



vhs



Gesellschaft



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Spezial



Die Volkshochschulen
im Kreis Herzogtum
Lauenburg

Programmheft

Frühjahr 2014

Wissen und mehr



Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle/Wohltorf e.V.

Bergstr. 9
21521 Aumühle
Tel. und Fax: 04104 / 80360
E-Mail: VHS.AU-WO@gmx.de
Internet:
www.vhs-aumuehle-wohltorf.de

Volkshochschule Berkenthin e.V.

Schützenstraße 3
23919 Berkenthin
Tel.: 04544/413
Fax: 04544/614
E-Mail: info@vhs-berkenthin.de
Internet: www.vhs-berkenthin.de

Volkshochschule Breitenfelde e.V.

Schulstraße 17
23881 Breitenfelde
Tel.: 04542/853690
Fax: 04542/89828
E-Mail:
leitung@vhs-breitenfelde.de
Internet:
www.vhs-breitenfelde.de

Volkshochschule Büchen - Gudow e.V.

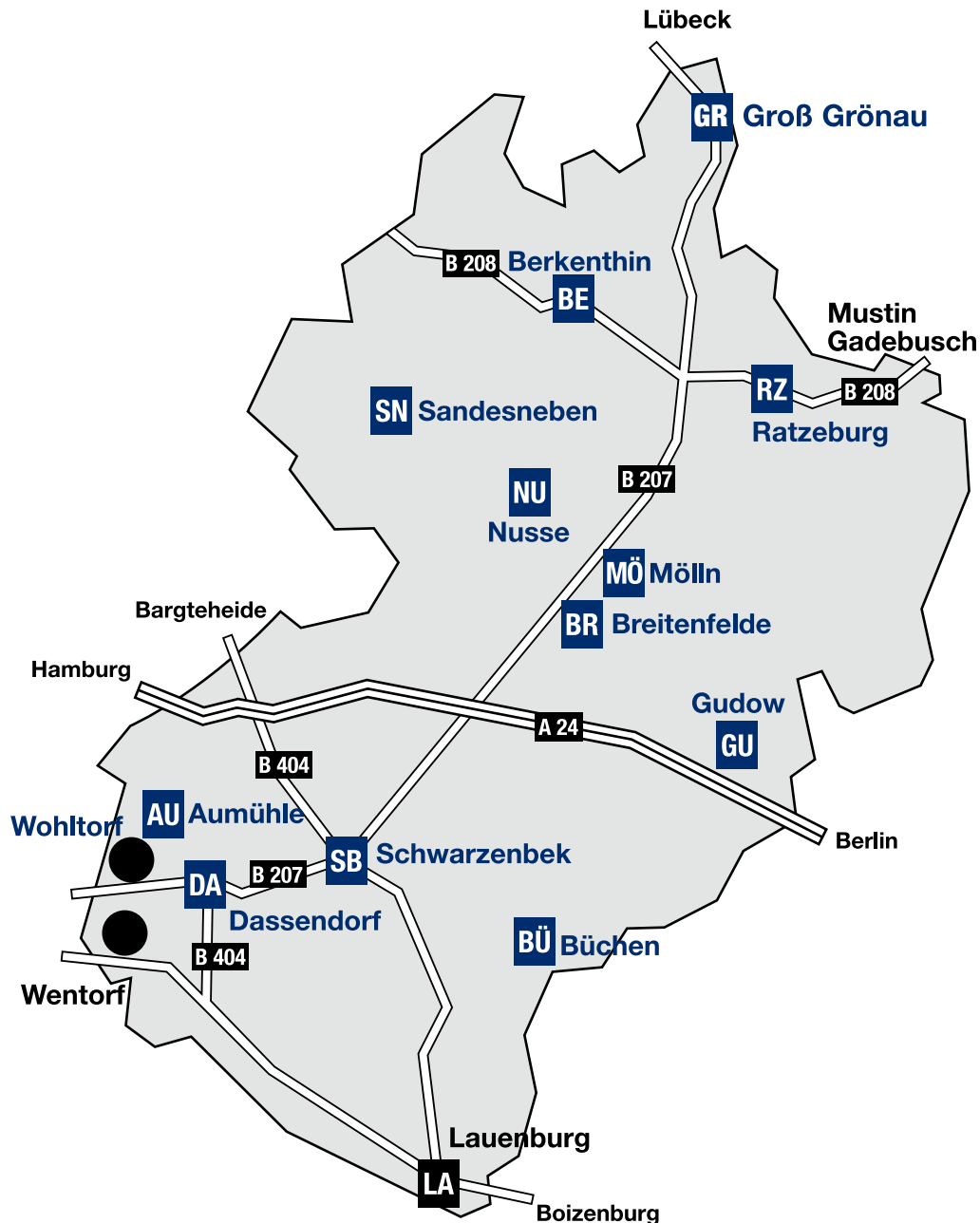
Postfach 1150
21510 Büchen
Tel.: 04155/3551
Fax: 04155/3550
E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de
Internet: www.vhs-buechen-gudow.de

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Am Wendel 2a
21521 Dassendorf
Tel.: 04104/699146
Fax: 04104/699181
E-Mail: service@vhs-dassendorf.de
Internet: www.vhs-dassendorf.de

Volkshochschule Lauenburg/Elbe e.V.

Postfach 15 51
21474 Lauenburg/Elbe
Tel.: 04153/5509997
Fax: 04153/5509998
E-Mail: info@vhs-lauenburg.de
Internet: www.vhs-lauenburg.de



Volkshochschule Mölln

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

Volkshochschule Ratzeburg

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

Volkshochschule Sandesneben - Nusse e.V.

Nelkenweg 16
23898 Sandesneben
Tel.: 04536/808262
Fax: 04536/808263
E-Mail: vhs.sandesneben-nusse@gmx.de
Internet: www.VHS-Sandesneben.de

Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Berliner Str. 1-5
21493 Schwarzenbek
Tel.: 04151/5388
Fax: 04151/894522
E-Mail: info@vhs-schwarzenbek.de
Internet: www.VHS-Schwarzenbek.de



Mehr Zeit
für Beratung:
von 8.00 - 20.00 Uhr.

Bitte vereinbaren Sie
einen persönlichen Termin.

Besser beraten bei der
Kreissparkasse!



Thomas Schläfke,
Filialleiter der ServiceFilialen
Ratzeburg Am Markt,
St. Georgsberg, Vorstadt,
SWR und Augustinum Mölln

Uns ist es besonders wichtig, den engen Kontakt zu unseren Kunden zu pflegen.

Deshalb sind wir für Sie da – auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Mit Service und Beratung von Mensch zu Mensch.

Vereinbaren Sie einen Termin mit uns!

Tel. 0 45 41 / 88 10 10 10
www.ksk-ratzeburg.de

 **Kreissparkasse
Herzogtum Lauenburg**

Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle/Wohltorf e.V.

1. Vorsitzende und Leiterin:
Brigitta Frfr. v. Richthofen, Tel.
04104/80360

2. Vorsitzender: Clarita Vogler,
Tel. 04104/695938

Schatzmeisterin: Ingeburg Röhre-
ke, Tel. 04104/2938

Schriftführer: Adrienne N. Schil-
ler, Tel. 04104/695537

Geschäftsstelle: Bergstraße 9,
21521 Aumühle, Tel. und Fax
04104/80360, www.vhs-aumueh-
le-wohltorf.de, e-mail: VHS.AU-
WO@gmx.de

Öffnungszeiten: montags, 14:00
bis 16:00 Uhr donnerstags, 9:00 -
11:00 Uhr

Anmeldung: Bei den entspre-
chenden Kursleiter(inne)n, wenn
nicht anders angegeben.

Zahlungen: Überweisung auf
Kto.-Nr. 109 104 108, Kreisspar-
kasse Aumühle, BLZ 230 527 50.
IBAN: DE 24 230 527 500 109 104
108, BIC: NOLADE21RZB.

Volkshochschule Berkenthin e.V.

Leiterin: Ute v. Keiser-Pytlik

Geschäftsstelle: Schützenstraße 3,
23919 Berkenthin, Tel. 04544/413,
Fax: 04544/614, e-mail: info@vhs-
berkenthin.de, Internet: www.
vhs-berkenthin.de

Ansprechpartnerin: Ute v. Keiser-
Pytlik

Bankverbindung: KSK Ber-
kenthin, BLZ 230 527 50, Konto-
Nr. 600 50 20, IBAN: DE 52 230 527
500 006 005 020

Anmeldung: Verbindlich telefo-
nisch, verpflichtet zur Zahlung
der Kursgebühr. Kurse kommen
bei mindestens 8 voll zahlenden
Teilnehmern zustande.

Zahlungen: am ersten Abend
beim jeweiligen Kursleiter in bar.

Ermäßigung: auf Anfrage, für
Mitglieder Euro 2,-

Abmeldung: spätestens eine Wo-
che vor Kursbeginn.

Volkshochschule Breitenfelde e.V.

Leiter: Bernd-Dieter Hönicke

Geschäftsstelle: Schulstraße 17,
23881 Breitenfelde, Tel. 04542/853
690, Fax: 04542/8 98 28, www.vhs-
breitenfelde.de, e-mail: leitung@
vhs-breitenfelde.de

Ansprechpartner: B.-D. Hönicke,
Stephanie Michaelis

Sprechzeiten: montags bis frei-
tags von 9:00 bis 12:00 Uhr (wäh-
rend der Schultage)

Bankverbindung: Kreissparkasse

Es gilt außerdem für die meisten Volkshochschulen:

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

Eine evtl. Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden. Die VHS kann keinerlei Haftung übernehmen, namentlich auch nicht für Unfälle auf Wegen, Exkursionen, in Gebäuden und Hörsälen sowie für Gesundheitsschäden oder Verluste und Beschädigungen von Kleidungsstücken und Fahrzeugen. Die Teilnehmer der VHS-Veranstaltungen sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden seitens der VHS im allgemeinen nicht versichert. Vor dem Besuch bestimmter Kurse der Gesundheitsbildung klären Sie bitte mit Ihrem Hausarzt, ob eine Teilnahme für Sie in Frage kommt. In den schleswig-holsteinischen Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt.

Bitte beachten Sie, daß das Rauchen in den Schulen nicht gestattet ist. Bei diesen Teilnahmebedingungen handelt es sich um eine vereinfachte und verkürzte Fassung. Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre VHS. Werden Sie Mitglied Ihrer Volkshochschule! Die Volkshochschulen gewähren ihren Mitgliedern in der Regel Ermäßigungen für die meisten Kurse. Bei Interesse erkundigen Sie sich bitte bei den VHS-Leiterinnen und VHS-Leitern.

Herzogtum Lauenburg, Kto.-Nr. 5
302 250, BLZ 230 527 50, IBAN: DE
90 230 527 500 005 302 250, BIC:
NOLADE21RZB

Anmeldungen: Telefonische, ver-
bindliche Anmeldung montags
bis freitags

Ermäßigung: 25 % für Mitglieder,
50 % für Arbeitslose

Volkshochschule Büchen-Gudow e.V.

Leiterin: Christine Uhde

Geschäftsstelle: Schulzentrum
Büchen, Schulweg 1 Eingang B
1, Raum B 125 (Parterre rechts),
21514 Büchen

Postanschrift: Postfach 1150,
21510 Büchen

Ansprechpartner: Christine Uhde
(Leitung), Tel. 04155/816203, Ute
Kruckow (Anmeldung Büchen und
Gudow und Kursbetreuung Bü-
chen), Tel. 04155/3551, Elma Som-
merfeld (Kursbetreuung Gudow),
Tel. 04547/1239, E-mail: info@
vhs-buechen-gudow.de, Internet:
www.vhs-buechen-gudow.de

Sprechzeiten: mittwochs von
18:15 bis 19:45 Uhr (außer in den
Ferien), Tel. und Fax 04155/3550

Bankverbindung: Kreissparkasse
Büchen (BLZ 230 527 50), Kto.-Nr.
200 22 56, IBAN: DE 93 230 527 50
000 200 22 56, BIC: NOLADE21RZB.

Anmeldung: Durch Eintrag in die
Kursliste am ersten Kursabend
bzw. während der Vorbespre-
chung. Bei Wochenendveranstal-
tungen verbindliche schriftliche
Anmeldung. Bezahlung der Kurs-
gebühr im voraus.

Zahlung: bis spätestens zum zwei-
ten Kursabend in bar oder per
Einzugsermächtigung.

Ermäßigung: 20 % für Mitglie-
der und Ehepaare, die den Kurs
gemeinsam besuchen, 50 % auf
Antrag für Arbeitslose und Sozial-
hilfeempfänger sowie für Inhaber

einer Juleika. (Familienmitglie-
derschaften möglich!)

Abmeldungen: In der Geschäfts-
stelle bis zur 2. Unterrichtsstunde
kostenfrei. Bei späteren Abmel-
dungen müssen die Gebühren
voll entrichtet werden. Für
schriftliche Mahnungen werden
Euro 2,50 Gebühren erhoben. Bei
Wochenendveranstaltungen bis
spätestens 7 Tage vor Kursbeginn
bei der VHS-Geschäftsstelle.

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Leitung: Andreas Hartung

Geschäftsführung: Solveig Rohde
Büro: Am Wendel 2a , 21521
Dassendorf, Tel. 04104/ 699 146,
Fax: 04104/ 699 181, e-mail: ser-
vice@vhs-dassendorf.de, Internet:
www.vhs-dassendorf.de

Sprechzeiten: Montag 17:00-18:00
Uhr, Dienstag 10:00-11:00 Uhr
und Donnerstag 19:00-20:00 Uhr
(nicht in den Schulferien S.-H.)

Bankverbindung: KSK Herzog-
tum Lauenburg, IBAN: DE45 230
527 500 109 548 960, BIC: NOLA-
DE21RZB

Anmeldung: persönlich im Büro
der VHS, telefonisch, per Fax, per E-
mail oder schriftlich an o.g. Adresse
Wenn Sie sich zu einem Kurs per
E-mail anmelden, erhalten Sie
frühzeitig als Service das Kurs-
angebot (Kurzprogramm) des
nächsten Semesters per E-mail.

Zahlung: bis spätestens zum zwei-
ten Kurstag auf das o.g. Bankkonto.
Bei Wochenendveranstaltungen
ist die gesamte Kursgebühr bis zu
einer Woche vor Kursbeginn auf
unser o. g. Konto zu überweisen.
Sollte die Mindestteilnehmerzahl
(8 Teilnehmer) unterschritten
werden, kann es zu einer Ände-
rung der Kursgebühr kommen.
Teilnahmebestätigungen sind als
Service inklusive. Eine teilweise

Rückerstattung der Kursgebüh-
ren ist in der Regel nicht möglich.

Abmeldungen: bis eine Woche
vor Kursbeginn, sonst ist die volle
Kursgebühr zu entrichten

Ermäßigung: 20 % von der
Kursgebühr für SchülerInnen,
Student(innen)en, Auszubilden-
de, Empfänger von ALG II und
Sozialhilfe gegen Vorlage eines
schriftlichen Nachweises. Für Kin-
der- und Jugendkurse gibt es kei-
ne Ermäßigung.

Volkshochschule Lauenburg/Elbe e.V.

Leitung: Gan Tiong Lok

Postanschrift: Postfach 15 51,
21474 Lauenburg/Elbe, Tel. 04153
/ 5713009, Fax: 04153 / 5719023,
Internet: www.vhs-lauenburg.de,
e-mail: info@vhs-lauenburg.de

Bankverbindung: IBAN: DE 50 230
631 29 00 00 146 838, BIC: GENO-
DEF1RLB.

Anmeldung: Ab Erscheinen des
Programmheftes telefonisch un-
ter der im Programmheft für den
jeweiligen Kurs angegebenen
Telefonnummer. Die Anmeldung
verpflichtet zur Zahlung.

Zahlung: Am ersten Abend bei
dem jeweiligen Kursleiter bar
oder gemäß dem Wunsch der/des
Dozentin/Dozenten.

Ermäßigung: 10% für Mitglieder,
50 % für Schüler, Studenten, Aus-
zubildende und Arbeitslose bei
Vorlage einer entsprechenden
Bescheinigung am ersten Kurs-
tag, keine Ermäßigung bei Studi-
enfahrten, Studienreisen.

Volkshochschule Mölln e.V.

Leiter: Gerhard Kohrt, Tel.:
04542/89660, Fax: 04542/5986, e-
Mail: post@vhs-moelln.de, Inter-
net: http://www.vhs-moelln.de

Postanschrift: VHS Mölln, Stadthaus, Wasserkrügerweg 16, Postfach 1330, 23879 Mölln

Bankverbindung: Kreissparkasse, BLZ 230 527 50, Konto 100 53 20 778, IBAN: DE 18 230 527 50 1005 3207 78, BIC: NOLADE21RZB

Anmeldungen: unter der Telefonnummer, die bei dem jew. Kurs angegeben ist. Die schriftliche Anmeldung erfolgt am ersten und zweiten Abend bei den Dozenten durch Eintrag in eine Liste.

Zahlung: nach Rechnungserhalt auf das o. a. Konto; Sonderkurse werden direkt mit den Dozenten abgerechnet.

Ermäßigung ist nur für Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger nach Vorlage einer entspr. Bescheinigung möglich. Rentner und Schwerbehinderte stellen einen schriftlichen Antrag an den VHS-Leiter. Eine Ermäßigung kann nur gewährt werden, wenn eine Überprüfung des Einkommens und Vermögens nach §§ 76 - 79 Bundessozialhilfegesetzes ergibt, dass eine Zahlung des vollen Betrages unzumutbar ist. Bei Sonderkursen keine Ermäßigung.

Abmeldung: nur schriftlich gegenüber dem VHS-Leiter. (Bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei, später müssen die Gebühren voll entrichtet werden.) Mündliche Absprachen im Kurs oder am Telefon sind ungültig.

Volkshochschule Ratzburg e.V.

Leiter: Holger Martens

Geschäftsführerin: Silvia Tessmer
Geschäftsstelle: Unter den Linden 1, 23909 Ratzburg, Telefax: 04541/891387

Büro: Ernst-Barlach-Schule, Semi-

narweg 1, 23909 Ratzburg
Bürozeiten: Mo. und Fr. 9:30 - 11:30 Uhr, Do. 16:00 - 18:00 Uhr
Email: volkshochschule@ratzeburg.de, Internet: www.vhs-ratzburg.de

Ansprechpartner: Herr Martens, Telefon: 04541/8000146

Bankverbindungen: Kreissparkasse Konto-Nr. 116 300, BLZ 230 527 50, IBAN: DE67 230 527 500 000 116 300, BIC: NOLADE21RZB

Anmeldungen: Die Anmeldungen erfolgen verbindlich bei der Volkshochschule Ratzburg, Unter den Linden 1, 23909 Ratzburg. Die Teilnahmegebühren sind bis zur 1. Unterrichtsstunde zu entrichten. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben.
Ermäßigung für Schüler/Studenten 25% und in sozialen Härtefällen 50% für die meisten Kurse. Bitte beantragen Sie diese Ermäßigungen vor Beginn der Kurse bei der VHS-Leitung. Eine nachträgliche Ermäßigung kann nicht gewährt werden.

Abmeldungen: Die Abmeldung von einem Kurs ist grundsätzlich bis zu 1 Woche vor Kursbeginn möglich und hat über die VHS zu erfolgen. Bei späteren Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden.

Volkshochschule Sandesneben-Nusse e.V.

Leiter: Herbert Hoffmann

Geschäftsstelle: Nelkenweg 16, 23898 Sandesneben, Tel. 04536 / 808262, Fax 04536 / 808263, E-mail: vhs-sandesneben-nusse@gmx.de, Internet: www.VHS-Sandesneben.de

Bankverbindung: KSK Sandesneben, Konto Nr. 8002 231, BLZ 230 527 50, IBAN

DE80230527500008002231, BIC: NOLADE21RZB

Anmeldung: unter der jeweiligen Telefonnummer des Kurses.

Zahlung: am ersten Abend bei der Kassiererin in bar.

Materialkosten: Anfallende Materialkosten müssen in dem Kurs zusätzlich bezahlt werden.

Mitgliedsbeiträge: Einzelpersonen Euro 5,-, Ehepaare Euro 8,-

Ermäßigung: 50 % für Arbeitslose, für Mitglieder jeweils Euro 4,- pro Kurs.

Diese Teilnahmebedingungen gelten auch für Nüsse.

Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Leiterin: Anja Erdmann

Geschäftsstelle: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude, 21493 Schwarzenbek, Tel. 04151/5388, Fax: 04151/894522, e-mail: info@vhs-schwarzenbek.de, Internet: www.vhs-Schwarzenbek.de

Ansprechpartner: Frau Erdmann, Frau Zorn

Sprechzeiten: montags, dienstags, freitags 9:00 bis 12:00 Uhr, donnerstags 14:30 bis 18:00 Uhr

Bankverbindung: HypoVereinsbank, Schwarzenbek, BLZ 200 300 00, Konto-Nr. 8 490 730, IBAN DE 86 200 300 000 008 490 730, BIC: HYVEDEMM300

Anmeldungen: Schriftlich mit der im Programmheft beiliegenden Anmeldekarte oder über die Homepage.

Zahlung: Durch Erteilung einer Einzugsermächtigung mit Unterschrift auf der Anmeldekarte oder durch Überweisung der Kursgebühr spätestens zu Kurs-

beginn auf o. g. Konto.

Für Mahnungen wird eine Gebühr von Euro 2,50 erhoben. Bei einer evtl. Rückbuchung der eingezogenen Kursgebühr trägt der Kursteilnehmer die uns in Rechnung gestellten Bankgebühren.

Ermäßigungen: 25 % für SchülerInnen, StudentInnen, Auszubildende, 50 % für Empfänger von ALG II, Sozialhilfe oder Grundversicherung gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung. Mitglieder zahlen um 10 % geringere Kursgebühren.

Abmeldungen: schriftlich bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle vorliegend.

VHS-Programm-Zeitung

Herzogtum Lauenburg
Ausgabe Frühjahr 2014



Verteilung an alle erreichbaren Haushalte des Kreises Herzogtum Lauenburg (außer Geesthacht)

Druckauflage:
80.200 Exemplare

Verlag:
MARKT-Verlag
Karlheinz Bude GmbH & Co.KG,
Ratzburg

Für das Kursangebot verantwortlich:
Kreisvolkshochschule
Herzogtum Lauenburg e.V.,
Herbert Hoffmann

Anzeigenberatung:
Jana Rzepka, Tel. 04541 / 86 36-5300
Sigrid Dunker, Tel. 04541 / 86 36-5301
Erika Schwab, Tel. 04541 / 86 36-5310
Mike Jähncke, Tel. 04152 / 89 19 99-5220

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

Druck:
sh:z Schleswig-Holsteinischer Zeitungsverlag GmbH & Co. KG, Druckzentrum Schleswig-Holstein, Büdelsdorf

Vertrieb:
DPV Direktpressevertrieb GmbH,
Parchim

Titelbild:
M. Derks,
Dozentin Fotokurse VHS Lauenburg

„Nachdruck nur mit Zustimmung des Verlages. Aus aufgeforderter Zusendung von Manuskripten und Fotos entsteht weder Honorarverpflichtung noch Haftung. Anzeigenentwürfe sowie Anzeigen aller Art des Verlages inkl. ihrer redaktionellen Gestaltung und Bebilderung sind urheberrechtlich geschützt. Jegliche Übernahme und Verwendung dieser Anzeigen und Bilder - auch teilweise - bedarf der vorherigen Zustimmung durch den Verlag. Dieses gilt für alle Wiedergabeformen, insbesondere auch im Internet. Unberechtigte Nutzungen lösen Schadensersatzansprüche des Verlages aus.“

Umstellung auf das SEPA-Lastschriftverfahren

Am 1. Februar 2014 werden die nationalen Zahlverfahren für Überweisungen und Lastschriften in Euro zugunsten der SEPA (Single Euro Payment Area)-Verfahren abgeschaltet.

Für die Überweisung Ihrer Kursgebühren nutzen Sie bitte ab Februar die IBAN und BIC anstelle der bisherigen Bankverbindung Ihrer VHS.

Wenn Sie zur Begleichung Ihrer Kursgebühren am Lastschriftverfahren teilnehmen möchten, füllen Sie bitte das erforderliche Rahmenmandat (IBAN und BIC Ihres Bankkontos finden Sie auf Ihren Kontoauszügen) auf der Rückseite des Programmheftes aus und reichen es unterschrieben im **Original** (keine Kopie, kein Fax) bei uns ein.

Sie erhalten dann Ihre persönliche Mandatsreferenznummer, die bei jeder Abbuchung der VHS auf Ihrem Kontoauszug erscheint.

Aumühle

Bismarckturm - Führungen	12
Bridge.....	60
Dänisch.....	24
Digitalfotografie/Bildbe- arbeitung	21
EDV (Grundlagen, auch für Senioren, ebay).....	18
Englisch	26
Fotobuch erstellen	21
Französisch.....	28
Gedächtnistraining.....	16
Gymnastik	44
Italienisch.....	29
Kinderkurse (Töpfern, Werken, Nähen).....	
Konzert zur Semestereröffnung..	56
Literaturkreis	55
Malen/Zeichnen	48
Nähen.....	54
Patchwork und Quilting	54
Philosophie-/Theologiekolleg....	12
Pilates.....	41
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.....	38
Rückenschule	44
Singkreis Aumühle	57
Spanisch	33
Stressbewältigung.....	15
Töpfern	52
Vorträge.....	9
Yoga	34

Berkenthin

Astronomie	14
Dänisch.....	24
Englisch	26
Feldenkrais.....	44
Fette und Öle (Info mit Verkostung)	46
Gymnastik	42
Heilkräuter.....	47
Malen/Zeichnen	49
Nordic Walking.....	45
Qigong	37
Schüßler Salze und Homöopathie	48
Stricken	54
T'ai Chi Ch'uan	36
Töpfern	52
Yoga	35

Breitenfelde

Abnehmen durch Hypnose	40
Bierbrauseminar	62
Digitale Bildbearbeitung	21
EDV (Word und Excel, Internet)...	18
Gymnastik.....	42
Kinderkurse (Malen/Zeichnen, Selbstverteidigung).....	
Malen/Zeichnen.....	49
Pilates.....	41
Plattdeutscher Vorleseabend....	31
Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.....	38
Reiki	48
Selbstverteidigung	45
T'ai Chi Chuan - Lai Yao	37
Weidenobjekte flechten	52

Büchen

Akkordeon.....	57
Autogenes Training.....	40
Bokwa®	43
Cajon bauen und spielen.....	53
Chor.....	57
Computerschreiben.....	17
Deutsch als Fremdsprache	24
EDV (Einführung, Excel).....	18
Englisch	25
Entspannung (Frauenkurs)	39
Ernährung.....	46
Escribic®	42
Fastenwandern.....	46
Feldenkrais.....	44
Fitnessrends.....	43
Fledermäuse - Exkursion	13
Flötenkreis Collegium Musicum Büchen	57
Französisch.....	28
Gedächtnistraining.....	16
Gitarre.....	57
Gymnastik	42
Heilpraktiker (Infoabend).....	48
Italienisch.....	29
Kochen (Türkisch und vegan) ...	60
Malen/Zeichnen.....	49
Möbel aus Karton.....	52
Nia – Yoga Tanz.....	39
Nordic Walking.....	45
Pilates.....	41
Pflanzenkundliche Exkursion ...	13
Plattdeutsche Frühschoppen ...	31
Reiki	48
Rückengymnastik	44
Russisch	31
Spanisch	33
Stimmbildung und Atemtraining	16
Tai Chi / Qi Gong	37
Tanz (Orientalisch)	59
Theaterfahrten	62

Trommeln.....	59
Vorträge.....	8
Yoga	35
Zumba	43

Dassendorf

Buchführung (auch mit Lexware)	17
EDV (Einführung, Aufbaukurse, Word, Powerpoint, Excel, Out- look, Ebay).....	18
Englisch, Wirtschaftsenglisch....	25
Figürliches Gestalten.....	52
Filzen.....	53
Filmbearbeitung.....	22
Gitarre.....	57
Gymnastik.....	45
Italienisch.....	31
Kinderkurse (Spielgruppe, Vorschulkurs, Tastaturschreiben, Zeichnen)	
Kochen	61
Malen/Zeichnen.....	49
Spanisch	33

Gudow

Bildhauerei	53
Erste Hilfe	47
Flechten von Weidenobjekten ..	52
Lehmbauseminar.....	13
Mosaik.....	52
Yoga	35
Zumba	44

Lauenburg

Buchhaltung (Xpert Business)....	17
Chinesisch	23
EDV (Einführung, Word, Excel)...	18
Englisch	25
Ernährung - Fasten.....	46
Filzen.....	53
Fischereischein-Lehrgang.....	13
Fotobuch erstellen	22
Fotografieren	56
Französisch.....	28
Gitarre.....	58
Golf	45
Golf-Mental-Seminar	46
Gymnastik.....	40
Holiday on ice (Busfahrt)	63
Homöopathie für Tiere	14
Kinderkurse (Musikalische Früherziehung).....	56
Klangschalen-Meditation	40
Knigge für Beruf und Alltag.....	15
Literatur.....	55
Malen/Zeichnen (auch Bob Ross-Technik).....	50
Meditation.....	38

Meditativer Malkurs.....	38
Mentaltraining	12
Pilates.....	41
Pflegeversicherung (Vortrag) ...	11
Reiki	48
Rente (Vorträge).....	10
Schamanisches Reisen	39
Schwerbehindertenrecht (Vortrag)	11
Seniorenbeirat.....	9
Seniorenfrühstück	7
Stressbewältigung.....	12
Taijiquan	37
Theaterfahrten	62
Theaterspielen.....	60
Vorträge.....	8
Werken	52
Yoga	35

Mölln

Amateurfunk-Lizenz	62
Betriebswirtschaft	17
Bootsführerscheine	62
Chinesisch	23
Computerschreiben	17
Dänisch.....	24
Deutsch als Fremdsprache	24
Digitale Fotografie.....	22
EDV (Anfänger, Word, Excel, Photoshop)	18
Englisch	25
Ernährung.....	46
Französisch.....	28
Gitarre.....	58
Gospel Workshop	56
Gymnastik.....	43
Häkeln.....	54
Hühnerhaltung.....	13
Italienisch.....	29
Jin Shin Jyutsu	40
Kinderkurse (Malen/Zeichnen) ..	50
Kommunikationstraining.....	14
Konzertabende.....	63
Kreatives Gestalten (inklusive Angebot).....	53
Malen/Zeichnen.....	50
Musiktechnik	56
Nähen.....	55
Patchwork.....	54
Plattdeutsch.....	31
Polnisch	31
Rechtskurse	11
Reden halten	14
Rhetorik / Kommunikation	14
Rotationsgymnastik	41
Russisch	33
Schach	60
Schwedisch.....	33
Spanisch	33
Studienreise	62
Stimmbildung.....	57

Anmeldung?Ganz einfach mit der Karte
am Heftende!

Stricken.....54	Jin Shin Jyutsu®.....40	Hausapotheke mit heimischen Kräutern.....48	Keyboard.....59	Kräuterkunde.....61	Pilates.....42	Qi Gong.....38	Spanisch.....33	T'ai chi.....38	Töpfern.....52	Yoga.....36	Zumba Fitness®.....44	Italienisch.....29	Kinderkurse (Lerntechnik, Nähen, Kochen).....62	Kochschmieden.....53	Literaturkreis.....55	Malen/Zeichnen (auch Bob Ross-Technik).....51	Meditation und Entspannung...38	Mundharmonika - Workshops...58	Nähen.....55	Patchwork.....54	Pilates.....42	Plattdeutsch.....31	Portugiesisch.....31	Präsentationstechniken.....15	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.....38	Qualifizierung päd. Mitarbeiter an OGS'n.....16	Rhetorik.....15	Rückenfit.....45	Rückengymnastik für Männer...45	Shiatsu.....40	Spanisch.....34	Stressbewältigung.....38	Tagesfahrt (Picasso-Ausstellung Bremen).....62	Tagesmütter - Fortbildung.....16	Tanzkreis für Senioren.....60	Theateraufführungen der Kleinen Bühne.....63	Theatergruppe.....60	Torten herstellen.....62	Vorträge.....8	Yoga.....36							
Nusse	Bier brauen.....62	EDV (Word und Excel, Seniorenkurs).....18	Feldenkrais.....44	Gartendeko flechten aus Weide.....52	Gartengestaltung.....13	Gymnastik.....43	Mineralstofftherapie - Schüssler-salze.....48	Pilates.....41	Qi Gong.....37	T'ai Chi.....37	Yoga.....36	Zumba Fitness®.....44	Schwarzenbek	Arabisch.....23	Ayurvedische Ernährung.....47	Ballspiele - Senioren.....43	Burnoutprävention.....38	Chor.....57	Computerschreiben.....17	Dänisch (auch Kochen und Sprechen).....23	Deutsch als Fremdsprache.....25	Deutsch für Deutsche.....60	Digitalfotografie/Bildbearbeitung.....22	EDV (Einführung, Aufbaukurs, Word, Excel, Powerpoint).....19	Englisch, Wirtschaftsenglisch.....25	Entspannungsmassagen.....40	Erfolgreiche Kommunikation (Frauenkurs).....15	Ernährung.....47	Feldenkrais Methode®.....44	Filzwerkstatt.....53	Fotobuch erstellen.....22	Fotoclub.....56	Französisch.....28	Gitarre.....58	Goldschmiedehandwerk.....53	Griechisch.....29	Gymnastik.....41										
Ratzburg	Autogenes Training.....40	Beckenbodentraining.....41	Betriebswirtschaft.....17	Dänisch.....24	Deutsch als Fremdsprache.....24	EDV (Anfänger, Aufbaukurs, Word, Excel).....18	Englisch.....26	Ernährung.....47	Feder- und Tuschezeichnung.....51	Französisch.....29	Gedächtnistraining.....16	Geistiges Heilen (Vortrag).....39	Geschichte.....10	Häkeln.....54	Italienisch.....29	Kinderkurse (PC-Schreiben, PC-Einführung, Malen/Zeichnen) ..61	Kochen.....61	Kreativ-Nachmittage für Familien.....53	Literaturkreis.....55	Malen/Zeichnen.....50	Musik.....56	Pilates.....41	Pralinen herstellen.....61	Probleme lösen.....12	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.....38	Qi Gong.....38	Schamanisches Reisen.....39	Schüßler-Salze.....48	Schwedisch.....33	Spanisch.....33	Stricken.....54	Tanz (Tanzkreise, Line Dance, Disco Fox).....59	Verspannungen in Rücken und Schultern lockern.....43	Vogelkundliche Wanderung.....13	Vorträge.....8	Yoga.....36	Ziele setzen und erreichen.....12	Zumba®-Fitness.....44									
Sandesneben	Dänisch.....24	Digitalfotografie/Bildbearbeitung.....21	Englisch.....25	Ernährung.....47	Feldenkrais.....44	Gartendeko flechten aus Weide.....52	Gartengestaltung.....13	Gymnastik.....43	Hausapotheke mit heimischen Kräutern.....48	Keyboard.....59	Kräuterkunde.....61	Pilates.....42	Qi Gong.....38	Spanisch.....33	T'ai chi.....38	Töpfern.....52	Yoga.....36	Zumba Fitness®.....44	Italienisch.....29	Kinderkurse (Lerntechnik, Nähen, Kochen).....62	Kochschmieden.....53	Literaturkreis.....55	Malen/Zeichnen (auch Bob Ross-Technik).....51	Meditation und Entspannung...38	Mundharmonika - Workshops...58	Nähen.....55	Patchwork.....54	Pilates.....42	Plattdeutsch.....31	Portugiesisch.....31	Präsentationstechniken.....15	Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen.....38	Qualifizierung päd. Mitarbeiter an OGS'n.....16	Rhetorik.....15	Rückenfit.....45	Rückengymnastik für Männer...45	Shiatsu.....40	Spanisch.....34	Stressbewältigung.....38	Tagesfahrt (Picasso-Ausstellung Bremen).....62	Tagesmütter - Fortbildung.....16	Tanzkreis für Senioren.....60	Theateraufführungen der Kleinen Bühne.....63	Theatergruppe.....60	Torten herstellen.....62	Vorträge.....8	Yoga.....36

Seniorenfrühstück - Sonntagmorgen in Gesellschaft

Leitung: Lothar Ahrend

Seit September 2000 bietet der Seniorenbeirat das Seniorenfrühstück in geselliger Runde an. Es erfreut sich, die Teilnehmerzahl bestätigt es, eines regen Zuspruchs.

Genießen auch Sie den Sonntagmorgen mit gutem Frühstück zu zivilen Preisen und guter Unterhaltung.

Im Restaurant „Soltstraatenhus“

Lauenburg/Elbe, Reeperbahn,

jeweils von 8:30 Uhr bis 11:30 Uhr an folgenden Sonntagen:

Termine:

19.01./23.02./23.03./20.04./18.05./22.06.2014

Eintritt frei!

VHS Lauenburg

Info: Klaus Höltig, Tel. 04153 51474



Foto: shutterstock/Yuri Arcurs

Einzelveranstaltungen

**Strom aus der Wüste:
Das DESERTEC-Projekt**

SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 10.01.2014, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Umwelt/Technik“, Seite 14
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

**Plattdüütscher
Fröhschoppen**

BÜ

Dat harr leegerwarn kunt

Termin: Sonntag, 12.01.2014, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen - Plattdeutsch“, Seite 31
VHS Büchen-Gudow e.V.,
Tel. 04155/3639 u. 3551

**Von Krankheit in
Erwerbsminderungsrente!
Was ist zu beachten?**

LA

Termin: Mittwoch, 15.01.2014,
18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 10
VHS Lauenburg

**Geistiges Heilen
- Vortrag**

RZ

Termin: Donnerstag, 16.01.2014
von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
Seite 39
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Einführung in die
Phyllis Krystal Methode®**

RZ

Vortrag: Donnerstag, 23.01.2014
von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
Seite 48
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Unser gutes Recht
im Alltag**

MÖ

1. Abend: Mietrecht
Termin: Montag, 03.02.2014,
19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Recht“, Seite 11
VHS Mölln

**Semestereröffnungskonzert
Ringelnetz liebt Treibhausmusik**

AU

Termin: Mittwoch, 12.02.2014, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Kultur - Musik“,
Seite 56
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360

**Plattdüütscher
Fröhschoppen**

BÜ

De Alldag kann mi mol

Termin: Sonntag, 09.02.2014, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen -
Plattdeutsch“, Seite 31
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639
u. 3551

**Geistiges Heilen
- Vortrag**

RZ

Termin: Donnerstag, 11.02.2014
von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
Seite 39
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Wirtschaftskrisen und
Staatsbankrotte -
Ein historischer Vergleich**

SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 14.02.2014, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Umwelt/Technik“, Seite 11
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

**Rente ab 67? Was bedeutet
das für mich?**

LA

Termin: Mittwoch, 19.02.2014,
18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Wirtschaft“, Seite 10
VHS Lauenburg

Das Leben sitzt im Darm

BÜ

Termin: Donnerstag, 20.02.2014,
17:30 bis 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit -
Ernährung“, Seite 46
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.
04158/890409

**Unser gutes Recht
im Alltag**

MÖ

2. Abend: Erbrechen
Termin: Montag, 24.02.2014,
19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Recht“, Seite 11
VHS Mölln

**Die Entstehung des
griechischen Tempels**

RZ

Termin: Dienstag, 25.02.2014, 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Geschichte“, Seite 10
VHS Ratzeburg

**Die „grüne“
Hausapotheke**

SN

Termin: Dienstag, 25.02.2014,
19:00 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit -
Heilmethoden“, Seite 48
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel.
04536/808262

**Die Hamburger Malerin
Alma del Banco**

AU

Vortrag mit Bildern
Termin: Mittwoch, 26.02.2014, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Kultur“,
Seite 48
VHS Aumühle und Wohltorf,
Tel. 04104/80360

**Unser gutes Recht
im Alltag**

MÖ

3. Abend: Straßenverkehrsrecht

Termin: Montag, 03.03.2014,
19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Recht“, Seite 11
VHS Mölln

**Plattdüütscher
Fröhschoppen**

BÜ

So wiet allen's in Loot

Termin: Sonntag, 09.03.2014, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen -
Plattdeutsch“, Seite 31
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639
u. 3551

**Einführung in die
Phyllis Krystal Methode®**

RZ

Vortrag: Donnerstag, 11.03.2014
von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
Seite 48
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**„Das
Schwerbehindertenrecht“**

LA

Termin: Mittwoch, 12.03.2014,
18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Recht“, Seite 11
VHS Lauenburg

**Vortrag: Fasten - die
Gesundheitspflege**

LA

Termin: Freitag, 14.03.2014,
19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit -
Ernährung“, Seite 46
VHS Lauenburg

**Die Rolle
Schleswig-Holsteins
in der deutschen Geschichte**

SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 14.03.2014, 19:30 Uhr

Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Geschichte“, Seite 10
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

**Was macht eigentlich
ein Heilpraktiker?**

BÜ

Termin: Donnerstag, 20.03.2014,
17:30 bis 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
Seite 48
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.
04158/890409

**Der Passionsaltar von
Hans Memling im
Lübecker St.-Annen-Museum**

RZ

Termin: Dienstag, 25.03.2014, 19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Geschichte“, Seite 10
VHS Ratzeburg

**Schweden - Land der
Mitternachtssonne**

AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-
Holsteinischen Universitätsgesellschaft und
der Europa-Union Aumühle-Wohltorf
Termin: Mittwoch, 26.03.2014, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Länder u. Kulturen“, Seite 12
VHS Aumühle / Wohltorf, Tel. 04104/80360

**Rente und Besonderheiten
für DDR-Zeiten**

LA

Termin: Mittwoch, 26.03.2014,
18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Wirtschaft“, Seite 11
VHS Lauenburg

**Geistiges Heilen
- Vortrag**

RZ

Termin: Donnerstag, 08.04.2014
von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“,
Seite 39
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

**Immer auf
Betriebstemperatur**

SB

Was hat der Mensch mit einer 100 W Lampe
gemeinsam? Zu Wärmehaushalt und
Temperaturregulation des Menschen
Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft
Termin: Freitag, 11.04.2014, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft -
Umwelt/Natur“, Seite 14
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

**Plattdüütscher
Fröhschoppen
De VHS-Chor singt,
Claus Harder vertellt**

BÜ

Termin: Sonntag, 13.04.2014, 11:15 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Sprachen -
Plattdeutsch“, Seite 31
VHS Büchen-Gudow e.V., Tel. 04155/3639
u. 3551

Mein Buch

**„Grenzen überschreiten“
Auf dem Jakobsweg nach
Santiago de Compostela**

Ich bin den Weg für Sie gegangen und habe
meine Erlebnisse und Erfahrungen festgehalten.

Heike Brümmer

www.grenzen-überschreiten.de

Aumühle aus der Vogelperspektive I

AU

Führung auf den Bismarckturm

Termin: Mittwoch, 16.04.2014, 15:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Heimatkunde“, Seite 12
VHS Aumühle und Wohltorf,
Tel. 04104/80360

Achtung - richtige Rente

LA

Termin: Mittwoch, 14.05.2014,
18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 10
VHS Lauenburg

Aumühle aus der Vogelperspektive II

AU

Führung auf den Bismarckturm

Termin: Donnerstags, 15.05.2014,
15:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Heimatkunde“, Seite 12
VHS Aumühle und Wohltorf,
Tel. 04104/80360

Der 1. Weltkrieg im Kreis Herzogtum Lauenburg

RZ

Termin: Dienstag, 20.05.2014
19:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Geschichte“, Seite 10
VHS Ratzeburg

Pflegeversicherung

LA

Termin: Mittwoch, 21.05.2014,
18:30 bis 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Wirtschaft“, Seite 11
VHS Lauenburg

Heilkräuter und essbare Kräuter am Elbe-Lübeck-Kanal

BE

Termin: Dienstag, 27.05.2014,
19:30 bis 21:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit - Ernährung“, Seite 47
VHS Berkenthin
Anmeldung: Kreimer, Tel. 04544/890189
Internet: vhs-berkenthin.de

Geistiges Heilen - Vortrag

RZ

Termin: Donnerstag, 10.06.2014
von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 39
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Äthiopien: Kulturen und Landschaften des Südens

AU

In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitätsgesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf
Termin: Mittwoch, 18.06.2014, 19:30 Uhr
Beschreibung siehe Rubrik „Gesellschaft - Länder/Kulturen“, Seite 12
VHS Aumühle und Wohltorf
Tel. 04104/80360

Einführung in die Phyllis Krystal Methode®

RZ

Vortrag: Donnerstag, 24.06.2014
von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Einzelveranstaltungen

Beschreibung siehe Rubrik „Gesundheit“, Seite 48
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

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

Seniorenbeirat der Stadt Lauenburg/Elbe Seniorenachmittage 2014 - 1. Halbjahr

LA

Treffpunkt: MOSAIK-Festsaal, Raiffeisenweg 1a · Beginn: 15.00 Uhr, Eintritt frei



Foto: shutterstock/Yuri Arcurs

Donnerstag 09.01.2014

Vortrag „Polente on Tour“
Referent/in: Polizei-Prävention Ratzeburg
Musikalische Unterhaltung: Polizei Big-Band

Donnerstag 13.02.2014

Vortrag „Wege über das Wasser“
Brücken und Fähren über die Elbe
Referent/in: Museumsleiter Joachim Kedziora
Musikalische Unterhaltung: Kruut un Räuben

Ereignisse und Vorhaben in der Elbestadt
Referent/in: Bürgermeister Andreas Thiede,
Bürgervorsteher Bernd Dittmer

Donnerstag 13.03.2014

Vortrag „Geheimnisse aus dem städtischen Archiv“
Referent/in: Stadtarchivarin Dr. Mührenberg
Unterhaltung: Tanzschule Arabesque

Donnerstag 10.04.2014

Modenschau MC - Modezentrum Lauenburg

Donnerstag 08.05.2014

Der Mai ist gekommen (Maisingen) - Seniorinnenchor
Lauenburger Männerchor v. 1842

Ereignisse und Vorhaben in der Elbestadt
Referent/in: Bürgermeister Andreas Thiede,
Bürgervorsteher Bernd Dittmer

Donnerstag 12.06.2014

Wir lernen unsere Stadt kennen
Albinus-Gemeinschaftsschule

Änderungen vorbehalten!

Die Teilnehmer/Innen an den Veranstaltungen sind gegen Unfall- und Haftpflichtschäden nicht versichert!
VHS Lauenburg, Sprecher: Klaus Höltig, Windmühlenkamp 9, 21481 Lauenburg, Tel./Fax.: 04153 51474



Geschichte

Der Passionsaltar von Hans Memling im Lübecker St.-Annen-Museum

RZ

Vortrag von Museumspädagogin Christa Hartmann
Der berühmte Passionsaltar der Familie Greverade, 1491 gemalt von Hans Memling in Brügge, gehört zu den kostbarsten Kunstschatzen, die die Hansestadt Lübeck besitzt. Der Altar mit seinen drei gemalten Ansichten zeigt im Mittelschrein in vielfigurigen Szenen die Passion Christi, seine Grablegung, Auferstehung und Himmelfahrt und war so für den mittelalterlichen Menschen - meist Lesensunkundige - eine faszinierende Bilderbibel.
Termin: Dienstag, 25.03.2014, 19:00 Uhr
Kurs Nr. 902
Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal
Gebühr: kostenfrei
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. 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. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik - Gesellschaft - Umwelt“ ist breit angelegt und 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. 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



Foto: shutterstock/maxstockphoto

sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Der 1. Weltkrieg im Kreis Herzogtum Lauenburg

RZ

Vortrag von Christian Lopau
Der Krieg, der im August 1914 begann und bis zum November 1918 dauerte, bedeutete für die europäische Geschichte einen radikalen Einschnitt. Nach diesen viereinhalb Kriegsjahren sollte nichts mehr so sein wie vorher. Hundert Jahre nach dem Beginn dieses Krieges erwartet uns eine Flut von Dokumentationen, Veranstaltungen und Veröffentlichungen zu diesem Thema.
Der erste Weltkrieg war zweifellos eine Zeitenwende. Ein besonderes Interesse richtet sich dabei immer auch auf die Ereignisse vor Ort. Was berichten uns die Quellen über die Situation der Ratzeburger Bevölkerung in den Jahren zwischen 1914 und 1918? Welche Auswirkungen der Krieg auf die Menschen im Kreis Herzogtum Lauenburg und ihren Alltag hatte, versucht Stadtarchivar Christian Lopau in seinem Vortrag zu klären.
Termin: Dienstag, 20.05.2014, 19:00 Uhr
Kurs Nr. 903
Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal
Gebühr: kostenfrei
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

Schutzhäuschen für Götterfiguren sich im Laufe von etwa 100 Jahren der klassische griechische Tempel entwickelt hat, der jeweils nach seinem Gebäck als dorisch, ionisch oder korinthisch bezeichnet wird. Im zweiten Teil des Vortrags soll darauf eingegangen werden, welche Strahlkraft der griechische Tempel des Mutterlandes auf den Tempelbau Siziliens und schließlich auf den der alten Römer ausgeübt hat.
Termin: Dienstag, 25.02.2014, 19:00 Uhr
Kurs Nr. 904
Ort: Rathaus Ratzeburg, Ratssaal
Gebühr: kostenfrei
VHS Ratzeburg 04541 / 8000 - 146
Email: volkshochschule@ratzeburg.de

Die Rolle Schleswig-Holsteins in der deutschen Geschichte
Leitung: Prof. Dr. Oliver Auge

SB

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitäts-gesellschaft
Die klassische Landesgeschichtsforschung schrieb die Geschichte eines Landes, in sich ruhend und auf sich selbst bezogen. Die heutige Regionalgeschichte fragt demgegenüber nach der Verortung landesgeschichtlicher Ereignisse und Entwicklungen im Kontext allgemeinerer historischer Vorgänge und Strukturen bis hin zur globalen Ebene. Dadurch gelingt es, landesgeschichtliche Phänomene in ihrer Singularität oder aber als generell feststellbare Größen herauszukristallisieren. Ergebnisse landesgeschichtlicher Forschung erfahren so eine sinnvolle Relativierung. In diesem Sinne will der Vortrag klassische Themen der schleswig-holsteinischen Geschichte einem vertieften Blick unterziehen und dabei jeweils nach der Verortung ihrer Bedeutung für die deutsche Geschichte insgesamt fragen.
Termin: Freitag, 14.03.2014, 19:30 Uhr

Die Entstehung des griechischen Tempels

RZ

Vortrag von Dr. Rainer Foß
Die Christen haben etwa 300 Jahre Gottesdienste gefeiert, ohne ein eigentliches Gotteshaus besessen zu haben. Kirchen entstanden erst im 4.Jh.n.Chr., und beinahe von heute auf morgen entstanden nun imposante Kirchenbauten. Anders der griechische Tempel: In diesem Vortrag soll nachgezeichnet werden, wie aus einem hölzernen

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compe-schule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Wirtschaft

Achtung - richtige Rente??

LA

Leitung: Doris Eschbacher/Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Sind wirklich so viele Rentenbescheide falsch, wie Presse Rundfunk und Fernsehen immer wieder berichten?
- Welche Fehlerquellen gibt es überhaupt?
- Was kann ich im Vorwege tun, damit meine Rente richtig berechnet wird?
- Was mache ich, wenn mein Bescheid falsch ist?

Weitere Fragen der Teilnehmer sind erwünscht und werden nach Möglichkeit beantwortet.
Termin: Mittwoch, 14.05.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
Gebühr: Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Rente ab 67? Was bedeutet das für mich?

LA

Leitung: Doris Eschbacher/Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Auswirkungen dieses Gesetzes für künftige Rentnerinnen und Rentner

- Verschiebungen des geplanten Renteneintritts
- Abschlagsregelungen und damit Kürzungen der Renten
- Wegfall einiger Rentenarten für Rentnerjargänge ab 1952
- Welche Rentenart kann ich für mich nutzen
- Neue Rentenart? Kann ich mit 45 Beitragsjahren bevorzugt in Rente?
- Was bedeutet Vertrauensschutz und wen betrifft es?
- Besonderheiten für DDR-Zeiten sowie Einblicke in die Rentenberechnung
- Strittige Entscheidungen, Widerspruchsmöglichkeiten und Klagemöglichkeiten

Termin: Mittwoch, 19.02.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
Gebühr: Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Von Krankheit in Erwerbsminderungsrente! Was ist zu beachten?

LA

Leitung: Doris Eschbacher/Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Wann bin ich erwerbsgemindert und wie geht's dann weiter?
- Krankengeldleistungsdauer und Maßnahmen und Tricks der Krankenkassen
- Muss ich jeder Vorladung zum Gutachter folgen?
- Aufforderung zur Antragsstellung für eine Reha-Maßnahme
- Zwischenphase - Arbeitslosengeld und Tücken der Agentur für Arbeit
- Voraussetzung für die Frührente (Erwerbsminderungsrente)

- Berechnung der Erwerbsminderungsrente in groben Zügen
 - Erwerbsminderungsrente und Abschläge
 - Widerspruchs- und Klageverfahren
 - Rentenversicherung meint, ich kann noch 6 Stunden und mehr. Stimmt das?
 - und weitere Fragen, die Ihnen Sorge bereiten sind erwünscht

Termin: Mittwoch, 15.01.2014, von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
 Gebühr: Euro 4,00

VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Rente und Besonderheiten für DDR-Zeiten

LA

Leitung: Doris Eschbacher / Ronny Pfeiffer, unabhängige Rentenberater (gerichtlich zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Renteninfo und Kontenklärung
 - Welche Rente ab wann?
 - Einige aktuelle Änderungen im Rentenrecht
 - Wie wird meine Rente berechnet?
 - Freiwillige Beiträge (nach) zahlen oder nicht?

- Besonderheiten für Frauen!
 - Besonderheiten für DDR-Zeiten!
 - Strittige Regelungen im Rentenrecht!
 Termin: Mittwoch, 26.03.2014, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
 Gebühr: Euro 4,00

VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail: d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Pflegeversicherung

LA

Leitung: Doris Eschbacher, Ronny Pfeiffer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Mutter oder Vater kann sich nicht mehr allein versorgen. Sind sie pflegebedürftig?
 - Voraussetzungen für die einzelnen Pflegestufen, welche Bereiche werden beurteilt
 - Wie kann der Besuch des Medizinischen Dienstes vorbereitet werden?

- Welche Leistungen stehen in welcher Höhe zur Verfügung?
 - Wie ist eigentlich die Pflegeperson sozialrechtlich abgesichert?
 - Ab wann gilt die Versicherungspflicht der Pflegeperson und wer ist eigentlich zuständig für die Feststellung der Versicherungspflicht?

- Wie kann man sich gegen (vermutlich) falsche Bescheide wehren?

Diese und viele andere Fragen werden an diesem Abend besprochen. Fragen der Teilnehmer sind gewünscht und bereichern den Vortrag.

Termin: Mittwoch, 21.05.2014, von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße
 Gebühr: Euro 4,00

VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Wirtschaftskrisen und Staatsbankrotte - Ein historischer Vergleich

SB

Leitung: Prof. Dr. Manfred Hanisch

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Die Erfahrung aus der Weltwirtschaftskrise von 1929 bestimmt die Politik der Krisenbewältigung heute. Doch der nahe liegende Vergleich ist so einfach nicht. Welches sind die historischen Erfahrungen und kann man aus ihnen heute lernen? Das sind die - sehr kontrovers - beantworteten Fragen des Vortrags, der mit dem Blick auf die Vergangenheit Chancen, Risiken und Nebenwirkungen der Politikmaßnahmen heute ins Bewusstsein rücken möchte.

Termin: Freitag, 14.02.2014, 19:30 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compe-schule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek

Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Recht

„Das Schwerbehindertenrecht“

LA

Leitung: Doris Eschbacher/Ronny Pfeifer, unabhängige Rentenberater (gerichtl. zugelassen u. nach dem RDG registriert)

- Ab 01.01.2009 löst die neue Versorgungsmedizin-Verordnung die bisherigen Anhaltspunkte ab

- Rentenbeginn nach neuem Altersgrenzenanpassungsgesetz ab Jahrgang 1952

- Habe ich als Schwerbehinderter Vorteile bei der Rente?

- Welche Gesundheitsstörung bewirkt welchen Grad der Behinderung (Durch Sodbrennen schwerbehindert?)

- Die Merkzeichen im Schwerbehindertenausweis und ihre Bedeutung

- Der Schwerbehinderten-Status

- Übersicht der Nachteilsausgleiche

- Rechtsmittel-Möglichkeiten (Widerspruchs-Klageverfahren)

- Schwerbehinderung im Zusammenhang mit Renten- und Steuerrecht

Termin: Mittwoch, 12.03.2014, von 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße

Gebühr: Euro 4,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04151 894222, E-Mail d.eschbacher-rente@t-online.de oder einfaches Erscheinen

Unser gutes Recht im Alltag (Sonderkurs)

MÖ

Der Rechtsanwalt Horst-Peter Bullmann gibt an 3 Abenden Tipps und Hinweise für häufige Rechtsfälle im Alltag:

Die Veranstaltungen dienen der Einführung in die Rechtsbereiche und der Erläuterung wiederkehrender Rechtsfragen

1. Abend: Mietrecht

Vertragsabschluss - Kündigung - Nebenkosten

Montag, 03.02.2014 in der Gemeinschaftsschule Mölln

2. Abend: Erbrecht

Testament - Betreuungsverfügung - Patientenverfügung

Montag, 24.02.2014 in der Gemeinschaftsschule Mölln

3. Abend: Straßenverkehrsrecht

Bußgeld - Punkte

Montag, 03.03.2014 in der Gemeinschaftsschule Mölln

Im Anschluss an die Referate ist Gelegenheit, Fragen zu klären und Fälle zu diskutieren.

3mal montags 19:30 bis 21:00 Uhr

Jeder Abend ist in sich abgeschlossen Bitte, geben Sie bei der Anmeldung unter Tel. 04542/7727 an, an welchem Vortrag Sie interessiert sind. Die Kursgebühr beträgt pro Abend Euro 15,00 - keine Ermäßigung - VHS Mölln

Voranmeldung unter Tel. 04542/7727 ist unbedingt notwendig!

Pädagogik

Eltern-Kind (ab 1 Jahr) - Spielgruppe

DA

Leitung: Gisela Kiehne

Im freien Spiel lernen die Kinder miteinander zu spielen und so Freunde zu finden. Die Mütter haben die Gelegenheit sich kennenzulernen, zu klönen und mitzumachen beim Basteln, Malen, Kneten und dem Sing- und Bewegungskreis.

Beginn: 04.02.2014

Termine: 20mal dienstags, von 9:00 bis 11:00 Uhr

Ort: Multifunktionsaal Dassendorf, Chris-

ta-Höppner-Platz 1

Gebühr: Euro 112,20

Kurs-Nr. Z 106 00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung

unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 919

Vorschulkurs

Leitung: Andrea Schalück

Dieser Kurs soll den Kindern den Übergang vom Kindergarten in die Schule erleichtern. In kleinen Gruppen und entspannter Atmosphäre schulen die Kinder ihre Wahrnehmung, Koordination und Sprache (Schlüsselqualifikationen) um neue Aufgaben zu bewältigen.

Beginn: 05.02.2014

Termine: 14mal mittwochs, von 8:45 bis 11:30 Uhr

Betreute Grundschule Dassendorf, Wendelweg, TUS Halle

Gebühr: Euro 123,20

Kurs-Nr. Z 710 66

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 690 280


Lernen lernen!

- Arbeitstechniken für 10- bis 13-jährige Schüler

SB

Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Schülern wird häufig nur gesagt, dass sie lernen sollen. Das „Wie“ wird in der Schu-



WILKE, KERBER & PARTNER

Steuerberatungsgesellschaft

LEISTUNGSSPEKTRUM

Steuerberatung

- Finanz- und Lohnbuchhaltung
- Jahresabschlusserstellung
- Steuererklärungen
- Gestaltungsberatung
- Gewinnermittlungen

Wirtschaftsprüfung

durch WKP Treuhand und Beratung GmbH Wirtschaftsprüfungsgesellschaft

- Jahresabschlussprüfung
- Unternehmensbewertung
- Sonderprüfungen
- Externes Controlling und Revision

Betriebswirtschaftliche Beratung Unternehmensberatung

Theaterplatz 2 • 23909 Ratzeburg
 Telefon (04541) 80 40 • Fax (04541) 34 56
 kontakt@wkp-ratzeburg.de • www.wkp-ratzeburg.de



le meistens nicht gelehrt. Verschiedene Lern- und Arbeitstechniken, die in allen Fächern eingesetzt werden können, werden aufgezeigt. Schülerinnen und Schüler erhalten im Kurs Anleitungen zum stressfreien, selbständigen Lernen und zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit. Wir bitten darum, dass zum ersten Vormittag ein Elternteil mit kommt!

Beginn: 15.03.2014
 Termine: 3mal samstags, von 9:30 bis 11:45 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: Euro 25,00; keine Ermäßigung möglich
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

Psychologie

Wie schaffe ich es, „Nein“ zu sagen?



Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

„Ja, ist in Ordnung, ich kümmere mich darum.“ Dieser Workshop ist für Menschen, die immer für andere da sind und helfen wo sie können. Auch dann wenn sie eigentlich keine Kraft mehr haben.

Gerade in beruflichen Zusammenhängen kann ein ‚Nein‘ gegenüber Kunden oder Kollegen angebracht sein. In diesem Workshop erfahren Sie, wann ein ‚Nein‘ angebracht ist, und vor allem wie ich dieses Nein meinem Gegenüber so vermitteln, dass er damit gut zurechtkommt.

Termin: Samstag, 08.02.2014, von 10:00 bis 17:00 Uhr
 Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
 Gebühr: Euro 65,00
 VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
 Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Das Power-Seminar für Frauen - Teil 1



- Für selbstbewusstes Auftreten -
 Leitung: Susanne McAlister, Beratung - Training - Coaching

Trotz Frauenquote kann man auch heute immer noch den Eindruck haben, dass Frauen in der Berufswelt immer noch im Schatten der Männer stehen. - Mit unserem Power-Seminar „NLP-Mentaltraining“ wird die Denkweise und das Selbstbewusstsein der Frauen gestärkt.

Sie gewinnen Selbstvertrauen, meistern schwierige Situationen, Gespräche oder Bewerbungen. Lernen Sie, einfach Ihre „Frau“ zu stehen. In dem Seminar werden Mittel und Methoden vorgestellt, damit Ihnen in entscheidenden Moment immer ein überzeugender Auftritt gelingt.

Termin **Kurs 1:** Dienstag, 19.03.2014, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Termin **Kurs 2:** Mittwoch, 14.05.2014, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße
 Gebühr: Euro 25,00 je Kurs

VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 0170 3226158,
 E-Mail: info@nlp-mentalcoaching.eu

Das Power-Seminar für Frauen - Teil 2



- Für selbstbewusstes Auftreten -
 Leitung: Susanne McAlister, Beratung - Training - Coaching

Kursbeschreibung siehe oben, Teil 1.
 Termin **Kurs 1:** Dienstag, 26.03.2014, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Termin **Kurs 2:** Mittwoch, 21.05.2014, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße
 Gebühr: Euro 25,00 je Kurs
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 0170 3226158, E-Mail: info@nlp-mentalcoaching.eu

„Schluss mit dem ewigen Aufschieben“



Leitung: Iris Räuker, Psychologische Beraterin

Jeder Mensch schiebt Dinge vor sich her, die unangenehm und unbequem für einen selbst erscheinen. Selbst „Workaholics“ schieben auf. Diese Menschen sehen nur ihre Arbeit und das Leben geht an ihnen vorbei.

Inhalte:

- Welche Formen und Gründe gibt es für das Aufschieben?
- Was für ein Aufschiebe-Typ sind Sie?
- Welche Mechanismen setzen Sie beim Aufschieben ein?
- Wie können Sie gegen Ihr Aufschiebe-Problem angehen?

Die Themen werden in einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen in einer lockeren, persönlichen Atmosphäre besprochen.

Beginn: 15.03.2014
 Termine: 4mal samstags, von 15:00 bis 18:00 Uhr
 Ort: Albinusstraße 24, Raum I
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04153 5713046, EMail: Iris_Raeuer@web.de

Wie gehe ich mit meiner Eifersucht um?



Leitung: Iris Räuker, Psychologische Beraterin

Eifersucht - was ist das?
 Wie weiß ich, ob meine Eifersucht noch im Rahmen des erträglichen für meine Mitmenschen ist oder nicht?
 Woher kommt sie und wie kann ich sie überwinden?

Fast 80% aller Frauen und Männer leiden unter ihrer Eifersucht. Sie gehört zum Beziehungsalltag und macht ein Zusammenleben schwierig.

Ich habe eine Methode gefunden, wie man mit Eifersucht umgehen kann und dadurch einiges im Leben leichter wird. Man muss die Eifersucht bei der Wurzel packen und sich darüber klar werden woher sie kommt. Erst wenn man versteht, kann man etwas ändern.

Die Themen werden in einer kleinen Gruppe von max. 8 Personen in einer lockeren,

persönlichen Atmosphäre besprochen.
 Beginn: 12.04.2014
 Termine: 3mal samstags, von 15:00 bis 18:00 Uhr
 Ort: Albinusstraße 24, Raum I
 Gebühr: Euro 36,00
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04153 5713046, EMail: Iris_Raeuer@web.de

Probleme lösen - aber wie? (Groß Grönau)



Leitung: Uwe Schützeck
 RZ

Stellen Sie sich bitte einmal vor, jemand rührt stundenlang missmutig in einem Topf herum, erhöht dabei auch noch die Temperatur! Möchten Sie das Ergebnis auf dem Teller haben? Doch manchmal verfahren wir mit Problemen ganz ähnlich! Wichtig ist, selbst zu erkennen, wenn wir in diese Falle getappt sind! Die nächsten Schritte sollten sich auf die Lösung des Problems konzentrieren. Auch wenn diese vielfältig sein werden, sind doch die zu benutzenden Strategien die gleichen und mit ein wenig Übung sind sie auch von jedem anwendbar. Bitte Notizbuch und Stift mitbringen!

Beginn: 05.02.2014
Kurs Nr. 405
 Termine: 10mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Waldschule, Groß Grönau
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bitte unter Tel. 0451 / 619 19 071 (Dozent)

Ziele setzen - Ziele erreichen - Erfolge feiern (Groß Grönau)



Leitung: Uwe Schützeck
 RZ

Wie oft haben Sie davon geträumt, dieses oder jenes zu tun, und es doch nicht getan! Egal, wie Ihre persönlichen Ziele aussehen mögen: ohne Planung geht es nicht! In diesem Kurs wollen wir uns damit beschäftigen, wie Ziele erreicht werden können! Es geht weiterhin um die spannenden Fragen, was denn das Ziel hinter dem Ziel ist. Des Weiteren wollen wir uns mit Motivation und möglichen Fallstricken auseinander setzen. Bitte Notizbuch und Stift mitbringen!

Beginn: 04.02.2014
Kurs Nr. 402
 Termine: 10mal dienstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Waldschule, Groß Grönau
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bitte unter Tel. 0451 / 619 19 071 (Dozent)

Philosophie / Theologie

Philosophisch-theologisches Kolleg
Erbe / Lebensübergänge
 Leitung: Pastor Wolfgang Teichert

Beginn: Donnerstag, 09.01.2014
 Termine: 12mal donnerstags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Augustinum Aumühle, Andachtsraum

Gebühr: Euro 70,00
 VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
 Anmeldung bei der ersten Veranstaltung

Länder & Kulturen / Heimatkunde

Aumühle aus der Vogelperspektive I / II



Führung auf den Bismarckturm
 Mit Gerd Möller

Bei diesen Führungen erhält man viele interessante Informationen über den Turm und seinen Erbauer Emil Specht. Der Ausstellungsraum im 3. Stock bietet einen Einblick in die Geschichte der Gemeinde Aumühle.

Termine:

1. Mittwoch, 16.04.2014, 15:00 Uhr und
2. Mittwoch, 15.05.2014, 15:00 Uhr

Ort: Bismarckturm, Berliner Platz, 21521 Aumühle
 Eintritt: Die Führung ist kostenlos und dauert ca. 1 Stunde. Über eine Spende zur Erhaltung des Turms würden wir uns freuen.
 VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
 Anmeldung erforderlich wegen begrenzter Teilnehmerzahl unter 04104/2282 bei Gerd Möller

Schweden - Land der Mitternachtssonne



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-gesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf
 Vortrag: Prof. Dr. Klaus Dierßen, Universität Kiel

Für zahlreiche Mitteleuropäer ist Schweden das Urlaubsland schlechthin. Für „Rucksacktouristen“ und Freunde von Kanu-Touren, verknüpft mit dem Erleben von Natur und Kulturlandschaften, mit Wäldern, Seen und Mooren und durch Wander-routen erschlossenen Gebirgsregionen. Der immer noch - abgesehen von einigen Touristenregionen - wenig erschlossene Norden enthält mit die größten, schönsten und wenig erschlossenen Nationalparks Europas, die nur - teilweise - durch Fußwege erschlossen sind. Der Vortrag soll einen Eindruck von der Vielgestaltigkeit und Eigenart schwedischer Natur und Kulturlandschaften vermitteln.

Termin: Mittwoch, 26.03.2014, 19:30 Uhr
 Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle
 Gebühr: Euro 5,00
 VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Äthiopien: Kulturen und Landschaften des Südens



In Zusammenarbeit mit der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-gesellschaft und der Europa-Union Aumühle-Wohltorf
 Vortrag: Prof. Dr. Hans-Rudolf Borck, Universität Kiel

Äthiopien ist eines der ärmsten Länder der Erde. Im Hochland des Südens haben sich in Räumen, die manchmal kleiner als die

Stadtfläche Hamburgs sind, Kulturen mit eigener Sprache und bemerkenswerten eigenen Bräuchen entwickelt. In einigen Kulturen hat - zum Kummer der Älteren - der Kinderreichtum in den letzten Jahrzehnten stark zugenommen. Die Tragfähigkeit ist heute in vielen Landschaften des südäthiopischen Hochlandes erreicht. Während die Erst- und Zweitgeborenen meist im Hochland verbleiben (können), müssen die weiteren Kinder einer Familie aufgrund fehlenden (Garten-)Landes und damit der resultierenden ungenügenden Nahrungsmittelversorgung oft das Hochland verlassen, sobald sie erwachsen sind. Während das Hochland ein gemäßigtes Klima besitzt und malariafrei ist, sind die Ausweichräume der auswandernden jungen Menschen im ostafrikanischen Grabenbruch zumeist malariaverseucht, oftmals heiß - und bereits von den Angehörigen anderer Kulturen wenn auch meist in geringerer Dichte bewohnt. Der Vortragende stellt einige der in Europa kaum bekannten Kulturen mit eindrucksvollen Lichtbildern vor und zeigt den Handlungsbedarf und die Entwicklungsperspektiven der Region auf.

Termin: Mittwoch, 18.06.2014, 19:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: Euro 5,00
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Natur / Umwelt & Technik

„Komfortwohnungen für Flattertiere“

BÜ

Leitung: Karl-Heinz Weber, Holger Siemens - NABU Büchen

Im Rahmen von Ausgleichsmaßnahmen werden in Elmenhorst-Lanken neue Fledermaus-Winterquartiere eingerichtet. Im Rahmen eines Besuchs, der auch interessante naturkundliche Beobachtungen im Umfeld mit einbeziehen soll, werden die Quartiere und erste Überwinterungs-Ergebnisse vorgestellt.

Termin: Sonntag, 04.05.2014, 9:00 Uhr, ca. 2 Stunden
Treffpunkt: Parkplatz Sporthalle Büchen
Gebühr: keine
VHS Büchen-Gudow e. V. Tel. 04155/3551 oder 04158/651
Anmeldung nicht erforderlich

„Hungerkünstler“ unter den Pflanzen kennenlernen

BÜ

Zielgruppe: Grundschule/Sekundarstufe 1
Leitung: Karl-Heinz Weber - NABU Büchen

Pflanzen, die auf wasser- und nährstoffarmen Böden (meistens Sandböden) leben, haben es schwer. Dennoch gibt es viele Arten, denen es aufgrund besonderer Anpassungsformen gelingt, dort zu gedeihen. Wir wollen gemeinsam untersuchen, mit welchen speziellen „Techniken“ ihnen das gelingt.

Mitzubringen: möglichst viele Lupen und einen Spaten
Termin: Dienstag, 20.05.2014, 9:00 Uhr, ca. 2 - 3 Stunden (oder nach Vereinbarung)

Treffpunkt: Kirche Büchen-Dorf (oder nach Vereinbarung)
Gebühr: keine
VHS Büchen-Gudow e. V.
Anmeldung beim Kursleiter: Tel. 04158/651

Lehmbauseminar

GU

Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Gemeinsam Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrasgedämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand. Für die praktische Mitarbeit zum Anfassen und Ausprobieren bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.

Termin: Samstag nach Absprache
Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, Lüttau
Gebühr: Euro 30,00
VHS Büchen-Gudow e. V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04153/55348 oder Fax 04153/55358

Fischereischein-Lehrgang

LA

Leitung: Marcus Achsnick, AV Oberelbe/Lauenburg e.V.

Die erfolgreich abgelegte Fischereischeinprüfung ist Voraussetzung für die Ausstellung eines Fischereischeins in allen Bundesländern. Der Fischereischein selbst ist die gesetzliche Grundlage für die Ausstellung von Angelberechtigungen in allen Bundesländern (mit Ausnahme von Niedersachsen). Dieser Fischereischeinlehrgang umfasst sechs theoretische Unterrichtsfächer: Gesetzeskunde, Gerätekunde, allgemeine und spezielle Fischkunde, Gewässerkunde und Tier-, Natur- und Umweltschutzkunde.

Anzumerken ist, dass in der Prüfungsordnung die geforderte Anzahl von Lehrgangsstunden und Gebühren verpflichtend für jeden Fischereischeinlehrgang sind und die Abrechnung dieser Gebühren vom Lehrgangsleiter mit dem zuständigen Landesanglerverband Schleswig-Holstein und dieser dann mit der Landesregierung Schleswig-Holstein (hier nur die Prüfungsgebühren) erfolgt.

Eine Teilnehmerzahl von mind. 15 Personen ist erforderlich.
4 Wochenenden
Beginn: Samstag/Sonntag, 01./02.02.2014
Termine: 3x samstags und sonntags, 11:00 bis 13:00 Uhr
Prüfung: 23.02.2014
Gebühr: € 85,00 (Jugendliche € 65,00) inkl. Unterrichtsmaterial
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße
VHS Lauenburg
Info und Anmeldung: Tel.: 04131 709736 ab 18:00 Uhr, E-Mail: marcusachsnick@freenet.de

Wissenswertes über Hühnerhaltung

MÖ

Leitung: Andrea Vaetter und Sven Bernhardt

Eier werden in nahezu jedem Haushalt benötigt. Lebensmittelskandale verunsichern die Verbraucher. Warum also nicht einfach selbst ein paar Hühner halten? Selbst im kleinsten Garten findet sich ein Plätzchen, um eine Gruppe Hühner zu halten. Und auch der Laie gewinnt schnell Freude am

gefierten Treiben in seinem Garten, denn die Mindestanforderungen um Hühner zu halten lassen sich mit wenig Aufwand umsetzen. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen, die mit der Hühnerhaltung noch keine oder erst sehr wenig Erfahrung haben. Geplante Themen: Welches Huhn passt zu mir? Was brauchen meine Hühner? Gesetze, Vorschriften, Bürokratie
Im Anschluss daran können in lockerer Runde individuelle Fragen beantwortet werden.

Termin: Samstag, 08.02.2014, 10:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: kostenfrei
VHS Mölln
Anmeldung bis 31.01.2014 unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Mein Garten wird zum Paradies

NU

Leitung: Jürgen Klingenberg, Dipl. Gartenbauingenieur

Kursbeschreibung siehe unten (Sandesneben).
Beginn: 03.03.2014
Termine: 3mal montags, 19:00 bis 21:00 Uhr und einen Samstag ab 14:00 Uhr nach Absprache Praxis in einem Garten.
Ort: Grund- und Hauptschule Nusse
Gebühr: Euro 40,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Alle Vögel sind schon da ...?

RZ



Leitung: Jens Kaben

Bevor die zunehmende Belaubung der Büsche und Gehölze eine Beobachtung erschwert, werden auf einem Rundgang bekannte und eher unbekannte Vögel in unserer Umgebung beobachtet und bestimmt. Viele unserer einheimischen Zugvögel werden zu diesem Zeitpunkt bereits zurückgekehrt sein. Die Wegstrecke führt auf interessanten Wegen durch verschiedene Lebensräume einheimischer Pflanzen und Tiere. Der Rundgang richtet sich an alle, die offene Augen und Ohren haben und gespannt sind, was es zu entdecken gibt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, es handelt sich nicht um eine wissenschaftliche Exkursion. Zum Mitbringen wird empfohlen; festes Schuhwerk, ein Fernglas, gern auch ein Pausenbrot.
Termin: Sonntag, 04.05.2014, 7:00 Uhr
Kurs Nr. 901
Treffpunkt: Ziethen, Parkplatz Getränkemarkt
VHS Ratzeburg
Anmeldung: Tel. 04541 / 898230 (Dozent)

Mein Garten wird zum Paradies

SN

Leitung: Jürgen Klingenberg, Dipl. Gartenbauingenieur

Besuchen Sie diesen Kurs und Sie bekommen reichhaltige Anregungen, Vorschläge

Abfallwirtschaft Südholstein



Für neue Energie aus Ihrem Bioabfall.



www.awsh.de · Servicetelefon (0800) 29 74 001*
*(kostenlos aus dem deutschen Festnetz)



Beruf

sowie wertvolle Tipps wie Sie ihren Garten gestalten oder umgestalten können. Wir machen unseren Garten zum Paradies! Es werden Ihnen die wichtigsten Eckpfeiler der Gartenplanung und Gestaltung vermittelt. Vor allen wird es hier um die fachgerechte Verwendung von Stauden und Gehölzen gehen. Durch einen pflegeleichten - zu jeder Jahreszeit schönen Garten - werden Sie mehr Zeit, Muse und Genuss in Ihrem selbst geschaffenen Paradies finden. Nach dem Kurs können Sie sofort mit der Gartengestaltung anfangen.

Beginn: 05.03.2014
Termine: 3mal mittwochs, 19:00 bis 21:00 Uhr und einen Samstag ab 14:00 Uhr nach Absprache Praxis in einem Garten
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 40,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Strom aus der Wüste: Das DESERTEC-Projekt **SB**

Leitung: Prof. Dr. Gernot Klepper

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Gernot Klepper leitet den Forschungsbereich „Umwelt und natürliche Ressourcen“ am Institut für Weltwirtschaft in Kiel. Er hat Volkswirtschaftslehre und Agrarökonomie studiert und beschäftigt sich in der Forschung mit Klimawandel, Klimaschutz und der Nutzung natürlicher Ressourcen. Dabei bilden Fragen der wirtschaftlich effizienten Kontrolle der Nutzung fossiler Ressourcen unter Berücksichtigung ihrer ökologischen Nebenwirkungen, die Nutzung knapper Landressourcen und der Einsatz erneuerbarer Energien im Spannungsfeld von Klimapolitik und der Entwicklung der Märkte für fossile Energieträger einen Schwerpunkt seiner Forschung.

Termin: Freitag, 10.01.2014, 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Immer auf Betriebstemperatur **SB**

Leitung: Prof. Dr. Carsten Stick

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Was hat der Mensch mit einer 100 W Lampe gemeinsam? Zu Wärmehaushalt und Temperaturregulation des Menschen

Termin: Freitag, 11.04.2014, 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek
Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Homöopathische Notfallapotheke für Tiere **LA**

Leitung: Susan Wohlmuth-Heintz, Tierärztin und Heilpraktikerin

Was kann ich selber tun, nachdem mein Hund in eine Rauferei geraten ist oder von einer Wespe gestochen worden ist?

Woran erkenne ich einen Notfall und wie verhalte ich mich als Tierbesitzer?
Wir besprechen die wichtigsten Grundlagen homöopathischer Behandlung, Verhaltensregeln im Notfall und Sie bekommen eine Gebrauchsanweisung, unter welchen Umständen welches Mittel zur Anwendung kommt.

Beginn: 03.03.2014
Termine: 3mal dienstags, von 19:00 bis 21:15 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, Raum I
Gebühr: Euro 29,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04136 3439749, Mobil: 0151 56002566, E-Mail: susanheintz@web.de

„Tierkommunikation“ Auf den Spuren der Seele der Tiere **LA**

Leitung: Hannelore Kiecksee, Tierheilpraktikerin

Die Tierkommunikation gibt uns einen Einblick in die Seele unserer Tiere, z.B. bei einschneidenden Erlebnissen, die wir gar nicht wahrgenommen haben. Sie senden uns Botschaften auf nonverbaler Ebene und teilen uns ihre Wünsche und Probleme mit. Wir können oft bei Ängsten der Tiere oder von anderen Verhaltensstörungen Informationen erhalten.

In diesem Seminar erfahren Sie die Grundtechniken der telepathischen Tierkommunikation. An Hand von praktischen Übungen fördern wir die Fähigkeit der Intuition und Sie lernen, sich für das Bewusstsein der Tiere zu öffnen. So bekommen Sie Einblicke in die Wünsche, Gefühle und Botschaften unserer Tiere und erleben eine innige Verbindung zu unseren Mitgeschöpfen. Aufgrund dessen werden Sie Ihr Tier besser verstehen und können damit Missverständnisse beseitigen.

Bitte bringen Sie ein Bild Ihres Tieres mit.

1 Wochenende
Samstag, 29.03.2014, 12:00 bis 16:00 Uhr
Sonntag, 30.03.2014, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
Gebühr: Euro 60,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04131 7993914, E-Mail: Hannelore@kiecksee.de

Astronomie Einsteigerkurs in die Astronomie und Astrofotografie **BE**

Leitung: Frank Szemkus

Wir unternehmen gemeinsam eine Reise zum Mond, zur Sonne, durch unser Planetensystem und über die Milchstraße hinweg zu fernen Galaxien. Es werden Ihnen sowohl theoretische Grundlagen der Astronomie vermittelt als auch ein praktischer Überblick über das Instrumentarium gegeben, das Amateur-Astronomen zur visuellen Beobachtung und zur Astrofotografie verwenden.

Darüber hinaus werden, sofern die Wetterbedingungen es zulassen, Beobachtungen unter freiem Nachthimmel durchgeführt, um Ihnen die Astronomie als faszinierende

Naturerfahrung nahe zu bringen. Als Kurshöhepunkt ist ein Besuch der Sternwarte Lübeck vorgesehen. Zur Kursteilnahme sind keine astronomischen Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: 22.01.2014
Termine: 10mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413, Internet: vhs-berkenthin.de

Astronomie II **BE**

Leitung: Frank Szemkus

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits den 1. VHS-Astronomie-Kurs besucht haben oder über astronomische Grundkenntnisse verfügen. Geübt werden die Handhabung von Teleskopen bei Dunkelheit, verfeinerte Justierungs- und Beobachtungstechniken und das Zurechtfinden am Sternenhimmel. Des weiteren werden die theoretischen Grundlagen der Astronomie erweitert, Fachbegriffe erläutert und grundlegende Fragen rund um die Stern- und Planetenentstehung geklärt.

Aber auch in diesem Kurs wird, sofern es die Wetter- bzw. Sichtbedingungen zulassen, besonderer Wert auf das gemeinsame Beobachten von Sternen, Planeten und fernen Galaxien unter freiem Himmel gelegt. Eigene Teleskope können gern mitgebracht werden. Als besonderes Kursmerkmal ist die Einführung in die digitale Astrofotografie vorgesehen; es werden Ihnen praktische Anleitungen für das Hucpack-Verfahren und für fokale und afokale Methoden vermittelt. Die besten Bilder, die an unseren Außenterminen geschossen wurden, werden dann in Berkenthin und im Internet der Öffentlichkeit vorgestellt. Eine fotografische Grundausrüstung ist wünschenswert, aber nicht erforderlich.

Beginn: 23.01.2014
Termine: 10mal mittwochs, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413, Internet: vhs-berkenthin.de

Rhetorik / Kommunikation

Wie schaffe ich es, „Nein“ zu sagen? **AU**

Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

„Ja, ist in Ordnung, ich kümmere mich darum.“ Dieser Workshop ist für Menschen, die immer für andere da sind und helfen wo sie können. Auch dann wenn sie eigentlich keine Kraft mehr haben.

Gerade in beruflichen Zusammenhängen kann ein ‚Nein‘ gegenüber Kunden oder Kollegen angebracht sein. In diesem Workshop erfahren Sie, wann ein ‚Nein‘ angebracht ist, und vor allem wie ich dieses Nein meinem Gegenüber so vermittele, dass er damit gut zurechtkommt.

Termin: Samstag, 08.02.2014, von 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 65,00
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Zeit- und Selbstmanagement **MÖ**

Leitung: Peter Bich

In diesem Wochenendseminar lernen Sie, sich mehr Zeit für das Wesentliche im Privat- und Berufsleben zu nehmen, den Zeitdruck zu reduzieren und mehr Souveränität in der Erreichung Ihrer Ziele zu gewinnen. Durch praxisnahe Übungen und Checklisten werden die Themen: Ziele setzen, Prioritäten festlegen, Zeitplanung und Umgang mit Zeitdieben und Stress lebendig vermittelt.

Wochenendkurs: Freitag, 14.02.2014, von 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 15.02.2014, von 9:00 bis 18:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 04.02.2014 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung ist bis 04.02.2014 nötig
Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 85,00
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Persönliche Reden zu jedem Anlass **MÖ**

Leitung: Gerhild Meier

Möchten auch Sie einmal gerne eine kleine persönliche Rede auf Familienfeiern oder im Freundeskreis halten und haben sich nicht getraut? Langweilen Sie die Reden aus dem Internet, die man immer wieder hört? Dann ist dieser Kurs für Sie gemacht. In entspannter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die passende Rede für Konfirmation, Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag etc.

Beginn: 03.02.2014
Termine: 10mal montags, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 52,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 1 **MÖ**

Leitung: Raymond van Bronswijk

Grundkurs I - Selbstsicher reden und überzeugen

Wie kommuniziere ich im Berufsleben? Persönliche Autorität ausstrahlen.

- Sichere Kommunikation, im persönlichen Auftritt
- Der persönliche Stil in Form- und Redeverhalten
- Arbeit am Lampenfieber
- Schulung der Wahrnehmung
- Techniken der Moderation und Gruppenführung
- Stressimmunisierungstraining

Die Rückmeldung auf die Trainingsein-

heiten erfolgt sofort, individuell und entwicklungsorientiert.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 14.02.2014, von 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 15.02.2014, von 9:00 bis 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 04.02.2014 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.
Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung ist bis 04.02.2014 nötig
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 85,00
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 2 MÖ
Leitung: Raymond van Bronswijk

Kurs II - Sich durchsetzen - Mit Vitalität im persönlichen Stil
Flexibles und intelligentes Management bei der Präsentation der eigenen Leistung.
Übungselemente:
- Die Kunst des Zuhörens vor dem Reden.
- Der flüssige, freie Vortrags- bzw. Präsentationsstil.
- Techniken der Konfliktbearbeitung.
- Die eigene Meinung ins Spiel bringen.
Jeder Teilnehmer bekommt ein persönliches Coaching um seinen eigenen Stil festigen zu können.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 07.03.2014, von 18:00 bis 21:30 Uhr und Samstag, 08.03.2014, von 9:00 bis 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 01.03.2014 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.
Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung ist bis 01.03.2014 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 85,00
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Kommunikationstraining 3 MÖ
Leitung: Raymond van Bronswijk

Kurs III - Sich durchsetzen, überzeugen und gewinnen.
In diesem Kurs wird aufgrund existierender Kommunikationserfahrung die Anwendung und Verfeinerung in konkreten Situationen trainiert. Sequenzen der beruflichen Anwendung werden durch die Teilnehmer gestaltet.
Geübt werden auch Elemente der Redegestaltung, Gruppenführung (Moderation), und spezielle Anliegen der Rhetorik und der Kommunikationslehre. Quereinsteiger stellen vorher telefonischen Kontakt zum Referenten her und können nach Rücksprache ebenfalls gerne teilnehmen. Ein persönliches Coaching im geschützten Rahmen ist auch hier vorgesehen.
Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Wochenendkurs:
Freitag, 09.05.2014, von 18:00 bis 21:30

Uhr und Samstag, 10.05.2014, von 9:00 bis 20:00 Uhr
Die Kursgebühren sind bis 01.05.2014 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.
Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Telefonische Anmeldung ist bis 01.05.2014 nötig.
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 85,00
VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Rhetorik Grundkurs - Erfolgreich kommunizieren SB
Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

In diesem Wochenendseminar lernen die TeilnehmerInnen u.a. Abbau von Lampenfieber und Redehemmungen, Einsatz nonverbaler Kommunikationsmittel, Üben freier Rede und/ oder eines Vortrags. Es werden typische (Berufs-) Situationen durchgespielt, mit Video aufgezeichnet und gemeinsam ausgewertet.
Termine:
Freitag, 28.02.2014, von 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonnabend, 01.03.2014, von 09:00 bis 18:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 49,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Wirkungsvoll und erfolgreich präsentieren SB
Leitung: Dr. Wolfgang Schäfer

Ob im Beruf oder im Ehrenamt, präsentieren Sie Ihre Ideen wirkungsvoll und erfolgreich.
Kursinhalte:
- Aufbau einer Präsentation
- Regeln für die Visualisierung
- Präsentationstechniken
- Formulierungen, Körpersprache
- Umgang mit Einwänden/Zwischenfragen
Termine:
Freitag, 07.03.2014, von 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonnabend, 08.03.2014, von 09:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 31,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Freies Sprechen und Präsentieren - so geht's SB
Leitung: Renate Frank

Frei und überzeugend reden zu können ist eine Fähigkeit die in vielen Lebensbereichen von Vorteil ist: beim Bewerbungsgespräch, im Arbeitsalltag und in der Beziehung zu anderen Menschen. In diesem Kurs wird vermittelt, wie Lampenfieber überwunden und Selbstvertrauen aufgebaut werden kann. Auch lernen Sie, wie sie Vorträge interessant gestalten und spannend vortragen, Stimme und Körpersprache gezielt und wirkungsvoll einsetzen und so überzeugend argumentieren können, dass die Zuhörer von den Ausführungen begeistert sind.

Beginn: 05.05.2014
Termine: 4mal montags, von 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 33,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Seminar für Frauen: Auftritt und Wirkung - die persönlichen Erfolgsstrategien finden SB

Leitung: Ina Köster, Dipl. SchauspielerIn und Systemischer Coach und Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscoach

Im Beruf kommt es neben Ihren Fachkompetenzen auch darauf an, die eigenen Leistungen gut zu kommunizieren und sich mit seinen Positionen durchzusetzen. Sicheres und souveränes Auftreten sind dabei ausschlaggebend. Mit einer starken Persönlichkeit und einer überzeugenden Kommunikation stärken Sie Ihre eigene Entwicklung. In diesem Seminar werden folgende Themen u.a. bearbeitet:
- Auftritt und Wirkung (Körpersprache, Signale, Sicherheit und Unsicherheit)
- Ressourcen erkennen und im Alltag einsetzen
- Spontanität und Schlagfertigkeit
Bitte bringen Sie Verpflegung für die Pausen mit.
Termine:
Freitag, 09.05.2014, von 17:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 10.05.2014, von 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 67,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Knigge für Beruf und Alltag - erfolgreiches, souveränes Auftreten LA
Leitung: Susanne McAlister, Beratung - Training - Coaching

Nicht mehr nur fachliche Qualifikationen sind der Schlüssel zur Karriere, sondern vor allem die Umgangsformen sind entscheidend. Wer die Benimmregeln beherrscht, profitiert nicht nur im Geschäftsleben enorm. Sie sind Voraussetzungen für ein harmonisches mit einander und guter Kommunikation.
Mit diesem Seminar werden Sie Ihre Persönlichkeits- und Wertefindung unterstützen, denn mit Knigge ist nicht nur eine Anweisung für den Gebrauch der Hummerzange gemeint, sondern der tägliche Umgang mit einander.
Inhalte:
- Der erste Eindruck zählt
- Umgangsformen im Geschäftsleben
- Die Sprache, der zweite Eindruck
- Das korrekte Erscheinungsbild
- Strategien der Gesprächsführung
Termin: Samstag, 24.05.2014, von 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, Raum I
Gebühr: Euro 45,00
VHS Lauenburg
Anmeldung und Info: Tel.: 01703226158, E-Mail: info@nlp-mentalcoaching.eu

DRK-Bildungszentrum
für Gesundheitsberufe






Deutsches Rotes Kreuz

Mölln (04542) 808 150
www.drk-krankenhaus.de

Das Power-Seminar für den Job-Alltag LA

Teil 1
Leitung: Susanne McAlister, Beratung - Training - Coaching

Mit dem Status Quo gibt sich keine aufstrebende Firma zufrieden. Die Erfolgsstrategie für erfolgreiche Unternehmen lautet: Je stärker die Persönlichkeit jedes einzelnen Mitarbeiters, um so stärker das Unternehmen. Mit dem gezielten Kommunikationstraining für Mitarbeiter stärken Sie die Fähigkeit zur Teamarbeit, die Denkweise des Einzelnen, das Selbstbewusstsein und das Selbstvertrauen der Mitarbeiter. Sie erlernen Erfolgsstrategien, Problembewältigung, Umgang mit Konflikten - kurzum: Erfolgreicher kommunizieren. Es werden Mittel und Methoden vorgestellt, um privat und beruflich im Leben seine Ziele zu erreichen. Holen Sie sich das Know-how, um durchzustarten.
Inhalte:

- Zielformulierungen / Zielvereinbarung
 - Systemisches Zeitmanagement
 - Konflikt- und Stressbewältigung
 - Konstruktive Kommunikation
- Termin: Mittwoch, 05.03.2014, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße
Gebühr: Euro 30,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 0170 3226158, E-Mail: info@nlp-mentalcoaching.eu

Das Power-Seminar für den Job-Alltag LA

- Teil 2
Leitung: Susanne McAlister, Beratung - Training - Coaching

Kursbeschreibung siehe oben, Teil 1
Termin: Mittwoch, 12.03.2014, von 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße
Gebühr: Euro 30,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 0170 3226158, E-Mail: info@nlp-mentalcoaching.eu

Stressbewältigung als Burnout-Prävention AU

Balance im Fokus
Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

Belastungen bestimmen immer mehr unseren Alltag. Häufig folgen körperliche, geistige und psychische Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Schmerzen, Burn Out oder



Niedergeschlagenheit. Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Belastungen, aber ein gesünder Umgang damit ist erlernbar. Das aktive Bewältigen von Stress trägt zu Wohlbefinden und damit auch zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im Alltag bei. Das Ziel des Stressmanagements Trainings ist es, die Stressoren aus dem beruflichen und privaten Leben aufzudecken, um die eigenen Ressourcen zu stärken und gezielter einzusetzen.

Termine: Sa. 18.01. und So. 19.01.2014, jeweils von 10 bis 18 Uhr
Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 160,00, bis zu 80 % werden von der Krankenkasse für Präventivmaßnahmen nach § 20 SGB V zurückerstattet
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Stimmbildung und Atemtraining **BÜ**
Leitung: Dipl. Sänger Jens-Uwe Kirsten

Für Sänger (Chöre) und Sprecher/Redner, auch stimmintensive Berufe. Der Unterricht kann einzeln oder auch in Gruppen stattfinden.

Termine: montags, Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung bitte beim Kursleiter, Tel. 04501/822258

Kognitives Training Heiteres Gedächtnistraining nach Stengel **AU**
Leitung: Petra Freund, Tel. 040/727 94 16

„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Hört man damit auf, treibt man zurück.“ (chinesisches Sprichwort)

Das ganzheitliche kognitive Training nach der Methode der Wiener Ärztin und Psychologin Dr. med. Franziska Stengel trainiert Konzentration und Wahrnehmung, regt zum kreativen Denken an, steigert die Merkfähigkeit und verbessert alle Gedächtnisfunktionen. Mit Spaß und Freude wird die geistige Fitness gesteigert. Das Training ist wissenschaftlich erprobt und wird von führenden Ärzten und Psychologen empfohlen.

Beginn: 07.02.2014
Termine: 18mal freitags, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1
Gebühr: Euro 90,00
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Gedächtnistraining Gesundheitsvorsorge beginnt im Kopf **BÜ**
Leitung: Dr. Hiltrud Weluda

Wer rastet, der rostet. Bringen Sie ihre grauen Zellen in Schwung und wirken so einem geistigen Abbau entgegen. Bitte Schreibzeug mitbringen. Eine Umlage für Arbeitspapiere in Höhe von Euro 5,00 ist an die Dozentin zu zahlen.

Fit für den Beruf - Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und den Neuen Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel



Foto: shutterstock/Pressmaster

interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Beginn: 10.02.2014
Termine: 15mal montags, von 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Büchen, AWO - Treff, Friedegart - Belusa - Str. 14
Gebühr: Euro 60,00 bei 10 TN
VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

Gedächtnistraining **RZ**
Leitung: Dr. Hiltrud Weluda (Fachtherapeutin für kognitives Training)

Geistig fit bleiben durch Gedächtnistraining ist heute eine wichtige Gesundheitsvorsorge. In heiterer und spielerischer Atmosphäre werden alle Gedächtnisfunktionen und das gesamte Spektrum des Denkens wie z.B. Konzentration, Merkfähigkeit, Wortfindung, Formulierung und Reproduktion trainiert. Begrenzte Teilnehmerzahl (12)
Kopierumlage: Euro 5,00, bitte Schreibzeug mitbringen.

Beginn: 04.02.2014
Termine: 20mal dienstags, von 17:30 bis 18:30 Uhr
Kurs Nr. 415
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 64,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Berufliche Fachthemen

Supervision für Tagesmütter **SB**
Leitung: Frau Grunert; Frau Treptow, ausgebildete Supervisorin

Die VHS Schwarzenbek bietet Supervision für Tagesmütter an. Supervision ist berufs-

bezogene Beratung, die in einem vertrauensvollen Umfeld bei der professionellen Reflexion unterstützt. Die Themen werden von den Teilnehmerinnen vorgeschlagen. Es kann sich um Elterngespräch und auftretende Konflikte, um herausfordernde Kinder oder Burn-Out-Phylaxie handeln.

Beginn: Bitte an der VHS Schwarzenbek erfragen!
Termine: 1mal pro Monat, 6 Termine jew. von 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 68,00 keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Grundqualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Ganztagschulen **SB**
Leitung: Silke Baldauf

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V. und der Serviceagentur Ganztägig Lernen

Die Qualifizierung richtet sich an Mitarbeiter/innen an Offenen Ganztagschulen und solche, die es werden wollen. Nach erfolgreichem Abschluss des Kurses erhalten die Teilnehmenden eine Teilnahmebescheinigung.
Inhalte:
- Rahmenbedingungen von Ganztagschulen in Schleswig-Holstein
- Lebenswelt von Kindern und Jugendlichen
- Wie lernen Kinder und Jugendliche?
- Umgang mit schwierigen Situationen
- Rolle und Selbstverständnis
- Methodik und Didaktik
Termine:

Freitag, 28.02.2014, 15:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 01.03.2014, 09:00 bis 16:00 Uhr
Samstag, 08.03.2014, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 70,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Grundqualifizierung pädagogischer Mitarbeiter/innen an Ganztagschulen - Vertiefungsmodul I: Souveräner Umgang mit Konfliktsituationen **SB**
Leitung: Silke Baldauf

In Zusammenarbeit mit dem Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V. und der Serviceagentur Ganztägig Lernen

In der Arbeit an Ganztagschulen kommt es auch mal zu konfliktreichen Situationen, in denen es darum geht, angemessen und konfliktlösend zu agieren. In dieser Fortbildung werden anhand von Beispielfällen aus der Praxis verschiedene Möglichkeiten der Konfliktlösung erarbeitet. Der Inhalt von Konflikten wird dabei ebenso Thema sein wie Rolle und Leitungsverantwortung der Kursleitung in Konfliktsituationen sowie der Konfliktmoderation.
Voraussetzung: erfolgreiche Teilnahme an der Grundqualifizierung für pädagogische Mitarbeiter/innen an Ganztagschulen
Termine:
Freitag, 11.04.2014, 15:00 bis 18:00 Uhr
Samstag, 12.04.2014, 09:00 bis 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 42,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Buchführung für Anfänger - Crashkurs DA

Leitung: Anja Köhler, gepr. Bilanzbuchhalterin

Alle Teilnehmer/-innen erhalten in einem Crashkurs die Grundkenntnisse, um richtig und korrekt buchen zu können.

Inhalte:

- Gesetzliche Aufgaben an die Buchhaltung
- Bilanz mit aktiven und passiven Bestandskonten
- Einführung in die Erfolgsrechnung mit G+V-Rechnung
- Entwicklung des Eigenkapitals
- Konten der Warenbewegung einschließlich Bestandsveränderungen
- Buchen von privaten Geschäftsvorfällen
- Umsatzsteuer und Abschreibungen

Termin:

Samstag, 07.06.2014, 9:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 505 01

Gebühr: Euro 43,00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 964 260

Betriebswirtschaftslehre und allgemeines kaufmännisches Wissen - Existenzgründung MÖ

Leitung: Gerfred Baller

Inhalt: Rechtsformen der Unternehmen, Investitionsplan, Kapitalbedarf, Standortwahl, Betriebsführung, Lagerhaltung, Produkthaftung, Kalkulation, Buchführung und betriebliches Rechnungswesen, Steuerrecht, Abschreibung, Personalwesen, Businessplan Bankwesen, Aktenordnung, usw. Die Schwerpunkte werden in Absprache mit den Teilnehmern gesetzt. Im Kursablauf werden den Teilnehmern entsprechend zusammengestellte Unterlagen als Arbeitsmaterial kostenlos zur Verfügung gestellt.

Beginn: 07.02.2014

Termine:

12mal donnerstags, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 124,80

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung jeweils montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr unter Tel.: 0 45 43 / 80 82 32

Betriebswirtschaftslehre und allgemeines kaufmännisches Wissen - Existenzgründung RZ

Leitung: Gerfred Baller

Kursbeschreibung siehe oben (Mölln).

Begrenzte Teilnehmerzahl: 14

Beginn: 22.02.2014

Termine:

12mal samstags, von 15:00 bis 18:00 Uhr

Kurs-Nr. 301

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 125 ,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04543 / 808232

montags - freitags von 10.00 bis 12.00 Uhr (Dozent)

Xpert Business Finanzbuchführung I - Anfänger LA

Leitung: Gerfred Baller

- Stellung der Finanzbuchführung innerhalb des betrieblichen Rechnungswesens
- Aufgaben der Finanzbuchführung
- Gesetzliche Buchführungs- und Aufzeichnungspflichten
- Inventurverfahren
- Aufstellung des Inventars sowie der Bilanz
- Auflösung der Bilanz in Konten und Einrichtung der Bestandskonten
- Einfache und zusammengesetzte Buchungssätze
- Abschluss der Bestandskonten
- Organisation der Finanzbuchführung
- Aufbewahrungspflichten
- Grundsätze ordnungsgemäßer Buchführung
- Kontenrahmen und Kontenplan
- Erfolgskonten - Warenkonten - Privatkonten
- Anschaffungsnebenkosten
- Anschaffungskostenminderung
- Kosten beim Warenverkauf
- Weiterberechnete Nebenkosten und Erlösschmälerung

Unterlagen werden kostenlos gestellt. Ein Arbeitsbuch beschafft der Dozent zum Preis von Euro 23,00.

Weitere Information erteilt Herr Baller.

Beginn: 19.02.2014

Termine:

12mal mittwochs, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule Lauenburg, Schulstraße

Gebühr: Euro 160,00 + Euro 23,00 für Lehrbuch

VHS Lauenburg

Anmeldung & Vorabinformation: Mo.- Fr. 10:00 bis 12:00 Uhr Tel. 04543 80 82 32

Xpert Business Finanzbuchführung I für Anfänger MÖ

Leitung: Gerfred Baller

Die Schwerpunkte werden in Absprache mit den Teilnehmern gesetzt. Im Kursablauf werden den Teilnehmern entsprechend zusammengestellte Unterlagen als Arbeitsmaterial kostenlos zur Verfügung gestellt.

Beginn: 12.06.2014

Termine:

12mal donnerstags, 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 150,00 (bei 6 Teilnehmern)

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung jeweils montags bis freitags von 10 bis 12 Uhr unter Tel. 04543/80 82 32

EDV-Buchhaltung

EDV - Buchhaltung mit Lexware für Anfänger DA

Leitung: Anja Köhler, gepr. Bilanzbuchhalterin

Max. 7 TeilnehmerInnen, 1 TN pro PC Voraussetzung sind Kenntnisse der manuellen Buchhaltung

Die Themen aus der Buchführung für Anfänger werden nun mit dem EDV - Programm Lexware Buchhalter Standard umgesetzt.

Termin:

Samstag, 14.06.2014, 9:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 505 02

Gebühr: Euro 47,60

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 964 260

Maschineschreiben

Erlernen des 10-Finger-Tastschreibens. Buchstaben, Zahlen und Symbole werden erarbeitet, normgerechtes Erstellen von Briefen geübt, Geschwindigkeit und Schreibsicherheit trainiert. Auch für Textverarbeitung am Computer ist das 10-Finger-Tastschreiben unverzichtbar.

Computerschreiben 10 - Finger - blind BÜ

Leitung: Christa Gniech

Kursinhalt s. Sondertext Maschineschreiben.

Beginn: 11.02.2014

Termine:

6mal dienstags, von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214

(Begrenzte Teilnehmerzahl)

Gebühr: Euro 33,00 bei mind. 5 TN

VHS Büchen-Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin: Tel. 04155/4350

Tastaturschreiben für Kinder ab 8 Jahre DA

Leitung: Petra Berbüsse

asdfg - eine der wichtigsten Fertigkeiten des Computerzeitalters.

Heutzutage sitzt fast jeder Schüler vor dem PC, um E-Mails zu schreiben oder zu beantworten, eine Hausarbeit zu tippen oder im Internet zu surfen. Mit dem neuartigen Trainingsprogramm, das auf den neuesten Erkenntnissen aus Pädagogik, Hirnforschung, Visualisierungs- und Assoziationstechniken basiert, lernt jeder schnell und mit viel Spaß das Tastaturschreiben. Die Kosten für die 4 Arbeitshefte sind in der Kursgebühr enthalten. Bitte Stift mitbringen.

Beginn: Montag, 05.05.2014

weitere Termine:

Do 08.05., Mo 12.05., Do 15.05.2014,

jeweils 16:30 bis 18:00 Uhr

Kurs-Nr. Z 750 02

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 46,70 inkl. Arbeitshefte u.

Gebühr für PCs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskünfte zum Kurs: Tel. 04151/ 895 267

Tastaturschreiben (Maschineschreiben) mit dem Computer für Schüler und Erwachsene MÖ

Leitung: Martha Ruhland

Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: Mit den Fingern schreiben und den Kopf frei haben für Bildschirm und EDV-Arbeit. Wir empfehlen den Lehrgang für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen. Sie erlernen das Blindschreiben schnell und haben damit Vortei-

DRK-Bildungszentrum

für Gesundheitsberufe






Deutsches Rotes Kreuz

Mölln (04542) 808 150
www.drk-krankenhaus.de

le beim Schreiben ein Leben lang. 12 Termine nach Absprache von 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Landwirtschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 70,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr

Für Schüler: Euro 50,00 zuzüglich Euro 12,00 PC-Gebühr

Interessenten können sich melden unter 04542/1877

Der Kurs kann beginnen, sobald sich genügend Teilnehmer gemeldet haben.

VHS Mölln

Auskünfte & Anmeldung: Tel. 04542/1877

Tippen lernen am PC für Kinder ab 10 Jahre RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Schnell und sicher mit 10 Fingern schreiben. Beginn: 05.03.2014

Termine:

10mal mittwochs, 16:40 bis 18:10 Uhr

Kurs-Nr. 111

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 56,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation unter Tel. 04541 / 840102 (Dozentin)

Tastaturschreiben 10-Finger-System SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Lernen Sie in drei Unterrichtstagen die Tastatur eines Computers blind zu bedienen.

Durch anschließendes Training gelingt das 10 Fingerschreiben dann schnell und sicher.

Durch den Einsatz von Farben, Musik und Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt.

Beginn: 08.02.2014

Termine: 3mal sonnabends, 14-tägig, 9:00 bis 12:15 Uhr

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

Gebühr: Euro 72,50 (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Mein Buch

„Grenzen überschreiten“

Auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela

Ich bin den Weg für Sie gegangen und habe meine Erlebnisse und Erfahrungen festgehalten.

Heike Brümmer

www.grenzen-überschreiten.de

DAS MÖLLNER SCHREIBWAREN- GESCHÄFT

**Bewerbungs-
mappen
in großer
Auswahl!**

BAGIS

seit
1995

PAPIER • BÜRO • SCHREIBWAREN
Berliner Straße / Ecke Wasserkrüger Weg
Telefon 04542 / 7177 / täglich ab 9.00 Uhr

EDV

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

Einführungskurse

Grundlagen der PC-Anwendungen im langsamen Lerntempo 50+

Leitung: Axel Irgang, Tel. 04104/1487

Bestandteile des PC, worauf muss ich beim Kauf achten, Briefe schreiben, kopieren und verschieben, Ordner erstellen, richtig speichern und wiederfinden, etwas im Internet suchen und finden, E-Mails...

Ein eigener Laptop darf mitgebracht werden.

Beginn: 03.02.2014

Termine: 8mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr
(Mo. 03.02., Do. 06.02., Mo. 10.02., Do. 13.02., Mo. 17.02., Do. 20.02., Mo. 24.02., Do. 27.02.2014)

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

Gebühr: Euro 120,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS

Online 50plus - PC-Bonus-Kurs -

Leitung: Wolfgang Milbredt

Sie sind Senioren, gehören aber nicht zum ALTEN EISEN?

Dann sind Sie bei uns richtig! Hier erlernen Sie den Einstieg und Umgang mit einem PC, verschiedene Schreibprogramme, Einführung in das Internet/Email. Sie lernen den Aufbau des Internets mit seinen Kommunikationsmöglichkeiten kennen.

Was ist mit Onlineshopping? Themengebiete, die wir mit Ihnen Schritt für Schritt erarbeiten können: SIE INFORMIEREN SICH über die für Sie interessantesten Themen. SIE PLANEN... Ihre nächsten Ausflugsfahrten. SIE GESTALTEN... Ihre originellen Glückwunschkarten und vieles mehr. Die Teilnehmer müssen keine Vorkenntnisse haben, die Kursgebühren berechnen sich nach dem Alter.

Die Teilnehmer zahlen 30,00 Euro, abzüglich 20 ct. pro Lebensjahr ab einem Alter von 60 Jahren.

Beginn:

Kurs 1: 06.03.2014,

Kurs 2: 15.05.2014

Termine: 3mal donnerstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 30,00 abzüglich einer evtl.

Ermäßigung

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

PC - Einführung (Windows 7)

Leitung: Christa Gniech

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierte, die gar nicht oder nur wenig am Computer gearbeitet haben. Wir beginnen beim Einschalten und enden mit dem Ausschalten des Rechners. Sie probieren alles selbstständig aus. Jedem Teilnehmer steht ein PC mit Internetanschluss zur Verfügung.

Kursinhalt:

Erklärung aller Geräte, der Arbeitsbereich, die wichtigsten Programme und Funktionen, Internet und E-Mails

Beginn: 11.02.2014

Termine:

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

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214

Gebühr: Euro 53,00 bei mind. 6 TN

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/4350

PC Grundlagen Kompaktkurs MS Office, Internet und E-Mail

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC

Hard- und Software des Computers und Standard-Anwendungen.

Neben dem Betriebssystem Windows werden auch die MS Office-Module Word, Excel, PowerPoint und Outlook vorgestellt

- Einführung in das Betriebssystem Windows

- Datenpflege und Datensicherung

- Kennenlernen von WORD/EXCEL/PowerPoint

- Nutzung der OUTLOOK-Module Terminkalender, Kontakte, Mail-Programm, Aufgaben, Notizen

- Nutzung des Internets (z.B. Suchmaschinen, Newsgroups...)

- Kommunizieren im Web, Sicherheit im Netz

Beginn: 17.03.2014

Kurs-Nr. Z 501 15

Termine: Montag - Donnerstag von 8:30 bis 13:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: 115,40 Euro (inkl. Benutzungsgebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: VHS Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring Tel. 0170/ 244 88 85

Computer - Grundkurs für Senioren

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC

- Einführung in die PC-Grundkenntnisse

- Abfrage des Kenntnisstandes über Bedienung des PC unter Windows XP wie

- Aufrufen von mitgelieferten Windows-

-Programmen.

- Arbeiten mit dem Arbeitsplatz und dem Windows-Explorer.

- Bedeutung der linken und rechten

Maustaste.

- Erklärung von Microsoft Wordpad und deren Oberfläche.

- Schreiben von Texten: Schriftarten u.

-größe, Formatierung

Beginn: 04.02.2014

Termine:

5mal dienstags, 15:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 05

Gebühr: Euro 64,00 inkl. Benutzungsge-

bühr für PCs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

EDV für Senioren

Leitung: Gunnar Groth

Immer noch haben viele Menschen Vorbehalte gegenüber dem Computer und können sich nicht vorstellen, mit der Computertelw zurechtzukommen.

Hier wird Abhilfe geschaffen! Wir fangen ohne Fachchinesisch ganz vorne an und hören mit selbstgeschriebenen Briefen wieder auf. Ohne Hektik und Stress.

Inhalte:

- Wichtige Begriffe rund um den Computer

- Programme starten und beenden

- Text schreiben und drucken

- Text ablegen und wiederfinden

- uvm.

Beginn: 10.01.2014

Termine:

3mal freitags, 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftschule, Schulstraße

Gebühr: Euro 40,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Gunnar.Groth@t-online.de, Tel: 04153 582868 oder 0172 18 58 78 5 ab 18:00 Uhr

Computer für Anfänger (AG)

Leitung: Alexander Gutsche

Unabhängig von Alter und Geschlecht, der Computer ist ein wichtiges Werkzeug für jeden. In diesem Kurs erfolgt eine Einführung in das Betriebssystem Windows: Verwalten von Ordnern und Dateien. Außerdem lernen die Teilnehmer den Umgang mit einer Textverarbeitung: Briefe schreiben, Einladungen, Protokolle u.ä. fertigen und unternehmen erste Schritte im Internet.

Es werden keine Kenntnisse vorausgesetzt. Jedem Teilnehmer wird ein eigener PC mit Internetzugang zur Verfügung gestellt. Daher erhöht sich die Hörergebühr um eine Benutzungsgebühr von Euro 25,00.

Beginn: 04.02.2014

Termine:

8mal montags, von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Computerraum der Gemeinschaftschule Mölln, Auf dem Schulberg.

Gebühr: Euro 57,20 (bei 8 Teiln.) zzgl. Euro 25,00 PC-Benutzung

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

PC - Anwendungen für Senioren

Leitung: Wolfgang Milbredt

Lernziel: Den PC zu verstehen, es werden Grundlagen der Textverarbeitung vermittelt.

Internet: Sie informieren sich und planen

..über die für Sie interessanten Themen

..über betreute Urlaubsreisen

..Ihre nächste Ausflugsfahrt

..über Alles, was Sie schon immer wissen wollten!

E-Mails zu versenden und zu empfangen.

Es steht für jeden Teilnehmer ein PC zur Verfügung.

Dieser Kurs ist für Jeden ab einem Alter von 60 Jahren gedacht.

Teilnahmevoraussetzung: Wenig PC- und

Windows- Grundkenntnisse.

Beginn: 12.02.2014

Termine:

5mal mittwochs, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 50,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

PC-Kurs für Kinder

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Kinder lernen, wie man am eigenen PC arbeitet:

- Grundlagen der Textverarbeitung

- Texte schreiben, korrigieren, speichern, drucken

- Tabellen erstellen, füllen und formatieren

- Einfügen von Grafiken (ClipArt, WordArt)

- Einführung in PowerPoint und Excel

Beginn: 03.03.2014

Termine:

10mal montags, von 16:40 bis 18:10 Uhr

Kurs Nr. 112

Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 56,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 /

840102 (Dozentin)

Computerkurs für Senioren - Anfänger

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung Word 2003, 2007 oder 2010 (nach Wunsch) vermittelt.

- Texte schreiben, korrigieren, speichern

- Formatierungen

- Aufzählungszeichen und Nummerierung

- Tabellen erstellen, füllen, formatieren,

sortieren

- Einfügen von Grafiken (aus Datei oder

ClipArt)

- Visitenkarten, Adresstiketten

- WordArt

- Überblick im Internet, Outlook, Excel und

Powerpoint.

Beginn **Kurs 108.1:** 04.02.2014

Termine: 12mal - dienstags und donnerstags jeweils 16:40 bis 18:10 Uhr (2mal pro

Woche), Kleingruppe

Beginn **Kurs 108.2:** 08.04.2014

Termine: 12mal - dienstags und donnerstags jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr

NU

AU

BÜ

LA

RZ

DA

BR

MÖ

RZ

DA

(2mal pro Woche), Kleingruppe
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 72,00 zzgl. 5,00 Euro Materialkosten je Kurs
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 84 01 02 (Dozentin)

SB

Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet Grundkurs

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Ein Kursangebot für Teilnehmer ohne oder mit geringen Vorkenntnissen.
Schritt für Schritt erlernen sie die Benutzung eines PCs mit Windows 7 und Office 2013.

Wie verwende ich Maus und Tastatur richtig? Was sind Programme, Dateien und Ordner und was mache ich damit? Wie benutze ich das Internet? Wie und womit kann ich Briefe schreiben, Tabellen und Listen anlegen, Folienpräsentationen erstellen?

Beginn: Montag, 03.03.2014

Termine: 6mal jeweils montags, mittwochs und freitags, 9:00 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 107,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Aufbaukurse

BR

PC Anwendungen in Word und Excel

Leitung: Wolfgang Milbredt

Dieser Kurs richtet sich an Interessiert, die bereits erste Erfahrungen mit dem Computer haben. Sie werden in der Lage sein, allen Anforderungen, welche sich im Schriftverkehr ergeben, zu erledigen, wie z.B. WORD: Erstellen eines Ordners, Dokumente in Ordner ablegen, Ordner in Ordner, Dokumente sichern, umbenennen, löschen und wieder herstellen. Des Weiteren wird das Erstellen von Tabellen und deren Bearbeitung erlernt. Fortgeschrittene Arbeitstechniken, wie Kopf- und Fußzeile, Absatzformate, Tabulator und der Seriendruck sind Inhalte des Kurses.

EXCEL: Grundlagen der Tabellenkalkulation mit Excel. Durch Anwendung von einzelnen Formeln erstellen Sie einfache Berechnungen. Die Aufbau-, Arbeits- und Funktionsweise der einzelnen Tabellen wird Ihnen vorgeführt. Mit dem Diagrammassistenten erstellen Sie aussagekräftige Diagramme. Es werden Excel Tabellen in Word eingefügt und Excel-Daten über Seriendruck gedruckt.

Beginn:

Kurs 1: 11.02.2014,

Kurs 2: 13.05.2014

Termine:

5mal dienstags, 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Computerraum der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 40,00

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

DA

Computer - Aufbaukurs für Senioren

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC

- Vertiefung in die PC-Grundkenntnisse
- Überprüfen des Kenntnisstandes über Bedienung des PC unter Windows XP
- Erklärung von MS Office und der Oberfläche von MS Word.
- Schreiben von Briefen, Vorlagen, Einfügen von Grafik, evtl. Formatvorlagen.
- Verbindung ins Internet und Surfen im Internet
- E-Mails einrichten, senden und empfangen

Beginn: 03.02.2014

Termine:

5mal montags 15:30 bis 17:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 06

Gebühr: Euro 64,00 inkl. Benutzungsgebühr für PCs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

DA

Wie bekomme ich Ordnung auf meinem PC?

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit einem Windows-PC

Beim Arbeiten mit Anwendungsprogrammen taucht immer wieder das Problem des Speichers der erstellten Dateien auf. Oft kann man auch seine Dateien nicht wiederfinden.

Kursinhalte: Erstellen einer Ordnerstruktur Gezieltes Speichern und Öffnen von Dateien in Ordner oder auf Laufwerken Kopieren, verschieben und Löschen von Dateien und Ordnern

Gezielte Suche nach Dateien und Ordner

dauerhaftes Löschen von Datenmüll

Termin:

Samstag 15.03.2014, 09:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 00

Gebühr: 19,20 Euro (inkl. Benutzungsgebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: VHS Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring Tel. 0170/ 244 88 85

RZ

Computer für Senioren - Fortgeschrittene

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Das Erlernte wird weiter vertieft:

Vermittelt wird: Internet, Outlook, Digital-kamera, Bearbeitungsprogramme, USB-Stick (Dateien von der Festplatte speichern, kopieren, löschen oder umbenennen), CD-ROM brennen, Media Player (CD mit Musik kopieren und brennen), iTunes (iPod), Dias digitalisieren und speichern

Beginn **Kurs 109.1:** 03.02.2014

Dieser Kurs ist bereits ausgebucht.

Termine:

12mal, montags und mittwochs (2mal pro

Woche) jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr
Beginn **Kurs 109.2:** 04.02.2014

Termine: 12mal, dienstags und donnerstags (2mal pro Woche) von 15:00 bis 16:30 Uhr (Kleingruppe)

Beginn **Kurs 109.3:** 07.04.2014

Termine:

12mal, montags und mittwochs (2mal pro Woche) jeweils von 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

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

VHS Ratzeburg

Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 840102 (Dozentin)

SB

Alles auf Anfang - Einführung in die Benutzung eines Computers inkl. Internet Aufbaukurs

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Es werden Computer-Grundkenntnisse vorausgesetzt.

Sie erweitern und intensivieren Ihre Kenntnisse aus dem Grundkurs. Die Inhalte des Kurses werden mit den TeilnehmerInnen besprochen. Vielseitige Übungen vertiefen das Wissen und regen zur selbstständigen Anwendung des Erlernten an.

Beginn: 31.03.2014

Termine: 6mal jeweils montags, mittwochs und freitags, von 9:00 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 107,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Textverarbeitung

DA

Einführung in die Arbeit am PC mit Word

Leitung: Andreas Hartung

Max 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/-in pro PC

Der Kurs vermittelt die Grundlagen für die Arbeit mit dem PC. Der Einstieg in die praktische Arbeit erfolgt mit der Textverarbeitung WORD.

Inhalt:

- Grundlegende Aufgaben, Arbeitstechniken und Funktionen des Betriebssystems (Markieren, Kopieren, Ordner anlegen)
- Text eingeben, speichern, öffnen und drucken
- Textformatierung (Absatz-, Zeichen- u. Bereichsformatierungen)
- Erstellen einfacher Tabellen

Beginn: 14.03.2014

Termine:

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

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 25

Gebühr: Euro 57,60 inkl. Benutzungsgebühr für PCs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs bitte unter Tel. 04104/969 315

DRK-Bildungszentrum für Gesundheitsberufe



Deutsches Rotes Kreuz Mölln (04542) 808 150
www.drk-krankenhaus.de

LA

Word für Anfänger in 4 Tagen

Leitung: Gunnar Groth

An 4 Lehrgangstagen werden Ihnen die Grundfunktionen von Word erklärt. Dieser Lehrgang ist an AnfängerInnen gerichtet.

Die einzelnen Funktionen, die Word Ihnen bietet, werden anhand von Beispielen erarbeitet. Die Funktion von eigenen Tabulatoren, Listen, Absätzen und Inhaltsverzeichnis und deren Formatierung wird anschaulich an Beispielen erklärt. Und wenn die TeilnehmerInnen fit sind, wird ein Serienbrief erstellt, und... und wenn Sie dann noch Lust haben, gehen wir tiefer in die Abgründe von Word.

Beginn: 13.03.2014

Termine:

4mal donnerstags, 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße

Gebühr: Euro 48,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Gunnar.Groth@t-online.de

Tel. 04153 582868 oder 0172 1858785 ab 18:00 Uhr

MÖ

Einführung in die Textverarbeitung WORD 2007 (AG)

Leitung: Martha Ruhland

Für Teilnehmer, die es langsam angehen lassen.

Der Kurs ist geeignet u. a. für Senioren und Seniorinnen und für alle, die schon immer mal in die EDV einsteigen wollten.

Inhalt:

- Texte und Grafiken eingeben und gestalten
- Laden, Bearbeiten, Sichern und Drucken von Dateien
- Teilnehmerwünsche und -fragen werden berücksichtigt.

Interessenten können sich melden; der Termin wird abgesprochen.

Der Unterricht findet nachmittags statt.

VHS Mölln

Auskunft und Anmeldung: Tel. 04542/1877

MÖ

Grundlagen der Textverarbeitung mit WORD 2007 (AG)

Lehrgang zur beruflichen Fortbildung

Leitung: Martha Ruhland

Ziel des Lehrganges ist die Einführung in die rationelle Erledigung des kaufmännischen Schriftverkehrs mit Hilfe des PCs.

Inhalt:

- Ordner und Dateien



Beruf

- Einführung in Texteingabe und Textgestaltung
- Laden, Bearbeiten, Sichern und Drucken von Texten

- Silbentrennung/Rechtschreibung
- Kopieren und Verschieben
- Suchen und Ersetzen
- Nummerierung, Gliederung und Aufzählungen
- mit Tabellen arbeiten
- Kopf- und Fußzeilen
- Erstellen von Dokumentvorlagen
- Briefe gestalten
- Sonderzeichen und Objekte mit WordArt und Grafiken
12 Doppelstunden, verteilt auf 8 Abende
Jeder Hörer erhält seinen eigenen PC
Beginn: nach Absprache
Termine: 8mal, 18:30 bis 20:45 Uhr
Ort: Landwirtschaftsschule
Gebühr: Euro 62,50 (bei 8 Teiln.) zzgl. PC-Benutzungsgebühr
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542/1877

EDV-Einstieg in WORD und EXCEL

Leitung: Wolfgang Milbredt

NU

Lernziel: Erwerb von Grundkenntnissen zur Anwendung der Programme Word und Excel. Es steht für jeden Teilnehmer ein PC zur Verfügung.

Inhalte: Word: Bildschirmaufbau; Texte erfassen; gestalten und formatieren; Texte öffnen, speichern und drucken; Rechtschreibkontrolle; Einbinden von Grafiken.

Excel: Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise von Kalkulationsprogrammen, Tabellen entwerfen, erstellen, formatieren und ausdrucken, Anwendung von einfachen Formeln und Funktionen, Erstellen von Diagrammen.

Zusätzlich wird auf das Zusammenspiel der beiden Programme eingegangen, es werden Exceltabellen in Word eingefügt und Excel-Daten über Serienbriefe gedruckt.

Teilnahmevoraussetzung: Windows-Grundkenntnisse.

Beginn: 10.02.2014

Termine: 5mal montags, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 50,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Word 2013 - Eintägiges Kompaktseminar

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

SB

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Word 2013.

- Textformatierung
- Tabulatoren nutzen
- Tabellen anlegen
- Briefgestaltung

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

Termin: Samstag, 11.01.2014, 09:00 bis 15:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 38,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Word für Fortgeschrittene

Leitung: Gunnar Groth

LA

Dieser Kurs schließt an den Anfängerkurs aus dem letzten Semester an und vermittelt weiterführende Techniken der Textverarbeitung.

Kursinhalte:

- Dokumentenvorlage nach DIN 5008
- Inhaltsverzeichnis und Index, Abbildungsverzeichnis
- Kapitelüberschriften in der Kopfzeile
- Zentral- und Filialdokumente (arbeiten mit umfangreichen Dokumenten)
- Organigramm, Diagramm
- Dokumentautomation mit Feldern
- Formular als Dokumentenvorlage
Beginn: 06.02.2014

Termine: 5mal donnerstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße

Gebühr: Euro 60,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Gunnar.Groth@t-online.de, Tel: 04153 582868 oder 0172 18 58 78 5 ab 18:00 Uhr

Serienbriefe erstellen

Leitung: Volkmar Döring

DA

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC

Voraussetzungen: Grundkenntnisse MS Office Word und Outlook

- einheitliche Schreiben (z.B. Einladungen ...) an mehrere Empfänger
- gleicher Text (z.B. Geschäftsbriefe, Einladungen usw.) an viele unterschiedliche Adressaten vorbereiten und drucken
- jeder Brief bekommt eine persönliche Note.

Wir legen uns dazu eine Tabelle mit Adressen an und benutzen die Seriendruckfunktionen von MS Word.

Das Tempo wird dem Lernfortschritt der Kursteilnehmer/innen angepasst

Termin:

Mittwoch, 12.03.2014, 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 21

Gebühr: 14,40 Euro (inkl. Benutzungsgebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter: VHS 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/244 88 85

Excel I Tabellenkalkulation

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

Lehrgangsinhalt:

Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programms

Tabellen erstellen, formatieren, drucken

Formeln und Funktionen anwenden
Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen
Autofunktionen

Excel - Kompakt

Leitung: Liselotte Heß

BÜ

Kursinhalt siehe Sondertext EXCEL

Samstag, 15. + 22.02.2014, von 9:00 bis 13:00 Uhr und Samstag, 01.03.2014, von 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang B1, Raum B214

Gebühr: Euro 50,00 bei 6 TN

VHS Büchen - Gudow e.V.

Information bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3278

Schriftliche Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow e.V.

Excel - Grundlagen

Leitung: Andreas Hartung

DA

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC

In diesem Workshop werden der Umgang und die Anwendungsmöglichkeiten einer Tabellenkalkulation vermittelt. Dabei wird der Umgang mit einfachen Formeln und Funktionen, das Erstellen von Diagrammen, das Arbeiten mit relativen und absoluten Bezügen und das Layout von Tabellen anhand praktischer Beispiele gezeigt.

Beginn: 14.02.2014

Termine:

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

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 18

Gebühr: Euro 57,60 je Kurs inkl. Benutzungsgebühr für PCs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104 / 969 315

MS Office Excel - für Hobby und Beruf

Leitung: Volkmar Döring

DA

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit einem Windows-PC

- Kennenlernen der vielfältigen Möglichkeiten, Excel Tabellen zu erstellen mit und ohne Anwendung von Mathematik - Einsteigerkurs
- Tabellen übersichtlich anlegen und formatieren

- Sortieren und Filtern von Tabelleninhalten
- Berechnungen mit Excel ausführen
- Praktische Anwendungen

Termine:

Mittwoch, 08.04.2014 und Donnerstag, 09.04.2014, jeweils von 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 20

Gebühr: 28,80 Euro (inkl. Benutzungsgebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. VHS 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring Tel. 0170/ 244 88 85

EXCEL Einführung

Leitung: Gunnar Groth

LA

An 4 Lehrgangstagen werden Ihnen die Grundfunktionen von Excel erklärt. Dieser Lehrgang ist an Anfänger/Innen gerichtet. Die einzelnen Funktionen, die Excel Ihnen bietet, werden anhand von Beispielen erarbeitet. Die Grundrechenarten und deren Anwendung werden erklärt. Ihnen wird vermittelt, wie Sie Spalten und Zeilen aus- und einblenden können um die Übersicht zu behalten, wie Sie eigene Listen zum automatischen Auffüllen erstellen, was absolute und relative Zellbezüge sind, mit welchen Tastaturkürzeln das Arbeiten wesentlich erleichtert wird, wie Summenbildung und andere Funktionen angewendet werden und wenn Sie dann noch Lust haben, gehen wir tiefer in die Abgründe von Excel.

Beginn: 06.05.2014

Termine:

4mal dienstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr, Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße

Gebühr Euro 48,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Gunnar.Groth@t-online.de, Tel: 04153 582868 oder 0172 1858785 ab 18:00 Uhr

Einführung in die Tabellenkalkulation Excel 2007 (AG)

Leitung: Martha Ruhland

MÖ

Aufbau und Funktionsweise des Programms - Arbeitsmappen öffnen/speichern/neu erstellen - Formeln und Funktionen anwenden - Rechnen mit Zahlen und Zellbezügen - Relative und absolute Zellbezüge - Formeln mit Daten aus mehreren Tabellenblättern - den Funktionsassistenten einsetzen - Wenn-dann-Funktionen - Graphiken, AutoFormen, Diagramme erstellen und einfügen

Interessierte Teilnehmer können sich melden. Der Termin wird abgesprochen und rechtzeitig bekannt gegeben
Abgerechnet werden 12 Doppelstunden

Ort: Landwirtschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 62,50 zuzügl. PC-Benutzungsgebühr

VHS Mölln

Anmeldung und Auskünfte unter Tel. 04542/1877

Einführung in Excel 2010 (Groß Grönau)

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

AU

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms EXCEL 2010.

Folgende Themen werden behandelt:

- Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programms
- Tabellen erstellen, formatieren und drucken
- Formeln und Funktionen anwenden
- Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen
- Autofunktionen

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

Begrenzte Teilnehmerzahl (10).

Beginn: 30.01.2014

Kurs Nr. 105

Termine:

5mal donnerstags, von 19:30 bis 21:30 Uhr

Ort: Groß Grönau, Waldschule

Gebühr: Euro 40,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation unter Tel. 04544 / 1619

(Dozent) ab 19 Uhr

Excel 2013 - Eintägiges Kompaktseminar

SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Excel 2013.

- Tabellen erstellen und formatieren

- Diagramme erstellen

- Formeln anwenden

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

Termin:

Samstag, 18.01.2014, 09:00 bis 15:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 38,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Excel - Vertiefung

DA

Leitung: Andreas Hartung

Max. 7 Teilnehmer/-innen, 1 Teilnehmer/-in pro PC

In diesem Workshop werden vorhandene Grundkenntnisse aus dem ersten Workshop vertieft und erweitert. Dabei wird der Umgang mit weitergehenden Funktionen aus verschiedenen Bereichen, der Einsatz des Funktionsassistenten, die Nutzung einfacher Datenbankfunktionalitäten sowie das Arbeiten mit verknüpften Tabellen und Arbeitsblättern anhand praktischer Beispiele gezeigt.

Beginn: 09.05.2014

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

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 19

Gebühr: Euro 43,20 inkl. Benutzungsgebühr für PCs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 969 315

EXCEL - für Fortgeschrittene in 2 Tagen

LA

Leitung: Gunnar Groth

Den Teilnehmern werden Excel-interne Funktionen nahe gebracht. Es werden komplexe Rechnungen erstellt und mit den wesentlichen Funktionen von Excel verknüpft und deren Anwendung an Beispielen erklärt. Funktionen wie z. B. WENN und SVERWEIS werden ausführlich behandelt. Die Verknüpfung von mehreren Excel-Tabellen wird erarbeitet und erklärt, und... und wenn Sie dann noch Lust haben, gehen wir noch tiefer in die Abgründe von Excel.

Termine: Samstag, 06.06.2014, von 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonntag, 07.06.2014,

von 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstraße

Gebühr: Euro 54,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Gunnar.Groth@t-online.de, Tel: 04153 582868 oder 0172

1858785 ab 18:00 Uhr

Grafik

Grundlagen der Präsentation mit Powerpoint

DA

Leitung: Andreas Hartung

Max. 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/-in pro PC

Ziel diese Workshops ist es, anhand der Erstellung einer eigenen Präsentation den Umgang mit einer zeitgemäßen Präsentationstechnik zu erlernen. Dabei werden Folien grafisch aufbereitet, erhalten Hyperlinks und werden abschließend in einer Gruppe präsentiert.

Termin:

Samstag, 01.03.2014, 8:30 bis 13:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 11

Gebühr: Euro 28,80 inkl. Benutzungsgebühr für PCs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 969 315

PowerPoint für Hobby und Beruf

DA

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC

Vorkenntnisse: sicherer Umgang mit einem Windows-PC

Erstellen von Präsentationen mit unterschiedlichem Layout und in diversen Designs, Texte und Grafiken kombiniert anwenden und gestalten, Animationen hinzufügen, Interaktivitäten einbetten, Bildschirm-Präsentationen vorführen allgemein und zielgruppenorientiert.

Das Tempo wird dem Lernfortschritt der Kursteilnehmer/innen angepasst

Beginn: 03.03.2014

Kurs-Nr. Z 501 10

Termine:

3mal montags, 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: 43,20 Euro (inkl. Benutzungsgebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: Tel. VHS 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring Tel. 0170/ 244 88 85

Power Point 2013 - Eintägiges Kompaktseminar

SB

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

An diesem Samstag bekommen Sie einen ersten Einstieg in die Grundlagen von Power Point 2013.

- Anfertigen von Folienpräsentationen mit Animationseffekten und Folienübergängen sowie Einbinden von Videos und Fotos

- Erstellen von Flyern und Einladungskarten

Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse sind erforderlich.

Termin: Samstag, 01.02.2014, von 09:00 bis 15:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 38,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Digitalfotografie / Bildbearbeitung / Videoschnitt

Digitale Fotografie und Bildbearbeitung am PC

SN

Leitung: Andreas Überschär

Dieser Fotokurs erläutert technische Grundlagen und Fachbegriffe der digitalen Fotografie. Er gibt praktische Tipps für den Umgang mit digitalen Kameras sowie für die Nachbearbeitung am PC. Sie haben sehr schöne Fotos geschossen und möchten sie richtig bearbeiten archivieren oder im richtigen Format ausdrucken. Wie einfach kann ich die Fotos vom Apparat auf die Festplatte vom PC laden. All diese Dinge werden Ihnen in diesen Kurs gezeigt und erklärt. Auch kleine Tipps, wie werden die roten Augen auf dem Foto wieder blau oder kann ich 2 Bilder mixen zu einem Bild und vieles mehr wird in diesem Kurs gezeigt. Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung. Zusätzlich einen Tag nach Absprache in der Natur auf Motivsuche mit der Kamera.

Beginn: 03.02.2014

Termine: 4mal montags, 18:00 bis 21:00 Uhr, 1 Naturtag nach Absprache

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 44,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Digitale Fotobearbeitung

AU

Leitung: Axel Irgang, Tel. 04104/1487

- Wie kommt das Foto von der Kamera in den PC?

- Speichermöglichkeiten, einfache Fotobearbeitung

- Wie komme ich günstig zu einem Papierbild?

- Brennen auf CD, Versenden als E-Mail,

- Erstellen einer Diashow

- Installation von kostenloser Bildbearbeitungssoftware.

Ein eigener Laptop darf mitgebracht werden. Beginn: 20.01.2014

Termine: 4mal jeweils 18:00 bis 21:00 Uhr Mo. 20.01., Do. 23.01., Mo. 27.01. und Do. 30.01.2014

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

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS

DRK-Bildungszentrum für Gesundheitsberufe



Deutsches Rotes Kreuz Mölln (04542) 808 150 www.drk-krankenhaus.de

Erfolgreich zum ersten eigenen Fotobuch

AU

Leitung: Buzy Kiehn, Tel. 0176 34050067

Niveau: Anfänger, Fortgeschrittene, Auffrischung

Stapel sich die Fotos auf dem Rechner und schon öfter daran gedacht, sie ansprechend zu präsentieren? Ein Fotobuch ist die ideale Form, um Eindrücke unvergesslich, wirkungsvoll und ansprechend zu präsentieren - ob als Geschenk oder zur persönlichen Erinnerung!

Ein Fotobuch von Urlaub, Geburtstag, der letzten Feier oder mit Fotos der Kinder und Enkel vom letzten Weihnachtsfest zu erstellen ist mit der kostenlosen Software (Windows, Mac, Linux) von Fotobuch-Anbietern gut umzusetzen. Doch welchen Anbieter in der Vielfalt wählen?

Dieser Kurs gibt eine Starthilfe für das erste oder zweite Fotobuch. Mit Hilfe von Assistenten und Auto-Layouts und einer erprobten Einsteiger-Software wird schnell ein erstes ansprechendes Fotobuch erstellt. Außerdem wird es einen Marktüberblick geben und die relevanten Unterscheidungskriterien bei der Anbietersauswahl werden erläutert. Tipps zur Vorbereitung des Fotobuch-Projektes, Grundlagen zur ansprechenden Gestaltung und viele Beispiele runden diesen Kurs ab.

Bitte eigene Fotos für das Fotobuch (auf CD, DVD, USB-Stick oder ext. Festplatte) mitbringen und - wenn möglich - ein Notebook zum Arbeiten am Fotobuch.

Beginn: 18.02.2014

Termine: 2mal dienstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 30,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte telefonisch beim Kursleiter

Digitale Bildbearbeitung - Einführung

BR

Leitung: Wolfgang Milbredt

Dieser Kurs vermittelt Ihnen eine Einführung in die Digitale Fotografie mit dem MS Office Picture Manager.

Sie haben eine Digital-Kamera und wollen Ihre Bilder gern bearbeiten, auf den PC oder der CD bringen, per E-Mail versenden und vieles mehr, dann sind Sie bei uns richtig. An Hand Ihrer Fotos wird Ihnen auch gezeigt, wie man ein Fotobuch erstellen kann.

Bitte bringen Sie Ihre Kamera und das USB-Kabel mit.



Beginn: 13.02.2014
Termine:
2mal donnerstags, von
18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Computerraum der
Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 25,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Fotobücherstellung für Einsteiger I und II

Leitung: Melanie Derks, Fotografin

Sie haben einen tollen Urlaub verbracht und wollen Ihre Fotos jetzt in einem Fotobuch präsentieren? In diesem Seminar gehen wir auf die ersten Schritte einer Fotobücherstellung ein. Hierzu zählen die richtige Bildauswahl, die Auswahl des passenden Fotobuches, die grafische Umsetzung und letztlich die Erstellung des Buches.

Bitte bringen Sie Ihre Bilder in digitaler Form und Ihr Notebook mit. Ein Stift und Schreibblock sollten ebenfalls nicht fehlen.

Beginn **Kurs 1:** 13.02.2014

Beginn **Kurs 2:** 08.05.2014

Termine:

2mal donnerstags, von 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2, Lauenburg

Gebühr: Euro 12,00 je Kurs

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel. 0173 3508254

E-Mail: mail@art-and-pictures.de

Einführung in das Arbeiten mit Photoshop

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Sie besitzen einen PC und eine digitale Kamera / einen Scanner, verfügen aber erst über Grundkenntnisse in der EDV und möchten dennoch den Einstieg in die faszinierende Welt der digitalen Bildverarbeitung und gleichzeitig in Adobe Photoshop wagen. Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse. Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß. Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick mit.

Schwerpunktt Themen sind:

- Wichtige Werkzeuge in Photoshop und deren Handhabung
- Bildmotive freistellen
- kleine Fotomontagen erstellen
- Einführung in die Ebenentechnik
- Bildmotive transformieren
- eigene Bilder optimieren
- Bildretuschen
- Einsatz von Effektfilttern
- digitale Farbe
- Grafik-Dateiformate und Speichertechniken.

Termin: Samstag, 29.03.2014 und Sonntag, 30.03.2014, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Anmeldung bis 14.03.2014 nötig.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 80,00 - keine Ermäßigung - Die Kursgebühren sind bis 14.03.2014 auf

das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich

VHS Mölln

Anmeldung und Auskünfte: Tel. 0 45 42 /

8 96 60

Übungen und Vertiefung in das Arbeiten mit Photoshop

- digitale Illustration

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, durch weitere Übungen und individuelle Korrekturen die erworbenen Kenntnisse aus dem Kurs »Einführung in das Arbeiten mit Photoshop« zu wiederholen und zu erweitern. Ziel soll es sein, die erweiterten Kenntnisse bei der eigenen Bildgestaltung anzuwenden. Die digitale Illustration wird einen besonderen Schwerpunkt bilden.

Voraussetzungen: PC-Grundkenntnisse und der Besuch des Kurses »Einführung in das Arbeiten mit Photoshop«.

Auch neue Teilnehmer mit vergleichbaren Kenntnissen sind willkommen. Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß.

Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick und eigene Fotos mit.

Schwerpunktt Themen sind:

- eigene digitale Bilder optimieren und retuschieren (Bilder eigener Wahl mitbringen)
- Fotomontagen erstellen
- Verfremdung mit der Ebenentechnik
- Einsatz von Effektfilttern
- digitale Illustration (z.B. Pinsel und Verläufe)
- Bildkomposition (z.B. Farbe, Form, Struktur, Licht und Schatten)

Termin: Samstag, 12.04.2014 und Sonntag, 13.04.2014, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Anmeldung bis 28.03.2014 nötig.

Kursort: Gemeinschaftsschule Mölln

Kursgebühren: Euro 80,00

- keine Ermäßigung -

Die Kursgebühren sind bis 28.03.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung: VHS-Mölln; Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Individuelle Projekte mit Photoshop

Leitung: Martin Linke, Dipl.-Designer / Illustrator

Kursinhalt: Sie möchten Ihre Photoshop-Kenntnisse bei Ihrer eigenen Bildgestaltung anwenden? Doch manchmal sind Sie sich nicht sicher, welche Werkzeuge oder Funktionen geeignet sind, um Ihre gestalterischen Probleme zu lösen?

Voraussetzungen: Dieser Kurs richtet sich an weit fortgeschrittene Teilnehmer/innen. Das Wissen aus dem Kurs »Übung und Vertiefung in das Arbeiten mit Photoshop« wird vorausgesetzt. Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß. Bitte bringen Sie einen USB-Speicherstick und eigene Bild-Daten mit.

Schwerpunktt Themen: Nach einer kurzen Vorstellung Ihrer individuellen Probleme erhalten Sie mögliche Lösungsansätze, die Sie direkt umsetzen. Dabei besteht jederzeit die Möglichkeit, weitere Fragen zu stellen.

Termin: Samstag, 21.06.2014, von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

MÖ

Anmeldung bis 06.06.2014 nötig.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 40,00

- keine Ermäßigung -

Die Kursgebühren sind bis 06.06.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Digitale Fotos - Bildbearbeitung mit GIMP

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Sie haben eine neue Digitalkamera bekommen und bereits viel fotografiert? Wie können Sie jetzt die Fotos:

- archivieren,
- bearbeiten (z. B. rote Augen entfernen, begradigen),
- aus zwei Bildern eines machen
- oder ein Panoramabild erstellen?

Im Kurs erhalten Sie nützliche Tipps und Hilfe. Allgemeine PC- und Windows-Kenntnisse wären wünschenswert, aber nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und das USB-Kabel mit.

Termine:

Montag, 19.05.2014; Mittwoch,

21.05.2014; Donnerstag, 22.05.2014;

Freitag, 23.05.2014; Montag, 26.05.2014

jeweils von 09:00 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 87,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Digitale Fotos - Fotoalbum und weitere Ideen für Ihre Bilder

Leitung: Barbara Meißner, mathem.-techn. Assistentin

Voraussetzung: möglichst EDV-Grundkenntnisse

Sie haben viele schöne Fotos gemacht. Hier erfahren Sie, wie sie sich und anderen damit weiter Freude machen können. Wie wäre es mit einem Fotoalbum im eigenen Design? Oder sogar einem richtigen Buch? Mit Hilfe frei zugänglicher Software lassen sich viele Ideen rund um Ihre schönsten Bilder verwirklichen.

Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera und das USB-Kabel mit.

Termine:

Mittwoch, 11.06.2014 / Donnerstag,

12.06.2014 / Freitag, 13.06.2014, jeweils

von 09:00 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 52,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Wie rette ich meine alten Filme?

Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Max. 7 Teilnehmer/-innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/-in pro PC

Hardware zur Überspielung von Super-8 Schmalfilmen (Demo)

Hardware zur Überspielung von Video-8, Hi-8 oder VHS-Videofilmen (Demo)

Hardware zur Überspielung von DV-Videofilmen (Demo)

Einfache Videonachbereitung mit der Schnittsoftware Windows „Movie Maker“ und „Pinnacle Studio“ (je ein Beispielfilm ist auf jedem PC vorhanden).

Termine:

Montag, 10.02., Dienstag, 11.02. sowie

Montag, 17.02. u. Dienstag, 18.02.2014,

von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 503 00

Gebühr: Euro 76,80 inkl. Benutzungsgebühr für PCs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 736 04

Office-Komponenten

Outlook - für Hobby und Beruf

Leitung: Volkmar Döring

max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC

Kennenlernen der vielfältigen Möglichkeiten für die Organisation, die MS Office

OUTLOOK bietet - Einsteigerkurs

Kursinhalte:

Termine: planen und verwalten, Erinnerungsfunktion nutzen

Kontakte: anlegen, kategorisieren, Visitenkarten bearbeiten

Aufgaben: erstellen, zuweisen, nachverfolgen

E-Mails: sortieren, Anhänge beifügen / speichern, E-Mail-Optionen

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit einem Windows-PC

Das Tempo wird dem Lernfortschritt der Kursteilnehmer/innen angepasst

Termine:

Dienstag, 15.04.2014 und Mittwoch,

16.04.2014, jeweils 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 50

Gebühr: 28,80 Euro (inkl. Benutzungsgebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: VHS 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/244 88 85

Internet - Einführung & Sonderkurse

Bei ebay sicher und gut verkaufen

Leitung: Buzy Kiehn, Tel. 0176 34050067

Niveau: Anfänger, leicht Fortgeschrittene

eine Sache „mal eben schnell“ bei ebay verkaufen - und man ist über den Preis enttäuscht und hat dann noch Ärger mit dem Käufer...? Das muss nicht sein!

Wie wird ein ebay-Konto „eröffnet“ und auf was muss geachtet werden - sowohl

bei der Produktbeschreibung, beim Fotografieren des Produkts, als auch bei den

DA

AU

DA

SB

DA

SB

MÖ

DA

juristischen Aspekten? Und wie sieht eine gute, günstige Verpackung aus? Mit welchem Versanddienstleister soll versendet werden?

Außerdem werden wir die letzten spannenden Minuten einer eigenen Versteigerung beobachten und analysieren... Tipps und Tricks für die nächste Versteigerung runden den Kurs ab.

Wer möchte kann mitbringen: 1-2 Produkte, die verkauft werden sollen

Beginn: 04.02.2014

Termine:

2mal dienstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule

Aumühle

Gebühr: Euro 30,00

VHS Aumühle und Wohlforf Tel.

04104/80360

Anmeldung telefonisch beim Kursleiter

Keine Angst vor Ebay - Einsteigerkurs

DA

Leitung: Volkmar Döring

Max. 7 Teilnehmer/innen ab 16 Jahren, 1 Teilnehmer/in pro PC

Voraussetzungen: sicherer Umgang mit einem Windows-PC und Internet-Grundkenntnisse

Vermittlung von Grundkenntnissen über die Nutzung von Ebay als Käufer und Verkäufer; Hinweise zum erfolgreichen Kaufen und Verkaufen; Optionen zur gezielten Artikelsuche, Angebote richtig abwägen, Verkäufer einschätzen, Kaufgebote optimal abgeben, Eigene Artikel zweckmäßig anbieten, Verbraucherschutz und Sicherheit beim Handeln per Internet

Termine:

Mittwoch 05.03. und Donnerstag

06.03.2014 von 18:00 bis 20:15 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 501 40

Gebühr: 28,80 Euro (inkl. Benutzungsgebühr für PC)

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: VHS 04104 / 699 146

Auskunft zum Kurs: Volkmar Döring 0170/244 88 85

Kaufmännische Kurse

EDV - Buchhaltung mit Lexware für Anfänger

DA

Leitung: Anja Köhler, gepr. Bilanzbuchhalterin

Max. 7 TeilnehmerInnen, 1 TeilnehmerIn pro PC

Voraussetzung sind Kenntnisse der manuellen Buchhaltung

Die Themen aus der Buchführung für Anfänger werden nun mit dem EDV - Programm Lexware Buchhalter Standard umgesetzt.

Termin:

Samstag, 14.06.2014, 09:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 505 02

Gebühr: Euro 47,60

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104 / 964 260

In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der In-



Foto: shutterstock/docstockmedia

tegration. 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.

Berufsorientiertes Sprachenlernen

Wirtschaftsenglisch siehe Sprachen in Dassendorf und Schwarzenbek

Arabisch

Arabisch Für Anfänger ohne Vorkenntnissen

SB

Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A1.1

Lehrbuch: Salam!, Klett Verlag, ab Lektion 1

Beginn: 03.02.2014

Termine:

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

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

Gebühr: Euro 60,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Arabisch - für fortgeschrittene Anfänger

SB

Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A2.1

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Salam!, Klett Verlag, ab Lektion 11

Beginn: 05.02.2014

Termine:

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

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

Gebühr: Euro 60,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Chinesisch

Chinesisch - auch für Anfänger

LA

Leitung: Yuping Jakob, Sprach-Lehrerin

Mittels eines bewährten, in Deutschland verlegten Lehrbuches, erlernen Sie von Anfang an die Schriftzeichen und die Aussprache.

Es wird das Mandarin gelehrt, eine Sprache des Kaiserhofes, die in der Hauptstadt Peking ausschließlich gesprochen wird. Daneben gibt es sehr viele Dialekte. Gerade die richtige Aussprache der einzelnen Zeichen macht diese Sprache erst verständlich.

Die Grammatik erscheint, zum Vergleich zu der deutschen Sprache sogar leicht.

Auch in das Schreiben der Schriftzeichen, die hohe Kunst der Kaligraphie, werden Sie eingeführt.

Fortlaufender Kurs in 10er-Blöcken.

Beginn: 16.01.2014

Termine:

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

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 60,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel.: 04152 79255, E-Mail:

yuping-jakob@gmx.de

Erlebnissprache Chinesisch

MÖ

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

In diesem Kurs bekommen Sie einen Einblick in die chinesische Sprache, Schriftzeichen und Kultur Chinas.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Termin:

Samstag, 21.06.2014, 9:30 bis 15:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 20,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

Chinesisch lernen - für Fortgeschrittene

LA

Leitung: Yuping Jakob, Sprach-Lehrerin

Kursbeschreibung siehe oben (LA).

Beginn: 14.01.2014

Termine:

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

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 60,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel.: 04152 79255, E-Mail:

yuping-jakob@gmx.de

Dänisch

Dänisch - Kochen und Sprechen

SB

Leitung: Maja Dahl Raddatz

ab Stufe A1.2

Sie bereiten zusammen mit unserer Dänischlehrerin Frau Raddatz typisch dänische Gerichte zu und werden dabei neue Vokabeln, hauptsächlich aus dem Reich der Küche, kennen lernen. In dieser Kombination von Koch- und Sprachkurs steht die Anwendung der Sprache im Vordergrund. Sie sollten daher schon etwas Dänisch sprechen.

Beginn: 27.02.2014

Termine:

5mal donnerstags, 18:30 bis 21:30 Uhr

2. Termin: 27.03.14,

3. Termin: 24.04.14,



Gebühr: Euro 46,00 + Kochumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch: „Dansk for dig“ Klett Verlag
Beginn: 04.02.2014

Termine:
10mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, See-
straße 47

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

Dänisch für Anfänger (ohne Vorkenntnisse)

Leitung: Jane Kischel (Muttersprachlerin)

Sie möchten sich während Ihres nächsten Dänemarkaufenthaltes in der Landessprache verständlich machen? Wir lernen nicht nur, wie man beim Bäcker Brötchen bestellt, sondern tauchen auch in die kulturellen Wellen hinein und reden über alles von Königshaus bis zu Benimmregeln. In entspannter Atmosphäre werden alltägliche Redewendungen mit Grundlagen der Grammatik gewürzt, um sich im Alltag verständigen zu können.

Materialkosten fallen nur in geringem Umfang in Form von Kopierkosten an. Wir folgen keinem Lehrbuch.

Beginn: 03.02.2014

Kurs Nr. 217

Termine:
12mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation unter Tel. 04541 / 840541 (Dozentin)

Dänisch - für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Maja Dahl Raddatz

Stufe A1.1

Lehrbuch: Dansk for dig, Klett Verlag, ab Lektion 1
Beginn: 04.02.2014

Termine:
10mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Europaschule, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Leitung: Henny Mau, Tel. 04104/6908825

Wir arbeiten in lockerer und entspannter Atmosphäre mit dem Lehrbuch „Vi snakkes ved“ Hueber Verlag Kursbuch ab Lektion 10.

Beginn: 15.01.2014

Termine:
15mal mittwochs, 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle
Gebühr: Euro 75,00
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Dozentin

Dänisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch „Dansk for dig“ Klett Verlag ab Lekt. 15

Beginn: 30.01.2014
Termine:
10mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin

Anmeldung: Dörpinghaus Tel. 04543 / 891225, Internet: vhs-berkenthin.de

Dänisch für Anfänger

Leitung: Juljane Holm

Dieser Kurs ist für Anfänger und Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen geeignet. In fröhlicher Atmosphäre erlernen wir die Grundlagen der dänischen Sprache und erfahren viel über Land und Leute. Lehrbuch und Arbeitsbuch wird am 1. Abend festgelegt.

Beginn: 03.02.2014

Termine:
10mal montags, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Dänisch - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Maja Dahl Raddatz

Stufe A1.2

Lehrbuch: Dansk for dig, Klett Verlag, ca. ab Lektion 5

Beginn: 06.05.2014
Termine:
10mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Europaschule, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Maja Dahl Raddatz

Stufe A1.3

Lehrbuch: Dansk for dig, Klett Verlag, ab Lektion 14

Beginn: 05.02.2014
Termine:
10mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Europaschule, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch mit Vorkenntnissen

Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch „Dänisch neu“ ab Lektion 24
Beginn: 29.01.2014

Termine:
10mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin
Anmeldung: Dörpinghaus Tel. 04543/891225, Internet: vhs-berkenthin.de

Dänisch für Fortgeschrittene

Leitung: Irene Dörpinghaus

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: Annegret Jöhnk „Dänisch NEU“ ab Lekt. 26
Vorbesprechung: Dienstag, 04.02.2014 um 18:30 Uhr

Beginn: 11.02.2014
Termine:
10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 43 / 89 12 25

Dänisch für Fortgeschrittene

Leitung: Jane Kischel (Muttersprachlerin)

Sie sprechen schon ein wenig Dänisch und wollen noch mehr? Gemütlich auf Konversationsniveau zu kommen ist in diesem Kurs möglich. Wir tauchen intensiv in das Material über Kultur ein und lernen auf Basis von Zeitungsartikeln, kurzen Novellen etc. mehr Dänisch. Der Schwerpunkt liegt im Aufbau des Wortschatzes. Materialkosten fallen nur in geringem Umfang in Form von Kopierkosten an. Wir folgen keinem Lehrbuch.

Beginn: 05.02.2014

Kurs Nr. 218

Termine:
12mal mittwochs, von 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 65,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformation: Tel. 04541 / 840541 (Dozentin)

Dänisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen A2.1

Leitung: Maja Dahl Raddatz

Stufe A2.1

Lehrbuch: Dansk for dig, Klett Verlag, ca. ab Lektion 17

Beginn: 07.05.2014
Termine:
10mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Europaschule, Buschkoppel 7
Gebühr: Euro 46,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Dänisch Konversation

Leitung: Anne Marie Ohff

Texte von H. C. Andersen
Beginn: 21.01.2014

Termine:
10mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Ohff Tel. 04542/854 354
Internet: vhs-berkenthin.de

Deutsch für Deutsche

Siehe Rubrik „Spezial - Grundbildung“, Seite 60

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch für Ausländer für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Elvira Altergott

Dieser Kurs orientiert sich an dem Wissensstand der Teilnehmer/innen und vermittelt Basiswissen.

Vorbesprechung: 05.02.2014, 18:00 Uhr
Beginn: Tag und Zeit nach Absprache
10 Doppelstunden
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, 1. Stock, Raum A216
Gebühr: Euro 40,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/5389

Deutsch als Fremdsprache (AG)

Leitung: N. N.

Im Mittelpunkt des Unterrichts steht neben dem Erwerb der Grundkenntnisse der deutschen Sprache die Fähigkeit, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden.

Vorbesprechung und Beginn: 03.02.2014 um 19:30 Uhr
Termine:
10mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 04542 / 8 96 60

Deutsch als Fremdsprache

Leitung: Karin Janicki

Dieser Kurs ist ein Angebot für ausländische Mitbürger, die ihre Deutschkenntnisse festigen und erweitern möchten? In diesem Kurs lernen Sie weitere grammatische Regeln, um sich im Alltag gut verständigen zu können.

Der Inhalt des Kurses orientiert sich am bereits vorhandenen Lernniveau bzw. Kenntnisstand der Teilnehmer.
Beginn: 03.03.2014

Kurs Nr. 216

Termine: 20mal montags und donnerstags, 16:00 bis 17:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 84,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bitte unter Tel. 038873 / 33547 (Dozentin)



Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch Refresher Course

Leitung: Marie Kieckbusch,
Tel. 04152 / 839 662

Für Leute, die ihre Englischkenntnisse verbessern möchten.

Grammatik von Anfang an und die Möglichkeit frei und ohne Druck zu sprechen.

Beginn: 11.02.2014

Termine: 15mal dienstags, 17:00 - 18:30 Uhr
Ort: Augustinum Aumühle

Gebühr: Euro 75,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel.
04104/80360

Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Dozentin

Englisch Anfänger mit Vorkenntnissen II

Leitung: Torsten Hannappel

Dieser Kurs richtet sich an EnglischlerInnen mit erweiterten Vorkenntnissen und WiedereinsteigerInnen.

Ein Lehrbuch wird nicht benötigt.

Beginn: 22.01.2014

Termine: 10mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Schule in Berkenthin

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel.
04544/413 Fax: 04544/614, Internet: vhs-berkenthin.de

Englisch refresher I

Leitung: Vera Vortmann

Wiedereinsteiger sind in diesem Kurs herzlich willkommen. Wir wiederholen die Grammatik und wenden diese in gezielten Übungen an. Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmer, die bereits geringe Vorkenntnisse haben und diese vertiefen möchten.

Beginn: 25.01.2014

Termine: 6mal samstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 36,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Samstags u. sonntags, Tel.:
04153 2705, E-Mail: fam.vortmann@arcor.de

Englisch am Vormittag: Anfänger mit geringen Kenntnissen

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Wenn Sie Ihre geringen Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig.

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Beginn: 09.01.2014

Termine: 19mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg

16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 74,10 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Anfänger und Wiedereinsteiger Fortsetzung (Groß Grönau)

Leitung: Julia Reim

RZ

Das Schulenglisch vergessen, nicht mehr angewendet? Wir frischen die Erinnerungen auf! Dieser Kurs ist eine Fortsetzung des Vorsemesters und schließt an die erworbenen Kenntnisse an. Wiedereinsteiger mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Hören und sprechen in entspannter Atmosphäre besonders zu den Themen Reisen, Land und Leute stehen im Vordergrund.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 10

Beginn: 29.01.2011

Kurs Nr. 228

Termine: 18mal mittwochs, 8:30 - 10:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Groß Grönau, Kleiner

Sitzungssaal

Gebühr: Euro 98,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 0171/ 8584360

(Dozentin)

Englisch mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Mirja Grimm

SN

Es ist der Fortführungskurs vom Herbst - Anfänger - Semester.

Sie haben bereits die Grundlagen der englischen Sprache kennen gelernt und möchten diese jetzt verfeinern. Vielleicht für den geplanten Urlaub, um Ihren Kindern zu helfen oder einfach für sich selbst. Mit Ihren Grundkenntnissen ist dies der nächste Schritt. Kommen Sie zu uns und entwickeln Sie ihr Können in einer lockeren Atmosphäre weiter. Arbeitsbuch „Next A 2“

Beginn: 06.02.2014

Termine:

10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 48,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel.
04536 / 808262

Englisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen

Leitung: Angela Wilckens

SB

Stufe A2.1

Lehrbuch: Network Now A2.1, Langenscheidt Verlag, ab Lektion 1

Beginn: 03.02.2014

Termine:

12mal montags, 10:15 bis 11:45 Uhr

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

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch - für fortgeschrittene Anfänger

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

SB

Stufe A2.2

Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen! Lehrbuch: Great A 2, Klett Verlag, ab Lektion 4

Beginn: 04.02.2014

Termine:

12mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Englisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen am Vormittag

Leitung: Sabine Klaas

BÜ

Ein Kurs für alle, die Spaß an der englischen Sprache haben und ihre Kenntnisse auffrischen möchten (Grundkenntnisse sollten vorhanden sein). Wir werden verschiedene Grammatik-Themen noch einmal aufarbeiten, eine Lektüre lesen in Verbindung mit einem Besuch im English Theatre of Hamburg. Ein weiterer Schwerpunkt soll die Konversation sein. Quereinsteiger willkommen!

Beginn: 13.02.2014

Termine:

10mal donnerstags, 09:15 bis 10:45 Uhr

Veranstaltungsort nach Absprache

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.
04155/5657

English conversation I

Leitung: Vera Vortmann

LA

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen gedacht, die ihre, auch vor langer Zeit erworbenen, Englischkenntnisse wieder auffrischen und ausbauen wollen. Grundlagen der englischen Sprache werden durch spezielle Übungen klar verständlich gemacht.

Beginn: 27.01.2014

Termine:

6mal montags, von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Bücherei, Vortragsraum, Weingarten

Gebühr: Euro 36,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Samstags u. sonntags, Tel.:
04153 2705, E-Mail: fam.vortmann@arcor.de

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

MÖ

Lehrbuch: wird bekannt gegeben.

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.

Beginn: 10.01.2014

Termine:

19mal freitags, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg,
Zimmer 207

Gebühr: Euro 74,10 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Wiedereinsteiger I und II

Leitung: Barbara Körting

RZ

Beginn: 27.01.2014

Termine: 18mal montags

Kurs I (Kurs Nr. 201): von 9:00 bis 10:30 Uhr (Kurs ist belegt.)

Kurs II (Kurs Nr. 202): von 10.30 bis 12.00 Uhr (2 Plätze frei)

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg,
Ratzeburg

Gebühr: je Euro 98,00 (mind. 10 Teilnehmer)

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen: Tel. 04541 / 2437 (Dozentin - ab 18 Uhr)

Englisch mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Andrea Stendel

DA

In this course we are going to discuss all kinds of topics, refresh forgotten grammar and in this way improve our spoken and written English. And: we'll have fun! Come in and join us.

Beginn: 04.02.2014

Termine:

15mal dienstags, von 9:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Schulweg 1

Gebühr: Euro 99,00

Kurs-Nr. Z 406 03

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/
699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 962 395

Englisch am Vormittag Auffrischkurs mit Vorkenntnissen

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

MÖ

Lehrbuch: wird bekannt gegeben.

Für Teilnehmer, die ihre Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre auffrischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik.

Beginn: 10.01.2014

Termine: 19mal freitags, 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg

16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 74,10 (bei 8 Teiln.)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch am Vormittag: pre-intermediate - intermediate

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

MÖ

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: 13.01.2014

Termine:

19mal montags, 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg

16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 74,10 (bei 8 Teiln.)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Wiedereinsteiger und fortgeschrittene Anfänger (Fortsetzung)

Leitung: Julia Reim

RZ

Der Kurs ist eine Fortsetzung der vier Vorsemester und schließt an die erworbenen

Kenntnisse an. Wiedereinsteiger mit entsprechenden Grundkenntnissen sind herzlich willkommen. Die Anwendung der englischen Sprache im Alltag und auf Reisen steht im Vordergrund.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 10

Beginn: 29.01.2014

Kurs Nr. 219

Termine:

18mal mittwochs, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 98,00

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 0171/ 8584360

(Dozentin)

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Let's talk

English perfectly C1

Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

MÖ

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die schon ein Basiswissen in der englischen Sprache besitzen. Wir diskutieren, lesen Texte und vertiefen die Grammatik.

Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde genannt

Beginn: 04.02.2014

Termin:

18mal dienstags, 8:30 Uhr bis 10:00 Uhr

Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44

Gebühr: Euro 70,20 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

erforderlich

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit gefestigten Vorkenntnissen

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

MÖ

Lehrbuch: wird bekannt gegeben
In diesem Kurs wird die Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre aufgefrischt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt.

Beginn: 13.01.2014

Termine:

19mal montags, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 74,10 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch für Fortgeschrittene

Leitung: Barbara Körting

RZ

Dieser Kurs ist belegt.

Beginn: 29.01.2014

Kurs Nr. 203

Termine:

18mal mittwochs, 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 98,00 (mind. 10 Teilnehmer)

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformation unter Tel. 04541 / 2437

(Dozentin - ab 18 Uhr)

Conversation Course

Leitung: Torsten Hannappel

BE

Dieser Kurs wird besonders für Senioren angeboten, aber auch jüngere Teilneh-

mer/innen sind herzlich willkommen. Der Kursschwerpunkt liegt auf der Erarbeitung fremdsprachlicher Texte sowie englischer Konversation in entspannter Atmosphäre.

Beginn: 21.01.2014

Termine:

10mal dienstags, 16:00 bis 17:30 Uhr

Ort: Schule in Krummesse

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: VHS Berkenthin, Tel. 04544/413 Fax: 04544/614, Internet: vhs-berkenthin.de

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Leitung: Sabine Klaas

Let's Read and Talk - Stufe A2/B1

Leitung: Veronica Ellingham-Becker

SB

Sie haben schon Grundkenntnisse der englischen Sprache, aber Hemmungen oder Schwierigkeiten beim freien Sprechen. In diesem Kurs wird das freie Sprechen geübt. Dabei wird der Wortschatz erweitert. Weiterhin wird mit Kurzgeschichten und aktuellen Themen aus der Presse gearbeitet. Es besteht die Möglichkeit eine Aufführung des Englischen Theaters in Hamburg zu besuchen.

Beginn: 05.02.2014

Termine: 12mal mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung bitte schriftlich (Formular letzte Seite)

English III,1 für Fortgeschrittene English Conversation

Leitung: Adrienne N. Schiller

AU

Wir besprechen interessante Themen, berichten über Erlebnisse, lesen Zeitungsartikel, Gedichte und Kurzgeschichten, und wer möchte geht mit in das Englische Theater.

Beginn: 04.02.2014

Termine: 12mal dienstags, 9:00 bis 10:30 Uhr

Ort: Augustinum Aumühle

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und nähere Auskünfte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/695537

English III,2 für Fortgeschrittene English Conversation

Leitung: Adrienne N. Schiller

AU

Kursbeschreibung siehe oben.

Beginn: 04.02.2014

Termine: 12mal dienstags, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Augustinum Aumühle

Gebühr: Euro 60,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und nähere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin unter Tel. 04104/695537

Englisch für Fortgeschrittene „Discussion Group“

Leitung: Uta Ehlers

BÜ

You want to keep up your English? Join our discussion group and enjoy delightful evenings.

Beginn: 06.02.2014

Termine: 10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/2608

Englisch am Vormittag: Conversation

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

MÖ



Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Für Teilnehmer, die ihre bereits erworbenen Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre erweitern und vertiefen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik.

Beginn: 07.01.2014

Termine: 21mal dienstags, 10:30 bis 12:00 Uhr

Ort: Stadthaus Mölln, Wasserkrüger Weg 16, Zimmer 207

Gebühr: Euro 81,90 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 84 37 04

Englisch im Beruf

Englisch für den Beruf

Leitung: Peter Eggens

DA

Für einen guten ersten Eindruck gibt es nun einmal keine zweite Chance, das gilt auch speziell im Berufsleben; denn Professionalität spiegelt sich besonders auch im Sprachgebrauch.

Wer heutzutage Stellenanzeigen studiert oder im Bewerbungsgespräch steht, wird immer wieder mit der Tatsache konfrontiert, dass Geschäftsendlich als Basis vorausgesetzt wird. Der VHS-Kurs „Englisch für den Beruf“ richtet sich an Interessierte mit mittleren Vorkenntnissen. Die Teilnehmer sollten auf etwa 5-6 jährige Schulkenntnisse der engl. Sprache zurückgreifen können. Auch wenn diese ein wenig „eingerstet“ sind, werden Hemmschwellen und Sprachbarrieren kurzfristig abgebaut. Im Unterricht wird betont an das freie Sprechen herangeführt.

Das Lehrbuch „English 365 for work and life - Students Book 1“ (Klett Verlag - ISBN 978-0-521-75362-3) ist die Basis für den Unterricht sowohl für generelle Konversation und Geschäfts-Themen. Mit einfacher Konversation, sowie mündlichen und schriftlichen Übungen ergänzen wir die Stunden. Working in English eignet sich speziell für Kursteilnehmer/innen, die bereits einen Beruf ausüben und auch für Lernende, die demnächst ins Berufsleben eintreten werden.

Kursinhalte im neuen Semester aus folgender Thematik:

We start each lesson with a conversation on a given subject.

Short stories will be read and checked on comprehension.

Holidays and travel (students book)

Revision of all previous units of the course book.

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Mein Buch
„Grenzen überschreiten“
Auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela
 Ich bin den Weg für Sie gegangen und habe meine Erlebnisse und Erfahrungen festgehalten.
Heike Brümmer
www.grenzen-überschreiten.de



Sprachen

The project work of a manager of a Swedish construction company. (students book)
Workplace communication and video-conferencing (students book)

Visiting the English Theatre of Hamburg?
Bei Bedarf können auch fachliche Themen aus dem Teilnehmerkreis im Unterricht durchgesprochen werden.

Beginn: 17.02.2014

Termine:
12mal montags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 79,20
Kurs-Nr. Z 406 09
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs unter Tel. 04104/ 1398

Office English Kompakt

Leitung: Veronica Ellingham - Becker

SB

ab Stufe B1

Der Schwerpunkt des Kurses liegt auf Telefonieren, Empfang und direktem Umgang mit Kunden sowie auf dem Verfassen von E-Mails, Faxen, Memos und einfachen Geschäftsbriefen.

Lehrbuch: English Network Office, Langenscheidt Verlag, ISBN: 978-3-12-606551-1

1. Wochenende:

Freitag, 17.01.2014, Samstag, 18.01.2014

2. Wochenende:

Freitag, 24.01.2014, Samstag, 25.01.2014

3. Wochenende:

Freitag, 31.01.2014, Samstag, 01.02.2014

Freitags 18:45 bis 21:00 Uhr, samstags 9:30 bis 12:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 45,60

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch

Französisch für Touristen (Workshop)

Leitung: Susanne Clasen

MÖ

Sie möchten in nächster Zeit Urlaub in einem französischsprachigen Land machen?

In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redensarten und landestypische Gewohnheiten kennen, um sich als Tourist sicher zu bewegen. Hierbei geht es nicht um komplizierte Grammatik, sondern Sie werden gezielt in entspannter Atmosphäre auf Situationen im Hotel, im Restaurant, am Flughafen etc. vorbereitet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt!

Termin:

17.05.2014 von 09:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 20,00

Die Kursgebühren sind bis 02.05.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Französisch für Anfänger

Leitung: Ulrike Spangenberg

RZ

Sie möchten im Urlaub mehr sagen können als Bonjour und Merci? Sie möchten sich mit den Menschen aus unseren Partnerstädten nicht nur mit Händen und Füßen, sondern auch mit Worten verständigen? Französisch lernen muss nicht schwer sein und kann Spaß machen. Wir fangen ganz vorn an. Unterrichtsmaterial wird zu Beginn des Kurses bekannt gegeben.

Beginn: 04.02.2014

Kurs Nr. 222

Termine:

15mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 81,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214 (Dozentin)

Französisch - Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Anne Bailleux - Heber

SB

Stufe A1.1

Lehrbuch: On y va! A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1

Beginn: 03.02.2014

Termine: 12mal montags, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch für Alle - Anfänger mit geringen Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger

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

AU

Für diese schöne Sprache möchte die Kursleiterin die Teilnehmer/Innen begeistern. Es wird mit dem Lehrbuch Couleurs de France Band 1 NEU gearbeitet, das den Einstieg in die Sprache und ihre Grammatik mit anschaulichem Material erleichtert. In lockerer, spielerischer Atmosphäre fällt das Sprechen dann nicht mehr schwer.

Beginn: 05.02.2014

Termine:

12mal mittwochs, 09.30 bis 11.00 Uhr
Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18

Gebühr: Euro 78,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Information und Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Französisch für Anfänger ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Rosel Blankenburg

BÜ

Dieser Kurs arbeitet mit dem Lehrbuch „Voyages“ ab Lektion 5.

Vorbesprechung: 04.02.2014, 19:30 Uhr
Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142

Beginn: 10.02.2014

Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/2702

Französisch für Einsteiger

Leitung: Ingrid Knoth

LA

Willkommen ist jeder, der Französisch erlernen will und seine vor langer Zeit erworbenen Kenntnisse wieder auffrischen möchte. Der Unterricht wird mit spielerischen Elementen aufgelockert und ist besonders auch für Senioren/Innen und Schüler/Innen geeignet. Er richtet sich nach den Kenntnissen der Teilnehmer. Sprachspiele ergänzen den Unterricht.

Ein Anschlusskurs ist vorgesehen.

Lehrbuch: Couleurs de France „Vive les vacances“

Beginn: 20.02.2014

Termine:

10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 1

Gebühr: Euro 60,00 / Schüler Euro 30,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 520810, E-Mail: ingridknoth@gmx.de

Französisch am Vormittag für Anfänger II

Leitung: Nadine Warda

MÖ

Lehrbuch: „Couleurs de France 1neu“ ab Lektion 7

Französisch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen. Sie möchten Ihre Schulkenntnisse auffrischen oder erweitern, dann sind Sie bei uns richtig und herzlich willkommen.

Beginn: 05.02.2014

Termine: 12mal mittwochs, 11:15 - 12:45 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Vorbesprechung unter Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen am Abend

Leitung: Anne Bailleux - Heber

SB

Stufe A1.3

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: „On y va“, A1, Hueber Verlag, ab Lektion 9

Beginn: 03.02.2014

Termine: 12mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch am Vormittag für Anfänger I

Leitung: Nadine Warda

MÖ

Lehrbuch: „Couleurs de France 1neu“ ab Lektion 11

Für Teilnehmer mit leichten Vorkenntnissen. In den letzten Semestern haben wir ein gutes Gefühl für die französische Sprache entwickelt und hören uns schon recht locker in die Sprache ein. So können wir z. B. unsere Meinung zu einigen Themen äußern, Fragen stellen und beantworten, bis tausend zu zählen etc... Wenn Sie über leichte Französisch-Kenntnisse verfügen, sind Sie bei uns herzlich willkommen.

Beginn: 05.02.2014

Termine:

12mal mittwochs, 9:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch - für fortgeschrittene Anfänger am Vormittag

Leitung: Anne Bailleux - Heber

SB

Stufe A2.1

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: On y va! A2, Hueber Verlag, ab Lektion 3

Es wird zusätzlich ein Krimi gelesen.

Beginn: 04.02.2014

Termine:

12mal dienstags, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Hannelore Klein, Tel. 04104/2753

AU

Beginn: 09.01.2014

Termine:

14mal donnerstags, 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18

Gebühr: Euro 70,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene I

Leitung: Nadine Warda

MÖ

Lehrbuch: „Couleurs de France 2neu“ ab Lektion 5

Für Teilnehmer mit guten Kenntnissen. Wir unterhalten uns und diskutieren bereits über Themen wie unser Heim, auf Reisen, die Familie usw... Lesen und verstehen mittelschwere buchfremde Texte. Wenn Sie also über gute Französisch-Kenntnisse (Niveau A2 - B1) verfügen, sind Sie bei uns herzlich willkommen.

Beginn: 06.02.2014

Termine:

12mal donnerstags, 11:15 bis 12:45 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Vorbesprechung unter Tel. 0 41 54 / 55 25



Französisch für Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger (Stufe B1)

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie können sich bereits mit einfachen Sätzen in alltäglichen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten verständigen. In entspannter, fröhlicher Atmosphäre erweitern wir Wortschatz und Ausdrucksfähigkeit, diskutieren, tauschen Meinungen und Erfahrungen aus. Angregende Themen finden wir im Buch oder in unseren Interessen.

Unterrichtsmaterial: Perspectives B1 Neue Ausgabe Cornelsen 978-3-06-520165-0 (ab unité 3)

Beginn: 06.02.2014

Kurs Nr. 208

Termine:

15mal donnerstags, 10:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg

Gebühr: Euro 81,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 83214 (Dozentin)

Französisch für Fortgeschrittene

Leitung: Rosel Blankenburg

Dieser Kurs arbeitet mit Literaturtexten und Artikeln zu aktuellen Themen.

Vorbesprechung: 04.02.2014, 19:30 Uhr

Beginn: 11.02.2014

Termine: 10mal dienstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142

Gebühr: Euro 40,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/2702

Französisch am Vormittag für Fortgeschrittene II

Leitung: Nadine Warda

Für Teilnehmer mit sehr guten Kenntnissen. Wir lesen einen spannenden Lernkrimi, einige interessante Artikel aus der Presse oder Sprachmagazinen und diskutieren und debattieren hierüber auf Französisch. Die Grammatik wird durch leichte Übungen je nach Bedarf stets verfestigt. Wenn Sie also über gute Französisch-Kenntnisse (Niveau C1) verfügen, weil Sie es - auch vor Jahren - bereits oft angewandt bzw. gelernt haben, sind Sie bei uns herzlich willkommen.

Beginn: 06.02.2014

Termine:

12mal donnerstags, 9:30 Uhr bis 11:00 Uhr
Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44, Seminarraum

Gebühr: Euro 46,80 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Vorbesprechung: Tel. 0 41 54 / 55 25

Französisch - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Baillieux - Heber

Stufe A2.3

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

RZ

Lehrbuch: „On y va“, A2, Hueber Verlag, ab Lektion 9,

Es wird zusätzlich ein Krimi gelesen.

Beginn: 05.02.2014

Termine: 12mal mittwochs, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 55,20

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Französisch für Fortgeschrittene Konversation

Leitung: Ingrid Knoth

Wir diskutieren aktuelle Artikel der Zeitschrift „écoute“ (Euro 6,50), lesen französische Literatur, übersetzen und machen grammatische Übungen. Der Unterricht richtet sich nach dem Kenntnisstand der Teilnehmer/Innen und wird mit spielerischen Elementen aufgelockert.

Ein Anschlusskurs ist vorgesehen.

Beginn: 10.02.2014

Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, Raum 1

Gebühr: Euro 60,00 / Schüler Euro 30,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 520810, E-Mail: ingridknoth@gmx.de

Französische Konversation

Leitung: Dorothea Köpsell

Alle, die mittlere bis gute Vorkenntnisse der französischen Sprache mitbringen, sind zur Teilnahme eingeladen. Das Unterrichtsmaterial wird mit den Teilnehmer(inne)n zu Beginn des Kurses abgesprochen.

Vorbesprechung und Beginn: 04.02.2014

Termine:

10mal dienstags, 15:30 bis 17:00 Uhr

Ort: Stadthaus, Raum 207

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 040 / 632 10 13

Griechisch

Griechisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen am Wochenende

Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

Januar-Wochenende: Samstag, 11.01.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Sonntag, 12.01.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

Februar-Wochenende: Freitag, 14.02.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 15.02.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

März-Wochenende: Freitag, 21.03.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 22.03.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

Juni-Wochenende: Freitag, 13.06.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 14.06.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

Weitere Termine erfragen Sie bitte an der VHS Schwarzenbek!

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse

Gebühr: Euro 70,00 je Wochenendseminar
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

LA

MÖ

SB

SB

Griechisch - für Fortgeschrittene am Wochenende

Leitung: Dimitrios Mastoras

Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!

Januar-Wochenende: Freitag, 31.01.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 01.02.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

März-Wochenende: Freitag, 14.03.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 15.03.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

Juni-Wochenende: Freitag, 20.06.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 21.06.2014, 9:30 bis 16:00 Uhr

Weitere Termine erfragen Sie bitte an der VHS Schwarzenbek!

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Gebäude der Kreissparkasse

Gebühr: Euro 70,00 je Wochenendseminar
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch

Italienisch für Anfänger

Leitung: Dr. Davide Di Maio,

Tel. 076 892369875

Der Kurs bietet einen Einstieg in die italienische Sprache und Kultur. Aufbauend auf den Erfahrungen und Kenntnissen der Kursteilnehmer, etwa aus Urlaubsaufenthalten in Italien, wollen wir uns alltägliche Dialoge erarbeiten und einüben und uns mit authentischen Texten auseinandersetzen.

Beginn: 03.02.2014

Termine:

10mal montags, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C 12

Gebühr: Euro 50,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte beim 1. Mal

Italienisch für Urlaub und Reise

Leitung: Dirk Uhde

Angeboten wird das, was über einen Reise- oder Sprachführer hinausgeht, z.B. die Themenbereiche Reisen, Essen, Unterkunft, Wetter, Fragen und Antworten. Auf individuelle Wünsche kann eingegangen werden. Unterlagen nicht erforderlich.

Termin:

Freitag, 11.04.2014, 15:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142

Gebühr: Euro 15,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/816203 oder 0176 96156158

Italienisch für Anfänger

Leitung: Urta Ladwig

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

Lehrbuch: „Buongiorno“, Bd. 1 Lektion 1

Beginn: 03.02.2014

Termine: 10mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)

SB

AU

BÜ

MÖ

VHS Mölln
Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 40 / 65 72 58 41 (ab 20:00 Uhr), E-Mail: urta.ladwig@web.de

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir lernen die italienische Sprache unversehr und mit viel Spaß. Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005438-1) oder auch mit Spielen und kleinen Rollenspielen.

Beginn: 04.02.2014

Kurs Nr. 209

Termine:

10mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 54,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541 / 4125 (Dozentin)

Italienisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse (Groß Grönau)

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Lockerer Einstieg in die italienische Sprache mit Informationen über Land und Leute. Wir arbeiten mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1, Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-005438-1).

Beginn: 05.02.2014

Kurs Nr. 223

Termine:

15mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr

Alte Schule, Hauptstr., Groß Grönau

Gebühr: Euro 81,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541 / 4125 (Dozentin)

Italienisch - für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Anja Erdmann

Stufe A1.1

Lehrbuch: Con piacere A1, Klett Verlag, ab Lektion 2

Beginn: 23.01.2014

Termine:

10mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 46,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten weiter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 1 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1) und vielen Zusatzübungen. Spielerisch wiederholen und vertiefen wir unsere Kenntnisse, in Rollenspielen lernen wir frei zu sprechen.

RZ

RZ

SB

RZ

Sprachkurssystem

C2	<p>Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge CPE</p> <p>Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.</p>	<p>Nahezu muttersprachliche Kenntnisse</p>
	<p>Goethe –ZMP/ die Europäischen Sprachenzertifikate (TELC) & Cambridge CAE/ BEC</p> <p>Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.</p>	
C1	<p>Die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) & Cambridge FCE/BEC</p> <p>Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.</p>	<p>Gute Sprachkenntnisse</p>
	<p>telc Prüfungen B1 Zertifikat & Cambridge PET/BEC</p> <p>Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.</p>	
B2	<p>telc Prüfungen A 2 (früher Grundbaustein) & Cambridge Key English Test</p> <p>Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.</p>	<p>Grundkenntnisse</p>
	<p>telc Start-Prüfungen A1</p> <p>Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen: wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.</p>	
A1		

Beginn: 06.02.2014
Kurs Nr. 210
 Termine:
 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 54,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04541 / 4125
 (Dozentin)

Italienisch mit geringen Vorkenntnissen **DA**
 Leitung: Anja Erdmann

Lehrbuch: Azzurro, Klett-Verlag
 Beginn: 11.02.2014
Kurs-Nr. Z 409 02
 Termine: 6mal dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
 Gebühr: Euro 36,00
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
 Auskunft zum Kurs unter Tel. 04151/ 7419

Italienisch - für fortgeschrittene Anfänger am Vormittag **SB**
 Leitung: Anja Erdmann

Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen!
 Lehrbuch: Endlich Zeit für Italienisch, Hueber Verlag
 Beginn: 23.01.2014
 Termine:
 10mal donnerstags, 9:30 bis 11:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 46,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Italienisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen **RZ**
 Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten weiter mit dem Lehr- und Arbeitsbuch Espresso 2 (Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005439-8). In Rollenspielen üben wir freies Sprechen, bei Würfelspielen die Konjugation und die (leider) notwendige Grammatik. Wir versuchen uns an kleinen Kriminalgeschichten.
 Beginn: 03.02.2014

Kurs Nr. 220
 Termine:
 10mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 54,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04541 / 4125
 (Dozentin)

Italienisch mit guten Vorkenntnissen **DA**
 Leitung: Anja Erdmann

Dieser Kurs begann im Frühjahr 2010. Quereinsteiger sind herzlich willkommen!
 Lehrbuch: „Italienisch in 30 Tagen“, Langenscheidt
 Beginn: 14.01.2014
Kurs-Nr. Z 409 00
 Termine: 6mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 36,00 (bei mind. 8 TN)
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
 Auskunft zum Kurs unter Tel. 04151/ 7419

Italienisch für Fortgeschrittene (Groß Grönau) **RZ**
 Leitung: Dr. Luciana Luzi Wünsch

Lehrbuch: Linetta Diretta 2 Magari
 Beginn: 04.02.2014
Kurs Nr. 211
 Termine:
 12mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Alte Schule, Hauptstr., Groß Grönau
 Gebühr: Euro 74,00 (Kleingruppe)
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bitte schriftlich bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04509 / 71 22 56 (Dozentin)

Italienisch - für Fortgeschrittene **SB**
 Leitung: Anja Erdmann

Stufe A2
 Neue TeilnehmerInnen sind herzlich willkommen!
 Lehrbuch: Italienisch in 30 Tagen (NEU), Langenscheidt
 Beginn: 03.02.2014
 Termine:
 10mal montags, 18:15 bis 19:45 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 46,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Plattdeutsch

Plattdeutscher Vorleseabend **BR**

Wie auch in den Vorjahren ist ein Plattdeutscher Vorleseabend in der Schule in Breitenfelde geplant. Mit lustigen Geschichten können Sie mit uns in den Räumen der Breitenfelder Schule einen schönen Abend verbringen.
 Ein Termin wird noch bekannt gegeben.
 VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Plattdüütscher Fröhschoppen Dat harr leegerwarn kunt **BÜ**
 Leitung: Erdmann Mencke

Termin: Sonntag, 12.01.2014, 11:15 Uhr
 Ort: Ohlogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
 Gebühr: Euro 5,00
 Dornah gift dat Sürfleisch mit Bratkartüffeln
 VHS Büchen-Gudow, e.V. Tel. 04155/3639 u. 3551

Plattdüütscher Fröhschoppen De Alldag kann mi mol **BÜ**
 Leitung: Ilka Brüggemann

Termin: Sonntag, 09.02.2014, 11:15 Uhr
 Ort: Ohlogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen

Gebühr: Euro 5,00
 Dornah gift dat Burgunderbraden
 VHS Büchen-Gudow, e.V. Tel. 04155/3639 u. 3551

Plattdüütscher Fröhschoppen So wiet allen's in Loot **BÜ**
 Leitung: Horst Jürgens

Termin: Sonntag, 09.03.2014, 11:15 Uhr
 Ort: Ohlogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
 Gebühr: Euro 5,00
 Dornah gift dat Gyros
 VHS Büchen-Gudow, e.V. Tel. 04155/3639 u. 3551

Plattdüütscher Fröhschoppen De VHS-Chor singt, Claus Harder vertellt **BÜ**
 Leitung: Uwe Kirsten, Claus Harder

BÜ
 Termin: Sonntag, 13.04.2014, 11:15 Uhr
 Ort: Ohlogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, Büchen
 Gebühr: Euro 5,00
 Dornah gift dat Lambraden
 VHS Büchen-Gudow, e.V. Tel. 04155/3639 u. 3551

Plattdütsch schnackn **MÖ**
 Leitung: Inge Pusback

För veele Lüüd is Plattdütsch de beste Spraak. Kanns hier jo mol ´n beten Plattdütsch lesen und schnackn, oder kanns Du dat nich? Denn kanns dat tomindst ´mol verseuken, - dat lehrt sick.
 Beginn: 12.02.2014

Termine:
 7mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 27,30 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Plattdüütsch för jung un old **SB**
 Leitung: Grete Bruhn

Kiek mol rin, wi freit uns bannig!
 Beginn: 03.02.2014
 Termine:
 6mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 27,60
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Polnisch

Polnisch für Anfänger **MÖ**
 Leitung: Ryszard Knapik

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.
 Lehrbuch wird bekannt gegeben. Exkursion nach Polen möglich.
 Beginn: 03.02.2014
 Termine:
 10mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60



Polnisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen **MÖ**
 Leitung: Ryszard Knapik

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt. Kenntnisse aus einem vorangegangenen Kurs erforderlich. Exkursion nach Polen möglich.
 Beginn: 03.02.2014
 Termine:
 10mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Portugiesisch

Portugiesisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen **SB**
 Leitung: Christina Feldhofen-Da Costa Carvalho

Stufe A1.2
 Lehrbuch: wird im Kurs besprochen
 Beginn: 04.02.2014
 Termine:
 12mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
 Gebühr: Euro 55,20
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

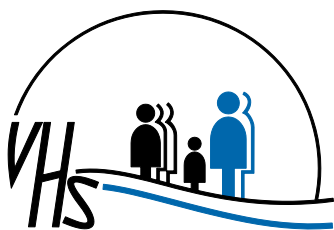
Russisch

Russisch für Anfänger **BÜ**
 Leitung: Julia Scheffler

Vorbesprechung: 04.02.2014, 18:00 Uhr
 Beginn: 11.02.2014
 Termine:
 10mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A2143
 Gebühr: Euro 40,00
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04156/811200 oder E-Mail: julia-s.21514@web.de

Russisch für Fortgeschrittene **BÜ**
 Leitung: Julia Scheffler

Vorbesprechung: 04.02.2014, 18:30 Uhr
 Beginn: 11.02.2014
 Termine:
 10mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A2143
 Gebühr: Euro 40,00
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bitte bei der Kursleiterin unter Tel. 04156/811200 oder E-Mail: julia-s.21514@web.de



Volkshochschule Geesthacht gemeinnützige GmbH

Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung
Zertifiziert nach AZAV

Die VHS Geesthacht bietet jährlich ca. 600 Kurse in Bereichen Gesellschaft, Kultur und künstlerisches Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Grundbildung und Integration, berufliche Bildung und EDV an. Im Internet finden Sie das vielfältige Programm der VHS Geesthacht unter www.vhs-geesthacht.de



Weiterbildungen für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten

Elterngespräche erfolgreich führen

15.05.2014, 9 - 15 Uhr

Förderung und Integration der Sinneswahrnehmungen

30.09.2014, 9 - 16 Uhr

„Verhaltensoriginelle Kinder“

06.11.2014, 9 - 15 Uhr

Lernentwicklungsförderung für Kinder

Autogenes Training für Kinder im Grundschulalter

Start 12.02.2014, 17 Uhr

Psychomotorik für Schulkinder 2.-4. Schuljahr

Start 08.05.2014, 16.45 Uhr

Psychomotorisches Turnen für Eltern und Kinder (ca. 4-7 Jahre)

Start 08.05.2014, 15 Uhr

Vorbereitung auf die Grundschule

Gezielt, aber spielerisch werden die Grob- und Feinmotorik gefördert, der Grundstein für mathematisches Denken gelegt und der lautliche Aufbau der Sprache vermittelt. Ausdauer, Konzentrationsfähigkeit und das Selbstbewusstsein des Kindes werden gefördert und gestärkt sowie Basiskompetenzen für den Schuleintritt erworben. Einmal wöchentlich Dienstag oder Mittwoch, jeweils 9 bis 12 Uhr, Start wahlweise: 04. oder 05.02.2014

Schulabschlüsse

Es besteht an der VHS Geesthacht die Möglichkeit, den Haupt- und Realschulabschluss nachträglich zu erwerben. Aufnahmezeitpunkt:

Realschulabschluss, 25.08.2014,

Hauptschulabschluss, 26.08.2014,

Termine nach Vereinbarung

Beratung, Informationen und Anmeldungen

Volkshochschule Geesthacht gGmbH,

Neuer Krug 33-35, 21502 Geesthacht,

Tel.: 04152/4622, Fax: 04152/88 62 94,

Email: info@vhs-geesthacht.de

Berufliche Weiterbildung

Die VHS Geesthacht bietet Beschäftigten im kaufmännischen Bereich oder Erwerbslosen und Wiedereinsteiger/innen die Möglichkeit, sich im Rahmen des Xpert Business Schulungsprogramm zu qualifizieren. Mit erfolgreich abgelegten Prüfungen können Sie sich bei uns zur geprüften **Fachkraft Büromanagement, Fachkraft für Finanzbuchführung und als Finanzbuchhalter/in** qualifizieren. Informationstag: 06.02.2014, 19 - 20.30 Uhr, kostenfrei

Bildungsurlaube im 1. Semester 2014

Den Büroalltag meistern mit Microsoft Office 2010 und Windows 7

19. - 23.05.2014

Xpert Business Finanzbuchführung I

12. - 18.03.2014

Brush up Your Business English - Level A2/B1

25. - 27.06.2014

Spanisch für Anfänger/innen

ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen

19. - 21.05.2014

Belastbar im Beruf durch richtige Ernährung

28. - 30.04.14

Kreative Malschule

(Intensivkurs Malen und Zeichnen)

30.06. - 04.07.2014

Integrations-Sprachkurs mit Alphabetisierung

In den von Bundesamt für Migration und Flüchtlinge geförderten Integrationskursen lernen Zuwanderer/innen Deutsch und erhalten grundlegende Kenntnisse über die deutsche Gesellschaft.

Abschlussprüfung Niveau A2/B1

Montag – Donnerstag 8.30 – 12.30 Uhr

Einbürgerungstest

03.03.2014, 12.05.2014, 07.07.2014

Jeweils um 18 Uhr

Eine persönliche Anmeldung ist bis 5 Wochen vor dem Test erforderlich.



Russisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen **MÖ**
 Leitung: Gisela Reinhard

Lehrbuch: MOCT ab Lektion 4.
 Die Teilnehmer sollten die Buchstaben sicher schreiben und lesen können.
 Vorbesprechung und Beginn: 04.02.2014
 Termine:
 15mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 58,50 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Schwedisch

Schwedisch **MÖ**
 Leitung: Regina Thomsen

Einführung in die schwedische Sprache, die Kultur und die Gebräuche.
 Beginn: 05.02.2014
 Termine:
 10mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Schwedisch für Anfänger A1 **RZ**
 Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Wer vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze auf Schwedisch verstehen und verwenden möchte, ist hier genau richtig. Am Ende des Kurses werden Sie sich auf einfache Art und Weise auf Schwedisch verständigen können.
 Lehrbuch: Tala svenska A1
 Beginn: 11.02.2014
Kurs Nr. 212
 Termine: 15mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 81,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

Schwedisch für Anfänger A1 ab Kap. 7 **RZ**
 Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Wer Grundkenntnisse der schwedischen Sprache bereits erworben hat und einfache Sätze in gängigen Alltagssituationen verwenden kann, ist hier genau richtig.
 Sie werden den Grundwortschatz erweitern und die Anwendung grammatikalischer Strukturen auf unkomplizierte Weise erlernen.
 Lehrbuch: Tala svenska A1
 Beginn: 10.02.2014
Kurs Nr. 214
 Termine:
 15mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 81,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

Schwedisch für Fortgeschrittene **RZ**
 Leitung: Elke Schurich (Muttersprachlerin)

Auf Stufe A2 können Sie sich auf einfache Weise in typischen alltäglichen Situationen verständigen. In vertrauten Situationen können Sie kurze Gespräche führen und einfache grammatische Strukturen korrekt verwenden.
 Lehrbuch Tala svenska A2+
 Beginn: 10.02.2014
Kurs Nr. 213
 Termine: 15mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule (Ernst-Barlach-Schule), Ratzeburg
 Gebühr: Euro 81,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04541 / 87 05 84 (Dozentin)

Spanisch

Crashkurs Spanisch am Wochenende 3 **RZ**
 Leitung: Leticia Jannsen-Mendoza (Muttersprachlerin)

Dieser Crashkurs beruht auf der Methode des ganzheitlichen Lernens, die unter Berücksichtigung der modernen Lernpsychologie sowie neuester Ergebnisse der Gehirn- und Kommunikationsforschung entwickelt wurde. Aktives und passives Lernen wechseln dabei unter Anwendung von Entspannungstechniken mit geeigneter Musik einander ab. Durch die abwechslungsreiche Kombination bleibt Ihre Aufmerksamkeit durchgehend erhalten, das Lernen fällt Ihnen leichter und macht mehr Spaß.
 Lehrbuch: El Nuevo Corso 1, Langenscheidt-Verlag.
 Termin Seminar 3: 15./16.02.2014
Kurs Nr. 221
 Samstag von 9:00 - 17:00 Uhr und Sonntag von 9:00-14:00 Uhr
 Bitte mitbringen: Matte, Decke, Essen und Trinken
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 56,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04541 / 891 172 (Dozentin)

Spanisch für Anfänger II **AU**
 Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104 / 42 64

Lehr- und Arbeitsbuch „Caminos neu“ A1
 Beginn: 12.02.2014
 Termine:
 12mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C 12
 Gebühr: Euro 60,00
 VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
 Anmeldung bitte beim 1. Mal

Spanisch für Anfänger **BÜ**
 Leitung: N. N.

Vorbesprechung: 05.02.2014, 18:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143

Gebühr: Euro 40,00
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155 / 3551

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse **DA**
 Leitung: Monika Heitmann

Dieser Kurs bietet Interessierten den Einstieg in die spanische Sprache. Neben grundlegender Grammatik und Vokabular lernen wir, wie man sich begrüßt und vorstellt, im Restaurant seine Bestellung aufgibt oder Einkaufen geht. Das Lehrbuch behandelt typische Alltagssituationen in Spanien. Das Gelernte wird mit den Übungen aus dem Arbeitsbuch, Hörverstehensübungen, gespielten Dialogen und Spielen vertieft. Lehrbuch: Español Actual Band 1 und Arbeitsbuch
 Beginn: 04.02.2014
Kurs-Nr. Z 422 02
 Termine: 8mal dienstags, 19:30 - 20:00 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Dassendorf

Spanisch für den Urlaub **MÖ**
 Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Sie möchten in nächster Zeit Urlaub in einem spanischsprachigen Land machen? In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Redensarten und landestypische Gewohnheiten kennen, um sich als Tourist sicher zu bewegen. Hierbei geht es nicht um komplizierte Grammatik, sondern Sie werden gezielt in entspannter Atmosphäre auf Situationen im Hotel, im Restaurant, am Flughafen etc. vorbereitet. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt!
 Termin: 09.05.2014, 9:00 bis 15:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: Euro 20,00
 Die Kursgebühren sind bis 25.04.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich. Die Materialkosten von Euro 5,00 sind am Kurstag zu zahlen.
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 04542 / 8 96 60 erforderlich

Spanisch für Anfänger ohne Vorkenntnisse **MÖ**
 Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs vermittelt Anfängern langsam und verständlich die spanische Sprache. Lehrbuch: wird in der ersten Unterrichtsstunde bekannt gegeben.
 Beginn: 03.02.2014
 Termine: 18mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 70,20 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 erforderlich

Spanisch für Anfänger (langsameres Arbeitstempo) **MÖ**
 Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Mitmenschen und Reiselustige. Ein

besonders langsames Arbeitstempo leitet uns zum Erfolg.
 Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr- und Arbeitsbuch)
 Beginn: 06.02.2014
 Termine:
 18 donnerstags, 8:30 bis 10:00 Uhr
 Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44
 Gebühr: Euro 70,20 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 04542 / 89660 erforderlich

Spanisch mit Muße für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen **MÖ**
 Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs richtet sich besonders an ältere Mitmenschen und Reiselustige. Ein besonders langsames Arbeitstempo leitet uns zum Erfolg.
 Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr- und Arbeitsbuch)
 Beginn: 06.02.2014
 Termine:
 18mal donnerstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
 Ort: Augustinum Mölln, Sterleyer Straße 44
 Gebühr: Euro 70,20 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 04542 / 89660 erforderlich

Spanisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen und Wiedereinsteiger **MÖ**
 Leitung: Prof. Thomas Gemmecke

Dieser Kurs vermittelt Anfängern langsam und verständlich die spanische Sprache.
 Lehrbuch: Español Actual 1 (Lehr- und Arbeitsbuch)
 Beginn: 03.02.2014
 Termine: 18mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 70,20 (bei 8 Teilnehmern)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 04542 / 89660 erforderlich

Spanisch für Anfänger **RZ**
 Leitung: Leticia Jannsen-Mendoza (Muttersprachlerin)

Anfängerkurs für Neueinsteiger - vermittelt Spanisch mit Schwerpunkt auf Konversation im Alltag. Lehrmaterial: El Nuevo Corso Band 1, Langenscheidt Verlag
 Beginn: 15.01.2014

Kurs Nr. 205
 Termine:
 10mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 54,00 zuzügl. Euro 5,00 Material
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 04541 / 891172 (Dozentin)

Spanisch für Anfänger **SN**
 Leitung: Gerardo Mengel

Dieser Kurs vermittelt Anfänger langsam und verständlich die spanische Sprache. Für reiselustige Menschen besonders ge-

Gesundheit

eignet. Es wird nach dem Lehrbuch „Caminos neu“ unterrichtet.
 Beginn: 05.02.2014
 Termine: 10mal mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Sandesneben
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Spanisch für Anfänger geringe Vorkenntnisse **DA**
 Leitung: Monika Heitmann

Dieser Kurs begann im Herbst 2012. Die Teilnehmer/innen können sich bereits begrüßen und vorstellen, über sich selbst und andere Auskunft geben und andere danach fragen, über den Tagesablauf sowie Beruf und Hobbys erzählen, einkaufen, im Restaurant bestellen, einkaufen gehen, leichte Dialoge führen, erste leichte Lektüre verstehen und mit dem Perfekt über Vergangenes sprechen. In diesem Kurs werden wir unter anderem lernen über unsere Vorlieben zu sprechen oder nach dem Weg zu fragen.
 Das Lehrbuch behandelt typische Alltagssituationen in Spanien. Das Gelernte wird mit den Übungen aus dem Arbeitsbuch, gespielten Dialogen, Hörverstehensübungen und Spielen vertieft. Neue Teilnehmer sind willkommen.
 Lehrbuch: Español Actual Band 1, Arbeitsbuch ab ca. Lekt. 12
 Beginn: 04.02.2014
Kurs-Nr. Z 422 01
 Termine:
 8mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Spanisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen **SB**
 Leitung: Arritxu Gajate

Stufe A1.2
 Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
 Lehrbuch: Caminos Neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 3
 Beginn: 06.02.2014
 Termine:
 12mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
 Gebühr: Euro 55,20
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch mit sehr geringen Vorkenntnissen **DA**
 Leitung: Monika Heitmann

Dieser Kurs begann im Herbst 2013. Die Teilnehmer/innen können sich bereits begrüßen und vorstellen, sich nach ihrem Befinden fragen, erzählen, wo sie herkommen und was sie beruflich machen, kennen den Unterschied zwischen den Verben „ser“ und „estar“ und die Zahlen bis 100. In diesem Kurs werden wir neben Gram-

matik und Vokabular typische Alltagssituationen in Spanien behandeln. Das Gelernte wird mit den Übungen aus dem Arbeitsbuch, gespielten Dialogen, Hörverstehensübungen und Spielen vertieft. Lehrbuch: Español Actual Band 1 und Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 8
 Beginn: 05.02.2014
Kurs-Nr. Z 422 00
 Termine:
 8mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
 Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen **RZ**
 Leitung: Leticia Janssen-Mendoza (Muttersprachlerin)

Wir wiederholen mit Rollenspielen die erworbenen Kenntnisse und arbeiten weiter mit dem Lehrmaterial El Nuevo curso, Langenscheidt Verlag
 Beginn: 15.01.2014
Kurs Nr. 204
 Termine:
 10mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 54,00 zzgl. Euro 5,00 Materialkosten
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 04541 / 891172 (Dozentin)

Spanisch mit geringen Vorkenntnissen **SN**
 Leitung: Gerardo Mengel

Es ist der Fortführungskurs vom Frühjahr und für Teilnehmer/innen die sich bereits begrüßen und vorstellen können. Sie kennen den Unterschied von „ser“ und „estar“ und die Zahlen bis 100. In diesem Kurs werden Sie neben Grammatik und Vokabular Typische Alltagssituationen in Spanien kennen lernen.
 Beginn: 05.02.2014
 Termine:
 10mal mittwochs, 20:00 bis 21:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Sandesneben
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.
 Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

Spanisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen **SB**
 Leitung: Arritxu Gajate

Stufe A1.3
 Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
 Lehrbuch: Caminos neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 8
 Beginn: 04.02.2014
 Termine:
 12mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
 Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
 Gebühr: Euro 55,20
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch für Anfänger **MÖ**
 Leitung: Martha Krien

Geringe Vorkenntnisse aus der Schule oder einem vorangegangenen Kurs und gute Laune werden erwartet.
 Lehrbuch: El Nuevo Curso 1 Kapitel 11
 Vorbesprechung und Beginn: 04.02.2014
 Termine:
 10mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern.)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

Spanisch - für Anfänger mit Vorkenntnissen am Vormittag **SB**
 Leitung: Arritxu Gajate

Stufe A1.3
 Neue Teilnehmer/Innen sind herzlich willkommen!
 Lehrbuch: Caminos neu! A1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-514954-0, ab Lektion 8
 Beginn: 06.02.2014
 Termine:
 10mal donnerstags, 9:30 bis 11:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: Euro 46,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Spanisch III (Mittelstufe III) **AU**
 Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104/4264

„Con Gusto“ B 1 (Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag)
 Beginn: 11.02.2014
 Termine:
 12mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C 12
 Gebühr: Euro 60,00
 VHS Aumühle und Wohltorf, Tel. 04104/80360
 Anmeldung beim 1. Mal

Spanisch mit guten Vorkenntnissen **DA**
 Leitung: Monika Heitmann

Dieser Kurs richtet sich an Interessierte, die ihre guten Grundkenntnisse für den normalen Alltag und Urlaub erweitern und vertiefen möchten. Die Teilnehmer/innen können bereits die typischen Urlaubs- und Alltagssituationen bewältigen, mit dem Perfekt über Vergangenes Auskunft geben, über die Zukunft sprechen, Dialoge führen und Dinge definieren. In diesem Kurs werden unter anderem die Vergangenheitsformen „Indefinido“ und „Imperfecto“ behandelt. Leichte Lektüre, gespielte Dialoge, Hörverstehensübungen und Spiele runden den Unterricht ab. Wir sind eine kleine Gruppe und freuen uns sehr über neue Teilnehmer. Lehrbuch: Español Actual Band 1, und Arbeitsbuch, ab ca. Lektion 25
 Beginn: 05.02.2014
Kurs-Nr. Z 422 03
 Termine: 8mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
 Gebühr: Euro 48,00

VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
 Auskunft zum Kurs unter Tel. 04152/ 2539

Spanisch für Fortgeschrittene **AU**
 Leitung: Alicia Harrer, Tel. 04104/4264

Lecturas, conversacion
 Beginn: 11.02.2014
 Termine:
 12mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C 12
 Gebühr: Euro 60,00
 VHS Aumühle und Wohltorf, Tel. 04104/80360
 Anmeldung bitte beim 1. Mal

Spanisch für Fortgeschrittene **MÖ**
 Leitung: Martha Krien

Wir unterhalten uns über viele Themen und diskutieren und lesen leichte, buchfremde Texte.
 Lehrbuch: El Nuevo Curso 2 capitulo II
 Vorbesprechung und Beginn: 04.02.2014
 Termine:
 10mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern.)
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 - 8 96 60

Spanisch für Fortgeschrittene **BÜ**
 Leitung: N. N.

Vorbesprechung: 05.02.2014, 18:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A 1, Raum A 143
 Gebühr: Euro 40,00
 VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
 Anmeldung bei der VHS, Tel. 04155 / 3551

Entspannung und Körpererfahrung

Yoga

Ziel des Yoga ist es, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen steigern das seelische Wohlbefinden, helfen die körperliche Verfassung zu verbessern bzw. sich gesund zu erhalten. Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

Yoga am Abend für Anfänger - Kurs 1 **AU**
 Leitung: Ulrike Braatz-Weist, Tel. 04151/6760

Beginn: 03.02.2014
 Termine: 18mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr
 Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
 Gebühr: Euro 90,00
 VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
 Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

„VHS macht gesünder!“

- belegt eine bundesweite Studie des Universitätskrankenhauses Eppendorf zur Wirksamkeit von Entspannungskursen an Volkshochschulen. Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. All das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig.



Foto: shutterstock/Robert Kneschke

Yoga am Abend für Fortgeschrittene - Kurs 2

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

Beginn: 03.02.2014

Termine:

18mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 90,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga für Damen und Herren

Leitung: Marion Suratman, Tel. 04104/695472

Beginn: 20.01.2014

Termine:

15mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr

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

Gebühr: Euro 75,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Yoga

Leitung: Angelika Schütze, Diplom-Psychologin

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.

Beginn: 21.01.2014

Termine:

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

Ort: Brinkhus in Rondeshagen

Gebühr: Euro 45,00 (43,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: VHS Berkenthin Tel. 04544/413, Fax 04544/614 Internet: vhs-berkenthin.de

Ganzheitliches Yoga (Sonderkurs)

Leitung: Petra Pohle (Yogalehrerin BYV) Krankenkassenanerkant

Ganzheitliches Yoga integriert verschiedene Yogawege: der Körper wird optimiert

AU

durch Atem-, Entspannungs- und Körperübungen. Das Energiepotenzial wird durch dynamische Übungen geweckt, die Herzenskräfte durch Mantras aktiviert. Die Psyche wird ausgeglichener durch Meditation und Affirmationen.

Termine: mittwochs, 20:00 bis 21:30 Uhr und donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr, ca. 8 - 12 x pro Kurs

Fortlaufende Kurse während der Schulzeit! Einstieg für jeden jederzeit möglich,

Ort: Zum Raum 2 in Rondeshagen

Gebühr: pro Abend Euro 10,00

VHS Berkenthin

Anmeldung: Pohle Tel. 04544/891273 oder 80702 (AB)

AU

Yoga für jeden

Leitung: Ulrike Braatz-Weist

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.

Fortlaufender Kurs

Beginn: 06.02.2014

Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr

Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr

Termine: 17mal donnerstags

Ort: Haus der Generationen, Müssen

Gebühr: Euro 76,50

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/6760

BE

Yoga

Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.

Beginn: 11.02.2014

Kurs 1: 18:00 bis 19:30 Uhr

Kurs 2: 19:30 bis 21:00 Uhr

Termine: 19mal dienstags

Ort: Witzeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16

Gebühr: Euro 104,50

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/499347

BE

Yoga

Leitung: Anne-Katrin Pannewitz

Kursinhalt siehe Sondertext Yoga.

Beginn: 10.02.2014

Termine:

19mal montags, 09:30 bis 11:00 Uhr
Ort: Schule Gudow, Schulstr./Parkplatz ggü. der Kirche

Gebühr: Euro 95,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/499347

MIT ELBBLICK - Hatha Yoga -

Ein Weg der Achtsamkeit

Yoga am Montagabend -

Leitung: Petra Corradi-Apelt, Yogalehrerin u. Entspannungspädagogin

Hatha Yoga ist ein ganzheitlicher Weg zur Gesundheit, zu geistiger Klarheit und innerer Ruhe. Yoga, in dessen Zentrum der geführte Atem und wirksame Körperhaltungen entstehen, gibt Kraft. Durch Asana werden Sehnen und Bänder sanft gedehnt und der Kreislauf gestärkt. Der Übende wird beweglicher und seine gekräftigte Muskulatur ermöglicht ihm eine bessere Körperhaltung. Durch Entspannung, Stille und Meditation kommt es zu Achtsamkeit im Umgang mit sich „SELBST“.

Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, warme Socken, Woldecke und Kissen mitbringen.

Maximal 8 Teilnehmerinnen

Beginn **Kurs 1:** 13.01.2014

Termine:

jeweils 7mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Gebühr: Euro 52,50; keine Krankenkassenförderung

Beginn **Kurs 2:** 13.01.2014

Termine:

jeweils 7mal montags, 19:45 bis 21:15 Uhr
Gebühr: Euro 52,50; keine Krankenkassenförderung

Beginn **Folgekurs 1 a:** 03.03.2014

Termine:

jeweils 6mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Gebühr: Euro 45,00; keine Krankenkassenförderung

Beginn **Folgekurs 1 b:** 03.03.2014

Termine:

jeweils 6mal montags, 19:45 bis 21:15 Uhr
Gebühr: Euro 45,00; keine Krankenkassenförderung

Beginn **Folgekurs 2 a:** 05.05.2014

Termine:

jeweils 9mal montags, 18:00 bis 19:30 Uhr

BÜ

BÜ

GU

DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg



(04541) 88 40

www.drk-krankenhaus.de

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: Euro 67,50 je Kurs; keine Krankenkassenförderung

Beginn **Folgekurs 2 b:** 05.05.2014

Termine:

jeweils 9mal montags, 19:45 bis 21:15 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2

Gebühr: Euro 67,50 je Kurs; keine Krankenkassenförderung

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 05153 52416, E-Mail: p.corradi@web.de

Hatha Yoga am Dienstagvormittag Kurs + Folgekurse 1 und 2

Leitung: Petra Corradi-Apelt, Yogalehrerin u. Entspannungspädagogin

Kursbeschreibung siehe oben. Max. 8 Teilnehmerinnen

Beginn: 14.01.2014

Termine:

7mal dienstags, 9:30 bis 11:00 Uhr

Gebühr: Euro 52,50; keine Krankenkassenförderung

Beginn **Folgekurs 1:** 04.03.2014

Termine:

6mal dienstags, 9:30 bis 11:00 Uhr

Gebühr: Euro 45,00; keine Krankenkassenförderung

Beginn **Folgekurs 2:** 06.05.2014

Termine:

10mal dienstags, 9:30 bis 11:00 Uhr

Gebühr: Euro 75,00; keine Krankenkassenförderung

Ort: Albinusstraße 24, Raum 2

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 52416, E-mail: p.corradi@web.de

Hatha Yoga am Mittwochabend

Leitung: Petra Corradi-Apelt, Yogalehrerin u. Entspannungspädagogin

Kursbeschreibung siehe oben. Max. 8 Teilnehmerinnen

Beginn **Kurs 1:** 15.01.2014

Termine: jeweils 7mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr

Gebühr: Euro 52,50; keine Krankenkassenförderung

Beginn **Kurs 2:** 15.01.2014

Termine: jeweils 7mal mittwochs, 19:45 bis 21:15 Uhr

Gebühr: Euro 52,50; keine Krankenkassenförderung

Beginn **Folgekurs 1 a:** 05.03.2014

Termine: jeweils 6mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr

LA

LA

Gesundheit

Gebühr: Euro 45,00; keine Krankenkassenförderung
 Beginn **Folgekurs 1 b:** 05.03.2014
 Termine: jeweils 6mal mittwochs, 19:45 bis 21:15 Uhr
 Gebühr: Euro 45,00; keine Krankenkassenförderung
 Beginn **Folgekurs 2 a:** 07.05.2014
 Termine: jeweils 10mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
 Gebühr: Euro 75,00 je Kurs; keine Krankenkassenförderung
 Beginn **Folgekurs 2 b:** 07.05.2014
 Termine: jeweils 10mal mittwochs, von 19:45 bis 21:15 Uhr
 Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
 Gebühr: Euro 75,50 je Kurs; keine Krankenkassenförderung
 Ort: Albinusstraße 24, Raum 2
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04153 52416, E-mail: p.corradi@web.de

Hatha Yoga am Donnerstagvormittag **LA**
 Leitung: Petra Corradi-Apelt, Yogalehrerin u. Entspannungspädagogin

Kursbeschreibung siehe oben.
 Max. 8 Teilnehmerinnen
 Beginn: 16.01.2014
 Termine:
 7mal donnerstags, 9:30 bis 11:00 Uhr
 Gebühr: Euro 52,50; keine Krankenkassenförderung
 Beginn **Folgekurs 1:** 06.03.2014
 Termine:
 6mal donnerstags, 9:30 bis 11:00 Uhr
 Gebühr: Euro 45,00; keine Krankenkassenförderung
 Beginn **Folgekurs 2:** 08.05.2014
 Termine:
 9mal donnerstags, 9:30 bis 11:00 Uhr
 Gebühr: Euro 67,50; keine Krankenkassenförderung
 Ort: Albinusstraße 24, Raum 2
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04153 52416, E-mail: p.corradi@web.de

Kundalini-Yoga (Sonderkurs) **MÖ**
 Leitung: Bernd Pfeiler

Kursziele sind: Mobilisierung der Wirbelsäule, Erhöhung der körperlichen Flexibilität und Belastbarkeit, Stärkung der inneren Organe, Anregung des Stoffwechsels und des Drüsensystems, Stärkung des Immun- und Nervensystems sowie Stabilisierung der psychischen Befindlichkeit.
 Bitte, bringen Sie eine Decke mit und Wasser zum Trinken. Teilnahme nur für Nichtraucher.
 Termine:
 10mal dienstags, 17:30 bis 19:00 Uhr
 Ort: Seminarhaus Neu-Horst
 Die Gebühren und Beginn erfragen Sie bitte bei der Anmeldung.
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 45 / 13 04, Fax: 0 45 45 / 78 94 09, E-mail: Bernd.Pfeiler@t-online.de

Hatha Yoga für Jedermann **NU**

Leitung: Dagmar Martens, Dipl.-Yogalehrerin
 Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).
 Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
 Beginn: 06.02.2014
 Termine:
 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Grund- und Hauptschule Nusse
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Sandesneben - Nusse e.V.
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Sanfter Hatha-Yoga (Groß Grönau) **RZ**

Sich wahrnehmen, entspannen, wohlfühlen
 Leitung: Annegret Frederich (Yogalehrerin BDY/EYU)

In diesem Kurs werden sanfte Yoga-Übungen durchgeführt, die keinen Teilnehmer überfordern und die sich den individuellen Möglichkeiten der Übenden anpassen. Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern helfen Beschwerden in diesen Bereichen vorzubeugen oder zu bessern. Wir werden versuchen, dabei die innere Achtsamkeit zu schulen. Hierdurch können wir lernen, den Körper sensibler wahrzunehmen, eigene Grenzen zu erkennen und zu akzeptieren. Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen uns, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen. So können Stresssituationen besser bewältigt werden.
 Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, dicke Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder eine Isomatte.
 Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse oder an die Kursleitung.
 Begrenzte Teilnehmerzahl: 8 - 11
 Es sind nur noch wenige Plätze frei!
 Beginn:

Kurs Nr. 404.1: Montag, 27.01.2014, 17:50 bis 19:20 Uhr
Kurs Nr. 404.2: Montag, 27.01.2014, 19:30 bis 21:00 Uhr
Kurs Nr. 404.3: Donnerstag, 30.01.2014, 9:00 bis 10:30 Uhr
Kurs Nr. 404.4: Donnerstag, 30.01.2014, 10:40 bis 12:10 Uhr
 Termine: jeweils 14mal 90 Minuten
 Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Grönau, Hauptstr. 10, Hamburger Zimmer
 Gebühr: Euro 98,00 je Kurs
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung: Tel. 0451/ 6132792 (Dozentin), info@yogastunden.de

Hatha Yoga für Jedermann **SN**

Leitung: Dagmar Martens, Dipl.-Yogalehrerin
 Yoga ist ein sanftes Körpertraining, das sich positiv auf Körper, Geist und Seele auswirkt. Über die Asanas (Haltung) werden Verspannungen gelöst, gleichzeitig wirken sie ausgleichend auf unseren Gemütszustand. Durch das Ausführen von Hatha Yoga entsteht ein vitalisierendes Wellness Gefühl für Körper und Seele, das über die Kursstunde hinaus in unserem Alltag weiter lebt.
 Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte

mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
 Beginn: 06.02.2014
 Termine:
 10mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Sandesneben
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Hatha Joga für Jedermann **SN**

Leitung: Petra Storm
 Kursbeschreibung siehe oben (SN).
 Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
 Beginn: 05.02.2014
 Termine:
 10mal mittwochs, 16:30 bis 18:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Sandesneben
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.
 Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

Hatha - Yoga am Vormittag I und II **SB**

Leitung: Alexa Potrykus
 Durch gezielte Körperübungen, Atemtechniken, Meditation und positives Denken können wir Entspannung und Harmonie für den Alltag und in besonderen Situationen erreichen. Zusätzlich üben wir Mudras (Fingerhaltungen), sie schenken uns besondere Hilfe, um uns von Verspannungen und Blockaden zu befreien.
 Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen!
 Beginn **Kurs 1:** 03.02.2014
 Beginn **Kurs 2:** 05.05.2014
 Termine:
 8mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 72,00 je Kurs
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga am Montagabend **SB**

Leitung: Sybille DuBa
 Basierend auf der von Dinah Rodrigues entwickelten dynamischen Übungsreihe setzt sich Belluna-Yoga aus Elementen von Hatha- und Kundalini Yoga zusammen. Sie wirkt speziell auf das weibliche Hormonsystem und kann damit Wechseljahrsbeschwerden sowie Begleiterscheinungen des Menstruationszyklus positiv beeinflussen.
 Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen!
 Beginn: 03.02.2014
 Termine:
 8mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 72,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Hatha - Yoga am Montagabend **SB**

Leitung: Sybille DuBa
 Der Kurs integriert verschiedene Leistungsstufen und ist auch für Teilnehmer

geeignet, die sonst sportlich nicht engagiert sind. Geübt werden grundlegende Yogastellungen (Asanas). Der Schwerpunkt liegt auf genauer Ausrichtung und langem Halten der Asanas. Der Körper wird intensiv gestärkt und gedehnt.
 Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen!
 Beginn: 05.05.2014
 Termine:
 8mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 72,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga für jeden I und II **SB**

Leitung: Thorsten Scholz
 Kursbeschreibung siehe oben.
 Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
 Beginn **Kurs 1:** 11.02.2014
 Beginn **Kurs 2:** 06.05.2014
 Termine:
 8mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 72,00 je Kurs
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Yoga für den Rücken am Mittwoch I und II **SB**

Leitung: Alexa Potrykus
 Im Kurs lernen Sie altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausgelösten Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Dies ist möglich durch gezielte Yogahaltungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Die erlernten sanften Körper- und Atemübungen helfen auch im Alltag zwischendurch durchzuatmen, sich wieder aufzurichten, um in jeder Situation Rückgrat zu zeigen.
 Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
 Beginn **Kurs 1:** 05.02.2014
 Beginn **Kurs 2:** 07.05.2014
 Termine:
 8mal mittwochs, 19.45 bis 20.45 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 48,00 je Kurs
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Tai Chi / Qigong

T'ai Chi Ch'uan Fortgeschrittenenkurs **BE**

Leitung: Constanze Dahms
 T'ai Chi Ch'uan ist ein traditionelles, chinesisches Übungssystem, das auf der Philosophie des Tao, dem Ying und Yang beruht. Seine äußere Form sind fließende, harmonische Bewegungen, die auf langsame Weise, ohne Anstrengung ausgeführt werden. T'ai Chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird die Übung der Form durch vielfältige Übungen in der chinesischen Heilgymnastik.

Beginn: 03.02.2014
 Termine:
 10mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Dorfgemeinschaftshaus Klempau, Dorfstr. 47
 Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
 VHS Berkenthin
 Anmeldung: Dahms Tel. 04508/1482, Internet: vhs-berkenthin.de

T'ai Chi Chuan - Lai Yao - für Fortgeschrittene **BR**
„Langstockform - Da Guan Tao“
 Leitung: Master Sifu G. Claes (32 Jahre Erfahrung)

Tai Chi Chuan oder auch kurz benannt als Tai Chi, ist das langsame, nachdenkliche Ausführen von einer vorgegebenen Reihe von Bewegungen oder Haltungen, die ein „Set“ oder „Tao“ bilden. Tai Chi Chuan wird übersetzt als „große ultimative Faust“ und gilt als die mächtigste und praktischste Kampfkunst, obwohl die meisten Menschen es nur benutzen zur Förderung der Gesundheit und nicht des Kampfes Willen.

Tai Chi ist ursprünglich eine Kampfkunst. Es basiert sich darauf, beim Angriff die Kraft des Gegners zu absorbieren und umzuleiten. Tai Chi Bewegungen sind rund, glatt und kontrolliert, also flüssig. In diesem Seminar lernt man nicht nur das Prinzip des Tai Chi und seinen Gesundheitswert, sondern auch gleichzeitig seinen Selbstverteidigungswert.

Wir praktizieren den Stil „Tai Chi Lai Yago“ Er hat seinen Ursprung in China, in der Provinz Henan. Er wurde um 1800 n. Chr. gegründet und ist von dem Sun und Hou Stil abgeleitet. Der Stil wird von dem Familienclan Yao Lai praktiziert.

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

Beginn: 11.02.2014

Termine:
 10mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Aula der Schule Breitenfelde
 Gebühr: Euro 38,00 zzgl. Euro 10,00 für Material
 VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690
 Anmeldung: VHS oder beim Kursleiter 04542/1342 (in-fo@selfdefense-studio.net)

Qigong **BE**
 Leitung: Constanze Dahms

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die wörtlich übersetzt „Pflege der Lebensenergie“ bedeutet. Gemeint ist hiermit jene Lebenskraft, die wir von Beginn an in uns tragen und die uns mit allem um uns herum verbindet.

Durch heilgymnastische Übungen werden sowohl körperliche als auch die geistig-seelische Ebene des Menschen angesprochen. Die Übungen kräftigen den Körper, regulieren Haltung und Atmung und bewirken ein ungehindertes Fließen der Lebensenergie. Die Entfaltung innerer Ruhe und Entspannung wird möglich.

Beginn: 03.02.2014

Termine:
 10mal montags, 10:00 bis 11:30 Uhr
 Ort: Dorfgemeinschaftshaus Klempau, Dorfstr. 47
 Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin
 Anmeldung: Dahms Tel. 04508/1482, Internet: vhs-berkenthin.de

Tai Chi Ch'uan und Qi Gong für Anfänger **BÜ**
(Schnupperkurs)
 Leitung: Birgit Helling

Sich harmonisch bewegen mit guter Körperhaltung und nur soviel wie nötig Muskelanspannung - ruhig und richtig atmen im Einklang mit der Bewegung - tiefe Entspannung bei gleichzeitig hoher Konzentration - all dies fördert diese chinesische Entspannungsmethode in Bewegung, auch Schattenboxen genannt.

Beginn: 10.02.2014

Termine:
 10mal montags, 20:30 bis 22:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
 Gebühr: Euro 40,00
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/6800

T'hai Chi Chuan und Qi Gong Aufbaukurs 1 **BÜ**
 Leitung: Manfred Dutschke

Dieser Kurs schließt sich an den Schnupperkurs an, er ist fortlaufend. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.

Beginn: 07.01.2014, fortlaufend

Termine:
 10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
 Gebühr: Euro 40,00
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

T'hai Chi Chuan und Qi Gong Aufbaukurs 2 **BÜ**
 Leitung: Manfred Dutschke

Dieser Kurs ist fortlaufend und für weiter Fortgeschrittene gedacht. Neue Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit herzlich willkommen.

Beginn: 07.01.2014, fortlaufend

Termine:
 10mal dienstags, 20:00 bis 21:30 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
 Gebühr: Euro 40,00
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung beim Kursleiter, Tel. 04155/6895

Einführung ins Taijiquan nach Prof. Cheng Man-Ching **LA**
 Leitung: Roland Jurth, Dipl.-Psych. P.P., unterrichtet Taiji und Qigong

Tai Chi Ch'uan - oft vereinfacht Taiji genannt - ist eine traditionelle chinesische Körperkunst, die gekennzeichnet ist durch langsame, gleichmäßig fließende anmutige Bewegungen. Es gehört zu den „inneren Kampfkünsten“. Nach chinesischer Auffassung wird man durch das Üben von Taiji:

„Weich wie ein Baby, kräftig wie ein Holzfäller und gelassen wie ein Weiser“ Erlernbar sind die Bewegungen unabhängig von Alter oder „Sportlichkeit“. Gesundheitliche Einschränkungen, die einer Teilnahme entgegenstehen, werden zu Beginn des Kurses besprochen.

Die Einführung umfasst 10 Unterrichtsstunden von je 1,5 Std., in denen wesentliche Haltungs- und Bewegungsprinzipien vermittelt werden. Hinzu kommen Qigong-Übungssysteme, die für das Erlernen der „Taiji-Form“ hilfreich sind, wie z.B. Taiji-Qigong (18 Bewegungen). Die „Form“ (der Bewegungsablauf) von Prof. Zhengmanqing ist eine Kurzform aus dem Yang-Stil. Sie besteht aus 64 Figuren bei 37 unterschiedlichen Bewegungsbildern und kann erfahrungsgemäß in 1,5 bis 2 Jahren erlernt werden. Deshalb wird der Kurs für Interessierte direkt im Anschluss an diese Einführung fortgesetzt.

Erfahrungen mit Kampf- oder anderen Bewegungskünsten sind hilfreich, aber nicht notwendig.

Bitte mitbringen: Bequeme (Sport-) Bekleidung und z.B. dicke Socken bzw. Gymnastik- oder Indoor-Sportschuhe (möglichst mit flacher Sohle) sowie Getränke wie Tee oder Wasser nach eigenem Bedarf.

Beginn: 21.01.2014

Termine:
 9mal dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr, (fortlaufend in 9er-Blöcken)
 Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
 Gebühr: Euro 54,00 (Krankenkassenförderung möglich)
 VHS Lauenburg
 Info und Anmeldung: Tel. 04153 550761
 E-Mail: rolandjurth@t-online.de

T'ai chi Ch'uan - Einführungskurs **MÖ**
 Leitung: Constanze Dahms

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

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

Beginn: 04.02.2014

Termine:

Ihr kompetenter Partner!

- Biochemie
- Schüßler - Salze
- Homöopathie
- Weleda
- Wala

Nutzen Sie unseren kostenlosen Lieferservice

DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

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

T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurse **MÖ**
 Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.

Beginn: 04.02.2014

Termine:
 10mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 08 / 14 82

T'ai Chi **NU**
 Leitung: Petra Storm

Kursbeschreibung siehe unten (Sandesneben).

Beginn: 03.02.2014

Termine:
 10mal montags, 18:00 bis 19:00 Uhr
 Ort: Grund- und Hauptschule Nusse
 Gebühr: Euro 38,00
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Qigongkurs für Jedermann **NU**
 Leitung: Juliane Holm

Kursbeschreibung siehe unten (Sandesneben). Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.

HUBERTUS POTHEKE
 und Sanitätshaus in Mölln
 Apotheker Dr. Janssen





Beginn: 05.02.2014
Termine:
10mal mittwochs, 17:00
bis 18:30 Uhr
Ort: Grund- und Haupt-
schule Nusse
Gebühr: Euro 48,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel.
04536/808262

Qi Gong für Anfänger (Groß Grönau)

Leitung: Uwe Schützek (Psychologischer
Berater/Erziehungs- und Lernberater)

Wir benutzen sanfte Bewegungen und lösen so Verspannungen und wirken Stress entgegen.

Atemblume, 8 Brokat-Übungen und andere Qi Gong-Übungen können sowohl im Stehen als auch im Sitzen geübt werden. In der ersten Stunde erfolgt eine kurze Einführung in das Qi Gong. Im Vordergrund steht aber die praktische Übung. Durch intensives Nachspüren nach jeder Übung bekommen wir (wieder) ein besseres Gefühl für unseren Körper und seine Bedürfnisse. Max. 12 Teilnehmer

Beginn: 14.02.2014

Kurs Nr. 401

Termine: 10mal 60 Min. freitags, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Groß Grönau, Waldschule

Gebühr: Euro 40,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung: Tel. 0451 / 619 19 071 (Dozent)

T'ai Chi

Leitung: Petra Storm

Die langsamen fließenden Bewegungen wirken sanft und doch kraftvoll auf den ganzen Körper. Sie fördern das Gleichgewicht und vermitteln ein ganz neues Körperbewusstsein. Unterrichtet wird der Yang-Stil nach Yang Zhenduo.

Beginn: 03.02.2014

Termine:

10mal montags, 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Qigongkurs für Jedermann

Leitung: Constanze Dahms

Eine wunderbar entspannende und gesundheitsfördernde Bewegungskunst aus China, die für jedes Alter geeignet ist. Lernen Sie zu entspannen, fördern Sie Ihre Konzentrationsfähigkeit, stärken Sie Ihre Bänder, Sehnen und Muskeln. Durch eine verbesserte Körperwahrnehmung können Sie Verspannungen vorbeugen und eine insgesamt gelassene Lebens Einstellung gewinnen. Körperliche Fitness ist nicht erforderlich. Bequeme Kleidung, Gymnastikschuhe und eine Wolldecke sind sinnvoll.

Beginn: 05.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 48,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Stressbewältigung als Burnout-Prävention Balance im Fokus-

Leitung: Renate Kubentz, Tel. 040/403200

Belastungen bestimmen immer mehr unseren Alltag. Häufig folgen körperliche, geistige und psychische Beschwerden wie Schlaflosigkeit, Schmerzen, Burn Out oder Niedergeschlagenheit.

Jeder Mensch reagiert unterschiedlich auf Belastungen, aber ein gesünderer Umgang damit ist erlernbar. Das aktive Bewältigen von Stress trägt zu Wohlbefinden und damit auch zu mehr Gelassenheit und Ausgeglichenheit im Alltag bei.

Das Ziel des Stressmanagements Trainings ist es, die Stressoren aus dem beruflichen und privaten Leben aufzudecken, um die eigenen Ressourcen zu stärken und gezielter einzusetzen.

Termine: Sa. 18.01. u. So. 19.01.2014, jeweils 10 bis 18 Uhr

Ort: Thies'sches Haus, Alte Allee 1, Wohltorf
Gebühr: Euro 160,00, bis zu 80 % werden von der Krankenkasse für Präventivmaßnahmen nach § 20 SGB V zurückerstattet
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung und weitere Auskünfte bitte bei der Kursleiterin

Meditation - Einen Tag lang Einführungskurs 1 und 2

Leitung: Isabell Kaul-Hofmann - Heilpraktikerin

Einen Tag der Meditation widmen - als Einstieg oder Wiedereinstieg.

Bitte Tee/Wasser mitbringen.

Matten und Kissen werden gestellt.

Termin **Kurs 1:**

Sonntag, 09.03.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr

Termin **Kurs 2:**

Sonntag, 15.06.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 2

Gebühr: Euro 36,00 je Kurs

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel.: 04136 913600, E-Mail: praxisikh@gmail.com

Meditativer Malkurs am Vormittag

Leitung: Martina Richter, Heilpraktikerin für Psychotherapie

- Achtsamkeit statt Unwohlsein

- Achtsamkeit statt Krankheit

Gemeinsam werden wir lernen, Bilder mit unserem inneren Auge zu malen. Mit Spaß und Motivation werden Sie, wenn Sie wollen, viel über Ihre verborgenen Ressourcen erfahren.

Beginn: 05.03.2014

Termine:

3mal mittwochs, 9:30 bis 11:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 20,00 + Materialkosten Euro 10,00

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04159244375, E-Mail: Martina@Mediale-Ruhe.de

Stressmanagement und Burnoutprävention

Leitung: Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscouch

Hohe Arbeitsintensitäten, Zeit- und Leistungsdruck sowie Doppelbelastungen im Privatleben lassen eines oft in den Hintergrund rücken: Die Selbstsorge. Das Seminar gibt Aufschluss über Entstehung von Stress und Burnout sowie die Möglichkeiten eines konstruktiven Umgangs damit. Wenn sie ihre persönlichen Auslöser für Stress in Zukunft frühzeitig erkennen und bereit sind, ihre Gewohnheiten zu hinterfragen, dann entdecken sie Spielräume für Veränderungen und erfahren einen fühlbaren Stressabbau. Ressourcenorientiertes Selbstmanagement und die Entwicklung einer individuellen Stresskompetenz sind Schwerpunkte dieses Seminars. Termin: Freitag, 04.04.2014, 17:00 bis 20:30 Uhr und Samstag, 05.04.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 63,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Gelassener durch Meditation und Entspannung I und II

Leitung: Melany Matthiessen

Es werden verschiedene Meditationen und Techniken der Entspannung und zum Stressabbau vorgestellt.

Bitte warme bequeme Kleidung anziehen und eine Liegeunterlage mitbringen.

Beginn **Kurs 1:** 04.02.2014

Termine:

8mal dienstags, 17.50 bis 18.50 Uhr

Beginn **Kurs 2:** 07.02.2014

Termine: 8mal freitags, 11:00 bis 12:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 48,00 je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

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

Entspannung durch bewusste Anspannung - das ist das Prinzip der 1938 von Edmund Jacobsen entwickelten Technik der progressiven Muskelentspannung. Bei dieser einfach zu erlernenden Methode werden nacheinander einzelne Muskelgruppen für einige Sekunden gezielt angespannt und anschließend bewusst entspannt. Die systematisch durchgeführten Übungen bringen tiefe Entspannung.

Die progressive Muskelentspannung ist unabhängig vom Alter; für Jung und Alt zu erlernen ohne Nebenwirkungen.

Beginn: 13.02.2014

Termine:

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

Ort: Augustinum Aumühle

Gebühr: Euro 40,00

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Leitung: Andrea Taruttis

Entspannen kann man lernen. Sie lernen, sich effektiv zu entspannen und fühlen sich danach leichter und wohler. Sie haben mehr Energie zur Verfügung und tun etwas für Ihre Gesundheit. Stress sowie Ausbrengen werden vorgebeugt.

Mitzubringen sind eine Isomatte, Decke, Kissen und dicke Socken.

Beginn: 10.03.2014

Termine:

4mal montags, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 20,00

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen

Leitung: Ina Barth (Sozialpädagogin und PME-Anleiterin)

In diesem Kurs lernen Sie ohne weiteren Aufwand die Progressive Muskelentspannung kennen. Diese ist rasch erlernbar und sehr bewährt in alltäglichen Stresssituationen, sei es im Beruf, in der Familie oder im normalen Alltag. Mit Hilfe systematischer An- und Entspannung der Muskulatur können Sie Ihr Körpergefühl verbessern, verspannte Muskeln lockern und mehr Gelassenheit erreichen.

Im Kurs werden die Übungen hauptsächlich im Sitzen durchgeführt. Generell gilt, dass diese Entspannungsmethode sowohl im Stehen bzw. im Liegen als auch an jedem Ort, zu jeder Zeit und ohne jedes Hilfsmittel durchführbar ist. Hauptfokus wird sein, wie die Übungen im Alltag umgesetzt werden können.

Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse oder an die Kursleitung.

Begrenzte Teilnehmerzahl: 8

Beginn: 12.02.2014

Kurs Nr. 427

Termine:

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

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 70,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 0160 / 96617510, www.lebenswelten-50plus.de

Progressive Muskelentspannung

Leitung: Anke Patzak, zertifizierter Gesundheitscouch

Aktiv und doch entspannt!

Die Progressive Muskelentspannung nach Edmund Jacobson ist eine Entspannungsmethode, die einfach erlernbar und hocheffektiv ist. Als Ausgleich zu körperlicher und seelischer Anspannung erreichen Sie mit der Progressiven Muskelentspannung ein tiefgreifendes körperliches und mentales Ruhegefühl. Sie lernen Verspannungen in den verschiedenen Körperteilen wahrzunehmen und unauffällig im Alltag zu lösen und zu lockern.

Termin: Samstag, 22.02.2014, 10:30 bis 17:00 Uhr und Sonntag, 23.02.2014, 10:30 bis 16:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: Euro 72,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Verwöhnkurs für Frauen

BÜ

Leitung: Imke Donner, Entspannungstherapeutin und Well-nessmasseurin

Gönnen sie sich einen Abend ganz für sich allein und verwöhnen sie sich mit Entspannungsübungen aus den Bereichen Tai Chi-Qigong, Yoga, Klangmassage mit Klangschalen und Phantasiereisen. Erspüren sie die wohltuende Wirkung ätherischer Öle und tanken sie bei einer Massage wieder auf.
 Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, eine Matte, Decke, Kissen und warme Socken mit.
 Beginn: 12.05.2014
 Termine:
 7mal montags, 20:15 bis 21:45 Uhr
 Ort: Haus der Generationen, Müssen
 Gebühr: Euro 45,00 zzgl. Kosten für Öle (max. 8 Teilnehmer)
 VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
 Information bei der Kursleiterin, Tel. 04151/899692
 Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Nia - Yoga Tanz Getanzte Lebensfreude

BÜ

Leitung: Muktivera Hatzakes

Nia bewegt Dich. Nia ist ganzheitl. Bewegung von westlichen und östlichen Traditionen inspiriert. Choreographierte und freie Bewegungsformen wechseln sich ab. Die harmonischen Bewegungen wirken ausgleichend auf den Energiehaushalt Ihres Körpers und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Sie folgen nur Ihrem Wohlfühl!
 Beginn: 14.03.2014
 Termine: 8mal freitags, 18:30 bis 19:30 Uhr
 Ort: Witzeeze, Regionales Kulturzentrum, Dorfstr. 16
 Gebühr: Euro 42,00
 VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
 Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04139/7997944

Schamanisches Reisen für Anfänger

LA

Leiterin: Christiane Mücke

Der Schamanismus ist vermutlich die älteste Methode, das Bewusstsein für Heilzwecke und Problemlösungen einzusetzen.
 Nach einer Einführung begleite ich Sie mit dem Klang meiner Schamanentrommel auf Ihrer Reise nach innen. Dort treffen Sie Ihr Krafttier - ein Tier aus einer geistigen Welt -, das immer an Ihrer Seite ist, Sie durch den Alltag begleitet und Ihnen hilft, Antworten auf Ihre Fragen zu finden und wir aktivieren unseren inneren Heiler.
 Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und bringen Sie ein Tuch für die Augen, eine Decke und etwas zu trinken mit.
 Matten werden gestellt!
 Termin: Samstag, 08.03.2014, 11:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 2
 Gebühr: Euro 15,00
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04154 795944, Mobil: 01634476440, E-Mail: ChristianeMuecke@gmx.net

Schamanisches Reisen

RZ

Leitung: Christiane Mücke

Der Schamanismus ist vermutlich die älteste Methode, das Bewusstsein für Heilzwecke und Problemlösungen einzusetzen. Mit dem Klang meiner Schamanentrommel begeben wir uns auf eine innere Reise, begegnen unserem Krafttier und aktivieren unseren inneren Heiler.
 Bitte mitbringen: Matte, Decke, Tuch für die Augen
 Beginn: 05.03.2014
Kurs Nr. 410
 Termine:
 6mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr
 Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstraße, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 39,00

VHS Ratzeburg
 Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04154 / 795944, E-Mail: christianemuecke@gmx.net (Dozentin)

Geistiges Heilen - Vortrag

RZ

Leitung: Livia Stepan (anerkannte ganzheitliche Heilerin nach DGH)

In diesem Vortrag erfahren Sie: Was ist geistiges Heilen? Was geschieht bei einer Geistheilung? Wer heilt eigentlich? Ist Geistheilung erlernbar? Warum sind manche Erfolge nur von relativ kurzer Dauer, und was kann man tun, um auch dauerhaften Erfolg zu haben?
 Helfen und Heilen - das ist der Wunsch und das Ziel von Ärzten, Therapeuten, Heilpraktikern und Heilern. Geistiges Heilen gilt seit 2004 offiziell als die Dritte Säule des Gesundheitswesens in Deutschland. An diesem Abend erhalten Sie eine Einführung und Informationen über Möglichkeiten und Wirkungsweisen dieser alternativen

DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40 www.drk-krankenhaus.de

tiven Heilmethode. Im Anschluss möchte ich den Teilnehmern mitteilen, wie sie mit einfachen Mitteln auch selbst in der Lage sein können, ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.
Vortrag 911: Donnerstag, 16.01.2014, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Vortrag 911.1: Dienstag, 11.02.2014, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Vortrag 911.2: Dienstag, 08.04.2014, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr

Die Röpersberg-Gruppe. Eine Welt voller Möglichkeiten.

schön wohnen

gut essen

umsorgt sein

gesund werden

bewusst teilhaben

sich stärken

fit bleiben

- schön wohnen: **Senioren-Wohnsitz Ratzeburg**
- gut essen: **Gastronomie im Senioren-Wohnsitz Ratzeburg**
- fit bleiben: **MediVital im Senioren-Wohnsitz Ratzeburg**
- umsorgt sein: **Haus Park Röpersberg · Ambulante Pflege Tag & Nacht**
- Tagespflege Röpersberg**
- Klinik für Geriatrie**
- Röpersbergklinik**
- Alzheimer Therapiezentrum**
- gesund werden: **Klinik für Geriatrie**
- bewusst teilhaben: **Röpersbergklinik**
- sich stärken: **Alzheimer Therapiezentrum**

23909 Ratzeburg · Telefon 04541 130 · www.rgrz.de



Vortrag 911.3: Dienstag, 10.06.2014, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 10,00 je Vortrag
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Klangschalen-Meditation



Leitung: Monika Fremuth, psychologische Beraterin

Die Behandlung mit bis zu 7 abgestimmten Klangschalen wird Ihnen absolute Tiefenentspannung geben. Verspannungen lösen sich, Herz und Nervensysteme werden beruhigt und angestaute Energien kommen in Fluss.

Die Schwingungen der tibetischen Klangschalen werden seit Jahrtausenden zum Heilen und Entspannen verwendet.

Lassen Sie sich fallen und verwöhnen

Beginn: 27.02.2014
 Termine: 5mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 2
 Gebühr: Euro 35,00
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04152 8378499, E-Mail: mo-wy@web.de

Abnehmen durch Hypnose



Leitung: Andrea Taruttis

In der Gemeinschaft werden wir Ihre Gewichtsabnahme auf den richtigen Weg bringen. Durch gezielte Suggestionen wird Ihr Unterbewusstsein angeregt, Ihr Gewichtsproblem anzugehen. Durch Gespräche in der Gruppe und die Stimulanz Ihres Unterbewusstseins werden wir gezielt auf Ihre Abnahme eingehen. Mitzubringen ist eine Isomatte.

Kurs 1: 11.03.2014, 8mal dienstags, 20:00 bis 21:30 Uhr

Kurs 2: 13.03.2014, 8mal donnerstags, 20:00 bis 21:30 Uhr

Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde,
 Gebühr: Euro 40,00 + Materialkosten Euro 4,00
 VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurse 1 und 2



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

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

Sowohl für diejenigen von uns, die unter Stress oder Gesundheitsstörungen leiden, als auch für die, die ganz einfach aktiv zur Aufrechterhaltung von Gesundheit, Harmonie und Wohlbefinden beitragen möchten, ist die Kunst des Jin Shin Jyutsu eine einfache und kraftvolle Methode, die jedem zur Verfügung steht.

In jeder Unterrichtseinheit finden praktische Übungen statt.

Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Beginn
Kurs 1: 06.02.2014,
Kurs 2: 08.05.2014
 Termine: 8mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

Jin Shin Jyutsu® Strömungsabende 1 / 2



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

Die praktischen Erfahrungen aus den Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekursen 1 und 2 werden bei den Strömungsabenden vertieft. Unter Berücksichtigung des jahreszeitlichen und individuellen Rhythmus strömen die Teilnehmer sich gegenseitig.

Voraussetzung zur Teilnahme sind die Erfahrungen aus einem Jin Shin Jyutsu® Selbsthilfekurse 1.

Bitte bequeme Kleidung und eine Wolldecke mitbringen.

Termine **Kurs 1:** dienstags 04.02. - 18.02. - 04.03. - 18.03. - 01.04. - 15.04. - 13.05. - 27.05.2014, 19:30 bis 21:00 Uhr

Termine **Kurs 2:** dienstags 11.02. - 25.02. - 11.03. - 25.03. - 08.04. - 06.05. - 20.05. - 03.06.2014, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
 Gebühr: je Kurs Euro 31,20 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 27 02

Jin Shin Jyutsu® - Selbsthilfekurs I und II



Leitung: Livia Stepan (Jin Shin Jyutsu® Praktikerin und Lehrerin)

Hilfe zur Selbsthilfe - Diese mehrere tausend Jahre alte japanische Heilkunst hilft Ihnen, im „mich selbst erkennen“, die Botschaften Ihres Körpers besser zu verstehen und sie zu nutzen, um die körpereigene Balance wiederherzustellen. Das Jin Shin Jyutsu bildete ursprünglich die Grundlage der Akupunktur und eignet sich besser als Selbsthilfe, im Gegensatz zur Akupunktur und Akupressur, denn die Anwendung erfolgt ohne Nadeln, Druck oder Massage. Sie erfahren hier, wie Sie mit einfachen Übungen (mit Hilfe Ihrer Hände und Atmung) Beschwerden und Schmerzen im Alltag lindern und den Heilungsprozess von Körper, Geist und Seele aktiv unterstützend begleiten können.

Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug, Buntstifte und eine Wolldecke mitbringen.

Kosten für das Lehrbuch Euro 13,50
 Beginn **Kurs 420:** 12.02.2014
 Beginn **Kurs 421:** 07.05.2014

Termine:
 8mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 52,00 je Kurs
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Autogenes Training

Das Autogene Training ist ein Verfahren, das der körperlichen und seelischen Entspannung dient.

Es hilft, mehr Ruhe zu gewinnen, Überlastung, Hektik und Stress leichter abzubauen, nervöse körperliche Beschwerden zu lindern und die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit zu steigern.

Zu allen Kursen bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und ein kleines Kissen mit.

Autogenes Training



Leitung: Heilpraktiker Klaus John

Kursinhalt siehe Sondertext Autogenes Training.

Es wird im Sitzen geübt, damit das AT auch in jeder Situation anwendbar ist.

Beginn: 12.02.2014
 Termine:

9mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145

Gebühr: Euro 45,00 bei 8 TN
 VHS Büchen - Gudow e.V.

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

Autogenes Training für Erwachsene Einführungskurs



Leitung: Tatjana Switala (Heilpraktikerin)

Autogenes Training hilft uns im Alltag gelassener zu bleiben und mit Stress leichter umgehen zu können. Psychosomatische Beschwerden werden gelindert und die Entspannungsfähigkeit wird verbessert. Bitte Wolldecke, Isomatte, kleines Kissen und warme Socken.

Krankenkassenzuschuss bis zu 80% der Kursgebühren möglich. Rückfragen bitte bei Ihrer Krankenkasse oder an die Kursleitung.

Beginn **Kurs 424:** 03.02.2014

Termine: 8mal montags, 9:00 bis 10:30 Uhr

Beginn **Kurs 424.1:** 12.05.2014

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

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 45,00 je Kurs
 VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter: Tel. 04542 / 836060 (Dozentin), Email: info@naturheilpraxis-switala.de

Einführung in Shiatsu



Leitung: Sybille DuBa

Shiatsu ist eine Kombination aus energetischer Körperarbeit und Druckpunkt-Massage. Eine meditative Haltung und das achtsame Berühren ermöglichen ein Zusammenspiel von Lockern und Halten, Massage, Akupressur und passivem Yoga. Sie lernen die wichtigsten Shiatsu-Techniken zur Entspannung und Mobilisierung kennen.

Shiatsu wird am bekleideten Körper angewendet. Es können sich Paare, sowie Einzelpersonen anmelden.
 Bitte eine Gymnastikmatte oder Decke, ein

kleines Kissen, bequeme Kleidung, warme Socken und Verpflegung für die Pausen mitbringen. Sie sollten nach Möglichkeit kurze Fingernägel haben.

Termin:
 Sonntag, 16.02.2014, 11:00 bis 16:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: Euro 30,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Einführung in Entspannungsmassagen



Leitung: Björn Busch

In diesem Seminar können Sie lernen, sich selbst und andere von Nacken bis Fuß zu verwöhnen. Es werden folgende Massage-techniken vorgestellt und geübt:

- Klassische Massage
- Aroma-Öl-Massage
- Fußreflexzonen-Massage

Sie werden nach dem Kurs in der Lage sein, die Grundtechniken an sich selbst und an anderen anzuwenden. Es werden auch Grundlagen der Anatomie vermittelt. Es können sich Paare, sowie Einzelpersonen anmelden.

Bitte eine Gymnastikmatte, ein großes Handtuch, ein Laken, und ein kleines Kissen mitbringen.

Termin: Samstag, 15.03.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 44,00
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Bewegung / Gymnastik / Fitness

Fit - Gesund - Aktiv - am Vormittag Sportkurs für Anfänger/Wiedereinsteiger



Leitung: Anita Matuszak

Dieser Kurs ist geeignet, um die Figur in Form zu bringen, das Herz zu trimmen oder Gelenke und Muskeln zu stärken. Bei jedem Treffen werden nach und nach einzelne Übungen mit Kleingeräten eingeführt, z. B. das Theraband für den schonenden Muskelaufbau. Zum Aufwärmen beginnen wir die Trainingsstunde mit leichtem Aerobic, Tanzschritte mit einer Kombination von Arm- und Beinbewegungen. Das trainiert die Feinmotorik und dient der Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems.

Wer sich durch sportliche Bewegung positiv wahrnimmt, wird das körperliche Befinden ausgeglichen erleben.

Beginn: 08.01.2014

Termine:
 6mal mittwochs, 10:00 bis 11:00 Uhr

Fortlaufender Kurs in 6er Blöcken.

Ort: Schulbücherei Weingarten, Vortragsraum

Gebühr: Euro 24,00
 VHS Lauenburg
 Anmeldebitte unter Tel. 04153 4626 od. 0170 2121282, E-Mail: anitamatuszak@gmx.de

Beckenbodentraining

Leitung: Kerstin Siegert (Hebamme und zertifizierte Beckenbodentrainerin)

RZ

Funktionelles Beckenbodentraining für Frauen aller Altersstufen. Ziele dabei sind: den Beckenboden kennen zu lernen und zu erfahren, ihn samt der Bauchmuskeln zu trainieren und zu stabilisieren, Fehlfunktionen und eventuelle Schwächen auszugleichen, zu vermindern, bzw. ihnen vorzubeugen.

Materialkosten Euro 8,00.
Beginn: 03.02.2014

Kurs Nr. 403

Termine:
10mal montags, 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Ratzeburger Storchennest, Klopstockweg 11, Ratzeburg
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04541/2317 (Dozentin)

Ich beweg' mich

- Fit im Alltag

Neue Energie tanken und Muskeln aufbauen

Leitung: Marit Eller, Melany Matthiessen

SB



Ich beweg' mich!

Die einfachen Übungen kräftigen den ganzen Körper, bringen den Kreislauf in Schwung und stärken die Kondition. Nebenbei sorgen sanfte Entspannungstechniken für mehr Balance und ein neues Körpergefühl im Alltag.

Werden Sie gemeinsam mit anderen aktiv! Dieser Kurs bringt Sie nicht nur ins Schwitzen, sondern verbessert auch Ihre Körperwahrnehmung.

Gut für alle, die ihre Gesundheit stärken und fit werden möchten. Ideal auch für Einsteiger.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch
Beginn: 04.02.2014

Termine:
8mal dienstags, 09:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Grund- und Gemeinschaftsschule, Gebäudeteil Jugendtreff Korona, Tanzsaal, Hans-Böckler-Straße 2a
Gebühr: Euro 48,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Rotationsgymnastik

- Mehr Kraft und Gesundheit für Sportler

Leitung: Raymond van Bronswijk

MÖ

Der Kurs besteht aus theoretischen und praktischen Teilen, die zur Selbstanwendung vermittelt und geübt werden.

- Verbesserung der intramuskulären Koordination - ein höherer Wirkungsgrad der Bewegungsausführung wird erreicht.

- Zunahme von Kraft an den richtigen Stellen

- Vorbeugung von Verletzungen und Haltungsschäden durch einseitige Belastung

- Aufhellung und Stärkung der Mentalkraft

Besonders empfehlenswert ist dieser Intensivkurs für den Golfsport, Racketsportarten und für alle intensiv praktizierten

Sportarten, in denen sich die Teilnehmer steigern wollen. Erfolge, z.B. des Golf-Abschlages. Beim Tennis wird von einer effektiveren Basic-Drehung berichtet.

Auf störende, nicht beabsichtigte Reflexe und Impulse hat das Training eine ausgleichende Wirkung. Bitte in warmer, sportlicher Kleidung kommen.

Termin: Freitag, 14.03.2014, von 18:30 bis 21:00 Uhr und Samstag, 15.03.2014, von 9:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 85,00

Die Kursgebühren sind bis 01.03.2014 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.

Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung bis 01.03.2014 nötig

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Rücken und Pilates

Leitung: Helga Wille,

Tel.: 04104 / 962 535

Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

AU

Beginn: 09.01.2014

Termine: 23mal donnerstags

Vormittagskurs: 10:30 bis 11:30 Uhr

Abendkurs: 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1

Gebühr: Euro 77,00 je Kurs

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Pilates

Leitung: Cornelia Wolf

BR

Bei Pilates handelt es sich um eine sanfte Methode die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Der Oberkörper wird stabilisiert, der gesamte Körper gedehnt und gekräftigt. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken.
Beginn: 27.01.2014

Termine:

18mal montags, 18:15 bis 19:15 Uhr

Gebühr: Euro 34,00

Ort: Aula der Schule Breitenfelde

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Pilates I für Einsteiger

Leitung: Katja Wunsch

BÜ

In diesem Kurs steht das Erlernen der Pilates - Atmung, der Pilates - Prinzipien und der Basis - Übungen im Vordergrund.

Beginn: 03.02.2014

Termine:

15mal montags, 16:45 bis 17:45 Uhr

Ort: Haus der Generationen, Müssen

Gebühr: Euro 52,50

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/811843 oder Email: katja.wunsch@gmx.de

Pilates II Mittelstufe und Fortgeschrittene

Leitung: Katja Wunsch

BÜ

In diesem Kurs geht es um die Vertiefung der Pilates - Prinzipien und das Erlernen anspruchsvoller Varianten der Pilates - Übungen und Bewegungskombinationen.

Beginn **Kurs 1:**

03.02.2014, 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn **Kurs 2:**

03.02.2014, 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn **Kurs 3:**

05.02.2014, 17:00 bis 18:00 Uhr

Termine:

15mal montags bzw. 15mal mittwochs

Ort: Haus der Generationen, Müssen

Gebühr: Euro 52,50 je Kurs

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04155/811843 oder Email: katja.wunsch@gmx.de

Pilates und Entspannung - Kurs 1 und 2

Leitung: Anja Brocks

LA

Das Pilates-Training zielt mit Dehn- und Kräftigungsübungen darauf ab, die tiefe Muskulatur zu stärken und zu formen, dadurch die gesamte Stabilität zu verbessern und ein kräftiges Körperzentrum aufzubauen. Die Körperhaltung wird durch sanfte Stärkung von Bauch- und Rückenmuskulatur verbessert. Sowohl trainierte als auch untrainierte Personen werden angesprochen, da alle Übungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können.

Die Stunde wird abgeschlossen mit einer kurzen Entspannungsphase. Bitte Handtuch und dicke Socken mitbringen.

DRK-Krankenhaus
Mölln | Ratzeburg

Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

Matten werden gestellt!
Beginn **Kurs 1:** 07.01.2014
Beginn **Kurs 2:** 11.03.2014

Termine: jeweils 8mal dienstags, 11:15 bis 12:15 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 2

Gebühr: Euro 32,00 je Kurs

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 2883, E-Mail: brocks.meier-brocks@t-online.de

Pilates

Leitung: Carolin Ewert, mit lizenzierte Pilatesausbildung

NU

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben). Bitte Handtuch und Wolldecke mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.

Beginn: 03.02.2014

Termine:

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

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben - Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann Tel. 04536/808262

Pilates

Leitung: Carolin Ewert

RZ

Pilates sind schonende, ineinander fließende Bewegungsabläufe kombiniert mit Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern. Bereits nach wenigen Wochen entwickelt man eine andere Haltung. Josef Pilates (engl.) entwickelte diese Übungen und entdeckte damit eine Art „Tiefenmuskeltraining“. Pilates wirkt so auf Nacken, Rücken, den Halteapparat, Koordination und Konzentration sowie das Gleichgewichtempfinden. Eine gesteigerte Muskelkraft verbessert den Stoffwechsel und somit die innere Harmonie und das

Ich beweg' mich!

Ich beweg' mich!

Eine gemeinsame Aktion der Apotheken Umschau und Ihrer vhs

Die vhs-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene:

- Fit im Alltag
- Pilates
- Rücken fit



So bringen Sie mehr Schwung in Ihr Leben – jeder Schritt zählt.

Wie motiviert sind Sie? Testen Sie Ihre guten Vorsätze und profitieren Sie von unseren Experten-Tipps: www.apotheken-umschau.de/ich-beweg-mich



allgemeine Wohlbefinden. Einsteiger und Fortgeschrittene sowie Menschen jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung erforderlich, keine Sportschuhe
Begrenzte Teilnehmerzahl (8)
Beginn **Kurs 417:** 11.02.2014
Beginn **Kurs 417.1:** 06.05.2014
Termine:
je 10mal dienstags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Beginn **Kurs 418.1:** 08.05.2014
Termine:
10mal donnerstags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 40,00 je Kurs
Beginn **Kurs 418:** 20.02.2014
Termine:
8mal donnerstags, 17:30 bis 18:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 32,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/823444 (Dozentin)
carolin.ewert@gmx.net / www.5-elemente-ernaehrung.org

Pilates am Vormittag
Leitung: Carolin Ewert

RZ

Kursbeschreibung siehe oben (RZ)
Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung erforderlich, keine Sportschuhe
Beginn **Kurs 416.1:** 12.02.2014
Beginn **Kurs 416.2:** 07.05.2014
Termin:
10mal mittwochs, 9:30 bis 10:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr Euro 40,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04542 / 823444 (Dozentin), info@carolin-ewert.de/www.5-elemente-ernaehrung.org

Pilates
Leitung: Carolin Ewert,
mit lizenzierte Pilatesausbildung

SN

Bei Pilates handelt es sich um eine sanfte Methode die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt. So wird innere Harmonie und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.
Bitte Handtuch und Woldecke mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.
Beginn: 03.02.2014
Termine:
10mal montags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 38,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Ich beweg' mich - Pilates I und II
Das sanfte Training bringt schnelle Erfolge
Leitung: Melany Matthiessen

SB



Das Ganzkörpertraining nach Joseph Pilates kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching. Im Zentrum stehen Bauch, Hüften, Po und Rücken, die Körpermitte, im Pilates auch „Powerhouse“ genannt. Pilates kräftigt, entspannt und dehnt auf sanfte Weise die tiefen Muskeln. Der Körper wird straff und geschmeidig, die Haltung aufrecht. Die Bewegungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Die Übungen sind sehr effektiv und zeigen rasch Erfolge. Wie intensiv das Training ist, können Sie individuell variieren. Gut für alle, die sich ein sanftes und effektives Training für den ganzen Körper wünschen. Keine Vorkenntnisse nötig! In jedem Alter geeignet!
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch, flaches Kissen
Beginn **Kurs 1:** 07.02.2014
Beginn **Kurs 2:** 09.05.2014
Termine: 8mal freitags, 09:45 bis 10:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 48,00 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Pilates und mehr am Vormittag - für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Melany Matthiessen

SB

Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und zu steigern. Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert und der Stoffwechsel angeregt, Haltung und Körpergefühl verbessert.
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.
Beginn: 10.02.2014
Termine:
10mal montags, 10:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 75,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Pilates und mehr am Nachmittag - für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Melany Matthiessen

SB

Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.
Beginn: 11.02.2014
Termine:
10mal dienstags, 16:30 bis 17:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 75,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Pilates in Kankelau - für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Melany Matthiessen

SB

Bitte erkundigen Sie sich nach freien Plätzen!
Beginn: 06.02.2014
Termine:
10mal donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Bürgerhaus Kornrade
Gebühr: Euro 60,00
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

B.O.P - Fitnessgymnastik und Entspannung mit Musik
Leitung: Irmgard Becker

BE

Aufwärmtraining zur Unterstützung von Herz u. Kreislauf, sowie zur Verbesserung der Kondition.
Kräftigungsübungen zur Festigung der Muskeln und Abbau des Fettgewebes.
Stretching zur Erhaltung der Beweglichkeit und Verringerung der Verletzungsgefahr.
Entspannungs- und Atemübungen
Beginn: 21.01.2014
Termine:
10mal dienstags, 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Dörpshuus in Krummesse, Lübecker Straße 6
Gebühr: Euro 42,00 (40,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Becker Tel. + Fax 04544/890761 Internet: vhs-berkenthin.de

Wohlfühlen und Fitness für Frauen - 50plus
Leitung: Irmgard Becker

BE

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Straffung und Dehnung aller Muskelgruppen. Gezielte Übungen, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt, helfen Beweglichkeit und Koordination zu schulen und Verspannungen vorzubeugen. Entspannungs- und Atemübungen führen zu mehr Körperbewusstsein.
Beginn: 20.01.2014
Termine: 10mal montags, 10:00 - 10:45 Uhr
Ort: Bahnhofstr. 7, 23919 Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Becker Tel. + Fax 04544/890761, morgens 7:30 – 8:30 Uhr, Internet: vhs-berkenthin.de

Effektives Bewegungsprogramm für den ganzen Körper
Leitung: Irmgard Becker

BE

Gezielt werden Atem-, Dehn- und Gleichgewichtsübungen trainiert, sowie Muskeln aufgebaut.
Verspannungen und Haltungsschäden werden somit vorgebeugt.
Beginn: 21.01.2014
Termine:
10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Bahnhofstr. 7, 23919 Berkenthin
Gebühr: Euro 40,00 (38,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Becker Tel. + Fax 04544/890761, morgens 7:30 - 8:30 Uhr, Internet: vhs-berkenthin.de

Gymnastik für Damen
Leitung: Wiebke Lippitsch

BR

Lust auf Bewegung? Dann los - denn Gymnastik ist eine gute Investition in Deine Gesundheit! Ziel dieses Kurses ist es, durch gelenkschonende Gymnastik den Körper in Balance zu bringen, sich geschmeidig zu bewegen und die gesamte Körpermuskulatur zu kräftigen.
Die positiven Erlebnisse in der Gruppe machen zudem Spaß, bauen Stress und Ärger ab und machen Lust auf noch mehr Bewegung.
Beginn: 20.01.2014
Termine:
22mal montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Sporthalle Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 42,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik
Leitung: Cornelia Wolf

BR

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik mit dem Theraband
Mit Übungen aus der Callanetics und mit dem Einsatz des Therabandes rücken wir den Problemzonen „auf den Leib“. Hierbei geht es um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Die Kombination von einfachen, den Rücken und die Gelenke schonenden Gymnastikübungen bringt Ihren Körper in Form und Bewegung.
Bitte Handtuch und Rutschesocken bzw. Gymnastikschuhe mitbringen.
Beginn: 27.01.2014
Termine:
18mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Pausenhalle der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 51,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Bauch - Beine - Rücken - Po
Leitung: Heike Förster

BÜ

Wie immer sehen wir uns wieder.. und freuen uns über jede Neueinsteigerin!
Beginn: 12.02.2014
Termine:
10mal mittwochs, 20:30 - 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 27,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3647

Escribic®
Leitung: Heike Förster und Silvia Zöttig, Escribic-Instructor BASIC

BÜ

Der beliebte Power-Spaß-Schwitzen-Wochenendkurs jetzt in der Woche. Fitness für Geist und Körper. Beim Escribic wird mit zwei leichten Stöcken zu fetziger Musik trainiert. Das Herz- Kreislaufsystem läuft auf Hochtouren und die Hand- Fuß-Koordination wird geschult.
Alle Altersklassen sind willkommen.
Bitte Handtuch, Sportschuhe und Getränke mitbringen.
Beginn: 04.06.2014

Termine:
5mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr
Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 13,50 und Euro 2,00 Leihge-
bühr für die Sticks

VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.
04155/3647

Bokwa®
Leitung: Nicole Schmidt

BÜ

Bokwa ist ein einzigartiges Fitnesspro-
gramm, in dem man mit den Füßen Buch-
staben und Zahlen auf den Boden „zeich-
net“. Es ist leicht zu erlernen, denn es
werden keine schwierigen Choreografien
erarbeitet. Durch Handsignale, die an die
amerikanische Zeichensprache angelehnt
sind, ist es auch für Neueinsteiger keine
Schwierigkeit, an einem fortlaufenden Kurs
teilzunehmen.

Bitte bequeme Sportkleidung, Sportschuhe
mit guter Dämpfung, Handtuch sowie et-
was zu trinken mitbringen.

Beginn: 13.02.2014

Termine:
10mal donnerstags, von 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Witzeze, Regionales Kulturzentrum,
Dorfstr. 16

Gebühr: Euro 45,00 bei mind. 8 TN

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.
04155/80 89 40 oder Handy 0160 / 120
44 75

Fitnessrends

Leitung: Heike Förster und
Silvia Zöftig

BÜ

Jetzt wieder da! 10 Stunden Abwechslung,
Trendsportarten zum Ausprobieren. Wenn
sie schon immer wissen wollten, ob Line-
Dance, BBP, AROHA®, Escricib®, Gymnastik
mit dem Pezziball der richtige Sport für
sie ist, probieren sie ihn aus. Jede Woche
etwas anderes, keine Langeweile und für
jedes Alter.

Bitte Handtuch, Sportschuhe und Getränk
mitbringen.

Beginn: 12.02.2014

Termine:
10mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktions-
raum

Gebühr: Euro 27,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.
04155/3647

**Damengymnastik
- 55 plus**

Leitung: Heike Förster

BÜ

Trainiert wird in geselliger Atmosphäre die
allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Koor-
dination. Bitte Sportbekleidung mitbringen.
Beginn: 12.02.2014 (Nachmeldungen
möglich!)

Termine:

10mal mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktions-
raum

Gebühr: Euro 27,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel.
04155/3647

**Fit und Gesund
Ganzkörpergymnastik
für Damen 50 plus**

Leitung: Brigitte Engelhard

BÜ

Gymnastik ist eine Sportart, die man in je-
dem Alter ausüben kann. Aufwärmtraining,
Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungs-
übungen im Stand und auf der Matte. Egal,
ob es um die Förderung der Beweglichkeit
geht oder spezielle Problemzonen mit Maß
und Ziel trainiert werden sollen - Gymnas-
tik ist die perfekte Lösung, wenn man was
für seine Gesundheit tun will.

Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme
Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.
Beginn: 04.02.2014

Termine:

10mal dienstags, 09:45 - 10:45 Uhr

Ort: Witzeze, Regionales Kulturzentrum,
Dorfstr. 16

Gebühr: Euro 37,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel.
04155/3237

**Bodystyling-Fitness
Bauch, Beine, Po und
Wirbelsäule**

Leitung: Ingrid Rost

MÖ

Ein neuer Kurs, bei dem auch Langhanteln
und Stepps eingesetzt werden. Der Kurs ist
geeignet für Männer und Frauen, die ihre
Problemzonen mit viel Spaß bearbeiten
wollen.

Vorbesprechung und Beginn: 04.02.2014

Termin:

14mal dienstags, 19:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule,
Kerschensteiner Straße (Haupteingang)

Gebühr: Euro 54,60 (bei 8 Teiln.), keine Er-
mäßigung

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Bodystyling-Fitness

Leitung: Ingrid Rost

MÖ

Intensive Gymnastik für einen festen, straf-
fen Körper. Eingesetzt werden Langhanteln,
Stepps, Theraband, sowie Balance-Pads.
Jede Stunde viel Bewegung, ganz viel Ab-
wechslung und Spaß.

Vorbesprechung und Beginn: 03.02.2014

Termine:

14mal montags, 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule,
Kerschensteiner Straße (Haupteingang)

Gebühr: Euro 54,60 (bei 8 Teiln.), keine Er-
mäßigung

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

**„Bauch Beine Po“
und Vieles mehr**

Leitung: Wiebke Lippitsch, lizenzierte Gym-
nastiktrainerin

NU

Kursbeschreibung siehe unten (SN).

Bitte Handtuch und Gymnastikschuhe mit-
bringen, leichte Kleidung ist erforderlich.

Beginn: 05.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, 20:00 - 21:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 38,00
VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel.
04536/808262

**Lockerungs-Übungen
für Schultern und Rücken**

Leitung: Tatjana Switala (Heilpraktikerin)

RZ

Einfache Übungen gegen Verspannungen
und Schmerzen in Schulter, Nacken und
Rücken. Mit verbesserter Körperwahrneh-
mung und leichten Bewegungen können
nicht nur sportliche Menschen Wohlbefin-
den und Entspannung steigern.

Beginn: 03.02.2014

Kurs Nr. 425

Termine: 8mal montags, 11:00 - 12:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 45,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter: Tel. 04542 /
836060 (Dozentin), Email: info@naturheil-
praxis-switala.de

**„Bauch Beine Po“
und Vieles mehr**

Leitung: Wiebke Lippitsch, lizenzierte Gym-
nastiktrainerin

SN

Wir rücken den Problemzonen „auf den
Leib“. Hierbei geht es um ein gezieltes
Muskelaufbautraining für Bauch, Beine
und Po. Die Kombination von einfachen,
den Rücken und die Gelenke schonenden
Gymnastikübungen bringt Ihren Körper in
Form und Bewegung.

Bitte Handtuch und Gymnastikschuhe mit-
bringen, leichte Kleidung ist erforderlich.

Beginn: 05.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel.
04536/808262

Fitness für Herren

Leitung: Peter Krökel

BR

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

Beginn: 16.01.2014

Termine:

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

Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 28,00

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

**Fitness für
Jungebliebene
- Seniorinnengymnastik -**

Leitung: Anja Brocks

LA

Mit einem modernen Fitness-Training kön-
nen Sie in jedem Alter beginnen. Dieser
Kurs richtet sich speziell an Teilnehmerin-

**DRK-Krankenhaus
Mölln | Ratzeburg**



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

nen jenseits der 50, die etwas tun wollen,
ohne sich zu überfordern.

Ziel ist der Aufbau bzw. der Erhalt von
Beweglichkeit, die Kräftigung der Musku-
latur sowie ein sanftes Training des Herz-
Kreislauf-Systems.

Beginn: 08.01.2014

Termine: mittwochs, 16:45 bis 17:45 Uhr
fortlaufend außerhalb der Ferien

Ort: Turnhalle Weingartenschule, Weingar-
ten 10

Neustart dann erst wieder im September
2014.

Einstieg jederzeit möglich, Gebühr anteilig,
Euro 3,50 pro Abend

VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 04153 / 2883, E-Mail:
brocks.meier-brocks@t-online.de

**Gymnastik für
die ältere Dame...**

Leitung: Ingrid Rost

MÖ

Bewegung zur Förderung des Muskel- und
Skelettsystems

In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Be-
weglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Vorbesprechung und Beginn: 06.02.2014

Termine:

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

Ort: Feldstraße 9, Joachim Polleyn-Platz

Gebühr: Euro 65,00 (bei 8 Tln.), keine Er-
mäßigung.

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

**Spielend fit - auch im
höheren Alter**

Leitung: Heiner Rose

SB

Es wird viel gespielt, denn Ballspiele ma-
chen Spaß, helfen beweglich zu bleiben
und fördern damit die Gesundheit.

fortlaufend donnerstags, 10:15 - 11:15 Uhr

Ort: Sporthalle Buschkoppel
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung telefonisch unter Tel.
04151/81270

Zumba

Zumba

Leitung: Patrycja Paczkowka

BÜ

Diese Party macht dich fit! Zumba ist eine
von Lateinamerika inspirierte, leichtver-
ständliche, kalorienverbrennende Dance-
Fitness-Party. Spüren Sie den Rhythmus
und folgen Sie ihm. Keine Vorkenntnisse
erforderlich.
Beginn: 08.02.2014



Termine:
10mal samstags, 09:45 bis 10:45 Uhr
Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 45,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Information bei der Kursleiterin, Tel. 04153/5777483
Anmeldung bei der VHS Büchen-Gudow, Tel. 04155/3551

Zumba

Leitung: Babette Schultz

GU

Kursinhalt siehe Zumba Büchen!

Beginn: 10.02.2014

Termine:

10mal montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Turnhalle Gudow, Schulstr./ Parkplatz ggü. der Kirche
Gebühr: Euro 45,00

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/4592, Handy 0174 2466542

Zumba Fitness®

Leitung: Mareike Voigt,
Zumba Instructor

NU

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).

Beginn: 04.02.2014

Termine:

10mal dienstags, 20:00 - 21:00 Uhr
Ort: Grund- und Hauptschule Nusse
Gebühr: Euro 40,00

VHS Sandesneben - Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Zumba® fitness

Leitung: Mareike Voigt
RZ

RZ

Kursinhalt siehe unten (Sandesneben).

Bitte mitbringen: Sportschuhe, kleines Handtuch, Getränk
Max. 22 Teilnehmer
Beginn: 05.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
Gebühr: Euro 45,00

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/840261 (Dozentin)

Zumba Fitness®

Leitung: Mareike Voigt,
Zumba Instructor

SN

Es ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Bei den heißen internationalen Rhythmen und der ansteckenden Musik des Fitnessprogramms kommen sie in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Diese Mischung macht süchtig.

Beginn: 04.02.2014

Termine:

10mal dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 40,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Rückenschule

Rückenschmerzen entstehen meist durch falsche oder einseitige Belastungen. In den Rückenschulungskursen werden Kenntnisse über den Aufbau der Wirbelsäule, über schonende Hebe- und Tragetechniken, richtiges Sitzen und Stehen vermittelt. Durch gezielte Übungen werden Schmerzen gelindert, weiteren Beschwerden vorgebeugt. Bitte zu allen Kursen bequeme Kleidung, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

Rücken- und Bewegungsschule „Feldenkrais I“ für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Gisela Flathmann, Physiotherapeutin, Tel. 04152/76978

AU

Beginn: 09.01.2014

Termine:

10mal donnerstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Seminarhaus Hohenhorn, Drummshorner Weg 5
Gebühr: Euro 50,00

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung und Rücksprache bitte bei der Kursleiterin

Feldenkrais

Leitung: Ingelore Bartels

BE

Die Rücken- und Körperschule nach der Feldenkraismethode.

Mit Freude, Neugierde und Aufmerksamkeit machen Sie kleine Bewegungen auf dem Boden, im Sitzen oder Stehen. Dabei beobachten und erspüren Sie, wie Sie die verschiedenen Teile Ihres Körpers, Rumpf, Hals, Kopf, Arme und Beine an dieser Bewegung beteiligen. Indem Sie jede Bewegung leicht, ohne Anstrengung und mit besonderer Aufmerksamkeit ausführen, werden Sie sich Ihres Körpers bewusst. Die intensive Aufmerksamkeit regt Ihre Gehirnzellen und das Nervensystem an und lässt Sie neue, leichte Wege der Bewegung finden. Es lösen sich Muskelverspannungen und Gelenke werden durch unnütze Anstrengung und Kraftaufwand geschont. Die unnötige Abnutzung von Gelenken und des gesamten Bewegungsapparates werden verhindert und Beschwerden abgebaut oder auch vorgebeugt. Sie fühlen eine neue Beweglichkeit, die Sie nicht nur in Ihrem Körper wahrnehmen, sondern auch Geist und Seele, Ihr Lebensgefühl weiter entwickeln lassen.

Beginn: 20.01.2014

Termine:

10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Brinkhus in Rondeshagen
Gebühr: Euro 35,00 (33,00)

VHS Berkenthin
Anmeldung: Bartels Tel. 04501/275, Internet: vhs-berkenthin.de

Feldenkrais am Wochenende Viel Wirbel entlang der Säule

Leitung: Klaus Wegner

BÜ

Die Wirbelsäule erfüllt zwei Funktionen. Sie verleiht uns Stabilität und Beweglichkeit. Bisweilen aber kommt es zu Unbeweg-

lichkeiten oder Überlastungen.

In diesem Workshop lernen wir die Möglichkeiten der Wirbelsäule zu nutzen und auf angenehme, nachhaltige Weise zu wohlthuender Beweglichkeit zu finden. Dreh- und Beugebewegungen fallen dann wieder leichter.

Bitte eine Decke, Unterlage und bequeme Kleidung mitbringen.

Termine: Samstag, 15.03.2014, von 12:15 bis 16:00 Uhr und Sonntag, 16.03.2014, von 12:15 bis 16:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: Euro 28,00

VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Information beim Kursleiter, Tel. 04542/9851236

Anmeldung bei der VHS Büchen, Tel. 04155/3551

Feldenkrais

Leitung: Ingelore Bartels,
Feldenkraislehrerin

NU

Kursbeschreibung siehe unten (SN).

Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.

Beginn: 04.02.2014

Termine:

10mal dienstags, 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Grund- und Hauptschule Nusse
Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, 04536 / 808262

Feldenkrais

Leitung: Ingelore Bartels,
Feldenkraislehrerin

SN

Die Rücken und Körperschule nach der Feldenkraismethode. In diesem Kurs lernen Sie die Möglichkeiten der Wirbelsäule zu nutzen und auf angenehme, nachhaltige Weise zu wohlthuender Beweglichkeit zu finden. Es löst Muskelverspannungen und Gelenke werden durch unnütze Anstrengung und Kraftaufwand geschont.

Isomatten sind vorhanden, Wolldecke bitte mitbringen, leichte Kleidung ist erforderlich.

Beginn: 04.02.2014

Termine:

10mal dienstags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 38,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, 04536 / 808262

Feldenkrais Methode®

Leitung: Kerstin Wilken

SB

Der Physiker Moshe Feldenkrais (1904-1984), entwickelte die nach ihm benannte Methode. Auf Grund einer Knieverletzung studierte Feldenkrais die Mechanik des Körpers und entdeckte Zusammenhänge zwischen physiologischen Vorgängen und Denk- und Gefühlsprozessen. Feldenkrais stellt erlernte und gewohnte Bewegungsmuster in Frage, bringt sie durcheinander und fordert dazu heraus, ganz neue oder mit der Zeit in Vergessenheit geratene Bewegungsmöglichkeiten zu entdecken, auszuprobieren und dabei herauszufinden, wie man sich leichter bewegen kann. Es werden einfache Bewegungsabläufe aufmerksam

und langsam durchgeführt, um die Sensibilität des Körpers zu erhöhen, eingeschliffene Bewegungsmuster zu erkennen und neue Bewegungsmöglichkeiten zu finden. Über das Erlernen neuer Bewegungsmöglichkeiten kann die ursprüngliche Beweglichkeit des Körpers wiederentdeckt werden.

Da die entspannende Wirkung der Übungen den Körper leicht auskühlt, bitte warme Kleidung tragen und eine Decke oder Isomatte mitbringen.

Beginn: 05.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: Euro 90,00

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

Wirbelsäulengymnastik I und II

w/m 60+ mit Musik

Leitung: Birgit Utermöhl, Masseurin u. liz. Rückenschullehrerin

AU

Beginn: 13.01.2014

Termine: 12mal montags

Ort: Augustinum Aumühle

Kurs 1: 15:00 bis 16:30 Uhr

Gebühr: Euro 60,00

Kurs 2: 16:30 bis 17:45 Uhr

Gebühr: Euro 50,00

Krankenkassenbezuschung möglich
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04072812033

Wirbelsäulengymnastik III und IV

w/m 60+ mit Musik

Leitung: Birgit Utermöhl, Masseurin u. liz. Rückenschullehrerin

AU

Beginn: 05.05.2014

Termine: 9mal montags

Ort: Augustinum Aumühle

Kurs 1: 15:00 bis 16:30 Uhr

Gebühr: Euro 45,00

Kurs 2: 16:30 bis 17:45 Uhr

Gebühr: Euro 38,00

Krankenkassenbezuschung möglich
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04072812033

Wirbelsäulen- und Rückengymnastik 60+

Leitung: Helga Wille, Physiotherapeutin u. Rückenschullehrerin

AU

Beginn: 07.01.2014

Termine: 25mal dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus der Kirche Wohltorf, Am Kirchberg 5

Gebühr: Euro 125,00

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04104/962535

Rückenfitness

Leitung: Katja Wunsch

BÜ

Dieser Kurs richtet sich an Männer und Frauen, die vorbeugend etwas gegen Rückenbeschwerden tun möchten. Durch ein

aktives Training der Rumpfmuskulatur wird die Leistungsfähigkeit des Haltungs- und Bewegungsapparates verbessert. Ein starker Rücken und eine feste Körpermitte werden durch intensives, regelmäßiges Training erreicht. Spaß an der Bewegung zu mitreibender Musik stehen im Vordergrund.
Beginn: 06.02.2014

Termine:
15mal donnerstags, 20:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 40,50
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04155/811843

Wirbelsäulengymnastik

Leitung: Angila Held - Röscher

DA

Bewegungsmangel und einseitige Belastungen führen häufig zu Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Dagegen können Sie etwas unternehmen. Durch eine gezielte Gymnastik können Sie Verspannungen entgegenwirken und Beschwerden vorbeugen. Die Wirbelsäule wird mobilisiert, die Muskulatur gedehnt und gekräftigt. Entspannungsübungen ergänzen die Gymnastik. Der Kurs ersetzt keine Therapie. Bei gesundheitlichen Beschwerden wenden Sie sich bitte vorher an einen Arzt.

Bitte Decke und Isomatte mitbringen.

Termine: 06.01. bzw. 08.01.2014

Kurs-Nr. Z 302 01-04

Termine:
22mal montags ab 18:30 bzw. 19:30 Uhr,
22mal mittwochs ab 17:30 bzw. 18:30 Uhr
je 60 min

Ort: Saal Amtsgebäude Dassendorf, Christa-Höpner-Platz 1

Gebühr: Euro 97,10 je Kurs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: Tel. 04104/699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 6534

Gesund und fit in Kankelau

Gutes für den Rücken

- Männerkurs

Leitung: Melany Matthiessen

SB

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Entspannung und Dehnung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.

Beginn: 06.02.2014

Termine:
10mal donnerstags, 19:10 - 20:10 Uhr

Ort: Bürgerhaus Kornrade

Gebühr: Euro 60,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Ich beweg' mich

- Rückenfit

Kraft und Entspannung

für die Wirbelsäule

Leitung: Marit Eller

SB



Ich beweg' mich!

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenkschonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Ver-

spannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbelsäule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.

Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch
Beginn: 04.02.2014

Termine: 8mal dienstags, 08:15 - 09:15 Uhr
Ort: Grund- und Gemeinschaftsschule, Gebäudeteil Jugendtreff Korona, Tanzsaal, Hans-Böckler-Straße 2a

Gebühr: Euro 48,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

(Nordic) Walking

Nordic Walking ist mehr als eine neue Sportart! Hier trainieren Sie neben den Beinen den gesamten Oberkörper, dadurch kommen 90% der Muskulatur zum Einsatz! Es handelt sich um ein sanftes und gelenkschonendes Ganzkörpertraining, das leicht zu erlernen ist und das ganze Jahr über an der frischen Luft betrieben werden kann. Nordic Walking kann mit individueller Belastung durchgeführt werden und ist somit geeignet für Jedermann und jede Leistungsstufe. Es ist das optimale Outdoor-Training zur Gewichtsreduktion und löst Muskelverspannungen im Schulter- und Nackenbereich.

Nordic Walking

Leitung: Nicola Krey, lizenzierte Fitness-Trainerin

BE

Kursinhalt siehe Sondertext
Haben wir Ihr Interesse geweckt? - Dann schnappen Sie sich ein Paar Nordic-Walking-Stöcke und lassen Sie sich von der Motivation einer Nordic-Walking-Gruppe mitreißen - schon bald werden Sie Strecken zurücklegen, die für Sie vor kurzem utopisch waren. Ihr Selbstwertgefühl steigt, Sie tun Körper und Geist etwas Gutes, Sie werden fitter und damit erhöht sich auf Dauer auch Ihre Lebensqualität!
Beginn: 20.03.2014

Termine:

10mal donnerstags, 9:00 - 10:30 Uhr

Treffpunkt bei „Meiers Gasthof“ in Berkenthin

Gebühr: Euro 40,00 (38,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: Krey Tel. 04544/1009, ab 19.00 Uhr, Internet: vhs-berkenthin.de

Nordic Walking am Wochenende für Anfänger

Leitung: Brigitte Engelhard (lizenzierte Nordic Walking Trainerin)

BÜ

Kursinhalt siehe Sondertext Nordic Walking.
Termine: Freitag, 04.04.2014, von 17:00 bis 19:00 Uhr und Samstag, 05.04.2014,

von 10:00 bis 12:00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Waldschwimmbad / Rodelberg
Gebühr: Euro 14,00 bei 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/3237 oder Email: engelhard-buechen@t-online.de

Selbstverteidigung

Kinderselbstverteidigung für Schüler

im Alter von 6 bis 14 Jahren

Leitung: Professor G. Claes, 8. Dan Schwarzgurt

BR

Prof. Claes ist weltweit bekannt für seine „realistischen Selbstverteidigungsseminare“ Die Kinder lernen, sich im Alltag körperlich als auch mental zu verteidigen. Wir lehren den Kindern ständig wachsam zu sein und machen es deutlich, dass Gefahren bestehen und Niemand das Recht hat, sie zu berühren oder zu belästigen gegen ihren eigenen Willen. Es wird deutlich gemacht, dass sie nicht fähig sind, gegen Erwachsene zu kämpfen, aber doch in der Lage, sich zu verteidigen.

Wir unterrichten in 3 Phasen:

Gefahrsituation erkennen / Umgebung + Umfeld benutzen / Mentale Einstellung + Selbstschutz

Bitte in bequemer Kleidung erscheinen.

Beginn: 05.02.2014

Termine:

5mal mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr

Ort: Aula der Schule Breitenfelde.

Gebühr: Euro 20,00

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Anmeldung: VHS Breitenfelde oder Kursleiter Tel. 04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

Einzigtiger Selbstverteidigungskurs

ab einem Alter von 15 Jahren

Leitung: Professor G. Claes, 8. Dan Schwarzgurt

BR

Prof. Claes ist weltweit bekannt für seine „realistischen Selbstverteidigungsseminare“ Unsere Kurse bestehen aus realistischen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstechniken, jeweils angepasst an das Individuum. Nicht unrealistisch wie in einem Film, sondern Techniken, die in gefährlichen Alltagssituationen eingesetzt werden können. Sie lernen auch, mögliche Techniken, um gefährliche Situationen gleich zu vermeiden, wie z. B. durch Wachsamkeit, Nutzung der Körpersprache und der gegenwärtigen Umgebung.

Der Kurs beinhaltet folgende Schwerpunkte:
- Durchsetzungsvermögen und Haltung
- Benutzung der Umgebung
- Abstand kontrollieren und Verstand/Logik nutzen/anwenden
- Lernen, Gefahrensituationen zu erkennen
- „Dirty“ Tricks
- Realistische Verteidigung.

Kurs 1:

Samstag, 22.02.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr

Kurs 2:

Samstag, 12.04.2014, 10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Schulsportthalle Breitenfelde

DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40
www.drk-krankenhaus.de

Gebühr: je Kurs Euro 40,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690
Anmeldung: VHS Breitenfelde oder Kursleiter Tel. 04542/1342 (info@selfdefense-studio.net)

Golf

Golf für Anfänger - mit dem Abschluss der DGV-Platzlerlaubnis

Leitung: Bruce McAlister

LA

Golf ist kein elitärer, populärer Sport, Golf ist Leidenschaft und Besessenheit. - Helle Begeisterung und trüber Frust wechseln sich gegenseitig ab. Aber ein einziger guter Schlag, der den Ball pfeilgerade das Fairway hinuntertreibt lässt die Sonne scheinen. - Das Wichtigste am Golf ist, dass man es auch alleine und in jedem Alter spielen kann.

Den Unterricht erteilt unser Golfprofessionist Bruce McAlister, der am Ende des Trainings die vom Deutschen Golfverband anerkannte Platzreife abnimmt. Den Teilnehmern stehen auch außerhalb der Trainingsstunden das Übungsgelände des Clubs und der 4-Loch-Platz gebührenfrei zur Verfügung. Günstige Konditionen für eine Club-Mitgliedschaft haben Volkshochschulteilnehmer nach Erlangen der Platzreife.

Beginn: 02.04.2014

Termine:

10mal mittwochs, von 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: GSL-Golfanlage Schloss Lüdersburg
Gebühr: Euro 195,00 inkl. Schläger und Bälle, weitere Ausrüstung ist nicht erforderlich. Gebührenermäßigung nicht möglich.
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04153 2094, E-Mail: fr-driver@gmx.de

Golf - Angriff - Handicap

Leitung: Bruce McAlister

LA


Wir attackieren unser Handicap mit Hilfe des Pros durch Intensivtraining:

- Abschlag
- Annäherungsschläge
- Platzmanagement
- Mentaltraining
- Dehnung und Fitness
- Videoanalyse und V1 Computeranalyse

Am Ende des Intensivkurses findet ein Abschlussturnier statt.
90% der Teilnehmer aus dem letzten Kurs haben ihr Handicap verbessert.

Beginn: 08.04.2014

Termine:



Gesundheit

10mal dienstags, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Ort: GSL-Golfanlage Schloss Lüdersburg
 Gebühr: Euro 195,00, inkl. Bälle, Gebührenermäßigung nicht möglich.
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: 04153 2094, E-Mail: frdriver@gmx.de

GOLF MENTAL SEMINAR **LA**
Besser werden durch Mentaltraining
- Teil 1+2
 Leitung: Susanne McAlister, Beratung - Training - Coaching

Wie schafft man es, dass im entscheidenden Moment der beste Abschlag, der präziseste Chip, der genaue Put gelingt? Das Thema berührt alle Golfspieler, denn kein Golfer ist vor mentalen Einbrüchen sicher und nur wenige sind körperlich stark und geistig stabil genug, um sich jederzeit emotional im Griff zu haben.

In dem Seminar lernen Sie, Ihre Denkweise zu verändern. Es werden Methoden vorgestellt, damit Sie mehr Selbstvertrauen gewinnen, Stress auf der Runde abbauen und mehr Spaß und Genuss am Golf spielen erleben.

- Inhalte:
- Erfolg durch Zielorientierung / Zielvereinbarung
 - Erlernen der Schlagroutine
 - Visualisieren - Vorstellungskraft entwickeln
 - Umgang mit äußeren Störfaktoren
 - Umgang mit Ängsten z.B. Wasserhinderern, Bunker
- Termin **Teil 1:** Freitag, 25.04.2014, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Termin **Teil 2:** Freitag, 16.05.2014, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Ort: GLS-Golfanlage Schloss Lüdersburg, Seminarraum
 Gebühr: Euro 25,00 je Termin
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 0170 3226158, E-Mail Susanne.McAlister@t-online.de

Tennis

Fit durch Tennis **MÖ**
(Sonderkurs)
 Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen.
 Neben den verschiedenen Schlagtechniken wird auch besonderer Wert auf die Beinarbeit und Bewegungskoordination gelegt. Dieser Kurs ist geeignet für die Aktiven der Generation 50plus. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt. Sportzeug erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt auf 8 Teilnehmer.

Einfach Kochen, Frisch genießen

Ihre THERMOMIX Repräsentantin:
Christel Koelsing
 Tel.: 04151-4557
 E-Mail: pokoesling@gmx.de
 Termine für den Thermomix Basiskochkurs bitte erfragen.

Beginn: nach Absprache
 Termine:
 7mal freitags, von 18:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
 Gebühr: Euro 70,00 - keine Ermäßigung
 VHS Mölln
 Telefonische Anmeldung bitte unter Tel. 04542/8 96 60.

VHS-Tennistreff **MÖ**
(Sonderkurs)
 Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs sollen erworbene Grundkenntnisse mit Spaß in lockerer Atmosphäre angewendet und gefestigt werden. Dabei wechseln Training und Spiel mit wechselnden Partnern. Anschließend ist Gelegenheit, Schläge und Taktik bei einem Getränk in froher Runde zu diskutieren.
 Beginn: nach Absprache
 Termine:
 7mal samstags, von 12:00 bis 13:30 Uhr
 Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
 Gebühr: Euro 70,00 keine Ermäßigung
 VHS Mölln
 Telefonische Anmeldung: 0 45 42/ 8 96 60

Ernährung

Das Leben sitzt im Darm **BÜ**
 Leitung: Marain Schmiedehausen (Heilpraktikerin)

Wie stetige Übersäuerung durch falsche, zu eiweißreiche Ernährung, Stress, toxische Metalle, Umweltgifte etc. zu Krankheit führt. Tipps für einen besseren Umgang mit sich selbst.
 Termin:
 Donnerstag, 20.02.2014, von 17:30 bis 19:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A 143
 Gebühr: Euro 6,00
 VHS Büchen-Gudow e.V.
 Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

Fastenwandern in Gudow **BÜ**
 Leitung: Heilpraktikerin Marion Burmeister

Fasten gehört zu den ältesten Versuchen der Menschen, den Körper von Schlacken und Giften zu befreien. Was will man durch Fasten noch erreichen?
 Fasten führt zu schöner Haut und zur Straffung des Bindegewebes

- Fasten als Impuls zur Veränderung von Essgewohnheiten
- Fasten als Weg, die eigene seelisch geistige Mitte zu erfahren
- Fasten als Vorbeugung und zur Gesunderhaltung des Körpers
- Fasten als schnellste, angenehmste und ungefährlichste Methode überflüssige Pfunde loszuwerden.

Seminarort: Ferienhaus der Feuerwehr Hamburg in Gudow
 Termine: 27.03. bis 01.04.2014
 Gebühr: Euro 245,00 mit Übernachtung
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung und weitere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3634, Email: marion@buechen.com

Entsäuerungs-Seminar mit Wandern **BÜ**
(2 x Basenkost)
 Leitung: Heilpraktikerin Marion Burmeister

Wir essen das Falsche, zu viel, zu fett, zu oft, zu schnell und wundern uns, dass wir müde, energielos und abgeschlagen sind und immer häufiger unsere Zipperlein haben. Das aber ist keineswegs verwunderlich - ein überforderter Darm kann weder seine Funktionen als Verdauungsorgan erfüllen noch seiner wichtigen Aufgabe in unserem Abwehrsystem gerecht werden. In diesem Seminar erkläre ich die Arbeitsweise des Magen-Darm-Trakts, den Säure-Basen Haushalt und seine Einfluss auf unsere Gesundheit.
 Weitere Themen u. a.:

- Was sind Schlacken?
 - Wie entstehen Ablagerungen und Schmerzen?
 - Welche Lebensmittel sind für unsere Gesundheit gut?
 - Selbstmassage und Wanderungen
- Seminarort: Ferienhaus der Feuerwehr Hamburg in Gudow
 Termine: 03.04. bis 08.04.2014
 Gebühr: Euro 255,00 inkl. Verpflegung, Tee, stilles Wasser, Sauna, Übernachtung und Seminargebühr
 VHS Büchen - Gudow e.V.
 Anmeldung und weitere Informationen bei der Kursleiterin, Tel. 04155/3634, Email: marion@buechen.com

Vortrag: Fasten - die Gesundheitspflege **LA**
 Leitung: Jutta Stahlbock-Lindh, Fastenleiterin, Gesundheitsberaterin

Was ist Fasten?
 Was erreiche ich mit Fasten?
 Wer darf Fasten?
 Zu diesem Vortrag ist jeder herzlich eingeladen.
 Ein Fastenkurs beginnt am 22.03.2014 (siehe Fastenkurs)
 Termin: Freitag, 14.03.2014, 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
 Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1
 Gebühr: Euro 5,00
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel. 04153 5590977 oder info@lebensimpuls.eu

Fastenkurs, 8-tägig vom 22. bis 29.03.2014 **LA**
 Leitung: Jutta Stahlbock-Lindh, Fastenleiterin, Gesundheitsberaterin

In der Gruppe wird gemeinsam gefastet, regelmäßige abendliche Treffen unterstützen den Kurs. Neben Fragen um das Fasten gibt es Entspannungsübungen sowie Gespräche und Informationen zum Thema Ernährung.
 Einführung hierzu: Siehe Fastenvortrag am 14.03.2014, 19:00 bis 20:00 Uhr
 Fasten bedeutet eine ganzheitliche Umstimmung durch freiwilligen Verzicht auf feste Nahrung. So kann das innere Gleichgewicht wieder hergestellt werden. Neben der Gewichtsreduktion ist es ein Weg, abgelagerte und belastende Schlacken aus den Depots zu lösen und auszuscheiden. Auch im seelischen Bereich wird ein Loslassen erlebt, ein „sich besinnen“. Fasten

wird erfolgreich zur Gewichtsreduktion eingesetzt und als Einstieg in eine gesunde Ernährung. Fasten kann z. B. bei Rheuma Erleichterung bringen.
 Als ausgebildete Fastenleiterin bietet Frau Jutta Stahlbock-Lindh Fasten für Gesunde nach Buchinger / Lütznern an.
 Termine: Samstag, 22.03. bis Sa., 29.03.2014, 19:30 bis 21:00 Uhr.
 Ort: Albinusstraße 24
 Gebühr: Euro 48,00
 VHS Lauenburg
 Anmeldung: Tel.: 04153 5590977 oder info@lebensimpuls.eu

Öle und Fette mit Ölverkostung **BE**
 Leitung: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

Wir werden die verschiedenen Öle und Fette, die der Körper braucht besprechen und auf den Fettstoffwechsel des Körpers eingehen. Im Anschluss findet eine Ölverkostung mit frisch gepressten Ölen statt.
 Termin:
 Dienstag, 08.04.2014, 18:30 bis 20:45 Uhr
 Ort: Schule in Berkenthin
 Gebühr: Euro 8,00, zusätzl. 4,00 Euro für eine Flasche Leinöl
 VHS Berkenthin
 Anmeldung: Lehrke, Tel. 04536-898398 Internet: vhs-berkenthin.de

Ernährung zur Vorbeugung und Behandlung von Krebs **MÖ**
 Leitung: Renate Frank

Zwischen Ernährung und Krebsentstehung besteht ein enger Zusammenhang. Von einigen Lebensmittelbestandteilen sind krebsfördernde Wirkungen bekannt, andere Inhaltsstoffe haben nachweislich krebshemmende Eigenschaften.
 Sowohl die Menge als auch die Zusammensetzung der Nahrung beeinflussen den Stoffwechsel des Körpers und damit die Abwehrkräfte. Bei Tumorerkrankungen ist der Bedarf an Kalorien und zahlreichen Nährstoffen erhöht. Durch eine gezielte Ernährung kann das Krebsrisiko verringert, das psychische und physische Wohlbefinden erhöht und die Lebensqualität verbessert werden.
 Beginn: 06.03.2014
 Termine:
 2mal donnerstags, 19:00 - 21:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: Euro 12,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -
 VHS Mölln
 Anmeldung: Tel. 0 41 58 / 80 30 oder Mail: Info@Ernaehrungsberatung-Frank.de

Fitness-Ernährung für aktive Menschen **MÖ**
 Leitung: Renate Frank

Wie kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöht und die Regenerationszeit nach Belastung verkürzt werden? Welche Ernährung unterstützt den Muskelaufbau? Wie kann man überschüssiges Körperfett loswerden? Was ist von Nahrungsergänzungsmitteln und Sportlerdrinks zu halten? Wie bekommt

man mehr Lebenskraft und Lebensfreude? Diese und weitere Fragen werden in dem Kursus beantwortet.

Beginn: 08.05 und 15.05. 2014

Dauer:

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

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 12,00 (bei 8 Teilnehmern) -

keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 0 41 58 / 80 30 oder

Mail: Info@Ernaehrungsberatung-Frank.de

Schön durch Ernährung

RZ

Leitung: Renate Frank

Wahre Schönheit kommt von innen. Fahler Teint, unreine oder trockene Haut; Ringe unter den Augen, Rötungen, Risse und Wunden müssen nicht sein. Für ein gesundes Aussehen und eine gesunde Haut ist nicht nur die äußere Hautpflege, sondern auch die Ernährung von Bedeutung. Zahlreiche Lebensmittel können die Haut vor Zellschäden schützen und die Regeneration erleichtern. Einfache Ernährungsmaßnahmen können die Gesundheit, die Widerstandskraft und die Ausstrahlung der Haut erhöhen.

Beginn: 30.06.2014

Kurs Nr. 717

Termine: 2mal montags, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 28,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04158 / 8030

(Dozentin), Email: info@ernaehrungsberatung-frank.de

Knochenstarke Ernährung für Rücken, Knochen und Gelenke

SN

Leitung: Renate Frank, Dipl. Ernährungsberaterin

Die Gesundheit von Rücken, Knochen und Gelenken ist abhängig von der Ernährung. Manche Lebensmittel und Getränke fördern die Entstehung von Entzündungen, andere hemmen entzündliche Vorgänge. Zahlreiche Nahrungsbestandteile sind am Aufbau von Knorpel, Knochen und Bindegewebe beteiligt. Die gezielte Auswahl und Kombination von Lebensmitteln unterstützt den Knochenstoffwechsel und verlangsamt das Fortschreiten von Krankheiten, wie Osteoporose, Arthrose und Arthritis.

Beginn: 03.04.2014

Termine:

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

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 18,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Lebensmitteleinkauf: Vorsicht Falle !

SN

Leitung: Renate Frank, Dipl. Ernährungsberaterin

Gesunde Ernährung beginnt beim Einkauf. Wissen Sie wirklich immer genau, was Sie in Ihren Einkaufswagen legen? Auch wenn man viel über gesunde Ernährung weiß,

kann es passieren, dass sich der probiotische Joghurt als überbewertete Zuckermilch, der vermeintliche Käse als Abfallprodukt und das wertvolle Delikatessöl als tot gekochtes Allerweltsöl entpuppt. Wenn Sie genau wissen möchten, was sich in den Lebensmittelverpackungen befindet, machen Sie mit bei einer Forschungstour durch den Supermarkt und einer anschließenden Auswertung der Ergebnisse. Sie erfahren, wie wir Verbraucher/innen es erreichen, dass auch in Zukunft gesunde und wertvolle Lebensmittel angeboten werden.

Beginn: 11.02.2014

Termine: 3mal dienstags, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 25,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

Heilkräuter und essbare Kräuter am Elbe-Lübeck-Kanal

BE

Leitung: Elisabeth Kreimer

Wir möchten die heimischen Wildkräuter kennen lernen, die früher oft und heute teilweise noch in der Medizin als Heilpflanzen oder zur Ernährung genutzt wurden. Die Brennnessel war früher ein sehr geschätztes Nahrungs- und Heilmittel, der Spitzwegerich ein gutes Mittel gegen Blasen an den Füßen etc.. Zur Veranschaulichung werden Kostproben gereicht.

Termin:

Dienstag, 27.05.2014, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Treffpunkt: Meier's Gasthof in Berkenthin

Gebühr: Euro 6,00

VHS Berkenthin

Anmeldung: Kreimer, Tel. 04544/890189

Internet: vhs-berkenthin.de

Kräuter und Kochen

SN

Siehe Rubrik „Spezial - Kochen“, Seite 61 VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Ernährung bei Krebs

SB

Kochkurs in Zusammenarbeit mit FAKT

Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Dieser Kurs wird zusammen mit FAKT (Verein zur Förderung ambulanter Krebstherapie) durchgeführt.

Thema dieses (Koch-) Kurses ist die Ernährung bei Krebs während und nach der Therapie in Theorie und Praxis.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit! Beginn: 17.01.2014

Termine: 3mal freitags, 17:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12

Gebühr: Euro 23,50 plus Lebensmittelumlage

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Ayurvedische Ernährung

SB

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

An diesem Abend bekommen Sie eine Einführung in der ayurvedische Ernährungs-

lehre. Es werden die Grundprinzipien der ayurvedischen Küche vorgestellt, die eine fleischlose ist, Gerichte gekocht und ayurvedische Getränke ausprobiert.

Bitte bringen Sie ein Geschirrhandtuch mit! Termin:

Samstag, 22.02.2014, 10:00 bis 16:00 Uhr Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12

Gebühr: Euro 21,50 plus ca. 8,00 Euro Lebensmittelumlage

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Fitness-Ernährung für aktive Menschen

SB

Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Wie kann die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit erhöht und die Regenerationszeit nach Belastungen verkürzt werden? Welche Ernährung unterstützt den Muskelaufbau? Wie kann man überschüssiges Körperfett los werden? Was ist von Nahrungsergänzungsmitteln und Sportlerdrinks zu halten? Wie bekommt man mehr Lebenskraft und Lebensfreude? Diese und weitere Fragen werden in dem Kurs beantwortet.

Beginn: 10.02.2014

Termine:

3mal montags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 30,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Wunschgewicht - Essen, um abzunehmen

SB

Leitung: Andrea Dreshaj, Dipl. Oecotrophologin

Möchten Sie Ihr Gewicht reduzieren und dauerhaft halten? Eine langfristige und nachhaltige Ernährungsumstellung und ein moderates Bewegungsprogramm führen zum Wunschgewicht.

Sie erfahren, warum nicht nur eine Ernährungsumstellung wichtig für ein dauerhaftes Abnehmen ohne Jojo-Effekt ist, sondern auch eine Verhaltensänderung.

Gemeinsam werden Erfolge und Misserfolge besprochen, offene Fragen beantwortet, über Schwierigkeiten geredet und alltagstaugliche Lösungen gefunden.

Beginn: 06.02.2014

Termine:

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

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

Gebühr: Euro 75,00

DRK-Krankenhaus Mölln | Ratzeburg



Deutsches Rotes Kreuz (04541) 88 40 www.drk-krankenhaus.de

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

Gesunder Darm - der Schlüssel für ein langes Leben

SB

Leitung: Renate Frank, Dipl. Oecotrophologin

Der größte Teil unseres Immunsystems befindet sich im Darm. Außerdem bestehen enge Wechselbeziehungen zwischen Psyche und Darm. Ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für ein langes unbeschwertes Leben.

In dem Vortrag wird erklärt, wie Darmkrankheiten durch Ernährung verhindert oder geheilt werden können und was dem Darm gut tut und was nicht.

Beginn: 24.03.2014

Termin:

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

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

Gebühr: Euro 20,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Pflege | Kosmetik | Erste Hilfe

Lebensrettende Sofortmaßnahmen

GU

Leitung: Gisela Scheel, staatl. gepr. Rettungsassistentin

Lebensrettende Sofortmaßnahmen am Unfallort.

Pflicht zum Erwerb vom Führerschein für PKW, Motorrad.

Jeder Teilnehmer erhält eine anerkannte Teilnahmebescheinigung. Auch für alle, die ihre Kenntnisse auffrischen wollen.

Termin:

Samstag, 22.02.2014, 10:00 bis 16:00 Uhr

WIR SIND IHRE HAUSAPOTHEKE
[GESUNDHEIT · KOMPETENZ · VERTRAUEN]

TEE APOTHEKE
Birgit Flemmig

Stadt-Apotheke
BERND-ULRICH FLEMMIG

Wasserkrüger Weg 127 a, Mölln
till@apotheker-moelln.com
Telefon (0 45 42) 8 31 56*

Am Bauhof 2, Mölln
stadt@apotheker-moelln.com
Telefon (0 45 42) 39 48*

 Ort: Bürgerhaus Gudow, Kaiserberg 15
Gebühr: Euro 20,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04542/837137

Erkrankungen / Heilmethoden / Sucht

Was macht eigentlich ein Heilpraktiker **BÜ**
Leitung: Marain Schmiedehausen, (Heilpraktikerin)

Diagnosemöglichkeit, Therapieverfahren in der Theorie und mit praktischer Durchführung.
Termin:
Donnerstag, 20.03.2014, von 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: Euro 6,00
VHS Büchen-Gudow
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04158/890409

Schüßler-Salze und Homöopathie **BE**
Leitung: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

In diesem Kurs werden den zwölf Schüßler-Salzen die passenden homöopathischen Mittel zugeordnet. Auf die homöopathischen Mittel werden wir ausführlich besprechen. Die Kombination von Schüßler-Salzen und Homöopathie kann zu einem besseren Wohlbefinden beitragen.
Beginn: 04.03.2014
Termine:
5mal dienstags, von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Schule in Berkenthin
Gebühr: Euro 20,00 (18,00)
VHS Berkenthin
Anmeldung: Lehrke, Tel. 04536-898398 Interneta: vhs-berkenthin.de

Schüßler-Salze zur Selbstbehandlung **RZ**
Leitung: Maria Lehrke

Die Schüßler-Salz Therapie zählt zu den Naturheilverfahren und ermöglicht eine einfache und risikofreie Selbstbehandlung. Der Kurs richtet sich an Anfänger und Schüßler-Kenner: Wir werden die Salze in 12 Gruppen aufteilen, um dann die dazugehörigen Symptome und Krankheitsbilder, z.B. Erkältungen, Kopfschmerzen zu besprechen. Durch Antlitzdiagnose wird es ermöglicht Mineralstoffmängel im Gesicht zu erkennen.
Materialkosten Euro 8,00
Beginn: 13.03.2014
Kurs Nr. 412
Termine:
8mal mittwochs, von 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg 1, Ratzeburg
Gebühr: Euro 45,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04536 / 898398 (Dozentin)

Mineralstofftherapie Schüßlersalze zur Selbstbehandlung **NU**
Leitung: Maria Lehrke, Heilpraktikerin

In diesem Kurs werden den 12-Schüßler-Salzen die passenden homöopathischen Mittel zugeordnet. Die homöopathischen Mittel werden wir ausführlich besprechen. Die Kombination von Schüßler-Salze und Homöopathie kann zu einem besseren Wohlbefinden beitragen.
Beginn: 03.02.2014
Termine: 5mal montags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Grund- und Hauptschule Nusse
Gebühr: Euro 36,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

Die „grüne“ Hausapotheke **SN**
Leitung: Annika Dietz, Heilpraktikerin

Die schnelle Hilfe im Alltag ist gefragt bei Erkältung, Kopfschmerzen, Magendrücken, Insektenstich u. v. m. lindern schnell die richtigen Kräuter.
Sie lernen die Heilkräfte und Verwendungsmöglichkeit der heimischen Kräuter kennen und wie die bewährten Rezepturen hergestellt werden. Tipps und Anregungen helfen Ihnen, Ihre eigene grüne Hausapotheke herzustellen.
Termin:
Dienstag, 25.02.2014, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 9,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Einführung in die Phyllis Krystal Methode® - Vortrag **RZ**
Leitung: Livia Stepan

Phyllis Krystal hat eine einfache, aber sehr wirksame Methode entwickelt, um Menschen zu helfen ihre inneren Blockaden zu lösen. Bei dieser Methode handelt es sich um eine Arbeit mit Symbolen und Bildern. Sie hilft unabhängig zu werden und sich auf die innere Quelle von Sicherheit und Weisheit zu verlassen. Sie hilft außerdem Menschen, von der Bindung an jegliche äußere Sicherheiten oder Kontrollfaktoren erlöst zu werden. Dadurch kann man sein, wer man wirklich ist.
Vortrag 916.1: Donnerstag, 23.01.2014
Vortrag 916.2: Dienstag, 11.03.2014
Vortrag 916.3: Dienstag, 24.06.2014 jeweils von 19:00 bis ca. 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 10,00 je Vortrag
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Informationen unter Tel. 04545 / 789212 (Dozentin)

Reiki 1. Grad **BR**
Leitung: Astrid Kutschke

Ausbildung für den 1. Reiki-Grad.
Reiki ist eine Methode, die Lebenskraft (Ki) mit universeller Energie (Rei), die letztlich allem zugrunde liegt, zu kombinieren. Diese hat ausgleichenden harmonisierenden

Charakter, stärkt bei regelmäßiger Anwendung die Lebenskraft und das Immunsystem, fördert den Schlaf. Man wird besser mit Stress, Krisen und Krankheit fertig. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen und Trinken.
Es gibt keine Ermäßigung der Kursgebühren.
Termin:
Samstag, 22.02.2014, 09:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Bücherei der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 40,00 + Materialkosten Euro 4,50
VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

Reiki 2. Grad **BR**
Leitung: Astrid Kutschke

Ausbildung für den 2. Reiki-Grad.
Die Einweihungen zu den Symbolen und die Arbeit mit den Techniken des 2. Reiki-Grades (hauptsächlich Kraftverstärkung, Mentalbehandlung und Fernreiki) bringen eine weitere Verstärkung der Verbindung mit Reiki.
Voraussetzung für die Teilnahme ist der 1. Reiki-Grad.
Es gibt keine Ermäßigung der Kursgebühren.
Termin: nach Absprache ein Samstag von 9:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Bücherei der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 65,00 + Materialkosten Euro 4,50
VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

Reiki 1 **BÜ**
Leitung: Meike Verwied

Im Rahmen des ganzheitlichen Entspannungstrainings wirkt Reiki in das Energiefeld, das jeden umgibt. Es dient dazu, den Fluss der Lebensenergien zu verstärken. Die Technik ist einfach und schnell zu erlernen. Der Kurs beinhaltet die erste Stufe des Reikisystems.
Bitte eine Isomatte, Decke und Kissen mitbringen.
Samstag, 29.03.2014, 11:30 bis 17:30 Uhr
Sonntag, 30.03.2014, 12:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: Euro 55,00 plus Materialkosten Euro 5,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Information bei der Kursleiterin, Tel. 040 / 040 21 97
Schriftliche Anmeldung bei der VHS Büchen - Gudow

Reiki 1. Grad - Workshop **LA**
Leitung: Martina Richter, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Reiki aktiviert bei regelmäßiger Anwendung die körpereigenen Selbstheilungskräfte, stärkt das Immunsystem und fördert den Schlaf. Sie werden besser mit Stress, Krisen und Krankheiten fertig. In diesem Kurs erlernen Sie Techniken um wieder mehr bei sich zu sein, die eigenen Gefühle wieder anzunehmen um den Alltag besser bewältigen zu können.
Die Teilnehmer erhalten am Ende des Workshops ein Zertifikat über Reiki 1. Grad sowie Unterlagen zum Weiterlernen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen

und Trinken.
Termin: Samstag, 08.02.2014, 9:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: 60,00 + Materialkosten Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04159244375, E-Mail: Martina@Mediale-Ruhe.de

Reiki 2. Grad - Workshop **LA**
Leitung: Martina Richter, Heilpraktikerin für Psychotherapie

Kursbeschreibung siehe oben.
Die Teilnehmer erhalten am Ende des Kurses ein Zertifikat über Reiki 2. Grad (Bedingung: Erlangung „Reiki 1. Grad“)
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen und Trinken.
Termin: Samstag, 15.03.2014, 9:30 bis 18:00 Uhr
Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 2
Gebühr: Euro 75,00 + Materialkosten Euro 4,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04159244375, E-Mail: Martina@Mediale-Ruhe.de

Kultur & Gestalten

Die Hamburger Malerin Alma del Banco Vortrag mit Bildern **AU**
Leitung: Dr. Friederike Weimar, Hamburg

Termine: Mittwoch, 26.02.2014
Ort: Augustinum Aumühle, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 5,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Malen / Zeichnen

SEHEN - ZEICHNEN - MALEN **AU**
Bildkomposition - Der goldene Schnitt
Leitung: Hella Seith, Tel. 04104/1523

Bildkomposition - Der goldene Schnitt und andere Möglichkeiten, Harmonie und Spannung im Bild zu erzeugen
Beginn: 30.01.2014
Termine:
10mal donnerstags, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
Gebühr: Euro 70,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

WORKSHOP - Akt **AU**
Leitung: Hella Seith, Tel. 04104/1523

Studien der menschlichen Gestalt mit Modell.
Termin:
Sonnabend, 15.02.2014, von 12:00 bis 17:00 Uhr
Gebühr: Euro 35,00 zzgl. Modellgeld
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Verbindliche Anmeldung bitte bis zum 01.02.2014 bei der Kursleiterin



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



Foto: shutterstock/antoshkaforever

Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont etwa auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.

Öl- und Acrylmalerei am Wochenende für AnfängerInnen und Fortgeschrittene

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

BE

Ort: Klassenraum in der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 23,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Lust auf Farbe - Angebot für Erwachsene

Leitung: Mechthild Hempel

BR

Mit Freude und Kreativität bei der Gestaltung von eigenen Kunstobjekten, werden Kenntnisse der Grundmaltechniken wie Aquarellmalerei, Pastellmalerei, Acrylmalerei sowie auch mit Ölfarben vermittelt. Es wird individuell auf die Kursteilnehmer eingegangen. Grundkenntnisse bei der Bildgestaltung, Raumaufteilung und der Umgang mit den jeweiligen Maltechniken und das Mischen von Farben werden weitergegeben.

Mitzubringen sind: Malblock, Bleistift, Pinsel, Aquarellfarben/Acrylfarben, ev. Leinwand (Keilrahmen) und einen „Malkittel“ o. ä.. Eine weitere Materialbesprechung erfolgt am ersten Kurstag.
Beginn: 27.03.2014

Termine:
8mal donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Klassenraum in der Schule Breitenfelde
Gebühr: Euro 23,00
VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Zeichnen und Malen in der Natur

Leitung: Margret A. Harms

BÜ

Haben Sie Lust auf Reisen besondere Eindrücke einmal anders festzuhalten als durch ein Foto? Dann können Sie in diesem Kurs Grundlagen dafür erfahren! Sie lernen skizzieren, mit Farben umzugehen, auf den Bildaufbau zu achten sowie auf die Perspektive!

Bei gutem Wetter malen und zeichnen wir in Büchen und Umgebung!
Beginn: Mai / Juni 2014, nach Absprache
Termine: 4mal montags oder dienstags, jeweils ca. 2,5 Std.
Treffen: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Kunstraum A116
Gebühr: Euro 33,00 bei 8 TN
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin, Tel. 04158/3329869

Grundkurs Zeichnen von 6-8 Jahre

Leitung: Ulf Ludzuweit, freier Künstler

DA

Dinge die wir sehen (Stilleben) regen unsere Fantasie an, mit der wir Farbmuster mit Buntstiften und Tuscharben gestalten. Dabei lernen wir etwas über das Mischen von Farben und über Farblehre im Allgemeinen. Wir werden erfahren, welche Farben zusammen harmonisch wirken. Bitte mitbringen: verschiedene weiche Bleistifte B-B4, A3-Zeichenblock mit fester Rückwand, vorhandene Schultuschfarben mit Pinsel und Buntstifte
Beginn: 14.02.2014

Termine: 8mal freitags, 15:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 32,00
Kurs-Nr. Z 720 50
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung: Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

Zeichnen mit Stilkunde ab 12 Jahre

Leitung: Ulf Ludzuweit, freier Künstler

DA

Wir zeichnen und malen nach Stilleben und lernen die Grundlagen über Perspektive, Licht und Schatten. Nach der farbigen Gestaltung der Zeichnung durch Colorieren mit dem Tuschkasten wird nun den Schwerpunkt auf stilkundliche Elemente liegen, d. h. wir lernen die unterschiedlichen Gestaltungsmerkmale zwischen Impressionismus, Expressionismus, Gotik, Barock usw. kennen.

Bitte mitbringen: verschiedene weiche Bleistifte B-B4, Zeichenblock mit fester Rückwand, Tuscharben mit Pinsel, Zei-

chenkohle und Buntstifte.
Beginn: 14.02.2014
Termine: 8mal freitags, 16:15 bis 17:45 Uhr
Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 48,00
Kurs-Nr. Z 720 51
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung: Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

Aquarellmalen für Erwachsene

Leitung: Ulf Ludzuweit

DA

Stilleben, Landschaft und Architektur sind unsere Vorbilder für unsere Bildinhalte. Große Formate wie DIN A2 regen uns zu einer freien Gestaltungsweise an. Hierbei gehe ich besonders auf Fragen von Anfängern ein, die noch keine oder wenig Erfahrung haben, ein größeres Format zu gestalten. Auch die Vorzeichnung, die eine realistische Bildkomposition vermitteln soll und die für den darauf folgenden Farbauftrag wichtig ist, wird in Bezug auf Perspektive, räumliche Verkürzung usw. eingehend behandelt. Von der realistischen Gestaltungsweise ausgehend besteht die Möglichkeit, eine abstrahierende Gestaltungstechnik zu entwickeln. In diesem Kurs werden Lasur- und Farbmischtechniken vermittelt, die einen durchscheinenden sowie den für Aquarellfarben typischen Farbfluss erlauben.

Bitte mitbringen: vorhandene Aquarellfarben (Farbkästen, Blöcke [wenn möglich, DIN A2]), Pinsel, Bleistifte, Buntstifte
Beginn: 07.03.2014
Termine: 6mal freitags, 18:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Gebühr: Euro 48,00
Kurs-Nr. Z 205 04
VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung: Tel. 04104/ 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

Acrylmalerei für Einsteiger

Leitung: Ulf Ludzuweit

DA

Kurs für Anfänger und Fortgeschrittene Stilleben, Landschaft und Architektur sind unsere Vorbilder für unsere Bildinhalte. Große Formate wie DIN A2 regen uns zu einer freien Gestaltungsweise an. Hierbei gehe ich besonders auf Fragen von Anfängern ein, die noch keine oder wenig Erfahrung haben, ein größeres Format zu gestalten. Auch die Vorzeichnung, die eine realistische Bildkomposition vermitteln soll und die für das darauf folgende Aquarellieren wichtig ist, wird in Bezug auf Perspektive, räumliche Verkürzung usw. eingehend behandelt.

Von der realistischen Gestaltungsweise ausgehend besteht die Möglichkeit, eine abstrahierende Gestaltungstechnik zu entwickeln. In diesem Kurs werden Lasur- und Farbmischtechniken vermittelt, die sich nicht nur in Aquarellmalerei anwenden lassen.
Für die Teilnehmer, die schon länger im Kurs sind, probieren wir die Kombination



Kultur

Aquarell - Buntstift aus, um weitere illustrative und expressive Maltechniken zu entwickeln.

Auf Wunsch ist auch malen nach einem Aktmodell angedacht, die Kosten würden dann auf die Kursteilnehmer umgelegt.

Bitte mitbringen: vorhandenes Aquarellmaterial (Farbkästen, Blöcke [wenn möglich, DIN A2], Pinsel), Bleistifte, Buntstifte

Beginn: 20.02.2014

Termine:

7mal donnerstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr
Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 205 03

Gebühr: Euro 56,10

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

Aktzeichnen - die Proportion des Menschen

DA

Leitung: Ulf Ludzuweit

Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Ein Zeichenkurs, in dem wir uns intensiv mit der menschlichen Figur auseinandersetzen, mal bekleidet, mal unbekleidet. Ich erkläre zu Beginn die grundlegenden Prinzipien der menschlichen Proportion, die wir in den darauffolgenden Skizzen anwenden. Das Modell entspannt sich zum Schutz der eigenen Gesundheit in der Regel nach ca. 20 Minuten, um dann die vorhandene Stellung wieder einzunehmen, bzw. um sich in eine neue Stellung zu begeben.

Genaueres Beobachten führt zur zeichnerischen Umsetzung der menschlichen Proportion. Die Kosten für das Aktmodell werden auf die Kursteilnehmer umgelegt und sind in der Kursgebühr nicht enthalten.

Bitte vorhandenes Zeichenmaterial (Farbkästen, Pinsel), Zeichenblöcke, Bleistifte, Buntstifte mitbringen

Beginn: 08.05.2014

Termine:

6mal donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 205 05

Gebühr: Euro 48,00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

Malen mit Ölfarben

DA

Leitung: Edith Sillescu

Dies ist ein Angebot für Fortgeschrittene, die sich bereits mit dem Material künstlerische Ölfarbe befassen haben. Auf Farbmischungen und Komposition wird Wert gelegt. Wir arbeiten nach einem vorgegebenen Thema mit Pinsel, Spachtel und Strukturmasse. Sie können eine naturalistische Lösung wählen oder in die Abstraktion gehen. Bitte mitbringen: Bleistifte, Skizzenblock, Ölfarben, Pinsel, Spachtel, Haushaltspapier, Leinwand oder Malpappe mind. 50x60 cm

Beginn: 05.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, 19:00 - 21:30 Uhr
Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 90,00

Kurs-Nr. Z 205 00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 720 2789

Malen mit Ölfarben

DA

Leitung: Edith Sillescu

Sie haben bereits verschiedene künstlerische Techniken ausprobiert und möchten nun das wunderbare Material Ölfarbe kennenlernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig für Sie. Sie können normale Künstlerölfarben nutzen oder auch mit wasser-vernmalbare Ölfarben. Es werden keine weiteren chemischen Hilfsmittel benötigt. Wir arbeiten nach einem vorgegebenen Thema und beginnen mit der Gestaltung einfacher Formen.

Bitte mitbringen: Bleistifte, Skizzenblock, Pinsel (keine Borstenpinsel), Ölfarben, Spachtel, Haushaltspapier, Leinwand oder Malpappe mind. 40 x 50 cm

Beginn: 03.02.2014

Termine:

10mal montags, 19:00 - 21:15 Uhr

Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 81,10

Kurs-Nr. Z 205 01

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: Tel. 04104/ 699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 720 2789

Grund- und Aufbaukurs Zeichnen - speziell für Jugendliche

LA

„Die Welt mit den Augen verstehen“

Leitung: Ulf Ludzuweit, Kunstdozent

Dinge, die wir sehen, regen unsere Phantasie an. Wir zeichnen nach Stilleben und lernen die Grundlagen über Perspektive, Licht und Schatten kennen. Dabei lernen wir unterschiedliche Zeichenmaterialien kennen wie z.B. Bleistifte in unterschiedlichen Härten, Zeichenkohle, Rötel oder Pastell. Berühmte Künstlerzeichnungen, die als Vorbereitung zur Malerei dienen werden in diesem Kurs vorgestellt.

Bitte mitbringen: A3-Zeichenblock mit fester Rückwand, verschiedene Bleistifte B - B4, Buntstifte, ggf. Zeichenkohle
Gerätewunsch: Staffeleien
Beginn: 03.02.2014

Termine:

5mal montags, von 17:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 40,00 / 50% Schülerermäßigung

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel. 04104 969077

E-Mail: ludzuweit@aol.com

Grund- und Aufbaukurs Zeichnen „Die Welt mit den Augen verstehen“

LA

Leitung: Ulf Ludzuweit, Kunstdozent

Kursbeschreibung siehe oben (LA).

Bitte mitbringen: A3-Zeichenblock mit fester Rückwand, verschiedene Bleistifte B - B4, Buntstifte, ggf. Zeichenkohle
Gerätewunsch: Staffeleien
Beginn: 03.02.2014

Termine:

5mal montags, von 19:00 bis 21:00 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, VHS-Raum 1

Gebühr: Euro 40,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel. 04104 969077

E-Mail: ludzuweit@aol.com

Malschule für Kinder ab 6 Jahre

MÖ

Leitung: Anke Appel

Hier möchte ich die Kreativität beflügeln und Impulse geben. Es werden verschiedene handwerkliche Dinge gestaltet. Neben dem Zeichnen wird Porzellan und ein Vogelhaus /Schatztruhe bemalt mit Wasserfarben. Karten gedruckt und liebevolle Kleinigkeiten mit Naturmaterialien erarbeitet.

Material wird gegen Gebühr besorgt.

Beginn: 05./06.02.2014

Termin:

8mal mittwochs, von 15:00 bis 16:00 Uhr

8mal donnerstags 15:00 bis 16:00Uhr

Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31

Gebühr: Euro 21,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Zeichnen und Malen

MÖ

Leitung: Anke Appel

Der Kurs verschafft handwerkliche Grundlagen. Es werden zeichnerisch elementare Übungen vermittelt über die man sich dann zum Stilleben, Porträtzeichnung sowie Landschaften hinarbeitet.

Es wird auch die Farblehre besprochen und das Arbeiten mit verschiedenen Materialien wie Aquarell, Bundstifte und Acryl angeboten. Ein weiterer Schwerpunkt wird die Perspektive sein. Die perspektivische Darstellung fasst die Möglichkeiten zusammen, dreidimensionale Objekte auf einer zweidimensionalen Fläche so abzubilden, dass dennoch ein räumlicher Eindruck entsteht.

Material wird gegen Gebühr gestellt.

Personenzahl: 6 je Kurs

Kurs 1: Beginn: 05.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, von 10:00 bis 11:30 Uhr

Kurs 2: Beginn: 06.02.2014

Termine:

10mal donnerstags, von 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31

Gebühr: Euro 52,00 (bei 6 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Zeichnen und Malen mit Pastellkreide

MÖ

Leitung: Anke Appel

Die Maltechnik der Pastellmalerei ist eine Mischung aus Malen und Zeichnen. Pastellkreide bietet eine Vielzahl an Möglichkeiten, sein Kunstwerk zum Ausdruck zu bringen. Außerdem verfügt die Pastellmalerei eine große Anhängerschaft, da die Farben eine unglaubliche Leuchtkraft besitzen. Die Farben werden direkt mit dem

Kreidestift auf das Papier gebracht und anschließend mit den Fingern verrieben. Einfach mal ausprobieren.

Material wird besorgt oder gegen Gebühr gestellt.

Personenanzahl: 6 je Kurs

Beginn **Kurs 1:** 07.02.2014

Termine:

10mal freitags, von 10:00 bis 11:30 Uhr

Beginn **Kurs 2:** 04.02.2014

Termine:

10mal dienstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr

Ort: Malschule Wasserkrüger Weg 31

Gebühr: Euro 52,00 (bei 6 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Werkstatt Malerei (Wochenendworkshop) Scheitern vorprogrammiert?

MÖ

Dozentin: Annette Mewes-Thoms (bildende Künstlerin Hamburg/Bayreuth)

Ein Bild zu malen ist eine abenteuerliche Reise mit ungewissem Ausgang, denn auf dem Weg zum Ziel kommt immer etwas dazwischen. Diese Erkenntnis ist umso schmerzhafter, je fester die Vorstellung vom fertigen Bild in unseren Köpfen verankert ist. Wie setze ich zum Sprung an, um aus einer solchen Krise wieder herauszukommen?

Im gemeinsamen Gespräch und intensiven Einzelgesprächen werden wir diese Frage individuell bearbeiten. Ich werde Sie durch Ihr Bildvorhaben begleiten und zwar sowohl aus maltechnischer als auch aus künstlerischer Sicht. Sie können mit Acrylfarben, aber auch allen anderen geruchsarmen Farben arbeiten. Anfänger und Fortgeschrittene sind gleichermaßen willkommen. Das Motiv ist freigestellt.

Teilnehmer: 6 - 12

Zeiten: Fr. 16 - 21 h, Sa. + So. 10 - 18 h (freie Zeiteinteilung!)

Ort: Möllner Werkstätten, Bgm.-Oetkenstraße 1 (Packhalle an der Rampe), 23879 Mölln

Gebühr: Euro 80,00 zzgl. Material (zu richten bei der Dozentin)

VHS Mölln

Anmeldung: AnnetteMewes-Thoms@wt-net.de o. www.annettemewes-thoms.jimdo.com

Informationen: 0172 - 75 09 757 und 040 - 63 27 39 46

Malen für Kinder von 6-12 Jahren

RZ

Groß Grönau

Leitung: Marianne Haltermann

Spielerisches Erlernen der Malkunst im Kindesalter, kreatives Interesse wecken, Farben mischen, mit Pinsel, Stiften, Schwamm, Spachtel, Fingern usw. kindliches kreatives Sehen im Umfeld entwickeln und malerisch umsetzen; in gegenständlichen oder abstrakten Kompositionen ein Thema bildlich gestalten.

Bitte mitbringen: Malutensilien wie z.B. Buntstifte, Deck-, Wasser-, Acrylfarben, Pinsel, Malblock, Bleistift usw.

Begrenzte Teilnehmerzahl (10).

Beginn: 09.01.2014

Kurs Nr. 513

Termine: 8mal donnerstags, 15:00 bis 17:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Gröna, „Lenschower Zimmer“
 Gebühr: Euro 52,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung Tel. 04509 / 2080 (Dozentin)

Freude am Malen (Groß Gröna)

RZ

Leitung: Jutta Maier

Freude am Malen für Anfänger und Fortgeschrittene in freundlicher Atmosphäre unter Anleitung von Jutta Maier. Wir arbeiten unter anderem mit Aquarell-, Acryl-, Ölfarben und Pastellkreiden auf verschiedenen Malgründen. Sie erstellen Ihr Bild mit eigener Motiv- und Materialwahl in Ihrem persönlichen Tempo. Offene Fragen werden gern beantwortet.

Begrenzte Teilnehmerzahl (10).
 Beginn **Kurs Nr. 506.1:** 05.02.2014
 Beginn **Kurs Nr. 506.2:** 26.03.2014
 Beginn **Kurs Nr. 506.3:** 04.06.2014

Termine:
 je 6mal mittwochs, von 9:00 bis 12:00 Uhr
 Ort: Gemeinschaftshaus Alte Schule, Groß Gröna
 Gebühr: Euro 58,00 je Kurs
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung Tel. 04509 / 70 72 32 (Dozentin)

Garten- und Landschaftsbilder

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler (Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Sie lernen Bildaufbau für die Garten- und Landschaftsmalerei in Acryl oder Aquarell. Tolle Motive wie Sommerweiden, Blumen oder Gärten im Herbst werden nach Fotos aus dem eigenen Garten oder nach einer anderen Vorlage gemalt. Holen Sie sich Ihre Sommerstimmung mit selbstgestellten Pflanzenwelten auf Leinwand oder Papier ins Haus. Bei Aquarelltechnik bringen Sie bitte das Material selbst mit, für Acryltechnik können Sie das Material bei der Dozentin erwerben.

Beginn **Kurs 522:** 20.02.2014
 Beginn **Kurs 522.1:** 03.04.2014
 Termine: 6mal donnerstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr (120 Min.)
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 39,00 je Kurs
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 04541/84637 (Dozentin)

Malwerkstatt

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler (Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Der Umgang mit Farben wirkt wohltuend. Oberflächen können durch bewussten Einsatz von Farben und Strukturen mit wenigen Arbeitsgängen ein gänzlich anderes Aussehen annehmen. Zur Anwendung kommen verschiedene Techniken der Malerei: Zeichenstifte, Aquarell, Pastell- oder Acrylfarben. In dieser Malwerkstatt experimentieren Sie auf verschiedenen Malgründen wie Leinwänden, Holz oder Stein. Einige Materialien können bei

der Kursleiterin erworben werden.
 Beginn: 04.03.2014
Kurs Nr. 511
 Termine: 6mal dienstags, von 10:15 bis 12:15 Uhr (120 Min.)
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 39,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 04541/84637 (Dozentin)

Malen mit Acryl

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler (Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

Sie arbeiten mit Acrylfarben auf Leinwand oder Papier. Anhand einfacher Beispiele werden die Grundlagen der Gestaltung des Bildes vermittelt. Ziel ist eigene Bildideen passend umzusetzen. Als Anregung dienen Fotos und Bilder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie werden individuell betreut. Die Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.

Beginn: 25.02.2014
Kurs Nr. 512
 Termine:
 6mal dienstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr (120 Min.)
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 39,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 04541/84637 (Dozentin)

Schnupperkurs Pastell, Aquarell und Acrylmalerei

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler (Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

In diesem Kurs können Sie nach Lust und Laune unter fachmännischer Anleitung die Techniken ausprobieren und kreative Bilder gestalten. Die Materialien können Sie mitbringen oder aber auch für Pastell und Acryl bei der Dozentin erwerben.

Beginn: 08.04.2014
Kurs Nr. 526
 Termine:
 6mal dienstags, von 18:30 bis 20:30 Uhr (120 Min.)
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 39,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 04541/84637 (Dozentin)

Ölmalerei für Anfängerinnen und Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler (Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Ölfarben vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unter Anleitung einer Kunstpädagogin werden nach eigenen Wünschen einfache Motive gestaltet. Ziel des Kurses ist es, den Spaß an der Ölmalerei zu wecken und sich zu entspannen.
 Bitte mitbringen: Malutensilien für Ölmalerei.
 Beginn: 26.02.2014, Vorbesprechung: 19.02.14 um 19:00 Uhr

Termine: 10mal mittwochs, von 19:00 bis 21:00 Uhr (120 Min.)
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 64,00
Kurs Nr. 510
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter 04541/84637 (Dozentin)

Zeichnen und Malen - Landschaft, Natur, Stilleben

RZ

Leitung: Ebba Sakel (Dipl. Grafikerin/Künstlerin)

Zeichnen und Malen für Anfänger/Innen und Fortgeschrittene

In der ersten Hälfte des Kurses wird mit Stiften und Kreiden gezeichnet; in der zweiten Hälfte aquarelliert und oder auf Wunsch in Acrylfarben gearbeitet. Eine Einführung in den Umgang mit Bleistift, Graphit und Pastellkreiden und in die sämtliche Aquarelltechniken auf nassem und trockenem Papier, sowie Anleitungen für Bildaufbau, Perspektive und Strukturen. Alles in Theorie und Praxis.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Radiergummi, Anspitzer, Bleistifte HB, 6B, Fotos von Landschaften
 Begrenzte Teilnehmerzahl (8).
 Beginn: 05.02.2014

Kurs Nr. 806
 Termine:
 10mal mittwochs, von 10:00 bis 12:00 Uhr
 Ort: SWR Ratzeburg, Hobbyraum II
 Gebühr: Euro 65,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformation: Tel. 04541 / 85 72 27 (Dozentin)

Feder- und Tuschezeichnung

RZ

Leitung: Ebba Sakel (Dipl. Graphikerin/Künstlerin)

In Anlehnung an die chinesische Tuschemalerei entstehen Pflanzen- und Tiermotive sowie freie Gestaltungen nach eigenen Ideen. In möglichst vereinfachter Strickführung, ähnlich wie in japanischer Kalligraphie können sich Kreativität und Meditatives miteinander verbinden.
 Bitte mitbringen: Fotovorlagen von Pflanzen und Tieren, Zeichentusche, Zeichenfeder mit Halter, Pinsel, Büttchen- oder Aquarellpapier, Wasserbehälter, Schwamm, Wasserfarben.
 Begrenzte Teilnehmerzahl (6).
 Beginn: 17.02.2014

Kurs Nr. 520
 Termine:
 6mal montags, von 17:15 bis 19:15 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 52,00
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bitte unter Tel. 04541/857227 (Dozentin)

Aquarellmalerei 1, 2 und 3

SB

Leitung: Marlies Reim

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

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



Beginn **Kurs 1:** 29.01.2014
 Termine:
 15mal mittwochs, von 9:30 bis 11:45 Uhr
 Beginn **Kurs 2:** 04.02.2014
 Termine:
 15mal dienstags, von 19:00 bis 21:15 Uhr
 Beginn **Kurs 3:** 30.01.2014
 Termine:
 15mal donnerstags, von 9:30 bis 11:45 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-sengebäude
 Gebühr: Euro 90,00 je Kurs
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Bob Ross - Malen

Blumen-Malen wie bei BOB ROSS®

LA

In nur einem Tag für Anfänger sowie Fortgeschrittene
 Leitung: Rose Adrian-Trienen

Die kreativen BOB ROSS® - Maltechniken wurden durch das Fernsehen weltweit bekannt, weil sie erstaunlich schnell das schöpferische Potential hervorbringen. So lernt ein jeder ein Blumengemälde an nur einem Tag auf seiner Leinwand zu erschaffen. Die ausgebildete Künstlerin hilft Ihnen dabei, Ihre kreativen Malträume zu verwirklichen. Schritt für Schritt entdecken Sie den Künstler in sich und die Freude am Malen! Selbst wenn Sie noch nie mit einem Pinsel gemalt haben. Nach dem Kurs kann jeder ein selbst gemaltes, fertiges Ölgemälde mit nach Hause nehmen. Erfahrungsgemäß wird Ihr schönes Bild Ihre Bekannten beeindrucken. Das erforderliche Material wird gestellt. Materialkosten für Leinwand, Farben, Malmedien, Bereitstellung von Pinseln, Palette u. Staffelei betragen Euro 30,00 und werden von der Dozentin am Anfang des Kurses entgegengenommen.
 Bitte mitbringen: „Malkleider“, Küchenpapier und Baby-Öl-Tücher!
 Termin: Samstag, 01.03.2014, von 10:00 bis 16:00 Uhr
 Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Kunst-raum, Schulstraße
 Gebühr: Euro 24,00 zzgl. Materialkosten
 VHS Lauenburg
 Anmeldung & Info: Tel. 040 64508029, E-Mail: rose.adriantrienen@web.de

Landschaftsmalen nach Bob Ross®

SB

Leitung: Rose Adrian-Trienen

Kursbeschreibung siehe oben (LA). Das erforderliche Material (Leinwand, Farben, Pinsel, Palette, Staffelei etc.) wird gestellt. Die Materialkosten betragen 30,00 Euro und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.
 Bitte mitbringen: Malkittel, Papierküchenrolle, Babyöltücher
 Termin:
 Sonntag, 25.05.2014, von 10:00 bis 16:00 Uhr



Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im
KreisSparkassengebäude
Gebühr: Euro 30,00 zzgl.
Materialkosten

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

Plastisches Gestalten / Keramik

Töpfern für Kinder 1 und 2

Leitung: Myriam Homann

Bitte mitbringen: Küchenrolle und Schürze
Beginn **Kurs 1:** 21.01.2014
weitere Termine: 28.01., 04.02. und 18.02.
Glasieren

Beginn **Kurs 2:** 13.05.2014
weitere Termine: 20.05., 27.05. und 10.06.
Glasieren

insgesamt je Kurs 4mal dienstags
Töpfern: 3mal, von 16:00 bis 17:30 Uhr
Glasieren: 15:30 bis 17:45 Uhr
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Werkraum

Gebühr: je Kurs Euro 22,50 zzgl. Materialkosten

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 040/25768870

Töpfern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Myriam Homann

Bitte mitbringen: Küchenrolle und Schürze
Beginn: 04.03.2014

weitere Termine: 11.03., 18.03. und 01.04.
Glasieren, insges. 4mal dienstags

Töpfern 3mal von 18:30 bis 20:00 Uhr
Glasieren am 01.04.2014, von 18:30 bis 20:45 Uhr

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

Gebühr: Euro 22,50 zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 040/25768870

Töpfern rund um Ostern für Kinder und Erwachsene

Leitung: Carmen Giesen

Beginn: 04.03.2014

weitere Termine: 11.03., 18.03. und 01.04.
Glasieren, insges. 4mal dienstags

Töpfern 3mal 15:15 bis 16:45 Uhr

Glasieren am 01.04.

Bitte mitbringen: Küchenrolle u. Schürze
Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Werkraum

Gebühr: Euro 22,50 zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04104/6838

*Wunschkurs nicht dabei?
Dies ist nur ein Auszug aus
unserem umfangreichen Pro-
gramm. Einfach mal bei der
VHS nachfragen, wenn Sie
einen Kursvorschlag haben*

Töpfern

Leitung: Gisela Görcke

BE

Aufbaukeramik mit Ton. Herstellung nach eigenem Wünschen der Kursteilnehmer/innen.

Beginn: 13.03.2014

Termine:

6mal donnerstags, von 19:00 bis 21:15 Uhr
Ort: Schmiedeweg 2 in Klempau (Töpferei)

Gebühr: Euro 30,00 (28,00) zzgl. Material- und Brennkosten

VHS Berkenthin

Anmeldung: Görcke Tel. 04508/333, Internet: vhs-berkenthin.de

Aufbaukeramik mit Ton

Leitung: Gisela Görcke

SN

Modellieren, Glasieren und Brennen von Tongefäßen und anderer Keramik. Frau Görcke hat eine eigene Töpferei.

Anfallende Materialkosten sind im Kurs zu bezahlen.

Beginn: 05.02.2014

Termine: 9mal mittwochs, ab 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 54,00

VHS Sandesneben - Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Werken

Holzwerkstatt für Kinder ab 7 Jahre

Leitung: Nana Buhre

AU

Wir bauen Spielzeug und Kleinmöbel aus Holz.

Die Kinder arbeiten mit verschiedenen Werkzeugen und Holzarten und können nach eigenen Ideen etwas bauen, z.B. Pferdестälle, Schatzkiste, Puppenmöbel, Ritterburg, Schiffe und vieles mehr.

Beginn: 17.01.2014

Termine: 10mal freitags, von 14:00 bis 16:00 Uhr

Gebühr: Euro 70,00 zzgl. 30,00 Materialkosten

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bis 13.01.2014 bei der Kursleiterin, Tel. 0160 3877008

Figürliches Gestalten - Werkprozess

„Charakterköpfe“

Leitung: Ulf Ludzuweit

DA

Kurs für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs wollen wir unsere plastischen Fähigkeiten erproben und modellieren mit kostengünstigen Materialien wie Draht, Kaninchengitter, Gips, Pappmaché und Mörtel Köpfe. Dabei sind unserer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Zu Beginn des Workshops erkläre ich die Grundlagen der Proportion des menschlichen Gesichtes; dieses wenden wir dann beim Modellieren an.

Zur Anregung der eigenen Phantasie werde ich einige Vorlagen präsentieren. Vor dem Modellieren machen wir uns ggf. eine Entwurfszeichnung. Durch das anschließende Modellieren erfahren wir den Spannungsbogen, der sich zwischen der

zweidimensionalen Vorlage und der anschließenden plastischen Umsetzung aufbaut - also: Ein spannender Werkprozess! Materialkosten werden auf die Kursteilnehmer umgelegt.

Bitte mitbringen: vorhandenes Zeichenmaterial, Zeichenblöcke, Bleistifte, Modellierwerkzeug (hier reichen z.B. kleine Spachtel, Pinselstil, ein alter Kochlöffel), Haushalts-Plastikhandschuhe

Beginn: 08.03.2014

Termine:

2mal samstags, von 09:30 bis 12:30 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Kurs-Nr. Z 212 01

Gebühr: Euro 24,00

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: Tel. 04104/699146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 969 077

Figürliches Gestalten Charakterköpfe

modellieren - für
AnfängerInnen & Fortgeschrittene

Leitung: Ulf Ludzuweit, Kunstdozent

LA

Kursbeschreibung siehe oben (DA).

Bitte mitbringen: Vorhandenes Zeichenmaterial, Zeichenblöcke, Bleistifte, Modellierwerkzeug (hier reichen z.B. kleine Spachtel, Pinselstil, ein alter Kochlöffel), Haushalts-Plastikhandschuhe.

Gerätewunsch: Staffeleien, Arbeitstische, ggf. Modellier-Drehscheiben

Beginn: 04.02.2014

Termine:

5mal dienstags, von 19:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Albinus-Gemeinschaftsschule, Werkraum, Schulstraße

Gebühr: Euro 60,00 + Material-Umlage

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel.: 04104 969077

E-Mail: ludzuweit@aol.com

Flechten von Weidenobjekten

Leitung: Birgit Anklam

BR

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z. B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune, Sterne, Herzen, Vogelhäuschen und mehr. Der Kurs ist gut geeignet für Anfänger ohne Vorkenntnisse. Bitte Gartenschere, Bindedraht und einen Eimer Sand mitbringen.

Termin:
Samstag, 22.02.2014, 13:00 bis 16:45 Uhr

Ort: Aula der Schule Breitenfelde

Gebühr: Euro 14,00 zzgl. Materialkosten Euro 10,00

VHS Breitenfelde Tel. 04542/853 690

Flechten von Weidenobjekten

Leitung: Birgit Anklam

GU

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:

Samstag, 01.03.2014, 13:00 bis 16:45 Uhr

Ort: 19246 Testorf/Zarrentin, Hauptstraße 11

Gebühr: Euro 14,00 zzgl. Materialkosten

Euro 5,00 bis 7,00; max. 8 TN

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 038851/329371

Flechten von Gartendeko aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

NU

Beschreibung siehe unten (SN).

Materialkosten nach Verbrauch Euro 5,00 bis 7,00 pro Abend.

Termin: Mittwoch, 19.02.2014, 17:30 bis 21:15 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse

Gebühr: Euro 20,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, Tel. 04536 / 808262

Flechten von Gartendeko aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

SN

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Kugeln Vogelhäuschen usw.

Bitte Gartenschere und einem Eimer oder großen Blumentopf randvoll mit Sand mitbringen.

Materialkosten nach Verbrauch Euro 5,00 bis 7,00 pro Abend.

Termin:

Mittwoch, 26.02.2014, 17:30 bis 21:15 Uhr

Ort: Schulzentrum Sandesneben

Gebühr: Euro 20,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter H. Hoffmann, 04536 / 808262

„Meubles en carton“ Pffiffige Möbel aus Karton

Leitung: Dagmar Köhn

BÜ

Es wird ein Beistelltisch gefertigt.

Mitzubringen: Kartons, Schneidematte, Cutter, Metalllineal 50 cm.

Vorbesprechung: 06.02.2014, 18:30 Uhr

Termine: Freitag, 07.03.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 08.03.2014,

10:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Kunstraum A116

Gebühr: Euro 53,00

VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/499330

Mosaik - Scherben bringen Glück!

Leitung: Birgit Anklam

GU

In diesem Kurs verarbeiten wir verschiedenste Materialien zu wunderschönen frostfesten Mosaiken. Z.B. Schlangen oder Eidechsen auf Felssteinen, Mosaikkugeln, Mosaikbilder, Trittplatten, Gartenwächter, Blumentöpfe usw.

Fotos zu Kursergebnissen finden Sie auf www.mosaikundweide.de

Mitzubringen sind Arbeitskleidung, ein altes Handtuch und Gummihandschuhe.

Termine: Samstag, 14.06.2014, von 14:00 bis 18:30 Uhr und Sonntag,

15.06.2014, von 14:00 bis 16:15 Uhr

Ort: 19246 Testorf/Zarrentin, Hauptstr.11

Gebühr: Euro 30,00,- zzgl. Materialkosten

Euro 15,00 bis 20,00 je nach Verbrauch bei bis zu 15 TN

VHS Büchen - Gudow e.V.
Infos und Anmeldung bei der Kursleiterin,
Tel. 038851/329371 oder 0176 39287707

Plastisches Filzen

Leitung: Katja Köhler

DA

Das plastische Filzen ist eine Weiterentwicklung vom Flächen- und Schablonenfilzen sowie vom Ballfilzen.

Erfahrungen in diesen Techniken sind daher von Vorteil, aber keine Voraussetzung. In den Kursen werden Tiere und Figuren zum Dekorieren und Spielen hergestellt. Aber auch Taschen, Hüte, Pantoffeln und Schmuck können hergestellt werden. Bei größeren Teilen bitte vorher mit der Kursleiterin Rücksprache halten. Mitzubringen sind: 2 Frotteehandtücher.

Kurs 1: Samstag, 01.03.2014

Kurs-Nr. Z 206 01/04

Kurs 2: Samstag, 05.04.2014

Kurs-Nr. Z 206 02/05

Kurs 3: Samstag, 17.05.2014

Kurs-Nr. Z 206 03/06

je 10:00 - 13:00 Uhr bzw. 13:00 - 16:00 Uhr
Gebühr: Euro 12,00 je Kurs zzgl. Material
Ort: Frau Köhler, Dassendorf, Meyersweg 13b

VHS Dassendorf
Verbindliche Anmeldung: Tel. 04104 / 699 146
Auskunft zum Kurs: Tel. 04104 / 690 714

Kreatives Filzen I - Altes Handwerk neu entdeckt -

Leitung: Jutta Brüning

LA

Wohl eines der ältesten Handwerke lassen wir neu auferstehen. - Verschiedene Techniken lernen Sie kennen, vorhandene Kenntnisse und Fertigkeiten werden erweitert. Ich freue mich auf individuelle Kreationen.

Fortgeschrittene können feine Filze aus Merinowolle herstellen oder mit Nunofilz im Bereich Bekleidung experimentieren. Diesbezügliche Wünsche bitte vorab mit der Dozentin wegen Materialbestellung besprechen.

Bringen Sie bitte eine Schere, ein Stück Kern- oder Olivenseife, 3 ältere Handtücher sowie stabile Graupappe (ca. 40x50 cm), eine Plastiktüte sowie eine Plastikschüssel und einen Schneebesen mit.

Die Wolle wird von mir bestellt, deshalb ist eine verbindliche Anmeldung erforderlich. Die Materialkosten richten sich nach dem Verbrauch (ca. 15,00 bis 25,00 Euro).

Für gemeinsame Pausen wäre es nett, wenn Sie Kuchen oder Kekse sowie Kaffee oder Tee mitbringen würden.

Termin: Samstag, 14.06.2014, 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Werkstatt Hohnstorf, Trifftweg 10

Gebühr: Euro 32,00 zzgl. Materialkosten
VHS Lauenburg

Anmeldung: Tel. 05859 / 585, E-Mail: ludewig-bruening@t-online.de

Kreative Filzwerkstatt

Leitung: Jutta Brüning

SB

Filzen wird seit Jahrtausenden in unterschiedlichen Kulturen praktiziert um Bekleidung, Teppiche und Jurten herzustellen. Wollen Sie das Filzen erlernen oder Ihre

Fähigkeiten erweitern? In der Filzwerkstatt können sie an diesem Wochenende Hauschuhe, Eierwärmer, Schmuck, Taschen, Pulswärmer, Hüte oder Schals herstellen. Lassen sie sich gerne inspirieren! Unterschiedliche Wollsorten in verschiedenen Farben stehen zur Verfügung. Die Materialkosten betragen je nach Verbrauch ca. 15 bis 20 Euro und werden direkt an die Kursleiterin gezahlt.

Bitte mitbringen: Verpflegung für die Pausen, Schere, Bleistift, Olivenseife, 2 alte Handtücher, 1 Plastiktüte, Graupappe A1 Stärke 1-2 mm, Rührschüssel und Schneebesen

Termine: Freitag, 28.02.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr und Samstag, 01.03.2014, 10:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Werkraum der Schule Nordost, Cesenicostraße

Gebühr: Euro 58,00

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Freie Holz- und Steinbildhauerei

Wochenendkurs

Leitung: Alice von Borstel, freie Künstlerin und Dozentin für künstlerisches Gestalten

GU

Sie können vor Ort entscheiden, ob Sie in Holz oder Steinbildhauern möchten. Skulpturen aus Holz - eine Einführung in Kunst und Technik der Holzbearbeitung - von der Auswahl der Hölzer, über den skizzierten Entwurf - von der Handhabung der Werkzeuge, dem Behauen des Holzes bis zur Endbearbeitung.

Einführung in die Steinbildhauerei - die schrittweise Entstehung einer Steinskulptur, die Entwicklung einer Idee bei der Wahl des Steins, das Modellieren eines Modells in Ton, der Umgang mit den Werkzeugen, die Technik der Formgebung - von den suchenden ersten Schritten zum bewussten und gekonnten Tun.

Termin: nach Absprache

Ort: Künstlergarten des Ateliers Salem, Dorotheenhofer Weg 2, Salem

Gebühr: Euro 55,00 , zzgl. Materialkosten
VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung und Information bei der Kursleiterin, Tel.: 04541/6996

Wir bauen und spielen ein Cajon!

Wochenendkurs

Leitung: Lothar Ahrens

BÜ

Das Cajon (sprich: Kachon) ist ein Percussionsinstrument, das in den 70iger Jahren aus Peru kommend zuerst in der Flamenco-Musik zu hören war. Heute ist es als Begleitinstrument in sehr vielen Musikstilen zu hören. In diesem Kurs wird jeder Teilnehmer am ersten Tag ein Cajon bauen (keine handwerklichen Vorkenntnisse) und am zweiten Tag gibt es eine Einführung in die Schlagtechniken, sowie in das Spielen von Rhythmen in den verschiedenen Musikstilen (auch hier keine Vorkenntnisse).

Termine: Samstag, 15.03.2014, 11:00 bis 17:00 Uhr und Sonntag, 16.03.2014, 11:00 bis 15:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Kunstraum A116

Gebühr: Euro 30,00 zuzüglich Materialkos-

ten: normales Cajon Euro 39,00 oder großes Cajon Euro 49,00

VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung und Information beim Kursleiter Tel. 0163/4276049

Schmuck, der die Seele berührt

Eine Einführung in das Goldschmiedehandwerk

Leitung: Meike Fabricius, Goldschmiedemeisterin

SB

Fertigen Sie selbständig in diesem Goldschmiedekurs 2 - 3 Lieblingsstücke in 925 Sterling Silber an. Die Goldschmiedetechniken Schmieden, Treiben und Löten werden erlernt. Die Goldschmiedemeisterin stellt das Werkzeug, verkauft das Silber in bearbeiteten Formen wie Ringschienen und Blechen und steht Ihnen fachkundig bei der Anfertigung zur Seite. Über den genauen Kursverlauf und die Materialkosten (ab 60,00 Euro) werden Sie vor Kursbeginn informiert.

Bitte melden Sie sich bis spätestens zum 27.04.2014 an!

Termin: Freitag, 09.05.2014, 17:00 bis 22:00 Uhr und Samstag, 10.05.2014, 10:00 bis 19:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 45,00 plus Materialkosten ab 60,00 Euro, keine Ermäßigung möglich

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Metallgestalten - Kunstschmieden

Leitung: Klaus Finselberger

SB

Sie fertigen einfache Ziergegenstände aus Metall, wie z.B. Kerzenständer, Kronleuchter für Kerzen, kleine Rankhilfen usw. Dabei erhalten Sie einen Einblick in das Schmieden und Schweißen.

Termin: Freitag, 11.04.2014, 15:00 bis 18:00 Uhr und Sonnabend, 12.04.2014, 8:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Industriestraße 11 in Schwarzenbek

Gebühr: Euro 40,00 plus ca. Euro 15,00 Materialkosten, keine Ermäßigung möglich

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seiten)

Basteln / Dekorieren

Vom Frühlingserwachen bis zur Sommerbrise

Inklusion für Menschen mit und ohne Behinderung

Leitung: Petra Harms, Harry Harms und Manuela Weiß

MÖ

In Kooperation mit dem Don Bosco - Haus Kreatives Gestalten ist mehr als nur Basteln! Hier können Sie unterschiedlichste Techniken (wie beispielsweise Schleifen) und verschiedenste Materialien (wie z.B. Holz) neu kennen lernen und kreativ Ihre Ideen umsetzen.

Kurs 1: Dienstag, 11.03.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr

Frühlingsgefühle
Türkranz in Frühlingsfarben aus Bändern, Frühblühern und frischem Grün sowie

Holzpfosten in leuchtenden Farben liebevoll dekoriert

Durchführung: Frau Harms, Frau Weiß, Frau Großmann, Frau Hamann

Veranstaltungsort :Don Bosco - Haus, Pater Lenner - Weg, 23879 Mölln

Kurs 2:

Dienstag, 08.04.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr

Garlen- und Terrassenzieder
Florte Stecker, Ornament - Gartenkugeln und Mobile'es für eine sanfte Brise in neuer Deko - Optik

Durchführung: Frau Harms, Frau Klein Frau Weiß

Veranstaltungsort : Don Bosco - Haus, Pater - Lenner Weg, 23879 Mölln

Kurs 3:

Dienstag, 06.05.2014, 18:30 bis 20:30 Uhr

Trendige Schmuckobjekte und Windspiele
Für Hals und Hände oder Fenster und Wände

Perlen, Kristalle, Muscheln, Bänder und weitere neue Materialien

Durchführung: Frau Harms, Frau Klein, Frau Weiß

Veranstaltungsort :Don Bosco - Haus, Pater - Lenner Weg , 23879 Mölln

Haben Sie keine Möglichkeit zum Veranstaltungsort zu kommen? Bitte informieren Sie uns. Wir versuchen, einen Fahrdienst zu organisieren. Dieses Angebot steht mobilitäts- eingeschränkten Menschen zur Verfügung.

Gebühr: Euro 7,50 (Rechnung) je Kursabend plus Material (vor Ort zu zahlen)

VHS Mölln

Auskünfte und verbindliche Anmeldung jeweils bis 1 Woche vor der jeweiligen Veranstaltung: Tel. 0 45 42/ 8 96 60 VHS

Kreativ-Nachmittag für Familien

Groß Grönau

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

RZ

Haben Sie Lust mit Ihrem Kind gemeinsam kreativ zu sein? Dieser Kurs bietet Ihnen viele Möglichkeiten. Zum Beispiel gemeinsam Bilder für das Kinderzimmer herzustellen oder aus Ihren Familienfotos oder kleinen Erinnerungsstücken verschiedene Collagen erstellen. Sie werden individuell betreut.

Einige Materialien können auch bei der Kursleiterin erworben werden. Für die Erstellung von Collagen können Sie gern Ihre eigenen Materialien (z.B. Fotos, Dekoartikel, Bänder) mitbringen.

Beginn: 26.02.2014

Kurs Nr. 524

Termine: 6mal mittwochs, 15:30 - 17:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus „Alte Schule“, Groß Grönau

Gebühr: Euro 39,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04541/84637 (Dozentin)

Kreativ-Nachmittag für Familien

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler (Dipl.-Künstlerin und Kunstpädagogin)

RZ

Kursbeschreibung siehe oben (RZ).
Beginn: 24.02.2014

Kurs Nr. 525

Termine: 6mal montags, von 15:00 bis



17:00 Uhr (120 Min.)
Ort: Ernst-Barlach-Schule,
Ratzeburg
Gebühr: Euro 39,00
VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter 04541/84637
(Dozentin)

Textiles Werken

Stricken

LEITUNG: Ute von Keiser-Pytlík

BE

Stricken ist eine der ältesten Handarbeiten überhaupt. Stricken macht Spaß, ist kreativ und spannend. In der heutigen hektischen Zeit ist Stricken aber auch Balsam für die Seele.

Mit einer Strick- und Filztechnik können Sie erst stricken und dann ab in die Waschmaschine und verfilzen.

So lassen sich wunderschöne Taschen, Mützen und andere Accessoires herstellen. Besonders für StrickanfängerInnen geeignet. Neu: Socken stricken ohne komplizierte Ferse, ganz simpel, aber guter Sitz am Fuß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Wolle und Nadeln mitbringen außer den AnfängerInnen oder Anfänger. Sie erhalten für den ersten Wollkauf eine Beratung.

Beginn: 04.02.2014

Termine:

6mal dienstags, von 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Schützenstraße 3 in Berkenthin

Gebühr: Euro 27,00 (25,00)

VHS Berkenthin

Anmeldung: VHS Berkenthin Tel. 04544/413, Fax: 04544/614, Internet: vhs-berkenthin.de

Stricken für Anfänger

LEITUNG: Carmen Jahnke

MO

Wir stricken Socken schnell und einfach - mit und ohne Hacke. Material kann im Kurs erworben werden.

Beginn 03.02.2014

Termine: 5mal montags, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 36,40 (bei 6 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Kleidungs-Accessoires und Wohnungs-Deko häkeln und stricken

LEITUNG: Sabine Böttcher

MO

Loops, Mützen, Schals, Kragen, große und kleine Behältnisse, Schalen und anderes mehr können gestrickt, gehäkelt und gefilzt (Waschmaschine) werden.

Am ersten Termin werden das Objekt und

der Kauf von Materialien besprochen. Die Dozentin bringt eine Auswahl an Wolle und Nadeln mit, gerne können Sie aber auch ihr eigenes Material mitbringen.

Beginn **Kurs 1:** 25.02.2014

Termine: 3mal dienstags, 10:30 - 12:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus, Mölln, Seestraße

Beginn **Kurs 2:** 04.02.2014

Termine: 3mal dienstags, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: je Kurs Euro 15,60 (bei 8 Teilnehmern) maximale Teilnehmerzahl: 10

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Kleidungs-Accessoires stricken - Loops, Stulpen, Handschuhe und anderes

LEITUNG: Sabine Böttcher

RZ

Ein schicker Loop oder schöne Stulpen ergänzen Winterkleidung oft farbenfroh und sind schnell hergestellt. Ihre eigenen Wünsche werden gern berücksichtigt. Am ersten Termin werden der Kauf der Wolle und Stricknadeln sowie das Objekt besprochen. Die Dozentin bringt eine Auswahl an Wolle und Nadeln mit, gern können Sie eigenes Material mitbringen. Wenn eigene Materialien nicht vorhanden sind, können Sie diese bei der Dozentin erwerben.

Beginn: 04.02.2014

Kurs Nr. 501

Termine:

3mal dienstags, von 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 28,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541/879338 (Dozentin)

Baby-Kleidung stricken und häkeln

LEITUNG: Sabine Böttcher

RZ

Etwas Eigenes für Ihr Kind/Enkelkind zu stricken oder zu häkeln macht Freude und ist etwas ganz Besonderes. Sie können Ihre eigenen Vorstellungen einbringen oder sich von den vorhandenen Anleitungen anregen lassen. Am ersten Termin werden der Kauf von Wolle und Stricknadeln sowie das Objekt besprochen. Die Dozentin bringt eine Auswahl an Wolle, Nadeln und Anleitungen mit, gerne können Sie aber auch Ihr vorhandenes Material mitbringen.

Beginn **Kurs 502:** 05.03.2014

Termine:

3mal mittwochs, 10:00 bis 12:00 Uhr

Beginn **Kurs 502.1:** 04.02.2014

Termine:

3mal dienstags, 14:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 28,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541/879338 (Dozentin)

Das Frühjahr und den Sommer strickend und häkelnd einläuten

LEITUNG: Sabine Böttcher

RZ

Wir wollen eine Ausblick auf die Strick- und Häkelmode der Saison 2014 legen und die ersten luftigen Pullover, Westen und andere mehr stricken oder häkeln. Die Dozentin bringt eine Auswahl an Wolle, Nadeln und Anleitungen mit, gerne können Sie aber auch Ihr vorhandenes Material mitbringen.

Beginn: 09.04.2014

Kurs Nr. 503

Termine: 3mal mittwochs, 14:00 - 16:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 28,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04541/879338 (Dozentin)

Patchwork / Quilting

Patchwork Wochenendkurse 1, 2 und 3

LEITUNG: Silke Spiesen

AU

Termine:

Kurs 1: Sa., 25.01. und So., 26.01.2014

Kurs 2: Sa., 22.02. und So., 23.02.2014

Kurs 3: Sa., 29.03. und So., 30.03.2014

jeweils von 10:00 bis 18:00 Uhr

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

Gebühr: jeweils Euro 55,00 zzgl. Materialkosten

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

Patchwork - Treffen

LEITUNG: Silke Spiesen

AU

Beginn: 10.01.2014

Termine: jeden 2. Freitag im Monat, jew. von 18:00 bis 21:00 Uhr

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

VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04104/3200

Patchwork für Anfänger

LEITUNG: Cordula Roth

MO

Der Kurs vermittelt die Grundkenntnisse u. v. m. Genäht wird eine Decke in der Größe ca. 80 x 80 cm. Er wird aus verschiedenen Blöcken - z. B. Log Cabin, Applikation, Nine Patch - genäht.

Beginn: 03.02.2014

Termine: 6mal montags, 18.30 - 20.30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 31,20 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen unter Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Patchwork am Wochenende

LEITUNG: Cordula Roth

MO

Thema „Log Cabin“. Das ist eine Streifentechnik, bei der Streifen zu Blöcken zusammengefügt werden. Die eine Hälfte eines jeden Blocks werden in hellen, die gegenüber liegende Seite in dunklen Stoffen genäht. Das Quadrat in der Mitte bildet das Herz des Log Cabin und kann hell oder dunkel sein. Dieser Kurs ist sehr gut für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Wochenendkurs:

Samstag, 15.02.2014 und Sonntag, 15.02.2014, jeweils 10:00 bis 17:00 Uhr (jeweils 1Std Mittagspause)

Die Kursgebühren sind bis 04.02.2014 auf das Konto 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen.

Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung bis 04.02.2014 nötig

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung unter Tel. 04542 / 8 96 60

Patchwork - Anfänger und Fortgeschrittene

LEITUNG: Kirsten Stein

SB

Bei den unten genannten Themen handelt es sich um Vorschläge. Sie können auch gerne in Absprache mit Frau Stein individuell nähern.

Kurs 1: Samstag, 08.02.2014, von 10:00 bis 16:30 Uhr

Kleine Tasche für ein Reisebügeleisen, die ausgeklappt eine Bügelunterlage ist. Ideal auch für die Mitnahme in Kursen.

Kurs 2: Sonntag, 08.03.2014, von 10:00 bis 16:30 Uhr

Kaleidoskop. Ein Patchworkmuster, für das vorwiegend groß gemusterte Stoffe geeignet sind.

Kurs 3: Samstag, 05.04.2014, von 10:00 bis 16:30 Uhr

Blockhaus auf die Spitze gestellt. Eine der vielen tollen Blockhausvarianten.

Kurs 4: Samstag, 17.05.2014, 10:00 bis 16:30 Uhr

Weitere Termine nach Absprache möglich. 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 Kreissparkasengebäude

Gebühr: Euro 21,60 je Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen / Mode

Näh-Treff für Jugendliche ab 12 Jahre

LEITUNG: Adelheid Kunde,

Tel.: 04104/9629462

AU

Mitzubringen sind Nähmaschine, Stoffe und kreative Ideen.

Beginn: 05.02.2014



Entsorgung

Wir kaufen Ihren Schrott zu fairen Preisen. Bei großen Mengen Abholung mit Containerwagen

Altautos 35€ angeliefert, Abholung VHB!

E. Schröder, Tel. 04544 - 16 78, Mobil 0175 - 411 86 47

Termine:
6mal mittwochs, von 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Rotkreuz-Haus Bürgerstr. 35, Aumühle
Gebühr: Euro 20,00 zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Teddy-Nähkurs für Jugendliche ab 12 Jahre

Leitung: Adelheid Kunde,
Tel.: 04104/9629462

Beginn: 13.02.2014

Termine:
3mal donnerstags, von 16:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Rotkreuz-Haus Bürgerstr. 35, Aumühle
Gebühr: Euro 10,00 zzgl. Materialkosten
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Selber Herstellen von Kleidungsstücken

Leitung: Elke Büchler

Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene.
Wir nähen Kleidungsstücke nach Ihrer Wahl.

Beginn **Kurs 1**: Mittwoch, 08.01.2014

Termine:
10mal mittwochs, von 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Heiliggeist
Gebühr: Euro 99,00 (bei 8 Teilnehmern)
Beginn **Kurs 2**: Donnerstag, 09.01.2014

Termine:
10mal donnerstags, 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 78,00 (bei 8 Teilnehmern)
Beginn **Kurs 3**: Mittwoch, 26.03.2014

Termine:
5mal mittwochs, von 9:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeindezentrum Heiliggeist
Gebühr: Euro 50,00 (bei 8 Teilnehmern)
Beginn **Kurs 4**: Donnerstag, 27.03.2014

Termine:
5mal donnerstags, von 18:00 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 18 15

Schneidern für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Sonja Reinke-Kahrs

Jede Menge Tipps und Tricks zum Anfertigen von Bekleidung oder anderen Dingen wie Taschen, Kissen usw. werden in diesem Kurs verraten. Auch Anfänger sind herzlich eingeladen. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schnitt, Schere, ... mit.

Kurs 1: Beginn: 03.02.2014

Termine:
8mal montags, von 17:30 bis 20:30 Uhr
Kurs 2: Beginn: 05.02.2014

Termine:
8mal mittwochs, von 17:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 62,40 (bei 8 Teilnehmern) je Kurs
VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen unter Tel. 0 45 43 / 4 78 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Nähen für Teens 1, 2 und 3

Leitung: Barbara Grosskopf

Lust auf Nähen? An diesem Vormittag könnt ihr das Nähen an der Nähmaschine lernen. Frau Grosskopf zeigt Euch, wie Ihr mit der Nähmaschine erste kleine Stücke wie zum Beispiel eine kleine Tasche, eine Handytasche oder einen Loopschal näht. Auch wenn Ihr noch keine Nähmaschine besitzt, könnt Ihr an dem Workshop teilnehmen. Die Volkshochschule kann nach Absprache Nähmaschinen zur Verfügung stellen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine (kann auch von der VHS ausgeliehen werden), Stoffreste, Nähgarn und für die Pause etwas zu trinken.

Kurs 1: Samstag, 25.01.2014, 10:00 bis 13:00 Uhr

Kurs 2: Samstag, 22.02.2014, 10:00 bis 13:00 Uhr

Kurs 3: Samstag, 22.03.2014, 10:00 bis 13:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 12,00 pro Termin
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen für Anfänger 1, 2, 3 und 4

Leitung: Barbara Grosskopf

Nähen für absolute Anfänger, Einweisung in die Handhabung der Nähmaschine, einfache aufeinander aufbauende Näharbeiten, wie z.B. Beutel, Kissen, Tücher. Bitte verschiedene Baumwollstoffreste (alte Betttücher) und die üblichen Nähutensilien (Garn, Stecknadeln, Schere) mitbringen. Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.

Kurs 1: Freitag, 17.01.2014, 16:30 bis 19:30 Uhr

Kurs 2: Freitag, 07.02.2014, 16:30 bis 19:30 Uhr

Kurs 3: Freitag, 14.03.2014, 16:30 bis 19:30 Uhr

Kurs 4: Freitag, 11.04.2014, 16:30 bis 19:30 Uhr

Termine erfragen Sie bitte an der VHS Schwarzenbek
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 12,00 pro Termin
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen - mein neues Hobby Wochenendkurs für Anfänger 1/2

Leitung: Anja Meins-Engel

Hier wird für Anfänger alles genau erklärt: Die Funktionen der Nähmaschine, die unterschiedlich zu nähenden Stoffe, Schnitte und Zuschnitt und vieles mehr. Unter fachlicher Leitung nähen Sie Ihre ersten Lieblingsstücke. Bitte bringen Sie zum Freitag 3 bis 5 verschiedene Baumwollstoffreste in je ca. 40 cm Größe mit und die üblichen Nähutensilien (Garn, Stecknadeln, Schere). Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.

Termine **Kurs 1**:

Freitag, 28.03.2014, von 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 29.03.2014, von 09:00 bis 16:30 Uhr

Termine **Kurs 2**:
Freitag, 23.05.2014, von 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 24.05.2014, von 09:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 37,50 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Nähen - mein Hobby Für Anfänger und Profis I, II und III

Leitung: Anja Meins-Engel

Möchten Sie Ihre Grundkenntnisse im Nähen ausbauen oder fehlen Ihnen nur noch ein paar Tricks? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Aber auch für Anfänger wird alles genau erklärt. Aus Basisschnitten kreieren Sie Ihr eigenes Outfit. Bitte bringen Sie Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien mit.

Die Telefonnummer der Dozentin für Rückfragen erhalten Sie bei der VHS.

Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.

Termine **Kurs 1**:
Freitag, 31.01.2014, von 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 01.02.2014, von 09:00 bis 16:30 Uhr

Termine **Kurs 2**:
Freitag, 04.07.2014, von 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 05.07.2014, von 09:00 bis 16:30 Uhr

Termine **Kurs 3**:
Freitag, 22.08.2014, von 17:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 23.08.2014, von 09:00 bis 16:30 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 37,50 je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Literatur

Literaturkreis

Leitung: Helene Bredow,
Tel. 04104/2986

Beginn: 16.01.2014

Termine:
donnerstags von 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Eichhörnchenweg 12, Aumühle
VHS Aumühle und Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

„Wovon wir träumen“ Roman von Julie Otsuka

Leitung: Gisela Dudziak, M.A.

Fortführung der Buchbesprechung aus dem Herbstkurs.

Anfang des 20. Jahrhunderts überqueren mehr als 20.000 Japanerinnen unterschiedlichen Alters den Pazifik, um in Kalifornien japanische Einwanderer zu heiraten, die sie nur von den Fotos und Briefen der Heiratsvermittler kennen.

Die japanisch-amerikanische Autorin Julie Otsuka erzählt in ihrem sehr bewegenden,

wunderbar poetischen Roman „Wovon wir träumen“ von dem Schicksal dieser „picturebrides“, der „Fotobräute“. Ganz ungewöhnlich ist auch die Erzählweise des Romans: Es erzählt kein „ich“, sondern nur ein „wir“. Das „ich“ geht im „wir“ auf. Otsukas Roman wurde mit dem Faulkner Award ausgezeichnet. Der Roman ist 2012 im mareverlag erschienen hat 159 Seiten und kostet Euro 18,00.
Beginn: 03.02.2014

Termin:
6mal montags, von 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Schulbücherei Weingarten
Gebühr: Euro 36,00
VHS Lauenburg
Anmeldung: Tel. 04139 68757

Literaturkreis 1913 - Der Sommer des Jahrhunderts

Leitung: Karin Janicki

Dieser Kurs ist bereits belegt.
In diesem Semester wird im Mittelpunkt unserer Gedanken und Reflexionen das Jahr 1913 stehen, das sich als Panorama in dem Buch von Illies präsentiert. Es wird Begegnungen mit vielen bekannten Menschen und Persönlichkeiten der deutschen Geschichte und Weltgeschichte geben, die sich 1913 alle an einem wichtigen Punkt befanden.
Beginn: 04.03.2014

Kurs Nr. 601

Termin:
10mal dienstags, von 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: Euro 48,00
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 038873 / 33 547 (Dozentin)

Literaturkreis

Leitung: Gudrun Dehn

Der Literaturkreis widmet sich in diesem Semester Neuerscheinungen der Frankfurter Buchmesse. Gelesen werden von Khaled Hosseini „Traumsammler“ und von Alice Munro „Zu viel Glück“. Ein Treffpunkt für Teilnehmer/Innen, die gerne lesen, sich über das Gelesene austauschen wollen und Literatur inhaltlich, sprachlich und problemorientiert diskutieren möchten.
Beginn: 07.02.2014

Termine:
5mal freitags, 14-tägig, von 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 22,50
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Mein Buch
„Grenzen überschreiten“
Auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela
Ich bin den Weg für Sie gegangen und habe meine Erlebnisse und Erfahrungen festgehalten.
Heike Brümmer
www.grenzen-überschreiten.de



Medien / Fotografie

WIR FOTOGRAFIEREN GEMEINSAM -

- Nachtfotografie I und II

Leitung: Melanie Derks, Fotografin

LA

Beleuchtete Gebäude perfekt fotografieren, aber wie geht das? Besondere Architektur, große Fenster, Rundungen, Bögen, Fluchten, historische und moderne Gebäude, Edelstahl und Bücken sind nur ein kleiner Teil, die das Besondere von Lauenburg ausmachen.

Aber wie kann man diese besonderen Eindrücke wirklich interessant im Foto einfangen? Und was macht dabei ein wirklich gutes Bild aus? Wie erzielt man Tiefe oder wie geht man mit hellen Lichtquellen bei Nachtaufnahmen um?

Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung, sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akkus oder Batterien mit. Ebenfalls wird ein Stativ benötigt. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Dieses Seminar wird 2x an unterschiedlichen Terminen angeboten.

Termin **Kurs 1:**

Samstag, 19.04.2014, 20:00 bis 23:00 Uhr

Termin **Kurs 2:**

Samstag, 17.05.2014, 20:00 bis 23:00 Uhr

Treffpunkt: Ruferplatz, direkt bei der Sym-bolfigur „der Rufer“, Lauenburg

Gebühr: je Kurs Euro 12,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel. 0173 350 82 54

E-Mail: mail@art-and-pictures.de

WIR FOTOGRAFIEREN GEMEINSAM -

- kreative Fotografie - mit Licht malen

Leitung: Melanie Derks, Fotografin

LA

Wir verlassen in dieser Art der Fotografie die gängigen Gesetze und arbeiten bewusst mit Verwisch-Techniken, Zoomeffekten und den Farben des Frühlings - wir malen mit Licht. Bitte bringen Sie Ihre Kamera (analog oder digital) inkl. Gebrauchsanweisung, sowie ausreichend Filme oder Speicherkarten, Akkus oder Batterien mit. Bitte kleiden Sie sich dem Wetter entsprechend.

Termin:

Sonntag, 11.05.2014, 10:00 bis 14:00 Uhr

Treffpunkt: Ruferplatz, direkt bei der Sym-bolfigur „der Rufer“, Lauenburg

Gebühr: Euro 16,00

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: Tel. 0173 350 82 54

E-Mail: mail@art-and-pictures.de

Einführung in die digitale Fotografie

MÖ

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Kursinhalt: Sie besitzen eine digitale Spiegelreflexkamera, aber das perfekte Foto will Ihnen nicht gelingen? So wird ein Foto,

neben der richtigen Kameraausrüstung, auch durch die ansprechende Bildgestaltung und die saubere technische Umsetzung beeinflusst. Nach theoretischen Erklärungen sollen die erworbenen Kenntnisse in der Praxis erprobt und die Ergebnisse dem Plenum präsentiert werden.

Voraussetzungen: Lerntempo und Schwerpunkte zielgruppengemäß.

Bitte bringen Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera und die dazugehörigen Objektivs mit. Falls Sie bereits über eine umfangreichere Kameraausrüstung verfügen, können Sie diese ebenfalls gerne mitbringen.

Schwerpunktt Themen sind:

- Das passende Zubehör (z.B. Objektive, Stativ und Blitz)
- Natur- und Landschaftsfotografie
- Menschen- und Portraitfotografie
- Bildkomposition (z.B. Farbe, Form und Struktur)
- Kamera- und Objektivtechnik (z.B. Schärfentiefe und Belichtung)
- natürliche Lichtquellen und Kunstlicht.

Termin: Samstag, 22.02.2014 und Sonntag, 23.02.2014, jeweils von 10:00 bis 17:00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Anmeldung bis 07.02.2014 nötig.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.

Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-

Die Kursgebühren sind bis 07.02.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Digitale Fotografie für Fortgeschrittene

MÖ

Kursleitung: Martin Linke, Diplom-Designer / Illustrator

Kursinhalt: Dieser Kurs bietet die Möglichkeit, die erworbenen Kenntnisse aus dem Kurs »Einführung in die digitale Fotografie« zu wiederholen und zu erweitern. Schwerpunkt des Kurses ist die Bildkomposition. Ziel ist es, eine individuelle Fotostrecke für eine Bildschirmpräsentation zu erstellen. Der Kurs findet an zwei Tagen statt.

Tag 1: Nach einer kurzen Einführung erkunden die Teilnehmer/innen den Möllner Kurpark mit ihrer Kamera. Dabei besteht die Möglichkeit, individuelle Fragen zu stellen.

Tag 2: Die Teilnehmer/innen stellen am PC eine Diashow zusammen, die sie der Gruppe präsentieren.

Voraussetzungen: Besuch des Kurses »Einführung in die digitale Fotografie« und PC-Grundkenntnisse. Auch neue Teilnehmer/innen mit vergleichbaren Kenntnissen sind willkommen.

Bitte bringen Sie Ihre digitale Spiegelreflexkamera, einen USB-Speicherstick und ggf. Ihre Kameraausrüstung mit.

Schwerpunktt Themen sind:

- Architektur- und Naturaufnahmen
- Stillleben und Portraitfotografie
- Gestaltungsregeln bewusst anwenden (z.B. Bildkomposition, -ausschnitt und Horizont)
- Kamera- und Objektivtechnik (z.B. Schärfentiefe und Belichtung)
- Diashow erstellen.

Termin: Samstag, 17.05.2014 und Sonntag, 18.05.2014, jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr (1 Std. Mittagspause)

Anmeldung bis 02.05.2014 nötig.

Ort: 17.05.2014 Eingang Parkplatz (Bergstraße in 23879 Mölln) am Möllner Kurpark; 18.05.2014 Gemeinschaftsschule Mölln.

Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-

Die Kursgebühren sind bis 02.05.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Fotofreunde Schwarzenbek

SB

Ein Forum für Hobbyfotografen, um Erfahrungen auszutauschen, gemeinsame Exkursionen zu unternehmen., Ausstellungen vorzubereiten usw. Foto-Interessierte sind an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat herzlich willkommen.

Informieren Sie sich unter: www.fotofreunde-schwarzenbek.de

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Digitale Fotografie / Bildbearbeitung

Diverse Kurse der unterschiedlichen Volkshochschulen siehe Rubrik „Beruf und Karriere - EDV“

Musik

Musikalische Früherziehung - für Kinder von 3 - 4 Jahren

LA

Leitung: Daniela Haß, Musik-Pädagogin

Inhalte:

Erlernen von neuen und traditionellen Kinderliedern, Singspiele, Kreistänze, Rhythmik und Bewegung sowie leichtes Instrumentalspiel auf Orffinstrumenten. In einer Gruppe von bis zu 10 Kindern werden die verschiedensten Elemente der „Musikalischen Früherziehung“ unterrichtet und auf Wunsch der Kinder auch in Abständen den Eltern dargeboten.

Beginn: 07.02.2014

Termine: 7mal freitags, 15:30 bis 16:30 Uhr

Ort: Albinusstraße 24, Raum 1

Gebühr: Euro 28,00

VHS Lauenburg

Info u. Anmelde.: Tel. 04151 899522, E-Mail: mareida@web.de

PA-Technik und Musik-Equipment für Einsteiger und Fortgeschrittene

MÖ

Leitung: Dirk Waßmann

Eine gute Audioübertragung - sowohl im HiFi-Bereich, als auch auf der Bühne - hängt hauptsächlich von der richtigen Kombination der Audio-Komponenten und deren Einsatz ab. Dabei sind die Anforderungen an das Musik-Equipment für das

Home-Studio und die Live-Bühne höchst unterschiedlich. In diesem Kurs werden alle wesentlichen Komponenten der beiden Einsatzmöglichkeiten besprochen, um in nahezu jeder Situation einen adäquaten Sound zu erhalten.

Themengebiete sind u.a.: Musikelektronik und Peripherie, Verstärker und Boxen, Wirkungsgrade, Kabel, Monitor- und In-Ear-Technik, Effektgeräte, Aufnahmetechnik, Dynamikprozessoren im Studio und im Live-Einsatz, unterschiedliche Verfahren zur Schalldruckmessung und deren Bewertungen, DI-Box, Lautstärke, Leistung, das »dB«, Kompressor-Verwendung bei Vocals u.v.m.

Beginn: 04.02.2014

Termine: 8mal dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 60,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Mölln

Anmeldung und Rückfragen: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 (telefonische Anmeldung erforderlich)

Authentic American Music Workshop

MÖ

Leitung: Janice Harrington

Der Kurs ist offen für alle, die den Klang und die besondere Kraft der Gospelmusik genießen wollen. Eine musikalische Vorbildung ist nicht Voraussetzung für die Teilnahme. Just bring yourself!

Termin: Samstag, 29.03.2014 und Sonntag, 30.03.2014, jeweils von 10.00 bis 17.00 Uhr (1 Std. Mittagspause).

Anmeldung bis 14.03.2014 nötig.

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln.

Gebühr: Euro 80,00 -keine Ermäßigung-

Die Kursgebühren sind bis 14.03.2014 auf das Konto der VHS 1005320778 bei der Kreissparkasse (BLZ 230 527 50) einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche

Anmeldung. Telefonische Anmeldung erforderlich.

VHS Mölln

Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Musik skandinavischer Komponisten

RZ

Leitung: A. Martin Steffe

Gibt es in Island einen klassischen Komponisten? Wo wurde Grieg ausgebildet? Was ist skandinavisch an der Musik von Sibelius, Stenhammar, Gade, Nielsen? Der Vortragsabend macht mit der Musik unserer Nachbarländer vertraut.

Texte und Hörbeispiele am Klavier

Termin: 25.03.2014 um 19:30 Uhr

Kurs Nr. 611

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Seminarweg 1, Ratzeburg

Gebühr: Euro 10,00

VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Semestereröffnungskonzert Ringelnatz liebt Treibhausmusik

AU

Ausführende: Dr. Bettina Knappe u.a. Verse von Ringelnatz und Musik aus dem Barock bis heute

Termin: Mittwoch, 12.02.2014, 19.30 Uhr

Ort: Theatersaal des Augustinums, Mühlenweg 1, Aumühle
Gebühr: Euro 7,00
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Offener Singkreis Aumühle für Anfänger und Fortgeschrittene

AU

Leitung: Susanne Bornholdt Tel. 04104/963707

Beginn: wird noch bekannt gegeben
Termine: jeweils dienstags wechselweise
9:30 - 10:45 Uhr oder 15:00 - 16:15 Uhr
Ort: Gemeindsaal der Kirchengemeinde Aumühle, Börsener Str. 25
Teilnahme kostenlos, Spenden erbeten
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Gemischter Chor „La musica“ der VHS Büchen-Gudow

BÜ

Leitung: Jens-Uwe Kirsten (Dipl.-Sänger)

Auf vielen Veranstaltungen gab der Chor den musikalischen Rahmen. Sein Wirken hat im kulturellen Geschehen unseres Amtsbezirks einen festen Platz. Das Repertoire umfasst nun fast alle musikalischen Möglichkeiten eines Chors.

An jedem Montag um 19.00 Uhr treffen sich alle Sangesfreunde im „Schulzentrum“ Büchen zu ihren Proben. Neue Mitglieder sind jederzeit herzlich willkommen. Freude am Singen und ein klein wenig Musikalität sind Voraussetzung für die Teilnahme.

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120

Beitrag: Euro 115,00 jährlich u. VHS-Mitgliedschaft Euro 15,00

VHS Büchen - Gudow e.V.
Ansprechpartner: Franz Hammerstein, Tel. 04155/499339

VHS Chor Sing - Sang - Song!

SB

Leitung: Regine Olk

Zum Repertoire dieses sympathischen und dynamischen Frau-enchores gehören neben Spirituals und Gospels, internationale Folkmusik, Popsongs und Evergreens.

Bei unterschiedlichen Anlässen (Chorwettbewerben, Hochzeiten, Benefizveranstaltungen, Weihnachtskonzerten usw.) stellt der Chor sein Können unter Beweis.

Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Probeabenden (montags, 19:00 Uhr, Verbandsschule Nord-Ost) und der 1x jährlich stattfindenden Wochenendfreizeit zum Festigen des Repertoires wird vorausgesetzt.

Frauen mit Freude am vierstimmigen Gesang, Musikalität (Notenkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich), Durchhaltevermögen auch bei Extraproben und evtl. mit solistischen Qualitäten sind herzlich eingeladen sich dieser Chorgemeinschaft anzuschließen.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen, wenden Sie sich bitte an Frau Olk, Tel. 04151/82329. Sie finden uns auch im Internet: www.sing-sang-song.de
fortlaufend montags, 19:00 Uhr
Ort: Regionalschule Nordost
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Stimmbildung und Atemtraining

BÜ

Leitung: Dipl. Sänger Jens-Uwe Kirsten

Für Sänger (Chöre) und Sprecher/Redner, auch stimmintensive Berufe. Der Unterricht kann einzeln oder auch in Gruppen stattfinden.

Beginn: montags, Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung beim Kursleiter Tel. 04501/822258

Der eigenen Stimme auf der Spur

MÖ

Leitung: Meike Siebert, Sängern und Musiktherapeutin
Wir wollen unsere Stimme so, wie sie ursprünglich ist, wieder entdecken. Wir wollen sie aufspüren, wahrnehmen und lebendig werden lassen. Wir arbeiten mit Atem- und Wahrnehmungsübungen, wir summen, tönen und singen einfache Melodien.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die meinen, sie könnten nicht singen, aber eine Sehnsucht danach haben. Oder an alle, die einfach Lust haben, sich mittels Tönen und Klängen zu entspannen.

Beginn: 11.02.2014

Termine:

14mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 54,60 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln

Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 68 37

Singend in den Morgen

MÖ

Leitung: Meike Siebert, Sängern und Musiktherapeutin

Über Atmung, leichte Körperübungen, summen und tönen, wollen wir langsam wach werden, um dann mit Liedern aus aller Welt den Tag noch einmal zu begrüßen. Auch Ungeübte sind herzlich willkommen, um auf diese Art und Weise in Schwung zu kommen.

Beginn: 06.02.2014

Termine:

10mal donnerstags, 9:00 bis 10:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße

Gebühr: Euro 27,00 (bei 8 Teilnehmern)
VHS Mölln

Anmeldung und Info: Tel. 0 45 42 / 8 68 37

Akkordeonunterricht (ab 6 Jahre)

BÜ

Leitung: Dipl. Musikpädagogin Antje Lorenz

Alle Altersgruppen sind herzlich willkommen, das Akkordeon in seiner Vielfältigkeit zu entdecken und mit Freude zu erlernen. Der Unterricht wird individuell unter Berücksichtigung der Wünsche der Schüler - auch bei der Auswahl der Literatur (Tango, franz. Musette und Chanson, Klezmer, Klassik, Originalmusik, Volks- und Unterhaltungsmusik) - gestaltet und als Einzel- oder Zweiergruppenunterricht auf Standard- oder Melodiebassakkordeon erteilt.

Ein Leihgerät kann auf Anfrage gestellt werden.

Vorbereitung: 05.02.2014, 18:30 Uhr
Beginn: 12.02.2014 (für neue Teilnehmer)
Termine: mittwochs, Zeit nach Absprache Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Information bei der Kursleiterin, Tel. 0451/795058

Collegium Musicum Büchen

BÜ

Leitung: Erika Kasten

Das Collegium Musicum Büchen ist eine musikalische Gemeinschaft mit den unterschiedlichsten Einsatzmöglichkeiten; z.B. bei den jährlich stattfindenden Adventskonzerten in Büchen-Dorf und Lüttau, bei Buchpräsentationen etc. Vor allem Blockflöten bestimmen den intimen Klang des Ensembles. Jeder Instrumentalist, der dazu stoßen möchte, ist willkommen. Geübt wird jeden Montag von 19.30 bis 21.00 Uhr.

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: Euro 15,00 VHS-Jahresbeitrag VHS Büchen - Gudow e.V.

Ansprechpartnerin: Erika Kasten, Tel. 04152/72648

Ich lerne Cajon

BÜ

Leitung: Lothar Ahrens

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits ein Cajon besitzen. Es werden verschiedene Schlagtechniken vorgestellt und geübt. Bei speziellen Wünschen können die Teilnehmer gerne eine CD mitbringen. Wir werden dann für diese Musik den Rhythmus erarbeiten.

Beginn: 20.03.2014

Termine:

6mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110

Gebühr: Euro 30,00
VHS Büchen - Gudow e.V.

Anmeldung und Information beim Kursleiter Tel. 0163 4276049

Gitarre für Anfänger und Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Klaus Ferretti

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung - Solo, Duett und im Ensemble. Ich verwende Rhythmus- und Fingerpickingspatterns aus vielen Stilen. Basiskenntnisse, Einführung ins Tabulatur lesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.

Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt, je nach Können und Interesse der Teilnehmer.

Vorbereitung: 04.02.2014, 18:00 Uhr
Beginn: Tag und Zeit nach Absprache, 10mal

Termine laufender Kurse für Fortgeschrittene:
Kurs 1: mittwochs 18:00 Uhr,
Kurs 2: mittwochs 19:15 Uhr,
Kurs 3: donnerstags 19:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120

Gebühr: Euro 35,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Tel. 04155/3551

Anmeldung und Information beim Kursleiter Tel. Handy 01522 8975695 oder Internet grooves-entry.de

Gitarrenunterricht für Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Uwe Holz

Der Musikunterricht findet in 5er Gruppen statt.

Vorbereitung für Quereinsteiger: 04.02.2014, 18:00 Uhr

Beginn: 12.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, 19:15 bis 20.00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang D, 1. Stock, Musikraum Grundschule

Gebühr: Euro 35,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155 / 3551

Gitarrenunterricht für Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Bernd Preuschmann

Angesprochen werden Gitarristen, die schon einige Akkorde beherrschen und Lust zum gemeinsamen Singen mit Gitarrenbegleitung haben. Notenkenntnisse werden nicht benötigt.

Vorbereitung für Quereinsteiger: 04.02.2014, 18:00 Uhr

Beginn: 12.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, 19:00 bis 19:45 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A120

Gebühr: Euro 35,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551

Sich selbst auf der Gitarre begleiten

DA

Leitung: Hans Keller, Liedermacher

Workshop Liedgitarre - Ohne Noten!

Haben Sie irgendwann „einmal etwas mit der Gitarre angefangen“, oder wollten Sie schon immer einmal etwas „mit der Gitarre anfangen“? Dieser Workshop kann dazu helfen, sich und anderen mit Gitarre und Gesang Freude zu vermitteln und Ihren Stimmungen und Gefühlen damit Ausdruck zu verleihen. Lernziel ist die Liedbegleitung mit Akkorden.

Voraussetzungen: Eine funktionsfähige Akustikgitarre, Gitarrenkoffer oder Tasche (Gig-Bag), Stimmgerät, ein Satz Ersatzsaiten, Kapodaster. Die Fingernägel der (meist linken) Greifhand sollten kurz geschnitten sein, während die Fingernägel der Spielhand (meist rechts) etwa Fingerkuppenlänge haben sollten.

Wir üben Akkorde & Lieder aus der A-Dur, E-Dur, D-Dur Akkordfamilie. Ausgehend von diesen Grundakkorden erweitern wir aus e-moll, a-moll, d-moll und dann auf Lieder mit Septimakkorden A7, E7, H7. Diese kombiniert mit Zupf- und Schlag-





Kultur

techniken in entsprechenden Takten wie: 3/4, 2/4, 4/4 Takt. Dazu üben wir Melodiespiel anhand von Tabulatoren.

Lehrbuch: Workshop LiedGitarre auf Daten-CD zum selber ausdrucken, kostenfrei bei Hans Keller.

Beginn **Kurs 1:** 05.02.2014

Kurs-Nr. Z 208 08

Beginn **Kurs 2:** 07.05.2014

Kurs-Nr. Z 208 09

Termine:

10mal mittwochs, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 60,00 je Kurs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung: unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 7374

Sich selbst auf der Gitarre begleiten

DA

Workshop Liedgitarre 2 - Ohne Noten!

Leitung: Hans Keller, Liedermacher

Für Fortgeschrittene

Wenn Sie den Workshop LiedGitarre 1 durchgearbeitet haben und diese Akkorde und Akkordwechsel sicher beherrschen, werden die nächsten Übungen schon etwas leichter fallen. Wir beginnen den Workshop mit Liedern aus der D-Dur, A-Dur, G-Dur - C-Dur - Akkordfamilie. Dazu noch die Septimakkorde wie D7, G7, C7, und Mollakkorden / Moll-Septimakkorden und Melodiespiel anhand von Tabulatoren. Lernziel ist die Liedbegleitung mit Akkorden. Lehrbuch: Workshop LiedGitarre auf Daten-CD zum selber ausdrucken, kostenfrei bei Hans Keller.

Beginn **Kurs 1:** 04.02.2014

Kurs-Nr. Z 208 10

Beginn **Kurs 2:** 06.05.2014

Kurs-Nr. Z 208 11

Termine:

10mal dienstags, 17:30 bis 19:00 Uhr

Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18

Gebühr: Euro 60,00 je Kurs

VHS Dassendorf

Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146

Auskunft zum Kurs: Tel. 04104/ 7374

Gitarre für Anfänger I - Kursreihe B

LA

Leitung: Ulrich Meyer

Sie wollen Gitarre spielen lernen und kennen keine Noten? Macht gar nichts, kommen Sie, wenn Sie zwischen 12 und 88 Jahren alt sind, und lernen Sie die Anfangsgründe auf der Gitarre. Wir wollen gemeinsam Lieder singen und uns dabei auf der Gitarre begleiten, und das ab der ersten Stunde. Bei der Beschaffung der Gitarre sind wir gern behilflich.

Beginn: 26.02.2014

Termine:

8mal mittwochs, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.

Gebühr: Euro 35,00

VHS Lauenburg

Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

Gitarre für Anfänger II - Kursreihe A

LA

Leitung: Ulrich Meyer

LA

Fortsetzung von „Gitarre für Anfänger I“. Wir erweitern unsere Griff- und Anschlagstechnik und lernen weitere alte Lieder und neue Songs kennen.

Beginn: 08.01.2014

Termine:

8mal mittwochs, 20:15 bis 21:15 Uhr

Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.

Gebühr: Euro 35,00

VHS Lauenburg

Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

Gitarre für Anfänger II - Kursreihe B

LA

Leitung: Ulrich Meyer

Fortsetzung von „Gitarre für Anfänger I“. Wir erweitern unsere Griff- und Anschlagstechnik und lernen weitere alte Lieder und neue Songs kennen.

Beginn: 14.05.2014

Termine:

8mal mittwochs, 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.

Gebühr: Euro 35,00

Achtung: Diese Kursreihe wird mit „Gitarre für Anfänger III“ und „Gitarre für Fortgeschrittene“ nach den Sommerferien fortgesetzt.

VHS Lauenburg

Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

Gitarre für Anfänger III - Kursreihe A

LA

Leitung: Ulrich Meyer

Fortsetzung von „Gitarre für Anfänger II“. Wir erweitern unsere Griff- und Anschlagstechnik und lernen weitere alte Lieder und neue Songs kennen.

Beginn: 05.03.2014

Termine:

8mal mittwochs, 20:15 bis 21:15 Uhr

Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.

Gebühr: Euro 35,00

VHS Lauenburg

Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

Gitarre für Fortgeschrittene - Kursreihe A

LA

Leitung: Ulrich Meyer

Eine Fortsetzung von „Gitarre für Anfänger III“. Wir erweitern unsere Griff- und Anschlagstechnik und lernen noch einige Lieder kennen, machen einen Einstieg in das Fingerpicking (Zupfen) und bereiten unseren Abschlussworkshop vor.

Beginn: 21.05.2014

Termine:

7mal mittwochs, 20:15 bis 21:15 Uhr und ein Abschlussworkshop am 09.07.2014

Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.

Gebühr: Euro 35,00

VHS Lauenburg

Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

VHS-Gitarrengruppe

Leitung: Ulrich Meyer

LA

Seit einigen Jahren existiert die VHS-Gitarrengruppe. Sie ist aus den Gitarrenkursen entstanden und hat sich auch schon öffentlich mit Erfolg präsentiert. Gitarrenspieler, die über das Anfangsstadium hinaus sind, sind zum Mitspielen und -singen herzlich willkommen. Wir legen gemeinsam fest, welche Lieder oder Songs wir uns vornehmen wollen. Und wir machen uns fit für unsere Konzertauftritte.

Wiederbeginn: 09.01.2014, Einstieg jederzeit möglich!

Termine: Donnerstags, 20:00 bis 21:00 Uhr fortlaufend außer der Ferienzeit.

Ort: Musikraum 2 der Albinus-Gemeinschaftsschule, Schulstr.

Gebühr: Euro 35,00 / Quartal

VHS Lauenburg

Weitere Info und Anmeldung: Tel. 04153 3125, E-Mail: umeyer1621@web.de

Gitarrenkurs für Anfänger (1 und 2)

MÖ

Leitung: Volkmar Steffen

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe, Anschläge und Pickingmuster lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen. Mietgitarren sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, können vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft werden.

Kurs 1: Beginn: 04.02.2014

Termine:

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

Kurs 2: Beginn: 06.02.2014

Termine:

10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: je Kurs Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung bitte unter: Tel. 04539 / 89 15 62

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene (1 und 2)

MÖ

Leitung: Volkmar Steffen

Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse über die wichtigsten Grundgriffe, Anschläge und Pickingmuster erweitern wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarrespielen. Mietgitarren sind in begrenzter Anzahl vorhanden. Gitarren, die von Teilnehmern mitgebracht werden, können vor Kursbeginn fachmännisch auf Funktion geprüft werden.

Kurs 1: Beginn: 04.02.2014

Termine:

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

Kurs 2: Beginn: 06.02.2014

Termine:

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

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: je Kurs Euro 39,00 (bei 8 Teiln.) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung bitte unter Tel. 04539 / 89 15 62

Gitarre Liedbegleitung - Aufbaustufe

SB

Leitung: Uwe Holz

Vermittelt werden Gitarrengriffe (ggf. auch Barregriffe) und erweiterte Rhythmen zur Liedbegleitung. Übungen finden auch anhand aktueller Rock/Popmusik statt. Es werden einfache Theoriegrundlagen behandelt. Der Kurs vermittelt keine Notenkenntnisse, aber Grundlagen der Tabulaturanschreibweise.

Es wird mit dem Lehrwerk „Unterrichtsblätter Gitarre Akkordspiel Teil 2 und 3“ (Ausgabe 2011) gearbeitet.

Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!

Beginn: 03.03.2014, 14-tägig

Termine:

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

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

Gebühr: Euro 48,00 (bei 8 Teilnehmern)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Gemeinsames Musizieren nach Noten

BÜ

für Gitarren und Streicher aller Altersgruppen

Leitung: Bernd Preuschmann

Angesprochen werden alle, die ihr Instrument nach Noten beherrschen. Wer Lust hat, ein kleines Orchester an der VHS Büchen-Gudow zu gründen, ist herzlich eingeladen. Von Klassik bis Pop werden viele Instrumentalstücke einstudiert.

Vorbesprechung: 05.02.2014, 19:45 Uhr

Beginn: 12.02.2014

Termine:

10mal mittwochs, 19:45 bis 20:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Musikraum A120

Gebühr: Euro 35,00

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

Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik

SB

- Workshop für Anfänger

Leitung: Dieter Kropp

Vom einfachen Melodiespiel und Beethovens Neunter bis hin zum urigen Blues, hier lernen Sie es!

Ursprünglich zum einfachen Melodiespiel gedacht, entwickelte sich die „Blues Harmonica“ bzw. „Blues Harp“ (= 10-Kanal-einfachtonige diatonische Mundharmonika nach dem „Richter“-System) zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen.

Im Workshop werden grundlegende Spieltechniken vermittelt: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, rhythmische Figuren, Spiel in verschiedenen Tonarten, „straight harp“, „cross harp“, wichtige Effekte (Vibrato, Bending), das grundlegende 12-Takt-Blues-Schema und einiges mehr. Kenntnisse, die zur eigenen spielerischen Betätigung und zur selbständigen Weiterführung vorbereiten.

Notenkenntnisse sind nicht erforderlich!

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen.

Es besteht aber auch die Möglichkeit im Kurs Mundharmonikas vom Typ „ Big River Harp“ zu einem Preis von 22,50 € zu erwerben. Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands und genießt auch internationale Reputation.

Termin:
Samstag, 01.02.2014, von 10:00 bis 17:00 Uhr
Am Samstag, 05.04.2014 folgt ein Aufbaukurs für Anfänger!
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 45,00 keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Mundharmonika in der Blues-, Country-, Folk- und Rockmusik - Aufbauworkshop

Leitung: Dieter Kropp

Vom einfachen Melodiespiel und Beethoves Neunter bis hin zum urigen Blues, hier lernen Sie es!

Dieser Workshop ist für Teilnehmer/innen die den Anfänger-Workshop besucht haben gedacht, sowie Interessenten mit Vorkenntnissen im Mundharmonikaspielen.

Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp o.ä.) bitte in C-Dur mitbringen. Es besteht aber auch die Möglichkeit im Kurs Mundharmonikas vom Typ „ Big River Harp“ zu einem Preis von 22,50 € zu erwerben.

Dieter Kropp, freiberuflicher Musiker, ist einer der versiertesten Blues-Harp-Spieler Deutschlands und genießt auch internationale Reputation.

Termin:
Samstag, 05.04.2014, von 10:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: Euro 45,00 keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Keyboard für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Nicola George

Das eigene Keyboard sollte sinnvoller Weise zum Unterricht mitgebracht werden. Kopfhörer sind erforderlich.

Beginn: 06.02.2014
Termine: 10mal donnerstags ab 18:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Sandesneben
Gebühr: Euro 55,00
VHS Sandesneben-Nusse e.V.
Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Afrikanischer Trommelworkshop Anfänger

Leitung: Jimmy Conteh

- In der Trommel schlägt das Herz des Tänzers -

Dieser Workshop versteht sich als Schnupperangebot für alle, die gern etwas Neues ausprobieren möchten. Mit der Djembe',

der Afrikanischen Trommel, werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen erlernt.

Termin:
Samstag, 01.03.2014, 11:00 bis 13:30 Uhr
Ein fortlaufender Kurs schließt sich diesem Workshop an.
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: Euro 15,00 bei 6 TN und Euro 5,00 Leihgebühr für die Trommel VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

Afrikanischer Trommelworkshop Fortgeschrittene

Leitung: Jimmy Conteh

- In der Trommel schlägt das Herz des Tänzers -

Dieser Workshop richtet sich an diejenigen, die ihre Trommelkenntnisse auffrischen wollen. Mit der Djembe', der Afrikanischen Trommel, werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen erlernt und vertieft.

Termin:
Samstag, 01.03.2014, von 14:00 bis 16:30 Uhr
Ein fortlaufender Kurs schließt sich diesem Workshop an.

Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: Euro 15,00 bei 6 TN und Euro 5,00 Leihgebühr für die Trommel VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

Afrikanischer Trommelunterricht Anfänger

Leitung: Jimmy Conteh

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen je nach Können der Trommler erlernt und vertieft.
Beginn: 07.03.2014

Termine:
3mal freitags, von 17:45 bis 19:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: Euro 26,00 bei 6 TN und Euro 10,00 Leihgebühr für die Trommel VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow.

Afrikanischer Trommelunterricht Fortgeschrittene

Leitung: Jimmy Conteh

In diesem Kurs werden verschiedene Schlagtechniken und Rhythmen je nach Können der Trommler erlernt und vertieft.
Beginn: 07.03.2014

Termine:
3mal freitags, von 19:15 bis 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: Euro 26,00 bei 6 TN und Euro 10,00 Leihgebühr für die Trommel VHS Büchen - Gudow e.V. Tel. 04155/3551
Schriftliche Anmeldung bei der VHS-Büchen-Gudow

Tanz

Orientalischer Tanz - Mittelstufe

Leitung: Christiane Herrmann

- Gesundheit, Weiblichkeit, Beweglichkeit
Das alles lässt sich im orientalischen Tanz vereinen. Lassen Sie die phantasievollen Bewegungen auf sich wirken.

Für Anfänger ohne Vorkenntnisse ist dieser Kurs nicht geeignet.
Bitte ein großes Tuch und Gymnastikanzug mitbringen.

Beginn: 21.01.2014
Termine:
22mal dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 110,00
VHS Büchen - Gudow e.V.
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/5922

Orientalischer Tanz für Fortgeschrittene

Leitung: Christiane Herrmann

Informationen zum Kurs siehe Orientalischer Tanz Mittelstufe (Dieser Kurs versteht sich als Fortsetzungskurs.)

Beginn: 21.01.2014
Termine:
22mal dienstags, 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Haus der Generationen, Müssen
Gebühr: Euro 110,00
VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3551
Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/5922

Tango - Argentino

Leitung: Holger Kohrs und Gisela Flathmann

Für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen.

Die Teilnehmer werden in den Grundprinzipien des Tangos, so wie er sich in Buenos Aires und Montevideo entwickelt hat, unterrichtet. Sie erlernen einfache Schrittkombinationen, die sich in aufbauenden Kursen zu komplexeren Figuren verbinden lassen. Die Teilnehmer erfahren die Schulung des Führens und Folgens und die Orientierung im Raum. Darüber hinaus beinhaltet jede Kurseinheit Übungen zur Körperwahrnehmung nach „Art Feldenkrais“ und Übungen zur Rhythmussicherheit.

Ausrüstung: Wolldecke und warme Kleidung für die Übungen, Tanzschuhe (Die Damen bitte keine spitzen, hohen Absätze!). Die Kurse laufen durchgehend. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich.
Bitte erfragen Sie die genaue Unterrichtszeiten und den Unterrichtsort sowie die Gebühr bei der Anmeldung.
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 41 52 / 7 69 78

Tanzkurs für Jung und Alt (Anfänger)

Leitung: Alexandra Lembcke

Lust zum Tanzen? Dann ist dieser Kurs genau das Richtige für Sie. Egal, ob Sie schon Vorkenntnisse haben oder nicht, hier können Sie bereits vorhandenes Können

festigen und Tänze ganz neu erlernen. Dabei sollte der Spaß aber nicht zu kurz kommen.

Der Kurs beinhaltet Standard- und lateinamerikanische Tänze, wie z.B. Disco Fox, Cha Cha Cha, Tango, Rumba, Walzer u.v.m.

Beginn **Kurs 606.1:** 16.02.2014
Termine:
je 8mal sonntags, 15:00 bis 16:30 Uhr
Beginn **Kurs 606.2:** 04.05.2014
Termine:
je 8mal sonntags, 15:00 bis 16:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare
Gebühr: Euro 45,00 p. Teilnehmer = Euro 90,00 pro Paar
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542/8293814 (Dozentin), Email: alexandralembecke@gmx.net

Tanzkurs für Jung und Alt (Fortgeschrittene)

Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Anfänger-Tanzkurses, die ihre Tanzkünste noch um einige Figuren und Tänze erweitern möchten. Natürlich können auch andere Personen mit Grundkenntnissen teilnehmen.

Beginn **Kurs 607.1:** 16.02.2014
Termine:
je 8mal sonntags, 18:00 - 19:30 Uhr
Beginn **Kurs 607.2:** 04.05.2014
Termine:
je 8mal sonntags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare
Gebühr: je Euro 45,00 p. Teilnehmer = Euro 90,00 pro Paar
VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542 / 8293814 (Dozentin), Email: alexandralembecke@gmx.net

Tanzkreis für Jung und Alt

Leitung: Alexandra Lembcke

Dieser Kurs richtet sich vor allem an die Absolventen unseres Fortgeschrittenen-Tanzkurses, aber auch an alle Tanzbegeisterten mit entsprechender Erfahrung, die ihr vorhandenes Wissen um einige Figuren erweitern möchten.

Beginn **Kurs 608.1:** 16.02.2014
Termine:
8mal sonntags, 16:30 - 18:00 Uhr
Beginn **Kurs 608.2:** 16.02.2014
Termine:
8mal sonntags, 19:30 - 21:00 Uhr
Beginn **Kurs 608.3:** 04.05.2014
Termine:
8mal sonntags, 16:30 - 18:00 Uhr
Beginn **Kurs 608.4:** 04.05.2014
Termine:
8mal sonntags, 19:30 - 21:00 Uhr
Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare.
Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
Gebühr: je Euro 45,00 p. Teilnehmer = Euro 90,00 pro Paar
VHS Ratzeburg



SB

BÜ

BÜ

BÜ

RZ

BÜ

MÖ

SN

BÜ

RZ

BÜ

RZ



Kultur

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542 / 8293814 (Dozentin), Email: alexandralembecke@gmx.net

Crashkurs Disco Fox für Anfänger

Leitung: Alexandra Lembcke

RZ

Der Disco Fox gehört zu den beliebtesten Standardtänzen, denn der relativ leichten Grundschrift ist schnell erlernt und zu vielseitiger Musik tanzbar. Im Anfängerkurs werden an je 60 Min. Grundschrift und einfache Drehungen vermittelt.

Beginn: 29.06.2014

Kurs Nr. 602

Termine:

2mal sonntags, von 18:00 bis 19:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 15,- p. Teilnehmer = Euro 30,- pro Paar

Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04542 / 8293814 (Dozentin), Email: alexandralembecke@gmx.net

Crashkurs Disco Fox für Fortgeschrittene

Leitung: Alexandra Lembcke

RZ

Für alle die bereits Grundschrift im Disco Fox erlernt haben, könnte dieser Kurs genau das richtige sein. Im Disco Fox Fortgeschrittenkurs werden den Grundschriften einige tolle Drehungen und andere Figuren hinzugefügt, die für mehr Schwung und Spaß beim Tanzen sorgen.

Beginn: 29.06.2014

Kurs Nr. 603

Termine:

2mal sonntags, von 19:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg

Gebühr: Euro 15,- p. Teilnehmer = Euro 30,- pro Paar

Bitte nur paarweise anmelden! Min. 5 Paare VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter 04542 / 8293814 (Dozentin), Email: alexandralembecke@gmx.net

Line Dance für Anfänger

Leitung: Katja Dau

RZ

Line Dance ist eine Tanzform, bei der einzelne Tänzer unabhängig von Alter und Geschlecht in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Choreografien werden auf Musikstücken aus verschiedenen Musikstilen getanzt.

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger und Tänzer mit wenigen Vorkenntnissen. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen sind drehfreudige Schuhe.

Beginn Kurs Nr. 609: 03.02.2014

Beginn Kurs Nr. 609.1: 05.05.2014

Termine:

8mal montags, von 18:30 bis 19:30 Uhr

Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstr., Ratzeburg

Gebühr: Euro 32,00 je Kurs

VHS Ratzeburg
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
Kursinformationen unter Tel. 04542 / 87957 (Dozentin)

Line Dance für Fortgeschrittene

Leitung: Katja Dau

RZ

Dieser Kurs richtet sich an Tänzer, die bereits mindestens an einem Line Dance Kurs teilgenommen haben und Interesse auch an „schwierigeren“ Tänzen haben. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Mitzubringen sind drehfreudige Schuhe.

Beginn Kurs Nr. 609.2: 03.02.2014

Beginn Kurs Nr. 609.3: 05.05.2014

Termine:

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

Ort: Grundschule St. Georgsberg, Scheffelstraße, Ratzeburg

Gebühr: Euro 32,00 je Kurs

VHS Ratzeburg

Anmeldung schriftlich bei der VHS Ratzeburg

Kursinformationen unter Tel. 04542 87957 (Dozentin)

Tanzkreis für Senioren

Leitung: Hannelore Burmester

SB

Wir sind eine vergnügliche Damengruppe, treffen uns regelmäßig montags in der Aula der ehem. Comeschule und tanzen europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze. Wir haben viel Freude an unseren Tänzen und vielleicht haben Sie auch Lust bei uns mitzumachen. Wir freuen uns über „neue“ Damen!

Interessentinnen setzen sich bitte mit Frau Burmester in Verbindung. Ihre Telefonnummer lautet 04151 2942.

Termine: fortlaufend montags, 15:00 bis 16:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Comeschule, Breslauer Str. 2

gebührenfrei!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Spiele

Bridge-Unterricht für Anfänger

Leitung: Birgit Vietz, Tel. 04151/896693

AU

Bridge ist ein Kartenspiel für vier Personen. Je zwei sich gegenüber sitzende Spieler bilden eine Mannschaft, die zusammen spielt und gewertet wird. Es werden französische Karten (52 Blatt, ohne Joker) verwendet. Ziel des Spieles ist es, möglichst viele Stiche zu machen. In der ersten Phase (Reizung) wird in einer Art Versteigerung ermittelt, welches Paar wie viele Stiche machen muss und ob es eine Trumpffarbe gibt. Danach erfolgt die zweite Phase: Das Abspiel der Karten. Bridge ist ein faszinierendes Kartenspiel. Es trainiert das Gedächtnis und fördert das gesellige Zusammensein.

Beginn: 20.02.2014

Termine:

10mal donnerstags, 10:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Aumühle, Sachsenwaldstr. 18, 21521 Aumühle

Gebühr: Euro 50,00

VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360

Anmeldung bitte bei der Kursleiterin

Schach für jedermann

Leitung: Wolfgang Krüger

MÖ

Suchen Sie die ultimative Mattkombination, wollen Sie sich über eine gewonnene Partie freuen und können sich ärgern, wenn es mal nicht so geklappt hat? Kommen Sie an unsere Bretter!

Beginn: 06.02.2014

Termine: 10mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: Euro 39,00 (bei 8 Teilnehmern) - keine Ermäßigung -

VHS Mölln

Auskünfte / Anmeldung: Tel. 04542 / 89660

Theaterspielen

Theater aus der Tabakfabrik - Theatergruppe -

Leitung: Edina Hasselbrink, Andreas Püst

LA

Seit 1998 besteht das VHS-Theater „Theater aus der Tabakfabrik“, das das Lauenburger Publikum jedes Jahr mit einer neuen Premiere überrascht. Gespielt wird quer durch die Welt dramatik: Komödie, Tragödie aber auch Kabarett und Boulevard. Im Januar 2014 beginnen die Proben zu einem neuen Stück, geplant ist ein Werk von Thornton Wilder. Neueinsteiger sind stets herzlich willkommen. Gesucht werden auch immer helfende Hände, die erst einmal hinter den Kulissen Theaterluft schnuppern möchten. Interessenten können sich telefonisch informieren.

Beginn: 13.01.2014

Termine: 10mal montags, 20:00 bis 22:00 Uhr (ausgenommen Schulfestferien)

Ort: Heinrich-Osterwold-Halle, Elbstraße

Gebühr: Euro 35,00 (keine Ermäßigung möglich)

VHS Lauenburg

Info und Anmeldung: 04131 / 247 157,

E-Mail: info@theater-lauenburg.de

VHS Theatergruppe

Leitung: Daniel Schmidt

SB

Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei Daniel Schmidt, Tel. 04151/895191. Wir benötigen nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler, sondern auch engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw.

Wir freuen uns über Jede(n)!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Deutsch für Deutsche

Deutsch für Muttersprachler

Besser lesen und schreiben

Leitung: Helga Kaul-Petrasch-Dietz

SB

Ein Kurs für Erwachsene, die ihre Fähigkeiten im Lesen und Schreiben verbessern möchten. Bei uns lernen Sie teilnehmerorientiert in Ihrem Tempo, in einer kleinen Gruppe. Unterschiedliche Voraussetzungen sind kein Problem - sie sind sogar erwünscht. Wenn Sie jemanden kennen der große Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben hat, weisen Sie ihn bitte auf dieses Angebot der Volkshochschule hin. Machen Sie demjenigen Mut! Information und Beratung sind natürlich vertraulich.

Beginn: 05.02.2014, Einstieg jederzeit möglich!

Termine: fortlaufend mittwochs, 16:15 Uhr bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: Euro 20,00 für einen 10-Wochen Kurs

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung telefonisch oder schriftlich (Formular letzte Seite)

Hauswirtschaft / Essen & Trinken

Traditionelle Gerichte aus der Türkischen Küche

Leitung: Gülseren Sevim

BÜ

Frisches Gemüse, Fleisch, verschiedene Salatvariationen - lassen Sie sich überraschen! Termin: Freitag, 14.03.2014, 18:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140

Gebühr: Euro 12,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage

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

Anmeldung bei der Kursleiterin Tel. 04155/4811

Veganes Kochen

Genussvoll anders Kochen

Leitung: Gilda Breckwoldt

BÜ

Veganes Kochen (d.h. vegetarische Küche - ohne tierische Produkte)

Dieser Kurs soll sich an diejenigen richten, die aus ethischen Gründen und/oder gesundheitlichen Gründen (z.B. Allergien/

MÖLLNER GRILL

Jens Petersen und Team freuen sich auf Ihren Besuch!



Montag - Freitag
wechselnder Mittagstisch

Mölln, Hauptstraße 91 • Tel.: 04542 - 888 12

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, rheumatische Erkrankungen, Asthma uvm.) auf tierisches Eiweiß verzichten möchten.
 Termin:
 Samstag, 15.03.2014, 11:00 bis 15:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Büchen, Küche Raum B140
 Gebühr: Euro 12,00 plus ca. Euro 10,00 Umlage
 VHS Büchen-Gudow e. V., Tel. 04155/3551
 Anmeldung bei der Kursleiterin, Tel. 04151/894808

Köstlichkeiten mit Getreide

DA

Leitung: Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin
 Das sich Getreide nicht nur zum Brotbacken und Bierbrauen eignet, sondern wie es ein leckerer Bestandteil des täglichen Speiseplanes wird, erfahren Sie in diesem Kurs. Außerdem lernen Sie viele verschiedene Getreidearten und ihre Verarbeitung kennen. Nach dem Zubereiten der Gerichte wird natürlich verkostet.
 Termin:
 Freitag, 31.01.2014, 18:00 bis 21:00 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
 Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittel

Kurs-Nr. Z 307 01

VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
 Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 670 38 35

Junges Gemüse in der Küche

DA

Leitung: Andrea Knackstedt, Dipl. Oecotrophologin
 Es gibt erste zarte Blätter beim Spinat oder Kohl, Bärlauch und Sauerampfer strecken sich empor. Neben dem zarten Geschmack stecken ganz viele wertvolle Inhaltsstoffe in den jungen Pflanzen über die sich unser Immunsystem besonders freut. Probieren Sie mit mir einen kulinarischen Spaziergang durch die erwachende Natur mit interessanten und spannenden Kombinationen verschiedener grünen Gemüsesorten im Frühjahr. Es wird gemeinsam gekocht und in gemütlicher Runde gespeist.
 Termin: Donnerstag, 10.04.2014, von 18:00 bis 21:00 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
 Gebühr: Euro 13,20 zzgl. Lebensmittel

Kurs-Nr. Z 307 02

VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
 Auskunft zum Kurs: Tel. 040/ 670 38 35

Orientalisch Kochen

DA

Leitung: Dilek Ergün
 Zur Orientalischen Küche gehören nicht nur Fleisch und Fischgerichte, sondern viele kalte und warme Vorspeisen, Salate und Dips, in Olivenöl gekochte Gemüsegerichte und natürlich raffinierte Desserts mit schwarzem Tee oder Mocca.
 Termin:
 Mittwoch 04.06.2014, 18:00 bis 21:45 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Kurs-Nr. Z 307 03
 Gebühr: Euro 16,50 zzgl. Lebensmittelumlage

VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
 Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 49 49 177

Orientalische Fleischgerichte - nicht nur für Männer

DA

Leitung: Dilek Ergün
 Wir bereiten verschiedene Fleischgerichte mit Salat zu, Dips und natürlich Teiggerichte zuzüglich eines orientalischen Desserts mit Tee oder Mocca und lassen uns alles gut schmecken.
 Termin:
 Dienstag 13.05.2014, 18:00 bis 21:45 Uhr
 Ort: Grundschule Dassendorf, Bornweg 18
Kurs-Nr. Z 307 04
 Gebühr: Euro 16,50 zzgl. Lebensmittelumlage
 VHS Dassendorf
 Verbindliche Anmeldung unter Tel. 04104/699 146
 Auskunft zum Kurs: Tel. 0177/ 49 49 177

Motto - Küche

RZ

Leitung: Rolf Lukowski (Küchenmeister und Ausbilder)
 Haben Sie Spaß am Kochen? Sie lernen gute Rezepturen für ein komplettes Menü kennen, das unter Anleitung eines Küchenmeisters fachgerecht zubereitet wird. Zum Schluss werden die zubereiteten Speisen bei einem gemütlichen Beisammensein verzehrt. Die anteiligen Lebensmittelkosten von ca. Euro 10,00 bis 15,00 zahlen Sie bitte beim Kursleiter.
 Bitte mitbringen: Schürze, Getränk.
 Begrenzte Teilnehmerzahl (12)
 Letzte Anmeldung 8 Tage vor Beginn
Kurs 701: Mi., 26.02.2014 Spanische Inspirationen
 Menü: Gazpacho (kalte Gemüsesuppe) - Riesengarnelen im Speckmantel - Hühnchen im Backteig mit Honig und Senf - Lamm mit Aprikosensauce - Champignons mit Knoblauch und Käse-Kartoffel-Kroketten
Kurs 702: Mi., 05.03.2014 „Heftig aber deftig“
 Menü: Terrine von Sauerrahm - Ochsenchwanz in Tomaten-Sellerie-Sauce, dazu hausgemachte breite Nudeln und frittierte Blumenkohlroschen - Käsekuchen auf Birnensauce und Brombeeren
Kurs 703: Mi., 12.03.2014 „Dem Koch ins Netz gegangen“
 Menü: Carpaccio und Tatar vom Thunfisch - Utechter Brotfladen - Jacobsmuscheln in Safransauce - Safrankartoffeln - Exotische Früchte nappiert mit Limettensabayone
Kurs 704: Mi., 19.03.2014 Von der Wiese in den Topf
 Menü: Brokkoli in Blätterteig - Gefüllter Kaninchenrücken mit Gänseleber und Blutwurst - Rote-Beete-Ragout im Meerrettich-Körbchen, dazu hausgemachte Spätzle - Torte von Allgäuer Blauschimmelkäse
Kurs 705: Mi., 26.03.2014 Nationale Spezialitäten
 Menü: Leberknödelsuppe - Gekochte Rinderbrust dazu gefüllte Wirsingköpfchen mit Meerrettich-Rosinensauce
Kurs 706: Mi., 02.04.2014 Alles ohne Fleisch
 Menü: Pikanter Chinakohlsalat mit Saja-Sauce-Dressing - Gebratene Zucchini und Auberginen in Sesam auf Spinatnudeln -

GEFLÜGELHOF

Martens



- Eier
- Geflügel
- Wurst
- Schinken

u.v.m.

Öffnungszeiten:
 Mo. – Fr. 6 – 19 Uhr
 Sa. 6 – 18 Uhr
 So.+Feiert. 8 – 18 Uhr

23881 Breitenfelde
Bundesstraße 21
Tel. 0 45 42 / 24 47
Fax 0 45 42 / 83 63 27



Rote Paprikasauce - Blumenkohl-Cannelloni mit Mischpilzen - Allerlei von der Mandarine (Mousse, Terrine, Sorbet, Sabayone)
 Termine: mittwochs, 18:30 bis 21:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg
 Gebühr: je Abend Euro 20,00 zzgl. Kochumlage
 VHS Ratzeburg
 Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 038875 / 20982 ab 20:00 Uhr (Dozent)

Kochen für Männer

RZ

Leitung: Petra Eggers
 Beginn: 11.02.2014
Kurs Nr. 720
 Termine: 2mal dienstags, 19:30 - 22:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 24,00
 Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten von Euro 26,00 erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.
 VHS Ratzeburg
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformation unter Tel. 04542 / 835590 (Dozentin)

Pralinen-Spezialitäten

RZ

Leitung: Petra Eggers
 Zum Kennenlernen der Pralinenherstellung!
 Termin:
 Freitag, 07.03.2014, 16:00 bis 19:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule, Ratzeburg
 Gebühr: Euro 20,00
Kurs Nr. 709
 Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage von Euro 10,00 für die Zutaten, Material und Rezepte erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.
 VHS Ratzeburg

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg
 Kursinformationen unter Tel. 04542 / 835590 (Dozentin)

Kräuter und Kochen

SN

Leitung: Annika Dietz, Heilpraktikerin
 In diesem Kurs erfahren Sie alles rund um unsere heimischen Kräuter und Wildpflanzen. Zudem erläutere ich, wie Sie Heilkräuter richtig anwenden, verarbeiten und konservieren. Doch all diese Pflanzen haben nicht nur ausgesprochene Heilwirkung sondern schmecken auch noch gut! Davon können Sie sich am 3. Abend überzeugen, wenn ich Ihnen zeige, wie man die Kräuter in der Küche handhabt. Bitte mitbringen: Tupperdose für die Reste sowie eine Schürze.
 Es wird eine Lebensmittelumlage von Euro 8,00 erhoben.
 Beginn: 12.03.2014
 Termine: 3mal mittwochs, 2mal von 18:30 bis 20:00 Uhr
 Kochen 18:30 bis 21:00 Uhr
 Ort: Schulzentrum Sandesneben
 Gebühr: Euro 25,00
 VHS Sandesneben-Nusse e.V.
 Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Dänisch - Kochen und Sprechen

SB

Siehe Rubrik „Sprachen - Dänisch“
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Kochen für Kinder 1/2

SB

Leitung: Andrea Reckler, Dipl.-Oecotroph.
 Gesunde Ernährung schmeckt nicht und ist was für Ökos? Stimmt nicht! Möchtest Du

Probieren Sie unsere Steak-Karte und lassen Sie sich von unseren Spezialitäten vom Lavasteingrill verwöhnen!

An Sonn- & Feiertagen ab 12 Uhr durchgehend geöffnet!



...alles andere als Alltag
 Hauptstr. 7 (am ZOB) · MÖLLN · Tel. 0 45 42 / 985 34 75

Mein Buch

„Grenzen überschreiten“

Auf dem Jakobsweg nach Santiago de Compostela

Ich bin den Weg für Sie gegangen und habe meine Erlebnisse und Erfahrungen festgehalten.

Heike Brümmer

www.grenzen-überschreiten.de

ausprobieren, wie Pizza, Pasta, Bruschetta, Dips & Co lecker, schnell und sogar gesund zubereitet werden? Der Kochkurs richtet sich an Kinder zwischen 8 und 14 Jahren, die Spaß am Kochen haben und Grundlagen des Kochens lernen wollen.

Bitte ein Geschirrtuch mitbringen!

Termin **Kurs 1:**

Samstag, 15.02.2014, 11:00 bis 14:00 Uhr

Termin **Kurs 2:**

Samstag, 12.04.2014, 11:00 bis 14:00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12

Gebühr: Euro 6,00 plus ca. Euro 3,50 Lebensmittelumlage,

keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Backen

Festliche Torten selbstgemacht - für die Feiertage im Frühjahr

Leitung: Heike Krause-Jürgensen

Sie lernen Schritt für Schritt das Herstellen von festlichen Konditortorten. Am Freitag werden die Mürbeteig- und Bisquitböden gebacken und am Samstag werden sie gefüllt und dekoriert. Bitte ein Geschirrtuch mitbringen sowie eine Springform und einen Transportbehälter für die fertige Torte!

Termine:

Böden backen: Freitag, 21.03.2014, 18.00 bis 20.00 Uhr

Torten füllen: Samstag, 22.03.2014, 10.00 bis 12.00 Uhr

Ort: Lehrküche im ehem. Realschulgebäude, Berliner Straße 12

Gebühr: Euro 15,00 plus 8,00 Euro Lebensmittelumlage

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Trinken

Bierbrauseminar

Leitung: Torsten Schumacher

Die Biere der verschiedenen Anbieter, die wir normalerweise trinken, unterscheiden sich in Geschmack, Farbe und Geruch kaum noch. Grund dafür ist die einheitliche industrielle Fertigung. Wir bewegen uns leider immer mehr hin zu einem Einheitsbier. Dem können und wollen wir mit ganz einfachen Mitteln vorbeugen, indem wir lernen, wie ein gutes Bier mit normalen Haushaltsgeräten und den Zutaten, die uns das deutsche Reinheitsgebot erlaubt, hergestellt wird. In einem eintägigen Kurs können die Teilnehmer lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier gebraut wird, das sich absolut von den herkömmlichen Industriebieren unterscheidet.

Mindestteilnehmerzahl: 10, maximal 20 TN
Termin: Samstag, 22.02.2014, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ort: Küche der Schule Breitenfelde,
Gebühr: Euro 35,00 zzgl. Euro 5,00 Material
VHS Breitenfelde, Tel. 04542/853 690

Bier selbst brauen

Leitung: Torsten Schumacher

NU

Kursbeschreibung siehe oben (BR).

Termin: Samstag, 29.03.2014, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ort: Grund- und Hauptschule Nusse, Schulküche

Gebühr: Euro 30,00 zzgl. Materialkosten Euro 5,00

VHS Sandesneben-Nusse e.V.

Anmeldung: VHS-Leiter, H. Hoffmann, Tel. 04536/808262

Wassersport

Segelführerscheine (Sonderkurs)

Leitung: Peter Morgenroth

MÖ

Segelgrundschein

Praxis und Theorie

Vorbesprechung: Montag, 17.02.2014, 19:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschul Mölln, Auf dem Schulberg

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 04541/83200

Motorbootführerscheine (Sonderkurs)

Leitung: Peter Morgenroth

MÖ

-Amtlicher Führerscheine für Boote mit mehr als 5 PS Binnen und See-

Vorbesprechung: Montag, 17.02.2014, 19:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Die Gebühr erfragen Sie bitte bei der Anmeldung unter Tel. 04541/83200.

VHS Mölln

Lehrgang zur Erlangung der Amateurfunk-Lizenz Klasse „E“

Leitung: Hartmut Fischer DK8FH

MÖ

Nehmen Sie teil am weltweiten Netz der Funkamateure. Erfahrende Funker unterrichten Sie in Theorie und Praxis.

Beginn mit der Vorbesprechung: Mittwoch, 05.02.2014 von 18:00 Uhr bis 20:15 Uhr

Termine: nach Absprache

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg,

OV-Heim Büchen

Gebühr: Euro 70,00 (bei 8 Teiln. und 18 DS) - keine Erm. -

VHS Mölln

Auskünfte und Anmeldung unter Tel. 04542 / 8 96 60

Sonderprogramme

Ausstellungen / Tagesfahrten / Studienreisen

Führung durch die Ausstellung „Dionysos. Rausch und Ekstase“ im Bucerius Kunstforum

Leitung: Gabriele Rieck, Kulturhistorikerin

AU

Die Ausstellung „Dionysos. Rausch und Ekstase“ im Bucerius Kunstforum zeigt die lebenspralle Sphäre des Dionysischen anhand von 120 Exponaten aus allen Epochen vom 5.Jh. bis zur Gegenwart und ist in Zusammenarbeit mit der Staatlichen Kunstsammlung Dresden entstanden. Die Künstler konfrontieren uns durch den Gott des Weines und der Freude mit dem Wilden als schöpferische Kraft, mit dem Reiz der Grenzüberschreitung und mit dem Unheimlichen. Der bislang umfangreichste Überblick dieses Themas umfasst alle Medien. Zu sehen sind sowohl Gemälde als auch Skulpturen, Vasen, Zeichnungen und Druckgraphik. Die Kulturhistorikerin Gabriele Rieck führt uns durch diese herausragende Ausstellung der Lebensfreude.

Termin: Freitag 10.01.2014
Treffpunkt 13:50 Uhr im Foyer des Bucerius-Forums
Gebühr: wird noch bekanntgegeben
VHS Aumühle / Wohltorf Tel. 04104/80360
Anmeldung bitte bis zum 07.01.2014 bei der VHS telefonisch montags 14 - 16 Uhr und donnerstags 9 - 11 Uhr, per E-Mail vhs.au-wo@gmx.de oder schriftlich Bergstr. 9 21521 Aumühle

Studienreise nach Kopenhagen

Leitung: Irene Dörpinghaus

MÖ

Im Rahmen der Dänisch-Kurse fahren regelmäßig einzelne Gruppen der VHS Mölln für ein Wochenende nach Kopenhagen. Einzelheiten über Termine, Kosten und Voraussetzungen werden in den Kursen „Dänisch“ bekannt gegeben. Die Teilnahme ist nicht an die Kursbelegung gebunden; Voraussetzung sind allerdings dänische Sprachkenntnisse.

VHS Mölln

Anmeldung: Tel. 04543 / 89 12 25

Tagesfahrt nach Bremen zur Picasso-Ausstellung

Leitung: Volker Martens

SB

Am Samstag, den 22. März unternimmt die Volkshochschule Schwarzenbek eine Tagesfahrt nach Bremen. Im Mittelpunkt steht der Besuch der Picasso-Ausstellung „Sylvette, Picasso und das Modell“ in der Kunsthalle. Weiterhin wird die Bremer Altstadt erkundet.
Termin: Samstag, 22. März 2014

Zugfahrt: 09:00 Uhr ab Schwarzenbek
Treffen: 8:45 Uhr am Bahnhof Schwarzenbek
Rückkehr: gegen 20:00 Uhr
Kosten: Euro 35,00 (inkl. Fahrt, Eintritt, Führung)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Theaterfahrten

VHS Büchen - Gudow

BÜ

Theaterabo - Theaterfahrt nach Lüneburg
Wir haben ein Sonntagsabonnement.

Spielzeit 2013/2014

7 Vorstellungen,

Beginn jeweils um 19.00 Uhr

27.10.2013 Zar und Zimmermann, Komische Oper von Albert Lortzing

10.11.2013 Die Katze auf dem heißen Blechdach, Schauspiel von Tennessee Williams

15.12.2013 Lucia di Lammermoor, Oper v. Gaetano Donizetti

26.01.2014 Sunset Boulevard, Musical v. Andrew Lloyd Webber

23.02.2014 Kaspar Hauser, Tanzstück von Olaf Schmidt

27.04.2014 Clavigo, Trauerspiel von Johann Wolfgang von Goethe

25.05.2014 Carmina Burana, Szenische Kantate von Carl Orff

Abfahrt ab Büchen 17.45 Uhr mit Zustiegsmöglichkeiten in Gudow, Güster, Franzhagen, Witzeze, Dalldorf und Lauenburg.

Rückkehr gegen 22.30 Uhr.

Das Abo kostet inkl. Busfahrten zwischen ca. Euro 185,00 und Euro 211,00. Falls Sie einmal „schnuppern“ möchten, melden Sie sich bei Manfred Schulz, Tel. 04155/3639.

Gelegentlich verschenken Teilnehmer Karten für eine Vorstellung. Falls Sie für die nächste Spielzeit Interesse haben, lassen Sie es uns wissen.

VHS Büchen - Gudow e.V., Tel. 04155/3639 u. 3551

Theaterabonnement - Hamburger Bühnen

LA

Inhalt: Ohnesorg Theater, Staatsoper Hamburg, Laeiszhalle Hamburg

Ohnesorg Theater

- Gode Geister - Komödie von Pam Valentine
Mit Ursula Hinrichs, Birte Kretschmer, Edda Loges, Meike Meiners, Robert Eder, Oskar Kettelhut, Nils Owe Krack

Romantisch, witzig und „Geistreich“: Pam Valentines feinsinnige Komödie über Glaube, Liebe und Hoffnung kommt im Ohnesorg-Theater zur plattdutschen Erstaufführung

Termin: Freitag, 21.03.2014, 20:00 Uhr

Staatsoper Hamburg

- Salome - Oper von Richard Strauss
Text vom Komponisten nach dem Drama von Oscar Wilde

Musikalische Leitung: Sebastian Weigle
Inszenierung: Willy Decker

Termin: Dienstag, 15.04.2014, 19:30 Uhr

Staatsoper Hamburg

- Die kleine Meerjungfrau
Märchenballett von John Neumeier, frei nach Hans Christian Andersen

Termin: Dienstag, 20.05.2014, 19:30 Uhr

NEU: Pedelec-Tretboote

Morgenroth
Wassersport ☎ 04541/ 83200

Segelschulemorgenroth.de
Kanu-Kanu.de
Bootsvermietung
Bootsführerscheine
Wasserfahrräder

23909 Ratzeburg + Salem

Laeiszhalle Hamburg - Großer Saal
 - Hamburger Symphoniker -Virtuosi
 Dirigent: Guy Braunstein
 Yuja Wang (Klavier), Zvi Plesser (Violoncello)
 Richard Strauss: Don Quixote
 Peter I. Tschaikowsky: Klavierkonzert Nr.1
 b-Moll
 Termin: Sonntag, 22.06.2014, 19:00 Uhr
 Preis für das gesamte Abonnement nur
 Euro 119,00
 Anmeldeschluss: 14.02.2014
 VHS Lauenburg

**Theaterpaket
 - 2 x Lüneburger Theater**

LA

In Zusammenarbeit mit dem Reisebüro
 Oberelbe und dem Lüneburger Theater
 bietet die VHS Lauenburg e.V. ein Thea-
 terpaket bestehend aus 2 Veranstaltungen
 - Oper, Musiktheater, Schauspiel - an.

Szenische Kantate „Carmina Burana“
 - von Carl Orff
 Termin: Donnerstag, 13.03.2014, 20:00 Uhr
 Abfahrtszeit bitte zeitnah erfragen

**Schauspiel
 „Der gute Mensch von Sezuan“**
 - von Bertold Brecht
 Termin: Dienstag, 01.07.2014, 20:00 Uhr
 Abfahrtszeit bitte zeitnah erfragen

Preis: Euro 99,50 für alle 2 Vorstellungen
 für die 3. Preisgruppe incl. Busfahrt im mo-
 dernen Reisebus. Aufpreis für die 1. und 2.
 Preisgruppe auf Anfrage
 Mindestteilnehmerzahl: 25 Personen
 VHS Lauenburg
 Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe,
 Tel.: 04153 3061, Frau Karstens
 E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

**Theater Lüneburg
 - Musical
 „Sunset Boulevard“**

LA

1993 brachte Andrew Lloyd Webber in Lon-
 don die Geschichte der Stummfilmdiva Nor-
 ma Desmond heraus, die vom Tonfilm quasi
 überflüssig gemacht, ihr Dasein im Schatten
 führt, von der Welt vergessen, allein mit ih-
 rem Butler in einer Villa am Sunset Boule-
 vard. Als der junge Drehbuchautor Joe Gilles
 auf der Flucht vor seinen Gläubigern in der
 Auffahrt zu ihrer Garage strandet, nimmt
 eine verwirrende Liebesgeschichte ihren
 Lauf. Norma arbeitet an ihrem Comeback. Sie
 hat selbst ein Drehbuch verfasst - für einen
 Stummfilm, den niemand je von der morbi-
 den und doch verführerischen Stimmung der
 Villa, von der zerbrechlichen Schönheit und
 der verborgenden Kraft der alternden Schau-
 spielerin, die zunehmend jedes Maß verliert,
 jedes Verhältnis zur Realität.
 Webbers Erfolgsmusical basiert auf dem
 gleichnamigen Film von Billy Wilder. Der
 Komponist fängt die Atmosphäre der
 Stummfilme, das Gefühl von Hollywood
 glänzend ein. Man glaubt sich tatsächlich
 in ein Kino versetzt.
 Termin:
 Mittwoch, 19. Februar 2014, 20.00 Uhr
 Abfahrtszeit bitte zeitnah erfragen
 Preis: Euro 35,- für die 3. Preisgruppe incl.
 Busfahrt im modernen Reisebus. Aufpreis
 für die 1. und 2. Preisgruppe auf Anfrage
 Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen

VHS Lauenburg
 Infos und Buchung: Reisebüro Oberelbe,
 Tel.: 04153 3061, Frau Karstens
 E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

**Holiday on Ice
 - Die Geburtstagsshow**

LA

Ein Erlebnis für Jung und Alt:
 Jetzt geht die Party erst richtig los! Die
 meistbesuchte Eishow der Welt feiert Ge-
 burtstag - feiern Sie mit! 70 Jahre HOLIDAY
 ON ICE. Erleben Sie die neue Show mit al-
 lem, was treue Fans erwarten und neue Zu-
 schauer begeistert. Ein einmaliges Erlebnis,
 das spektakulär modernes Entertainment
 und glanzvolle Tradition miteinander ver-
 einigt. Mit den besten Eisstars, atemberau-
 ender Akrobatik, glamourösen Show-Acts
 und mitreißender Musik ist HOLIDAY ON
 ICE das Eishowerlebnis des Jahres.
 Termin: Freitag, 07.02.2014, 16:00 Uhr
 Busfahrt nach Hamburg. Abfahrtszeit bitte
 zeitnah erfragen.
 Zustiege: Lauenburg, Schnakenbek, Geest-
 hacht, Büchen, Schwarzenbek sowie weite-
 re auf Anfrage.
 Preis: Euro 51,00, Busfahrt u. Eintrittskarte
 2. Preisgruppe
 Mindestteilnehmerzahl: 20 Personen
 VHS Lauenburg
 Infos und Anmeldung: Reisebüro Oberelbe,
 Tel.: 04153 3061, Frau Karstens
 E-Mail: reisebuero@oberelbe-haus.de

**Aufführungen /
 Konzerte**

Konzerte in St. Nicolai

MÖ

Die ev. Kirchengemeinde St. Nicolai zu
 Mölln veranstaltet im Frühjahr 2014 wie-
 der eine Reihe von Kirchenkonzerten in
 loser Folge.
 Das Programm erhalten Sie in St. Nicolai
 und im Kirchenbüro Jochim Polleyn-Platz,
 23879 Mölln.
 Bitte, beachten Sie die Ankündigungen in
 der Presse und durch Aushang
 VHS Mölln

**Veranstaltungen im
 Wohnstift Augustinum**

MÖ

Die Veranstaltungen im Augustinum sind
 öffentlich und finden im Stiftstheater statt
 Sie umfassen die Bereiche Konzert, Show,
 Theater und Lichtbildvorträge. Die Thea-
 ter- und Musikaufführungen werden in der
 Presse bekannt gemacht und im monatli-
 chen Kulturfahrplan ausgedruckt. Auskün-
 fte über Eintrittspreise und Kartenreservie-
 rungen erhalten Sie unter 04542/81802
 (Kulturreferat - Dr. Margit Banschach).
 Nähere Informationen zu den Veranstal-
 tungen finden sie auch im Internet: „www
 augustinum-moelln.de.“
 VHS Mölln

**Veranstaltungen
 der Stadt Mölln**

MÖ

Termine für öffentliche Stadtführungen,
 naturkundliche Führungen, Kurkonzerte, Bus-
 Ausflugsfahrten, Ausstellungen, Vorträge
 usw. finden Sie über die Kurverwaltung

Mölln. Hindenburgstraße
 Nähere Informationen zu den Veranstal-
 tungen finden sie auch im Internet: www.
 moelln.de
 VHS Mölln

**Kleine Bühne:
 Theateraufführungen
 der Stadt Schwarzenbek**

SB

08.01.2014:
 Markus Maria Profitlich - Gibt es ein Leben
 nach dem Fünfzigsten?
 Ein Programm, nicht erst ab 50!

28.02.2014:
 Glaube, Liebe, Selbstanzeige
 Kabarett Leipziger Pfeffermühle

30.03.2014:
 Ladykillers
 Kriminalkomödie nach William Rose
 Ort: Festsaal des Rathauses Schwarzenbek

Klassischer Gesang zu jedem Anlass
Susanne Dieudonné
 Sopranistin
 Kirche · Feier · Konzert
 Gesangsunterricht & Stimmbildung



Postfach 1328
 23903 Ratzeburg
 Telefon 0 45 41-80 29 39
 www.dieschoenestimme.de

Beginn: 20:00 Uhr. Karten für den freien
 Verkauf (ab Euro 22,00) sind im Tabakshop
 Lange im Sky-Markt erhältlich.
 Abonnements ab Euro 82,00 über Stadt-
 verwaltung, Tel. 881-132
 Anmeldungen sowie weitere Informati-
 onen erhalten Sie in der Stadtverwaltung
 Schwarzenbek, Tel.: 04151/ 881132

vhs Adressenübersicht

VHS Aumühle-Wohltorf e.V. AU
 Bergstr. 9 · 21521 Aumühle · Tel. und Fax: 04104 / 80360
 E-Mail: VHS.AU-WO@gmx.de
 Internet: www.vhs-aumuehle-wohltorf.de

VHS Berkenthin e.V. BE
 Schützenstraße 3 · 23919 Berkenthin · Tel.: 04544/413
 Fax: 04544/614 · E-Mail: info@vhs-berkenthin.de
 Internet: www.vhs-berkenthin.de

VHS Breitenfelde e.V. BR
 Schulstraße 17 · 23881 Breitenfelde · Tel.: 04542/853690
 Fax: 04542/89828 · E-Mail: leitung@vhs-breitenfelde.de
 Internet: www.vhs-breitenfelde.de

VHS Büchen - Gudow e.V. BÜ
 Postfach 1150 · 21510 Büchen · Tel.: 04155/3551
 Fax: 04155/3550 · E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de
 Internet: www.vhs-buechen-gudow.de

VHS Dassendorf e.V. DA
 Am Wendel 2a · 21521 Dassendorf · Tel.: 04104/699146
 Fax: 04104/699181 · E-Mail: service@vhs-dassendorf.de
 Internet: www.vhs-dassendorf.de

VHS Lauenburg e.V. LA
 Postfach 15 51 · 21474 Lauenburg/Elbe · Tel.: 04153/550997
 Fax: 04153/5509998 · E-Mail: info@vhs-lauenburg.de
 Internet: www.vhs-lauenburg.de

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

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

VHS Sandesneben-Nusse e.V. SN
 Nelkenweg 16 · 23898 Sandesneben · Tel.: 04536/808262
 Fax: 04536/808263 · E-Mail: vhs.sandesneben-nusse@gmx.de
 Internet: www.VHS-Sandesneben.de

VHS Schwarzenbek e.V. SB
 Berliner Str. 1-5 · 21493 Schwarzenbek · Tel.: 04151/5388
 Fax: 04151/894522 · E-Mail: info@vhs-schwarzenbek.de
 www.VHS-Schwarzenbek.de

Anmeldung für die Volkshochschule

Volkshochschule _____

Name, Vorname

Kursnummer oder Kurstitel

Straße und Hausnummer

Kursnummer oder Kurstitel

PLZ und Wohnort

Kursnummer oder Kurstitel

Telefon

Ich beantrage Ermäßigung, weil

Email

(Bitte Nachweis in Kopie beifügen)

Datum und Unterschrift

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für den/die oben angegebenen Kurs(e) an. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen/AGB's der jeweiligen Volkshochschule an.

Sollten Sie eine Abbuchung der Kursgebühren von Ihrem Konto wünschen, senden Sie uns bitte nachstehendes SEPA-Lastschriftmandat im Original (Zusendung per Fax oder Mail ist leider nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!) zu.

Erteilung eines SEPA-Lastschrift-Mandats für Kursgebühren

Hiermit ermächtige ich die Volkshochschule _____ bis auf Widerruf, alle Zahlungen bei Fälligkeit durch Lastschrift von meinem u. g. Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule _____ auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

BIC (8 oder 11 Stellen)

IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)

Kreditinstitut

Kontoinhaber

Ort, Datum

Unterschrift

Die Gläubigeridentifikationsnummer und Mandatsreferenznummer werden Ihnen mit der Anmeldebestätigung bekannt gegeben.