vhs

Kreisvolkshochschule
Herzogtum Lauenburg e.V.

Grafik: Olga Angelloz/Shutterstock

Programm
Herbst
2022

VHS Aumühle-Wohltorf e.V.
Bergstr. 9, 21521 Aumühle
Tel.: 04104 / 80360
Internet:
www.vhs-aumuehle-wohltorf.de
E-Mail:
wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

VHS Berkenthin
Schützenstr. 3, 23919 Berkenthin
Tel.: 04544/4 13
Fax: 04544/6 14
Internet: vhs-berkenthin.de
E-Mail: info@vhs-berkenthin.de

VHS Büchen - Gudow e.V.
Postfach 1150, 21510 Büchen
Tel.: 04155/3551
Internet:
www.vhs-buechen-gudow.de
E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de

VHS Dassendorf e.V.
Am Wendel 2a, 21521 Dassendorf
Tel.: 04104/699146
Internet: www.vhs-dassendorf.de
E-Mail: service@vhs-dassendorf.de

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

VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Seminarweg 1,
23909 Ratzeburg
Tel.: 04541 - 891386
Fax: 04541 - 891387
Internet:
www.vhs-ratzeburg.de
E-Mail:
volkshochschule@ratzeburg.de

VHS Schwarzenbek e.V.
Berliner Straße 1-5,
21493 Schwarzenbek
Tel.: 04151/5388
Internet:
www.VHS-Schwarzenbek.de
E-Mail:
info@vhs-schwarzenbek.de

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

VHS Geesthacht - Informationen auf Seite 32

Datenschutzbestimmungen

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

2. Kursanmeldung
Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Ohne die anzugebenden Daten kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen.
Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer und der E-Mail Adresse erfolgt in unserem berechtigten Interesse, Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch weitere freiwillige Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Durch Angabe Ihrer IBAN können Sie uns ein Lastschriftmandat erteilen. Die freiwilligen Zusatzangaben dienen ebenfalls der Durchführung des Lastschriftmandats. Wenn Sie uns die zwingend erforderlichen Bankdaten nicht bereitstellen, erfolgt keine Lastschrift und Sie müssen die Zahlung des Kursbeitrags anderweitig veranlassen. Eine Barzahlung ist jedoch ausgeschlossen.
Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

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

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

5. Speicherdauer und Löschung
Nach Vertragsabwicklung werden Ihre Daten gelöscht, es sei denn, es bestehen gesetzliche Aufbewahrungspflichten. In diesem Fall werden diese Daten bis zu 10 Jahre aufbewahrt. Ihre Daten werden für jegliche andere Verwendung gesperrt. Mitgeteilte Bankdaten werden nach Widerruf der Einzugsermächtigung, erfolgreicher Bezahlung des Kursbeitrags bzw. bei Dauerlastschriftmandaten 36 Monate nach letztmaliger Inanspruchnahme gelöscht.
Ihre Daten, die Sie uns im Rahmen der Nutzung unserer Kontaktdaten bereitgestellt haben, werden gelöscht, sobald die Kommunikation beendet beziehungsweise Ihr Anliegen vollständig geklärt ist und diese Daten nicht zugleich zu Vertragszwecken erhoben worden sind. Kommunikation zur Geltendmachung von Rechtsansprüchen wird für die Dauer der jeweiligen Verjährungsfrist gespeichert.

6. Ihre Rechte
Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen. Ferner können Sie den Datenverarbeitungen widersprechen.
Für Fragen des Datenschutzrechts steht Ihnen unser behördlicher Datenschutzbeauftragter zur Verfügung:
Kreis Herzogtum Lauenburg, Telefon 04541 888 480 oder über E-Mail: info@kreis-rz.de

vhs Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg e.V.

Liebe Hörer*innen,

das Herbstsemester der Volkshochschulen im Kreis beginnt. Mit Optimismus haben wir das kommende Semester für Sie geplant und können ein vielfältiges Programm präsentieren.

Die letzten Jahre haben uns allen viel Flexibilität und Geduld abverlangt. Wir haben technisch und planerisch auf immer neue Gegebenheiten und Herausforderungen reagiert und letztlich das umgesetzt, wofür wir als Bildungseinrichtungen stehen: lebenslanges Lernen.

Jetzt gilt es Vieles nachzuholen. Stöbern Sie in unserem Programmheft, informieren Sie sich ausführlich auf unseren Webseiten und finden Sie Ihre Lieblingsveranstaltungen!

Wir wünschen Ihnen ein friedvolles und bereicherndes Herbstsemester.

Herzlichst

Ihr Gerhard Kohrt

(1.Vorsitzender der Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg e.V.)

energieversorger
www.vereinigte-stadtwerke.de

Infos zu **Strom, Gas** und **schnellem Internet** persönlich unter
Tel. 0800 888 88 10 (Energie) oder 04541 807 807 (Glasfaser).
zuverlässig | nah | ansprechbar

vereinigte stadtwerke
Mölln, Ratzeburg, Nusse, Bad Oldesloe und Reinfeld

Inhalts-
verzeichnis

Aumühle

Berufsorientierungscoaching 33
Bewerbungstraining 33
Bismarckturm – Führungen 7
Dänisch 24
Eltern-Kind-Gruppe 8
Englisch 25
Feldenkrais 18
Gesund durch die Jahreszeiten – Workshop 21
Gymnastik 20
Junge VHS (Acrylmalerei) 10
Kochen / Backen 22
Linedance 10
Literaturkreis 10
Malen/Zeichnen 10
Orientalische Tänze 10
Patchwork 12
Philosophie- / Theologiekolleg 9
Pilates 19
Progressive Muskelentspannung 16
Rückenschule 18
Selbsthypnose – Workshop 23
Selbstverteidigung Wendo 7
Shiatsu – Workshop 21
Singkreis Aumühle 15
Smartphone 29
Spanisch 28
Töpfern 12
Upcycling – Worlshop 9
Vorlesen 10
Wildnispädagogik – Workshop 7
Wirbelsäulengymnastik 18
Yoga 16

Berkenthin

Astronomie 9
Bibel kennen lernen 9
Dänisch 24
Englisch 25
Feldenkrais 20
Funktionelles Ganzkörpertraining 20
Malen / Zeichnen 10
Qigong 17
Vorträge 7
Wohlfühlen und Fitness 20
Yoga 16

Büchen - Gudow

Akkordeon 14
Autogenes Training 16
Betonskulpturen 12
Chor 15
Drums Alive® 21
Englisch 24
Französisch 26
Gedächtnistraining 8
Gitarre 14
Gymnastik/Fitness 20
Kalligraphie 11
Klavierunterricht 15
Kochen/Backen 22
Lehmbauseminar 9
Nähen 13
Pilates 19
Plattdüütscher Fröschoppen 7
Rückenfit 19
Schach 9
Smartphone - Grund- und Aufbaukurs 29
Stricken 13
Waldbaden 18
Weidenflechten 12
Yoga 16

Dassendorf

Beckenbodengymnastik für Männer ... 20
BreathWalk 18
Chor 15
Computerschreiben 33
E-Bike fahren 15
EDV (Büropraxis für Frauen, Grundkurs- und Vertiefungskurs Senioren, Word, Powerpoint, Excel, Ordnung auf dem PC, Outlook, Java, Zoom) 28
Englisch 24
Entspannung mit QiGong und Yoga (Onlinekurs) 17
Fotografie 14
Geldanlage 8
Gitarre 14
Interkultureller Austausch 9
Italienisch 26
Junge VHS (Zeichnen und Malen) 11
Junge VHS (Programmieren) 31
Kochen/Backen 21
Malen/Zeichnen 11
Mosaik 12
Nähen 13
Orientalischer Tanz 10
Qigong 17
Rosen veredeln 9
Smartphone (Grundkurs 60+) 29
Spanisch 27
Stühle flechten 13
Sturzprävention 20
Survival 9
Theaterfahrten 10
Theater und Literatur 10
Vollwertige Ernährung – Theorie 22
Yoga 17
Waldwissen- Bäume bestimmen 9
Wildkräuterwanderung / -verwendung 21
Wirbelsäulengymnastik 18

Mölln - Breitenfelde

Bierbrauseminar 23
Bootsführerscheine 33
Computerschreiben 33
Dänisch 24
Deutsch als Fremdsprache 24
EDV (Anfänger, Word, Excel, PowerPoint, Computer – erste Schritte, Computer – Präsentation) 30
Englisch 24
Französisch 26
Geldanlage 8
Gitarre 15
Gymnastik/Fitness 21
Hockergymnastik 20
Italienisch 26
Junge VHS (Gitarrenkurs) 15
Junge VHS (Projektpräsentation, Website erstellen) 31
Kalligraphie 11
Kochen / Backen 22
Malen/Zeichnen 11
Pilates 19
Plattdeutsch 28
Polnisch 27

Programmbereiche

Online-Angebot | Beruf | Sprachen | Gesundheit | Kultur | Gesellschaft | Grundbildung

Reden halten 8
Reiki 18
Ritmix 21
Schneidern 13
Smartphone - Grund- und Aufbaukurs.. 29
Spanisch 27
T'ai chi Ch'uan 17
Tennis 16
Türkisch 28
Upcycling 9
Ukrainisch 28
Waldbaden 18
Website erstellen 31

Ratzeburg

Chor 15
EDV (Anfänger- und Aufbaukurs
für Senioren, Excel, Powerpoint
Computer – erste Schritte,
Computer – Präsentation 30
Englisch 24
Fotobuchgestaltung 14
Französisch 26
Italienisch 26
Kunst – und Kulturgeschichte 6
Literaturkreis 10
Malen/Zeichnen 11
Medienarbeit 28
Naturkosmetik 16
Pilates 19
Progressive Muskelentspannung 16
Resilienz 23
Shibori – Färben 13
Smartphone 29
Spanisch 27
Tanz 10
Tai Chi 17
Upcycling – Nähen 13
Vorträge 6
Website erstellen 30
Wein 23
Wildkräuterwanderung 7
Yoga 16
Zumba® fitness 20

Schwarzenbek

Arabisch 23
Chor 15
Computerschreiben 33
Dänisch 23
Demenz (Orientierungs- und
Spezialkurs sowie Vortrag) 21
Digitalfotografie 14
EDV (PC-Grundlagen, Excel,
Powerpoint, vhs.cloud 30
Englisch 25
Fit durch die Schwangerschaft 18
Fotografieren 14
Fotobuch erstellen 14
Französisch 26
Gitarre 15
iPhone – Grundkurs 29
Japanisch 27
Junge VHS (Arabisch; Nähen; Kochen).. 13
Klavierunterricht 15
Kochen/Backen 22

Inhalts-
verzeichnis

Kommunikation/ Nie wieder sprachlos.. 28
Koreanisch 28
Kunstschmieden – Metallgestalten 13
Malen/Zeichnen
(auch Bob Ross-Technik) 12
Mundharmonika – Workshop 15
Nachbarschaftshilfe 8
Nachhaltige Ordnung 8
Nähen 13
Niederländisch 27
Orientierungskurse (Demenz, Pflege).... 8
Patchwork 13
Pilates 19
Pilzexkursionen 9
Portugiesisch 27
Qigong 17
Rückengymnastik für Männer 19
Rückenfit 19
Smartphone / Tablet - Grund- und
Aufbaukurse (für Android) 29
Spanisch 27
Tablet – Grundkurs 29
Tai Chi – Taijiquan 18
Tanzkreis für Senioren 10
Theatergruppe 10
Vorträge 7
Yoga 17
Zeitmanagement 9

Es gilt außerdem für die meisten Volkshochschulen:

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

VHS-Programm-Zeitung

Herzogtum Lauenburg
Ausgabe Herbst 2022

Druckauflage:
60.110 Exemplare

Für das Kursangebot und die Veröffentlichung verantwortlich:
Kreisvolkshochschule
Herzogtum-Lauenburg e.V.
Gerhard Kohrt

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

Druck:
A. Beig Druckerei und Verlag
GmbH & Co.KG Pinneberg

Vertrieb:
DPV Direktpressevertrieb GmbH,
Parchim

Einzelver-
anstaltungen

Von van Gogh zu Mark Rothko
(Vortrag 903)

RZ

Vortrag von Dr. Ekkehard Kloehn
"Das soll Kunst sein? Das kann ich auch!" So oder ähnlich denkt manch ein Besucher einer Gemäldegalerie in der Abteilung "Zeitgenössische Künstler". Viele Menschen haben Schwierigkeiten mit abstrakter Kunst. Dr. Ekkehard Kloehn möchte ihnen den Zugang dazu erleichtern.
Termin:
Dienstag, 22.11.2022 von 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
Die Teilnahme ist kostenfrei.
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de
oder 04541/891386

Ernst, Magritte, Dali: Rätselbilder
(Vortrag 913)

RZ

Vortrag von Dr. Ekkehard Kloehn
Was wollen uns die Surrealisten sagen? Wollen sie uns überhaupt etwas sagen? Oder warum malen sie "Sachen", die es gar nicht gibt? Dr. Ekkehard Kloehn möchte etwas Licht in diese "Sachen" bringen.
Termin:
Dienstag, 31.03.2023 von 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de
oder 04541/891386

Georg Büchner
- Das kurze Leben eines Genies
(Vortrag 901)

RZ

Vortrag von Rüdiger Brust
Der Georg-Büchner-Preis ist der bedeutendste Literaturpreis des deutschsprachigen Raums. Nur einige Werke hat dieser Dichter in seinem kurzen Leben vollbracht und hat sich dennoch unsterblich gemacht: Der Hessische Landbote, Danton`s Tod, Lenz, Leonce und Lena und schließlich Woyzeck - die meisten von uns haben diesen Namen schon einmal gehört, vielleicht im Deutschunterricht, oder man hat ein Theaterstück gesehen. Politik, Dichtung und Wissenschaft, in diesen Bereichen hat Georg Büchner sich bewegt, und zumindest in den ersten beiden deutliche Spuren hinterlassen. Wenn ihm ein längeres Leben vergönnt gewesen wäre, hätte er auch in der Wissenschaft ein Großer werden können.
Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!
Termin: Dienstag, 25.10.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
VHS Ratzeburg und Umland e.V
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de
oder 04541/891386

Tutanchamun
(Vortrag 902)

RZ

Vortrag von Hartwig Fischer
Der englische Ägyptologe Howard Carter öffnete vor genau 100 Jahren am 29. November 1922 das Grab des legendären ägyptischen Kind-Pharaos Tutanchamun. Die sensationellen Schatzfunde in dem einzigen nicht ausgeraubten Pharaonengrab faszinieren bis heute Kunstliebhaber überall in der Welt. Der Referent berichtet über die Grabentdeckung, die zahlreichen Grabfunde, den rätselhaften Tod Tutanchamuns und den angeblichen "Fluch der Pharaonen". Im Mittelpunkt des Beamer-Vortrags stehen ferner das "Totenbuch" und seine Bedeutung für die ägyptische Mythologie, die spannende Entzifferung der Hieroglyphenschrift durch den Franzosen Champollion mit Hilfe des "Steins von Rosette", der Verkauf von "Mumienpulver" in Apotheken und das Geheimnis um die "Lübecker Ratsapotheke-Mumie".
Evtl. begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!
Termin: Dienstag, 29.11.2022, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
VHS Ratzeburg und Umland e.V
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de
oder 04541/891386

„Europa allein zu Haus“
- Wie kann der „alte Kontinent“ für seine Sicherheit sorgen?
Vortrag 906

RZ

Vortrag von Dr. Udo Metzinger
Der ehemalige US-Präsident Donald Trump hat es offen angedroht, die Biden-Administration mit ihrer angekündigten Strategieverschiebung in Richtung Pazifik auch, nur diplomatisch verpackt. Europa ist nicht mehr im Zentrum von US-amerikanischen Sicherheitsinteressen. Die USA bleiben Partner in der NATO, aber Europa soll sich bitte doch auch stärker selbst um seine Sicherheit kümmern. Der große Bruder hat anderes zu tun. Frankreich hat dies erkannt und Initiativvorschläge für eine europäische Sicherheitsarchitektur entwickelt. Deutschland zögert und zaudert mit der Rolle einer militärischen Regionalmacht. Großbritannien hingegen träumt wieder den alten Seemachtstraum und wendet dem Kontinent implizit den Rü-cken. Die osteuropäischen Staaten reagieren zunehmend nervös, gerade angesichts der sicherheitspolitischen Herausforderungen durch Russland, das wiederum mit Methoden der Desinformation und Bedrohung eine Schwächung der Europäischen Union betreibt. Ziehen unsichere Zeiten für Europa herauf ... so allein zu Haus?
Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!
Termin: 21.10.2022 um 19:00 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
Die Teilnahme ist kostenfrei.
VHS Ratzeburg und Umland e.V
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de
oder 04541/891386

„Haltung zeigen“
(Vortrag 907)

RZ

Vortrag von Dr. Eva Georg
Rechtspopulismus, Alltagsrassismus, diskriminierende Äußerungen im öffentlichen Raum. Wie kann man reagieren? Was kann man sagen? Ansprechen oder Schweigen? „Man müsste...Haltung zeigen“, sagen einige. Aber welche Haltung genau? Und was braucht es dafür? Mit der Methode der Praxisforschung wurde diesen Fragen nachgegangen. Der Vortrag gibt konkrete Anregungen und lädt zum Nachdenken über Haltung ein.
Termin: 15.11.2022 um 19:00 Uhr
Ort: Stadtbücherei Ratzeburg
Die Teilnahme ist kostenfrei.
VHS Ratzeburg und Umland e.V
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de
oder 04541/891386

„Amerika in der Sackgasse“
- Die Midterm Elections 2022
(Seminar 908)

RZ

Seminar mit Dr. Udo Metzinger
Am 08. November 2022 finden in den USA die „Midterm Elections“ statt. Nach dem Wahlrecht der USA sind alle zwei Jahre ein Drittel der Senatoren und das gesamte Repräsentantenhaus neu zu wählen. Das Ergebnis dieser Wahlen bestimmt ganz maßgeblich die Handlungsfähigkeit des Präsidenten und seiner Regierung. Das trifft umso mehr zu, seit das politische System der USA seine Kompromissfähigkeit und zunehmend auch seine Dialogfähigkeit verloren hat. Wenden sich die politischen Mehrheitsverhältnisse im Kongress gegen den Präsidenten, wird dieser zu einer „lame duck“, wie es im Volksmund heißt, eine „lahmen Ente“. Er kann das Land dann gerade noch per Dekret verwalten, aber nicht mehr gestalten. Große Gesetzesvorhaben sind zum Scheitern verurteilt, da sich keine überparteilichen Mehrheiten mehr in dem total polarisierten Parteiensystem finden lassen. Ist das in 2022 wieder zu erwarten?
Termin: 22.10.2022 von 9:30 – 16:30 Uhr
Ort: Rathaus Ratssaal
Die Teilnahme ist kostenfrei.
VHS Ratzeburg und Umland e.V
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de
oder 04541/891386

„Haltung zeigen“
(Seminar 909)

RZ

Fortbildungsseminar von Dr. Eva Georg
Rechtspopulismus, Alltagsrassismus, diskriminierende Äußerungen im Unterricht und Jugendraum. Wie kann man reagieren? Was kann man sagen? Ansprechen oder Schweigen? „Man müsste...Haltung zeigen“, sagen einige. Aber welche Haltung genau? Und was braucht es dafür? Mit der Methode der Praxisforschung wurde diesen Fragen nachgegangen. Der Vortrag gibt konkrete Anregungen für Schule und Soziale Arbeit und lädt zum Nachdenken über Haltung ein. Ein Fortbildungsangebot für Lehrkräfte sowie Mitarbeiter*innen in Jugendeinrichtungen.
Termin: 16.11.2022 von 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: Stadtbücherei Ratzeburg
Die Teilnahme ist kostenfrei.
VHS Ratzeburg und Umland e.V
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de
oder 04541/891386

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

RZ

Prof. Dr. Johannes F. Imhoff
"Mein Garten als Lebensraum"
Biodiversität auf kleinem Raum
Mittwoch, 14. 09. 2022, 19.30 Uhr

Dr. Andreas Mieth
Verwunschene Inseln und bizarre Welten:
Einblicke in den Lebensraum Galápagos
Mittwoch, 12. 10. 2022, 19.30 Uhr,
Prof. Dr. Dr. h.c. Ludwig Steindorff

Die Außenpolitik der Russischen Föderation: Vom Kooperationswillen zum Gewalteinsatz
Mittwoch, 09. 11. 2022, 19.30 Uhr,

Prof. Dr. Wolfgang Lieb
Volkskrankheiten - Was lehrt uns die Epidemiologie?
Mittwoch, 07. 12. 2022, 19.30 Uhr,

Der Eintritt ist frei für Mitglieder, Schüler und Studenten, Gäste zahlen 5,-
Begrenzte Teilnehmerzahl, um Voranmeldung wird gebeten unter Tel. 04541-82884 oder brust.r@gmx.de.
VHS Ratzeburg und Umland e.V

Welche Heizung ist für uns die Richtige? BE

Vortrag: Dipl.-Ing Ingo Sell
Modernisierung von Heizung und Warmwasseranlage. Ein Vortrag der Verbraucherzentrale.
Termin: Do. den 21.11.2022
18:00 – 20:00 Uhr 1 Abend
Ort: Stecknitzschule in Berkenthin
Der Vortrag ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.
VHS Berkenthin Tel. 04544-413,
info@vhs-berkenthin.de

Strom erzeugen mit Photovoltaik BE

Vortrag: Dipl.-Ing Ingo Sell
Ein Vortrag der Verbraucherzentrale.
Termin: Do. den 08.12.2022
18:00 – 20:00 Uhr 1 Abend
Ort: Stecknitzschule in Berkenthin
Der Vortrag ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.
VHS Berkenthin Tel. 04544-413,
info@vhs-berkenthin.de

Strom erzeugen mit Photovoltaik SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell
Viele Menschen nutzen bereits die Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Unsere Expert:innen geben einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte. Die wirtschaftliche Seite wird anhand von drei Beispielen beleuchtet: 2-Personen-Haushalt im eigenen Haus, vierköpfige Familie im Eigenheim, Mietshaus.
Termin: Dienstag, 01.11.2022, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Förderprogramme optimal nutzen SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell
Sie bauen ein Haus oder modernisieren einen Altbau? Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Ganz nebenbei senken Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien, den Energieverbrauch und tragen so maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten
Termin:
Dienstag, 29.11.2022, 18:00 bis ca. 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ

"Niege Riemels, Geschichten un veel Musik "
Mit Horst Jürgens, Peter Paulsen und Dirk Uhde
Termin: Sonntag, 16.10.2022, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, 21514 Büchen
Gebühr: 7,00 €
Information und Moderation:
Dirk Uhde, Tel. 04155 816203
Dornah gift dat Birnen, Bohnen und Speck
VHS Büchen-Gudow e.V.

Plattdüütscher Fröhschoppen BÜ

"Fröhschoppen in'n Novembermaand"
Mit Silke Frakstein
Termin: Sonntag, 13.11.2022, 11:15 Uhr
Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, 21514 Büchen
Gebühr: 7,00 €
Information und Moderation:
Dirk Uhde, Tel. 04155 816203
Dornah gift dat Rippenbraden
VHS Büchen-Gudow e.V.

Studienfahrten / Exkursionen

Herbst-Kräuter und Heilpflanzen am Küchensee RZ
(Wanderung 904)

mit Monika Möller
Vor dem kommenden Winter ist es wichtig, die Immunabwehr noch einmal zu stärken und die Kräuterapotheke zu füllen. Ideal ist es dabei, die wildwachsenden Kräuter mit ihrer Fülle an wertvollen Inhaltsstoffen zu nutzen. Im Farchauer Wald lassen sich zahlreiche Pflanzen finden, die unsere Nährstofftanks auffüllen können und außerdem noch gut schmecken. Einige eignen sich für Pesto oder Salat, andere sind als Teevorrat zu nutzen. Die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen werden bei dem Rundgang immer wiederholt, um sicherer zu werden und genießbare nicht mit giften Vertretern zu verwechseln. Außerdem gibt es Erklärungen über Namensgebung, Standortansprüche und Verwendung der verschiedenen Kräuter.
Festes Schuhwerk wird empfohlen, evtl. Sammelgefäße mitbringen
Termin: Dienstag, 06.09.2022, 18:00 - 20:00 Uhr
Treffpunkt: Netto-Parkplatz, Möllner Straße, Ratzeburg
Gebühr 15,00 € (vorab zu überweisen)
VHS Ratzeburg und Umland e.V
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

Selbstversorgung von der Wiese mit Wildkräutern RZ
(Wanderung 905)

mit Monika Möller
Nahrungsmittelknappheit und steigende Lebenshaltungskosten, das war vor einigen Jahren kaum ein Thema für uns. Als Alternative und Ergänzung des Speiseplans lassen sich die wildwachsenden Kräuter mit einer Vielzahl an wertvollen Inhaltsstoffen nutzen. Auf den Wiesenflächen am Küchensee sind zahlreiche geeignete Pflanzen zu finden, die außerdem noch gut schmecken. Einige eignen sich für Pesto oder Salat, andere sind als Teevorrat unter anderem für den kommenden Winter zu nutzen.
Der Spaziergang eignet sich für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse.
Festes Schuhwerk wird empfohlen, evtl. Sammelgefäße mitbringen
Termin: Mittwoch, 21.09.2022, 17:00 - 19:00 Uhr
Treffpunkt: Pferdestatue gegenüber vom Rathaus, Ratzeburg
Gebühr 15,00 € (vorab zu überweisen)
VHS Ratzeburg und Umland e.V
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

Wildnispädagogik AU

Leitung: Julia Polski-Drees;
Termine: Samstag 01.10.2022 11:00-15:00 Uhr
Ort: Treffpunkt Parkplatz TuS Aumühle, Sachsenwaldstrasse 18
Gebühr: 24,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716

Aumühle aus der Vogelperspektive AU

Führungen auf den Bismarckturm
mit Erhard Bartels;
Anmeldung erforderlich unter
Telefon 04104 2263; Spenden erbeten
Termine auf Nachfrage ,
jeweils Samstags 15:00 Uhr
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.

Wendo - Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen AU

Leitung: T. Beer & Nina Stiewink
Frauenbeauftragte des A. Hohe Elbgeest
Termin: Samstag 26.11.2022 10:30-16:30 Uhr
Ort: OGS Wohltorf, Mensa, Alter Knick 22, 21521 Wohltorf
Gebühr: 10,0 €; plus optional Gedeck 4,00 € für Kaffee & Kuchen
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Fachgebiets-übergreifende / sonstige Kurse

Sachsenwalder Eltern-Kind-Gruppe - integrativ & international
AU

Leitung: Jeannette v.Wedel

Hier wird gesungen, gebastelt, gespielt, gemeinsam Brotzeit gehalten und sich in entspannter Atmosphäre untereinander ausgetauscht - für Familien mit Kleinkindern von 0 bis 3 Jahren
Beginn: 07.09.2022
Termine: 10mal mittwochs ab 07.09.2022; 10:00-12:00 Uhr
Ort: Thies´sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: 70,- € inklusive Materialien
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung: bitte bei der vhs
Mobil 0178 7291716

Persönliche Reden zu jedem Anlass (AG)
MÖ

1.06510
Leitung: Gerhild Meier

In entspannter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die passende Rede für Konfirmation, Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag etc.
Beginn: 07.11.2022
Termine: 3mal montags 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 30,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Ökonomie / Recht / Finanzen

Das 1x1 der Geldanlage
DA

AS103-01
Leitung: Carsten Witt

In diesem Seminar des Niedersächsischen Anlegerclubs erfahren Sie einiges über aktuelle Möglichkeiten der Geldanlage mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds, wie Sie Vermögen aufbauen, erhalten und vermehren können und welche Risiken Sie bei der Geldanlage beachten sollten.
Beginn: 13.09.2022
Termine: 1mal dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 10,80 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Das 1 x 1 der Geldanlage in Zeiten niedriger Zinsen
MÖ

(Sonderkurs)
1.00510
Leitung: Torsten Arends

Die Zinsen für Anleger befinden sich im Keller. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann damit kaum noch sein Geld vermehren. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen.
Beginn: 12.09.2022
Termine: 12.09.2022 18:30 bis 20:15 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 30,00 €
Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung u. Verbraucherfragen

Nachhaltige Ordnung
SB

Leitung: Gabriele Valerius

Für immer aufgeräumt und nachhaltig leben? Geht das? Ja klar. Die Frage ist, wo fange ich an, und was ist mir wirklich wichtig. Ein Blick auf die Dinge im eigenen Haushalt (und deren Nutzen), auf Konsumverhalten und Gewohnheiten und der Wille zur Veränderung, schaffen Raum für neue Ideen. Das Ziel ist: mehr Platz, mehr Zeit, mehr Geld, mehr Lebensqualität und umweltfreundlicher leben.
Termine:
Samstag, 29.10.2022, 10:00 bis 14:00 Uhr und
Samstag, 19.11.2022, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 48,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Pädagogik / Erziehung / Familie

Ganzheitliches Gedächtnistraining ab 60 Jahre
BÜ

Bleib fit - denk mit!
Leitung: Petra Wenck, Gedächtnistrainerin

Spielerisch fördern wir Konzentration, Merkfähigkeit, logisches Denken, Wortfindung und schulen sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis.
Beginn: 08.09.2022
Kurs 1: 10:00 bis 11:00 Uhr
Kurs 2: 15:00 bis 16:00 Uhr
Kurs 3: 17:00 bis 18:00 Uhr
Termine: jeweils 10mal donnerstags
Ort: Bürgerstr. 13, 21514 Büchen
Gebühr: 65,00 € bei 6 TN plus 5,00 € Umlage für Arbeitsmaterial
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung und Information:
Tel. 04155 6819
Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen.

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

Leitung: Martin Moritz

Die rollenden Kurse der Angehörigenschule Ein Pflegefall in der Familie - darauf ist kaum einer wirklich vorbereitet: Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Was bedeutet das überhaupt für mich? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Wie bekomme ich sie? Was kann ich tun, wenn die Wohnung umgebaut werden muss? Was macht man dann in dieser Zeit mit dem/der Pflegebedürftigen? Welche Entlastung gibt es für Angehörige von Menschen mit Demenz? ...
Termin:
Dienstag, 27.09.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Grundkurs: Nachbarschaftshilfe
SB

Leitung: Martin Moritz

Die rollenden Kurse der Angehörigenschule Wer als Pflegebedürftiger zu Hause lebt, hat gegenüber seiner Pflegekasse einen Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von monatlich bis zu 125 €. Dieser Betrag kann unter anderem eingesetzt werden zur Aufwandsentschädigung (maximal 8 €/Std.) für eine Unterstützung durch Nachbarn, sogenannte ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe.
Für die Anerkennung als Nachbarschaftshelfer verlangt das Land Schleswig-Holstein, dass man innerhalb von 6 Monaten nach Beginn der Tätigkeit einen Kurs im Umfang von 20 Unterrichtsstunden absolviert.
Dieser Grundkurs besteht aus 8 Unterrichtseinheiten. Die restlichen 12 UE können danach durch die Teilnahme an weiteren Kursen der Angehörigenschule (z.B. zum Thema Demenz, Parkinson, Selbstpflege...) absolviert werden.
Termine: Donnerstag, 01.12. und Dienstag, 06.12.2022, jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs kann kostenfrei angeboten werden durch die Unterstützung der Barmer GEK.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de) oder direkt bei der Angehörigenschule,
Tel. 040 - 25 76 74 50.

VHS: Demokratische Orte des Lernens

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

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

Mehr Zeit fürs Leben
Ein neuer Umgang mit der eigenen Zeit SB
Leitung: Gabriele Valerius

Unsere Welt wird immer komplexer und immer schneller. Viele Menschen sehnen sich nach einem Leben ohne Zeitdruck, ohne Hetze. Das geht. Ein Leben mit Zeit, braucht einen Blick auf das, was persönlich wirklich wichtig ist, die Erkenntnis wo die eigene Zeit tatsächlich bleibt, und noch ein paar einfache Ideen, die zu guten neuen Gewohnheiten werden.
Präsenztermine:
Samstag, 10.09.2022, 10:00 bis 14:00 Uhr und
Samstag, 17.09.2022, 10:00 bis 14:00 Uhr,
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Im Anschluss finden 3 Onlinetermine in der vhs.cloud statt:
Mittwoch, 21.09./05.10./26.10.2022, jew. 19:00-20:00 Uhr
Gebühr: 66,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Diversity / Gender / Interkulturarlität

Interkultureller Austausch
AS107-01 DA
Leitung: Uta Charwat

Im Kreis Herzogtum Lauenburg leben viele Flüchtlinge aus unterschiedlichen Kulturkreisen, die hier die Möglichkeit haben, erworbene Sprachkenntnisse anzuwenden. Im ungezwungenen Rahmen wird ein Austausch alltäglicher Themen ermöglicht, um Sprachkompetenz und Integration zu fördern.
Beginn: 23.09.2022
Termine:
4mal freitags, jeweils 9:00 - 12:00 Uhr
Ort: Lindenhof, Seminarraum, Friedrichsruher Straße 2, 21529 Kröppelshagen
Gebühr: kostenfrei
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.

Philosophie / Religion / Ethik

Die Bibel - ein Buch mit 7 Siegeln
BE
Leitung: Dr. phil. Wolfgang Runge, Pastor im Ruhestand

In diesem Kurs gibt es die Möglichkeit, die Bibel in einfachen Schritten kennen zu lernen und eine erste Anleitung zu ihrem Verstehen zu erhalten.
Beginn: 29.09.2022
Termine: 8 Abende ab Do. den 29.09.2022 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Stecknitzschule in Berkenthin
Gebühr 32,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung:
Tel. 04544-413, info@vhs-berkenthin.de

Tillich-Kolleg für Philosophie und Theologie
AU
Leitung: Pastor Wolfgang Teichert, Telefon 040 720 66 11

Beginn: 19.08.2022
Termine:
7x 14-tägig, 17.00 - 18.30 Uhr
Ort: Gemeindesaal Kirche Aumühle; Börnsener Straße 25
Gebühr: 46,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.

Naturwissenschaften

Astronomie für Anfänger und Fortgeschrittene
BE
Leitung: Frank Szemkus

Eine unterhaltsame und lehrreiche Reise durch unser Sonnensystem. Sie bekommen einen Eindruck davon, was Hobby-Astronomen am Nachthimmel so alles entdecken können.
Beginn: 14.09.2022
Termine:
Mi. den 14.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr
10 Abende
Ort: Stecknitzschule in Berkenthin
Gebühr: 40,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung:
Tel. 04544-413, info@vhs-berkenthin.de

Lehmbauseminar
BÜ
Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Entwickeln Sie Ihre Teamfähigkeit, indem Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrasgedämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand bauen.
Termin:
Samstag, 08.10.2022, 10:00 bis 16:00 Uhr
Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, 21483 Lütau
Gebühr: 30,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information: Tel. 04153 55348
Bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.

Rosen veredeln
AS110-02 DA
Leitung: Jan Janßen

In diesem Seminar auf dem Vierländer Rosenhof veredeln Sie unter fachlicher Anleitung Ihre eigene Rose, die Ihnen zuhause hoffentlich lange viel Freude bereitet. Daneben gibt es viele nützliche Tipps.
Beginn: 14.08.2022
Termine: 1mal samstags, 14:00 - 15:30 Uhr
Ort: Vierländer Rosenhof, Kirchwerder Hausdeich 182, 21037 Hamburg
Gebühr: 18,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte Handschuhe, Rosenschere, Schreibsachen mitbringen.

Survival - Überlebenstechniken in der Natur
AS110-03 DA
Leitung: Falk Otto Brune

Im Boberger Naturschutzgebiet lernen Sie, sich in der Natur abseits der Pfade zu orientieren sowie grundlegende Survival-Techniken, um sich selbst zu helfen und was auf einen Naturtrip mit muss.
Eine Veranstaltung für die ganze Familie.
Beginn: 09.09.2022
Termine: 1 x freitags, 17:00 - 20:30 Uhr
Ort: Boberger Flugplatz, Parkplatz, Weidemoor, 21033 Hamburg - Boberg
Gebühr: 36,40 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
VHS Dassendorf e.V.
Bitte tragen Sie wetterangepasste lange Kleidung und feste Schuhe, bringen Sie Taschenlampe und Pausensnack sowie Getränk mit.

Waldwissen - Bäume bestimmen
AS110-04 DA
Leitung: Falk Otto Brune

Bei einer naturkundlichen Wanderung durch das Boberger Naturschutzgebiet lernen Sie, die Baumarten zu bestimmen, welche Teile essbar sind und wozu welches Holz Verwendung findet. Ein Tipp für die ganze Familie.
Beginn: 30.09.2022
Termine: 1mal freitags, 16:30 - 19:30 Uhr
Ort: Boberger Flugplatz, Parkplatz, Weidemoor, 21033 Hamburg - Boberg
Gebühr: 31,20 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
VHS Dassendorf e.V.
Bitte tragen Sie wetterangepasste lange Kleidung und feste Schuhe, bringen Sie Taschenlampe und Pausensnack sowie Getränk mit.

Workshop Upcycling - Kreatives Gestalten alter Vasen mit Kreidefarben
AU
Leitung: Daggi Dethlefsen

Termine:
Samstag, 05.11.2022 ODER 12.11.2022
10:00-15:00 Uhr
Ort: Werkraum Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
Gebühr: 39,50 € inklusive Material
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die vhs, Mobil 0178 7291716

Aus Alt mach Neu - Entdecke Upcycling-Ideen
2.10510 MÖ
Leitung: Wilfried Ohldag

Upcycling bedeutet Wiederverwertung und Nachhaltigkeit. Statt alte Schätzchen einfach auf den Sperrmüll wandern zu lassen, schenke ihnen doch einfach mit unseren Tipps ein zweites Leben als Lieblingsstück.
Termin: 20.08.2022 - 10:00 bis 15:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 20,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Das Material und die Werkzeuge werden gestellt. Kostenbeitrag für das Material: € 5,00 €
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Das ABC des Pilzesammelns - Exkursionen
SB
Leitung: Ingo Hartung, Mykologische Gesellschaft Deutschland

Termine **Kurs 1:**
24.09./04.10./09.10./15.10./19.10/ und 22.10.2022
Termine **Kurs 2:**
25.09./02.10./09.10./16.10./20.10/ und 23.10.2022
Treffpunkt: 9:00 Uhr / 13:30 Uhr
Exkursionsorte: Beimoorwald bei Grosshansdorf, Drahtteich - Lütjensee, Forst Grabau, Heeder Tannen, Buchenwälder bei Hamfelde-Köthel.
Alle Exkursionen finden uneingeschränkt auch bei Regenwetter statt. Vor jedem Termin erfolgt eine persönliche Benachrichtigung der Teilnehmer in Form einer Mail oder WhatsApp über Details zum Treffpunkt des jeweiligen Sammelgebietes. Unerlässlich: ein Korb und Küchenmesser. Wer aus persönlichen Gründen eine der angebotenen Exkursionen nicht wahrnehmen kann, dem steht bei Bedarf ein Ersatztermin zur Verfügung.
Höchstteilnehmerzahl: 21
Änderungen auf Grund der Wachstumssituation vorbehalten
Gebühr: 87,30 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Kultur und Gestalten

Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse

Schach für Erwachsene
Springer, Dame, König, schachmatt! BÜ
Leitung: Wolfgang Krüger

Schach macht erst dann so richtig Spaß, wenn man neben den Spielregeln auch

etwas über Strategie und Taktik erlernt.
Dieser Schachkurs ist geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger.
Beginn: 06.09.2022
Termin: 10x dienstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145
Gebühr : 55,00 € bei mind. 7 TN
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551

Literatur (Theorie)

Literaturkreis AU
Leitung: Helene Bredow

Beginn: 08.09.2022;
Termine: 14 x donnerstags,
Termine auf Nachfrage; 11:00-12.30 Uhr
Ort: Eichhörnchenweg 12, 21521 Aumühle
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Helene Bredow; Telefon 04104 2986

Literaturkreis RZ
(Kurs 219)
Leitung: Galina Olenberg

Der Lesestoff der Klassiker der Weltliteratur oder von zeitgenössischen Autoren wird im Rahmen des Kurses ausgewählt, gemeinsam gelesen und diskutiert.
Beginn: 08.09.2022
Termine:
10 x donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 28
Gebühr : 60,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541/8684414

Literarische Praxis

Vorlesen - Ein Handwerk, das man lernen kann… AU
bei Kaffee & Kuchen
Leitung: Vera Rosenbusch

Termine:
Samstag 01.10.2022 12:00-16:00 Uhr
Ort: Thies´sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: 16,00 € plus Gedeck 4,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716
Wer möchte, kann einen eigenen Text oder Textausschnitt mitbringen und Rückmeldung erhalten.

Theater / Tanz (Theorie)

Theaterfahrten 2022/23 DA
AS200-01
Leitung: Susanne Nowacki

Zusammen mit „inkultur" besuchen wir per Bus (bei Bedarf ab Kröppelshagen/ Wentorf) vier Veranstaltungen in Hamburger Theatern und Konzerthäusern. Sobald es ein genaues Programm gibt, melden wir uns bei interessierten Teilnehmer/innen.
Auf unserer Website finden Sie nähere Informationen zu Programm, Kosten und Terminen.
VHS Dassendorf e.V
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.

Theaterpraxis / Kleinkunst

Theater und Literatur DA
AS203-02
Leitung: Astrid Eggers

Die Geschichte mit dem Hammer von Paul Watzlawick aus dem Buch "Anleitung zum Unglücklichsein" thematisiert zwischenmenschliche Missverständnisse. Gemeinsam mit Schauspielerin und Regisseurin Astrid Eggers wird diskutiert, experimentiert und Theater gespielt.
Beginn: 21.09.2022
Termine:
9mal mittwochs, 18:00 - 20:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 97,20 €
VHS Dassendorf e.V
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.

VHS Theatergruppe - Weihnachtsmärchen SB

Premiere: Samstag, 03.12.2022, 15:00 Uhr
Weitere Aufführungstermine:
Mittwoch, 07.12.2022, 3 Vorstellungen für Schulen und Kindergärten um 9:00/11:00/13:00 Uhr
Sonntag, 11.12.2022, 2 öffentl. Vorstellungen, 14:30/16:30 Uhr
Karten gibt es voraussichtlich ab Mitte Oktober im Tabakshop Lange. Karten für die Gruppenvorstellung können unter 04151/2775 (Susanne Hilger) vorbestellt werden.
Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei uns. Wir benötigen nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler, sondern auch engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw.
Wir freuen uns über Jede(n)!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Tanzpraxis

Linedance & orientalische Tänze AU
Leitung: Gabriele Bartz

ab August auf unserer Website nachzulesen
Termine: Samstag 17.09.2022 ODER Sonntag 18.09.2022 jeweils 15:00 bis18:00 Uhr
Ort: Seminarhaus Hohenhorn, Drumshorner Strasse 5
Gebühr: jeweils 19,50 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung: bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716
Bitte weite Kleidung tragen und gern große Tücher mitbringen; Teil 1 des Workshops ist Linedance und Teil 2 orientalische Tänze…gern mit gemeinsamem orientalischen Snack im Anschluss

Orientalischer Tanz - Workshop I DA
AS205-01

Orientalischer Tanz - Workshop II DA
AS205-02
Leitung: Tanja Brassat

"Entdecke das Geheimnis des Orientalischen Tanzes", verbessere deine Körperhaltung, lerne die Grundschritte, Akzente und fließenden Bewegungen. Tanz und Lebensfreude pur mit Tanja Brassat!
Beginn **Kurs 1:** 02.10.2022
Beginn **Kurs 2:** 30.10.2022
Termine:
je 1mal sonntags, 14:00 - 17:00 Uhr
Ort: Amtsgebäude, Multifunktionssaal, Christa-Höppner-Platz, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 18,60 €
VHS Dassendorf e.V
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte mitbringen: ein Tuch für die Hüfte, evtl. Gymnastikschuhe, Getränk.

Tanzen, was Spaß macht! RZ
(Kurs 212.2-212.3)
Leitung: Günther Klose

Traditionelle Tänze aus vielen verschiedenen Ländern werden in dieser neuen Gruppe getanzt. Zu Originalmusik werden wir die Vielseitigkeit der Tanzstile und Musikrichtungen erfahren. Ob ruhig oder schnell, ob leicht oder anspruchsvoll, im Mittelpunkt steht immer der Spaß am Tanzen, die Freude an ursprünglicher Musik verbunden mit Fitness und Geselligkeit. Ob als Single oder als Paar, als Mann oder Frau, hier kann jeder alles mitmachen. Tänze im Kreis, Quadrat, Reihe, Dreieck, mit oder ohne Partner - stets erfolgt eine gründliche Anleitung des erfahrenen Tanzmeisters Günter Klose.
Beginn **Kurs 212.1:** 23.08.2022
Beginn **Kurs 212.2:** 01.11.2022
Termine: 10 x dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
Gebühr 60,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de
Kursinformationen unter 04541/8956875

Tanzkreis für Senioren SB
Leitung: Hannelore Burmester

Wir sind eine vergnügliche Damengruppe, treffen uns regelmäßig montags in der Pausenhalle der ehem. Compeschule und tanzen europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze. Wir 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: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: gebührenfrei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Kunst- / Kulturgeschichte

Von van Gogh zu Mark Rothko RZ
(Vortrag 903)

siehe Einzelveranstaltungen

Ernst, Magritte, Dali: Rätselbilder RZ
(Vortrag 913)

siehe Einzelveranstaltungen

Malen / Zeichen / Drucktechnik

Das Leben ist farbig - Freude durch Acrylmalerei AU
für Erwachsene
Leitung: Ulf Ludzuweit

Kurs 1: 40,- € plus Materialkosten
Termine: ab 05.09.2022;
5x montags 17:15-19:15 Uhr
Kurs 2: 64,- € plus Materialkosten
Termine: ab 24.10.2022;
8x montags 17:15-19:15 Uhr
Ort: Kunstraum Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Ulf Ludzuweit; Telefon 04104 969 077

Male es bunt - Acrylmalerei für Kinder AU
Leitung: Ulf Ludzuweit

Kurs 1: 36,- € plus Materialkosten
Wann: ab 02.09.2022;
6x Freitags 17:30-19:00 Uhr
Kurs 2: 48,- € plus Materialkosten
Wann: ab 28.10.2022;
8x Freitags 17:30-19:00 Uhr
Ort: Kunstraum Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Ulf Ludzuweit; Telefon 04104 969 077

Öl- und Acrylmalerei am Wochenende BE
Jolantha Wilk-Kähler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die Ölmalerei bekommen möchten. Es werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Farben am Wochenende in lockerer Atmosphäre vermittelt.
Termine:
Sa. den 3.09.2022 und So., den 4.09.2022
Samstags 10:00 - 16:00 Uhr,
sonntags 10:00 Uhr - 15:00 Uhr

2 Tage
Ort: Atelier Börnbarg 2 in Berkenthin
Gebühr: 30,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung:
04544-413, info@vhs-berkenthin.de

Öl- und Acrylmalerei am Wochenende BE

Jolantha Wilk-Kähler

Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen Einblick in die Ölmalerei bekommen möchten. Es werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Farben am Wochenende in lockerer Atmosphäre vermittelt.
Termine: Sa. den 24.09.2022 und So., den 25.09.2022
Samstags 10:00 - 16:00 Uhr,
sonntags 10:00 Uhr - 15:00 Uhr
2 Tage
Ort: Atelier Börnbarg 2 in Berkenthin
Gebühr: 30,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung:
04544-413, info@vhs-berkenthin.de

Kalligraphie - Unziale BÜ

Leitung: Margret A. Harms

Unziale, ein guter Einstieg in die Kalligraphie. Sie ist eine einfache, gerundete Schriftform. Damit können Sie persönliche Glückwunschkarten und Gedichte mit Initialen anfertigen.
Beginn: 24.10.2022
Termine:
5mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155/3551
Bitte DIN A4 Heft karriert, Bandzugfeder, Federstiel und Tinte mitbringen.

Zeichnen und Malen für Kinder I DA

junge vhs

AS207-03

Zeichnen und Malen für Kinder II DA

junge vhs

AS207-04

Leitung: Ulf Ludzuweit

In diesem Kindermalkurs lernen junge Künstler/innen von 6 bis 13 Jahren über genaues Hinsehen das freie perspektivische Zeichnen und Malen.
Beginn **Kurs 1:** 02.09.2022
Termine: 6mal freitags, 15:30 - 17:00 Uhr
Gebühr: 49,20 €
Beginn **Kurs 2:** 28.10.2022
Gebühr: 57,40 €
Termine: 7mal freitags, 15:30 - 17:00 Uhr
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte einen A3 Zeichenblock, Bleistift, Buntstifte und Tuschkasten mitbringen.
Kinderkurs kann aus dem Bildungs- und Teilhabepaket des Bundes bezuschusst werden.

Kinder zeichnen Tiere DA

junge vhs

AS207-05

Leitung: Wencke Waidhas-Stubbe

Dieser Zeichenkurs ist für Kinder von 8 bis 14 Jahren, die sich intensiv mit dem Zeichnen von Tieren beschäftigen möchten. Von der Skizze bis zum Detail, unter Berücksichtigung von Anatomie, Fell, Licht und Schatten können kleine Kunstwerke entstehen.
Beginn: 06.09.2022
Termine: 5mal dienstags, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf
Gebühr: 54,70 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte Malutensilien mitbringen.
Kinderkurs kann aus dem Bildungs- und Teilhabepaket des Bundes bezuschusst werden.

Karten gestalten für Weihnachten - Kinderkurs DA

junge vhs

AS207-06

Leitung: Wencke Waidhas-Stubbe

Kinder ab 6 Jahren zeichnen und basteln ideenreiche Weihnachtskarten, die sicherlich die ganze Familie erfreuen.
Beginn: 08.11.2022
Termine: 4mal dienstags, 16:00 - 18:00 Uhr
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf
Gebühr: 43,80 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte Malutensilien, Zeichenkarton, Kleber und Schere mitbringen.
Kinderkurs kann aus dem Bildungs- und Teilhabepaket des Bundes bezuschusst werden.

Freies Zeichnen und Aquarellmalerei I DA

AS207-01

Freies Zeichnen und Aquarellmalerei II DA

AS207-02

Leitung: Ulf Ludzuweit

Nach Stillleben und real existierenden Gegenständen wollen wir frei zeichnen und diese Skizzen mit Aquarellfarben colorieren. Gerne machen wir auch einen Ausflug in andere Farbgestaltungen.
Beginn **Kurs 1:** 01.09.2022
Termine:
6mal donnerstags, 17:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 74,40 €
Beginn **Kurs 2:** 27.10.2022
Termine:
7mal donnerstags, 17:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 86,80 €
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf
VHS Dassendorf e.V.Anmeldung:
www.vhs-dassendorf.de,
service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, Radierer, Anspitzer, Aquarellfarben und Aquarellpapier.

Freude am Malen und Zeichnen MÖ

2.07510

Leitung: Mechthild Hempel

Haben Sie Lust, frei oder nach Anleitung zu zeichnen und zu malen? Wir arbeiten mit verschiedenen graphischen bzw. malerischen Mitteln auf unterschiedlichen Malgründen. Die Themen können Sie wählen.
8mal dienstags von 16:00 bis 18:00 Uhr
Beginn: 08.02.2022
Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 57,75 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Kalligraphie - Erste Schritte für Anfänger MÖ

2.005-10-11-12

Leitung: Heidrun Kuretzky

Das Erlernen einer kalligraphischen Kunstschrift birgt in sich wertvolle Kräfte für eine ästhetische Ausbildung und stellt in unserer heutigen Zeit eine große Quelle schöpferischer Betätigung dar.
Materialliste folgt nach der Anmeldung.
Termine:
Kurs 2.00510: 29. Oktober 2022, Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln
Kurs 2.00511: 12. November 2022, Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln
Kurs 2.00512: 26. November 2022, Grundschule Breitenfelde
Die Kurszeit ist: 10:00 - 16:00 Uhr,
mit 1 Stunde Pause.
Gebühr: Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Wasser und Wolken mit Acryl oder Öl malen RZ

(Kurs 214)

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Eine ruhige See mit sonnigem Himmel, eine gewaltige Welle oder auch ein kleiner Bach mit vielen Steinen kann für Sie eine Inspiration sein. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Sie können das Material und auch die Malvorlagen mitbringen oder auch bei der Dozentin erwerben.
Beginn: 08.11.2022
Termine: 4 x dienstags, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 34
Gebühr: 32,- €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541/84637

Malen mit Acryl RZ

(Kurs 215)

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

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.

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden.
Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.
Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung", betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland" in ihrem Abschlussbericht.

Als Anregung dienen Fotos und Bilder. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Materialien können bei der Kursleiterin erworben werden.
Beginn: 13.09.2022
Termine: 6 x dienstags, 18:30 - 20:30 Uhr
Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 34
Gebühr: 52,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541/84637

Ölmalerei für Anfängerinnen und Fortgeschrittene RZ
(Kurs 210)
Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

In diesem Kurs werden Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Ölfarben vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Unter Anleitung einer Kunstpädagogin werden nach eigenen Wünschen einfache Motive gestaltet. Ziel des Kurses ist es, den Spaß an der Ölmalerei zu wecken und sich zu entspannen. Bitte bringen Sie Ihre Malutensilien mit.
Beginn: 15.09.2022
Termine:
10 x donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 34, Seminar-weg 1
Gebühr: 78,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541/84637

Zeichnen mit Bleistift, Fineliner & Co RZ
(Kurs 216) Groß Grönau
Leitung: Kathrin Tiedemann

Entdecken Sie Ihre alltäglichen Stifte neu! Auch mit diesen einfachen Medien erzielen Sie tolle Ergebnisse. Von der freien und spontanen Skizze bis hin zu einer akkuraten und sehr fein schattierten Zeichnung - alles ist möglich. Anhand einfacher Grundübungen lernen wir Schritt für Schritt das Prinzip der Zeichnung kennen. Schon bald sind Sie in der Lage, je nach Schraffur, Dichte und Kraft der Linien erstaunlich plastische Zeichnungen zu erstellen und gegebenenfalls durch Aquarellieren farbige Akzente zu setzen.
Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, verschiedene Bleistifte
(Kleingruppe)
Beginn: 31.08.2022
Termine: 14 x mittwochs, 16:45 - 18:15 Uhr
Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2
Gebühr: 98,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 0451/61127790

Zeichnen und Malen - Natur, Landschaft, Stilleben RZ
(Kurs 217)
Leitung: Ebba Sakel

Landschaft, Bäume, Blumen, Tiere, Himmel und Wasser, Stillleben u.a. sind die Motive dieses Kurses für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Es wird zunächst mit Stiften und Kreiden gearbeitet, später auch mit Aquarellfarben oder Acryl. Eventuelle Ausstellungsmöglichkeiten erfolgen nach Absprache.
Zum ersten Treffen bitte Fotos von Landschaften, Zeichenblock, Bleistifte 2B und 6B, Radierer, Anspitzer mitbringen.
Beginn: 14.09.2022
Termine: 14 x mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Seniorenwohnsitz Ameos Ratzeburg, Kreativ-Raum
Gebühr: 114,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541/8684414

Experimentelle Malerei und Zeichnung RZ
(Kurs 218)
Leitung: Ebba Sakel

Künstlerischer Umgang in verschiedenen experimentellen Maltechniken mit Acryl- und Dispersionsfarben sowie Wasserfarben, Stiften und Kreiden.
Materialkunde, Abstraktionen, freies Malen, Zeichnen und Experimentieren. Bitte mitbringe, was vorhanden: Farben, Pinsel, Stifte, Spachtel, festes Papier, Wasserbehälter, Schwamm, Lappen. Weiteres Material wird von der Künstlerin (gegen Entgelt) gestellt.
Beginn: 12.09.2022
Termine: 14 x montags, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Ameos Seniorenwohnsitz Ratzeburg, Kreativ-Raum
Gebühr: 114,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541/8684414

Aquarellmalerei am Morgen SB
Leitung: Christa Jarnoth

Für Anfänger und Fortgeschrittene.
In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Vormittag.
Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.
Beginn: 26.10.2022
Termine:
8mal mittwochs, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 57,60 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Aquarellmalerei am Abend SB
Leitung: Christa Jarnoth

Kursbeschreibung siehe oben (SB).
Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.
Beginn: 26.10.2022
Termine:
8mal mittwochs, 19:00 bis 21:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 57,60 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Landschaftsmalen nach Bob Ross SB
Welle im Morgenlicht
Leitung: Rose Adrian-Trienen

Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. An nur einem Tag erarbeiten wir in einem Gemälde die Schönheit der Natur und verwirklichen schöpferisch und farbenfroh unsere kreativen Malträume.
Das erforderliche Material (Leinwand, Farben, Pinsel, Palette, Staffelei etc.) wird gestellt. Die Materialkosten betragen 35,- € und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen.
Bitte mitbringen: Malkittel, Papierküchenrolle, Babyöltücher
Termin: Sonntag, 09.10.2022,
10:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,00 € zzgl. Materialkosten
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Plastisches Gestalten

Töpfern- für Kinder oder Erwachsene AU
Leitung: Julie Mania

Termine: auf unserer Website
Ort: Werkraum Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule
Gebühr: 28,00 € inkl. Material
Anmeldung bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716

Betonskulpturen selber machen BÜ
Leitung: Sylvia Illige-Hahn

Workshop vom Abformen bis zur fertigen Skulptur. Erlernen Sie eine interessante Technik und stärken Sie Ihre Kreativität. Nicht geeignet für Menschen, die auf Silicon oder Feinbeton allergisch reagieren.
Vorbesprechung: 15.09.2022, 18:30 Uhr
Beginn: 22.09.2022
Termine:
8mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Büchener Str. 36, 21514 Bröthen
Gebühr: 49,00 € bei 4 TN plus Materialkosten
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551,
Information: Handy 0152 55302778
Bitte eine Schürze oder einen Kittel mitbringen.

Flechten von Weidenobjekten BÜ
Leitung: Birgit Anklam

Alte Handwerkstechniken erhalten. Wir flechten aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune oder Vogelhäuschen.
Termin:
Sonntag, 11.12.2022, 14:00 bis 18:00 Uhr
Kastanienallee 22, 19246 Testorf/Zarrentin
Gebühr: 17,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 038851 329371 oder
Handy 0176 39287707
Bitte eine Gartenschere mitbringen.

Geflochtene Libellen aus Weide BÜ
Leitung: Birgit Anklam

Alte Handwerkstechniken erhalten. In spezieller Technik mit einer besonderen Weide flechten wir Libellen. Jeder Teilnehmende nimmt 3 Libellen mit nach Hause.
Termin:
Samstag, 17.09.2022, 14:00 bis 17:00 Uhr
Kastanienallee 22, 19246 Testorf/Zarrentin
Gebühr: 13,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 038851 329371 oder
Handy 0176 39287707
Bitte eine Gartenschere mitbringen.

Mosaik - Wochenendkurs DA
AS210-04

Mosaik - Wochenendkurs - Weihnachtsdeko DA
AS210-05
Leitung: Britta Heed

Haben Sie Lust auf ein kreatives, entspanntes Wochenende mit netten Menschen und wollen etwas Schönes für Haus und Garten oder Weihnachten mit den eigenen Händen schaffen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.
Beginn **Kurs 1:** 08.10.2022
Beginn **Kurs 2 Weihnachtsdeko:** 26.11.2022
Termine: je 1mal samstags, 13:00 - 19:00 Uhr und 1mal sonntags, 13:00 - 15:00 Uhr.
Alfried-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 64,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
35 € Materialkosten für sämtliche Materialien (Objektträger, Mosaiksteine, Kleber, Fugenmasse) sind im Kurs bar zu zahlen.
Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrhandtücher, Schutzbrille, 1 Paar Gummihandschuhe.

Textiles Gestalten

Patchwork am Sonntag AU
Leitung: Silke Spiesen

Termine:
Sonntag, 25.09.2022 ODER 23.10.2022 ODER 27.11.2022 10:00-18:00 Uhr
Ort: Thies´sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: jeweils 30,00 € zzgl. Materialkosten
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Silke Spiesen Telefon 04104 3200

Patchwork-Treffen AU
Leitung: Silke Spiesen

Beginn: 09.09.2022
Termine: ab 09.09.2022 an jedem 2. Freitag im Monat 18:00-21:00 Uhr
Ort: Thies´sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Spenden erbeten
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Silke Spiesen; Telefon 04104 3200

Patchwork 1 - 4 SB
Leitung: Kirsten Stein

Sie können in Absprache mit Frau Stein individuell nähen.
Termin **Kurs 1:** French Braid
Samstag, 17.09.2022, 10:00 bis 16:30 Uhr
Termin **Kurs 2:** Courthouse Steps / Block House
Samstag, 15.10.2022, 10:00 bis 16:30 Uhr
Termin **Kurs 3:** Pineapple
Samstag, 12.11.2022, 10:00 bis 16:30 Uhr
Termin **Kurs 4:** Thema nach Absprache
Samstag, 28.01.2022, 10:00 bis 16:30 Uhr
Mitzubringen sind jeweils Nähmaschine, Nähzeug, Garn, und falls vorhanden Schneidematte, Cutter, Schneidelineal, Karopapier für Entwürfe, evtl. Papierschere und Buntstifte.
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 34,70 € je Kurs (bei 6 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Stricklust BÜ
Faszination von Wolle, Farben und Mustern
Leitung: Birgit Helling

Die handwerkliche Tätigkeit des Strickens steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns. Wir fertigen Accessoires wie Schals, Mützen, Stulpen, Wohntextilien, Socken.
Beginn: 08.09.2022
Termine:
5mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551,
Information: Tel.: 04155 6800
Bitte Material mitbringen.

Nähen BÜ
Schritt für Schritt zum Lieblingsstück
Leitung: Sandra Porath

Die handwerkliche Tätigkeit des Nähens hilft, die Leistungsfähigkeit des Gehirns zu stärken. Gemeinsam lernen Sie, wie man z. B. Bekleidung, Taschen oder Wohnaccessoires an der Nähmaschine herstellt.
Beginn: 22.08.2022
(Nachmeldungen möglich!)
Termine: 5mal montags, 19:30 bis 21:30 Uhr
DRK Seniorentagesstätte, Promenade 5, 23899 Gudow
Gebühr: 35,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Handy 0171 2315434
Bitte Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster und Nähutensilien mitbringen.

Kreatives Nähen am Abend - in Kleingruppe DA
AS209-02

Kreatives Nähen am Nachmittag - in Kleingruppe DA
AS209-03
Leitung: Evelyn Schulze

Anfänger/innen und Fortgeschrittene erhalten fachliche Unterstützung im Umgang mit der Nähmaschine bis zur Fertigung maßgeschneiderter Kleidung.
Beginn: 31.08.2022
Termine **Abendkurs:**
6mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr
Termine **Nachmittagskurs:**
6mal mittwochs, 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: Lindenhof, Seminarraum, Friedrichsruher Straße 2, 21529 Kröppelshagen
Gebühr: je 96,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen.

Schneidern für Anfänger MÖ
2.09510
Leitung: Ellen Wernecke

Jede Menge Tipps und Tricks zum Anfertigen von Bekleidung oder anderen Dingen wie Taschen, Kissen usw. werden in diesem Kurs verraten. Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schere, Baumwollstoffe... mit.
Beginn: 07.11.2022
Kurs: 4mal montags von 18:00 bis 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 28,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Shibori - eine alte Färbetechnik aus Japan RZ
(Kurs 207)
Leitung: Hildegard Muth

In Anlehnung an diese alte Technik färben wir T-Shirts, Geschirrtücher aber auch uniweiße Baumwollstoffe zum Weiterverarbeiten. Durch verschiedene Abbindetechniken entstehen wunderschöne Muster.
Für Farben und Verbrauchsmaterial fallen zusätzliche Kosten an, die bar vor Ort eingesammelt werden. Es wird vorab noch eine Materialliste versandt. Soweit vorhanden bitte Geschirrtücher und unifarbenen Stoff mitbringen, sollten Sie keine Bestände haben, können diese zusätzlich bei der Dozentin erworben werden.
Beginn: 12.11.2022
Termin: Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Kunstraum
Gebühr: 36,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386

Upcycling - ich war einmal eine Jeans oder ein Hemd RZ
(Kurs 208)
Leitung: Hildegard Muth

Wir gestalten aus einem alten Hemd, einer alten Bluse oder Jeans etwas ganz Neues, wie z.B. eine Tasche. Es wird vorab noch eine Materialliste versandt.
Mitzubringen wäre eine Nähmaschine (evtl. Verlängerungskabel), Jeansnadeln und passendes Nähgarn und, wenn vorhanden eine Schneidematte und einen Rollschneider.
Beginn: 22.10.2022
Termin: Samstag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 21
Gebühr: 36,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386

Nähen für Anfänger 1 - 5 SB
Leitung: Barbara Grosskopf

Dieser Kurs richtet sich an alle, die von schönen Stoffen inspiriert sind und etwas Individuelles nähen möchten.
Nach einer kurzen Erklärung der Nähmaschine starten wir mit einfachen Täschchen, Kissenhüllen und anderen nützlichen und praktischen Sachen oder Sie nähen Ihr erstes Kleidungsstück nach einem Schnittmuster. Materialliste auf unserer Homepage oder auf Anfrage.
Nähmaschinen können in begrenzter Anzahl auf Anfrage gegen eine Leihgebühr von 5,00 € gestellt werden, bitte aber unbedingt bei Anmeldung angeben!
Termin **Kurs 1:**
Freitag, 26.08.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Termin **Kurs 2:**
Freitag, 23.09.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Termin **Kurs 3:**
Freitag, 28.10.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Termin **Kurs 4:**
Freitag, 25.11.2022, 16:30 bis 19:30 Uhr
Termin **Kurs 5:**
Freitag, 27.01.2023, 16:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 15,00 € pro Termin (keine Ermäßigung möglich)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Nähen für Teens 1 - 5 junge vhs SB
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. Materialliste auf unserer Homepage oder auf Anfrage.
Nähmaschinen können in begrenzter Anzahl auf Anfrage gegen eine Leihgebühr von 5,00 € gestellt werden, bitte aber unbedingt bei Anmeldung angeben!
Termin **Kurs 1:**
Samstag, 27.08.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Termin **Kurs 2:**
Samstag, 24.09.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Termin **Kurs 3:**
Samstag, 29.10.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Termin **Kurs 4:**
Samstag, 26.11.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Termin **Kurs 5:**
Samstag, 28.01.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 15,00 € pro Termin (keine Ermäßigung möglich)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Nähen Hobby I - III SB
Für ALLE, die Spaß am Nähen haben
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. Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.
Termine **Kurs 1:** Freitag, 30.09.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 01.10.2022, 9:00 bis 16:30 Uhr
Termine **Kurs 2:** Freitag, 04.11.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 05.11.2022, 9:00 bis 16:30 Uhr
Termine **Kurs 3:** Freitag, 20.01.2023, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Samstag, 21.01.2023, 9:00 bis 16:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: je Kurs 45,00 €
Achtung: Kostenfreie Abmeldung nur bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Handwerk / Kunsthandwerk

Stühle flechten lernen - Wiener Geflecht DA
AS210-01
Leitung: Boris Rogawski

Jede/r kennt die alten Wiener Caféhausstühle. Mit Hilfe eines 30 x 30 cm großen Rahmens erlernen Sie die Technik des Stuhlrohrflechtens am Beispiel des Wiener Geflechts.
Beginn: 13.11.2022
Termine: 2mal sonntags, 11:30 - 13:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 21,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Materialkosten in Höhe von 15 € bitte im Kurs bar zahlen.

Metallgestalten - Kunstschmieden SB
Leitung: Klaus Finselberger

Sie fertigen einfache Ziergegenstände aus Metall, wie z.B. Kerzenständer, Kronleuchter für Kerzen, kleine Rankhilfen usw. Dabei erhalten Sie einen Einblick in das Schmieden.
Der Kurs findet im Freien statt, bitte denken Sie ggf. an warme Arbeitskleidung und Handschuhe (Leder).
Termin: Freitag, 28.10.2022,
15:00 bis 18:00 Uhr und
Sonnabend, 29.10.2022,
8:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Industriestraße 11 in Schwarzenbek
Gebühr: 48,50 € plus ca. 20,00 € Materialkosten, keine Ermäßigung möglich! Max. 6 TN
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

Einfach fotografieren lernen - Theorie und Praxis

DA

AS211-01
Leitung: Marco Ewald

Kamera auf Automatik und los geht's? Da kommt man schnell an seine Grenzen. Hier lernen Sie vieles über die Möglichkeiten Ihrer Kamera, Bildgestaltung und -bearbeitung, was Sie bei gemeinsamen Fotowalks und Übungen anwenden und ausprobieren.
Beginn: 08.10.2022
Termine: 3mal samstags, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: 88,80 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146

Digitale Fotografie und Fotobuchgestaltung

RZ

(Kurs 507.1-507.4)
Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Sie haben eine Digitalkamera und wollen ihre Bilder gern bearbeiten, auf PC oder CD bringen, per E-Mail versenden oder ein Fotobuch (Software CEWE) erstellen? Dann sind Sie bei uns richtig!
Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung - bitte bringen Sie Ihre Kamera und ein USB-Kabel mit sowie ca. 50 Fotos auf Stick oder CD mit, die Sie zu einem Buch zusam-menstellen möchten.
Beginn **Kurs 507.1:** 07.09.2022
Termine: 5 x mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr
Beginn **Kurs 507.2:** 07.09.2022
Termine: 5 x mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Beginn **Kurs 507.3:** 26.10.2022
Termine: 5 x mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr
Beginn **Kurs 507.4:** 26.10.2022
Termine: 5 x mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, PC Raum
Gebühr: 52,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541 840102

Digitale Fotos - Fotoalbum und weitere Ideen für Ihre Bilder

SB

Leitung: Barbara Meißner

In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie ein Fotoalbum im eigenen Design erstellen und ein Fotobuch anlegen. Mit Hilfe von frei zugänglicher Software lassen sich viele Ideen rund um Ihre Fotos verwirklichen. Sie erhalten im Kurs einen cewe-Gutschein, den Sie direkt für Ihr persönliches Fotobuch einlösen können.
Bitte bringen Sie Ihre Digitalkamera, Fotos auf Speicherkarte oder USB-Stick sowie das USB-Kabel mit.
Beginn: 28.10.2022
Termin: 2mal freitags, 8:30 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 50,40 € (cewe-Gutschein enthalten, s.o.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Besser Fotografieren 1 - Kreativ fotografieren

SB

Leitung: Collin Key

„Das Bild entsteht im Auge des Fotografen." Ein gutes Foto ist niemals eine bloße Ablichtung des Gesehenen, sondern eine Komposition. Schon das Verstehen von ein paar einfachen Grundregeln hilft, aus langweiligen Bildern kleine Kunstwerke zu machen. Wir betrachten in diesem Kurs viele gute Fotos und lernen dabei die Tricks der Komposition kennen: die Wahl der Perspektive, den Einfluss des Lichts, den Bildschnitt, Schärfe und Unschärfe, die Anwendung des „goldenen Schnitts" und anderes mehr. Für diesen Kurs brauchen wir keine eigene Kamera. Es geht ausschließlich um die Kreativität unseres „fotografischen Blicks". Die technische Umsetzung mit der Kamera ist dann Thema des Folgekurses.
Termin:
Freitag, 02.09.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 23,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Besser Fotografieren 2 - Die Kamera verstehen

SB

Leitung: Collin Key

Sie haben sich eine gute Kamera geleistet mit vielen manuellen Einstellungsoptionen – und trauen sich doch nur den Automatikmodus zu? Machen Sie mehr aus Ihren Möglichkeiten! In diesem Kurs werden wir lernen, das grundlegende Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit zu verstehen. Zusammen mit der Wahl des Objektivs bestimmen diese wesentlich die Qualität unserer Fotos. Zahlreiche Beispielbilder werden dies veranschaulichen. Mit der Kontrolle über die eigene Kamera legen wir den Grundstein für besseres, kreatives Fotografieren. In einer Art "Trockenübung" wollen wir nun unser neu gewonnenes, grundsätzliches Verständnis von Blende und Verschlusszeit auf die eigene Kamera übertragen. Dafür treffen wir uns noch einmal für zwei Stunden, damit unter Anleitung des Kursleiters jeder für sein eigenes Modell die entsprechenden Einstellungen vornehmen und mit ein paar Übungsfotos austesten kann.
Eine Teilnahme am ersten Teilkurs „Kreativ fotografieren" ist wünschenswert aber nicht obligatorisch.
Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell einstellbare Kamera (mit Anleitung, falls vorhanden) mit.
Termine:
Freitag, 09.09.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Freitag, 16.09.2022, 17:00 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 39,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Besser Fotografieren 3 - Fotoexkursion mit Bildbesprechung

SB

Leitung: Collin Key

Jetzt wird's praktisch: Mit welchen Einstellungen gelingt mir das richtige Bild? Welche Möglichkeiten habe ich mit meiner Kamera in einer konkreten Situation? Solchen Fragen beantworten wir auf unserer gemeinsamen Exkursion.
Hier üben wir u.a.: Bewegte Objekte einfrieren, Bewegung mitziehen, Portrait- oder Detailaufnahmen mit Bokeh (Hintergrundunschärfe).
Für diese Exkursion wird die Teilnahme am Kurs 2 (Kamera verstehen) vorausgesetzt.
Über die VHS Cloud haben wir die Möglichkeit, die Ergebnisse unserer Fotoexkursion vom 17.9. gemeinsam zu besprechen und so unsere Erfolge aber auch Fehler besser zu verstehen.
Die Teilnahme an der vorangegangenen Exkursion wird natürlich vorausgesetzt.
Termine:
Exkursion am Samstag, 17.09.2022, 16:00 bis 19:00 Uhr
Sollte schlechtes Wetter unsere Exkursion verhindern, können wir sie und die folgende Online-Besprechung nach Absprache auch um eine Woche verschieben.
Treffpunkt: Eingang Kreissparkasse, Berliner Str. 1-5
Bildbesprechung am Freitag, 23.09.2022, 17:00 bis 19:00 Uhr
Online in der vhs.cloud
Gebühr: 39,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Musikalische Praxis

Akkordeonunterricht

BÜ

Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Antje Lorenz, Dipl. Musikpädagogin

Der Unterricht für Kinder und Erwachsene wird lebendig, mit viel Herzblut, individuell und mit Musik verschiedenster Stilrichtungen gestaltet und als Einzel- oder Zweiergruppenunterricht auf Standard- oder Melodiebassakkkordeon erteilt.
Vorbesprechung:
31.08.2022, 18:30 Uhr (für Neueinsteiger)
Beginn: 17.08.2022
Termine:
10mal mittwochs, Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551,
Information: Tel. 0451 795058
Ein Leihinstrument kann auf Anfrage gestellt werden.

Gitarre für Kinder und Erwachsene

BÜ

für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Klaus Ferretti

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Basisaufbau - und den Einstieg in die Liedbegleitung. Es werden Rhythmus- und Fingerpickingpatterns aus vielen Stilrichtungen verwendet. Einführung ins Tabulaturlesen, Liedgestaltung. Songbooks nach Absprache.
Vorbesprechung: Mi., 31.08.2022, 18:30 Uhr (für Neueinsteiger)
Beginn: 10mal 45 Min., Tag und Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143
Gebühr: 45,00 € bei mind. 5 TN
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551,
Information: Handy 0152 28975695

Gitarre spielen(d) lernen mit "Autumn leaves"

DA

AS213-02
Leitung: Boris Rogawski

Sie wollten schon immer einmal Gitarre spielen lernen? Dann sind Sie in diesem Anfänger/in-Kurs für Jugendliche, Erwachsene und Senior/innen genau richtig. Anhand des Jazzstandards "Autumn Leaves" gelingt der Einstieg mit viel Spaß.
Beginn: 06.11.2022
Termine: 6mal sonntags, 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 42,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Bitte eine Gitarre, einen Notenständer und ggf. eine Fußstütze mitbringen.

Grundlagen des Gitarrenspiels

DA

AS213-04

Gitarre - Akkorde lernen mit Weihnachtsliedern

DA

AS213-05
Leitung: Stefanie Zimmermann

Für Musikbegeisterte aller Altersgruppen eine Einführung in die Grundlagen des Gitarrenspiels als Liedbegleitung. Ob Anfänger/in oder mit geringen Vorkenntnissen, ich gehe individuell auf jede/n ein, sodass wir zusammen lernen und musizieren. Im zweiten Kurs spielen wir Weihnachtslieder.
Beginn **Kurs 1:** 20.08.2022
Beginn **Kurs Weihnachtslieder:** 29.10.2022
Termine:
je 5mal samstags, 10:30 - 12:00 Uhr
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 56,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.
Bitte Gitarre und falls vorhanden Fußbank und Notenständer mitbringen.

Gitarrenkurs für Anfänger
MÖ
6.02510
Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen.
Beginn: 05.09.2022
Termine:
10mal montags 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
Gebühr: 30,00 € (für Schüler bei Vorlage einer Schulbescheinigung)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Gitarrenkurs für Anfänger
MÖ
2.13510
Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen.
Beginn: Montag, 05.09.2022
Termine:
10mal montags 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Gitarrenkurs für Anfänger 2
MÖ
2.13515
Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse (aus Kurs 1) erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen.
Beginn: Dienstag, 06.09.2022
Termine:
10mal dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene
MÖ
2.13520
Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse über die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge erweitern wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen.
Beginn: Montag, 07.02.2022
Termine:
10mal montags 19:00 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Seestraße 47
Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Gitarre Liedbegleitung
SB
- Fortgeschrittene 1+2
Leitung: Uwe Holz

Es wird mit dem Lehrwerk "Leitfaden für den Gitarrenunterricht - Akkordspiel" (Ausgabe 2013) gearbeitet.
Bitte Akustik-Gitarre mit Nylon- oder Stahlsaiten mitbringen!
Beginn **Kurs 1:** 05.09.2022
Beginn **Kurs 2:** 07.11.2022
Termine:
jeweils 4mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,00 € je Kurs (bei 8 Teilnehmern)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Blues Harp - Workshop für Einsteiger
SB
Mundharmonika einfach spielend lernen
Leitung: Dieter Kropp

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues!
Die Mundharmonika – und gerade die so genannte Blues Harp – ist ein faszinierendes Musikinstrument. Mit ihrem 10-Kanal-Richter-Tonaufbau ursprünglich nur zum einfachen Melodiespiel gedacht, hat sie sich durch die Entdeckung neuer Spieltechniken zu einem facettenreichen Instrument in nahezu allen Musikbereichen entwickelt und so bieten diese kleinen, handlichen Instrumente ein ganz besonderes Spiel- und Klangerlebnis für alle Musikfans. Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.
Notenkenntnisse nicht erforderlich!
Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/ 2. Position, Bending,12 Takt Blues-Schema
Eigene Instrumente (Blues Harp, Big River Harp, Pro Harp, Special 20 oder ähnliche) bitte in C-Dur mitbringen, oder vor Ort ein passende Mundharmonika zu 30,00 € erwerben.
Termin:
Freitag, 23.09.2022, 14:30 bis 21:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 54,00 €, keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Klavierunterricht für Anfänger
SB
Leitung: Dmitri Tepliakov,
Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

Klavier lernen - Schritt für Schritt. Egal welches Alter, es ist nie zu spät. Unter Berücksichtigung der Musikwünsche der Schüler wird der Unterricht als Einzelunterricht oder in Zweiergruppen erteilt.
Beginn: nach Absprache
Termine:
10mal montags oder donnerstags, 1 U-Std. (45 Min.), Zeitfenster nach Absprache
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer, keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

Klavierunterricht für Kinder und Erwachsene
BÜ
Leitung: Dmitri Tepliakow,
Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

Klavier lernen - Schritt für Schritt. Egal welches Alter, es ist nie zu spät. Unter Berücksichtigung der Musikwünsche der Schüler wird der Unterricht als Einzelunterricht oder in Zweiergruppen erteilt.
Vorbesprechung:
30.08.2022, 18:45 Uhr (für Neueinsteiger)
Beginn: 16.08.2022
Termine: dienstags, Zeit nach Absprache
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A110
Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551

Offener Singkreis Aumühle
AU
Leitung: Susanne Bornholdt

Termine:
Termine auf Nachfrage,10:15-11:30 Uhr
Ort:Gemeindesaal Kirche Aumühle, Börnsener Strasse 35
keine Gebühr, Spenden erbeten
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Susanne Bornholdt; Telefon 04104 963 707

Gemischter Chor "La musica"
BÜ
Leitung: Dmitri Tepliakow

Ob als Ausgleich neben der Berufstätigkeit oder im Alltag - Singen ist gesund. Es unterstützt die Atemtätigkeit, stärkt das Herz, vertreibt Stresssymptome und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.
Termine: dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: Chor-Beitrag: 130,00 € jährlich
VHS Büchen-Gudow e.V.
Ansprechpartner:
Hans-Peter Manegold, Tel. 04155 6326

VHS - Frauenchor "Fun und Klang"
DA
AS213-01
Leitung: Karina Feld

Wir singen Pop- und Rocksongs der letzten Jahrzehnte. Mit Freude am gemeinsamen Singen erlernen Sie Grundlagen der Gesangstechnik, Klangfarben und rhythmische Figuren. Von hoher Sopran- bis tiefer Altstimme kann jede ohne Vorkenntnisse teilnehmen und auch in den laufenden Kurs einsteigen.
Beginn: 15.08.2022
Termine: 15mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 99,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung:
www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Chor - Lieder für Mitmenschlichkeit und Respekt (Kurs 220)
RZ
Leitung: Anna Bertram

Offener Chor (genauen Termin bitte erfragen!) Proben 14tägig
Wir bitten um vorherige Anmeldung von neuen Sängern, da die Proben in unregelmäßigen Abständen stattfinden!
Beginn: 16.08.2022
Proben-Termine:
dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Lauenburgische Gelehrtenschule Ratzeburg, Aula
ohne Gebühr
Volkshochschule Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386

VHS Chor Sing - Sang - Song!
SB
Leitung: Dmitri Tepliakov

Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Pro-beabenden – immer montags um 19:00 Uhr in der Schule Nordost – und der einmal jährlich stattfindenden Wochenendfreizeit sind wünschenswert. Frauen mit Freude am vierstimmigen Gesang, Musikalität (Notenkenntnisse sind nicht zwingend erforderlich) sind herzlich eingeladen sich der Chorgemeinschaft anzuschließen.
VHS Schwarzenbek
Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Simone Scholl unter Tel. 0172 / 431 76 27 oder E-Mail unter info@sing-sang-song.de
Sie finden den Chor auch unter www.sing-sang-song.de im Internet.
Probentermine:
fortlaufend montags, 19.00 Uhr
Ort: Schule Nordost, Mensa

Gesundheit

Fachgebiets-übergreifende / sonstige Kurse

E-Bike fahren - mit Sicherheit und Freude
DA
AS302-20
Leitung: Elvira Gruber

Auch auf längeren Strecken, bei Gegenwind und Steigungen bietet ein E-Bike Jung und Alt eine umweltfreundliche Alternative zum KFZ. Sie möchten dessen volle Möglichkeiten ausschöpfen und den optimalen Umgang damit in Theorie und vor allem Praxis erlernen?
Hier erfahren Sie viele nützliche Tipps.
Beginn: 07.10.2022
Termine: 1mal freitags, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: Parkplatz Ecke Bornweg / Mühlenweg, Dassendorf

Gebühr: 85,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung:
www.vhs-dassendorf.de,
service@vhs-dassendorf.de
oder Tel. 04104/ 699 146.
Bitte bringen Sie Ihr E-Bike oder Pedelec, Fahrradhelm, wetterangemessene Kleidung sowie Getränk und Snack für eine kurze Pause mit.

Fit durch Tennis MÖ
(Sonderkurs)
3.00510
Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt. Sportzeug erforderlich.
Beginn und Wochentag nach Absprache
Termine: 7mal
Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: EURO 80,00
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Cremes und Salben aus Naturmaterialien selbst herstellen RZ
(Kurs 206)
Leitung: Monika Möller

Für die reine Naturkosmetik sind nur wenige Grundbestandsteile erforderlich, die sich Jeder bei Interesse auch selbst zulegen kann und es macht einfach Spaß, sich selbst duftende Cremes anzurühren. Heilpraktikerin und Kräuterexpertin Monika Möller zeigt, wie selbst ein Kräuterauszug hergestellt werden kann. Kräuteröle sowie gute Basis-Öle sind die Grundlage für eigene Cremes und Salben. Auch sprudelnde Badepralinen sind einfach herzustellen. Lassen Sie sich von der Vielseitigkeit überraschen. Es lassen sich auch sehr schöne und persönliche Weihnachts-Geschenke daraus kreieren.
Die zusätzlichen Materialkosten von ca. 5,00-6,00 € werden bar vor Ort eingesammelt.
Bitte kleine, verschließbare Gläser oder Flaschen, Creme-Dosen und kleine Backförmchen mitbringen, soweit vorhanden.
Termin: Donnerstag, 03.11.2022 von 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Küche
Gebühr: 25,00 € (vorab zu überweisen)
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04533 2098928

Entspannung / Stressbewältigung

Progressive Muskelentspannung AU
Leitung: Brigitte Sachs

Beginn: 08.09.2022
Termine: 7x donnerstags ab 08.09.2022; 18:00-19:30Uhr
Gebühr: 70,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Brigitte Sachs; Telefon 04104 6636

Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen (Kurs 302) RZ
Leitung: Ina Ueberschär

Die Progressive Muskelentspannung (PMR) ist ein effektives Entspannungsprogramm, bei dem durch bewusste Ent- und Anspannung bestimmter Muskelgruppen ein tiefer Entspannungszustand des gesamten Körpers erreicht wird. Durch diesen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung wird die Körperwahrnehmung verbessert und körperliche Unruhe vermindert.
Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte
Beginn: 23.08.2022
Termine: 8 x dienstags, 17:30 - 18:50 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 35
Gebühr: 72,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter:
info@ina-ueberschaer.de

Autogenes Training BÜ
Leitung: Klaus John, Heilpraktiker

Das Autogene Training baut Stress ab und verbessert Ihre Konzentrationsfähigkeit. Psychosomatische Beschwerden lösen sich oft nebenbei.
Beginn: 07.09.2022
Termine:
9mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145
Gebühr: 60,00 € bei mind. 6 TN
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551,
Information: Tel. 04153 53828
Die Übungen finden im Sitzen statt. Sie brauchen keine Matte.

Yoga für Damen und Herren AU
Leitung: Marion Suratmann

Beginn: 05.09.2022
Termine: 12 x montags ab 05.09.2022; 10:00-11:30 Uhr
Ort: Thies´sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: 76,80 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Marion Suratmann; Mobil 0157 378 61388

Yoga am Abend - ONLINE über die vhs.cloud AU
Leitung: Ulrike Braatz-Weis

Beginn: 12.09.2022
Termine: 12 x montags ab 12.09.2022; 19:00-20:30 Uhr
Gebühr: 72,- €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung: bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716

Yoga BE
Leitung: Petra Pohle

Ziel des Yoga ist es, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen steigern das seelische Wohlbefinden
Beginn: Di. den 6.09.2022
Termine: 10 Abende 19:30 – 21:00 Uhr
Ort: Brinkhus in Rondeshagen
Gebühr: 80,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung:
04544-413, info@vhs-berkenthin.de

Yoga - Online BÜ
Finde Deine Mitte
Leitung: Daniela Mieck

Ziel des Yoga ist es, innere Ruhe und Gelassenheit zu entwickeln. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen steigern das seelische Wohlbefinden, helfen die körperliche Verfassung zu verbessern bzw. sich gesund zu erhalten. Das führt auch zur Entlastung am Arbeitsplatz.
Beginn: 08.09.2022
Termine:
10mal donnerstags, 17:30 bis 19:00 Uhr
Ort: Online über Zoom
Gebühr: 65,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551

Yoga BÜ
Leitung: Mareike Simmoleit

Yoga spricht alle Ebenen (Koshas) an und beinhaltet Bewegung, Atemtechniken und Meditation. So verbindet es Körper und Geist für ein besseres und bewussteres Lebens- und Körpergefühl.
Beginn: 07.09.2022
Termine:
10mal mittwochs, 08:30 bis 10:00 Uhr
Ort: Turnhalle Gudow, Schulstr. 1A / Parkplatz gegenüber der Kirche
Gebühr: 55,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

Sanfter Hatha-Yoga - sich wahrnehmen, entspannen, wohlfühlen RZ
(Kurs 304.1)
Groß Grönau
Leitung: Annegret Frederich

In diesem Kurs werden sanfte Yoga-Übungen durchgeführt, die keinen Teilnehmer überfordern und die sich den individuellen Möglichkeiten der Übenden anpassen. Gezielte Übungen für Rücken, Nacken und Schultern helfen Beschwerden in diesen Bereichen vorzubeugen oder zu bessern.
Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte
Beginn: 18.08.2022
Termine:
10 x donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus Groß Grönau, Großer Sitzungssaal
Gebühr: 90,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung und Kursinformationen unter 0451/6132792

Yoga - Bewegung und Entspannung in Einem! RZ
(Kurs 309.1)
Leitung: Kathrin Noruschat

Du bist willkommen! Gerne auch ohne Erfahrung. "Wir machen nicht Yoga um es zu können, sondern um es zu üben!"
Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen!
Beginn: 07.09.2022

„VHS macht gesünder!“

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

Termine: 12 x mittwochs, 16:30 - 17:45 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
Gebühr: 96,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinfo unter 0451/ 70 988 699

Familienyoga für Eltern/Großeltern mit Kindern von 2-6 Jahren (Kurs 310) RZ
Groß Grönau
Leitung: Johanna Utesch

Im eng getakteten Familienalltag fehlt oft die gemeinsame Zeit für Auszeiten zum Auftanken, Loslassen und Entspannen. Durch das Familienyoga können Eltern/Großeltern gemeinsam mit den Kindern eine Möglichkeit finden, sich zusammen zu bewegen und eine Menge Spaß zu haben! Hierbei geht es um einen Spielerischen Zugang zum Yoga und kleine Zeiten die Übungen auch für sich zu erleben. Jede Yogastunde wird eine Reise in den eigenen Körper und Geist und macht zudem auch noch jede Menge Spaß!
Bitte eine eigene Yogamatte, Decke und ein Kissen mitbringen! Familienyoga praktizieren wir in bequemer Kleidung und ohne Schuhe
Beginn: 09.09.2022
Termine: 10 x freitags, 15:30 - 16:30 Uhr
Ort: Waldschule Groß Grönau
Gebühr: 84,00 € (1 Erw. 64,00 €, 1 Kind 20,00 €)
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04509 874419

Kinderyoga für Kita- und Vorschulkinder ab 4 Jahren (Kurs 311) RZ
Groß Grönau
Leitung: Johanna Utesch

Yoga für Kinder ist eine tolle Reise in sich und den eigenen Körper. Der bei Yoga übliche Wechsel von Anspannung und Entspannung fördert die Beweglichkeit, die Durchblutung und steigert die körperlichen Abwehrkräfte. Kinderyoga fördert außerdem eine gute Haltung und verfeinert die Motorik. Darüber hinaus bekommt das Kind mehr Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Kinderyoga macht mutig, stark und sicher!
Bitte eine eigene Yogamatte, Decke und ein Kissen mitbringen! Familienyoga praktizieren wir in bequemer Kleidung und ohne Schuhe
Beginn: 09.09.2022
Termine: 10 x freitags, 17:00 - 18:00 Uhr
Ort: Waldschule Groß Grönau
Gebühr: 64,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04509 874419

Yoga für den Rücken I A + B SB
Leitung: Keiko Ueno

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: 23.08.2022
Termine **Kurs I A:**
7mal dienstags, 17:15 bis 18:15 Uhr
Termine **Kurs I B:**
7mal dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 50,40 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Yoga für den Rücken II A + B SB
Leitung: Keiko Ueno

Kursbeschreibung siehe oben (SB).
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 22.11.2022
Termine **Kurs II A:**
5mal dienstags, 17:15 bis 18:15 Uhr
Termine **Kurs II B:**
5mal dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Gesundheitskurs - Entspannung mit Qigong und Yoga - ONLINE DA
AS302-05
Leitung: Zsuzsanna Stüven

Entspannt und trotzdem effektiv mit Elementen aus Gymnastik, Qigong und Yoga etwas für Körper und Geist tun. Die Übungen sind für jede/n geeignet, schulen die Haltung und kräftigen Muskulatur und Atmung kniescheonend überwiegend im Sitzen.
Beginn: 06.09.2022
Termine:
12mal dienstags, 18:20 - 19:20 Uhr
Online
Gebühr: 84,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Voraussetzung ist ein internetfähiges Gerät. Der Link wird Ihnen kurz vor Kursbeginn zugesandt.

Qigong BE
Leitung: Constanze Dahms

Qigong ist eine alte chinesische Bewegungskunst, die wörtlich übersetzt "Pflege der Lebensenergie" bedeutet.
Beginn: Mo. den 12.09.2022
Termine: 10 Vormittage 10:00 – 11:30 Uhr
Ort: Dörpshuus in Krummesse
Gebühr: 42,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung: Dahms, Tel. 04508-14 82, info@vhs-berkenthin.de

Qi Gong der Vier Jahreszeiten - Aktiv Entgiftung - Herbst SB
Leitung: Brigitta Hartwig-Asser

In diesem Kurs geht es um Qi Aktivierung und Akupressur, die besonders im Herbst wohltuend wirken. Dabei arbeiten wir auch mit der Atmung sowie unserer Vorstellungs- und Willenskraft. Bei den Herbstübungen werden besonders der Atmungsapparat und die Verdauung angeregt, sowie die Emotionen reguliert und der Umgang mit Stress erlernt. Der Kurs richtet sich an alle Personen die besonderen Stressbelastungen ausgesetzt sind (beruflich oder privat), Erkrankungen vorbeugen möchten, sowie einen gesunden Umgang mit Stress erlernen möchten.
Er ist von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs nach §20 SGB V anerkannt. (Konzept-ID: KO-ST-CW7MGU)
Das Kursmaterial wird in die VHS Cloud bereitgestellt und kann ausgedruckt werden.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!
Beginn: 06.09.2022
Termine:
8mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Der Kurs findet auch während der Herbstferien statt!
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 60,00 € (Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob dieser Kurs bezuschusst wird.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

T'ai chi Ch'uan - Einführungskurs MÖ
3.01550
Leitung: Klaus Wegner

T'ai chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird die Übung der Form durch vielfältige Übungen in der chinesischen Heilgymnastik.
Beginn: 06.09.2022
Termine:
10mal dienstags von 16:15 bis 17:45
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 1 MÖ
3.01560
Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmer mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.
Zeit: 10mal dienstags
von 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: 06.09.2022
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln-Breitenfelde
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04508 / 14 82 oder constanze.dahms@gmx.de

T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 2 MÖ
3.01570
Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmer mit fortgeschrittenen Kenntnissen, z.B. aus vorangegangenen Kursen, gedacht.
Beginn: 06.09.2022
Termine:
10mal dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln-Breitenfelde
Auskünfte und Anmeldung: Tel. 04508 / 14 82 oder constanze.dahms@gmx.de

Tai Chi - (Einsteiger) RZ
Die Affen verjagen
(Kurs 312.1 und 312.2)
Leitung: Uta Fuchs

Dieser Kurs baut auf vorangegangenen Kursen auf und ist als Wiedereinstieg konzipiert. Die Teilnehmer:innen erlernen den 2. Teil der Langen Form des Yang-Stils.
Neueinsteiger:innen nur nach Absprache mit der Kursleiterin
Beginn **Kurs 312.1:** 05.09.2022
Beginn **Kurs 312.2:** 09.01.2023
Termine: 10 x montags, 16:30 - 17:30 Uhr
Ort: Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
Gebühr: 60,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi - (Fortgeschrittene) RZ
Die Mähne des wilden Pferdes teilen
(Kurs 313.1 und 313.2)
Leitung: Uta Fuchs

Die Teilnehmer:innen erlernen den 3. Teil der Langen Form des Yang-Stils.
Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen nach Absprache mit der Kursleiterin
Beginn **Kurs 313.1:** 05.09.2022
Beginn **Kurs 313.2:** 09.01.2023
Termine: 10 x montags, 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: 60,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

Tai Chi mit dem Schwert - Der Löwe schüttelt den Kopf RZ
(Kurs 314.1 und 314.2)
Leitung: Uta Fuchs

Die Teilnehmer:innen erlernen die 32er-Schwert-Form des Yang-Stils.
Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen nur nach Absprache mit der Kursleiterin

Beginn **Kurs 314.1:** 05.09.2022
Beginn **Kurs 314.2:** 09.01.2023
Termine: 10 x montags, 19:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
Gebühr: 30,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter: taichi@uta-fuchs.info

*Taijiquan für Anfänger*innen* SB

Leitung: Brigitta Hartwig-Asser

Taijiquan (abgekürzt Tai Chi) ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst. Die aufeinander folgenden, meist fließend ineinander übergehenden Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. Sie dienen dazu, die Bewegungsprinzipien des Taijiquan zu erlernen, die Gelenke zu lockern, den ganzen Körper zu entspannen, die Atmung zu regulieren sowie die Körperhaltung nach und nach so zu verändern, dass ungünstige Gelenkbelastungen vermieden werden.
Dieser Kurs ist geeignet für Teilnehmende mit unterschiedlichen Vorerfahrungen, Altersstufen, kulturellen Hintergründen und jeden Geschlechts. Er ist **von den gesetzlichen Krankenkassen als Präventionskurs nach § 20 SGB V anerkannt. (Kurs-ID KU-UB-7EB55U)**
Die Teilnehmer erhalten ein Kursmanual. Hierfür wird eine Umlage von 5,00 € erhoben, die bei der Kursleiterin zu entrichten ist.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!
Beginn: 06.09.2022
Termine:
8mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Der Kurs findet auch während der Herbstferien statt!
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 90,00 € (Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse, ob dieser Kurs bezuschusst wird.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Waldbaden BÜ

Leitung: Jessica Lange,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Entschleunigen, zur Ruhe kommen, gesunde Terpene tanken, mit allen Sinnen eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Der Kurs enthält angeleitete Übungen, die unsere Sinne schärfen, Körperübungen aus dem Qi Gong, Atemübungen sowie Solo-Zeit zum bewussten Verweilen.
Kurs 1:
Sonntag, 11.09.2022, 10:00 bis 13:00 Uhr
Kurs 2:
Samstag, 17.09.2022, 14:00 bis 17:00 Uhr
Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.
Gebühr: 22,00 €
Anmeldung: Tel. 04155 3551
VHS Büchen-Gudow e.V.
Bitte festes Schuhzeug und wetterfeste Kleidung mitbringen.
Der Kurs findet bei jeder Witterung statt - außer bei Sturm.

Waldbaden (Sonderkurs) MÖ
3.06010

Leitung: Jessica Lange,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Entschleunigen, zur Ruhe kommen, gesunde Terpene tanken, mit allen Sinnen eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Der Kurs enthält angeleitete Übungen, die unsere Sinne schärfen: Körperübungen aus dem Qi Gong, Atemübungen, eine Meditation und Solo-Zeit zum bewussten Verweilen.
Termine:
Kurs 1: Samstag, 10.09.2022
Kurs 2: Samstag, 24.09.2022
Kurs 3: Sonntag, 25.09.2022
Jeweils von 14:00 – 17:00 Uhr
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de
Gebühr: 22,00 €
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Der Kurs findet grundsätzlich bei jedem Wetter statt. Ausnahmen sind Sturmwarnungen oder andere gefährliche Wald-Verhältnisse.

BreathWalk® im Wald - Schnupperkurs DA
AS302-06

BreathWalk® im Wald DA
AS302-16

Leitung: Siri Petra Jansen

Bewusstes Atmen beim Gehen in der Natur. BreathWalk integriert rhythmisches Atmen und Gehen, Yoga und Meditation, was wohltuende Wirkungen erzeugen kann: gute Laune, Entspannung, Gelassenheit, Energie, geistige Klarheit und ein starkes Immunsystem.
Beginn **Kurs 1:** 22.08.2022
Termine 2mal montags, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr Kurs 1: 19,20 €
Beginn **Kurs 2:** 10.10.2022
Termine 8mal montags, 10:00 - 11:30 Uhr
Gebühr Kurs 2: 76,80 €
Treffpunkt: hinter den Papiercontainern Ecke Müssenweg/ Kreuzhornweg, Dassendorf Waldsiedlung
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Bitte dem Wetter angemessene Kleidung tragen. Infos (Siri) unter 01520 49 17 130

Fit durch die Schwangerschaft SB

Leitung: Virginia Flint-Wengler

Dieser Kurs ist für alle schwangeren Frauen die fit werden oder bleiben wollen. Die Übungen sind für jedes Trimester geeignet, eine Mischung aus wohltuendem Ganzkörpertraining, Wahrnehmung, Kräftigung und Entspannung des Beckenbodens. Ihr Wohlbefinden wird gesteigert und das Risiko für Haltungsschäden und Schwangerschaftsdiabetes verringert. Die sportliche Bewegung in dem Kurs geht ca. 60 Minuten, die restliche Zeit ist zum in Ruhe ankommen, für den Austausch und für das entspannte Gehen geplant. Bitte lassen Sie eine mögliche Teilnahme vorab unbedingt ärztlich abklären.
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.
Beginn: 16.09.2022
Termine:
10mal freitags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Gebühr: 96,00 €
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Reiki 1.Grad MÖ
3.06020

Leitung: Manuela Hirschmann

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.
Termin:
Samstag, 01.10.2022, 14:00 bis 18:00 Uhr
Sonntag, 02.10.2022, 11:00 bis ca. 17:00 Uhr
Ort: Mensa der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17
Gebühr: Euro 125,00 €
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder per Email anmelden
Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Bewegung / Fitness

Wirbelsäulengymnastik 1 AU
w/m/div. 60+ mit Musik

Leitung: Birgit Utermöhl

Beginn: 05.09.2022
Termine:
12 x montags ab 05.09.2022; 15:00-15:45 Uhr AUSGENOMMEN 26.09.2022
Ort: Bewohnerkurs im Augustinum Aumühle
Gebühr: 48,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Birgit Utermöhl; Telefon 040 728 120 33

Wirbelsäulengymnastik 2 AU
w/m/div. 60+ mit Musik

Leitung: Birgit Utermöhl

Beginn: 05.09.2022
Termine: 12 x montags ab 05.09.2022 16:00-16:45 Uhr AUSGENOMMEN 26.09.2022
Ort: TuS Aumühle, Sachsenwaldstrasse 18, 21521 Aumühle
Gebühr: ; 48,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Birgit Utermöhl; Telefon 040 728 120 33

Wirbelsäulengymnastik 3 AU
w/m/div. 60+ mit Musik

Leitung: Birgit Utermöhl

Beginn: 05.09.2022
Termine:
12 x montags ab 05.09.2022; 17:00-17:45 Uhr AUSGENOMMEN 26.09.2022
Ort: TuS Aumühle, Sachsenwaldstrasse 18, 21521 Aumühle
Gebühr: 48,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Birgit Utermöhl; Telefon 040 728 120 33

Wirbelsäulengymnastik I DA
AS302-01

Wirbelsäulengymnastik II DA
AS302-02

Wirbelsäulengymnastik III DA
AS302-03

Wirbelsäulengymnastik IV DA
AS302-04

Leitung: Angila Held- Röschert

Bewegungsmangel und einseitige Belastung führen häufig zu Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Gezielte Übungen helfen, Verspannungen entgegenzuwirken und Beschwerden vorzubeugen.
Beginn **Kurs 1+2:** 19.09.2022
Termine **Kurs 1:**
12mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr
Termine **Kurs 2:**
12mal montags 19:30 - 20:30 Uhr
Gebühr Kurs 1+2: je 84,40 €
Beginn **Kurs 3+4:** 21.09.2022
Termine **Kurs 3:**
13mal mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr
Termine **Kurs 4:**
13mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: Kurs 3+4 je 93,60 €
Ort: Amtsgebäude, Multifunktionssaal, Christa-Höppner-Platz, 21521 Dassendorf
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Bitte Decke und Isomatte mitbringen.

Rücken- & Bewegungsschule „Feldenkrais“ AU

Leitung: Gisela Flathmann

Beginn: 22.09.2022
Termine: 10 x donnerstags ab 22.09.2022; 18:30-20:00 Uhr
Ort: Seminarhaus Hohenhorn
Gebühr: 64,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Gisela Flathmann Telefon 04152 769 78

Rücken Fit
BÜ
Leitung: Mandy Funke

Training für die Rumpf- und Rückenmuskulatur mit und ohne Kleingeräte. Koordinativ anspruchsvoll und trotzdem entspannend - Schulung des Gleichgewichts, Verbesserung der Beweglichkeit und Aufbau von Kraft und Ausdauer.
Beginn: 08.09.2022 (Nachmeldungen möglich!)
Termine:
10mal donnerstags, 20:30 bis 21:30 Uhr
Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: 35,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule 1 + 2
SB
Leitung: Mandy Funke

Den Rücken stark machen, den Körper in Balance bringen und sich geschmeidig bewegen. Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. Sie lernen viele nützliche Tricks kennen, die Ihnen dabei helfen, Ihre Wirbel-säule zu Hause und am Arbeitsplatz zu entlasten. Entspannungs- und Atemübungen sorgen für Erholung und ein positives Körpergefühl.
Gut für alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.
Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch und Isomatte
Beginn **Kurs 1:** 01.09.2022
Beginn **Kurs 2:** 27.10.2022
Termine: je 6mal donnerstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 43,20 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Gutes für den Rücken 1 + 2
SB
Männerkurs in Kankelau
Leitung: Claudia Jekubik

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.
Beginn **Kurs 1:** 25.08.2022
Termine:
6mal donnerstags, 18:40 bis 19:40 Uhr
Gebühr: 43,20 €
Beginn **Kurs 2:** 27.10.2022
Termine:
8mal donnerstags, 18:40 bis 19:40 Uhr
Gebühr: 57,60 €
Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Pilates am Morgen
AU
Leitung: Grit Weidemann

Beginn: 15.08.2022
Termine: ab 15.08.2022;
fortlaufend montags 08:45-09:45 Uhr
Ort: Thies´sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: 102,40 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die VHS,
Mobil 0178 7291716

Pilates am Abend
AU
Leitung: Grit Weidemann

Beginn: 15.08.2022
Termine: ab 15.08.2022;
fortlaufend montags 18:30-19:30 Uhr
Ort: Gemeindesaal Kirche Aumühle, Börnsener Strasse 25
Gebühr: 102,40 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die VHS,
Mobil 0178 7291716

Pilates für Einsteiger
BÜ
Leitung: Sarina May

Pilates ist eine sanfte Methode, die Tiefenmuskulatur der Wirbelsäule zu aktivieren und aufzubauen. Trainiert werden vor allem die Beckenboden- und die untere Rückenmuskulatur. Pilates eignet sich, um Rückenschmerzen vorzubeugen, zu lindern oder sogar zu beheben. Die Übungen werden durch die Atmung unterstützt.
Beginn: 05.09.2022
Termine:
10mal montags, 20:15 bis 21:15 Uhr
Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16
Gebühr: 50,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Handy 0176 83418963
Bitte Gymnastikmatte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Pilates für Fortgeschrittene
BÜ
Leitung: Sarina May

Kursbeschreibung siehe oben!
Beginn: 08.09.2022
Termine:
10mal donnerstags, 19:45 bis 20:45 Uhr
Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16
Gebühr: 50,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Handy 0176 83418963
Bitte Gymnastikmatte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Pilates - Onlinekurs für Fortgeschrittene
BÜ
Leitung: Sarina May

Kursbeschreibung siehe oben!
Beginn: 08.09.2022
Termine:
10mal donnerstags, 18:15 bis 19:15 Uhr
Ort: Online über Zoom
Gebühr: 50,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Handy 0176 83418963

Pilates
3.01540
MÖ
Leitung: Cornelia Wolf

Pilates ist eine sanfte Methode, die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tiefliegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken.
Beginn: 29.08.2022
Kurs 1:
10mal montags 17:30 bis 18:30 Uhr
Kurs 2:
10mal montags 18:40 bis 19:40 Uhr
Ort: Aula der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17
Gebühr: 35,00 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Pilates
(Kurs 315 und 315.1)
RZ
Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern.
Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.
Beginn **Kurs 315:** 06.09.2022
Termine:
15 x dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Beginn **Kurs 315.1:** 10.01.2023
Termine:
8 x dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates am Vormittag
(Kurs 316 und 316.1)
RZ
Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern. Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.
Beginn **Kurs 316:** 07.09.2022
Termine: 15 x mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Beginn **Kurs 316.1:** 11.01.2023
Termine: 8 x mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates 2
(Kurs 317 und 317.1)
RZ
Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende ineinanderfließende Bewegungsabläufe kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern.
Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.
Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung
Beginn **Kurs 317:** 08.09.2022
Termine:
15 x donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr
Gebühr: 80,00 €
Beginn **Kurs 317.1:** 12.01.2023
Termine:
8 x donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr
Gebühr: 42,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates - Onlinekurs
(Kurs 320 und 321)
RZ
Leitung: Carolin Ewert

Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern.
Beginn **Kurs 320:** 07.09.2022
Online-Termine:
15 x mittwochs, 18:45 - 19:45 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Beginn **Kurs 321:** 11.01.2023
Termine:
10 x mittwochs, 18:45 - 19:45 Uhr
Gebühr: 40,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04542/823444
vhs.ratzeburg@gmx.de

Pilates und mehr am Vormittag 1 + 2
für Anfänger und Fortgeschrittene
SB
Leitung: Melany Matthiessen

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, der Stoffwechsel angeregt und Haltung und Körpergefühl verbessert.
Beginn **Kurs 1:** 22.08.2022
Beginn **Kurs 2:** 24.10.2022
Termine: jeweils 6mal montags,
10:30 bis 11:45 Uhr
Ort: Es handelt sich um einen Hybridkurs. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz in den Räumen der VHS Schwarzenbek (Kreissparkassengebäude, Berliner Str. 1-5) als

auch online über die vhs.cloud bequem von zu Hause möglich.
Gebühr: 54,00 € je Kurs
VHS Schwarzenbek
Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Pilates in Kankelau 1 + 2 SB
für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Claudia Jekubik

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, der Stoffwechsel angeregt und Haltung und Körpergefühl verbessert.
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.
Beginn **Kurs 1:** 25.08.2022
Termine:
6mal donnerstags, 17:20 bis 18:20 Uhr
Gebühr: 43,20 €
Beginn **Kurs 2:** 27.10.2022
Termine:
8mal donnerstags, 17:20 bis 18:20 Uhr
Gebühr: 57,60 €
Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Zumba® fitness RZ
(Kurs 327.1 und 327.2)
Leitung: Mareike Voigt

Zumba® fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Vergessen Sie die schweißtreibenden Workouts. Zumba® fitness verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! In ZUMBA® Kursen kommt der ganze Körper durch die mitreißenden World-Rhythmen in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Zumba® macht einfach nur süchtig.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Beginn **Kurs 327.1:** 24.08.2022
Termine: 10 x mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Beginn **Kurs 327.2:** 16.11.2022
Termine: 5 x mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter:
mareike@zumba-mit-mareike.de

Zumba® fitness RZ
(Kurs 328.1 und 328.2)
Leitung: Mareike Voigt

Zumba® fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Vergessen Sie die schweißtreibenden Workouts. Zumba® fitness verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! In ZUMBA® Kursen kommt der ganze Körper durch die mitreißenden World-Rhythmen in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Zumba® macht einfach nur süchtig.
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Beginn **Kurs 328.1:** 24.08.2022
Termine: 10 x mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 60,00 €
Beginn **Kurs 328.2:** 16.11.2022
Termine: 5 x mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr
Gebühr: 30,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter:
mareike@zumba-mit-mareike.de

Zumba gold® RZ
(Kurs 329.1 und 329.2)
Leitung: Mareike Voigt

Zumba gold® ist die einfachere Form des Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Es ist ideal für Zumba® Neueinsteigerinnen/Sport Neueinsteigerinnen, für aktive Ältere und für diejenigen, die ihre Kondition und Koordination wieder aufbauen möchten. Das Tempo ist angepasst und es wird auf Drehungen und Sprünge verzichtet.
Zumba gold® verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis!
Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk
Beginn **Kurs 329.1:** 23.08.2022
Termine:
10 x dienstags, 16:30 - 17:15 Uhr
Gebühr: 50,00 €
Beginn **Kurs 329.2:** 15.11.2022
Termine:
5 x dienstags, 16:30 - 17:15 Uhr
Gebühr: 25,00 €
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Aula
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter:
mareike@zumba-mit-mareike.de

Fit&Gesund 60plus (Gymnastik) AU
Leitung: Gabriele Bartz

Beginn: 25.08.2022
Termine:
12x donnerstags 10:30-12:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: 72,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die VHS,
Mobil 0178 7291716

Funktionelles Ganzkörpertraining BE
Leitung: Irmgard Becker

Aufwärmtraining zur Unterstützung von Herz und Kreislauf, sowie zur Verbesserung der Kondition.
Beginn: 06.09.2022
Termine: 10 Vormittage
ab Di. den 06.09.2022 10:00 - 11:00 Uhr
Ort: Dörpshuus in Krummesse
Gebühr: 42,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung: Becker Tel. 04544-89 07 61, info@vhs-berkenthin.de

Wohlfühlen und Fitness BE
Leitung: Irmgard Becker

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Straffung und Dehnung aller Muskelgruppen. Gezielte Übungen, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt.
Beginn: 05.09.2022
Termine: ab Mo. den 5.09.2022
10 Vormittage 9:30 - 10:30 Uhr
Ort: Bahnhofstr. 7 in Berkenthin
Gebühr: 40,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung: Becker Tel. 04544-89 07 61, info@vhs-berkenthin.de

Wohlfühlen und Fitness BE
Leitung: Irmgard Becker

Ein Ganzkörpertraining zur Kräftigung, Straffung und Dehnung aller Muskelgruppen. Gezielte Übungen, individuell auf die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen abgestimmt.
Beginn: 06.09.2022
Termine: ab Di. 06.09.2022
10 Abende 19:30 - 20:30 Uhr
Ort: Bahnhofstr. 7 in Berkenthin
Gebühr: 40,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung: Becker Tel. 04544-89 07 61, info@vhs-berkenthin.de

Feldenkrais BE
Leitung: Ingelore Bartels

Die Rücken- und Körperschule nach der Feldenkraismethode.
Beginn: 05.09.2022
Termine: Mo. den 05.09.2022
10 Abende 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Brinkhus in Rondeshagen
Gebühr: 35,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung: Bartels Tel. 04501-275, info@vhs-berkenthin.de

Feldenkrais BE
Leitung: Ingelore Bartels

Die Rücken- und Körperschule nach der Feldenkraismethode.
Beginn: 06.09.2022
Termine: ab Di. den 6.09.2022
10 Abende 18:00 – 19:00 Uhr
Ort: Brinkhus in Rondeshagen
Gebühr: 35,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung: Bartels Tel. 04501-275, info@vhs-berkenthin.de

Damengymnastik 50+ BÜ
Leitung: Brigitte Engelhard

Bleiben Sie fit im Beruf und Alltag. Gymnastik ist eine Sportart, die man in jedem Alter ausüben kann. Aufwärmtraining, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen im Stand und auf der Matte.
Beginn: 23.08.2022
Kurs 1: 10:00 - 10:45 Uhr
Kurs 2: 11:00 - 11:45 Uhr
Termine: 10mal dienstags
Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden.
Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16
Gebühr: jeweils 45,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3237 oder a-b.engelhard@outlook.de
Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Standfest und Aktiv - Sturzprävention DA
AS302-07
Leitung: Susanne Heydelmann

Durch ein gezieltes Muskeltraining in Verbindung mit Gleichgewichtsübungen kann die Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessert werden, um lange mobil und selbstständig zu bleiben.
Beginn: 07.09.2022
Termine:
12mal mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus, Großer Saal, Schulweg 1, 21529 Kröppelshagen
Gebühr: 76,80 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und rutschfesten Schuhen sowie mit einem Getränk.

Beckenbodengymnastik für Männer DA
AS302-08
Leitung: Susanne Heydelmann

Die beste Methode, einer Blasenschwäche vorzubeugen, bereits vorhandene Inkontinenz oder weitere Störungen zu behandeln, vielleicht sogar eine OP zu vermeiden, ist die konsequente Durchführung von Beckenbodengymnastik.
Beginn: 07.09.2022
Termine:
12mal mittwochs, 11:00 - 12:00 Uhr
Ort: Gemeindehaus, Großer Saal, Schulweg 1, 21529 Kröppelshagen
Gebühr: 76,80 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.

Hockergymnastik für die ältere Dame MÖ
Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems 3.02010
Leitung: Ingrid Rost

In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.
Vorbesprechung und Beginn: 08.09.2022
Termine:
12mal donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Feldstr.9, Joachim-Polleyn-Platz, Mölln
Gebühr: Euro 85,50
(bei 8 Teilnehmerinnen)
VHS Mölln-Breitenfelde
Auskünfte und Anmeldung:
Tel. 0 45 45 / 78 97 16

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik
MÖ
3.02530
Leitung: Cornelia Wolf

Mit Übungen aus der Callanetics und dem Einsatz des Therabandes rücken wir den Problemzonen "auf den Leib". Es um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Es besteht die Möglichkeit den Kurs um 30 Minuten Pilates zu verlängern. Gymnastikschuhe mitbringen.
Beginn: 29.08.2022
Termine:
10mal montags
19:50 bis 20:50 bzw. 21:20 Uhr
Pausenhalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17
Gebühr: 35,00 € bzw. 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Fitness für Herren
MÖ
3.02540
Leitung: Nicole Löwe

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die fit bleiben wollen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination geschult.
Beginn: 08.09.2022
Termine:
10mal donnerstags 20:00 bis 21:30 Uhr
Sporthalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Drums Alive®
BÜ
Leitung: Irina Krüger

Beats, Bälle & Bewegung - diese drei Elemente ergeben zusammen das Ganzkörperworkout, das einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus verbindet. Drums Alive® fördert die Durchblutung, die Erhöhung der Herzfrequenz und die Synchronisation beider Gehirnhälften, die Konzentration, die Koordination, die Feinmotorik und das Taktgefühl.
Beginn: 06.09.2022
Termine:
10mal dienstags, 19:30 bis 20:30 Uhr
Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: 45,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte einen großen Gymnastikball mitbringen.

Ritmix
MÖ
3.02520
Leitung: Bettina Evers

Ritmix ist ein Fitness-Programm aus Argentinien. Wir bewegen uns zu Musik in unterschiedlichen Stilrichtungen: Latin, Reggaeton, Disco, Aerodance, Dance und noch einige mehr. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.
Vorbesprechung und Beginn:
05.09.2022
Termin:
10mal montags 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Gymnastikraum der Kreisberufsschule, Kerschensteiner Straße (Haupteingang)
Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden)
begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Prävention / Krankheit / Gesundheit

Workshops Shiatsu for friends&family
AU
- Anmeldung paarweise
Leitung: Julia Polski-Drees

Termine: 2 Einzeltermine;
Samstag 03.09.2022 ODER 17.09.2022
jeweils 10:00-14:00 Uhr
Ort: Thies'sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: je 48,00 € pro Paar
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die VHS,
Mobil 0178 7291716

Themenreihe Gesund durch die Jahreszeiten
AU
Leitung: Julia Polski-Drees

Termine:
09.09.2022/24.10.2022/07.11.2022/21.11.2022/05.12.2022 je 18:30-20.15 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C04
Gebühr: 35,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die VHS,
Mobil 0178 7291716

KOORDINIERUNGSSTELLE DEMENZ
im Kreis Herzogtum Lauenburg

Leben mit Demenz - Gefühle sehen, Bedürfnisse verstehen
SB
Vortrag: Barbara Hergert, Koordinierungsstelle Demenz im Kreis Herzogtum Lauenburg

Mit der Diagnose Demenz verändert sich nur das Leben der Betroffenen. Auch die Familie und die Menschen in der Umgebung des Erkrankten stehen vor einer neuen Herausforderung. Viele Fragen tauchen auf, z.B.:
- Wie geht es mit der Erkrankung weiter?
- Was steckt hinter unsinnigem oder unverständlichem Verhalten des Kranken?
- Wie gehe ich damit um?
- Welche Hilfen gibt es?
- Wo bekommen Angehörige Unterstützung?

Ziel des Vortrages ist, den Teilnehmenden zu vermitteln, dass auch dieser Lebensabschnitt lebenswert gestaltet werden kann. Fragen dazu können gern während der Veranstaltung gestellt werden.
Termin:
Mittwoch, 16.11.2022, 19:00 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Dieser Vortrag ist kostenfrei!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de) oder telefonisch 04151 5388

Orientierungskurs - Was heißt denn hier Demenz?
SB
Leitung: Martin Moritz

Die rollenden Kurse der Angehörigenschule
Ist es nur Vergesslichkeit oder ist es schon Demenz?
In 3 Stunden erhalten die Teilnehmer eine Einführung und erste Informationen zum Krankheitsbild "Demenz", zur Diagnostik, zu Fragen der Alltagsbewältigung, sowie zur Organisation und Finanzierung von Entlastung.
Termin:
Dienstag, 18.10.2022, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spezialkurs Demenz - "Im Norden sagt man tüdelig"
SB
Leitung: Martin Moritz

Die rollenden Kurse der Angehörigenschule
Themen:
- Einführung in das Krankheitsbild „Demenz“,
- Alltagsbewältigung, Betreuung, Pflege
- Tipps zu Hilfsmitteln und Wohnraumanpassung
- Entlastungsangebote und Unterstützung
- Finanzierung- und Rechtsfragen (Pflegeversicherung)
- Und vor allem: Ihre Fragen ! ..

Termine: Dienstag, 08.11. und Donnerstag, 17.11.2022, jeweils 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Wildkräuterwanderung in Geesthacht
DA
AS300-03
Leitung: Jacqueline Strauer

Auf einer mehrstündigen Wanderung begegnen wir wilden Pflanzen in der Natur und lernen, mit ihnen über alle Sinne in Kontakt zu treten. Wir erfahren etwas über Sammelzeiten, Zubereiten von einfachen Hausmitteln, Methoden des Haltbarmachens und homöopathische Hintergründe.
Beginn: 04.09.2022
Termine: 1mal sonntags, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Praxis Jacqueline Strauer, Finkenweg 100, Geesthacht
Gebühr: 43,20 €
Anmeldung:
www.vhs-dassendorf.de,
service@ vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bringen Sie Essen und Trinken sowie Becher für eine Teezubereitung, wetterfeste Kleidung, Lupe, Messer und Brettchen mit.
3 bis 5 € Materialkosten vor Ort bar zahlen.

Heilsalben aus Wildkräutern
DA
AS300-04
Leitung: Jacqueline Strauer

Wildwachsende Kräuter waren seit jeher ein Erste-Hilfe-Mittel bei Krankheiten und Verletzungen. Wir suchen zwei wilde Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung, sammeln diese naturschonend, um aus Pflanzenteilen eine Heilsalbe herzustellen.
Beginn: 06.11.2022
Termine: 1mal sonntags, 10:15 - 14:00 Uhr
Ort: Praxis Strauer, Finkenweg 100, 21502 Geesthacht
Gebühr: 27,00 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,
service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bringen Sie Essen und Trinken sowie Becher für eine Teezubereitung, wetterfeste Kleidung, Lupe, Messer und Brettchen mit.
3 bis 5 € Materialkosten vor Ort bar zahlen.

Essen und Trinken / Ernährung

Indisch Vegetarische Küche
DA
AS305-07
Leitung: Shiela Grossmann

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne. Aromatische Gewürze bilden das Herzstück dieser exotischen Küche. Raffiniert gewürzte Speisen werden meist mit Reis, Chapati oder Papadam serviert. Als Getränke werden süße und pikante Lasis angeboten.
Beginn: 18.11.2022
Termine: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 20,40 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,
service@vhs-dassendorf.de
oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 12 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

"Cucina Vegane" - Vegane italienische Küche
DA
AS305-09
Leitung: Julia Prager

Wir lernen, dass Risotto, Pesto und Co. ganz ohne tierische Produkte und auch ohne industriell hergestellte Ersatzprodukte auskommen und trotzdem satt und glücklich machen kann.
Falls Allergien gegen Soja oder Nüsse bestehen, bitte bei der Buchung mit angeben.

Beginn: 16.09.2022
Termine: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 20,40 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 12 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

Japanische Küche DA
AS305-08
Leitung: Shiela Grossmann

Die Hausmannskost in Japan ist oft einfach. Egal, ob Sie kocherfahren oder Anfänger/in sind, diese Rezepte sind eine großartige Einführung in die japanische Küche und perfekt für alle, die ein einfaches, aber köstliches Gericht suchen.
Beginn: 02.12.2022
Termine: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 20,40 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 12 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

Koreanische Küche DA
AS305-05
Leitung: Shiela Grossmann

Wir wollen traditionelle Reisgerichte wie Bimbimbap, Rindfleisch Bulgogi zum Grillen, Street Food Gerichte wie Hähnchen süß/würzig und ein schnelles Essen wie koreanische Pfannkuchen vorbereiten und gemeinsam geniessen.
Beginn: 28.10.2022
Termine: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 21,60 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 12 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

Persische Küche DA
AS305-12
Leitung: Khosrow Sheikholeslami

Kommen Sie mit auf eine kulinarische Reise nach Persien mit dessen vielfältiger und unverwechselbaren Küche. Sie lernen die raffinierten Kombinationen unwiderstehlicher Gewürze und Kräuter kennen.
Wir kochen zwei persische Spezialitäten (1x vegetarisch, 1x mit Fleisch).
Beginn: 10.09.2022
Termine: 1mal samstags, 11:00 - 15:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 28,80 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 12 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

Persische Küche MÖ
(Sonderkurs)
3.05520
Leitung: Farnaz Shokouhi

Die persische Küche ist eine frische Küche voller Phantasie. Mit vielen Gewürzen, Reis, Couscous, Kichererbsen, Joghurt oder auch Früchten lassen sich im Handumdrehen köstliche Gerichte zaubern.
Zeit: 2mal von 17:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: 06.09.2022
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: 60,00 € (bei 6 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de
Die Kursgebühren enthalten die Kosten für die Zutaten und sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Thailändische Küche DA
AS305-03
Leitung: Shiela Grossmann

Die charakteristische Küche Thailands entsteht durch den Mix verschiedener Aromen wie Chilis, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum, Koriander, Zitronengras und Kokosmilch sowie duftendem Reis.
Beginn: 26.08.2022
Termine: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 21,60 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 12 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

Vegetarisch asiatische Küche DA
AS305-04

Asiatische Küche DA
AS305-06
Leitung: Shiela Grossmann

Die asiatische Küche mit ihren exotischen Gewürzen ist vielfältig. Kardamom, Garam Marsala und Tamarinde sind wahre Dufterlebnisse. Mit einigen Grundkenntnissen können Sie einfache und schnelle Köstlichkeiten zubereiten.
Beginn **Kurs 1** vegetarisch: 02.09.2022
Beginn **Kurs 2:** 11.11.2022
Termine: je 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 21,60 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 12 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

Interkulturelles Kochen AU
Leitung: Jeannette v.Wedel

Wir kochen uns durch die Weltkulturen und lernen uns so besser kennen.
Beginn: 08.09.2022
Termine: 10x ab 08.09.2022;
die Kochgruppe startet um 10:15 Uhr; die Essensteilnehmer erwartet um 12:45 Uhr leckere Hausmannskost aus aller Welt
Ort: DRK-Haus Aumühle, Bürgerstrasse 35, 21521 Aumühle
Gebühr: 4,00 €/Teilnahme
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die vhs, Mobil 0178 7291716

Vegane Küche - Deutsche Klassiker DA
AS305-10
Leitung: Julia Prager

Die deutsche Küche ist eher fleischlastig. Wir kochen die veganen Interpretationen von Gulasch, Frikadelle und Co. - ganz ohne industriell hergestellte Ersatzprodukte.
Falls Allergien gegen Soja oder Nüsse bestehen, bitte bei der Buchung mit angeben.
Beginn: 07.10.2022
Termine: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 20,40 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 12 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

Vegane Küche: Herbst - Winter - Gemüse DA
AS305-11
Leitung: Julia Prager

Keine andere Jahreszeit hat eine so vielfältige und bunte Gemüseauswahl wie der Herbst. Wir kochen Soulfood mit Kürbis, roter Bete und Co. - ganz ohne industriell hergestellte Ersatzprodukte. Falls Allergien gegen Soja oder Nüsse bestehen, bei der Buchung mit angeben.
Beginn: 04.11.2022
Termine: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 20,40 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 12 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

„Vollwertige Kost“ Theorie-Kompaktkurs DA
AS303-01
Leitung: Andrea Knackstedt

Wie vemeide ich eine Fehl- oder Mangelernährung? Durch die ausgewogene Wahl von Lebensmitteln können Sie im hektischen Alltag Ihren Körper stärken und Zivilisationskrankheiten (Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauferkrankungen, Gicht) vorbeugen.
Beginn: 08.09.2022
Termine:
2mal donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: 140,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Der Kurs ist zertifiziert und kann von Ihrer Krankenkasse mit bis zu 80% bezuschusst werden.

Kochen mit dem Thermomix BÜ
Leitung: Rita Schwuchow

Erleichtern Sie Ihren Alltag mit leckeren, einfachen Rezepten aus dem Thermomix. Es werden Suppen, Hauptgerichte, Desserts und Kuchen zubereitet.
Termin:
Freitag, 04.11.2022, 18:00 bis 22:00 Uhr
Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140
Gebühr: 14,00 € plus ca. 12,00 € Umlage
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04547 707253 oder rita.schwuchow@gmail.com

Wintergemüse: Grünkohl und Rote Beete BÜ
Superfood des Nordens
Leitung: Heike Krause,
staatl. gepr. ländl. Hauswirtschaftsleiterin

An diesem Abend lernen sie alte Gemüsesorten kennen, verpackt in ungewöhnliche, fantasievolle Gerichte: Rote Beete Focaccia, Grünkohlchips, Rote Beete Suppe, Grünkohl mit Käsekruste, Rote Beete Burger mit Ziegenkäse, Grünkohltorte mit Heidelbeerguss.
Termin:
Freitag, 13.01.2023, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140
Gebühr: 14,00 € plus ca. 10,00 € Umlage
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte Schürze, Wisch- u. Geschirrtücher, Resteschüsseln sowie Getränke mitbringen.

Kinderkurs:
Pfannkuchen und Gemüsepuffer SB
Leitung: Heike Krause

Welches Kind liebt sie nicht?
Leckere Eierpfannkuchen und Gemüsepuffer mit selbstgemachtem Apfelmus oder Kräuterquark.
Für Kinder von 8 - 12 Jahre.
Bitte Geschirrtücher, Getränk und Restebehälter mitbringen.
Termin:
Samstag, 29.10.2022, 10:00 bis 14:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Gemeinschaftsschule, Berliner Straße
Gebühr: 15,20 € plus ca. 9,00 € Lebensmittelumlage (keine Ermäßigung möglich!)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Hefe, wie geht das? DA
AS305-01
Leitung: Andrea Knackstedt

Hefe zu verarbeiten ist sehr tricky. Hefe ist eine Diva und möchte auch so behandelt werden. Hier erhalten Sie Tipps und Tricks für den Umgang mit der Hefe und bereiten Süßes und Herzhaftes zu.
Beginn: 20.10.2022
Termine:
1mal donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 21,60 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 10 Euro wird im Kurs in bar entrichtet.

Hefe - ganz einfach! SB
Leitung: Heike Krause

Backen und genießen wie vom Bäcker. Hier wird ein Kräuterzopf mit Hummuspaste verfeinert, ein Zwiebelkuchen mit Federweißer genossen und zum Abschluss der Gaumen mit einem Zwetschgenkuchen verwöhnt.
Bitte Geschirrtücher, Getränk und Restebehälter mitbringen.
Termin:
Freitag, 23.09.2022, 18:00 bis 22:00 Uhr
Ort: Lehrküche der Gemeinschaftsschule, Berliner Straße
Gebühr: 15,20 € plus ca. 12,00 € Lebensmittelumlage
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Weihnachtliches Gebäck BÜ
Leitung: Heike Krause,
staatl. gepr. ländl. Hauswirtschaftsleiterin

An diesem Abend lernen sie 3 verschiedene Teigarten kennen: 1. Hefeteig für einen saftigen Christstollen mit Marzipanfüllung, 2. Makronenteig aus Eischnee mit Haselnüssen oder Kokosflocken, 3. Mürbeteig zum Ausstechen in weihnachtlichen Plätzchenfiguren, weihnachtlich dekoriert.
Termin:
Freitag, 18.11.2022, 18:00 bis 22:00 Uhr
Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140
Gebühr: 14,00 € plus ca. 13,00 € Umlage
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte mitbringen: Schürze, 2 Geschirrtücher, 1 Wischtuch, Getränk, Keksdosen.
Wir stärken uns zwischendurch mit einer Kürbissuppe.

Bierbrauseminar (Sonderkurs) MÖ
3.05510
Leitung: Frank Petri

Die Teilnehmer lernen, wie nach guter alter Tradition ein leckeres, individuelles Bier mit normalen Haushaltsgeräten und den Zutaten, die uns das deutsche Reinheitsgebot erlaubt gebraut wird, das sich absolut von den herkömmlichen Industriebieren unterscheidet.
Termin: Samstag, 29.10.2022, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr
Ort: Küche der Grundschule Breitenfelde
Gebühr: 45,00 € (zzgl. 5,00 € Materialkosten vor Ort zu zahlen)
Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Alles über Wein - Kurs 1 RZ
Einsteiger (Kurs 330.1)
Leitung: Jens Butz

In diesem Kurs werden die verschiedenen Weinarten, Rebsorten und deren Unterschiede, die unterschiedlichen Herstellungsarten, bis hin zu den alltäglichen Themen, wie Lagerung, Trinktemperaturen, Weingläser etc. erklärt.
An dem Kursabend werden zum Thema passende Weine verkostet.
Zusätzlich zu der Kursgebühr wird eine Weinumlage in Höhe von 5,00 € erhoben.
Termin:
Dienstag, 06.09.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 31 Essraum/Küche
Gebühr: 15,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter: www.weintreffpunkt.de

Alles über Wein - Kurs 2 RZ
Fortgeschrittene (Kurs 330.2)
Leitung: Jens Butz

In diesem Kurs dreht sich alles um Sensorik. Wie schmecken unterschiedliche Rebsorten, wie beurteile ich Weine, wie beschreibe ich einen Weingeschmack treffend, wie treffe ich eine Aussage zur Qualität, was sind Reifearomen oder Weinfehler.
An dem Kursabend werden zum Thema passende Weine verkostet.
Zusätzlich zu der Kursgebühr wird eine Weinumlage in Höhe von 5,00 € erhoben.
Termin:
Dienstag, 13.09.2022, 19:00 – 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Essraum/Küche
Gebühr 15,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter: www.weintreffpunkt.de

Alles über Wein - Kurs 3 RZ
Spezial (Kurs 330.3)
Leitung: Jens Butz

In diesem Kurs bereisen wir die Weinwelt. Es werden Themen wie Weine aus dem Bordeaux, der Toskana, der neuen Welt am Beispiel Chile, Australien, Neuseeland erklärt. Schaumweine wie Champagner, Crémant, Cava, Sekt usw. behandelt und auch Qualitätsbezeichnungen wie Grand Cru, Premier Cru etc. besprochen.
An dem Kursabend werden zum Thema passende Weine verkostet.
Zusätzlich zu der Kursgebühr wird eine Weinumlage in Höhe von 5,00 € erhoben.
Termin:
Dienstag, 20.09.2022, 19:00 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Essraum/Küche
Gebühr: 15,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter: www.weintreffpunkt.de

Gesundheit und Psyche

Workshops Mentale Gesundheit - Selbsthypnose & Selbstcoaching AU
Leitung: Minou Saribaf

4 Termine;
1x Samstags; 10.09. 2022 ODER 24.09.2022 ODER 05.11.2022 ODER 19.11.2022;
jeweils 09:00-15:00 Uhr mit Kaffee & Kuchen
Ort: Thies´sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: je 36,00 € plus optional Gedeck 4,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die vhs, Mobil 0178 7291716

Resilienz (Kurs 301) RZ
Leitung: Ina Ueberschär

Sie haben das Gefühl, Ihre psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) könnte besser sein. Auch schon kleinere Ereignisse oder Herausforderungen des Lebens machen Ihnen zu schaffen? Diese Widerstandsfähigkeit (psychologisch und psychosozial) lässt sich trainieren. Und das weitaus weniger trocken und kompliziert als es hier klingen mag. Es geht um Ihre Stressbewältigungskompetenzen.
Im Kurs lernen Sie, Ihre gesundheitlichen Risiken und Belastungen zu erkennen und durch Stärkung Ihrer Resilienz zu vermeiden oder gar zu verhindern.
Bitte mitbringen: 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte
Beginn: 23.08.2022
Termine: 10 x dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 35
Gebühr: 96,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter: info@ina-ueberschaer.de

Sprachen

Arabisch

Arabisch - für Kinder SB
Leitung: Roula Alshikh Ali

Kinder ab der 2. Klasse, die ihre Muttersprache Arabisch mündlich sicher beherrschen, erlernen hier das arabische Alphabet und die ersten Wörter bis hin zu einfachen Sätzen auch zu schreiben.
Beginn: 01.09.2022
Termine:
10mal donnerstags, 14:30 bis 15:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 41,40 € (bei 8 TN, keine weitere Ermäßigung möglich)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Arabisch - für Anfänger*innen SB
Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A1
Lehrbuch: Salam! neu A1 - A2, Klett Verlag, Lektion 1
Neugierig auf Arabisch? Schrecken Sie nicht vor der Andersartigkeit dieser faszinierenden Sprache zurück. Sie werden langsam, aber stetig an die fremde Schrift herangeführt, trainieren Ihre Aussprache, führen erste Alltagsdialoge und erfahren nebenbei viel Interessantes über den vielseitigen arabischsprachigen Kulturraum.
Beginn: 07.09.2022
Termine:
10mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 55,20 € (bei 8 Teiln.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Arabisch - für Fortgeschrittene SB
Leitung: Ibrahim Farag

Lehrbuch: Salam! neu, Klett Verlag
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Frühjahrssemester. Wir behandeln Themen, die für Alltagssituationen und Reisen nützlich sind. Es stehen Gespräche, Zeitungsartikel und andere Texte im Vordergrund sowie Wiederholung von Grammatik. Neue Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen sind willkommen.
Beginn: 05.09.2022
Termine:
10mal montags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 55,20 € (bei 8 Teiln.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Dänisch

Onlinekurs: Dänisch für Anfänger SB
Leitung: Katharina Asmussen

Dänemark ist als Nachbarland Deutschlands nicht nur ein beliebtes Urlaubsziel, sondern auch aus beruflicher Sicht für viele von Interesse. An zwei Sonntagen verschafft dieser Onlinekurs Ihnen einen Einblick in die Grundzüge der dänischen Sprache. Sie lernen beispielsweise sich auf Dänisch vorzustellen und eine Bestellung im Café oder Restaurant aufzugeben. Außerdem wer-

den wir uns mit Aspekten der dänischen Kultur sowie der Geografie Dänemarks beschäftigen.
Termin:
Sonntag, 04.11.2022 und Sonntag, 11.11.2022,
jeweils von 9:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Der Kurs findet im Konferenzraum der vhs.cloud statt.
Gebühr: 34,50 € (bei 8 Teiln.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Dänisch mit guten Vorkenntnissen MÖ
4.03510
Leitung: Irene Dörpinghaus

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: Klaus og Kristian
Beginn: Dienstag, 06.09.2022
Termine:
10mal dienstags 18:30 bis 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Dänisch für Fortgeschrittene BE
Leitung: Irene Dörpinghaus

Lehrbuch: Klaus und Kristian
Beginn: 07.09.2022
Termine: 10 Abende ab Mi 07.09.2022, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Stecknitzschule in Berkenthin
Gebühr: 40,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung: Dörpinghaus
Tel. 04543-891225,
info@vhs-berkenthin.de

Dänisch - Dansk samtaler AU
Leitung: Stefanie Merkmann

Beginn: 01.09.2022
Termine:
10x donnerstags 17:00-18:30 Uhr
außer 22.09. und 29.09.2022
Ort: DRK-Haus Aumühle
Gebühr: 60,00 €
Anmeldung bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716

Deutsch als Fremdsprache

Deutsch als Fremdsprache (AG) MÖ
4.04510
Leitung: N.N.

Im Mittelpunkt des Unterrichts steht neben dem Erwerb der Grundkenntnisse der deutschen Sprache die Fähigkeit, sich in alltäglichen Situationen zurechtzufinden.
Vorbesprechung: 25.10.2022
Termine:
10mal dienstags 17:00 bis 18:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Englisch

Englisch am Vormittag für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen BÜ
Leitung: Sabine Klaas

Lassen Sie sich beruflich und auf Reisen nicht abhängen. Erwerben Sie grundlegende Englischkenntnisse.
Beginn: 15.09.2022
Termine:
10mal donnerstags, 09:30 bis 11:00 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: 45,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 5657

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen MÖ
4.06550
Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre erlernen möchten.
Inhaltlich geht es in erster Linie um die Befähigung, sich in Alltagssituationen mitteilen zu können. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 15.09.2022
Termine:
12mal donnerstags 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: Euro 63,00 (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen MÖ
4.06580
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Spiele eingesetzt.
Beginn: 16.09.2022
Termine:
12mal freitags 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 63,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen MÖ
4.06510
Leitung: Karin-Sybill Kohrt

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 08.09.2022
Termine: 10mal donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Englisch für Anfänger/innen am Abend AS406-01 DA
Englisch für Anfänger/innen am Vormittag AS406-02 DA
Leitung: Ute Hagel-Dudley

Sie möchten Englisch lernen und haben keine oder nur geringe Vorkenntnisse? Hier lernen Sie Englisch zu sprechen sowie zu lesen und entwickeln dabei viel Spass an der Konversation in dieser Weltsprache
Beginn: 20.09.2022
Termine abends:
10mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Termine vormittags:
10 mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 90,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Englisch für Anfänger (Mitte A2) Kurs 417 RZ
Leitung: Kathrin Tiedemann

Das Schulenglisch vergessen und nicht mehr angewendet? In diesem Kurs frischen wir Ihre Kenntnisse auf. Hören und sprechen und natürlich der Spaß sollen dabei im Vordergrund stehen. (Dieser Kurs ist nicht für Teilnehmer ohne ein paar Vorkenntnisse geeignet.)
Unterrichtsmaterial: Wird zu Unterrichtsbeginn bekannt gegeben
Beginn: 29.08.2022
Termine: 13 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21
Gebühr: 78,00 € (bei 8 TN)
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 0451/61127790

Englisch Aufbaukurs (Anfang B1) Kurs 418.1 und 418.2 RZ
Leitung: Kathrin Tiedemann

Sie verfügen über ein paar Vorkenntnisse und wollen die englische Sprache systematisch lernen? Ausgehend von alltäglichen Situationen werden die wichtigsten Satzbaumuster erarbeitet und im Gespräch gefestigt. Es wird ein Grundwortschatz vermittelt, mit dem einfache alltägliche Sprechabsichten verwirklicht werden können.
Unterrichtsmaterial: Wird zu Kursbeginn bekannt gegeben
Beginn **Kurs 418.1:** 29.08.2022
Termine: 13 x montags, 15:00 - 16:30 Uhr
Beginn **Kurs 418.2:** 29.08.2022
Termine: 13 x montags, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21
Gebühr 78,00 € (bei 8 TN)

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 sprachenpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen" zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.
Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 0451/61127790

Englisch am Vormittag für Anfänger mit guten Vorkenntnissen BÜ

Leitung: Sabine Klaas

Für alle, die Ihre sprachliche Kompetenz erhalten und ausbauen möchten, um im Beruf und Alltag zu bestehen. Wir arbeiten Grammatik-Themen auf und lesen eine Lektüre in Verbindung mit einem Besuch im English Theatre of Hamburg. Ein weiterer Schwerpunkt: Konversation.
Beginn: 15.09.2022 (Quereinsteiger willkommen)
Termine:
10mal donnerstags, 11:15 bis 12:45 Uhr
Veranstaltungsort nach Absprache
Gebühr: 45,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 5657

Englisch am Vormittag: Einsteiger mit guten Vorkenntnissen MÖ

4.06560

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 15.09.2022
Termine:
10mal donnerstags 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 63,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch mit guten Vorkenntnissen (B2) RZ

Kurs 423
Groß Grönau

Leitung: Kathrin Tiedemann

Mit lebensnahen Themen in entspannter Atmosphäre aktivieren und erweitern Sie Schul- oder vergleichbare Kenntnisse in Wortschatz und Grammatik. Kommunikationsfähigkeit und Leseverstehen werden geübt.
Beginn: 30.08.2022
Termine: 14 x dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2
Gebühr: 84,00 € (bei 8 TN)
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 0451/61127790

„Brush up your English!“ BE

Leitung: Kerstin Böhme

Bessern Sie Ihr Schulenglisch auf. Sie haben das Ziel, sich in Alltagssituationen, zum Beispiel als Tourist, verständigen zu können und im Umgang mit den englischen Wörtern in der deutschen Sprache besser zurechtzukommen?
Beginn: 07.09.2022
Termine: ab 07.09.2022
10 Abende 19:00 - 21:00 Uhr
Ort: Stecknitzschule in Berkenthin
Gebühr: 40,00 €
VHS Berkenthin e.V.
Anmeldung: Böhme Tel. 0170-4565866, info@vhs-berkenthin.de

Englisch am Vormittag: Auffrischungskurs mit Vorkenntnissen MÖ

4.06570

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

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. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 16.09.2022
Termine: 12mal freitags 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 63,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch Grammatik AU

ab Level A2

Leitung: Nicola Hinz

Beginn: 08.09.2022
Termine: ab 08.09.2022;
12x Donnerstags 18:30-20:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
Gebühr: 72,- €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716

Englisch Conversation AU

ab Level B2

Leitung: Nicola Hinz

Beginn: 06.09.2022
Termine: ab 06.09.2022;
12x Dienstags 18:30-20:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C11
Gebühr: 72,- €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716

Englisch am Vormittag: intermediate MÖ

4.06530

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihren Wortschatz, ihre Grammatik und das freie Sprechen in einer lockeren und entspannten Atmosphäre üben und erweitern möchten. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt.
Beginn: 12.09.2022
Termine:
10mal montags 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch am Vormittag: conversation MÖ

4.06540

Leitung:
Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihre bereits erworbenen Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre erweitern und vertiefen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen, aber die Grammatik wird auch aufgefrischt.
Beginn: 13.09.2022
Termine:
12mal dienstags 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 63,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englische Konversation MÖ

4.06650

Leitung: Gilian Bärmann

Wer hat Interesse, in gemütlicher Atmosphäre Englisch zu sprechen? Wenn Sie gute Sprachkenntnisse haben, können Sie diese Kenntnisse anhand von Texten, Zeitungsartikeln, Filmen, Gedichten und persönlich Erlebtem vertiefen.
Beginn: 06.06.01.2022
Termine:
12mal dienstags 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Augustinum Mölln
Gebühr: 63,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de
Auch: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

Englisch Konversation (B1) RZ

Kurs 424 Groß Grönau

Leitung: Kathrin Tiedemann

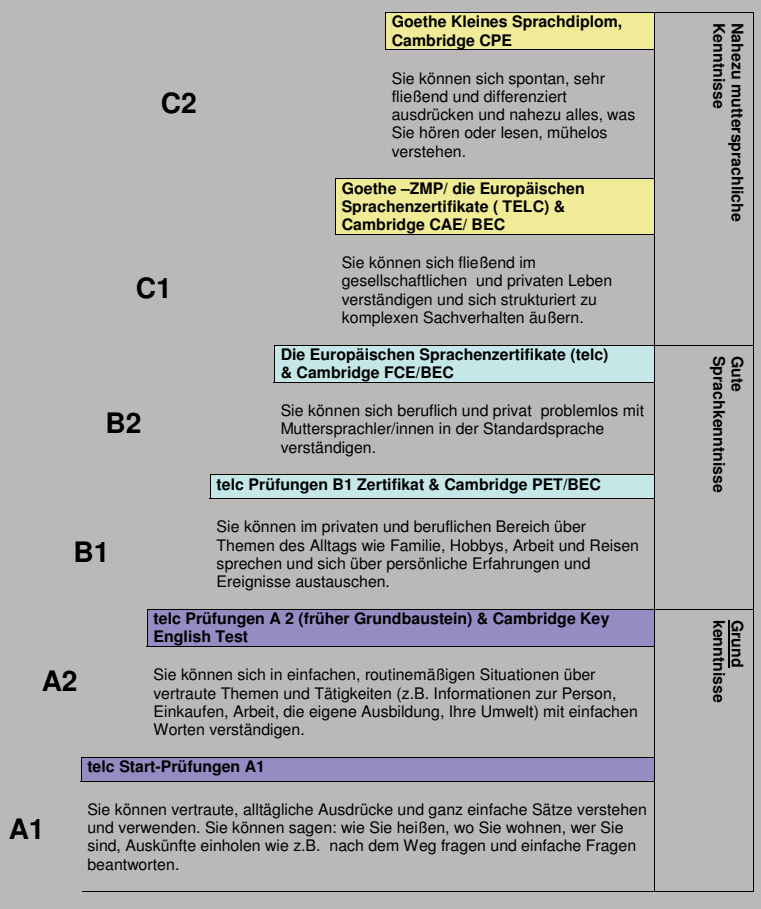
Sie haben bereits einige Englischkenntnisse und möchten jetzt mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen? Ganz nach Ihren Bedürfnissen können Sie hier Vokabular und Redewendungen zu verschiedenen Themen wie Reisen, Familienleben, Interessen und Kulturen in lockerer Atmosphäre auffrischen und einüben.
Beginn: 31.08.2022
Termine: 14 x mittwochs, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2
Gebühr: 84,00 € (bei 8 TN)
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 0451/61127790

Onlinekurs: Conversation in English (B1) SB

Leitung: Rita Cimini

This course offers the opportunity to talk about all the places you want to visit, favourite food and other languages you want to learn...everything in English!! While talking, we are going to study new structures, verbs and useful phrases that you are interested in.
Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2/B1 verfügen.

Sprachkurssystem



Beginn: 26.09.2022
Termine: 10mal montags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 73,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Englisch für Fortgeschrittene MÖ
4.06520
Leitung: Dorothea Beckmann

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum Erfolg.
Lehrbuch: wird im Kursbekannt gegeben
Beginn: 06.09.2022
Termine:
10mal dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Englisch für Fortgeschrittene DA
AS406-03
Leitung: Anne-Marie Hofmann

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse verbessern? Wir wollen in kleiner Gruppe viel Englisch sprechen, Texte lesen und verstehen, Podcasts und Videos im Unterricht nutzen, eigene schriftliche Beiträge verfassen, um unser Englisch für Alltag und Beruf zu verbessern.
Beginn: 06.09.2022
Termine: 10 mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Lindenhof, Seminarraum, Friedrichsruher Straße 2, 21529 Kröppelshagen
Gebühr: 90,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Englisch für Fortgeschrittene BÜ
- Discussion Group -
Leitung: Uta Ehlers

Sie wollen Ihre englische Sprachkompetenz ausbauen und für den beruflichen und privaten Erfolg nutzen. Sie lernen, in Diskussionen kompetent zu argumentieren.
Beginn: 08.09.2022
Termine:
10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: 45,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 2608

Französisch

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen BÜ
Leitung: Rosel Blankenburg

Sie erwerben sprachliche Kompetenz und leisten einen Beitrag zur interkulturellen Zusammenarbeit Europas. Wir arbeiten mit Voyages neu B1, ab Kapitel 3.
Beginn: 19.09.2022
Termine:
10mal montags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: 45,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04151 2702

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2.2) RZ
Kurs 407
Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie können sich bereits mit einfachen Sätzen in alltäglichen Situationen verständigen: z.B. sich vorstellen, nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen, einkaufen, über Freizeitaktivitäten sprechen. In diesem Semester geht es u.a. um Einladungen und Feste sowie um Arbeit und Beruf. Wir lernen außerdem, Erlebnisse aus der Vergangenheit zu erzählen und Dinge genauer zu beschreiben.
Neue Teilnehmer:innen nehmen bitte vor Kursbeginn Kontakt mit der Kursleiterin auf.
Unterrichtsmaterial: Voyages neu A2 (Klett Verlag) ab L. 3
Beginn: 13.09.2022
Termine: 15 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 21
Gebühr: 90,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541/83214

*Onlinekurse 1 + 2: Französisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen* SB
Leitung: Sylvie Kern

Lehrbuch: Voyages Neu A1, Klett-Verlag, ab Lektion 4, ISBN 978-3-12-529412-7
Wie beim Präsenzunterricht gibt es feste Unterrichtszeiten, aber bequem vom Sofa aus. Dazu bietet das virtuelle Klassenzimmer in der vhs.cloud Spiele, Dateien und Lernbausteine die jederzeit zur Verfügung stehen. Ein Forum bietet die Möglichkeit, sich zeitnah auszutauschen. Sie lernen, wann und wie es passt, auch im Urlaub ist der Zugriff zum Kurs gewährleistet. Ziel ist es, Ende 2022 das Niveau A1 erreicht zu haben.
Beginn **Kurs 1:** 24.08.2022
Termine:
6mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
Gebühr: 43,80 €
Beginn **Kurs 2:** 19.10.2022
Termine:
8mal mittwochs, 18:00 bis 19:30 Uhr
Gebühr: 58,40 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Französisch für Fortgeschrittene BÜ
Leitung: Rosel Blankenburg

Wir arbeiten mit Texten zu aktuellen Themen und zur Landeskunde, um unsere sprachliche und politische Kompetenz weiter zu entwickeln.
Beginn: 06.09.2022
Termine:
10mal dienstags, 17:30 bis 19:00 Uhr
Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142
Gebühr: 45,00 €
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04151 2702

Französisch am Vormittag Fortgeschrittene MÖ
4.08510
Leitung: Christine Grützner

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit guten Vorkenntnissen. Wir lesen Texte und nehmen diese zum Anlass, ins Gespräch zu kommen.
Beginn: Donnerstag, 08.09.2022
Termine:
10mal donnerstags 11:15 bis 12:45 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Französisch I - für Fortgeschrittene SB
Leitung: Anne Bailleux - Heber

Lehrbuch: On y va! B1 Hueber Verlag, ab Lektion 6
Beginn: 24.10.2022
Termine:
8mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 44,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Französisch II - für Fortgeschrittene am Vormittag SB
Leitung: Anne Bailleux - Heber

Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag, ab Lektion 7
Beginn: 04.10.2022
Termine:
8mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 44,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Französisch III - für Fortgeschrittene am Vormittag SB
Leitung: Anne Bailleux - Heber

Stufe B1
Lehrbuch: 100 % DELF/Klett. Zusätzlich lesen wir ein Buch.
Beginn: 05.10.2022
Termine:
8mal mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 44,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Matinée française (Stufe B2) RZ
(Kurs 408)
Leitung: Ulrike Spangenberg

Un cours de conversation et de lecture avec beaucoup de plaisir. Wir lesen einen aktuellen frz. Roman sowie Texte zu unterschiedlichen Themen und tauschen uns darüber aus. Dazu je nach Interessen Spiele, Musik und mehr Vergnügliches. Der Schwerpunkt liegt auf der Konversation.
Unterrichtsmaterial: in Abstimmung mit den Teilnehmern; Kursgebühr zuzüglich Kosten für das Buch
Beginn: 20.09.2022
Termine: 12 x dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21
Gebühr: 90,00 € (Kleingruppe)
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541/83214

Italienisch

Italienisch für Anfänger/innen DA
AS409-00
Leitung: Heike Campello

Neben grundlegender Grammatik und Vokabular erlernen Sie die Aussprache der Laute und Betonung der Wörter, wie man sich begrüßt und vorstellt, im Restaurant eine Bestellung aufgibt oder Einkaufen geht.
Beginn: 31.08.2022
Termine:
12mal mittwochs, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: 122,40 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Italienisch für Anfänger RZ
(Kurs 410)
Leitung: Anne Zipf-Balestrini

Wir arbeiten mit dem Lehr-und Arbeitsbuch Espresso 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-005438-1 (Kleingruppe)
Beginn: 01.09.2022
Termine:
12 x donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21
Gebühr: 90,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541/4125

Italienisch für Fortgeschrittene MÖ
4.09510
Leitung: N.N.

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.
Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Beginn: 12.09.2022

Termine:
10mal montags 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Italienisch für Fortgeschrittene RZ
(Kurs 411) Groß Grönau
Leitung: Dr. Luciana Luzi-Wünsch

Lehrbuch: Qua e là per l' Italia
Beginn: 13.09.2022
Termine: 12 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus Groß Grönau
Gebühr: 90,00 € (bei 8 TN)
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung: Kursinformationen unter 04509/712256
Anmeldungen bei der Dozentin

Japanisch

Schnupperkurs Japanisch SB
- online
Leitung: Rita Cimini

In diesem Kurs werden wir die drei Silbenschriften und ihre Ursprünge kennen lernen: Hiragana, Katakana und Kanji. Wir werden auch lernen, wie wir uns persönlich vorstellen und die beliebtesten Begrüßungen kennenlernen! Konnichiha!
Wenn Sie es wünschen, bieten wir Ihnen anschließend gerne eine Fortsetzung an.
Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2 verfügen.
Termin:
Samstag, 17.09.2022, 15:00 bis 18:00
Ort: Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 23,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Japanisch für Anfänger SB
- online
Leitung: Rita Cimini

In diesem unterhaltsamen Kurs lernen wir die Hiragana-Silbenschrift, die Reihenfolge der Striche und ihre Verwendung, die persönliche Vorstellung, Zahlen und das Verb: Sein.
Wir werden auch gängige Redewendungen und Begrüßungsformeln sowie japanische Speisen und Traditionen kennen lernen.
Lehrbuch: Minna no nihongo 1 (2. Auflage)
Achtung: Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2 verfügen.
Beginn: 28.09.2022
Termine:
10mal mittwochs, 20:00 bis 21:30 Uhr
Ort: Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 74,30 € (Kleingruppe, max. 6 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Niederländisch

Niederländisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen SB
Leitung: Carmen Bejinariu-Koster

Stufe A1.2
Lehrbuch: „Welkom! Neu A1/A2" ab Lektion 5, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8 sowie zusätzlich Materialien aus den Niederlanden.
Beginn: 14.09.2022
Termine:
8mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 44,20 € (bei 8 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Polnisch

Polnisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen MÖ
4.17510
Leitung: Ryszard Knapik

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.
Kenntnisse aus einem vorangegangenen Kurs erforderlich.
Exkursion nach Polen möglich.
Beginn: 05.09.2022
Termine:
10mal montags 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Portugiesisch

Portugiesisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen SB
Leitung: Carolina Cimini

Wer in die Sprache und die Kultur Portugals und Brasiliens eintauchen möchte, ist hier richtig.
Das Ziel ist, Grundkenntnisse der Sprache zu erlernen und dass wir uns am Ende des Kurses im kleinen Small-Talks unterhalten können.
Lehrwerk: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett-Verlag, ab Lektion 3
Beginn: 30.08.2022
Termine:
10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 55,20 (bei 8 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch

Los geht`s mit Spanisch RZ
(Anfänger)
Kurs 420
Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!
Lehrbuch: Espanol Actual 1 ab Lektion 1
Beginn: 05.09.2022
Termine: 16 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 27
Gebühr: 96,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386

Spanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen SB
Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1
Sie erlernen nicht nur das nötige Vokabular, sondern tauchen direkt ein in die wichtigsten Gesprächssituationen, die im Urlaub, auf einer Geschäftsreise oder bei einer Begegnung mit Freunden eintreten.
Sie erhalten zu Kursbeginn ein pdf mit dem Unterrichtsmaterial zum selbst ausdrucken.
Beginn: 12.09.2022
Termine:
12mal montags, 18:45 bis 20:15 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 66,30 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen - A1 SB
Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1
Lehrbuch: „Caminos neu A1", Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0, ab Lektion 9.
Beginn: 29.09.2022
Termine:
8mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 44,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch-Trainingskurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen DA
AS422-01
Leitung: Heike Färber

Wir wollen bisher Erlerntes, egal wie weit die Vorkenntnisse sind, weiter festigen und besonders Textverständnis und freies Sprechen sowie grundlegende Grammatik und Volakular üben.
Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klettverlag
Beginn: 19.09.2022
Termine: 8mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: 72,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung:
www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Weiter geht`s mit Spanisch! RZ
(Kurs 421)
Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!
Lehrbuch: Espanol Actual 1 ab Lektion 7
Beginn **Kurs 421:** 05.09.2022
Termine: 16 x montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 27
Gebühr: 96,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386

Spanisch für Fortgeschrittene A2 SB
Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A2
Unser Ziel ist das Niveau B1 zu erreichen.
Das Lehrbuch steht noch nicht fest.
Beginn: 13.09.2022
Termine:
12mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 66,30 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Spanisch für Fortgeschrittene 1 MÖ
4.22510
Leitung: Martha Krien

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt.
Lehrbuch: El Nuevo Curso 2 ab Kapitel 9
Beginn: 06.09.2022
Termine:
10mal dienstags 18:15 Uhr bis 19:45 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Spanisch für Fortgeschrittene 2 MÖ
4.22520
Leitung: Martha Krien

Wir unterhalten uns über viele Themen, diskutieren und lesen leichte, buchfremde Texte.
Kein Lehrbuch
Beginn: 08.09.2022
Termine:
10mal donnerstags 17:30 Uhr bis 18:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 €
(bei 8 Teilnehmenden)

VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung:
Tel. 0 45 42 / 8 96 60
oder anmeldung@
vhs-moelln.de

Spanisch 1a - Avanzados - Fortgeschrittene AU

Leitung: Alicia Harrer

Beginn: 13.09.2022
Termine: ab 13.09.2022;
12x Dienstags 18:00-19:30 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle, Raum C04
Gebühr: 76,80 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung:
Alicia Harrer, Telefon 04104 4264;

Türkisch

Türkisch für Anfänger MÖ

4.24510
Leitung: Berkay Zengin

Dieser Kurs richtet sich an Interessent*innen, die die türkische Sprache in einer entspannten Atmosphäre erlernen möchten. In diesem Kurs wollen wir reichlich in Form von Smalltalks sprechen. Wir werden versuchen auf Türkisch zu kommunizieren . Es geht um den Erwerb von Grundwortschatz, Training der Aussprache sowie Anfänge von Grammatik.
Beginn: 26.09.2022
Termine:
10mal montags 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

andere Fremdsprachen

Schnupperkurs Koreanisch - online SB

Leitung: Colin Erdmann

Koreanisch lernen, wäre das nicht einmal etwas Anderes? Schnuppern Sie an einem Samstag in diese faszinierende Sprache hinein. Sie erhalten erste Einblicke in die Sprache und Kultur Koreas, lernen erste Strukturen kennen und werden anschließend einige Sätze auf Koreanisch aussprechen können.
Termin: Samstag, 22.10.2022,
10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 23,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Koreanisch für Anfänger - online SB

Leitung: Colin Erdmann

Lehrbuch: Einstiegskurs Koreanisch, Hueber Verlag, ab Lektion 1.
Interessieren Sie sich für die koreanische Sprache und die Kultur dieses zwar fernen aber wichtigen Wirtschaftspartners? Dieser Kurs setzt sich zum Ziel, einen lockeren und leichten Einstieg in die koreanische Sprache zu ermöglichen. Sie bekommen einen Überblick über das koreanische Alphabet und die Schrift. Mit Hilfe von gängigen Redewendungen gelingt Ihnen ganz leicht ein erster Kontakt zum Land, seinen Menschen und der Kultur.
Beginn: 07.11.2022
Termin:
6mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Ort: Der Kurs findet online in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 44,60 € (Kleingruppe, max. 6 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Ukrainisch MÖ

4.26510
Leitung: Tetiana Hnatiuk

Dieser Kurs dient als Einstieg in die ukrainische Sprache und Kultur und richtet sich in erster Linie an Personen, die einige wichtige Grundvokabeln und Einstiegssätze erlernen möchten.
Beginn: 06.09.2022
Termine:
10mal dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Deutsche Dialekte

Plattdütsch schnacken MÖ

4.26520
Leitung: Inge Pusback

Platdüütsch snacken ohne Stress kannst du in Mölln bi de VHS. Fief Abende en lütte Stünn findt wi uns in de Gemeinschaftsschool in.
Beginn: 22.10.2022
Termine:
7x montags von 17:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Gebühr: 25,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Qualifikationen für das Arbeitsleben - IT - Organisation / Mangement

Fachgebiets-übergreifende sonstige Kurse

Videokonferenzen mit ZOOM I - ONLINE AS500-01 DA

Videokonferenzen mit ZOOM II - ONLINE AS500-0 DA

Leitung: Jens Lehnhoff

Zoom wird verwendet für private wie berufliche Zwecke (Geschäftsmeetings oder Online-Schulungen). Wir besprechen Funktionen wie Video, Audio, Chat, Bildschirmfreigabe und Teilen von Dateien sowie die Organisation von Online-Konferenzen.
Beginn **Kurs 1:** 16.10.2022
Termine Kurs 1:
1mal sonntags, 14:00 - 18:00 Uhr
Beginn **Kurs 2:** 30.11.2022
Termine Kurs 2:
1mal mittwochs, 18:00 - 21:00 Uhr
Gebühr: je 39,20 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Voraussetzung: internetfähiges Gerät mit Kamera, Mikrofon und Lautsprecher. Der Link wird Ihnen kurz vor Kursbeginn zugesandt.

Medienarbeit mit Jugendlichen RZ

(Kurs 501)
Leitung: Katharina Coordes,
Offener Kanal Schleswig-Holstein

Sie arbeiten in einem Jugendtreff oder in der Schulsozialarbeit und erleben, dass Medien ein zunehmend wichtiges Thema sind? Sie stören sich daran, dass Jugendliche durch die ständige Benutzung ihres Smartphones oftmals die direkte Kommunikation vernachlässigen?
Sie würden gern "ihren" Jugendlichen das kreative Potential von Handy, Video, Audio, Internet und Games nahebringen? Im Smartphone-Zeitalter lassen sich Medien gerade in der Jugend- und Schulsozialarbeit toll und kreativ einsetzen. Mit den Hochleistungscomputern aus der Hosentasche können Sie zusammen mit den Jugendlichen den Umgang damit aktiv gestalten und dabei auch über Fehlentwicklungen und Datensicherheit informieren.
Fortbildung in 5 Modulen:
Beginn: 26.10.2022
5 Termine jeweils von 10:00 - 17:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, Raum 35
Gebühr: 55,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386

Nie wieder sprachlos! SB

Leitung: Anke Patzak

Vor allem im Beruf kommt es neben der Fachkompetenzen auch darauf an, die eigenen Leistungen gut zu kommunizieren und sich mit seinen Positionen durchzusetzen. Sicheres und souveränes Auftreten sind dabei ausschlaggebend.
Eine starke Persönlichkeit und eine überzeugende Kommunikation fördern die eigene Entwicklung und stärken das Selbstvertrauen.
Es werden folgende Themen bearbeitet und in kleinen Übungen praktiziert: Auftritt und Wirkung (Körpersprache, Signale, Sicherheit und Unsicherheit), Ressourcen erkennen und im Alltag einsetzen, Umgang mit Machtgesten sowie Spontanität und Schlagfertigkeit.
Termin:
Samstag, 05.11.2022, 9:00 bis 17:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 59,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Grafik: Overearth/Shutterstock

Digitale Teilhabe für alle

Digitalisierung ist weit mehr als die Nutzung von digitalen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet. Das Angebot der Volkshochschulen umfasst deshalb sowohl die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten als auch die Auseinanderset-zung mit den Folgen von Digitalisierung für Gesellschaft und Umwelt. Dazu gehört auch die Integration digitaler Instrumente und Ressourcen in die Weiterbildung. Mit der Schaffung einer technischen Infrastruktur für digitale Lernangebote können die Teilnehmenden ihre digitale Medienkompetenz nicht nur im Präsenzangebot sondern auch im individuellen Lernprozess zu entwickeln.
„Der digitale Wandel ist in vollem Gange. Die technologischen Entwicklungen sind rasant und verändern die Art, wie wir uns informieren, wie wir kommunizieren, wie wir konsumieren – kurz: wie wir leben. Diesen Wandel wollen wir als Chance begreifen, mehr Wohlstand und mehr Lebensqualität für die Bürgerinnen und Bürger zu schaffen, und ihn gleichzeitig sozialverträglich und im Einklang mit unseren Grundwerten gestalten.“ (Bundeswirtschaftsministerium)

IT- /Medien – Grundlagen / allgemeine Anwendungen

Smartphone-Führerschein für die Generation 60+ AU
bei Kaffee & Kuchen
Leitung: Jeannette v. Wedel

Was kann ich mit meinem Smartphone noch alles machen, außer telefonieren? Wenn Sie auf diese Frage individuelle Antworten bekommen möchten, freuen wir uns auf Ihre Anmeldung.
Termine: Samstag 17.09.2022 ODER Sonntag 18.09.2022 15:30-17:30 Uhr
Ort: Thieß´sches Haus Wohltorf, Alte Allee 1
Gebühr: 10,00 € plus optional Gedeck 4,00 €
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die VHS,
Telefon 04104 80360

Mein neues Smartphone (Android) - Grundlagen BÜ
Leitung: Alfred Beldner

Lernen Sie die grundlegenden Funktionen Ihres Smartphones kennen: Telefonieren, Fotografieren, Grundeinstellungen Ihres Smartphones (unterschiedliche Klingeltöne, Anzeigehelligkeit etc.), im Internet recherchieren und vieles mehr. Erklärt werden die wichtigsten Begriffe wie Android-Version, Updates, GPS, WLAN und Speicherkarten.
Termine: Samstag, 08.10.2022 und Sonntag, 09.10.2022,
jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120
Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen.

Mein neues Smartphone (Android) - Aufbaukurs BÜ
Leitung: Alfred Beldner

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bei der Grundbedienung sicher sind und den Funktionsumfang Ihres Smartphones weiter ausschöpfen möchten. In diesem Kurs lernen wir: Apps für verschiedenste Zwecke installieren und deinstallieren, den Kalender nutzen, Kontakte anlegen, Widgets einfügen, Navigieren und QR-Codes lesen.
Termine: Samstag, 29.10.2022 und Sonntag, 30.10.2022, jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120
Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen.

Mein Smartphone (Android) - Auffrischungskurs BÜ
Leitung: Alfred Beldner

Der Kurs richtet sich an diejenigen, die bereits am Grund- und Aufbaukurs teilgenommen haben und ihr erlerntes Wissen auffrischen möchten. In diesem Kurs erinnern wir uns an: individuelle Einstellungen des Smartphones, Apps zu installieren/deinstallieren, Kalenderfunktionen, Kontakte anlegen, Widgets einfügen, Navigieren und QR-Codes lesen.
Termine: Samstag, 19.11.2022 und Sonntag, 20.11.2022, jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120
Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN
VHS Büchen-Gudow e.V.
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen.

Smartphone Grundkurs mit Android AS501-40 DA
iPhone Grundkurs mit IOS AS501-41 DA
Leitung: Florian Paetzel

Telefonieren, fotografieren, Internetnutzung, Musik, E-Mails, Online-Banking, soziale Netzwerke, Video-Chats, Apps: Lernen Sie die Möglichkeiten Ihres Handys kennen.
Beginn Smartphone: 26.10.2022
Beginn iPhone: 02.11.2022
Termine: je 2mal, Mittwoch und Donnerstag, 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 46,80 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Bitte Mobilphone und ein Ladekabel mitbringen.

Smartphone für Einsteiger (Android und iPhone) 1.11510 MÖ
Leitung: Gerhard Kohrt

Die wichtigsten Grundfunktionen zur Bedienung eines Smartphones: Basis-Einstellungen, Menü-Führung, Bedienung des Telefons. Bitte aufgeladenes Smartphone mitbringen!
Termin: 10.09.2022 von 09:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 30,00 € (Teilnehmerzahl begrenzt)
Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Smartphone für Fortgeschrittene (Android und iPhone) 1.11520 MÖ
Leitung: Gerhard Kohrt

Lernen Sie weitere hilfreiche Funktionen Ihres Smartphones kennen. (Internet: WLAN & Mobile Daten; Apps herunterladen & löschen; Praktische Apps kennenlernen; Hilfreiche Tipps und Tricks)
Termin: 24.09.2022 09:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47
Gebühr: 30,00 € (Euro 25,00 für Teilnehmende, die den Einsteigerkurs besucht haben)
Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Smartphone - Google soweit das Auge reicht 1.11530 MÖ
Leitung: Gerhard Kohrt

Viele Dienste des US-Konzerns sind auf dem Android Smartphone bereits vorinstalliert. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Diensten (Maps, Fotos, Chrome,..)
Termine: 29.10.2022, 09:30 bis 12:00 Uhr
Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 30,00 € (Euro 25,00 für Teilnehmende, die einen Einsteigerkurs besucht haben)
Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Smartphone-Workshop für Android-Geräte (Kurs 513) RZ
Leitung: Dr. Herwig Nöthel

In diesen Workshops erhalten Sie einen Überblick über die Arbeitsweisen und Funktionen ihres Smartphones. Insbesondere werden an den einzelnen Terminen Hilfestellungen auf ihre individuellen Fragen gegeben, wie z.B. ein Google-Konto erstellen oder Apps aus dem Playstore installieren.
Es sind alle Marken und Modelle möglich, auf denen ein Android-Betriebssystem installiert ist. Bringen Sie bitte das Smartphone mit Ladegerät und falls vorhanden Betriebsanleitung mit und halten Sie die Entsperr- und Pin-Codes bereit.
Die Termine finden einmal im Monat statt und können einzeln (Gebühr 8,00 €) oder als Gesamtpaket gebucht werden. Die Teilnehmerzahl ist pro Termin auf 6 Personen begrenzt.
Termine: montags, 05.09., 04.10., 07.11., 09.12.2022, 09.01.23
jeweils 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, PC Raum
Gebühr: 40,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04544/1619

Mein erstes iPhone Einsteigerkurs am Vormittag SB
Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein iPhone benutzen. Lernen Sie in einfach nachvollziehbaren Schritten, wie Sie die grundlegenden Funktionen Ihres iPhones nutzen können. Von der Ersteinrichtung bis hin zu den Standardanwendungen auf Ihrem iPhone werden Sie geführt. WLAN einrichten, Kontakte anlegen, Internet, E-Mail und wie man Apps installiert gehören zum Kursinhalt.
Bitte bringen Sie Ihr iPhone (kein Android-Smartphone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.
Termine: Di., 20.09. und Do., 22.09.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Mein neues Android - Tablet SB
Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein Android-Tablet benutzen. Zunächst werden wir die Ersteinrichtung des Gerätes mit Google-Konto, Kontakten, Mail-Konto und Datennutzung vornehmen. Danach üben wir Menüführung, Bedienung der Tastatur, Herunterladen von Apps, E-Mail-Verkehr uvm.
Sie können gern Ihr eigenes Android-Tablet (kein iPad!) mitbringen, es stehen allerdings auch Geräte in der vhs zur Verfügung. Bitte denken Sie an Ihr Ladekabel sowie evtl. SIM-Karte und Passwörter Ihres Gerätes.
Termine: Di., 29.11. und Do., 01.12.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Smartphone 1 - Einsteigerkurs SB
Android am Vormittag
Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein Android-Smartphone benutzen. Zunächst werden wir die Ersteinrichtung des Gerätes mit Google-Konto, Kontakten, Mail-Konto und Datennutzung vornehmen. Danach üben wir Menüführung, Bedienung der Tastatur, Telefonieren, Nutzung der Mailbox, SMS schreiben, E-Mail-Verkehr.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.
Termine: Di., 25.10. und Do., 27.10.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Smartphone 2 - Aufbaukurs SB
WhatsApp - Brauche ich das?
Leitung: Volkmar Döring

WhatsApp ist die populärste Messenger-App weltweit. In diesem Kurs wird zunächst erklärt, wie diese App funktioniert. Vom einwandfreien Installieren bis zum optimalen Einrichten werden Sie dann in die Lage versetzt, diese App bestmöglich zu nutzen. Anhand praktischer Übungen werden Sie

begeistert sein, wie unkompliziert es ist, Mitteilungen zu schreiben, mit oder ohne Anhang (z.B. Foto) zu versenden oder weiterzuleiten oder über WhatsApp zu telefonieren.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) und das Ladekabel mit.
Termine: Di., 01.11. und Do., 03.11.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Smartphone 3 - Aufbaukurs SB
Fotos aufnehmen und versenden
Leitung: Volkmar Döring

Neben dem Telefonieren ist die Kamerafunktion eine der meistgenutzten Anwendungen des Smartphones. Wo werden die Fotos gespeichert und wie können Sie sie verschicken? Das Fotografieren und Auffinden der Fotos sowie das Versenden per MMS, WhatsApp oder als Anhang zur E-Mail wird an praktischen Beispielen mit Android-Smartphones in diesem Kurs geübt.
Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) und das Ladekabel mit.
Termine: Mo., 21.11. und Mi., 23.11.2022, 9:30 bis 11:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 36,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

PC - Grundkurs Senioren DA
AS501-05
PC - Vertiefung Senioren DA
AS501-06
Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Sie erlernen grundlegende PC-Kenntnissen von Windows 10, vertiefen Ihr Wissen über das Internet, schreiben und versenden Emails mit Anlagen oder Links und erfahren etwas über Textverarbeitung mit Office 2019. Wir gehen auch individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Die Kurse sind einzeln buchbar.
Beginn **Grundkurs:** 14.11.2022
Beginn **Vertiefung:** 28.11.2022
Termine: je 5mal, Montag bis Freitag, 09:30 - 11:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 78,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Organisation und Ordnung auf dem PC DA
AS501-01
Leitung: Andreas Hartung

Grundlage für eine sinnvolle PC-Dateiablage ist das Anlegen einer Ordnerstruktur, die sich in den Grundeinstellungen von Anwendungsprogrammen wiederfinden sollte. Wir üben Löschen, Kopieren und Verschieben von Dateien.
PC-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.
Beginn: 19.11.2022
Termine: 1 x samstags, 09:00 - 13:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 35,10 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Erste Schritte am PC (AG) MÖ
5.01560
Leitung: Gerhard Kohrt

In ruhigem Lerntempo und anhand vieler Beispiele und Übungen können Sie sich im Umgang mit dem Computer vertraut machen. Ziel des Kurses ist die Vermittlung systematischen, allgemeinen Grundwissens und Beherrschung typischer Arbeitsabläufe am Computer.
Beginn: 13.09.2022
Termine:
10mal dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 72,00 € (bei 6 Teilnehmenden.)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Computer für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (AG) MÖ
5.01570
Leitung: Alexander Gutsche

Aufbauend auf leichten Vorkenntnissen in der Benutzung z.B. aus einem voran gegangen Kurs werden Kenntnisse im Umgang mit einer Textverarbeitung und Benutzung des Internets vertieft.
Beginn: 06.09.2022
Termine:
5mal dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr
Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 28,50 € (bei 8 Teilnehmern.)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Grundlagen im Umgang mit Computer/Tablet & Co RZ
(Kurs 702)
Leitung: Nicolas Reuss

Ziel ist es einen sicheren Umgang mit Computer/Tablet und Co. zu erlernen.
Der Dozent vermittelt dabei grundlegende Kompetenzen wie das Schreiben von E-Mails, Erstellen von Dokumenten und vieles weitere auf dem PC/Tablet.
Da es sich hier um ein offenes Angebot handelt, ist der Einstieg jederzeit möglich. Um eine vorherige Anmeldung wird gebeten. Teilnehmer brauchen keine Vorkenntnisse zu haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung. Dank einer Kooperation mit dem Grundbildungszentrum der VHS Lübeck und einer Förderung des Ministeriums für Bildung, Wissenschaft und Kultur des Landes Schleswig-Holstein sind die Kurse kostenfrei!
Beginn: **Kurs 702:** 02.09.2022
Termine: 14 x freitags, 9:30 - 11:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, PC Raum
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04544/1619

Computerkurs für Senioren (Anfänger) RZ
Kurs 508.1
Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung Word vermittelt:
- Texte schreiben, korrigieren und speichern, drucken
- Rechtschreibung und Grammatik
- Aufzählungszeichen und Nummerierung, Kopf- und Fußzeilen
- Tabellen erstellen, füllen, formatieren, sortieren
- Einfügen von Grafiken (aus WordArt oder ClipArt)
- Visitenkarten, Adressetiketten

Überblick im Internet, Outlook, Excel und Powerpoint.
Beginn: 06.09.2022
Termine: jeweils dienstags und donnerstags 16:40 - 18:10,
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, PC Raum
Gebühr: 90,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten (Kleingruppe)
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541 840102

Computerkurs für Senioren (Fortgeschrittene) RZ
Kurs 509.1 und 509.2
Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Das Erlernte wird weiter vertieft.
Vermittelt werden:
- Surfen im Internet
- Outlook
- Digitalkamera, Bearbeitungsprogramme
- Externe Datenträger
- CD-ROM brennen
- Media-Player (CD mit Musik kopieren oder brennen)
- iTunes (iPod)
- Dias digitalisieren und speichern

Beginn: **Kurs 509.1:** 06.09.2022
Beginn: **Kurs 509.2:** 01.11.2022
Termine: jeweils dienstags und donnerstags 15:00 - 16:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, PC Raum
Gebühr: 90,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten (Kleingruppe)
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04541 840102

PC - Grundlagen SB
Leitung: Volkmar Döring

Sie möchten sicherer im Umgang mit dem PC werden? In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse der Teilnehmer*innen aufgefrischt und hilfreiche Tipps und Tricks vermittelt. Ihre Fragen gestalten wesentlich den Inhalt des Kurses. Eigene Notebooks/Laptops können gern mitgebracht werden.
Termine: Di., 06.12. und Do., 08.12.2022, 9:00 bis 12:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 52,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Hilfe - mein Kurs findet in der vhs.coud statt! SB
Einführung für Kursteilnehmende
Leitung: Anja Erdmann

Ihr gewohnter Präsenzkurs findet plötzlich online in der vhs.cloud statt? Oder Sie möchten an einem neuen Online-Angebot der Volkshochschulen teilnehmen?
Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie bietet datenschutzkonform die Möglichkeit, zeit- und ortsunabhängig verschiedenste Kurse zu besuchen, Gelerntes zu vertiefen und sich mit anderen Kursteilnehmenden auszutauschen. Wir werden die Registrierung in der vhs.cloud, das Buchen eines Kurses und die Teilnahme an der Konferenz üben und Unsicherheiten ausräumen.
Die Teilnahme ist am Laptop, aber auch am Tablet oder Smartphone möglich.
Termine:
Kurs 1:
Dienstag, 23.08.2022, 10:00 bis 11:00 Uhr
Kurs 2:
Donnerstag, 25.08.2022, 16:00 bis 17:00 Uhr
Kurs 3:
Dienstag, 30.08.2022, 10:00 bis 11:00 Uhr
Kurs 4:
Donnerstag, 01.09.2022, 16:00 bis 17:00 Uhr
Weitere Termine nach Absprache möglich!
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: kostenfrei
VHS Schwarzenbek
Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Die eigene Website mit Wordpress (Kurs 504) RZ
Leitung: Jens Butz

Mit dem kostenlosen CMS Wordpress kommen Sie schnell zu einer Internetseite ohne Programmierkenntnisse besitzen zu müssen. Von der Installation, dem Verwenden von Plugins, bis hin zum Anpassen von kostenlosen Stilvorlagen werden die Grundkenntnisse bis zur fertigen Website vermittelt.
Der Kurs richtet sich an Teilnehmer mit Internetkenntnissen, Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Teilnehmerzahl ist auf max. 8 Teilnehmer begrenzt.
Termine:
Samstag, 10.09.2022, 8:00 - 13:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
Gebühr: 30,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter E-Mail: jens@butz.sh

Kaufmännische IT-/ Medienanwendungen

OUTLOOK 2021 - Grundlagen DA
AS502-30
Leitung: Florian Paetzel

Ob beruflich oder privat – Outlook ist das perfekte Instrument digitaler Kommunikation für Ihre Büroorganisation mit Terminplanung, Kalender, Adressbuch und E-Mail-Programm. Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Beginn: 26.10.2022
Termine: 2mal, Mittwoch und Donnerstag, je 18:00 - 20:15 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 35,10 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Büropraxis für Frauen I + II DA
AS502-26 + AS502-27
Leitung: Andreas Hartung

Diese Lehrgänge (auch einzeln buchbar) werden in Kooperation mit der Gleichstellung des Amtes Hohe Elbgeest angeboten und wenden sich vor allem an Frauen, die wieder in den Beruf einsteigen und/oder ihre MS-Office-Kenntnisse insbesondere in WORD und EXCEL auffrischen möchten.
Beginn **Kurs 1:** 27.09.2022
Beginn **Kurs 2:** 25.10.2022
Termine: je 4mal Dienstag bis Freitag, 08:30 - 11:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 73,60 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Die gelungene PC-Präsentation (AG) MÖ
5.01600
Leitung: Gerhard Kohrt

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint 2019 Präsentationen erstellen. Alle wichtigen Funktionen werden geübt und angewendet.
Vorkenntnisse: Computer-Basiskenntnisse.
Beginn: nach Absprache
Termine:
5mal donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Die gelungene Projekt-Präsentation MÖ
(AG) 6.05020
junge vhs
Leitung: Gerhard Kohrt

Dieser Kurs ist perfekt für Einsteiger geeignet, die den gekonnten Umgang mit PowerPoint lernen möchten. Nach diesem Kurs kannst du zu jedem Thema die passende Präsentation vorbereiten. Videoanalyse möglich.
Beginn: nach Absprache
Termine: 5mal dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 20,50 € (für Schüler bei Vorlage einer Schulbescheinigung)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Meine eigene Website MÖ
(Sonderkurs) 6.05030
junge vhs
Leitung: Gerhard Kohrt

In diesem Kurs wird eine eigene Webseite erstellt. Man erlernt die Grundkenntnisse der Seitengestaltungssprache HTML und die Formatierung mit CSS.
Beginn: nach Absprache
Termine: 5mal montags 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 25,00 € (für Schüler bei Vorlage einer Schulbescheinigung)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Einführung in die Programmierung mit Java DA
AS501-14
Leitung: Jens Lehnhoff

Die Programmiersprache Java ist heute weit verbreitet und wird in Unternehmen, Internet und Ausbildung genutzt. Hier erlernen Sie die ersten Schritte des Programmierens mit Java. Voraussetzung sind gute Kenntnisse in Windows oder macOS.
Beginn: 05.11.2022
Termine: 2mal, Samstag und Sonntag, 10:00 - 16:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 88,80 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Gerne ein eigenes Notebook mitbringen.

Programmieren lernen mit Calliope Mini - Ferienkurs I DA
AS501-16
junge vhs
Leitung: Jens Lehnhoff

Dieser Kurs richtet sich an Schüler/innen der 3. bis 5. Klasse. Wir besprechen erste Grundlagen der Computertechnik und Programmierung und lernen dabei, spielerisch und kreativ Projekte mit "Calliope mini" umzusetzen.
Beginn: 10.10.2022
Termine:
5mal, Montag bis Freitag, 14:00 - 16:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: 68,00 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Kurs kann aus dem Bildungs- und Teilhabepaket des Bundes bezuschusst werden.

WORD 2021 Grundlagen DA
AS502-25
Leitung: Andreas Hartung

Hier erfahren Sie etwas über sinnvolles und effizientes Arbeiten mit Tabellen, Formatvorlagen und Textfeldern, Erstellen von Formularen oder Anwenden von Schreibschutzvarianten, um mit WORD nicht nur Texte schreiben zu können.
Keine Vorkenntnisse erforderlich.
Beginn: 06.09.2022
Termine: 4mal freitags, 17:00 - 19:15 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 70,20 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

MS Word 2019 Schritt für Schritt (AG) MÖ
5.01580
Leitung: Gerhard Kohrt

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Texte komfortabel zu gestalten. In diesem Lehrgang werden viele grundlegende Textverarbeitungsfunktionen behandelt, die Sie benötigen, um erfolgreich einen Text bzw. Ihre Korrespondenz zu gestalten.
Termine:
5mal dienstags 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: nach Absprache
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Einführung in Word 2016 RZ
(Kurs 512)
Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Textverarbeitungsprogramms MS-Word 2016. Folgende Themen werden behandelt: Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programmes, Texte erstellen und formatieren, Gliederungen erstellen, Formatvorlagen, Grafik- und Textelemente, Tabellen, Serienbriefe und Adressetiketten. Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.
Beginn: 07.11.2022
Termine: 4 x montags, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, PC Raum
Gebühr: 40,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung: Kursinformationen unter: 04544/1619

EXCEL 2021 - Grundlagen DA
AS502-18

EXCEL 2021 Vertiefung DA
AS502-20
Leitung: Andreas Hartung

Sie erlernen grundlegende Techniken der Tabellenkalkulation mit einfachen Berechnungen, Umgang mit Formeln und Funktionen, Erstellen von Diagrammen sowie Verknüpfen von Werten, eine Hilfe für Beruf, Schule und privat.
Beginn **Grundlagen:** 28.10.2022
Gebühr Grundlagen: 70,20 €
Termine Grundlagen:
4mal freitags, 17:00 - 19:15 Uhr
Beginn **Vertiefung:** Freitag, 25.11.2022
Termine Vertiefung:
3mal freitags, 17:00 - 19:15 Uhr
Gebühr Vertiefung: 52,70 €
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Wenn online, wird Ihnen der Link kurz vor Kursbeginn zugesandt.

MS Excel 2019 für Anfänger (AG) MÖ
5.01590
Leitung: Gerhard Kohrt

Dieser Lehrgang bietet einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2019. Es werden die grundlegenden Funktionen sowie einfache Formeln und Berechnungen erläutert und durch praktische Übungen verfestigt. Darüber hinaus werden aus den Tabellen passende Diagramme erstellt.
Termine: 5mal dienstags 19:30 bis 21:00 Uhr, Beginn nach Absprache
Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Einführung in EXCEL 2016 RZ
(Kurs 511)
Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel 2016: Folgende Themen werden behandelt: Aufbau-, Funktions- und Arbeitsweise des Programms, Tabellen erstellen, formatieren und Layout-Gestaltung, sortieren von Daten, Formeln und Funktionen anwenden, Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen, Autofunktionen. Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.
Beginn: 25.10.2022
Termine: 6 x dienstags, 19:30 - 21:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Ratzeburg, PC Raum
Gebühr: 56,00 €
VHS Ratzeburg und Umland e.V.
Anmeldung unter vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/891386
Kursinformationen unter 04544/1619

Grundkurs in Excel SB
Leitung: Barbara Meißner

Wir erstellen und formatieren Tabellen, führen Berechnungen durch und präsentieren die Ergebnisse in Diagrammform.

Volkshochschule Geesthacht gemeinnützige GmbH

Staatlich anerkannter Träger der Weiterbildung
Zertifiziert nach AZAV

Die VHS Geesthacht bietet jährlich ca. 450 Kurse in Bereichen Gesellschaft, Kultur und künstlerisches Gestalten, Gesundheit, Sprachen, Grundbildung und Integration, berufliche Bildung und IT an.
Im Internet finden Sie das vielfältige Programm der VHS Geesthacht unter **www.vhs-geesthacht.de**

Impulse für den Klimaschutz im Alltag

In dieser Veranstaltung erfahren Sie mehr über die Hintergründe der Klimakrise und verschiedene Gruppierungen des Klimaaktivismus. Vor allem aber werden Sie hier kleine und große Impulse für den Alltag erhalten, wie Sie Ihren Alltag Schritt für Schritt nachhaltiger gestalten können.
Mo., ab 24.10.22, 11:00 - 12:30 Uhr, 6 Vormittage

Den Kinderwunsch-Weg mit mehr Leichtigkeit gehen. Aber wie?

Die Zeit des unerfüllten Kinderwunsches ist belastend und meist auch ziemlich einsam. In diesem Seminar entwickeln wir gemeinsam Strategien, um mit den Herausforderungen und Stolpersteinen auf dem Kinderwunsch-Weg leichter umgehen zu können. Außerdem gibt es Raum für Austausch mit Menschen, die sich ebenfalls auf dem Kinderwunsch-Weg befinden.
Mi., ab 21.09.2022, 19:30 - 21:00 Uhr, 2 Abende

Improtheater

3,2,1 und los! Ohne zu wissen, was passiert, betritt man die Bühne und entwickelt gemeinsam mit anderen eine Geschichte aus dem Nichts heraus. Wie das geht? Das erfahren Sie in diesem Kurs!
Do., ab 08.09.22, 19:30 - 21:30 Uhr, 10 Abende

Bilder-Vortrag: Gibt es Leben auf anderen Planeten?

In unserem Sonnensystem gibt es mehrere Planeten und Monde, auf denen nach elementaren Lebensformen gesucht wird. In den letzten Jahren wurde außerhalb unseres Sonnensystems eine Anzahl von Planeten gefunden, welche Kandidaten für lebenstaugliche Umgebungen sind.
Sa., 12.11.22, 16:00 - 18:15 Uhr

Ukrainisch für Anfänger/innen ohne Vorkenntnisse

Dieser Kurs dient als Einstieg in die ukrainische Sprache und Kultur. Sie erzielen einen Basis-Wortschatz mit grammatikalischer Grundlage und können sich zu Kursende zu einfachen Themen des täglichen Lebens grundlegend verständigen.
Sa., ab 17.09.22, 14:00 - 15:30 Uhr, 15 Nachmittage

Die optimale Bau- und Immobilienfinanzierung

Dieses Seminar verschafft einen umfassenden Überblick über aktuelle Angebote und Möglichkeiten der Bau- und Immobilienfinanzierung.
Do., 22.09.22, 17:00 - 19:00 Uhr

Schulabschlüsse ESA und MSA

Vorbereitungskurse ab 29.08.2022 bzw. 30.08.2022, um den ersten allgemeinbildenden Schulabschluss und den mittleren Schulabschluss nachträglich im Sommer 2023 zu erwerben.

Individuelle Weiterbildungsberatung für Erwachsene

Die Beratung erfolgt kostenfrei, trägerunabhängig und kundenorientiert - gemäß Ihrer persönlichen Fragestellung, Termine nach Vereinbarung.

Weiterbildungen für Mitarbeiter/innen in Kindertagesstätten und Kindergärten

Sie finden diese Weiterbildungsangebote auf unserer Internetseite **www.vhs-geesthacht.de**

Bildungsurlaube

Den Büroalltag meistern
mit Microsoft Office 2013 und Windows 10
21. - 25.11.2022, 9:00 - 16:00 Uhr
Excel - Grundlagen für Einsteiger/innen
05. - 09.12.2022, 8:30 - 16:00 Uhr
Brush up Your Business English - Level A2/B1
30.01. -.03.02.2022, 8:30 - 15:30 Uhr
Kreative Malschule/Intensivkurs Malen und Zeichnen
21. - 25.11.2022, 9:00 - 16:00 Uhr

Firmen- und Inhouse-Schulungen

Microsoft Office, Individuelles Sprachtraining, Coaching und Training, Lernförderung für Auszubildende, Betriebliche Gesundheitsprävention

Neugierig geworden?
Mehr auf www.vhs-geesthacht.de

Beratung, Informationen und Anmeldungen
Volkshochschule Geesthacht gGmbH,
Buntenskamp 22, Zugang Rathausstr. 58,
21502 Geesthacht
Tel.: 04152 4622, E-Mail: info@vhs-geesthacht.de

Termine:
Freitag, 30.09.2022, 16:30 bis 19:00 Uhr
und
Samstag, 01.10.2022, 9:30 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 26,25
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

POWERPOINT 2021 DA
AS502-12
Leitung: Andreas Hartung

Ob in der Schule oder im Büro: heute benötigt fast jede/r das Präsentationsprogramm PowerPoint. Wir machen Sie fit im Umgang mit Erstellen und Gestalten von Textfeldern, Einfügen von Grafiken, Gestalten von Folien und Folienübergängen, Einbinden von Links (Internet) und anderen Programmen.
Beginn: 22.10.2022
Termine: 1mal samstags, 09:00 - 13:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 35,10 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.

Grundkurs in PowerPoint SB
Leitung: Barbara Meißner

PowerPoint unterstützt Sie bei der Präsentation Ihres Vortrags. Dafür lernen Sie viele verschiedene Gestaltungsmöglichkeiten für Texte, Grafiken, Diagramme und Hintergründe kennen. Hilfsmittel dafür können unter anderem sein: vorgegebene Layouts und Formatvorlagen, ebenso wie Folienübergänge und Animationseffekte, die der Präsentation einen kleinen, aber feinen Kick geben können. Zudem wird Ihnen vermittelt, wie Sie Verknüpfungen zu anderen Dateien herstellen können oder auch eine oder mehrere Seiten mit Musik hinterlegen können.
Termine:
Freitag, 04.11.2022, 16:30 bis 19:00 Uhr
und
Samstag, 05.11.2022, 9:30 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388 26,25
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge / Rechnungswesen

10-Fingersystem an einem Abend DA
AS501-02
Leitung: Uwe Bölt

Anstelle von 30-40 Stunden wird das 10-Finger Schreibsystem mithilfe eines Lehrwerks an nur einem Abend vermittelt. Dieser Kurs ist für jeden, von Schüler/in bis zum Erwachsenen geeignet.
Beginn: 09.11.2022
Termine:
1mal mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 17,60 €
VHS Dassendorf e.V.
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder
Tel. 04104/ 699 146.
Zur Gebühr kommen die Kosten des Arbeitsheftes in Höhe von 21 €. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten, um ausreichend Lehrhefte zu bestellen.

Tastschreiben mit dem Computer MÖ
für Schüler und Erwachsene
5.01530
Leitung: Sabine Bachert

Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: Mit den Fingern schreiben und den Kopf frei haben für Bildschirm und EDV-Arbeit. Wir empfehlen den Lehrgang auch für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen.
Beginn: 08.09.2022
Termine:
12mal donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 68,40 € (bei 8 Teilnehmenden - Schülerrabatt möglich)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

Tastschreiben mit dem Computer für Schüler MÖ
6.05510
Leitung: Sabine Bachert

Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: Mit den Fingern schreiben und den Kopf frei haben für Bildschirm und EDV-Arbeit. Wir empfehlen den Lehrgang auch für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen.
Beginn: 08.09.2022
Termine:
12mal donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
Gebühr: 40,00 € (für Schüler bei Vorlage einer Schulbescheinigung)
VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln.de

*Computerschreiben - für Schüler*innen und Erwachsene* SB
Leitung: Barbara Meißner

Ohne PC geht heute nichts mehr. Fast jeder hat einen Computer, aber nicht jeder kann die Tastatur mit zehn Fingern blind bedienen. Mit dem "Lerntechniker-System" ist es möglich, die Tastatur eines Computers an nur einem kompletten Unterrichtstag blind bedienen zu lernen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt.
Termine: Freitag, 11.11.2022, 16:30 bis 19:00 Uhr und
Samstag, 12.11.2022, 9:30 bis 13:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 58,50 € (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

Technische Grund - / Fachlehrgänge

Motorbootführerscheine MÖ
(Sonderkurs)
5.08510
Leitung: Peter Morgenroth

-Amtliche Führerscheine für Boote mit mehr als 5PS Binnen und See-
Termine: Vorbesprechung:
Montag, 19.09.2021 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Die Gebühr erfragen Sie bitte bei der VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung unter Tel. 04541/83200

Segelführerscheine MÖ
(Sonderkurs)
5.08520
Leitung: Peter Morgenroth

Segelgrundschein
Praxis und Theorie.
Termine: Vorbesprechung:
Montag, 19.09.2021 19:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
Die Gebühr erfragen Sie bitte bei der VHS Mölln-Breitenfelde
Anmeldung unter Tel. 04541/83200

Schulabschlüsse – Studienzugang und –begleitung

Bewerbungstraining AU
Leitung: Janina Kording

Teil 1: Bewerbungsunterlagen
Teil 2: Das Interview/Assessment Center
Termine: je 2 Termine:
Dienstags 13.09.2020/20.09.2022 ODER
Mittwochs 05.10.2022/12.10.2022
jeweils 18:30-20:00 Uhr
Ort: Fürstin-Ann-Mari-von-Bismarck-Schule Aumühle
Gebühr: 30,00 € für einen Doppeltermin
VHS der Sachsenwaldgemeinden Aumühle und Wohltorf e.V.
Anmeldung bitte über die vhs,
Mobil 0178 7291716

Coaching Berufsorientierung AU
Leitung: Janina Kording;
HR Managerin und Business Coach

individuelle Terminabsprache unter Telefon 0160 998 522 03

Grafik: vs148/Shutterstock

Es ist nie zu spät

Nach diesem Motto bieten Volkshochschulen allen Menschen lebenslang die Chance, Lesen und Schreiben zu lernen, einen Schulabschluss nachzuholen und somit neue Lebensperspektiven zu eröffnen. Vermittelt werden Kompetenzen in den Grunddimensionen kultureller und gesellschaftlicher Teilhabe, wie z.B. Rechenfähigkeit, Grundfähigkeiten im IT-Bereich, finanzielle Grundbildung und soziale Grundkompetenzen. Grundbildung orientiert sich an der Anwendungspraxis von Schriftsprachlichkeit im beruflichen und gesellschaftlichen Alltag. Grundbildung an Volkshochschulen umfasst alle Lernbereiche von der grundlegenden Verbesserung der Lese- und Schreibkenntnisse bis zur Erlangung eines Schulabschlusses. Zahlreiche Studien, aktuell die Studie „LEO 2018 – Leben mit geringer Literalität" belegen, dass immer noch 6,2 Millionen Menschen in Deutschland nicht ausreichend lesen und schreiben können. Mit der AlphaDekade wollen Bund, Länder und Partner im Zeitraum von 2016 bis 2026 die Lese- und Schreibfähigkeiten Erwachsener in Deutschland deutlich verbessern. Zentraler Erfolgsfaktor: mehr Grundbildungsangebote und mehr Menschen, die diese Angebote wahrnehmen. Die Frage, wie Erwachsene mit niedrigen Schriftsprachkompetenzen erreicht und zum Lernen aktiviert werden können, ist die zentrale Herausforderung aller Maßnahmen. Bundesministerin für Bildung und Forschung, Anja Karliczek: „Die Alphabetisierung voranzutreiben, ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Jede und jeder kann der- oder diejenige sein, die den Ausschlag gibt, dass ein Erwachsener Mut fasst, lesen und schreiben zu lernen."

Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle/Wohltorf e.V.

1. Vorsitzende und Leiterin:
Jeannette von Wedel
Geschäftsstelle: Bergstr. 9, 21521 Aumühle,
Tel. 0178 7291716, ww.vhs-aumuehle-wohltorf.de,
e-mail: wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de
Öffnungszeiten Büro: Mittwochs 15.30 - 17.30 Uhr und Donnerstags 8 - 10 Uhr
Anmeldung: bei der vhs, wenn nicht anders angegeben.
Zahlungen: Überweisung auf IBAN: DE24 2305 2750 0109 1041 08, BIC: NOLADE21RZB.

Volkshochschule Berkenthin e.V.

Leiterin: Ute von Keiser-Pytlik
Geschäftsstelle:
Schützenstraße 3, 23919 Berkenthin
Telefon: 0 45 44 / 4 13 oder 0 45 44 / 820 00
E-Mail: info@vhs-berkenthin.de
Internet: www.vhs-berkenthin.de
Sprechzeiten: Montag bis Freitag 17–19 Uhr
Bankverbindung: KSK Berkenthin,
IBAN: DE52 2305 2750 0006 0050 20, BLZ: 230 527 50
Konto-Nr.: 6 005 020
Anmeldung: verbindlich telefonisch oder online, verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühr
Zahlungen: am ersten Abend bar bei den jeweiligen Kursleiter/innen
Ermäßigung: auf Anfrage; für Mitglieder Euro 2,-
Abmeldung: spätestens eine Woche vor Kursbeginn

Volkshochschule Büchen - Gudow e.V.

Leiterin: Uta Ehlers
Geschäftsstelle: Schulzentrum Büchen, Schulweg 1, Eingang F1, Raum F102 (Parterre links), 21514 Büchen
Postanschrift: Postfach 1150, 21510 Büchen
Ansprechpartnerinnen:
Uta Ehlers (Leitung), Tel. 04155 2608,
Ute Kruckow (Geschäftsführung), Tel. 04155 3551
(Anmeldung und Kursbetreuung)
E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de
Internet: www.vhs-buechen-gudow.de
Bürozeit: mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr (außer in den Ferien) Telefon 04155 3550 während der Bürozeit
Bankverbindung: Kreissparkasse Büchen
IBAN: DE93 2305 2750 0002 0022 56,
BIC: NOLA-DE21RZB
Zahlung:
- bis spätestens zum zweiten Kursabend in bar oder per Überweisung (Nachweis durch Überweisungsträger oder Kto.-Auszug erforderlich.)
- bei Wochenendveranstaltungen per SEPA-Lastschrift (der Einzug erfolgt fünf Tage vor Kursbeginn)

Ermäßigung: 20 % für Mitglieder, 50 % auf Antrag für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger sowie für Inhaber einer Juleika. (Familienmitgliedschaften möglich!)
Anmeldung: Durch Eintrag in die Kursliste am ersten Kursabend bzw. während der Vorbesprechung. Bei Wochenendveranstaltungen verbindliche schriftliche Anmeldung.
Abmeldungen: In der Geschäftsstelle bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei. Bei späteren Abmeldungen ist die Gebühr voll zu entrichten. Bei Wochenendveranstaltungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle.

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Leitung: Andreas Hartung
Geschäftsführung: Petra Ebel
Büro: Am Wendel 2a , 21521 Dassendorf
Tel. 04104/ 699 146, e-mail: service@vhs-dassendorf.de,
Internet: www.vhs-dassendorf.de
Sprechzeiten: Montag 10:00-11:00 Uhr und Dienstag 18:00-19:00 Uhr (außer in den Schulferien S.-H.)
Bankverbindung: KSK Herzogtum Lauenburg,
IBAN: DE45 2305 2750 0109 5489 60
BIC: NOLADE21RZB
Anmeldung: persönlich im Büro der VHS, telefonisch, per E-mail oder über die Website
Zahlung: bis spätestens zum zweiten Kurstag auf das o. g. Bankkonto. Bei Wochenend- und Einzelveranstaltungen ist die Kursgebühr kurzfristig vor Kursbeginn zu überweisen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl unterschritten werden, kann es zu einer Änderung der Kursgebühr kommen. Eine Rückerstattung der Kursgebühren ist in der Regel nicht möglich.
Abmeldungen: bis eine Woche vor Kursbeginn im Büro der Vhs, sonst ist die volle Kursgebühr zu entrichten.
Ermäßigung: 20 % von der Kursgebühr für Schüler/innen, Student/innen, Auszubildende, Empfänger von ALG II und Sozialhilfe gegen Vorlage eines schriftlichen Nachweises. Für Kinder- u. Jugendkurse gibt es keine Ermäßigung. In den Schulferien (S.-H.) finden in der Regel keine Kurse statt.

Volkshochschule Mölln-Breitenfelde

Leiter: Gerhard Kohrt, Tel.: 04542/89660,
Fax: 04542/5986, e-Mail: post@vhs-moelln.de,
Internet: http://www.vhs-moelln.de
Postanschrift: VHS Mölln-Breitenfelde, Stadthaus, Wasserkrügerweg 16, Postfach 1330, 23879 Mölln
Bankverbindung: Kreissparkasse, BLZ 230 527 50, Konto 100 53 20 778, IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78, BIC: NOLADE21RZB
Anmeldungen: unter der Telefonnummer, die bei dem jew. Kurs angegeben ist. Die schriftliche Anmeldung erfolgt am ersten und zweiten Abend bei den Dozenten durch Eintrag in eine Liste.
Zahlung: nach Rechnungserhalt auf das o. a. Konto; Sonderkurse werden direkt mit den Dozenten abgerechnet.
Ermäßigung ist nur für Schüler, Studenten, Auszubildende, Arbeitslose und 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 Ratzeburg

Leitung: Silvia Tessmer
Geschäftsstelle: Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg
Öffnungszeiten: Montag von 9.30 - 11.30 Uhr
Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr,
Freitag von 9.30 - 11.30 Uhr
Anmeldungen: Verbindlich schriftlich/online bei der Volkshochschule Ratzeburg und Umland e.V., Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg, Telefon: 04541/891386;
E-Mail: vhs.ratzeburg@gmx.de
Zahlung: Die Gebühren sind bis spätestens nach der 1. Unterrichtsstunde zu entrichten. Bei einigen Kursen entstehen Materialkosten, diese Kosten werden zusätzlich zu den Kursgebühren erhoben. Ein evtl. Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden.
Ermäßigungen: Die Volkshochschulen gewähren in der Regel Schülern 25% Ermäßigung (nicht bei Kursangeboten, die ausschließlich für Kinder und Jugendliche angeboten werden) und Erwachsenen bei entsprechendem Nachweis in sozialen Härtefällen eine Ermäßigung von 50% für die meisten Kurse. Die Ermäßigung muss mit der Anmeldung beantragt werden. Bitte erkundigen Sie sich bei der VHS-Leitung.
Bankverbindung: Raiffeisenbank Südstormarn Mölln eG, IBAN: DE92 2006 9177 0000 7065 23
Abmeldungen: Die Abmeldung von einem Kurs ist grundsätzlich bis zu 1 Woche vor Kursbeginn möglich und hat ausschließlich über die VHS zu erfolgen. Bei späteren und nicht über die Volkshochschule durchgeführten Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben.

Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Leiterin: Anja Erdmann
Geschäftsstelle: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude, 21493 Schwarzenbek, Tel. 04151/5388
e-mail: info@vhs-schwarzenbek.de,
Internet: www.vhs-Schwarzenbek.de
Ansprechpartner: Anja Erdmann, Alina Erdmann
Sprechzeiten: montags, dienstags, freitags 9:00 bis 12:00 Uhr, donnerstags 14:30 bis 18:00 Uhr
Bankverbindung: Raiffeisenbank eG,
IBAN DE26 2306 4107 0102 2322 00,
BIC GENODEF1BCH.
Anmeldungen: Schriftlich mit der im Programmheft abgedruckten Anmeldekarte oder über unsere Homepage.
Zahlung: Durch Erteilung einer Einzugsermächtigung mit Unterschrift auf der Anmeldung oder durch Überweisung der Kursgebühr spätestens zu Kursbeginn auf o. g. Konto. Für **Mahnungen** wird eine Gebühr von Euro 2,50 erhoben. Bei einer evtl. Rückbuchung der eingezogenen Kursgebühr trägt der Kursteilnehmer die uns in Rechnung gestellten Bankgebühren.
Ermäßigungen: 25 % für Schüler'innen, Student*innen, Auszubildende, 50 % für Empfänger*innen von ALG II, Sozialhilfe oder Grundsicherung gegen Vorlage einer entsprechenden Bescheinigung. Mitglieder zahlen um 10 % geringere Kursgebühren.
Abmeldungen: wenn nicht anders angegeben schriftlich bis spätestens 3 Werktage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle vorliegend.

Teilnahme an den Kursen erfolgt entsprechend der aktuell gültigen Corona Landesverordnung. Bitte beachten Sie die jeweiligen Hygienekonzepte der Volkshochschulen.

vhs | vhs online akademie schleswig-holstein

Lernen kompetent gestalten.

vhs-Online-Akademie für die
Aus- und Weiterbildung von Kursleitenden
an Volkshochschulen und Bildungsstätten
in Schleswig-Holstein
www.vhs-akademie.sh

vhs Landesverband Schleswig-Holstein
EU.SH.JETZT

Anmeldung für die Volkshochschule

Volkshochschule _____

Kursnummer oder Kurstitel _____

Kursnummer oder Kurstitel _____

Kursnummer oder Kurstitel _____

Ich beantrage Ermäßigung, weil _____

(Bitte Nachweis in Kopie beifügen) _____

Name, Vorname _____

Straße und Hausnummer _____

PLZ und Wohnort _____

Telefon _____

Email _____

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.
Die Datenschutzbestimmungen auf Seite 2 habe ich zur Kenntnis genommen.

Sollten Sie eine Abbuchung der Kursgebühren von Ihrem Konto wünschen, senden Sie uns bitte nachstehendes SEPA-Lastschriftmandat im Original (Zusendung per Fax oder Mail ist leider nicht möglich, da die Originalunterschrift vorliegen muss!) zu.

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)* _____

Kreditinstitut* _____

Ort, Datum* _____

IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)* _____

Kontoinhaber* _____

Unterschrift* _____

* freiwillige Angaben

Unsere Investition in die Zukunft – Bildung.

Klare Kante für Ihr Geld

Wir übernehmen Verantwortung für die Region und die Menschen im Kreis Herzogtum Lauenburg – wir fördern Projekte und Aktivitäten in den Bereichen Bildung und Soziales.

ksk-ratzeburg.de

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg