSTIN

Leitung: Berit-Kristin Mohr

Kursbeschreibung siehe oben (Grundkurs Buchbinden)

Kultur - Gestalten

Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.
Bitte denken Sie an ein Getränk und einen kleinen Imbiss.
Beginn **Workshop 215:** 23.03.2024
Termin: Samstag, 10:00 - 18:00 Uhr

Ort: Mustin, Dorfgemeinschaftshaus Gebühr: 76,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., Kursinformationen unter

Schöne Geschenkschachteln selbst gemacht!

berit-kristin@gmx.net

Leitung: Berit-Kristin Mohr

In diesem Kurs kannst du dein eigenes Kästchen Schritt für Schritt anfertigen. Die Bezugsmaterialien und die Größe des Kästchens kannst du aussuchen! Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten Beginn **Kurs 215:** 23.03.2024 Termine: Samstag, 10:00 - 13:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35

VHS Ratzeburg Kursinformationen unter berit-kristin@gmx.net Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Gebühr 42,00 €

Aus Alt mach Neu - Entdecke Upcycling-Ideen 224-2.10010

Leitung: Wilfried Ohldag

Thema: Wir gestalten kreative Osterüberraschungen aus diversen Materialien Termin: 23.03.2024 – 10:00 bis 15:00 Uhr Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 20,00 € (bei 6 Teilnehmenden) Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen.

Das Material und die Werkzeuge werden gestellt. Kostenbeitrag für das Material: € 5,00 (vor Ort zu zahlen) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de

oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Foto-, Film-, Audiound sonstige Medienpraxis

Einfach fotografieren lernen - Theorie und Praxis AV211-01

Leitung: Marco Ewald

In diesem Kurs lernen Sie, Blende, Belichtungszeit und ISO richtig einzusetzen, das Histogramm zu deuten, Grundlagen zu Objektiven, Bildgestaltung und Fotografie-Software.

Beginn: Samstag, 09.03.2024 Termine: 3 Tage, 09:00 - 13:00 Uhr Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf Gebühr: 96,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Besser Fotografieren 1 - Kreativ fotografieren

Leitung: Collin Key

Wir betrachten in diesem Kurs viele gute Fotos und lernen dabei die Tricks der Komposition kennen. Für diesen Kurs brauchen wir keine eigene Kamera. Die technische Umsetzung mit der Kamera ist dann Thema des Folgekurses.

Website des Dozenten im Internet: www.collin-key.com Termin:

Freitag, 10.05.2024, 17:00 bis 20:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: 28,20 € VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

SB

Besser Fotografieren 2 - Die Kamera verstehen

Leitung: Collin Key

In diesem Kurs werden wir lernen, das grundlegende Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit zu verstehen. Eine Teilnahme am ersten Teilkurs "Kreativ fotografieren" ist wünschenswert, aber nicht obligatorisch. Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell einstellbare Kamera (mit Anleitung, falls vorhanden) mit.

Website des Dozenten im Internet: www.collin-key.com

Termine:

MÖ BR

Freitag, 17.05.2024, 17:00 bis 20:00 Uhr und

Freitag, 24.05.2024, 17:00 bis 19:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 47,00 € VHS Schwarzenh

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

Besser Fotografieren 3 - Fotoexkursion mit Bildbesprechung

Leitung: Collin Key

Mit welchen Einstellungen gelingt mir das richtige Bild? Welche Möglichkeiten habe ich mit meiner Kamera in einer konkreten Situation? Solchen Fragen beantworten wir auf unserer gemeinsamen Exkursion. Für diese Exkursion wird die Teilnahme am Kurs 2 (Kamera verstehen) vorausgesetzt. Website des Dozenten im Internet: www.collin-key.com

Termine: Exkursion am Samstag, 25.05.2024, 16:00 bis 19:00 Uhr Sollte schlechtes Wetter unsere Exkursion verhindern, können wir sie und die folgende Online-Besprechung nach Absprache auch um eine Woche verschieben.

Treffpunkt: Eingang Kreissparkasse. Berli-

Treffpunkt: Eingang Kreissparkasse, Berliner Str. 1-5

Bildbesprechung am Freitag, 31.05.2024, Donnerstag, 13.06.2024 17:00 bis 19:00 Uhr Termine: je 1 Abend,

Online in der vhs.cloud

Gebühr: 47,40 €

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

Digitale Fotografie und Fotobuchgestaltung

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Sie haben eine Digitalkamera und wollen Ihre Bilder gern bearbeiten, auf PC oder CD bringen, per E-Mail versenden oder ein Fotobuch (Software CEWE) erstellen? Dann sind Sie bei uns richtig!

Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung - bitte bringen Sie Ihre Kamera und ein USB-Kabel mit sowie ca. 50 Fotos auf Stick oder CD mit, die Sie zu einem Buch zusammenstellen möchten.

Beginn **Kurs 507.1:** 05.02.2024 Termine: 5 x montags, 10:00 - 12:00 Uhr

Beginn **Kurs 507.3:** 08.04.2024 Termine: 5 x montags, 10:00 - 12:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum

Gebühr: 52,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten (Kleingruppe)

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 04541 840102

Astrofotografie für Einsteiger AV211-02 und AV211-03

Leitung: Dennis Marso

Wie fotografiere ich den Nachthimmel? Geht das mit einem Smartphone oder ist eine Digitalkamera besser? Ich bringe mein eigenes Equipment mit, so dass wir bei gutem Wetter gemeinsam einige Aufnahmen machen können. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn **AV211-02**: Donnerstag, 15.02.2024 Beginn **AV211-03**:

Donnerstag, 30.05.2024

Termine: je 1 Abend, 18:15 - 20:30 Uhr Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf

Gebühr: je 18,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146.

Bildbearbeitung astronomischer Aufnahmen AV211-04 und AV211-05

Leitung: Dennis Marso

Am Beispiel eines Deep Sky Bildes (Himmelsobjekt außerhalb unseres Sonnensystems) nehmen wir mithilfe der kostenlosen Programme Siril, GraXpert und Gimp eine komplette Bildbearbeitung am PC vor, um aus Rohdaten ein schönes Astrobild zu zahlen.

Beginn **AV211-04**: Donnerstag, 29.02.2024 Beginn **AV211-05**:

Donnerstag, 13.06.2024 Termine: je 1 Abend, 18:15 - 20:30 Uhr Ort: VHS-Gebäude Das-

Ort: VHS-Gebäude Dassendorf, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf

Gebühr: je 18,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Musikalische Praxis

Akkordeonunterricht

Leitung: Antje Lorenz, Dipl. Musikpädagogin

Anfänger und Fortgeschrittene

Der Unterricht für Kinder und Erwachsene wird lebendig, mit viel Herzblut, individuell und mit Musik verschiedenster Stilrichtungen gestaltet und als Einzel- oder Zweiergruppenunterricht auf Standard- oder Melodiebassakkkordeon erteilt.

Vorbesprechung: für Neueinsteiger nach

Absprache
Beginn: für Neueinsteiger nach Absprache

Termine: 10mal mittwochs, Zeit nach Absprache Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Musikraum A116 Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Information: Tel. 0451 795058
Ein Leihinstrument kann auf Anfrage ge-

Ein Leihinstrument kann auf Anfrage g stellt werden.

Gitarre für Kinder und Erwachsene

Leitung: Klaus Ferretti

für Anfänger und Fortgeschrittene

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung. Es werden Rhythmus- und Fingerpickingpatterns aus vielen Stilrichtungen verwendet. Einführung ins Tabulaturlesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.

Vorbesprechung: Mittwoch, 31.01.2024, 18:30 Uhr

Beginn: Tag und Zeit nach Absprache Termine: 10 mal 45 Min. Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Musikraum A116 Gebühr: 45,00 € bei mind. 5 TN

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551
Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information:

Handy 0152 28975695 **Grundlagen**

Grundlagen des Gitarrenspiels AV213-02

Leitung: Stefanie Zimmermann

Ob Anfänger/in oder mit geringen Vorkenntnissen - ich gehe individuell auf jede/n ein, so dass wir zusammen lernen und musizieren. Dieser Kurs findet in größeren Abständen meist 14-tägig statt. Beginn: Samstag, 09.03.2024

17

18 Kultur - Gestalten

SB

ΒÜ



Termine: 7 Tage, 11:00 - 12:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Musikraum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 79,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146. Bitte Gitarre und falls vorhanden, Fußbank und Notenständer mitbringen.

Gitarrenkurs für Anfänger 1 224-2.13010



Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge lernen wollen.

Termine:

10mal montags 18:00 bis 19:00 Uhr Beginn: Montag, 05.02.2024

Gemeinschaftshaus Seestraße 47 Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

Gitarrenkurs für Anfänger 2 224-2.13020

anmeldung@vhs-moelln-brf.de



Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse (z.B. aus Kurs 1) erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge lernen wollen.

Termine:

10mal mittwochs 18:00 bis 19:00 Uhr Beginn: Mittwoch, 07.02.2024 Gemeinschaftshaus Seestraße 47

Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene 224-2.13030

Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse über die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge erweitern wollen. Termine:

10mal montags 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 05.02.2024 Gemeinschaftshaus Seestraße 47 Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

Blues Harp - Workshop für Einsteiger Mundharmonika einfach spielend lernen

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Leitung: Dieter Kropp

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues! Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können. Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort eine passende Mundharmonika zu 30,00 € erwerben.

Termin:

Samstag, 20.07.2024, 10:30 bis 17:30 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: 64.80 €. keine Ermäßigung möglich! VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Klavierunterricht für Anfänger

Leitung: Dmitri Tepliakov, Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

Klavier lernen - Schritt für Schritt. Egal welches Alter, es ist nie zu spät. Unter Berücksichtigung der Musikwünsche der Schüler wird der Unterricht als Einzelunterricht oder in Zweiergruppen erteilt.

Beginn: nach Absprache Termine:

10mal montags 1 U-Std. (45 Min.), Zeitfenster nach Absprache Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-

sengebäude Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer, keine

Ermäßigung möglich! VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Klavierunterricht für Kinder und Erwachsene

Leitung: Dmitri Tepliakov, Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

Klavier lernen - Schritt für Schritt. Egal welches Alter, es ist nie zu spät. Unter Berücksichtigung der Musikwünsche der Schüler wird der Unterricht als Einzelunterricht oder in Zweiergruppen erteilt.

Vorbesprechung: 30.01.2024, 18:45 Uhr (für Neueinsteiger)

Beginn: 06.02.2024 (für Neueinsteiger) Termine: dienstags, Zeit nach Absprache Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Afrikanischer Trommelworkshop

Leitung: Jimmy Conteh

Mit der Djembe', der Afrikanischen Trommel, werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen erlernt. Termin:

Samstag, 27.04.2024, 13:30 bis 16:30 Uhr mit einer Pause von 15:00 bis 15:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110 Gebühr: 20,00 € bei mind. 6 TN vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

VHS - Frauenchor "Fun und Klana" AV213-01

Leitung: Karina Feld

Wir singen Pop- und Rocksongs der vergangenen Jahrzehnte. Mit viel Freude am gemeinsamen Singen der Lieder werden Grundlagen-Stimmbildung, wie z.B. Atemtechnik, Klangfarben und rhythmische Figuren erlernt. Von hoher Sopran- bis tiefer Altstimme kann iede Interessierte ohne Vorkenntnisse teilnehmen. Beginn: Montag, 15.01.2024

Termine: 21 Abende, 19:30 - 21:00 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 138,60 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146. Notenmaterial wird mit der Kursleitung abgerechnet.

Chor - Lieder für Mitmenschlichkeit und Respekt

Leitung: Anna Bertram

Offene Chorproben werden fortgesetzt (genaue Termine bitte erfragen!).

Wir bitten um vorherige Anmeldung von neuen Sängern, damit diese kurzfristig über Chorprobenterminänderungen informiert werden können.

Offener Chor, Kursnummer 222, 09.01.2024

Proben-Termine: immer dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr Ort: Lauenburgische Gelehrtenschule Aula Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

VHS Chor Sing - Sang - Song!

land e.V.

Leitung: Dmitri Tepliakov

Zum Programm des dynamischen Frauenchores gehören neben Spirituals und Gospels, internationale Folklore, Popsongs und Evergreens. Bei unterschiedlichen Anlässen wie Chorwettbewerben, Benefizveranstaltungen und Weihnachtskonzerten stellt der Chor sein Können unter Beweis. Probentermine:

fortlaufend montags, 19.00 Uhr Ort: Schule Nordost, Mensa VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Gemischter Chor "La musica"

Leitung: Dmitri Tepliakow

04158 209492

Singen ist gesund. Es unterstützt die Atemtätigkeit, stärkt das Herz, vertreibt Stresssymptome und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

Termine: dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116 Gebühr: Chor-Beitrag: 130,00 € jährlich vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Ansprechpartnerin: Heike Burmester, Tel.

Wie geht Radio? 224-2.11010

Leitung: Angelika Malakowsky (Redaktionsmitglied) und Andreas Totolo (Produktion und Tontechnik)

Wollten Sie schon immer einmal wissen,

wie eine Radiosendung entsteht? Wir zei-

gen es Ihnen und gestalten zusammen eine Radiosendung, Vielleicht möchten Sie gerne die Moderation übernehmen oder einen Einblick in die Tontechnik bekommen. Das Redaktionsteam freut sich auf Sie! Termine: 05.03.2024 und 12.03.2024 jeweils 17:00 - 19:00 Uhr Radiostudio Don Bosco on air im Musentempel des Don-Bosco-Hauses e.V., Pater Lenner Weg, Mölln

In Kooperation mit der Erwachsenenbildung des Don-Bosco-Hauses für das behinderte Kind e.V. Benötigen Sie Assistenz oder einen Fahrdienst? Rufen Sie uns an, wir sind behilflich.

Telefon: 04542/847025 Gebühr: 10,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de

oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Barrierefreies Musizieren 224-2.12010

Leitung: Uli Jessen, Musiktherapeut

Wir lernen neue digitale Musikmedien kennen, z.B. Soundbeam, I-Pad. Jeder kann Musiker*in sein.

Termin: 3x freitags ab 12.04.2024, 12:45 - 13:30 Uhr

Musikraum Haus 3, Don-Bosco-Haus für das behinderte Kind e.V., Pater Lenner Weg,

In Kooperation mit der Erwachsenenbildung des Don-Bosco-Hauses für das behin-

Benötigen Sie Assistenz oder einen Fahrdienst? Rufen Sie uns an, wir sind behilflich. Telefon: 04542/ 847025

Gebühr: 15,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Gesundheit

Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse

Selbstverteidigung

ΒÜ

Leitung: Jan-Christoffer Rabe

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Gefahrensituationen rechtzeitig erkennen, sie vermeiden und wie Sie richtig reagieren. Es geht hier nicht primär um das Einüben von Techniken, sondern um das Erkennen und die Deeskalation von Gefahrensituationen. Dieser Kurs ist für jeden geeignet. Alter und körperliche Fitness spielen hierbei keine

Termine: Samstag, 09.03.2024 und Sonntag, 10.03.2024, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120 Gebühr: 30,00 € bei mind. 6 TN vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Der Kurs findet in normaler Alltagskleidung statt.

Selbstverteidigung für Frauen

Leitung: Jan-Christoffer Rabe

In diesem Kurs geht es nicht nur darum, sich gegen Gewalt auf der Straße zu verteidigen, sondern auch darum, seine Grenzen im Alltag zu definieren und diese auch selbstbewusst zu vertreten. Der Fokus liegt darauf, Situationen richtig einzuschätzen und zu deeskalieren.

Einige Techniken, um sich gegen körperliche Übergriffe schützen zu können werden ebenfalls Bestandteil des Kurses sein. Der Kurs findet in normaler Alltagskleidung statt. Ein körperliches Handicap ist kein Hinderungsgrund an diesem Kurs teilzunehmen.

Termin:

Samstag, 23.03.2024, 9:00 bis 14:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 51,80 €

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

Golfkurs kompakt mit Platzerlaubnis - in den Ferien AV302-16

Leitung: Alan Roberts

In Kooperation mit Golf-Club am Sachsenwald e.V.. Mit erfahrenen Trainern üben Sie in einer Kleingruppe erste Schlagvarianten, Schwungtechniken und Einlochen auf dem Grün, erfahren etwas über Etikette und Regeln auf dem Platz. Nach bestandener Platzerlaubnis-Prüfung geht es auf eine 9-Loch-Proberunde. Ab 16 Jahren.

Beginn: Dienstag, 06.08.2024

6mal, Dienstag bis Freitag: 16:00 - 18:00 Uhr, Samstag und Sonntag: vormittags Ort: Golf-Club am Sachsenwald e.V., Am

Riesenbett, 21521 Dassendorf Gebühr: 223,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146.

In der Kursgebühr enthalten sind 5 UE à 120 Minuten plus 3 Std. Prüfung, Leihschläger, | Salben verarbeitet, von denen Proben mit | service@vhs-dassendorf.de oder

Bälle, Nutzung aller Übungsanlagen und kostenloses Spiel auf dem Kurzplatz und der Driving Range für 2 Monate.

Fit durch Tennis (Sonderkurs) 224-3.00010

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt. Sportzeug erforderlich.

Termine: 7mal

Beginn und Wochentag nach Absprache Tennishalle Mölln, Wolliner Weg Gebühr: EURO 90,00

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Ayurveda - Zeit für mich MUSTIN

Leitung: Astrid Kubitzki

Wir werden zusammen Mittagessen kochen, kleine Snacks zubereiten und etwas über günstige Nahrungsmittelkombinationen sowie den Einsatz der Gewürze als Medizin lernen.

Im Preis sind Getränke und die Speisen enthalten. Wir werden vegan bzw. vegetarisch kochen. Dennoch bei Unverträglichkeiten und Allergien bitte Kontakt unter akubi@ amx.net aufnehmen.

Bitte begueme Kleidung, etwas zu schreiben, Yoga- (Iso)matte, Decke und Kissen mitbringen.

Beginn Workshop 322: 17.02.2024 Termin: Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr Ort: Mustin, Dorfgemeinschaftshaus Gebühr: 76,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter akubi@gmx.net

Verwöhnen mit Düften und selbstgemachten Cremes Mustin

Leitung: Monika Möller

Nach einer kleinen Einführung in die Aromatherapie steht die Praxis in diesem Seminar im Vordergrund. Es besteht die Möglichkeit sich eine kleine Hand- oder Fußmassage mit einem passenden Kräuteröl zu gönnen.

Im Anschluss werden Öle und Kräuterauszüge mit einfachen Rezepten zu Cremes/ nach Hause genommen werden können. Bitte ein Handtuch, etwas zu trinken, kleine verschließbare Gläser, kleine Flaschen oder Creme-Dosen und 7,-€ Materialkosten mitbringen.

Beginn Workshop 206: 16.03.2024 Termin: Samstag, 9:00 - 14:00 Uhr Ort: Mustin, Dorfgemeinschaftshaus Gebühr: 56.00 € VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter 04533 2098928

Entspannung / Stressbewältigung

Workshop **Progressive** Muskelentspannung nach Jacobsen

Leitung: Ina Ueberschär

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein effektives Entspannungsprogramm, bei dem durch bewusste Ent- und Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des gesamten Körpers erreicht wird. Der Workshop beinhaltet theoretische wie auch ausführliche Übungseinheiten für einen gelungenen Transfer in Ihren Alltag.

Empfehlenswert ist: bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte.

Beginn Kurs 303: 16.03.2024 Termin: Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr Ort: Alte Meierei, Seestraße 23, Ratzeburg, (Eingang Seeseite) Gebühr: 68,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformation unter: 04541/8305732 oder info@ina-ueberschaer.de

Workshop: Kleine Auszeit vom Alltag AV301-01

Leitung: Anke Nord

Was brauche ich, um Kraft zu schöpfen, wieder in Balance zu kommen? Wir probieren verschiedene Elemente aus, mit denen wir uns schnell erfrischen können.

Beginn: Freitag, 15.03.2024 Termin: 1 Tag, 17:00 - 19:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule, Gymnastikraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 20,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

Tel. 04104/699 146. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte oder Wolldecke, dicke Socken,



ein Handtuch und, falls vorhanden, einen-Tennisball sowie ein Getränk mit.

Workshop Resilienz 7+

Leitung: Ina Ueberschär

Stress, Sorgen oder Kummer belasten Ihren Alltag? In diesem Workshop lernen Sie 7 Säulen Ihrer inneren Widerstandskraft (Resilienz) kennen und wie Sie diese stärken können. Am Ende des Workshops wissen Sie, wie Sie die Impulse des Tages in Ihrem Alltag umsetzen können.

Beginn Workshop 301: 24.02.2024 Termin: Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr Ort: Alte Meierei, Seestraße 23, Ratzeburg (Eingang Seeseite)

Gebühr: 68,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformation unter: 04541/8305732 oder info@ina-ueberschaer.de

Workshop Resilienz 7+ MUSTIN

Leitung: Ina Ueberschär

Kursbeschreibung siehe oben (Workshop

Beginn Workshop 300: 09.03.2024 Termin: Samstag, 10:00 - 17:00 Uhr Ort: Mustin, Dorfgemeinschaftshaus Gebühr: 68,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformation unter: 04541/8305732

oder info@ina-ueberschaer.de

Workshop Autogenes Training

Leitung: Ina Ueberschär

DA

Der Workshop beinhaltet theoretische wie auch ausführliche Übungseinheiten für einen gelungenen Transfer in Ihren Alltag. Empfehlenswert ist: begueme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke

"VHS macht gesünder!"

forderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren kön-nen. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Eine bundesweite Studie des Universitätsklinikums Eppendorf belegt die positive Wirkung von VHS-Gesundheitsangeboten.

19



20

und/oder Isomatte. Beginn Workshop 307: 27.04.2024

Termin: Samstag, 10:00 -17:00 Uhr

Ort: Alte Meierei, Seestraße 23, Ratzeburg, (Eingang Seeseite)

Gebühr: 68,00 € Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformation unter: 04541/8305732 oder info@ina-ueberschaer.de.

Vortrag Angst- und Panikstörungen

Leitung: Ina Ueberschär

Informationsvortrag zum Erscheinungsbild und verschiedenen Wegen aus der Störung mit anschließender Gesprächsrunde. Beginn **Vortrag 305:** 05.03.2024 Termin: Dienstag, 19:00 - 20:30 Uhr Ort: Stadtbücherei Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Informationen unter info@ina-ueberschaer.de

Geführte Meditation AV301-02 und AV301-03

Leitung: Christiane Lippelt

Möchten Sie (Altes) loslassen und wieder zurück in Ihre Mitte finden - mit Freude, Liebe und Leichtigkeit? Geführte Meditation mit Tipps für den Alltag.

Beginn AV301-02:

Montag, 08.01.2024 Beginn AV301-03:

Montag, 29.04.2024

Termine: je 5 Montage, 18:30 - 19:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule, Gymnastikraum

OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: je 48,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke, Kissen und Getränk mit.

Ein Frauentag - "me time" AV301-04

Leitung: Susanne Dabelstein

Unter dem Motto "Wie wichtig bin ich mir" veranstaltet die psychologische und systemische Coachin Susanne Dabelstein einen Tag unter Frauen, an dem wir uns einmal in Ruhe Zeit für uns nehmen möchten. Behandelt werden das eigene Rollenverhalten, Werte, Lebensbereiche, Ressourcen, Reflexion und Meditation.

Beginn: Samstag, 20.04.2024

Termine: 1 Tag, 09:30 - 16:30 Uhr Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf

Gebühr: je 56,10 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

und warme Socken mitbringen.

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Bitte für sich zu Essen und zu trinken für eine Pause, sowie Schreibzeug, eine Decke

Autogenes Training

Leitung: Klaus John, Heilpraktiker

Mit leichter Übung im Sitzen können Atmung, Muskulatur und Nervensystem positiv beeinflusst werden. Körper und Geist werden in Einklang gebracht, Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert. Beginn: 07.02.2024

Termine: 9mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143 Gebühr: 60,00 € bei mind. 6 TN vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information: Tel. 04153 53828

Ätherische Öle

Leitung: Gabriele Brügmann, Ernährungsberaterin

In diesem Kurs erfahren Sie, was ätherische Öle sind und wie sie angewendet werden. – Neben vielen Infos bekommt jeder Teilnehmende ein Aroma-Booklet. Termin:

Dienstag, 12.03.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120 Gebühr: 20,00 € bei mind. 6 TN vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information: Handy 0172 9021884

Kreativ zur Entspannung - Schöpferische Auszeit für einen freien Kopf

Leitung: Jennifer Heß

Aus einfachen Strichen, Kreisen und Bögen entstehen attraktive Muster nach individuellen Vorstellungen. Der Gestaltungsprozess wirkt entspannend, und am Ende hält jeder ein selbst kreiertes buntes Kunstwerk in den Händen.

Beginn: 12.02.2024 Termine:

5mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Raum A145 Gebühr: 22,50 € zzgl. Materialkosten ca. 25,00 € (spezielle Stifte und Papier) vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Entspannung zum Wohlfühlen 224-3.01090

Leitung: Britta Diestel, Entspannungspädagogin

Mit innerer Zufriedenheit, Ruhe und Gelassenheit dem neuen Jahr entgegensehen. Dazu sollen die Elemente aus leichten QiGiong-Übungen, Atemübungen, sowie Klangschalen-Elementen und meditativen Entspannungsreisen verhelfen. Jeder Abend wird individuell gestaltet. Bitte Matte, Decke, Kissen sowie warme Socken und etwas zu trinken mitbringen. Zeit: 6mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr Beginn: 22.01.2024

Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde. Gebühr: 50,40 € (bei 6 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Leitung: Tatjana Schedlich

Ziel des Yoga ist es, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen steigern das seelische Wohlbefinden, helfen die körperliche Verfassung zu verbessern bzw. sich gesund zu erhalten. Beginn: 06.02.2024

Termine Kurs 1: 10mal dienstags, 17:45 bis 19:15 Uhr

Termine Kurs 2: 10mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16 Gebühr: jeweils 65,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551 Bitte bequeme Kleidung, warme Socken,

Kissen und Decke oder Isomatte mitbringen.

Yoga

ΒÜ

Leitung: Tatjana Schedlich

Kursbeschreibung siehe oben! Beginn: 08.02.2024 Termine: 10mal donnerstags, 11:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16 Gebühr: 65,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte begueme Kleidung, warme Socken, Kissen und Decke oder Isomatte mitbringen.

Yoga - Bewegung und Entspannung in Einem!

Leitung: Kathrin Noruschat

Du bist willkommen! Gerne auch ohne Er-

"Wir machen nicht Yoga um es zu können,

sondern um es zu üben!" Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen! Beginn Kurs 309: 10.01.2024

Termine:

12 x mittwochs, 16:30 - 17:45 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 96,00 €

Beginn Kurs 310: 24.04.2024 Termine:

10 x mittwochs, 16:30 - 17:45 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 84,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

Kursinformationen unter 0451/70 988 699

Yin Yoga

Leitung: Katja Wenzel

Ruhiger Yogastil, langes Halten der Übungen/Asanas, fast alles im Sitzen oder Liegen und durch den Einsatz von Hilfsmitteln für viele gut ausführbar. Dehnung von Bindegewebe / Faszien, Chi (Lebensenergie) zum Fließen bringen, Blockaden lösen, Loslassen und im Hier und Jetzt sein.

Bitte bequeme und warme Kleidung, dickere Socken, 1-2 Kissen / Yogakissen / Yogabolster und eine kleine Decke gern auch eine eigene Yogamatte mitbringen! Beginn Kurs 302: 22.01.2024

Termine: 10 x montags, 19:30 - 21:00 Uhr Ernst-Barlach-Schule Raum 37 Gebühr: 84.00 €

Beginn Kurs 302.2: 15.04.2024 Termine: 12 x montags, 19:30 - 21:00 Uhr

Ernst-Barlach-Schule Raum37 Gebühr: 96,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

land e.V. Kursinformationen unter E-Mail:

Kundalini Yoga AV302-12 und AV302-13

katja.wenzel@posteo.de

Leitung: Siri Petra Jansen

Kundalini Yoga ist dynamisch und richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während aller Übungen bewusst geführt. Es entstresst, mildert Rückenschmerzen und Schlafstörungen, schenkt Gelassenheit und Lebensfreude. Beginn AV302-12: Mittwoch, 10.01.2024

DA

Termine: 11 Tage, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 112,20 € Beginn AV302-13: Mittwoch, 10.04.2024

Termine: 14 Tage, 17:00 - 18:30 Uhr Gebühr: 142,80 €

Ort: Alfried-Otto-Schule, Gymnastikraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte mitbringen: Yoga Matte, bequeme Kleidung, Wasser

Hatha-Yoga (Groß Grönau)

Leitung: Astrid Kubitzki

Hatha-Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit, führt zu mehr Gelassenheit im Alltag und kräftigt auf sanfte Weise den Bewegungsapparat. Dieses werden wir durch Mediation, Pranayama (Atemübungen) und Asanas (Körperübungen) erreichen. Vorkenntnisse im Yoga sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung, Yoga/ Iso-Matte, Decke und Kissen mitbringen. Wenn bereits vorhanden, dann auch Yoga-Blöcke und Yoga-Gurt. Beginn Kurs 306.1: 25.01.2024 Termine:

8 x donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 50,00 € Beginn Kurs 306.2: 26.04.2024

Termine:

10 x donnerstags, 18:30 - 19:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 65,00 €

Ort: Gemeindehaus Groß Grönau Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter akubi@gmx.net

Hatha - Yoga am Vormittag 1 + 2

Leitung: Melanie Steiner

Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Meditationsübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit.

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen. Beginn Kurs 1: 06.02.2024

Beginn Kurs 2: 07.05.2024 Termine: jeweils 10mal dienstags, 9:15 bis 10:45 Uhr

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

Gebühr: 108,00 € je Kurs VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

ZENbo® Leitung: Astrid Kubitzki

ZENbo® ist ein sanftes Training für Körper, Geist und Seele, welches Elemente von Yoga, Qi Gong und westlichen Entspannungsmethoden kombiniert. ZENbo® besteht aus einen Silence, einem Move und einem Relaxe & go Entspannungsteil. Die Übungen im Move Teil sind leicht zu erlernen und es werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Bitte begueme Kleidung, Isomatte, Decke, Kissen und ggf. Getränk mitbringen.

Beginn Kurs 311.1: 26.01.2024

Termine:

8 x freitags, 17:30 - 18:30 Uhr Ernst-Barlach-Schule Raum 37 Gebühr: 50,00 €

Beginn Kurs 311.2: 26.04.2024 Termine:

10 x freitags, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 65,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter akubi@gmx.net

Qigong für den Alltag MUSTIN

Leitung: Uta Fuchs

Die reiche Palette des Qigong bietet Bewegungen für nahezu jede Lebenslage. In diesem Workshop gibt es Übungen, die uns morgens in Schwung bringen. Es folgen Bewegungen, um tagsüber Stress abzubauen und zum Abschluss solche, mit denen wir abends wieder zur Ruhe kommen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Wir brauchen bequeme Kleidung, flache Schuhe, eine Decke/Matte.

Beginn Workshop 319: 24.02.2024

Termin:

Samstag, 15:00 - 18:00 Uhr Ort: Mustin, Dorfgemeinschaftshaus

Gebühr: 32,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

land e.V.

Kursinformationen unter: taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi - (Fortgeschrittene 1) Die Affen verjagen

Leitung: Uta Fuchs

Die langsamen und fließenden Bewegungen beim Tai Chi beruhigen Körper und Geist. Außerdem lockern wir so Verspannungen und stärken die Balance. In diesem Kurs geht es locker weiter mit dem 2. Teil der Langen Form des Yang-Stils.

Bei regelmäßiger Teilnahme wird dieser Kurs von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst.

Beginn Kurs 312: 08.04.2024 Termine: 10 x montags, 16:30 - 17:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 60,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter: taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi - (Fortgeschrittene 2) Den Tiger in die Berge tragen Leitung: Uta Fuchs

Die Teilnehmer:innen erlernen und festigen den 3. Teil der Langen Form des Yang-Stils Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen nach Absprache mit der Kursleiterin Beginn Kurs 313: 08.04.2024 Termine: 10 x montags, 17:45 - 18:45 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 60,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter: taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi - (Fortgeschrittene 3) Die Mähne des wilden Pferdes teilen Leitung: Uta Fuchs

Die Teilnehmer:innen genießen den kompletten Ablauf der Langen Form des Yang-Stils und arbeiten weiter an den Details. Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen nach Absprache mit der Kursleiterin Beginn Kurs 314.1: 08.04.2024 Termine: 10 x montags, 19:00 - 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 60,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter: taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi mit dem Doppelfächer

(Zusatzmodul für Fortgeschrittene 3)

Leitung: Uta Fuchs

taichi@uta-fuchs.info

Die Teilnehmer:innen erlernen die 48er-Doppelfächer-Form Yang-Stils. des Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen nach Absprache mit der Kursleiterin! Beginn Kurs 314.2: 08.04.2024 Termine: 10 x montags, 20:00 - 20:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 30,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-Kursinformationen unter:

Welt-Tai Chi und Qigong -Tag

Leitung: Uta Fuchs / Constanze Dahms

"One World - One Breath" - unter diesem Motto treffen sich an diesem Tag Tai-Chi und Qigong-Gruppen weltweit zum gemeinsamen Üben. Gruppen aus Ratzeburg und Umgebung sind dabei! Interessierte sind herzlich zum Mitmachen und Zuschauen eingeladen. Bitte flache Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Beginn Kurs 380: 27.04.2024 Termin: Samstag, 10:00 - 11:00 Uhr Ort: Sportplatz oder Aula der Ernst-Barlach-

Anmeldungen zu diesem kostenlosen Workshop sind erbeten unter: taichi@uta-fuchs.info

T'ai chi Ch'uan - Einführungskurs 224-3.01050

Leitung: Klaus Wegner

T'ai chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird es durch vielfältige Übungen der chinesischen Heilgymnastik. Zeit: 10mal dienstags von 16:15 bis 17:45 Beginn: 13.02.2024

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de

oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 2 224-3.01570

RZ

RZ

Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmende mit fortgeschrittenen Kenntnissen, z.B. aus vorangegangenen Kursen, gedacht. Beginn: 13.02.2024

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

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl

Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04508/1482 oder constanze.dahms@gmx.de

Reiki 1. Grad 224-3.06020

Leitung: Manuela Hirschmann

Ausbildung für den 1. Reiki-Grad.

Reiki ist eine Methode, die Lebenskraft (Ki) mit universeller Energie (Rei) zu kombinieren. Man wird besser mit Stress, Krisen und Krankheit fertig. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen und Trinken.

Termin: Samstag, 01.06. und 02.06.2023, 14:00 bis 18:00 Uhr

Mensa der Schule Breitenfelde, Schulstr. 17

Gebühr: Euro 125,00 € Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

anmeldung@

vhs-moelln-brf.de Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305



I ■ 21 ■

2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

AV302-10 und AV302-11

BreathWalk ist für Menschen, die sich gerne draußen im Wald bewegen und besondere Atemmuster ausprobieren wollen. Es gibt sehr unterschiedliche Walkies, die den einen energetisieren und andere entspannen. Beginn AV302-10: Montag, 08.01.2024

Termine: 11 Tage, 10:00 - 11:30 Uhr Gebühr: 112,20 €

Beginn AV302-11: Montag, 08.04.2024 Termine: 14 Tage, 10:00 - 11:30 Uhr

Gebühr: 142,80 € Treffpunkt: Parkplatz Müssenweg-Kreuz-

hornweg Dassendorf, Freigelände, Übergang Müssenweg-Kreuzhornweg, 21521 Dassendorf Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte dem Wetter angemessene Kleidung tragen. Infos (Siri) unter 01520 49 17 130.

Bewegung / Fitness

Nordic Walking

Leitung: Mandy Funke

MÖ BR

In diesem Kurs werden Sie die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben und viel über den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab.

Bitte mitbringen: Nordic Walking Stöcke, wettergerechte Kleidung, Laufschuhe, etwas zu trinken. Beginn: 28.04.2024

Termine: 3mal sonntags, 10:00 bis 11:00 Uhr Treffpunkt: Sandparkplatz

Schützenpark Gebühr: 23,70 €

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

Sportplatz

Nordic Walking kombiniert mit gesunder Ernährung

Leitung: Doreen Wordell

Die ersten beiden Stunden sind Technik Stunden. Dann geht es in der 3. Stunde zum Üben um den Küchensee. Da nutzen wir die Zeit zum Festigen und Umsetzen des Gelernten und den Austausch über interessante Ernährungsthemen. Bitte eigene Stöcker mitbringen! Sportliche

Kleidung mit Turnschuhen und der Witterung angepasst.

Beginn Kurs 320: 15.05.2024

BreathWalk® im Wald Leitung: Siri Petra Jansen

22 1

Termine: 8 x mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr Ort: Treffpunkt Parkplatz Aqua Siwa, Ratzeburg Seeseite Gebühr: 52,00 €

VHS Ratzeburg Anmeldung bei der VHS Ratzeburg Kursinformationen unter 04545/89660

Wirbelsäulengymnastik I - IV AV302-01 bis AV302-04

Leitung: Angila Held- Röschert

lastung führen häufig zu Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Gezielte Übungen helfen, Verspannungen entgegenzuwirken und Beschwerden vorzubeugen. Es ist möglich, bei freien Plätzen in einen laufenden Kurs einzusteigen. Beginn AV302-01: Montag, 05.02.2024 Termine: 8mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr

Bewegungsmangel und einseitige Be-

Beginn **AV302-02:** Montag, 05.02.2024 Termine: 8mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr Beginn AV302-03: Mittwoch, 07.02.2024 Termine: 8mal mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr Beginn AV302-04: Mittwoch, 07.02.2024 Termine: 8mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr Ort: Amtsgebäude Dassendorf, Multifunktionssaal, Christa-Höppner-Platz, 21521

Dassendorf Gebühr: je 60,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Bitte Decke und Isomatte mitbringen.

Wirbelsäulengymnastik I - IV Fortsetzung

AV302-05 bis AV302-08

Leitung: Angila Held- Röschert

Kursbeschreibung siehe oben (Wirbelsäulengymnastik 1-4)

Beginn AV302-05: Montag, 15.04.2024 Termine: 13mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr Beginn **AV302-06:** Montag, 15.04.2024 Termine: 13mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr Beginn AV302-07: Mittwoch, 17.04.2024 Termine: 13mal mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr Beginn **AV302-08**: Mittwoch, 17.04.2024 Termine: 13mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr Ort: Amtsgebäude Dassendorf, Multifunktionssaal, Christa-Höppner-Platz, 21521

Dassendorf Gebühr: je 98,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Bitte Decke und Isomatte mitbringen.

Pilates für Einsteiger und Senioren

Leitung: Sarina Schwaß

Auf langsame und sanfte Art werden die Teilnehmer an die Übungen herangeführt. Die Übungen fördern die Beweglichkeit der Wirbelsäule, stärken die Körpermitte und die Rückenmuskulatur.

Beginn: 05.02.2024 Termine: 10mal montags, 20:15 bis 21:15 Uhr Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16 Gebühr: 50,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Handy 0176 83418963 Bitte Gymnastikmatte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Pilates 224-3.01040-45

Leitung: Cornelia Wolf

Trainiert werden vor allem die tiefliegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Bitte mitbringen: begueme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken. Beginn: 22.01.2024

Kurs 1:

DA

12mal montags 17:30 bis 18:30 Uhr

Kurs 2:

12mal montags 18:40 bis 19:40 Uhr Aula der Schule Breitenfelde, Schulstr. 17 Gebühr: 42,00 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Pilates für Fortgeschrittene

Leitung: Sarina Schwaß

Trainiert werden vor allem die Beckenboden- und die untere Rückenmuskulatur. Pilates eignet sich, um Rückenschmerzen vorzubeugen, zu lindern oder sogar zu beheben. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt.

Beginn: 08.02.2024

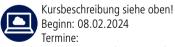
Termine:

10mal donnerstags, 19:45 bis 20:45 Uhr Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16 Gebühr: 50,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Handy 0176 83418963 Bitte Gymnastikmatte, Kissen und begueme Kleidung mitbringen.

Pilates - Onlinekurs für Fortgeschrittene

Leitung: Sarina Schwaß



10mal donnerstags, 18:15 bis 19:15 Uhr Online über Zoom Gebühr: 50,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Handy 0176 83418963

Pilates I

ΒÜ

Leitung: Carolin Ewert

Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern. Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Beginn Kurs 315.1: 06.02.2024

Termine:

8 x dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 45,00 €

Beginn Kurs 315.2: 23.04.2024 Termine:

13 x dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 72,00 €

Beginn Kurs 317.1: 08.02.2024 Termine:

8 x donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 45.00 €

Beginn Kurs 317.2: 25.04.2024 Termine:

12 x donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 67,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates am Vormittag

Leitung: Carolin Ewert

Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Beginn Kurs 316.1: 07.02.2024 Termine: 8 x mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 45,00 €

Beginn Kurs 316.2: 24.04.2024

Termine: 12 x mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 67,00 €

ВÜ

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates - Onlinekurs

Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläu-

fe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern.

Beginn Kurs 319.1: 07.02.2024

Termine: 8 x mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr Gebühr: 45,00 €

Beginn Kurs 319.2: 24.04.2024

Termine: 12 x mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr Gebühr: 67,00 €

Online

Termine:

ΒÜ

RZ

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates und mehr SB am Vormittag 1 + 2 für Anfänger und Fortgeschrittene Leitung: Melany Matthiessen

Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert, der Stoffwechsel

angeregt und Haltung und Körpergefühl verbessert. Beginn Kurs 1: 22.01.2024

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

Gebühr: 86,40 €

Beginn Kurs 2: 22.04.2024 Termine:

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

Gebühr: 108.00 €

Ort: Es handelt sich um einen Hybridkurs. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz in den Räumen der VHS Schwarzenbek (Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5) als auch online über die vhs.cloud bequem von zu

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

Pilates in Kankelau 1 + 2 (Frauenkurs)

für Anfängerinnen und **Fortaeschrittene**

Leitung: Claudia Jekubik

Kursbeschreibung siehe oben (SB). Bitte Gymnastikmatte und begueme Sportkleidung mitbringen.

Beginn Kurs 1: 04.01.2024

Termine:

8mal donnerstags, 16:50 bis 17:50 Uhr

Gebühr: 69,20 € Beginn Kurs 2: 21.03.2024

Termine:

7mal donnerstags, 16:50 bis 17:50 Uhr Gebühr: 60.50 €

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Pilates in Kankelau 3 + 4 (gemischte Gruppe) für Anfänger und Fortgeschrittene

Kursbeschreibung siehe oben (SB). Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Beginn Kurs 3: 04.01.2024 Termine:

Leitung: Claudia Jekubik

8mal donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr Gebühr: 69,20 €

Beginn Kurs 4: 21.03.2024

Termine:

7mal donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr Gebühr: 60,50 €

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Damengymnastik 50+

Leitung: Brigitte Engelhard

Bleiben Sie fit im Beruf und Alltag. Gymnastik kann man in jedem Alter machen. Aufwärmtraining, Kräftigungs-, Dehnund Entspannungsübungen im Stand und auf der Matte.

Beginn: 23.01.2024

Termine **Kurs 1**:

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

Termine Kurs 2:

10mal dienstags, 11:00 - 12:00 Uhr Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden.

Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze,

ΒÜ

a-b.engelhard@outlook.de Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, begueme

Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Standfest und Aktiv - Sturzprävention AV302-14 und AV302-15

Leitung: Susanne Heydelmann

Durch gezieltes Muskeltraining in Verbindung mit Gleichgewichtsübungen kann Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessert werden, um lange mobil und selbstständig zu bleiben.

Beginn AV302-14: 07.02.2024 Beginn AV302-15: 24.04.2023

Termine: je 8 mal mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr

. Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Großer Saal, Schulweg 1, 21529 Kröppelshagen Gebühr: je 54,40 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146. Bitte kommen Sie in beguemer Kleidung und

rutschfesten Schuhen sowie mit Getränk.

Hockergymnastik für die ältere Dame 224-3.02010

Leitung: Ingrid Rost

Bewegung zur Förderung des Muskel- und

Skelettsystems. In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Vorbesprechung und Beginn: 11.01.2024 Termine:

12mal donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr Ort: Feldstr.9, Joachim-Polleyn-Platz, Mölln Gebühr: Euro 85,50 (bei 8 Teilnehmerinnen) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Bauch-Beine-Po-Training

Leitung: Irina Krüger

Das BBP-Training ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining und fokussiert sich auf Muskelaufbau bei zeitgleicher Fettverbrennung.

ΒÜ

Beginn: 07.02.2024 Termine:

10mal mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktions-

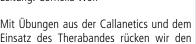
raum Gebühr: 35,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik 224-3.02030

Leitung: Cornelia Wolf



Problemzonen "auf den Leib". Es geht um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Gymnastikschuhe sind mitzubringen.

Beginn: 22.01.2024 Termine: 12mal montags 19:50 bis 20:50 bzw. 21:20 Uhr Pausenhalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17

Gebühr: 42,00 € bzw. 63,00 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Fitness für Herren 224-3.02040

DA

Leitung: Nicole Löwe

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die fit bleiben wollen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination geschult. Beginn: 18.01.2024

Termine: 10mal donnerstags 20:00 bis 21:30 Sporthalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Ganzheitliche Gesundheit startet mit dir 124-3.01100

Leitung: Jacky Buxel und Sophie

In dieser Reihe "Ganzheitliche Gesundheit startet mit dir" beschäftigen wir uns in 4 unabhängigen Sessions mit Persönlichkeitsentwicklung und Selbstermächtigung auf unterschiedlichen Ebenen, um ein gesundes, verantwortungsvolles Leben zu kreieren.

Extra-Bedarf: Stift, Zettel, Wasser Zeit: Do 17.30 - 19:00 Uhr am 1.2. +8.2. + 15.11. + 22.2. 2024 Gebühren: Euro 20,00 pro Person pro Einheit, bei Abschluss aller 4 Kurse 80,00 Euro Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem

Schulberg Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

Gutes für den Rücken 1 + 2 MÄNNERKURS IN KANKELAU

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Leitung: Claudia Jekubik

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert. Beginn Kurs 1: 04.01.2024

Termine:

8mal donnerstags, 19:10 bis 20:10 Uhr Gebühr: 69,20 € Beginn Kurs 2: 21.03.2024

Termine: 7mal donnerstags, 19:10 bis 20:10 Uhr Gebühr: 60,50 €

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule 1 - 3

Leitung: Mandy Funke

Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal. Bitte mitbringen: begueme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch und Isomatte

Gut für - alle, die Ihrem Rücken etwas

Beginn Kurs 1: 01.02.2024 Beginn Kurs 2: 14.03.2024 Achtung: Dieser Kurs findet auch während der Osterferien statt! Beginn Kurs 3: 25.04.2024 Termine: je 6mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkas-

sengebäude Gebühr: 51,80 € je Kurs VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Rücken Fit

Leitung: Mandy Funke

Training für die Rumpf- und Rückenmuskulatur mit und ohne Kleingeräte. Koordinativ anspruchsvoll und trotzdem entspannend. Beginn: 06.02.2024

10mal dienstags, 19:00 bis 20:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551 Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Ritmix 224-3.02020

SB

Gebühr: 35,00 €

Leitung: Bettina Evers

Wir bewegen uns zur Musik in unterschiedlichen Stilrichtungen: Latin, Reggaeton, Disco, Aerodance, Dance und noch einige mehr. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Vorbesprechung und Beginn: 08.02.2024 Termin: 10mal montags 18:30 bis 19:30 Uhr

Gymnastikraum der Kreisberufsschule Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Drums Alive®

Leitung: Irina Krüger

Drums Alive® fördert die Durchblutung, die Erhöhung der Herzfrequenz und die Synchronisation beider Gehirnhälften, die

Konzentration, die Koordination, die Feinmotorik und das Taktgefühl. Beginn: 07.02.2024

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

SB

Gebühr: 45,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktions-

1 ■ 23 ■

Anmelduna: Tel. 04155 3551 Bitte einen großen Gymnastikball mitbringen.

Zumba® fitness

Leitung: Mareike Voigt

Zumba® fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. In ZUMBA® Kursen kommt der ganze Körper durch die mitreißenden World-Rhythmen in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Zumba® macht einfach nur süchtig.

Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn Kurs 327.1: 17.01.2024 Termine: 10 x mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr Beginn Kurs 327.2: 24.04.2024

Termine: 10 x mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr Beginn Kurs 328.1: 17.01.2024 Termine: 10 x mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr

Beginn Kurs 328.2: 24.04.2024 Termine: 10 x mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr Gebühr: 60,00 €

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter: mareike@zumba-mit-mareike.de

Zumba gold® Leitung: Mareike Voigt

Zumba gold® ist die einfachere Form des Tanzfitnessprogramms zu lateinamerikanischer Musik. Das Tempo ist angepasst und es wird auf Drehungen und Sprünge verzichtet. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn Kurs 329.1: 16.01.2024 Termine: 10 x dienstags, 16:30 - 17:15 Uhr Beginn Kurs 329.2: 23.04.2024

Termine: 10 x dienstags, 16:30 - 17:15 Uhr Beginn Kurs 330.1: 16.01.2024

Termine: 10 x dienstags, 17:30 - 18:15 Uhr

Beginn Kurs 330.2: 23.04.2024 Termine: 10 x dienstags, 17:30 - 18:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 50,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter: mareike@zumba-mit-mareike.de

Hui Chun Gong

Leitung: Thomas Rehehäuser

Hui Chun Gong basiert auf der Theorie der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) und der chinesischen Philosophie des Daoismus. Die Übungen zeichnen sich durch ihre harmonischen, fließenden und spielerischen Elemente aus. Sie wirken insbe-









24 1

sondere auf die Gelenke und das Hormonsystem und werden deshalb als Verjüngungsübungen bezeichnet.

Beginn Kurs 333:

02.02.2024 Termine:

8 x freitags, 10:00 - 11:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 37

Gebühr: 62,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformation unter E-Mail: post@rehehaeuser.de

Prävention / Krankheit / Gesundheit



Wie man sich vor Demenz schützen kann

Vortrag: Barbara Hergert, Koordinierungsstelle Demenz im Kreis Herzogtum Lauenburg

Man weiß inzwischen, dass Vererbung bei der Entstehung von Demenz nur eine sehr kleine Rolle spielt. Die Forschung kommt weltweit zu einem gemeinsamen Fazit: Wir selber können das Demenz-Risiko aktiv verringern! Wie das gehen kann und was dafür wichtig ist, erfahren Sie in diesem Vortrag. Termin:

Mittwoch, 20.03.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Dieser Vortrag ist kostenfrei!

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

Leben mit Demenz - Gefühle sehen,

Bedürfnisse verstehen Vortrag: Barbara Hergert, Koordinie-

rungsstelle Demenz im Kreis Herzogtum Lauenburg

Mit der Diagnose Demenz verändert sich nicht nur das Leben der Betroffenen. Auch die Familie und die Menschen in der Umgebung des Erkrankten stehen vor einer neuen Herausforderung. Viele Fragen tauchen auf, z. B.: • Wie geht es mit der Erkrankung weiter? • Wie gehe ich damit um? Ziel des Vortrages ist, den Teilnehmenden zu vermitteln, dass auch dieser Lebensabschnitt lebenswert gestaltet werden kann. Fragen dazu können gern während der Veranstaltung gestellt werden.

Mittwoch, 24.04.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Dieser Vortrag ist kostenfrei!

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

Orientierungskurs - Was heißt denn hier Demenz?

Leitung: Martin Moritz



In 3 Stunden erhalten Sie eine Einführung und erste Informationen zum Krankheitsbild "De-

menz", zur Diagnostik, zu Fragen der Alltagsbewältigung, sowie zur Organisation und Finanzierung von Entlastung. Und natürlich soll auch der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen.

Termin:

SB

Dienstag, 18.06.2024, 17:00 bis 20:00 Uhr Ort: online, nähere Informationen bei Anmelduna

Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.

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

Orientierungskurs Schlaganfall "Mit einem Schlag verändert sich das Leben!"

Leitung: Die Angehörigenschule

Inhalte: Einführung in das Krankheitsbild Schlaganfall, Alltagsbewältigung, Betreuung, Pflege, Tipps zu Hilfsmitteln und Wohnraumanpassung, Entlastungsangebote und Unterstützung, Finanzierungund Rechtsfragen (Pflegeversicherung) und vor allem: Ihre Fragen....! Beginn Kurs 323: 27.03.2024 Termin: Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. oder direkt bei der Angehörigenschule unter http://www.angehoerigenschule.de/buchung/

Kursinformationen unter 040 25767450

Wildkräuterwanderung in Dassendorf AV300-01 und AV300-02

Leitung: Jacqueline Strauer

Auf einer mehrstündigen Wanderung begegnen wir wilden Pflanzen in der Natur und lernen, mit ihnen über alle Sinne in Kontakt zu treten. Wir erfahren etwas über Sammelzeiten, Zubereitung von einfachen Hausmitteln, Methoden des Haltbarmachens und homöopathische Hintergründe.

Beginn AV300-01: Sonntag, 24.03.2024 Beginn AV300-02: Sonntag, 02.06.2024 Termine: je 1 Tag, 10:00 - 16:00 Uhr Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf Gebühr: je 45,60 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146.

Für die Herstellung von einem Hausmittel fallen Materialkosten von 5 Euro pro Person an. Sie sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen

Essen und Trinken / **Ernährung**

Klimaschutz schmeckt: Klimagesunde Ernährung im Alltag

Leitung: N.N.

SB

Beim Klimawandel spielen Kaufgewohnheiten und Ernährung eine große Rolle. Dieser Vortrag zeigt, was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz- oder -belastung zu tun haben. Tipps für eine klimafreundliche Ernährung runden den Vortrag ab.

Termin:

RΖ

DA

Mittwoch, 19.06.2024, 17:00 bis 18:00 Uhr VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

"Iss Dich gesund" - Einfluss der Ernährung auf die Gesundheit

Leitung: Gabriele Brügmann, Ernährungsberaterin

Dieser Kurs vermittelt Ihnen ein Grundwissen über den Aufbau unserer Ernährung. Sie erwerben Kenntnisse über Eigenschaften von Nahrungs- und Lebensmittel und betrachten ernährungsphysiologische Zusammenhänge.

Termin:

Mittwoch, 13.03.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120 Gebühr: 20,00 € bei mind. 6 TN vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information:

Dauerhaft abnehmen alltagstauglich und einfach umgesetzt 224-3.05030

Leitung: Natalie Kupper, Ernährungsberaterin

Handy 0172 9021884

Mehrere der effektiven Abnehmmethoden werden in diesem Kurs unter die Lupe aus ernährungswissenschaftlicher Sicht genommen. Für jede/n Teilnehmer/in wird die individuell passende Abnehm-Strategie ausgearbeitet.

Dauer: 2,5 Stunden

Termine: 2mal mittwochs, 17:30

07.02.2024 06.03.2024

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 22,00 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de

oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Abnehmen und Entgiften leicht in Alltag integrieren

Leitung Natalie Potratz

Bereits ein Entlastungstag pro Woche (Gemüse-/Reis- oder Wasser-/Safttag) bringt wesentliche gesundheitliche Vorteile mit sich. Fast nebenbei verbessert sich das Hautbild, die Verdauungsorgane werden entlastet, man fühlt sich vitaler und leistungsfähiger.

Beginn Kurs 372.1: 11.01.2024 Termin:

SB

ВÜ

MÖ BR

Donnerstag, 18:00 - 20:30 Uhr Beginn Kurs 372.2: 07.03.2024 Termin: Donnerstag, 17:00 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche Gebühr: 20,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 017657919144

Bluthochdruck und Ernährung AV305-02

Leitung: Andrea Knackstedt

Ein zu hoher Blutdruck lässt sich in einigen Fällen schon mit natürlichen Mitteln so stark senken, dass Betroffene weniger Medikamente benötigen. Neben Bewegung hat die Ernährung auch einen wesentlichen Einfluss auf den Blutdruck. Neben theoretischem Wissen wird gemeinsam gekocht und gegessen.

Beginn: Dienstag, 13.02.2024 Termin: 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146. Eine Lebensmittelumlage von 10 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Microgreens, Keimlinge & Sprossen: ganzjährig Vitalstoff-selbstversorgt 224-3.05040

Leitung: Natalie Kupper, Ernährungsberaterin

Günstig, leicht und unkompliziert gelingt es auch ohne den "grünen Daumen" oder den eigenen Garten, Spaßfaktor inklusive. Praktische Anleitung zum Mitmachen und Verwendung in der Küche mit anschließendem Genuss der erntereifer "Grünlinge".

Dauer: 2,5 Stunden.

Termine: 2mal mittwochs, 17:30

14.02.2024 20.03.2024

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 22,00 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

RΖ

DA

MÖ BR

Keimlinge, Sprossen, Microgreens selber ziehen leicht aemacht

Leitung: Natalie Potratz

Kursbeschreibung siehe oben (Microgreens, Keimlinge & Sprossen)

Ganzjährig verfügbar, bereichern die kleinen grünen Helden unseren Speiseplan, nicht nur ausschließlich in der rohen Küche. Beginn Kurs 373: 14.03.2024

Termin: Donnerstag, 17:00 - 19:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Gebühr: 18,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 017657919144

Ayurveda Kochkurs - gesund geht auch lecker??

Leitung: Astrid Kubitzki

Mengen, die richtige Reihenfolge der Geschmacksrichtungen und vieles mehr. Hier kommen nicht nur Veganer und Vegetarier auf ihre Kosten. Auch der richtige und gesunde Umgang mit Fleisch und Fisch wird erklärt. Daher werden verschieden Gerichte gekocht und für jeden wird etwas dabei sein.

Wir sprechen über angemessene Essens-

Beginn Kurs 376: 23.03.2024 Termin: Samstag, 11:00 - 15:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Gebühr: 42,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter akubi@gmx.net

Wintergemüse: Grünkohl und Rote Beete Superfood des Nordens

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

An diesem Abend lernen Sie alte Gemüsesorten kennen, verpackt in ungewöhnliche, fantasievolle Gerichte: Rote Beete Focaccia, Grünkohlchips, Rote Beete Suppe, Grünkohl mit Käsekruste, Rote Beete Burger mit Zie-

genkäse, Grünkohltorte mit Heidelbeerguss. Termin: Freitag, 09.02.2024, 18:00 bis 22:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Schulküche,

Raum B140 Gebühr: 14,00 € plus ca. 14,00 € Umlage

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte Schürze, Wisch- u. 2 Geschirrtücher, Gefäße für Reste, Getränk mitbringen.

Hefeteig - leicht selbst gemacht

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

Schluss mit den Problemen bei der Zubereitung des Hefeteigs. An diesem Abend lernen Sie, wie einfach der Umgang mit Hefe sein kann. Wir werden einen Kräuterzopf und ein Möhrenmandelbrot backen und außerdem Pizza und Zwiebelkuchen zubereiten.

Termin: Freitag, 15.03.2024, 18:00 bis 22:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140

Gebühr: 14,00 € plus ca. 13,00 € Umlage vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte Schürze, Wisch- u. 3 Geschirrtücher, Gefäße für Reste, und Getränk mitbringen.

Ich backe mein eigenes Brot 224-3.05010

Leitung: Roman Rusiecki

RΖ

RZ

ВÜ

Sie bekommen die Grundlagen des Brotbackens vermittelt. Gemeinsam wird sich an verschiedenen Brotsorten und Kleingebäck ausprobiert. Sie erhalten praktische Techniken an die Hand, um ein gutes Brot mit viel Geschmack zu backen. Am Ende können Sie ein selbst hergestelltes Brot mit nach Hause nehmen.

Termin: 24.05.2024, 16:00 - 19:00 Uhr Steinbackofen im Sinnespark des Don-Bosco-Hauses, Pater-Lenner Weg, Mölln In Kooperation mit der Erwachsenenbildung des Don-Bosco-Hauses für das behinderte Kind e.V.

Benötigen Sie Assistenz oder einen Fahrdienst? Rufen Sie uns an, wir sind behilflich. Telefon: 04542/ 847025

Unkostenbeitrag (vor Ort zu zahlen): 10,00 € Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Das 1x1 des gesunden Sauerteigbrotbackens

Leitung: Natalie Potratz

Auf die vielen Vorteile, Tipps & Tricks zur Erleichterung der Handhabung, sogar ungewöhnliche Anwendungen dieser Teigart wird in diesem Kursus näher eingegangen. Damit das Ganze nicht nur Theorie bleibt, wird gemeinsam ein Brot gebacken und mit Beilagen verköstigt. Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist. Beginn Kurs 374.1: 01.02.2024 Beginn Kurs 374.2: 11.04.2024 Beginn Kurs 374.3: 16.05.2024 Termine: donnerstags, 17:00 - 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche Gebühr: 24,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

land e.V. Kursinformationen unter 017657919144

Das 1x1 des gelungenen Sauerteigbrot Backens (auch glutenfrei) 224-3.05020

Leitung: Natalie Kupper, Ernährungsberaterin

Geheimnisse, wichtige Aspekte für sicheres Gelingen, Bedeutung für die Gesundheit aus ernährungswissenschaftlicher Sicht und vieles mehr. Anschließend an den theoretischen Teil wird gemeinsam Sauerteigbrot gebacken und mit Beilagen verköstigt. Dauer: 3 Stunden

Termine: 2mal mittwochs, 17:30 28.02.2024

27.03.2024

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulbera

Gebühr: 25,00 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Brotaufstriche AV305-01

Leitung: Andrea Knackstedt

schiedensten Variationen zu kochen: scharfe Wir wollen aus verschiedenen Zutaten leckere Aufstriche von lieblich bis herzhaft zubereiten und verzehren. Auch vegeta-

Termin: 1 Abend, 18:00 - 21:00 Uhr che, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Eine Lebensmittelumlage von 10 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Veganes Kochen und aenießen

Leitung: Natalie Potratz

RZ

Veganes Kochen ist in aller Munde, gesund und umweltfreundlich ist es auch. Wie gut es einem/r munden kann, gemeinsam eine schöne Zeit beim Kochen und Genießen des 3-Gänge-Menüs zu verbringen, vielleicht ein neues Lieblingsgericht kennen zu lernen oder gar selbst kreieren - darum geht es in diesem Kurs. Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist. Beginn Kurs 371: 15.02.2024 Termin: Donnerstag, 17:00 - 20:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche Gebühr 24,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

Kursinformationen unter 017657919144

Vegan kochen und genießen 224-3.05060

Leitung: Natalie Kupper, Ernährungsberaterin

Für Einsteiger, Fortgeschrittene und diejenigen, die ihre Ernährung umstellen oder gesünder, umweltschonender sowie vielfältiger gestalten wollen. Gemeinsam eine schöne Zeit beim Kochen und Genießendes 3-Gänge-Menüs zu verbringen, vielleicht ein neues Lieblingsgericht kennen zu lernen oder gar selbst kreieren - darum geht es in diesem Kurs.

Dauer: 3 Stunden

Termine: 2mal mittwochs, 17:30 24.04.2024

05.06.2024 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem

Schulberg Gebühr: 25,00 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@

vhs-moelln-brf.de



Currys aus Sri Lanka

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

In diesem Kurs lernen Sie Currys in den ver-

und milde Currys mit Fisch oder Fleisch aber auch vegetarisch oder vegan. Nebenbei erfahren Sie Wissenswertes über Sri Lanka.

Freitag, 17.05.2024, 18:00 bis 22:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140 Gebühr: 14,00 € plus ca. 12,00 € Umlage vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551 Bitte Schürze, Wisch- u. 3 Geschirrtücher, Transportgefäß für die Rolle, und Getränk mitbringen.

Japanische Küche AV305-03

Leitung: Shiela Grossmann

Die alltägliche Hausmannskost in Japan ist oft einfach. Egal, ob Sie ein erfahrener Koch oder ein absoluter Anfänger sind, diese Rezepte sind eine großartige Einführung in die japanische Küche.

Beginn: Freitag, 23.02.2024 Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Kü-

che, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146. Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte

im Kurs bar entrichten.

Vegetarisch Asiatische Küche AV305-04

Leitung: Shiela Grossmann

Die asiatische Küche mit ihren exotischen Gewürzen ist vielfältig. Kardamom, Garam Masala und Tamarinde sind wahre Dufterlebnisse. Mit geringen Grundkenntnissen können einfache und schnelle Köstlichkeiten zubereitet werden Beginn: Freitag, 01.03.2024 Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146. Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Chinesische Küche AV305-05

Leitung: Shiela Grossmann

Sie kennen bisher nur den China-Imbiss? Dann entdecken Sie doch mal die richtig

rische und vegane Aufstriche sind dabei, alles ohne Zusätze. Natürlich bereiten wir auch das Brot selbst zu. Beginn: Dienstag, 16.04.2024 Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Kü-

DA

Freitag, 15.03.2024

26

leckeren Gerichte, mit frischem Gemüse, würziger Sojasoße und knusprig gebratenem Fleisch, dazu Nudeln oder Reis. Beginn:

Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146. Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte

Asiatisches Partybuffet AV305-06

im Kurs bar entrichten.

Leitung: Shiela Grossmann

Ob aus Japan, Korea, Thailand oder Vietnam. Finger- oder Streetfood aus Asien liegt voll im Trend und wird so zubereitet, dass man es direkt mit den Fingern essen kann. Freuen Sie sich auf einen Abend mit fernöstlichen Genüssen.

Beginn: Freitag, 22.03.2024 Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Indisch vegetarische Küche DA AV305-07

Leitung: Shiela Grossmann

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Aromatische Mischungen aus gemahlenen Gewürzen bilden das Herzstück dieser exotischen Küche. Beginn: Freitag, 26.04.2024

Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Vietnamesische Küche AV305-08

Leitung: Shiela Grossmann

Die vietnamesische Küche kombiniert süß, sauer und salzig mit vielen frischen Kräutern und Gewürzen. Wir kochen klassische Gerichte wie Pho, Sommerrollen, Bao Bun und Zitronengras-Hähnchen. Beginn: Freitag, 03.05.2024 Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Kü-

che, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Gebühr: 22,80 €

Tel. 04104/699 146.

im Kurs bar entrichten.

Thailändische vegetarische Küche AV305-09

Leitung: Shiela Grossmann

Die charakteristische Küche Thailands entsteht durch den Mix verschiedener Aromen wie Curry, Chilis, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum, Koriander, Zitronengras und Kokosmilch sowie duftendem Reis. Beginn: Freitag, 31.05.2024 Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146. Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Koreanische Küche AV305-10

Leitung: Shiela Grossmann

Obwohl Kimchi der Hauptbestandteil der Koreanischen Küche ist, gibt es eine Vielfalt weiterer leckerer Gerichte zu entdecken. Wir wollen in diesem Kurs traditionelle Reisgerichte wie Bibimbap, Rindfleisch Bulgogi zum Grillen, Street Food Gerichte wie Hähnchen süß/würzig zubereiten. Beginn: Freitag, 14.06.2024 Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146. Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Brasilianische Küche - Nord

Leitung: Mariane Costa-Sahlmann

Die Speisen im Norden vereinen viele Geschmacksrichtungen und sind stark durch indigene Einflüsse, sowie die der afrikanischen und portugiesischen Einwanderer geprägt. Am bekanntesten ist das brasilianische Nationalgericht, die Feijoada. Beginn: Montag, 19.02.2024 Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Südamerikanische Küche

im Kurs bar entrichten.

Leitung: Mariane Costa-Sahlmann

Die kulinarische Vielfalt Südamerikas spiegelt ihre natürlichen Ressourcen der ver-

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte | schiedenen Regionen wider. Wir werden die Geheimnisse regional- und landestypischer Gerichte kennenlernen.

> Termin: 1 Tag, 11:00 - 14:00 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 €

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Vegetarisch Brasilianische Küche AV305-13

Leitung: Mariane Costa-Sahlmann

Die brasilianische Küche ist so vielfältig wie ihre Bewohner und Kulturen. Neben indigenen Einflüssen prägen die vielfältigen Einwanderer die Speisen. Es erwarten Sie landestypische exotische Gerichte und das ganz ohne Fleisch. Beginn: Montag, 06.05.2024

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Termin: 1 Abend, 18:30 - 21:30 Uhr

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Brasilianische Küche - Süd

Leitung: Mariane Costa-Sahlmann

Wir werden die Geheimnisse typisch regionaler Gerichte des Südens erkunden, die überwiegend von europäischen Einwanderern geprägt ist und doch ihre ganz eigenen Noten haben.

Beginn: Samstag, 08.06.2024 Termin: 1 Tag, 11:00 - 14:00 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 22,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Kochen ist (auch) Männersache! 224-3.05050

Leitung: Natalie Kupper, Ernährungsberaterin

Ohne Vorkenntnisse und im Handumdrehen schmackhafte Gerichte zaubern, die auch noch schön anzusehen sind: was will Mann mehr? Nach dem kurzen theoretischen steht auf dem Plan gemeinsames Kochen und Genießen eines 3-Gänge-Menüs. Dauer: drei Stunden

Termine: 2mal mittwochs, 17:30 21.02.2024

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem

Schulberg

Gebühr: 25,00 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Männer an die Kochtöpfe AV305-17

Leitung: Ilse Stüven

Wir starten gemütlich mit Kaffee und Kuchen, wobei wir das 3-Gänge Menü besprechen. Zumeist bewegen wir uns in der typisch deutschen Küche und kochen Gerichte wie zu Großmutters Zeiten überwiegend aus frischen, regionalen Produkten. Beainn: voraussichtlich Dienstag, 16.01.2024

che, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 104,90 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146. Eine Lebensmittelumlage wird vor Ort ge-

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Kü-

Termine: 7 Abende, 16:30 - 20:00 Uhr

Kochen für den Mann

Leitung: Natalie Potratz

Schnell, einfach und dennoch unfassbar lecker - so kann das Kochen auch gehen! Ohne Vorkenntnisse und im Handumdrehen schmackhafte Gerichte zaubern, die auch noch schön anzusehen sind: was will Mann mehr? Auf dem Plan steht gemeinsames Kochen und Genießen eines 3-Gänge-Menüs. Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist. Beginn Kurs 375: 29.02.2024 Termin: Donnerstag, 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche Gebühr: 24,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

Kursinformationen unter 017657919144

Gesundheit und Psyche

Meinen Hund verstehen lernen AV306-01

Leitung: Angelika Lösch

Dieses Seminar möchte zu einem besseren Verständnis zwischen Ihnen und Ihrem Hund führen mit dem Ziel zu einem harmonischen Miteinander zu kommen.

Beginn: Samstag, 24.02.2024 Termin: 1 Tag, 13:30 - 17:30 Uhr Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf Gebühr: 28,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146

Bitte ein Getränk und einen Snack für eine Pause mitbringen.

13.03.2024

Beginn: Samstag, 16.03.2024

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Sprachen

Mein (Haus-) Tier verstehen lernen AV306-02

Leitung: Angelika Lösch

Hund, Katze, Pferd, Kaninchen, Vogel, jegliches (Haus-) Tier, was will es Ihnen sagen, was zeigt es uns durch sein Verhalten? Was kann ich für ein harmonisches Miteinander zwischen Mensch und Tier tun? Beginn: Samstag, 22.06.2024

Termin: 1 Tag, 13:30 - 17:30 Uhr Ort: VHS-Gebäude Dassendorf, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf Gebühr: 28,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146

Bitte ein Getränk und einen Snack für eine Pause mitbringen.

Wer bin ich und was will ich?

Leitung: Angelika Lösch

Sie haben das Gefühl, mit sich selbst unzufrieden zu sein, sich selbst nicht zu verstehen und sind vielleicht auf der Suche nach einem für Sie richtigen Weg. Idealerweise erfahren Sie, dass es möglich sein kann, im Einklang mit Körper, Geist und Seele (wieder) Freude und Leichtigkeit in Ihr Leben zu bringen. Beginn: Sonntag, 24.03.2024

Termin: 1 Tag, 11:00 - 16:00 Uhr Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf Gebühr: 36,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Bitte ein Getränk und einen Snack für eine Pause mitbringen.

Arabisch

Arabisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A1 Lehrbuch: Salam! neu A1 – A2, Klett Verlag, Lektion 4

Sie werden langsam und stetig an die fremde Schrift herangeführt, trainieren Ihre Aussprache, führen erste Alltagsdialoge und erfahren nebenbei Interessantes über den arabischsprachigen Kulturraum. Beginn: 07.02.2024

Termine:

10mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 66.30 € (bei 8 Teiln.) VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Dänisch

Dänisch für Anfänger*innen

Leitung: Katharina Asmussen



Sie lernen in diesem Kurs sich auf Dänisch vorzustellen und eine Bestellung im Café oder

Restaurant aufzugeben. Außerdem werden wir uns mit Aspekten der dänischen Kultur sowie der Geografie Dänemarks beschäftigen.

Termin:

Sonntag, 05.05.2024 und Sonntag, 12.05.2024, jeweils von 9:00 bis 12:30 Uhr Ort: online in der vhs.cloud Gebühr: 41,40 € (bei 8 Teiln.) VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Dänisch mit guten Vorkenntnissen 224-4.03010

Leitung: Irene Dörpinghaus

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet. Lehrbuch: Klaus og Kristian Beginn: Dienstag, 06.02.2024 Termine:

10mal dienstags 18:30 bis 20:00 Uhr Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Euro-

Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache

Deutsch - Niveau B1

Leitung: Uta Ehlers

Sie möchten sich auf die B1-Prüfung vorbereiten. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch telc - Einfach gut! Deutsch für die Integration B1.1

Beginn: 15.01.2024

Termine: 10mal montags und 10mal donnerstags, jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142

Gebühr: 90,00 € zzgl. Lehrbuch 12,90 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 2608

EOK/STAFF Sprachkurs auf Anfrage

Auskunft: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

STAFF- und Erstorentierungskurse (EOK)

Wir bieten diverse STAFF- und EOK-Kurse an. Sprechen Sie uns an, wir informieren Sie gern.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388, info@vhs-schwarzenbek.de

Englisch

Englisch für Kinder im Vorschulalter

Leitung: Lane Mack

In diesem Kurs erleben Kinder ab 5 Jahren auf spielerische und unterhaltsame Art ihre erste Fremdsprache.

Die Teilnahme ist nur möglich, wenn ein Elternteil anwesend ist.

Beginn: 15.02.2024

Termine:

7mal donnerstags, 16:00 bis 17:00 Uhr Gebühr: 44,50 € pro Eltern-Kind-Paar Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

ВÜ



27

Englisch am Vormittag für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Sabine Klaas

Wir lesen eine Lektüre, frischen vorhandene Kenntnisse auf und üben das freie Sprechen. Beginn: 08.02.2024 Termine:

Veranstaltungsort nach Absprache Gebühr: 45,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 5657

10mal donnerstags, 11:15 bis 12:45 Uhr

Englisch für Anfänger*innen (A1) mit Vorkenntnissen 1

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure A1, Hueber Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-009599-5 Beginn: 06.02.2024 Termine:

8mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr Gebühr: 53,10 €

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

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

Englisch für Anfänger*innen (A2) mit Vorkenntnissen 2

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-009599-4



In der Welt zu Hause

pa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische Ziel "Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht. **28 1**

Sprachen



Beginn: 23.04.2024 Termine: 8mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Gebühr: 53,10 € Ort: VHS, Berliner Str. 1-5

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

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen 224-4.06010

MÖ BR

Leitung: Karin-Sybill Kohrt

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet. Lehrbuch: wird bekannt gegeben Beginn: 08.02.2024 Termine:

10mal donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de

oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Englisch für Anfänger mit Vorkenntnissen AV406-01 und AV406-02

Leitung: Ute Hagel-Dudley

Hier lernen Sie miteinander Englisch zu sprechen, zu lesen und entwickeln dabei viel Spaß an der Konversation in dieser Weltsprache.

Wir sind ca. auf A2-Niveau.

Beginn AV406-01: Dienstag, 16.01.2024 Beginn AV406-02: Dienstag, 16.04.2024 Termine: je 11 Abende, 18:30 - 20:00 Uhr Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf Gebühr: je 112,20 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Englisch für Wiedereinsteiger

Leitung: Thomas Gemmecke

In diesem Kurs frischen wir Ihre Kenntnisse auf. Unterrichtsmaterial: Wird zu Unterrichtsbeginn bekannt gegeben

Beginn Kurs 416: 08.02.2024

Termine: 16 x donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Gebühr: 96,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

land e.V.

Englisch Aufbaukurs (B1)

Leitung: Manfred Neuber

Sie verfügen über ein paar Vorkenntnisse und wollen die englische Sprache systematisch lernen? Ausgehend von alltäglichen Situationen werden die wichtigsten Satzbaumuster erarbeitet und im Gespräch gefestigt. Unterrichtsmaterial: Wird zu Kursbeginn bekannt gegeben

Beginn Kurs 418.1: 19.02.2024

10 x montags, 16:00 - 17:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28 Gebühr 64,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Englisch wieder aufgefrischt 1 (A2)

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure A2, Hueber Verlag, ab Lektion 5, ISBN 978-3-19-009599-4 Beginn: 07.02.2024

Termine:

8mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkop-

Gebühr: 53,10 €

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

wieder aufgefrischt 2 (B1)

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure B1, Hueber Verlag, ab Lektion 1,

ISBN 978-3-19-309955-2

Beginn: 24.04.2024

8mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 53,10 € VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Englisch am Vormittag für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Sabine Klaas

Wir lesen eine Lektüre, frischen vorhandene Kenntnisse auf und üben das freie Sprechen.

Beginn: 08.02.2024

Termine:

10mal donnerstags, 09:30 bis11:00 Uhr Veranstaltungsort nach Absprache Gebühr: 45,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Englisch am Vormittag: intermediate 224-4.06030

Anmeldung: Tel. 04155 5657

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihren Wortschatz, ihre Grammatik und das freie Sprechen in einer lockeren und entspannten Atmosphäre üben und erweitern möchten. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen. Beginn: 15.01.2024

Termine:

20mal montags 10:30 bis 12:00 Uhr

Gebühr: 105,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47 Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 41 / 87 90 199 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Englisch am Vormittag: conversation 4.06540

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

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

Beginn: 16.01.2024

Termine:

SB

SB

ΒÜ

21mal dienstags 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr Gebühr: 110,25 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 41 / 87 90 199 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen 224-4.06050

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre erlernen möchten. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Beginn: 18.01.2024

Termine:

20mal donnerstags 9:00 bis 10:30 Uhr Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47 Gebühr: Euro 105,00 (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 41 / 87 90 199 oder

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit guten Vorkenntnissen 224-4.06060

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

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

Beginn: 18.01.2024 Termine: 20mal donnerstags 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47 Gebühr: Euro 105,00 (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 41 / 87 90 199 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Englisch am Vormittag: **Auffrischungskurs** mit Vorkenntnissen 224-4.06070

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihre Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre auf-

frischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Beginn: 12.01.2024 Termine:

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47 Gebühr: Euro 99,75 (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 41 / 87 90 199 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

19mal freitags 9:00 bis 10:30 Uhr

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit aerinaen Kenntnissen 4.06580

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Spiele eingesetzt. Beginn: 17.01.2024

Termine:

Termine:

MÖ BR

14mal mittwochs 15:00 Uhr bis 16:30Uhr Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47 Gebühr: Euro 73,50 (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 41 / 87 90 199 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Englisch für Fortgeschrittene - Discussion Group -Leitung: Uta Ehlers

Sie wollen Ihre englische Sprachkompetenz ausbauen und für den beruflichen und privaten Erfolg nutzen. Sie lernen, in Diskussionen kompetent zu argumentieren. Beginn: 08.02.2024

10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142 Gebühr: 45,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 2608

Englisch für Fortgeschrittene AV406-03

Leitung: Anne-Marie Hofmann

Wir wollen in kleiner Gruppe viel Englisch sprechen, Texte lesen und verstehen, Podcasts und Videos im Unterricht nutzen, eigene schriftliche Beiträge verfassen, um unser Englisch für Alltag und Beruf zu verbessern.

Beginn: Dienstag, 30.01.2024 Termine:

10 Abende, 18:30 - 20:00 Uhr

Ort: Lindenhof Kröppelshagen, Seminarraum, Friedrichsruher Straße 2, 21529 Kröppelshagen

Gebühr: 102,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/699 146.

ВÜ

Leitung: Sonja Reinke-Kahrs

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum Erfolg. Lehrbuch: wird im Kursbekannt gegeben Beginn: 06.02.2024

Termine:

8mal dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 42,00 (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Englische Konversation 224-4.06090

Leitung: Gilian Bärmann

Wenn Sie gute Sprachkenntnisse haben, können Sie diese Kenntnisse anhand von Texten, Zeitungsartikeln, Filmen, Gedichten und persönlich Erlebtem vertiefen.

Beginn: 06.02.2024

Termine: 12mal dienstags 15:30 - 17:00 Uhr Ort: Augustinum Mölln

Gebühr: 63,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de

oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Conversation in English (A2/B1)

Leitung: Jessica Roth

This course will give participants an opportunity to speak and practice their English language skills in a smaller group with a native speaker. Participants will be able to help shape the course by suggesting vocabulary and/or grammar concepts to review as well. Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2 verfügen.

Beginn: 01.02.2024

Termine:

8mal donnerstags, 19:30 bis 20:30 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-

sengebäude Gebühr: 35,40 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Englisch Conversation für Fortgeschrittene

Leitung: Iain Macnab

Use and improve your good English in this story and discussion group.

Beginn Kurs 403: 31.01.2024

Termine: 16 x mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr

Ernst-Barlach-Schule Raum 23

Gebühr: 96,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Unmland e.V.

Business English (B1)

Leitung: Lane Mack

More companies are working with English | Lehrbuch: 100 % DELF/Klett. Zusätzlich speaking partners. This means the more lesen wir ein Buch.

English we speak and understand, the more | Beginn: 07.02.2024 opportunities become available. This course is taught by a Native American.

Lehrbuch: Heads up B1, Klett, ISBN 978-3-12-501316-2

Beginn: 07.03.2024

Termine:

10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 66,30 € (bei 8 Tn.)

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

Französisch

Französisch mit Vorkenntnissen Niveau B1

Leitung: Rosel Blankenburg

Sie erwerben sprachliche Kompetenz und leisten einen Beitrag zur interkulturellen Zusammenarbeit Europas. Wir arbeiten mit Voyages neu B1, ab Lektion 8.

Beginn: 05.02.2024

Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143

Gebühr: 45,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04151 2702

Französisch I - für Fortgeschrittene

Leitung: Anne Bailleux - Heber

Lehrbuch: On y va! B1 Hueber Verlag, ab Lektion 8/9

Beginn: 05.02.2024

SB

Termine: 10mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkop-

Gebühr: 66,30 €

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

Französisch II - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Bailleux - Heber

Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag, ab Lektion 8/9

Beginn: 06.02.2024 Termine: 10mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: 66.30 €

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

Französisch III - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Bailleux - Heber

Stufe B1

Termine:

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

Gebühr: 66,30 €

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

Französisch Leichte Konversation A2

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie haben das Niveau A2. Wir festigen das bisher Erreichte mit Übungen zum Verstehen, zu Wortschatz und Grammatik, vor allem jedoch, indem wir viel sprechen. Unterrichtsmaterial: Lehrwerk wird zu Be-

28 Euro). Beginn: Kurs 407: 06.02.2024

Termine:

15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e V

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

(Stufe B2)

SB

SB

Un cours de conversation et de lecture avec beaucoup de plaisir. Nous discutons un roman français ainsi que des textes sur des sujets divers.

Unterrichtsmaterial: in Abstimmung mit den Teilnehmern

Beginn Kurs 408: 06.02.2024 Termine:

14 x dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 23 Gebühr: gestaffelt nach Teilnehmerzahl ab 8 TN 84,00 €, ab 7 TN 96,00 €, 6 TN 112,00 €, ab 5 TN 135,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 04541/83214

Italienisch

- Italienisch für den Urlaub AV409-01

Sie planen einen Urlaub in Italien und lernen dafür wichtige grundlegende Phrasen, Wörter und Zahlen sowie einfache Konversation für die Begrüßung, Buchung einer Unterkunft, Einkaufen oder Bestellen im Restaurant.

Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wen-

Italienisch RZ für Fortgeschrittene (Groß Grönau)



SB

Leituna: Dr. Luciana Luzi-Wünsch

Lehrbuch: Qua e là per l'Italia (Kleingruppe/Kursgebühr bei 6 Teilnehmern) Beginn Kurs 411: 20.02.2024 Termine: 12 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus Groß Grönau Gebühr: bei 6 TN 96,00 €, bei 5 TN 115,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 04509/712256

Niederländisch

Niederländisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Carmen Bejinariu-Koster

Stufe A1.2 Lehrbuch: "Welkom! Neu A1/A2" Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8 sowie zusätzlich Materialien aus den Nie-

derlanden. Beginn: 07.02.2024

Termine:

10mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7 Gebühr: 66,30 € (bei 8 TN)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Polnisch

Polnisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen 224-4.17010

Leitung: Ryszard Knapik

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt. Kenntnisse aus einem vorangegangenen Kurs erforderlich. Exkursion nach Polen möglich. Beginn: 05.02.2024

Termine:

DA

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

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Portugiesisch

Crashkurs: Portugiesisch für den Urlaub

Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse Leitung: Carolina Cimini

Dieser Crashkurs bereitet Sie auf verschiedene Alltagssituationen im Urlaub vor.

Workshop

Leitung: Heike Campello

Beginn: Freitag, 23.02.2024 Termine: 2 Tage, 19:00 - 20:30 Uhr

del 2, 21521 Dassendorf Gebühr: 30,60 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

ginn des Kurses bekannt gegeben (ca. 25-

Gebühr: 96,00 €

Kursinformationen unter 04541/83214

Matinée française

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sprachen

MÖ BR



30

Termin: Freitag, 15.03.2024, 18:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 16.03.2024, 10:30 bis 12:00 Uhr

SB

RZ

DA

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: 24,80 (bei 8 TN) VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Portugiesisch A1.2 für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen 1 + 2 Leitung: Carolina Cimini

In diesem Kurs lernen wir Schritt für Schritt weitere wichtige Aspekte der Sprache und Kultur Portugals.

Lehrwerk: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett-Verlag, ab Lektion 8, ISBN: 978-3-12-528934-5

Beginn Kurs 1: 06.02.2024

Beginn **Kurs 2:** 07.05.2024 ab Lektion 9 Termine: je 10mal dienstags,

18:30 bis 20:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-

sengebäude Gebühr: je Kurs 66,30 (bei 8 TN)

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

oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch

Spanisch für Anfänger Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spa-

nisch! Lehrbuch: Espanol Actual 1 ab Lektion 6

Beginn Kurs 420: 12.02.2024 Termine:

16 x montags, 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Gebühr: 96,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Spanisch - Trainingskurs für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen AV422-01

Leitung: Heike Färber

Neben grundlegender Grammatik und Vokabular lernen Sie, wie man sich begrüßt und vorstellt und sich in weiteren Alltags-

situationen zurechtzufindet. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klettverlag

Beginn: Montag, 08.01.2024 Termine: 10 Abende, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf

Gebühr: 102,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen 1

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1 Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1", Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 3. Beginn: 05.02.2024

Termine: 8mal montags, 18:45 bis 20:15 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7 Gebühr: 53,10 € VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen 2

oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1 Lehrbuch: "Con gusto nuevo A1", Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514671-6, ab Lektion 5/6. Beginn: 22.04.2024 Termine: 10mal montags, 18:45 bis 20:15 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkop-

pel 7 Gebühr: 66.30 € VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Anfänger*innen mit quten Vorkenntnissen - 1

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Unser Ziel ist es, das Niveau A2 zu erreichen. Lehrbuch: "Caminos neu A2", Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514956-4, ab Lektion 3. Beginn: 01.02.2024 Termine:

8mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkop-

Gebühr: 53,10 € VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Spanisch für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen - 2

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

pel 7

Gebühr: 66,30 €

Unser Ziel ist es, das Niveau A2 zu erreichen. Lehrbuch: "Caminos neu A2", Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514956-4, ab Lektion 4/5. Beginn: 25.04.2024 Termine: 10mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkop-

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Spanisch für Fortgeschrittene

Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch! Lehrbuch: Espanol Actual 1 ab Lektion 13 Beginn Kurs 421: 12.02.2024 Termine: 16 x montags, 19:30 - 21:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27 Gebühr: 96,00 € (Kursgebühr ab 8 Teilnehmer) Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

Spanisch für Fortgeschrittene 2 224-4.22020

Leitung: Martha Krien

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

Beginn: 08.02.2024 Termine:

10mal donnerstags 17:00 Uhr bis 18:30 Uhr Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47 Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Spanisch für Fortgeschrittene - 1

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

SB

SB

pel 7

Gebühr: 66,30 €

Stufe A2

Unser Ziel ist das Niveau B1 zu erreichen. Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2", Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 5. Beginn: 06.02.2024 Termine: 8mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7 Gebühr: 53,10 €

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

Spanisch für Fortgeschrittene - 2

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Unser Ziel ist das Niveau B1 zu erreichen. Lehrbuch: "Con gusto nuevo A2", Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514677-8, ab Lektion 6/7. Beginn: 23.04.2024 Termine: 10al dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkop-

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

oder www.vhs-schwarzenbek.de)

andere Fremdsprachen

Ukrainisch 224-4.26510

RZ

MÖ BR

SB

SB

Leitung: Hanna Smachna

Dieser Kurs dient als Einstieg in die ukrainische Sprache und Kultur. Beginn: 14.02.2024 Termine: 5mal mittwochs 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47 Gebühr: 27,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

Deutsche Dialekte

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de

oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Plattdütsch snacken 224-4.26520

Leitung: Inge Pusback

Platdüütsch snacken ohne Stress kannst du in Mölln bi de VHS. 5mal montags von 18:30 bis 19:00 Uhr

Beginn: 12.02.2024 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem

Gebühr: 25,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Qualifikationen für das Arbeitsleben -IT - Organisation / Mangement

Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse

Hilfe - mein Kurs findet in der vhs.cloud statt!

Einführung für Kursteilnehmende Leitung: Anja Erdmann

Wir werden die Registrierung in der vhs.cloud, das Buchen eines Kurses und die Teilnahme an der Konferenz üben und Unsicherheiten ausräumen. Die Teilnahme ist am Laptop, aber auch am

Tablet oder Smartphone möglich. Termine: Kurs 1: Dienstag, 16.01.2024,

10:00 bis 11:00 Uhr Kurs 2:

Donnerstag, 25.01.2024, 16:00 bis 17:00 Uhr

Weitere Termine nach Absprache möglich! Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: kostenfrei

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

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

Lieber künstlich intelligent als natürlich dumm - ONLINE AV502-01 bis AV502-03

Leitung: Jens Lehnhoff



Eine Einführung in die künstliche Intelligenz und was sich hinter dem Begriff verbirgt. Wir werden

interaktiv ausprobieren, was ChatGPT und Co. so "drauf" haben.

Beginn AV502-01: Sonntag, 21.01.2024 Beginn AV502-02: Sonntag, 17.03.2024 Beginn AV502-03: Sonntag, 05.05.2024 Termine: je 1 Abend, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Online

Gebühr: je 17,60 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Nach Anmeldung und Zahlungseingang wird ein Link zugesandt.

Voraussetzung: internetfähiges Gerät (z.B. PC) mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher

Medien - Grundlagen / allgemeine **Anwendungen**

Organisation und Ordnung auf dem PC AV501-01

Leitung: Andreas Hartung

Grundlage für eine sinnvolle PC-Dateiablage ist das Anlegen einer Ordnerstruktur, die sich in den Grundeinstellungen von Anwendungsprogrammen wiederfinden sollte. Wir üben Löschen, Kopieren und Verschieben von Dateien. PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Beginn: Freitag, 02.02.2024

Termine: 1 Vormittag, 09:00 - 13:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 37,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Erste Schritte am Laptop/PC (AG) 224-5.01020

Leitung: Gerhard Kohrt

Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit dem PC und die wichtigsten Kursinformationen unter 04541 840102

Funktionen. Erfahren Sie auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden. Ein eigener Rechner muss mitgebracht werden. Beginn: 11.01.2024

Termine:

5mal donnerstags von 18:00 bis 19:00 Uhr Gemeinschaftshaus Mölln. Seestraße 47 Gebühr: 60.00 € (beschränkte Teilnehmer-

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Computer für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (AG) 224-5.01030

Leitung: Alexander Gutsche

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

Beginn: 06.02.2024

Termine:

DA

5mal dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg. Gebühr: 28,50 € (bei 8 Teilnehmern.) Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Computerkurs für Senioren (Anfänger)

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung MS Word vermittelt:

- Texte schreiben, korrigieren und speichern, drucken - Rechtschreibung und Grammatik - Aufzählungszeichen und Nummerierung, Kopf- und Fußzeilen - Tabellen erstellen, füllen, formatieren, sortieren - Einfügen von Grafiken (aus Word-Art oder ClipArt)

Beginn Kurs 508.1: 06.02.2024

5 x dienstags, 15:00 - 17:00 Uhr Beginn Kurs 508.2: 09.04.2024 Termine:

5 x dienstags, 15:00 - 17:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum Gebühr: 52,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten (Kleingruppe)

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Computerkurs für Senioren (Fortaeschrittene)

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Das Erlernte wird weiter vertieft. Vermittelt werden: - Surfen im Internet - Outlook (E-Mails, Anhänge, Kontakte, Kalender) - Digitalkamera, Bearbeitungsprogramm Picasa - Externe Datenträger - CD-ROM brennen,

Media Player - Media-Player (CD mit Musik kopieren oder brennen)

Beginn Kurs 509.1: 08.02.2024 Termine:

5 x donnerstags, 15:00 - 17:00 Uhr Beginn Kurs 509.2: 11.04.2024 Termine:

5 x donnerstags, 15:00 - 17:00 Uhr Gebühr: 52,00 € zzgl. 5€ Materialkosten (Kleingruppe)

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 04541 840102

PC - Grundkurs Senioren AV501-14 PC - Vertiefung Senioren AV501-15

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Sie erlernen grundlegende PC-Kenntnisse von Windows 11, vertiefen Ihr Wissen über das Internet, schreiben und versenden Emails mit Anlagen oder Links, erfahren etwas über Textverarbeitung mit Office 2021. Die Kurse sind einzeln buchbar.

Beginn AV501-14: Montag, 05.02.2024 Beginn AV501-15: Montag, 12.02.2024 Termine: je 5 Vormittage, Montag bis Freitag, je 09:30 - 11:30 Uhr

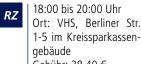
Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: je 88,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

PC - Kenntnisse auffrischen

Leitung: Volkmar Döring

In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse der Teilnehmer*innen aufgefrischt und hilfreiche Tipps und Tricks vermittelt. Ihre Fragen gestalten wesentlich den Inhalt des Kurses. Eigene Notebooks/ Laptops können gern mitgebracht werden. Termine: Di., 19.03. und Do., 21.03.2024,



Gebühr: 38,40 € VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Foto-Übertragung von iPhone oder Smartphone auf den Computer

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Sie haben ein iPhone oder Smartphone und wollen ihre Bilder gern auf den PC übertragen und bearbeiten?

Bitte bringen Sie Ihr iPhone oder Smartphone und das USB-Kabel mit Beginn Kurs 507.5: 22.05.2024

Termine:

5 x mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum Gebühr: 52,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten (Kleingruppe)

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 04541 840102

Mein neues Smartphone (Android) - Grundlagen

Leitung: Alfred Beldner

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen: Telefonieren, Fotografieren, Grundeinstellungen Ihres Smartphones (unterschiedliche Klingeltöne, Anzeigehelligkeit etc.), im Internet recherchieren und vieles mehr.

Termine:

DA

Samstag, 02.03. und Sonntag, 03.03.2024, jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Konferenzraum A120 Gebühr: 35.00 € bei mind. 6 TN

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen.



Digitale Teilhabe für alle

Digitalisierung ist weit mehr als die Nutzung von digitalen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet. Das Angebot der Volkshochschulen umfasst deshalb sowohl die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten als auch die Auseinanderset-zung mit den Folgen von Digitalisierung für Gesellschaft und Umwelt. Dazu gehört auch die Integration digitaler Instrumente und Ressourcen in die Weiterbildung. Mit der Schaffung einer technischen Infrastruktur für digitale Lernangebote können die Teilnehmenden ihre digitale Medienkompetenz nicht nur im Präsenzangebot sondern auch im individuellen Lernprozess zu entwickeln.

"Der digitale Wandel ist in vollem Gange. Die technologischen Entwicklungen sind rasant und verändern die Art, wie wir uns informieren, wie wir kommunizieren, wie wir konsumieren – kurz: wie wir leben. Diesen Wandel wollen wir als Chance begreifen, mehr Wohlstand und mehr Lebensqualität für die Bürgerinnen und Bürger zu schaffen, und ihn gleichzeitig sozialverträglich und im Einklang mit



Volkshochschule Geesthacht gemeinnützige GmbH

Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung Zertifiziert nach AZAV

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

Autorenlesung: Ben Westphal – "Elbe Hafen Bulle"

Krimi-Fans aufgepasst! Mit dieser Lesung erwarten Sie echte Insider-Einblicke in die Parallelwelt der Organisierten Rauschgift-Kriminalität, die in der Hafenstadt Hamburg eine große Rolle spielt. Immerhin ist der Autor ein echter Hamburger Kripo-Beamter! 31.05.2024, 19 Uhr

Workshop ChatGPT - Wie Künstliche Intelligenz das Leben bereichern kann

ChatGPT ist in aller Munde und bietet ein riesiges Potenzial für unseren Alltag. 22.02.22, 19 – 21.15 Uhr oder 25.04.24, 19 – 21.15 Uhr

Investieren in Wertpapiere - Chancen, Risiken und Schutz für mein Vermögen. Grundlagenkurs

Der Grundlagenkurs vermittelt in kurzer und verständlicher Form das nötige Fachwissen, um eigenständig Ihre Vermögensanlage mit Wertpapieren zu organisieren

Ab 09.03.24, 2 Termine, 10 - 12 Uhr

Onlinekurs: Kurze Regenerationstechniken für den Büroalltag, Ausbildung und Studium

Masse, Zeitdruck, Frustration, starre Sitzhaltung... das alles strengt uns an! Kurze Regenerationstechniken ermöglichen Körper und Geist, sich zu erholen. 21.02.24, 18 – 20 Uhr

Veranstaltungs-Reihe "Ahnenforschung"

Mit dieser Reihe bietet die VHS allen historisch Interessierten die Gelegenheit, die eigene Familiengeschichte selbst zu entdecken. Ab Januar 2024 jeden Monat eine Veranstaltung

Workshop: Arbeitssicherheit für kleine und mittelständische Unternehmen

In diesem Workshop erfahren Sie, welche rechtlichen Voraussetzungen Sie in Ihrem Unternehmen erfüllen müssen, um Rechtssicherheit im Falle eines Unfalls zu haben.

08.05.24, 18:00 – 20 Uhr (Teil 1) 22.05.24, 18 – 20 Uhr (Teil 2)



Nachträgliche Schulabschlüsse (ESA und MSA)

Vorbereitungskurse, um den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss und den mittleren Schulabschluss nachträglich im Sommer 2025 zu erwerben. Aufnahmegespräche im September nach Vereinbarung

Individuelle Weiterbildungsberatung für Erwachsene

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

Firmen- und Inhouse-Schulungen

Microsoft Office, Individuelles Sprachtraining, Coaching und Training, Lernförderung für Auszubildende, Betriebliche Gesundheitsprävention

Weiterbildungen für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten

Sie finden diese Weiterbildungsangebote auf unserer Internetseite www.vhs-geesthacht.de

Bildungsurlaube Den Büroalltag meistern

mit Microsoft Office 2013 und Windows 10
04. – 08.03.24, 9 – 16 Uhr
Brush up Your Business English - Level A2/B1
22.04. – 26.04.24, 8.30 – 15.30 Uhr
Excel- Grundlagen für Einsteiger/innen
13.05. – 17.05.24, 8.30 – 15.30 Uhr
Onlinekurs: Moderation in Konfliktsituationen
03. – 07.06.24, 9 – 16.30 Uhr
Kreative Malschule/Intensivkurs Malen und Zeichnen
24. – 28.06.24, 9 – 16.30 Uhr

Sprachförderung für Flüchtlinge und Zuwanderer/innen

Integrationskurse des BAMF Berufssprachkurse Deutsch B1 oder B2 STAFF-Kurse Erstorientierungskurse DaZ am Abend

Beratung, Informationen und Anmeldungen Volkshochschule Geesthacht gGmbH, Buntenskamp 22, Zugang Rathausstr. 58, 21502 Geesthacht

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

Mein neues Smartphone (Android)

- Aufbaukurs

Leitung: Alfred Beldner

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bei der Grundbedienung sicher sind und den Funktionsumfang Ihres Smartphones weiter ausschöpfen möchten.

Termine:

Samstag, 16.03. und Sonntag, 17.03.2024, jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Konferenzraum A120 Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen.

Smartphone Grundkurs mit Android AV501-17

Leitung: Florian Paetzel

Telefonieren, Fotografieren, Internetnutzung, Musik, E-Mails, Online-Banking, soziale Netzwerke, Video-Chats, Apps: Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Smartphones kennen.

Beginn: Mittwoch, 21.02.2024 Termine: 2mal, Montag und Dienstag,

9:00 - 12:00 Uhr

Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf

Gebühr: 52,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Smartphone 1 - Einsteigerkurs

Android

Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein Android-Smartphone benutzen. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit. Termine: Di., 13.02. und Do., 15.02.2024, 17:00 bis 19:15 Uhr

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

Gebühr: 43,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Smartphone 2 - Aufbaukurs Chatten und telefonieren mit WhatsApp

Leitung: Volkmar Döring

In diesem Kurs wird zunächst erklärt, wie WhatsApp funktioniert. Vom einwandfreien Installieren bis zum optimalen Einrichten werden Sie dann in die Lage versetzt, diese App bestmöglich zu nutzen.

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

17:00 bis 19:15 Uhr

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

Gebühr: 43,20 €

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

Smartphone 3 - Aufbaukurs

Fotos aufnehmen und versenden Leitung: Volkmar Döring

Neben dem Telefonieren ist die Kamerafunktion eine der meistgenutzten Anwendungen des Smartphones. Wo werden die Fotos gespeichert und wie können Sie sie verschicken?

Termine: Di., 27.02. und Do., 29.02.2024, 17:00 bis 19:15 Uhr

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

Gebühr: 43.20 €

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

Mein erstes iPhone Einsteigerkurs am Wochenende

Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein iPhone benutzen. Lernen Sie in einfach nachvollziehbaren Schritten, wie Sie die grundlegenden Funktionen Ihres iPhones nutzen können. Bitte bringen Sie Ihr iPhone (kein Android-Smartphone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.

Termin:

Samstag, 17.02.2024, 9:30 bis 14:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: 43,20 €

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

iPhone Grundkurs mit IOS AV501-18

Leitung: Florian Paetzel

Telefonieren, Fotografieren, Internetnutzung, Musik, E-Mails, Online-Banking, soziale Netzwerke, Video-Chats, Apps: Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres iPhones kennen. Beginn iPhone: Montag, 19.02.2024 Termine: 2mal, Montag und Dienstag, 9:00 - 12:00 Uhr Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf Gebühr: 52,80 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

Smartphone-Workshop für Android-Geräte

service@vhs-dassendorf.de oder

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Tel. 04104/699 146.

In diesen Workshops erhalten Sie einen Beschreibung: Wer möchte nicht mal Überblick über die Arbeitsweisen und Funk- sein eigenes Computerspiel entwickeln?

Termine: Di., 20.02. und Mi., 21.02.2024, Lionen Ihres Smartphones. Insbesondere werden an den einzelnen Terminen Hilfestellungen auf Ihre individuellen Fragen gegeben, wie z.B. ein Google-Konto erstellen oder Apps aus dem Playstore installieren. Die Termine finden einmal im Monat statt und können einzeln (Gebühr 8,00 €) oder als Gesamtpaket gebucht werden. Die Teilnehmerzahl ist pro Termin auf 6

> Personen begrenzt. Beginn Kurs 513: 12.02.2024

Termine: 5 x Montag, 19:30 - 21:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum Gebühr: 40,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

Kursinformationen unter 04544/1619

Mein neues Android - Tablet

SB

Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein Android-Tablet benutzen. Zunächst werden wir die Ersteinrichtung des Gerätes mit Google-Konto, Kontakten, Mail-Konto und Datennutzung vornehmen. Bitte denken Sie an Ihr Ladekabel sowie evtl. SIM-Karte und Passwörter Ihres Gerätes.

Samstag, 23.03.2024, 9:30 bis 14:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude Gebühr: 43,20 € VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite

Spiele programmieren mit Scratch für Kinder

oder www.vhs-schwarzenbek.de)

- Einsteigerkurs AV501-02 bis AV501-04 Leitung: Jens Lehnhoff

In diesem Kurs lernen Schüler/innen der 3. und 4. Klasse spielerisch die Programmiersprache "Scratch" kennen und programmieren damit Browsergames durch das Zusammenstellen farbiger Bausteine. So erstellen wir kleine Spiele oder filmreife Geschichten. Achtung: am Folgetag gibt es jeweils einen Fortsetzungskurs.

Beginn AV501-02: Samstag, 20.01.2024 Beginn AV501-03: Samstag, 16.03.2024 Beginn AV501-04: Samstag, 04.05.2024 Termine: je 1 Tag, 09:00 - 14:00 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: je 36,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Für diesen Kurs bitte eine kleine Verpflegung und zu Trinken mitbringen.

Spiele programmieren mit Scratch für Kinder

- Fortgeschrittene AV501-05 bis AV501-07 Junge Vhg Leitung: Jens Lehnhoff

Kleine Programmierer mit ersten Erfahrungen lernen spielerisch die Programmiersprache Scratch näher kennen.

Beginn AV501-05:

Sonntag, 21.01.2024 Beginn AV501-06: Sonntag, 17.03.2024 Beginn AV501-07: Sonntag, 05.05.2024 Termine: je 1 Tag, 09:00 - 14:00 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf,

PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: je 36,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146. Für diesen Kurs bitte eine kleine Verpfle-

gung und zu Trinken mitbringen.

Programmieren lernen mit Calliope Mini - Einsteiger AV501-08 bis AV501-10

DA

Dieser Grundkurs richtet sich an Schüler/ innen der 3. und 4. Klasse. Wir besprechen die ersten Grundlagen der Computertechnik und Programmierung. Ziel des Kurses ist ein gemeinsames praktisches Bastelprojekt, das wir in Teams programmieren und realisieren. Achtung: am Folgetag gibt es einen Fortsetzungskurs

Beginn AV501-08: Samstag, 10.02.2024 Beginn AV501-09: Samstag, 27.04.2024 Beginn AV501-10: Samstag, 15.06.2024 Termine: je 1 Tag, 09:00 - 14:00 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: je 36,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Für diesen Kurs bitte eine kleine Verpflegung und zu Trinken mitbringen.

Programmieren lernen mit Calliope Mini - Fortgeschrittene Junge Vh.S.

AV501-11 bis AV501-13 Leitung: Jens Lehnhoff

Dieser Fortgeschrittenenkurs richtet sich an Schüler/innen der 3. und 4. Klasse, die bereits erste Erfahrungen mit dem Calliope Mini sammeln konnten. Nach einer kleinen Wiederholung der Grundlagen, steigen wir in die fortgeschrittene Programmierung ein und steuern externe LED's und Motoren. Beginn AV501-11: Sonntag, 11.02.2024

Liebe VHS-Leser!

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

Beginn AV501-12: Sonntag, 28.04.2024 Beginn AV501-13: Sonntag, 16.06.2024 Termine: je 1 Tag, 09:00 - 14:00 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: je 36,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Für diesen Kurs bitte eine kleine Verpflegung und zu Trinken mitbringen

Kaufmännische IT-/ Medienanwendungen

Büropraxis für Frauen - Grundlagen AV502-08 Büropraxis für Frauen - Vertiefuna AV502-09 Leitung: Andreas Hartung

Diese Lehrgänge (auch einzeln buchbar) werden in Kooperation mit der Gleichstellung des Amtes Hohe Elbgeest angeboten und wenden sich vor allem an Frauen, die wieder in den Beruf einsteigen und/oder ihre MS-Office-Kenntnisse insbesondere in WORD und EXCEL auffrischen möchten. Beginn AV502-08: Montag, 26.02.2024 Beginn AV502-09: Montag, 26.02.2024

Termine: je 5 Vormittage, 08:30 - 11:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: je 114,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

ChatGPT - Brauchen Sie das? Informationen zur privaten Nutzung Leitung: Benjamin Neuber

Wenn Sie einfach einmal erfahren und ausprobieren möchten, was sich hinter dem Begriff ChatGPT verbirgt und herausfinden möchten, ob die Nutzung im privaten Kontext Sinn macht, dann kann Ihnen diese Infoveranstaltung bei der Entscheidung helfen. Termin:

Freitag, 07.06.2024, 19:00 bis 21:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 23,80 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

ChatGPT - Mehrwert beruflicher Nutzung

Leitung: Benjamin Neuber

Sie erfahren, wie ChatGPT Ihre Unternehmensprozesse optimieren und die Kommunikation mit Kund*innen und Mitarbeitenden effizienter gestalten kann.

Freitag, 05.07.2024, 19:00 bis 21:15 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 26,80 €

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

Einstieg in die Buchführung mit Lexware **Onlinekurs**

Leitung: Anja Eßelborn



Sie erledigten die Buchhaltung für einen Verein oder sind als Freiberufler mit dem Thema kon-

frontiert und möchten gerne einen Einblick in die Buchhaltung erhalten? Es werden alle wichtigen Themen angesprochen, die für die EDV-gestützte Erfassung von Belegen und die Erstellung von Auswertungen für Jahresabschlüsse nötig sind. Termin: Freitag, 19.01.2024, 12:00 bis

15:45 Uhr und Samstag, 20.01.2024, 10:00 bis 13:30 Uhr Ort: Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt.

Gebühr: 42,- € (8 Teilnehmenden) VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Die gelungene PC-Präsentation (AG) 224-5.01060

Leitung: Gerhard Kohrt

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Präsentationsprogramm Power-Point 2019 Präsentationen erstellen. Alle wichtigen Funktionen werden geübt und angewendet. Vorkenntnisse: Computer-Basiskenntnisse.

Beginn: 11.01.2024 Termine:

SB

SB

5mal donnerstags 19:30 bis 20:30 Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden) Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Canva - Grafik - Workshop AV501-20

Leitung: Iris Tews

Sie möchten Flyer, Einladungskarten, Bewerbungen, Social-Media Post, Grafiken schnell und unkompliziert designen? Lernen Sie, individuelle Designs mit dem kostenlosen Online-Tool Canva zu kreieren und eigene Designs an konkreten Beispielen zu erstellen.

Beginn: Samstag, 02.03.2024 Termin: 1 Tag, 10:00 - 14:15 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 37,20 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

OUTLOOK 2021 - Grundlagen AV502-10

Tel. 04104/699 146.

Leitung: Florian Paetzel

Ob beruflich oder privat: Outlook ist das | Tel. 04104/ 699 146.

perfekte Instrument digitaler Kommunikation für Ihre Büroorganisation mit Terminplanung, Kalender, Adressbuch und E-Mail-Programm.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Beginn: Mittwoch, 21.02.2024 Termine:

2 Abende, 18:00 - 20:15 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 39,60 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de. service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Microsoft OFFICE Kompaktkurs 224-5.02010

Leitung: Gerhard Kohrt

Die wichtigsten Teile des MS Office-Paketes kompakt in einem Kurs für Sie zusammengefasst! Durch praktische Übungen vermitteln wir Ihnen die nötigen Tipps und Tricks, um die Software effektiv im Büro einsetzen zu können. Beginn: 11.04.2024

Termine:

7mal donnerstags 18:00 bis 20:00 Uhr Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14) Gebühr: 70,00 € (bei 6 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

Powerpoint

Leitung: Barbara Meißner

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Einführung in die Gestaltung einer Präsentation: inkl. Textgestaltung in verschiedenen Variationen, Objektgestaltung, Darstellung von Tabellen, Diagrammen und Grafiken, Einfügen von Videos und Hinterlegen von Sounds/Musik.

Termine: Freitag, 15.03.2024, 16:30 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 16.03.2024, 9:30 bis 13:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 51.80 €

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

POWERPOINT 2021 AV502-04

Leitung: Andreas Hartung

Wir machen Sie fit im Umgang mit Erstellen und Gestalten von Textfeldern, Einfügen von Grafiken, Gestalten von Folien und Folienübergängen, Einbinden von Links (Internet) und anderen Programmen. Beginn: Samstag, 27.04.2024 Termin: 1 Tag, 09:00 - 13:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 39,60 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

MS Excel 2019 für Anfänger (AG) 224-5.01050

Leitung: Gerhard Kohrt

Dieser Lehrgang bietet einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2019. Es werden die grundlegenden Funktionen erläutert und durch praktische Übungen verfestigt. Termine:

5mal donnerstags 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: 22.02.2024 Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebürg

(Wasserkrüger Weg 14) Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

Einführung in EXCEL 2021

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel 2021.

Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Kleingruppe bis 8 Teilnehmer Beginn Kurs 511: 13.02.2024 Termine: 6 x dienstags, 19:30 - 21:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum Gebühr: 56,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-

DA

land e.V. Kursinformationen unter 04544/1619

EXCEL 2021 - Grundlagen

AV502-05 Leitung: Andreas Hartung

SB

Sie erlernen grundlegende Techniken der Tabellenkalkulation mit einfachen Berechnungen, Umgang mit Formeln und Funktionen, Erstellen von Diagrammen sowie Verknüpfen von Werten: eine Hilfe für Beruf, Schule und privat. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Beginn: Freitag, 01.03.2024 Termine: 4 Abende, 17:00 - 19:15 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 79.20 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

EXCEL 2021 Vertiefung AV502-06

Leitung: Andreas Hartung

Sie wollen Ihre EXCEL-Grundkenntnisse erweitern und weitergehende Funktionen, den Einsatz des Funktionsassistenten, die Nutzung einfacher Datenbankfunktionalitäten sowie das Arbeiten mit verknüpften Tabellen und Arbeitsblättern erlernen. Grundkenntnisse sind wünschenswert. Beginn: Freitag, 24.05.2024 Termine: 3 Abende, 17:00 - 19:15 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf,



Grundbildung

PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 59,40 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Excel - Einführung Leitung: Barbara Meißner

Tel. 04104/ 699 146.

SB

Vermittlung der grundlegenden Funktionen für das Erstellen und Formatieren von Tabellen sowie Diagrammen.

Termine: Freitag, 09.02.2024, 16:30 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 10.02.2024, 9:30 bis 13:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 51,80 €

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

Excel - Aufbaukurs

Leitung: Barbara Meißner

Erstellen und formatieren von Diagrammen sowie Arbeiten mit komplexen Funktionen. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt. Termine: Freitag, 23.02.2024, 16:30 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 24.02.2024, 9:30 bis 13:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 51,80 €

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

Einführung in Word 2021

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Textverarbeitungsprogramms MS-Word 2021. Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben.

Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Kleingruppe bis 8 Teilnehmer Beginn Kurs 512: 12.02.2024

Termine: 4 x montags, 19:30 - 21:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum Gebühr: 40,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 04544/1619

Word - Einführung

Leitung: Barbara Meißner

Texte erstellen und formatieren; Einfügen von Fotos und Grundlagen der Layout-Erstellung inkl. Tabulatoren

Termine: Freitag, 01.03.2024, 16:30 bis

19:00 Uhr und

Samstag, 02.03.2024, 9:30 bis 13:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-

sengebäude Gebühr: 51,80 €

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

oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Word - Aufbaukurs

Leitung: Barbara Meißner

Arbeiten mit Tabulatoren, Erstellen von Briefvorlagen und anderen Vorlagen für allgemeine Korrespondenz sowie für Bewerbungen/Lebenslauf etc. Erstellen von Serienbriefen und Inhaltsverzeichnissen. Termine: Freitag, 08.03.2024, 16:30 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 09.03.2024, 9:30 bis 13:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 51.80 €

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

WORD 2021 Grundlagen AV502-07

Leitung: Andreas Hartung

Hier erfahren Sie etwas über sinnvolles und effizientes Arbeiten mit Tabellen, Dokument- und Formatvorlagen und Textfeldern, Erstellen von Formularen oder Anwenden von Schreibschutzvarianten, um mit WORD nicht nur Texte schreiben zu können. Beginn: Freitag, 02.02.2024 Termine: 4 Nachmittage, 17:00 - 19:15 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 79,20 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

MS Word 2019 Schritt für Schritt (AG) 224-5.01040

service@vhs-dassendorf.de oder

Leitung: Gerhard Kohrt

Tel. 04104/699 146.

In diesem Lehrgang werden viele grundlegende Textverarbeitungsfunktionen behandelt, die Sie benötigen, um erfolgreich einen Text bzw. Ihre Korrespondenz zu gestalten. Termine:

5mal donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr Beginn: 22.02.2024

Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)

Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden) Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Fachlehrgänge / Rechnungswesen

10-Fingersystem an einem Abend AV501-16

SB

Leitung: Uwe Bölt

Anstelle von 30 bis 40 Stunden wird das 10-Finger-Schreibsystem mithilfe eines Lehrwerks an nur einem Abend vermittelt. Dieser Kurs ist für Jede/n, von Schüler/in bis zum Erwachsenen, geeignet. Beginn: Dienstag, 28.05.2024 Termin: 1 Abend, 17:30 - 19:45 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 19,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/699 146.

Zur Gebühr kommen die Kosten des Arbeitsheftes in Höhe von 23,00 €. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten, um ausreichend Lehrhefte zu bestellen.

Tastschreiben mit dem Computer (AG) für Schüler und Erwachsene 224-5.01010

Leitung: N.N.

Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: Mit den Fingern schreiben und den Kopf frei haben für Bildschirm und EDV-Arbeit. Wir empfehlen den Lehrgang auch für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen. Beginn: 08.02.2024

Termine:

12mal donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.

Gebühr: 80,00 € (bei 8 Teilnehmenden Schülerrabatt möglich)

Anmeldung: www.vhs-moelln-brf.de oder Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Computerschreiben - für Schüler*innen und Erwachsene

Leitung: Barbara Meißner

Mit dem "Lerntechniker-System" ist es möglich, die Tastatur eines Computers an nur einem kompletten Unterrichtstag blind bedienen zu lernen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt.

Termine: Freitag, 26.04.2024, 16:30 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 27.04.2024, 9:30 bis 13:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 73,60 € (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!

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

Softskills / **Bewerbungstrainings**

Nie wieder sprachlos! Rhetorik für Frauen

Leitung: Anke Patzak

Es werden folgende Themen bearbeitet und in kleinen Übungen praktiziert: Auftritt und Wirkung (Körpersprache, Signale, Sicherheit und Unsicherheit), Ressourcen erkennen und im Alltag einsetzen, Umgang mit Machtgesten sowie Spontanität und Schlagfertigkeit.

Termin: Samstag, 16.03.2024, 9:00 bis

17:00 Uhr Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassen-

gebäude Gebühr: 70,80 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Grundbildung

Rechnen

MÖ BR

Mathematik

- Grundlagen der Geometrie Leitung: Klaus Finselberger

Auffrischung der Grundlagen, es sind alle willkommen. Kein Nachhilfekurs für Abiturienten oder Studierende.

Aus dem Inhalt:

Flächen- und Körperberechnung, A = , U =, V = 0 , O = 0 Textaufgaben und viele Beispiele dazu, Schwerpunkte werden am Anfang gemeinsam festgelegt.

Bitte mitbringen: Kariertes Papier (Block), Bleistift, Radiergummi, Geodreieck.

Beginn: 15.02.2024 Termine: 5 Termine, dienstags u. donners-

tags, 17:00-18:30 Uhr

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

Gebühr: 64,80 €

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

Mathematik - Grundlagen der Arithmetik

Leitung: Klaus Finselberger

Auffrischung der Grundlagen, es sind alle willkommen. Kein Nachhilfekurs für Abiturienten oder Studierende.

Aus dem Inhalt: $+ - x /, \frac{1}{2} \frac{1}{8}$, %, Wurzel, 1", a+b = , Zinsrechnung und viele Beispiele dazu Schwerpunkte werden am Anfang gemein-

sam festgelegt. Bitte mitbringen: Kariertes Papier (Block), Bleistift, Radiergummi, Geodreieck.

Beginn: 05.03.2024

Termine: 6 Termine, dienstags u. donnerstags, 17:00-18:30 Uhr

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

Gebühr: 77,80 €

SB

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

Liebe VHS-Leser!

Die geltenden Teilnahmebedingungen Ihrer Volkshochschule finden Sie auf der jeweiligen Homepage ihrer VHS

SB

Anmeldung für die Volkshochschule Kursnummer oder Kurstitel Kursnummer oder Kurstitel Volkshochschule Kursnummer oder Kurstitel Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für den/die oben angegebenen Kurs(e) an. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen/AGB's der jeweiligen Volkshochschule an. Die Datenschutzbe-Ich beantrage Ermäßigung, weil stimmungen auf Seite 2 habe ich zur Kenntnis genommen. Sollten Sie eine Abbuchung der Kursgebühren von Ihrem Konto wünschen, senden Sie uns bitte nachstehendes SEPA-Lastschriftmandat im Original (Zusendung per Fax oder Mail ist leider nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!) zu. (Bitte Nachweis in Kopie beifügen) Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule _ bis auf Widerruf, alle Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem u. g. Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule ______ auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen. Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen. Kreditinstitut* Ort. Datum* BIC (8 oder 11 Stellen)* Unterschrift* * freiwillige Angaben IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)*





Mit der Unterstützung von Projekten und Aktivitäten in den Bereichen Sport, Bildung, Kultur, Soziales, Wirtschaft und Umwelt übernehmen wir Verantwortung für die Region und die Menschen im Kreis Herzogtum Lauenburg.

