



Kreisvolkshochschule  
Herzogtum Lauenburg e.V.



Programm  
Frühjahr  
2023



\* geben ihr eigenes Programmheft heraus

**VHS Berkenthin**  
Schützenstr. 3  
23919 Berkenthin  
Tel.: 04544/4 13  
Fax: 04544/6 14  
Internet: [vhs-berkenthin.de](http://vhs-berkenthin.de)  
E-Mail: [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

**VHS Büchen - Gudow e.V.**  
Postfach 1150  
21510 Büchen  
Tel.: 04155/3551  
Internet:  
[www.vhs-buechen-gudow.de](http://www.vhs-buechen-gudow.de)  
E-Mail:  
[info@vhs-buechen-gudow.de](mailto:info@vhs-buechen-gudow.de)

**VHS Dassendorf e.V.**  
Am Wendel 2a  
21521 Dassendorf  
Tel.: 04104/699146  
Internet: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de)  
E-Mail:  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de)

**VHS Mölln-Breitenfelde**  
Postfach 1330  
23879 Mölln  
Tel.: 04542/89660  
Fax: 04542/5986  
Internet: [www.vhs-moelln.de](http://www.vhs-moelln.de)  
E-Mail: [post@vhs-moelln.de](mailto: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](http://www.vhs-ratzeburg.de)  
E-Mail:  
[volkshochschule@ratzeburg.de](mailto:volkshochschule@ratzeburg.de)

**VHS Schwarzenbek e.V.**  
Berliner Straße 1-5,  
21493 Schwarzenbek  
Tel.: 04151/5388  
Internet: [www.VHS-Schwarzenbek.de](http://www.VHS-Schwarzenbek.de)  
E-Mail:  
[info@vhs-schwarzenbek.de](mailto:info@vhs-schwarzenbek.de)

*Aumühle-Wohltorf, 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 Volkshochschule, 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](mailto:info@kreis-rz.de)**

## Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kursteilnehmende der Volkshochschule!

Zum Zeitpunkt der Drucklegung dieses Programms können die Kurse der Volkshochschulen nach mehr als zwei Jahren wieder uneingeschränkt stattfinden. Wir, die Volkshochschulen des Kreises Herzogtum Lauenburg, wünschen uns diesen Zustand auch für das vor uns liegende Frühjahrssemester und haben daher für Sie ein besonderes Programm zusammengestellt.

Bundesweit besuchen über neun Millionen Menschen jährlich Veranstaltungen in der allgemeinen, beruflichen, sprachlichen, kulturellen oder der politischen Bildung an Volkshochschulen.

Erleben auch Sie Ihre Volkshochschule als Ort für Begegnung, Lebendigkeit, Vielfalt und als eine Stätte für lebensbegleitendes Lernen.

Erleben Sie das „vhs-Qualitätsversprechen“: hochwertige und erschwingliche Weiterbildung für alle.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre des Programmheftes. Suchen Sie sich Ihre Lieblingstermine heraus, melden Sie sich gleich an und bringen Sie Ihre Bekannten und Freunde gleich mit. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Für alle Beschäftigten der Volkshochschulen im Kreis Herzogtum Lauenburg

**Gerhard Kohrt**

(Vorsitzender Kreisvolkshochschule Herzogtum Lauenburg e.V.)



**WOHNGUT**  
natürlich bauen und wohnen

**NATURFARBEN • BODENBELÄGE • ÖKO-BAUSTOFFE**  
TEL 045 41 89 46 985  
[www.wohngut-natuerlich.de](http://www.wohngut-natuerlich.de)

**VOLVOX ESPRESSIVO LEHMFARBE**  
AUF TAPETE, PUTZ, ALTANSTRICH  
TOLLES RAUMKLIMA  
HOHE DECKKRAFT  
WUNDERSCHÖNE  
FARBTÖNE

Postanschrift, kein Ladengeschäft:  
Stefanie Böhmig, Marienburger Str. 27, 23909 Ratzeburg

**Berkenthin**

Astronomie .....	10
EDV /Excel .....	31
Glaubensfragen .....	10
Englisch .....	25
Feldenkreis .....	21
Funktionelles Ganzkörpertraining .....	21
Malen / Zeichnen .....	12
Vorträge .....	6
Wohlfühlen und Fitness .....	21
Yoga .....	18

**Büchen – Gudow**

Akkordeon .....	16
Autogenes Training .....	17
Chor .....	16
Drums Alive® .....	22
Englisch .....	25
Französisch .....	27
Gedächtnistraining .....	8
Gitarre .....	16
Gymnastik / Fitness .....	21
Italienisch .....	27
Klavierunterricht .....	16
Kochen / Backen .....	23
Lehmbauseminar .....	10
Malen / Zeichnen .....	13
Mosaik .....	14
Nähen .....	14
Pilates .....	20
Plattdütscher Fröhschoppen .....	7
Rückenfit .....	20
Selbstversorgung .....	7
Selbstverteidigung .....	17
Stricken .....	14
Waldbaden .....	19
Weidenflechten .....	14
Yoga .....	18

**Dassendorf**

Astronomie .....	10
Beckenbodengymnastik für Männer .....	21
BreathWalk .....	19
Chor .....	16
Computerschreiben .....	33
EDV (Büropraxis für Frauen mit MS-Office, Grundkurs- und Vertiefungskurs Senioren, Word, Powerpoint, Excel, Ordnung auf dem PC, Outlook) .....	29
Englisch .....	25
Entspannung (auch QiGong und Yoga Onlinekurs) .....	17
Fotografie .....	15
Geldanlage .....	8
Gitarre .....	16
Golf .....	17
Interkultureller Austausch .....	10
Italienisch .....	27
Junge VHS ( Zeichnen und Malen) .....	13
Junge VHS ( Programmieren) .....	30
Kinderzimmer gestalten .....	8
Kochen/Backen .....	22
Kreatives Schreiben .....	12
Malen/Zeichnen .....	13
Mosaik .....	14
Nähen .....	14
Orientalischer Tanz .....	12
Rosen veredeln .....	10
Smartphone .....	11
Spanisch .....	28
Stil - und Typberatung .....	9
Stühle flechten .....	15
Sturzprävention .....	21
Survival .....	10
Theaterfahrten .....	12
Theater und Schauspiel .....	12
Vergolden .....	15
Vollwertige Ernährung .....	23
Waldwissen- Bäume bestimmen ...	10
Wildbienengerechter Garten .....	10
Wildkräuterwanderung / -verwendung .....	22

Wirbelsäulengymnastik .....	19
Yoga .....	18

**Mölln – Breitenfelde**

3D Druck .....	33
Bierbrauseminar .....	24
Bootsführerscheine .....	33
Computerschreiben .....	33
Dänisch .....	24
Deutsch als Fremdsprache .....	25
EDV (Anfänger, Word, Excel, PowerPoint, Computer - erste Schritte, Computer - Präsentation) ..	29
Englisch .....	25
Französisch .....	27
Geldanlage .....	8
Gitarre .....	16
Gymnastik/Fitness .....	21
Hockergymnastik .....	21
Italienisch .....	27
Junge VHS ( Malen /Zeichen) .....	13
Kalligraphie .....	13
Kochen / Backen .....	23
Pilates .....	20
Plattdeutsch .....	29
Polnisch .....	28
Progressive Muskelentspannung ...	17
Reden halten .....	8
Ritmix .....	22
Schneidern .....	14
Smartphone - Grund- und Aufbaukurs .....	11
Spanisch .....	28
T'ai chi Ch'uan .....	18
Tennis .....	17
Türkisch .....	28
Upcycling .....	15
Ukrainisch .....	29
Waldbaden .....	19
Weidenflechten .....	14
Zumba® .....	21

**Ratzeburg**

Amateurfunk .....	33
Bewerbungstraining .....	33

**Programmbereiche**

Online-Angebot



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Gesellschaft

Bibel kennenlernen.....	10	Bewerbungstraining .....	33	Niederländisch.....	28
Chor.....	17	Chor.....	17	Nordic Walking.....	20
EDV (Anfänger- und Aufbaukurs für Senioren, Excel, PowerpointComputer - erste Schritte, Computer - Präsentation)..	30	Computerschreiben.....	33	Orientierungskurse (Demenz, Pflege).....	8
Englisch .....	25	Dänisch.....	24	Parkinson Orientierungskurs.....	22
Fotobuchgestaltung.....	15	Demenz (Orientierungs- und Spezialkurs sowie Vortrag) .....	22	Pilates.....	20
Französisch.....	27	Digitalfotografie .....	15	Portugiesisch.....	28
Gymnastik / Fitness.....	21	EDV (Excel, Powerpoint, VHS-Cloud)..	29	Qigong.....	19
Kochen / Backen .....	23	Englisch .....	25	Rückengymnastik für Männer.....	20
Literaturkreis .....	12	Entspannung .....	17	Rückenfit.....	20
Malen/Zeichnen.....	13	Fotografieren .....	15	Smartphone / Tablet - Grund- und Aufbaukurse (für Android) .....	11
Nordic Walking.....	20	Fotobearbeitung .....	30	Spanisch .....	28
Pilates.....	20	Französisch.....	27	Tai Chi - Taijiquan.....	19
Qigong.....	19	Gebärdensprache .....	29	Tanzkreis für Senioren .....	12
Smartphone.....	11	Gitarre.....	16	Theatergruppe .....	12
Spanisch .....	28	Handwerk .....	11	Türkisch.....	28
Stil- und Typberatung .....	9	Hühnerhaltung.....	10	Radtour.....	7
Tanz.....	12	Imkerei.....	10	Schreibwerkstatt .....	12
Tai Chi .....	18	iPhone - Grundkurs .....	11	Selbstverteidigung .....	17
Vorträge.....	6	Japanisch.....	27	Stil- und Typberatung .....	9
Wein.....	24	Junge VHS (Nähen) .....	14	Upcycling .....	15
Wildkräuterwanderung .....	7	Junge VHS (Kochen / Backen).....	24	Wolken erkennen.....	10
Yoga .....	18	Klavierunterricht .....	16	Vorträge.....	6
Zumba® fitness .....	21	Kochen/Backen .....	23	Yoga.....	18
		Kommunikation / Nie wieder sprachlos .....	29	Zeit für Leben.....	9
		Koreanisch .....	29		
		Malen/Zeichnen.....	13		
		Mundharmonika - Workshops.....	16		
		Nachbarschaftshilfe.....	9		
		Nachhaltige Ordnung .....	8		
		Nähen.....	14		

## Schwarzenbek

Ahnenforschung.....	8
Arabisch .....	24
Autogenes Training.....	17

## 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 Frühjahr 2023



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

## Einzelveranstaltungen

**Welche Heizung ist für uns die Richtige?**

BE

Leitung: Dipl.-Ing Ingo Sell

Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik ausgleichen. Ein Vortrag der Verbraucherzentrale.

Beginn: Do., den 14.3.2023

Termine: 1mal donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Stecknitzschule, Berliner Str. 20 in Berkenthin

Der Vortrag ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.

VHS Berkenthin e.V.

Anmeldung: www.vhs-berkenthin.de, Tel. 04544-413, info@vhs-berkenthin.de

**Solaranlagen - Kraftwerke auf dem Dach**

BE

Leitung: Dipl.-Ing Ingo Sell

Ein Vortrag der Verbraucherzentrale.

Eine Solaranlage lässt sich in vielen Haushalten sinnvoll einsetzen und bedeutet für Hausbesitzer einen Beitrag zum Klimaschutz sowie einen entscheidenden Schritt in Richtung Unabhängigkeit von Energieversorgern. Wie die Technik funktioniert und welche Fördermöglichkeiten infrage kommen, erklärt der Energieberater.

Beginn: Do., den 25.4.2023

Termine: 1mal donnerstags, 18:00 – 20:00 Uhr

Ort: Stecknitzschule, Berliner Str. 20 in Berkenthin

Der Vortrag ist dank der Förderung des Bundesministeriums für Wirtschaft und Energie (BMWi) kostenfrei.

VHS Berkenthin e.V.

Anmeldung: www.vhs-berkenthin.de, Tel. 04544-413, info@vhs-berkenthin.de

**Von Paul Cezanne zu Piet Mondrian: Der Weg in die ungegenständliche Malerei**

RZ

Vortrag von Dr. Ekkehard Kloehn

Anders als die abstrakte, geht die ungegenständliche Malerei nicht von Natürlichem und Vorhandenem aus (das sie abstrahiert), sondern konstruiert rational eine neue Wirklichkeit aus geometrischen Formen, die in reiner Form nur in der geistig-mathematischen Welt vorkommen, wie Linie, Dreieck, Quadrat und Kreis. All das begann mit einer folgenreichen Entdeckung Paul Cezannes.

Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!

Beginn Vortrag 901: 31.01.2023

Termin: 1mal Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de

**Vor 90 Jahren - Der Beginn der nationalsozialistischen Herrschaft in Ratzeburg**

RZ

Vortrag von Christian Lopau

Die Ernennung Adolf Hitlers zum Reichskanzler am 30. Januar 1933 wurde auch in Ratzeburg mit einem Fackelzug und einer Festversammlung gefeiert. In den folgenden Wochen und Monaten wurden die freiheitlich-

demokratischen Grundlagen von Staat und Gesellschaft systematisch zerstört und eine Diktatur errichtet. Wie sich diese Entwicklung auf lokaler Ebene auswirkte, zeichnet Stadarchivar Christian Lopau am Beispiel von Ratzeburg nach.

Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!

Beginn: Vortrag 902: 28.02.2023

Termin: 1mal Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de

**Hans Fallada - Leben und Werk**

RZ

Vortrag von Silvia Tessmer

Schwerpunkt des Vortrags ist die Biographie Rudolf Ditzten, so der bürgerliche Name von Hans Fallada. Vertiefend wird auf den Welterfolg "Kleiner Mann, was nun?" eingegangen.

Bei Interesse wird ein virtueller Rundgang einer Führung durch das Fallada-Museum in Carwitz angeboten. Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!

Beginn: Vortrag 903: 28.03.2023

Termin: 1 x Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de

**Psychoaktive Pflanzen, Pilze und Tiere**

RZ

Vortrag von Dr. Prof. Christian Pfeiffer

Das gesellschaftliche Interesse an psychoaktiven Substanzen ist enorm. Der Vortrag geht auf kulturhistorische sowie wissenschaftliche Aspekte von psychoaktiven Substanzen ein und erläutert die aktuelle Situation mit dem Fokus auf der missbräuchlichen Anwendung.

Anmeldung unter Tel. 04541-82884

Beginn Vortrag 910: 11.01.2023

Termin: 1 x Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

Gebühr: 5,00 € an der Abendkasse

Vortrag in Kooperation der VHS mit der SHUG

Anmeldung unter Tel. 04541-82884

**Akku oder Brennstoffzelle - Was ist besser?**

RZ

Vortrag von Dr. Sönke Harm

Alle reden von Wasserstoff: Wasserstoff hat als Energieträger historisch bedingt ein sehr positives und umweltfreundliches Image. Dagegen werden Akkumulatoren auf Basis der gegenwärtigen Lithium-Ionen-Technologie mittlerweile eher kritisch gesehen. Was bei einem Vergleich oftmals nicht in Betracht gezogen wird, ist der Gesamtwirkungsgrad von der Energieerzeugung über die Speicherung bis hin zur Nutzung.

Beginn: Vortrag 911: 08.02.2023

Termin: 1 x Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

Gebühr: 5,00 € an der Abendkasse

Vortrag in Kooperation der VHS mit der SHUG

Vor Anmeldung unter Tel. 04541-82884

**Gravitationswellen - Wenn das ganze Universum wackelt**

RZ

Vortrag von Dr. Wolfgang J. Duschl

Rund 100 Jahre hat es gedauert von der Vorhersage von Gravitationswellen in Einsteins Allgemeiner Relativitätstheorie 1915/16 bis zu deren tatsächlicher Entdeckung im Herbst 2015. Im Vortrag wird es um eine allgemein verständliche Darstellung gehen.

Beginn Vortrag 912: 08.03.2023

Termin: 1 x Mittwoch, 19:30 - 20:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal  
Gebühr: 5,00 € an der Abendkasse  
Vortrag in Kooperation der VHS mit der SHUG  
Anmeldung unter Tel. 04541-82884

**Quantenphysik - zwischen Fakten, Mythen und Esoterik**

SB

Leitung: Prof. Dr. Michael Bonitz

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Termin: Freitag, 13.01.2023, 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek

Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung nicht erforderlich!

**Gedanken zur Energiewende aus Sicht der Bodenkunde**

SB

Leitung: Prof. Dr. Rainer Horn

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Universitätsgesellschaft

Anforderungen im Zusammenhang mit der Stromtrassenwahl und Kabelverlegung.

Termin: Freitag, 10.02.2023, 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule, ehem. Compeschule, Pausenhalle, Breslauerstraße 2 in Schwarzenbek

Gebühr: Euro 5,00 an der Abendkasse

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung nicht erforderlich!

**Onlinevortrag:****Mobilität neu denken**

SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: Tom Janneck

Wie sieht die Mobilität morgen aus und was geht heute schon? Ist ein Zweitwagen wirklich notwendig oder reicht vielleicht auch das Carsharing-Angebot? Ist ein E-Mobil effizienter als ein Verbrenner und was lohnt sich eigentlich für mich? Das Seminar behandelt diese und weitere Fragen, dabei spielen auch die Kosten eine Rolle, beispielsweise wenn neben dem E-Mobil gleichzeitig auf eine Photovoltaik-Anlage gesetzt wird. Ist ein Batteriespeicher zusätzlich sinnvoll und welche Leistung benötigt meine Ladestation? Der Vortrag geht nicht nur auf die Grundlagen ein, sondern stellt auch Verbraucherprobleme dar, die bereits jetzt auftauchen.

Termin: Mittwoch, 10.05.2023, 18:00 - ca. 20:00 Uhr

Ort: online, nähere Informationen bei Anmeldung

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

**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. Doch um diese klimaschonende Energiegewinnung ist es zu Unrecht ruhig geworden. Auch wenn die Einspeisevergütung gesunken ist, lohnt sich die Investition: die Anlagen werden günstiger, der gekaufte Strom jedoch immer teurer. Aber ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Unsere Expert:innen geben einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte. Die wirtschaftliche Seite wird anhand von drei Beispielen beleuchtet: 2-Personen-Haushalt im eigenen Haus, vierköpfige Familie im Eigenheim, Mietshaus. Termin: Dienstag, 11.01.2023, 18:00 - 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

**Vortrag** der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

SB

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: Donnerstag, 16.03.2023, 18:00 - 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)

## Welche Heizung ist die Richtige?

**Vortrag** der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
Leitung: Dipl.-Ing. Ingo Sell

SB

Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik ausgleichen. Der Vortrag informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

Termin: Donnerstag, 04.05.2023, 18:00 - 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)

## Onlinevortrag:

### Veganuary - vegetarische und vegane Ernährung im Blick

**Vortrag** der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
Leitung: N. N.

SB

Immer mehr Menschen ernähren sich aus ethischen oder gesundheitlichen Gründen vegetarisch oder vegan, verzichten also teilweise oder ganz auf Lebensmittel tierischen Ursprungs. Gastronomie und Supermärkte haben sich darauf eingestellt: Die Palette an vegetarischen und veganen Gerichten und Produkten wächst – ebenso der Informationsbedarf. Was ist bei einer vegetarischen und veganen Ernährung zu beachten, um gut versorgt zu sein? Welche Spezialprodukte sind sinnvoll oder überflüssig? Welche Produkte können tierische Bestandteile enthalten, obwohl diese nicht gekennzeichnet sind? Welche Siegel sind verlässlich und was sagen sie aus?

Auf diese und weitere Fragen bei der Umstellung auf eine vegetarische und vegane Ernährung geben wir Antwort.

Termin: Dienstag, 10.01.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

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

Dies ist ein kostenfreies Vortragsangebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder

www.vhs-schwarzenbek.de)

## Onlinevortrag:

### Klimaschutz schmeckt

### - Klimagerechte Ernährung im Alltag

**Vortrag** der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein  
Leitung: N. N.

SB

Beim Klimawandel spielen Kaufgewohnheiten und Ernährung eine große Rolle. Immerhin sind Landwirtschaft

und Ernährung in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt und erreichen damit den gleichen Stellenwert wie Verkehr und Energie. Dieser Vortrag zeigt, was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz- oder -belastung zu tun haben. Tipps für eine klimafreundliche Ernährung runden den Vortrag ab.

Termin: Mittwoch, 03.05.2023, 17:00 - 18:00 Uhr

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

Dies ist ein kostenfreies Vortragsangebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.

HS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder

www.vhs-schwarzenbek.de)

## Einzelveranstaltungen

### Plattdüütscher Fröschoppen

#### Perlen der Ostsee – Bunter Reisebericht

**Kreuzfahrt zu den alten Hansestädten an der Ostsee**  
Mit Horst Schwarz

BÜ

Termin: Sonntag, 15.01.2023, 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 Sürfleesch mit Bratkartüffeln

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 355

### Plattdüütscher Fröschoppen

#### Wat Warmes inne Wintertied

Mit Helga Eggers

BÜ

Termin: Sonntag, 12.02.2023, 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 Putenrollbraden mit Arfen un Wuddeln

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

### Plattdüütscher Fröschoppen

#### Fleitjepiepen, Utbüxen hölpt nix

Mit Heinrich Evers

BÜ

Termin: Sonntag, 12.03.2023, 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 Burgunderbraden

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

### Plattdüütscher Fröschoppen

#### Rita vertellt un de vhs Chor singt

Mit Rita Steinhauer

BÜ

Termin: Sonntag, 16.04.2023, 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 Lambraden

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

## Studienfahrten / Exkursionen

### Selbstversorgung aus dem eigenen Biogarten

Leitung: Birgit Anklam

BÜ

Führung durch einen 6000 m<sup>2</sup> großen Garten mit Obstbäumen, Gemüsegarten, Hühnern, Staudenbeeten und Teich. Infos zum Thema Selbstversorgung, Mulchen,

Permakultur, Biogärtnern, Förderung der Insektenvielfalt und Schädlingsabwehr ohne Gift. Tipps für Gärtner mit wenig Zeit.

**Termin 1:** Samstag, 10.06.2023, 16:00 bis 18:00 Uhr

**Termin 2:** Samstag, 17.06.2023, 16:00 bis 18:00 Uhr

Ort: Kastanienallee 22, 19246 Testorf/Zarrentin

Gebühr: 10,00 € bei mind. 6 TN

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 038851 329371 oder

Handy 0176 39287707

## Frühlingskräuterwanderung am kleinen Kuchensee

mit Monika Möller

RZ

Im Frühling explodiert das frische wilde Grün geradezu und ist voll von wertvollen Inhaltsstoffen. Wiesenkerbel, Wasserdost, Knoblauchsrauke oder Taubnesseln können unseren Speiseplan hervorragend ergänzen.

Die Bestimmungsmerkmale der Pflanzen werden bei dem Spaziergang ständig wiederholt, um genießbare nicht mit giften Vertretern zu verwechseln.

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

Beginn: **Wanderung 904:** 10.05.2023

Termin: 1mal Mittwoch, 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang des Schwimmbades Aqua Siwa,

Fischerstraße

Gebühr 15,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

vhs.ratzeburg@gmx.de

Kursinformationen unter 04533 - 209 89 28

## Waldkräuter-Wanderung am Farchauer Weg

mit Monika Möller

RZ

Im schattigen Waldbereich wachsen andere schmackhafte Pflanzen als an den sonnigen Uferböschungen wie z.B. Brunnenkresse, Baldrian oder Kohldistel.

Um Wildkräuter sicher erkennen zu können, ist es wichtig, sie sich im Jahresverlauf häufiger anzusehen, da sie sich ständig ändern. Die Bestimmungsmerkmale werden dabei immer wiederholt, um essbare nicht mit giftigen Pflanzen zu verwechseln.

Festes Schuhwerk wird empfohlen, Sammelgefäße

können mitgebracht werden.

Beginn: **Wanderung 905:** 20.06.2023

Termin: 1mal Dienstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Treffpunkt: Netto Parkplatz, Möllner Straße, Ratzeburg

Gebühr 15,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

vhs.ratzeburg@gmx.de

Kursinformationen unter 04533 - 209 89 28

## Feld-, Wald- und Wiesenradtour rund um Schwarzenbek

Leitung: Traute Tockhorn-Kruckow

SB

Und wieder gibt es eine neue Radtour auf ca. 20 km teilweise unbefestigten Wegen mit der Försterin durch Wald und Flur. Nebenbei erfahren Sie spannende Dinge über Kultur- und Waldgeschichte, Forstwirtschaft, Naturschutz, Bäume und Tiere.

Bitte verkehrssicheres Fahrrad, lange Hosen und evtl.

Insektenschutzmittel mitbringen.

Termin: Samstag, 13.05.2023, 14:00 - ca. 17:00 Uhr

Treffpunkt:

Amtsrichterhaus, Körnerplatz 10, 21493 Schwarzenbek

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder

www.vhs-schwarzenbek.de)



## Politik - Gesellschaft - Umwelt

### Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse

#### Persönliche Reden zu jedem Anlass (AG)

1.06010  
Leitung: Gerhild Meier

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

Beginn: 13.03.2023

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-brf.de

#### Geschichte / Zeitgeschichte

#### Workshop Ahnenforschung - Der Stammbaum meiner Familie

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

Überblick über die Archivlandschaft, außerdem Einblick in ihre für die genealogische Forschung interessanten Bestände. Recherchemöglichkeiten und Anlaufstellen, rechtliche Grundlagen bei der Datensammlung und Potenziale und Risiken der Online-Ahnenforschung. Für Einsteigerinnen und Einsteiger in der Ahnenforschung geeignet.

Termin: Samstag, 01.04.2023, 10:00 - 14:30 Uhr (inkl. 30 Minuten Pause)  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
Gebühr: 28,50 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

### Ökonomie / Recht / Finanzen

#### Das 1x1 der Geldanlage AT103-01

Leitung: Carsten Witt

Seminar des Niedersächsischen Anlegerclubs. Geldanlage mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds, Vermögen aufbauen, erhalten und vermehren und Risiken.

Beginn: 04.04.2023

Termin: 1mal dienstags, 18:00 - 20:15 Uhr  
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 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 (Sonderkurs) 1.00010

Leitung: Torsten Arends

Alternativen Anlagemöglichkeiten.  
Termine: 04.03.2023 / 18:00 bis 20:15 Uhr  
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
Gebühr: 30,00 €, Zahlung s. S. 34  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

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

#### Workshop - Kinderzimmergestaltung - Einrichtung, Beleuchtung AT104-01

Leitung: Sonja Zwahr

Räume umgestalten, z.B. Grundrissplanung von kleinen Räumen, optimales Raumkonzept mit der passenden Beleuchtung.  
Beginn: 03.06.2023  
Termin: 1mal samstags, 12:00 - 16:00 Uhr  
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf  
Gebühr: 32,00 €  
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bitte bringen Sie einen Zeichenblock, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und langes Lineal mit.

#### Workshop - Kinderzimmergestaltung - Farben, Deko, Moodboard AT104-02

Leitung: Sonja Zwahr

Wie wirken welche Farben und wie kann man Hilfe eines Moodboards die richtigen Farb- und Deko-Elemente planen.

Beginn: 04.06.2023

Termin: 1mal sonntags, 12:00 - 16:00 Uhr  
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf  
Gebühr: 32,00 €  
VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

8 Euro an Materialkosten werden direkt an die Kursleitung gezahlt.

Bitte bringen Sie einen Zeichenblock, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und langes Lineal mit.

#### Nachhaltige Ordnung Minimalismus - mehr Ordnung, mehr Überblick, weniger Zeug

Leitung: Gabriele Valerius

Ein Blick auf die Dinge im eigenen Haushalt (und deren Nutzen), auf Konsumverhalten und Gewohnheiten und der Wille zur Veränderung.

Termine: Samstag, 11.02.2023, 10:00 - 14:00 Uhr und  
Samstag, 25.02.2023, 10:00 - 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)

#### Papierkram - leicht gemacht

Leitung: Gabriele Valerius

Eine gute Struktur und Ordnung in den eigenen Papierangelegenheiten ist einfach – wenn man weiß wie, und wie diese erhalten wird. In diesem Kurs lösen wir „Papierprobleme“ - analog und digital.  
Termine: 4 Präsenz-Termine donnerstags 04.05.; 11.05.; 25.05. und 01.06.2023, 18.30 - 20.00 Uhr

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

3 Online-Termine:

08.06.; 15.06. und 22.06.2023, 18.30 - 20.00 Uhr in der vhs.cloud.  
Gebühr: 63,00 € zzgl. ca. 3,00 € Materialkosten  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

### Pädagogik / Erziehung / Familie

#### Ganzheitliches Gedächtnistraining ab 60 Jahre

Bleib fit - denk mit!

Leitung: Petra Wenck, Gedächtnistrainerin

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

Beginn: 09.02.2023

Kurs 1: 10:00 bis 11:00 Uhr

Kurs 2: 15:00 bis 16:00 Uhr

Kurs 3: 17:00 bis 18:00 Uhr

Termine: jeweils 10mal donnerstags  
Ort: Bürgerstr. 13, 21514 Büchen  
Gebühr: 65,00 € bei 6 TN plus 5,00 € Umlage für Arbeitsmaterial  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung und Information:  
Tel. 04155 6819  
Bitte Schreibzeug und Getränk mitbringen.

#### Orientierungskurs: Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Wer soll das bezahlen?

Leitung: Martin Moritz, Die Angehörigen-schule

Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Wie bekomme ich Hilfen und Hilfsmittel? Wie geht ein Wohnungsumbau mit Pflegebedürftigen? Welche Entlastung gibt es für Angehörige von Menschen mit Demenz? ...



Grafik: melitas/Shutterstock

## 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.“

Termin:  
 Dienstag, 21.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
 sengebäude  
**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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Grundkurs:  
 Nachbarschaftshilfe** SB  
 Leitung: Martin Moritz, Die Angehörigen-  
 schule

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 Auf-  
 wandsentschädigung (maximal 8€/Std.) für  
 eine Unterstützung durch Nachbarn, soge-  
 nannte ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe.  
 Für die Anerkennung als Nachbarschafts-  
 helfer verlangt das Land Schleswig-Holstein,  
 dass man innerhalb von 6 Monaten nach  
 Beginn der Tätigkeit einen Kurs im Umfang  
 von 20 Unterrichtsstunden (UE) absolviert.  
 Dieser Grundkurs besteht aus 8 UE. Die  
 restlichen 12 UE können danach durch die  
 Teilnahme an weiteren Kursen der Angehörigen-  
 schule (z.B. zum Thema Demenz, Par-  
 kinson, Selbstpflege...) absolviert werden.  
 Termine: Dienstag, 27.06.2023 und Don-  
 nerstag, 29.06.2023

jeweils von 17:00 - 20:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
 sengebäude  
 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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))  
 oder direkt bei der Angehörigen-  
 schule,  
 Tel. 040 - 25 76 74 50.

**Persönlichkeitsent-  
 wicklung / Psychologie**

**Farb- und Typberatung  
 - am Vormittag AT106-01** DA  
**Farb- und Typberatung  
 - am Nachmittag AT106-011** DA  
 Leitung: Gabriele Pranger

Auf Basis einer individuellen Analyse erfah-  
 ren Sie, welche Farbtöne anhand Ihrer Augen-  
 -, Haut- und Haarfarbe zu Ihnen passen,  
 mit denen Sie harmonisch wirken und die  
 Ihre Persönlichkeit unterstreichen, was durch  
 ein typgerechtes Make up abgerundet wird.  
 Beginn: 10.03.2023

Termin vormittags:  
 1mal freitags, 09:30 - 13:15 Uhr  
 Termin nachmittags:  
 1mal freitags, 14:00 - 17:45 Uhr  
 Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperber-  
 weg 4, 21521 Dassendorf  
 Gebühr: 30,00 €  
 VHS Dassendorf e.V.  
 Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
 Tel. 04104/ 699 146.  
 Für Material und Mappe sind 12 Euro an die  
 Kursleitung zu zahlen.

**Perfekt geschminkt  
 - Seminar am Vormittag  
 AT106-02** DA  
**Perfekt geschminkt  
 - Seminar am Nachmittag  
 AT106-022** DA  
 Leitung: Gabriele Pranger

Anleitung vom Profi, leicht gemacht, mit  
 vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks  
 zum Thema Schminken und Make up helfen  
 Ihnen, Ihre Vorzüge betonen, was zu einem  
 erhöhten Selbstwertgefühl beitragen kann.  
 Beginn: 12.05.2023  
 Termin vormittags:  
 1mal freitags, 09:30 - 13:15 Uhr  
 Termin nachmittags:  
 1mal freitags, 14:00 - 17:45 Uhr  
 Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperber-  
 weg 4, 21521 Dassendorf  
 Gebühr: 30,00 €  
 VHS Dassendorf e.V.  
 Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
 Tel. 04104/ 699 146.  
 Für Material und Mappe sind 12 Euro an die  
 Kursleitung zu zahlen.

**Stiltraining - Seminar am  
 Sonntag-Vormittag AT106-03** DA  
**Stiltraining - Seminar am  
 Sonntag-Nachmittag  
 AT106-033** DA  
 Leitung: Gabriele Pranger

Kleidung, Brille, Haar und Accessoires ver-  
 leihen Ihrer Persönlichkeit Ausdruck und  
 unterstützen eine positive Ausstrahlung -  
 der Weg zu neuem Selbstwertgefühl.  
 Beginn: 18.06.2023  
 Termin vormittags:  
 1mal sonntags, 09:30 - 13:15 Uhr  
 Termin nachmittags:  
 1mal sonntags, 14:00 - 17:45 Uhr  
 Ort: Alfried-Otto-Schule, Mensa OGT, S,  
 Bornweg 18, 21521 Dassendorf  
 Gebühr: 30,00 €  
 VHS Dassendorf e.V.  
 Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
 Tel. 04104/ 699 146.  
 Für Material und Mappe sind 12 Euro an die  
 Kursleitung zu zahlen.

**Farb- und Typberatung  
 1.00010-11** MÖ  
BR  
 Leitung: Gabriele Pranger (internationale  
 Make Up Meisterin und Stylistin)

Entwicklung des Farbtyps anhand von Farb-  
 tüchern. Was unterstreicht die Ausstrah-  
 lung von Haut und Haaren. Erstellung eines  
 typgerechten Make ups. Jeder Teilneh-  
 mer bekommt eine Infomappe.  
 Termin **Kurs 1.00010:**  
 26.02.2023 von 09:30 bis 13:15 Uhr  
 Termin **Kurs 1.00011:**  
 26.02.2023 von 14:00 bis 17:45 Uhr  
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
 Gebühr: 30,00 € pro Kurs (Teilnehmerzahl  
 begrenzt) Zahlung s.S.34  
 Materialkosten 12,00 € pro Kurs sind vor  
 Ort zu zahlen.  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder  
[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

**Farbtyp und Make up  
 - Seminar** RZ  
 Leitung: Gabriele Pranger

Entwicklung des Farbtyps anhand von Farb-  
 tüchern. Was unterstreicht die Ausstrah-  
 lung? Die Materialkosten in Höhe von 12,00  
 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.  
 Beginn: **Kurs 335:** 29.04.2023  
 Termin: 1 x Samstag, 9:30 - 13:15 Uhr  
 Beginn **Kurs 336:** 29.04.2023  
 Termin: 1 x Samstag, 14:00 - 17:45 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35  
 Gebühr 28,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder  
[vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)

**Die Kunst des Schminkens  
 - Seminar** RZ  
 Leitung: Gabriele Pranger

Anleitung vom Profi mit vielen maskenbild-  
 nerischen Tipps und Tricks. Die Materialkos-  
 ten in Höhe von 12,00 € sind direkt an die  
 Dozentin zu zahlen.  
 Beginn **Kurs 337:** 06.05.2023  
 Termin: 1 x Samstag, 9:30 - 13:15 Uhr  
 Beginn **Kurs 338:** 06.05.2023  
 1 x Samstag, 14:00 - 17:45 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35  
 Gebühr 28,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder  
[vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)

**Die Kunst des Schminkens  
 1.00020-21** MÖ  
BR  
 Leitung: Gabriele Pranger (internationale  
 Make-Up Meisterin und Stylistin)

Termin **Kurs 100020:**  
 14.05.2023 von 09:30 bis 13:15 Uhr  
 Termin **Kurs 1.00021:**  
 14.05.2023 von 14:00 bis 17:45 Uhr  
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
 Gebühr: 30,00 € (Teilnehmerzahl begrenzt)  
 Zahlung s.S.34  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder  
[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

**Stiltraining  
 1.00030-31** MÖ  
BR  
 Leitung: Gabriele Pranger (internationale  
 Make Up Meisterin und Stylistin)

Die Frage: Welcher Stil passt zu mir und wie  
 setze ich die Erkenntnis um?  
**Termin 1:**  
 08.07.2023 von 09:30 bis 13:15 Uhr  
**Termin 2:**  
 08.07.2023 von 14:00 bis 17:45 Uhr  
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
 Gebühr: 30,00 € pro Kurs (Teilnehmerzahl  
 begrenzt) Zahlung s. S. 34  
 Materialkosten 12,00 € pro Kurs sind vor  
 Ort zu zahlen.  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder  
[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

**Stiltraining - Seminar** RZ  
 Leitung: Gabriele Pranger

Welche Stile passen zu mir und wie setze  
 ich sie um? Jede Teilnehmerin bekommt eine

Mappe zur Vertiefung  
 des Erlebten im Seminar.  
 Die Materialkosten in  
 Höhe von 12,00 € sind  
 direkt an die Dozentin  
 zu zahlen.  
 Beginn **Kurs 339,** 07.07.2023  
 Termin: 1 x Freitag, 9:00 - 13:15 Uhr  
 Beginn **Kurs 340,** 07.07.2023  
 Termin: 1 x Freitag, 14:00 - 17:45 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35  
 Gebühr 28,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder  
[vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)



**Slow living - Mehr Zeit  
 fürs Leben** SB  
**Ein neuer Umgang mit der eigenen Zeit**  
 Leitung: Gabriele Valerius

Zu wenig freie Zeit. Zu wenig Zeit für das  
 wirklich Wichtige. Erschöpft, energielos  
 und nie fertig. Was ist persönlich wirklich  
 wichtig, wo bleibt die eigene Zeit tatsächlich?  
 Präsenztermine:  
 Samstag, 11.03.2023, 10:00 - 15:00 Uhr  
 und  
 Samstag, 18.03.2023, 10:00 - 15:00 Uhr,  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
 sengebäude  
 Im Anschluss finden 3 Onlinetermine in der  
[vhs.cloud](http://vhs.cloud) statt:  
 Mittwoch, 29.03./12.04./26.04.2023,  
 jew. 19:00-20:00 Uhr  
 Gebühr: 78,00 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
 oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Farb- und Typberatung 1 + 2** SB  
 Leitung: Gabriele Pranger,  
 Make up Artist und Maskenbildnerin

Entwicklung Ihres Farbtyps, Jahreszeiten-  
 typologie, Erstellen eines typgerechten  
 Make ups.  
 Max. 6 TN  
 Termin: Freitag, 03.03.2023  
**Vormittagskurs (1):** 09:30 - 13:15 Uhr  
**Nachmittagskurs (2):** 14:00 - 17:45 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkas-  
 sengebäude  
 Gebühr: 32,50 € zzgl. 12,00 € Materialkos-  
 ten je Kurs  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
 oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Make up - Training 1 + 2** SB  
 Leitung: Gabriele Pranger,  
 Make up Artist und Maskenbildnerin

Das richtige Make up finden, Gesichtsform  
 betonen, Augenform unterstreichen, Lip-  
 penform optimieren.  
 Max. 6 TN  
 Termin: Samstag, 01.04.2023  
**Vormittagskurs (1):** 09:30 - 13:15 Uhr  
**Nachmittagskurs (2):** 14:00 - 17:45 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkas-  
 sengebäude  
 Gebühr: 32,50 € zzgl. 12,00 € Materialkos-  
 ten je Kurs  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
 oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))



## Stilberatung 1 + 2

SB

Leitung: Gabriele Pranger, Make up Artist und Maskenbildnerin

Schnitte und Materialien, passenden Stil finden, Kaschieren und Betonen, Frisur, Accessoires, Brille  
Max. 6 TN

Termin: Sonntag, 04.06.2023

**Vormittagskurs (1):** 09:30 - 13:15 Uhr  
**Nachmittagskurs (2):** 14:00 - 17:45 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5, im Kreissparkassengebäude

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Diversity / Gender / Interkulturalität

### Interkultureller Austausch AT107-01

DA

Leitung: Uta Charwat

Flüchtlinge aus unterschiedlichen Kulturkreisen, haben hier die Möglichkeit erworben Sprachkenntnisse anzuwenden.

Beginn: 20.01.2023

Termin:

6mal freitags am 20.01., 24.02., 31.03., 28.04., 26.05., 30.06., je 09:00 - 12:00 Uhr  
Ort: Lindenhof, Seminarraum, Friedrichsruher Straße 2, 21529 Kröppelshagen

Gebühr: kostenfrei

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

### Internationaler Frauentreff Aumühle AT107-02

DA

Leitung: Verena Korinth

In Kooperation mit dem Zonta-Club zum Treffen internationaler Frauen in Aumühle: Sie haben bereits Deutschkurse besucht und können sich ein wenig auf Deutsch verständigen. dies ist eine Chance, Kontakt zu anderen Frauen, auch deutschen, zu bekommen, Deutsch zu hören und zu sprechen.

Beginn: ab Mitte Februar

Termin: für genaue Termine bitte melden oder s. Website

Ort: DRK, Bürgerstraße 35, Aumühle.

Gebühr: kostenfrei

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

## Philosophie / Religion / Ethik

### Antworten auf Grundfragen christlichen Glaubens

BE

Leitung: Dr. phil. Wolfgang Runge, Pastor em

Häufige Fragen an das Christentum: Wozu eigentlich Religion? Warum lässt Gott das Leid in der Welt zu? Wie böse ist der Mensch? Auch eigene Fragen können behandelt werden. Jede Stunde besteht aus

einem Kurzvortrag und Gespräch.

Beginn: Di. den 7.02.2023

Termine:

5mal dienstags, 19:00 – 20:30 Uhr

Ort: Stecknitzschule, Berliner Str. 20 in Berkenthin

Gebühr: 25,00 €

VHS Berkenthin e.V.

Anmeldung: [www.vhs-berkenthin.de](http://www.vhs-berkenthin.de)

Tel. 04544-413, [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

### Einführung in die Bibel

RZ

Leitung:

Dr. Wolfgang Runge, Pastor i.R.

Was steht in der Bibel? Wie ist sie entstanden? Wie kann man die Bibel verstehen?

Beginn **Kurs 211:** 09.02.2023

Termine:

6 x donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28

Gebühr 42,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

[vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)

## Naturwissenschaften

### Astronomie und Astrofotografie

BE

Leitung: Frank Szemkus

Reisen durch unser Sonnensystem, durch die Milchstraße bis weit in den Kosmos zu fernen Galaxien, Umgang mit verschiedenen Teleskopen und ihre technische Bewertung und eine Einführung in die Astrofotografie.

Beginn: Mi. den 1.02.2023

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

Ort: Stecknitzschule, Berliner Str. 20 in Berkenthin

Gebühr: 40,- €

VHS Berkenthin e.V.

Anmeldung: [www.vhs-berkenthin.de](http://www.vhs-berkenthin.de)

Tel. 04544-413, [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

### Lehmbauseminar

BÜ

Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Gemeinsam Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrasgedämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand bauen.

Termin:

Samstag, 06.05.2023, 10:00 bis 16:00 Uhr

Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, 21483 Lüttau

Gebühr: 30,00 €

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551,

Information: Tel. 04153 55348

Bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.

### Wildbienengerechter Garten AT110-01

DA

Leitung: Britta Lehnert

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

Beginn: 23.03.2023

Termin:

1mal donnerstags, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Gebühr: 12,00 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146

### Visuelle Astronomie für Einsteiger I AT110-05

DA

### Visuelle Astronomie für Einsteiger II AT110-06

DA

Leitung: Dennis Marso

Astronomie in Theorie und Praxis mit Blick in die Sterne.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn **Kurs I:** 23.02.2023

Beginn **Kurs II:** 25.05.2023

Termin:

1mal donnerstags, 19:00 - 21:15 Uhr

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

Gebühr: je 18,00 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

### Rosen veredeln AT110-02

DA

Leitung: Jan Janßen

Perfekter Formschnitt bei Rosen.

Beginn: 11.03.2023

Termin: 1mal samstags, 14:00 - 15:30 Uhr

Ort: Vierländer Rosenhof, Kirchwerder Hausdeich 182, 21037 Hamburg

Gebühr: 20,00 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146

Bitte Handschuhe, Rosenschere, Schreibsachen mitbringen.

### Survival - Überlebens- techniken in der Natur AT110-03

DA

Leitung: Falk Otto Brune

Lernen Sie, sich in der Natur abseits der Pfade zu orientieren sowie grundlegende Survival-Techniken. Eine Veranstaltung für die ganze Familie.

Beginn: 31.03.2023

Termin: 1mal freitags, 16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Aumühle, beim Park und Ride Parkplatz vor Harlekin, Bahnhofstraße 2, 21521 Aumühle

Gebühr: 31,20 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

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

### Waldwissen - Bäume bestimmen AT110-04

DA

Leitung: Falk Otto Brune

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

Beginn: 05.05.2023

Termin: 1mal freitags, 16:00 - 19:00 Uhr

Treffpunkt: S-Bahnhof Aumühle, beim Park und Ride Parkplatz vor Harlekin, Bahnhofstraße 2, 21521 Aumühle

Gebühr: 31,20 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

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

### Imkerei für Einsteiger\*innen

SB

Leitung: Britta Lehnert,

Imkerverein Schwarzenbek und Umgebung

Einstieg in die Bienenhaltung, das Leben im Bienenstock, die ersten Anschaffungen in der Imkerei, Arbeiten im Jahresverlauf, Zeitaufwand, Maßnahmen für die Bienen-

gesundheit und Ideen für einen bienenfreundlichen Garten.

Beginn: 21.02.2023

Termine: 6mal dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Gebühr: 69,60 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Hühnerhaltung für Anfänger

SB

Leitung: Kerstin Thiel-Hertel

Ein Erfahrungsbericht über die Haltung der Tiere in der Stadt

Anatomie und Verhaltensweise eines Huhns, die verschiedenen Rassen, Fütterung, Zucht, artgerechte Tierhaltung, Tiergesundheit, Rechte und Pflichten. Am

Samstagnachmittag ab 15 Uhr kann die bunte Hühnertruppe von Frau Thiel-Hertel in Schwarzenbek besucht werden und bei

Kaffee und Kuchen ein reger Austausch stattfinden.

Am Samstagnachmittag bitte Gummistiefel mitbringen!

Termine: Freitag, 12.05.2023, 18:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 13.05.2023, 12:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

Gebühr: 46,50 € inkl. Umlage für Kaffee und Kuchen

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Wolken beobachten und erkennen

SB

Leitung: Carola Heitmann-Bacza,

Dipl.-Meteorologin (FH)

Betrachtung von Wolken, ihre Vielfalt und Schönheit, ihre Bedeutung für das Wetter.

Termine: 2mal mittwochs, 31.05. und 07.06.2023, 18:30 - 20:30 Uhr und Samstag, 10.06.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

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

Gebühr: 35,50 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Do-it-yourself  
- Handwerker\*innenkurs**

SB

Leitung: Helge von Appen

In diesem Kurs lernen Sie, alltägliche Kleinreparaturen selbstständig durchzuführen bzw. kleinere handwerkliche Probleme, wie beispielsweise das Aufhängen eines Bücherregals, zu lösen.

Auf Wunsch ist eine Fortsetzung möglich.  
Termin: Freitag, 24.02. u. Freitag, 17.03.23,  
17:00 - 20:00 Uhr

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

Gebühr: 36,00 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Kommunikation / Medien**

**Mein neues Smartphone (Android) - Grundlagen**

BÜ

Leitung: Alfred Beldner

Grundlegende Funktionen: 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.

Termin: Samstag, 11.03.2023 und Sonntag, 12.03.2023, jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120  
Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen.

**Mein neues Smartphone (Android) - Aufbaukurs**

BÜ

Leitung: Alfred Beldner

Apps für verschiedenste Zwecke installieren und deinstallieren, den Kalender nutzen, Kontakte anlegen, Widgets einfügen, Navigieren und QR-Codes lesen.

Termin: Samstag, 18.03.2023 und Sonntag, 19.03.2023, jeweils von 09:00 - 12:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120

Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte ein Smartphone (Android) + Ladekabel mitbringen.

**Smartphone Grundkurs mit Android AT501-40**

DA

**iPhone Grundkurs mit IOS AT501-41**

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**: 20.02.2023  
Beginn **iPhone**: 27.02.2023

Termin: je 2mal, Montag und Dienstag, 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](http://www.vhs-dassendorf.de), [service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder Tel. 04104/ 699 146.  
Bitte Mobilphone und Ladekabel mitbringen.

**Smartphone für Einsteiger (Android und iPhone) 1.11010**

MÖ BR

Leitung: Gerhard Kohrt

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

Termin: 18.02.2023 von 09:30 - 12:00 Uhr

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
Gebühr: 30,00 € (Teilnehmerzahl begrenzt)  
Zahlung s. S. 34

VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

**Smartphone für Fortgeschrittene (Android und iPhone) 1.11020**

MÖ BR

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: 18.03.2023 09:30 bis 12:00 Uhr

Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47  
Gebühr: 30,00 € (Euro 25,00 für Teilnehmende, die den Einsteigerkurs besucht haben)  
Zahlung s. S. 34

VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

**Smartphone - Google soweit das Auge reicht 1.11030**

MÖ BR

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,...)

Termin: 06.05.2023, 09:30 bis 12:00 Uhr

Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47  
Gebühr: 30,00 € (Euro 25,00 für Teilnehmende, die einen Einsteigerkurs besucht haben)  
Zahlung s. S. 34

VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

**Smartphone - Übung macht den Meister 1.11040**

MÖ BR

Leitung: Gerhard Kohrt

In kleiner Runde üben wir die verschiedenen erlernten Möglichkeiten, ein Smartphone zu benutzen. Seminarinhalt: Telefonfunktionen, Internet-Browser, E-Mail-Konto einstellen, Termine & Kontakte mobil nutzen, Oberfläche anpassen, Apps installieren, Stromspartipps, Ihr Smartphone als Access-Point. Mitzubringen ist: das eigene Smartphone.

Termine: 13.05.2023, 09:30 bis 12:00 Uhr  
Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47  
Gebühr: 30,00 € (Euro 20,00 für Teilnehmende, die einen Einsteigerkurs besucht haben)  
Zahlung s. S. 34  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

**Mein erstes iPhone Einsteiger\*innenkurs 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. Bitte bringen Sie Ihr iPhone (kein Android-Smartphone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.

Termin: Di., 14.02. und Do., 16.02.2023, 9:30 - 11:45 Uhr

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

Gebühr: 36,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Smartphone 1 - Einsteiger\*innenkurs**

SB

Android am Vormittag

Leitung: Volkmar Döring

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.

Termin: Di., 14.03. und Do., 16.03.2023, 9:30 - 11:45 Uhr

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

Gebühr: 36,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Smartphone 2 - Aufbaukurs Chatten und telefonieren mit WhatsApp**

SB

Leitung: Volkmar Döring

WhatsApp ist die populärste Messenger-App weltweit. In diesem Kurs wird erklärt, wie diese App funktioniert. Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) und das Ladekabel mit.

Termin: Di., 21.03. und Do., 23.03.2023, 9:30 - 11:45 Uhr

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

Gebühr: 36,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Smartphone 3 - Aufbaukurs Fotos aufnehmen und versenden**

SB

Leitung: Volkmar Döring

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.

Termin: Di., 25.04. und Do., 27.04.2023, 9:30 - 11:45 Uhr

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

Gebühr: 36,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Mein neues Android - Tablet**

SB

Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein Android-Tablet benutzen. Ersteinrichtung des Gerätes mit Google-Konto, Kontakten, Mail-Konto und Datennutzung. Menüführung, Bedienung der Tastatur, Herunterladen von Apps, E-Mail-Verkehr uvm. Sie können gern Ihr eigenes Android-Tablet (kein iPad!) mitbringen, es stehen auch Geräte in der vhs zur Verfügung.

Termin: Di., 02.05. und Do., 04.05.2023, 9:30 - 11:45 Uhr

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

Gebühr: 36,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Smartphone-Workshop für Android-Geräte**

RZ

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Überblick über die Arbeitsweisen und Funktionen ihres Smartphones, Hilfestellungen auf ihre individuellen Fragen. Die Termine finden einmal im Monat statt und können einzeln (Gebühr 8,00 €) oder als Gesamtpaket gebucht werden. Die Teilnehmerzahl ist pro Termin auf 6 Personen begrenzt.

Beginn: **Kurs 513**: 06.02.2023

Termin: 5mal montags, 19:30 - 21:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum

Gebühr: 40,00 €  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder [vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)

Kursinformationen unter 04544/1619

**Kultur - Gestalten Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse**

**Schach für Erwachsene Springer, Dame, König, schachmatt!**

BÜ

Leitung: Wolfgang Krüger

Spelregeln, Strategie und Taktik, geeignet für Anfänger und Wiedereinsteiger.

Beginn: 08.02.2023

Termin: 10mal mittwochs, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145





Gebühr: 55,00 € bei mind. 7 TN  
VHS Büchen-Gudow  
Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551

## Literatur (Theorie)

### Literaturkreis

Leitung: Galina Olenberg

RZ

Der Lesestoff wird im Rahmen des Kurses ausgewählt, gemeinsam gelesen und diskutiert.

Beginn **Kurs 219**: 09.02.2023

Termine:

10mal donnerstags, 17:30 - 19:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28

Gebühr 60,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

vhs.ratzeburg@gmx.de

Kursinformationen unter 04541/8684414

## Literarische Praxis

### Kreatives Schreiben und Illustrieren einer Kurzgeschichte AT202-01

Leitung: Viola Garbers

DA

Wie kann eine Kurzgeschichte kreativ aufgebaut und in Worte gefasst werden. Welche Möglichkeiten gibt es, sie zu illustrieren, so dass ein kleines Buch entsteht? Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: 16.02.2023

Termine:

10mal donnerstags, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Gebühr: 108,00 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bitte Schreibutensilien, Zeichenpapier in DIN A4 und Buntstifte mitbringen

### Wort für Wort - Schreibwerkstatt am Wochenende

Leitung: Stine Stabel

zertifizierte Schreibpädagogin/-therapeutin, freie Lektorin, Autorin

Professionelle Methoden und Übungen des Kreativen Schreibens, Prosa und Lyrik, spannend, leicht, besinnlich oder aufregend. Wer möchte, liest aus den entstandenen Texten vor und erhält wertschätzendes und konstruktives Feedback.

## Theater / Tanz (Theorie)

### Theaterfahrten Frühjahr 2023 AT200-01

Leitung: Susanne Nowacki

DA

Zusammen mit „inkultur“ besuchen wir per Bus drei Veranstaltungen in Hamburger Theatern und Konzerthäusern. Sie steigen in Dassendorf, Kröppelshagen, Wentorf oder Bergedorf zu und fahren bequem mit dem Bus direkt vor das Theater. Auf unserer Website gibt es nähere Informationen zu den Programmpunkten.

Beginn: 01.03.2023

Termine:

3mal, Mi., 01.02., Mi., 29.03., Do., 04.05., je 18:00 - 22:30 Uhr

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

Gebühr: 139,00 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

## Theaterpraxis / Kleinkunst

### Schauspiel - Wochenendworkshop AT203-02

Leitung: Astrid Eggers

DA

Schauspielerei bedeutet viel mehr als nur Texte auswendig vortragen zu können. Gemeinsam mit der Schauspielerin und Regisseurin Astrid Eggers erleben Sie, was dazugehört: Bewegung, Improvisation, Stimmarbeit, Texte lesen und sprechen und vieles mehr.

Beginn: 18.02.2023

Termine: 2mal, Samstag: 14:00 - 18:00 Uhr,

Sonntag: 11:00 - 15:30 Uhr

Ort: Alfred-Otto-Schule, Musikraum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 45,90 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

## Ein Versteck im zwanzigsten Jahrhundert - Theaterstück

RZ

von Heinz Rudolf Unger präsentiert vom Ensemble Bühnenreif, Theater im Stall

Ein jüdisches Schauspielerehepaar im Dritten Reich. Versteckt auf einem Dachboden versuchen sie sich gegen die zunehmende Verzweiflung zu wehren, indem sie sich Begegnungen und Szenen vorspielen. Um Voranmeldung wird gebeten.

Beginn:

**Theateraufführung 900**, 27.01.2023

Termin: 1 x Freitag, 19:00 - 20:30 Uhr

Ort: Aula der Lauenburgischen Gelehrten-schule, Ratzeburg

Eintritt frei, Spende erbeten

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

vhs.ratzeburg@gmx.de

### VHS Theatergruppe

Leitung: Daniel Schmidt

SB

Sehr aktive Theatergruppe benötigt Schauspielerinnen und Schauspieler und engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw. Wir freuen uns über Jede(n)!  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

## Tanzpraxis

### Orientalischer Tanz - Workshop I AT205-01 Orientalischer Tanz - Workshop II AT205-02

Leitung: Tanja Brassat

DA

DA

Entdecke das Geheimnis des Orientalischen Tanzes", Körperhaltung, Grundschriffe, Akzente und fließende Bewegungen.

Beginn **Kurs 1**: 05.03.2023

Beginn **Kurs 2**: 11.06.2023

Termine:

je 1mal sonntags, 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Amtsgebäude, Multifunktionsaal, Christa-Höppner-Platz, 21521 Dassendorf

Gebühr: je 19,20 €

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!

Leitung: Günter Klose

RZ

Traditionelle Tänze aus verschiedenen Ländern, Spaß am Tanzen, die Vielseitigkeit

der verschiedenen Tanzstile, die Freude an ursprünglicher Musik, mit und ohne Partner.  
Beginn: **Kurs 212.3**: 31.01.2023  
Beginn: **Kurs 212.4**: 25.04.2023  
Termine:  
je 10mal dienstags, 20:00 - 21:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula  
Gebühr 60,00 €  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder  
vhs.ratzeburg@gmx.de

### Tanzkreis für Seniorinnen

Leitung: Hannelore Burmester

SB

Vergnügliche Damengruppe tanzt europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze. 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 - 16:30 Uhr

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

Gebühr: gebührenfrei!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

## Malen / Zeichen / Drucktechnik

### Öl- und Acrylmalerei am Wochenende

Leitung: Jolantha Wilk-Kähler

BE

Ein Einblick in die Ölmalerei, Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Farben.  
Beginn: Sa. den 6.05.2023 und So., den 7.05.2023

Termine: samstags 10:00 - 16:00 Uhr,

sonntags 10:00 Uhr - 15:00 Uhr

Ort: Atelier Kocik, Börnberg 2 in 23949

Berkenthin

Gebühr: 35,00 €

VHS Berkenthin

Anmeldung: www.vhs-berkenthin.de

Tel. 04544-413, info@vhs-berkenthin.de

### Öl- und Acrylmalerei am Wochenende

Leitung: Jolantha Wilk-Kähler

BE

Ein Einblick in die Ölmalerei, Grundkenntnisse des Malens mit künstlerischen Farben.



Grafik: Vector/Shutterstock

## 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.

Beginn: Sa. den 10.06.2023 und So., den 11.6.2023  
 Termine: samstags 10:00 - 16:00 Uhr, sonntags 10:00 Uhr - 15:00 Uhr  
 Ort: Atelier Kocik, Börnberg 2 in 23949 Berkenthin  
 Gebühr: 35,00 €  
 VHS Berkenthin  
 Anmeldung: www.vhs-berkenthin.de  
 Tel. 04544-413, info@vhs-berkenthin.de

**Zeichnen und Malen in der Natur**

BÜ

**mit einem Skizzenbuch unterwegs**  
 Leitung: Margret A. Harms

Stimmungen von Landschaften und Gebäuden skizzenhaft festhalten. Die Skizzen können später weiterbearbeitet werden.  
 Beginn: 12.06.2023

Termine: 4mal montags, 16:00 bis 17:30 Uhr  
 Treffpunkt: Schulzentrum Büchen, Eingang A1  
 Gebühr: 30,00 € bei mind. 6 TN  
 VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
 Anmeldung: Tel. 04155/3551  
 Bitte Zeichenpapier od. Aquarellpapier, Bleistift, Aquarellstifte od. Aquarellfarbe und Pinsel und einen kleinen Klappstuhl mitbringen.

**"Plain Air" - Outdoor Malerei direkt in der Natur I**

DA

**"Plain Air" - Outdoor Malerei direkt in der Natur II**

DA

AT207-02  
 Leitung: Ulf Ludzuweit

Direkt nach der Natur zu arbeiten, wie die alten Maler, zu diesem Abenteuer sind alle in diesem Outdoor-Wochenend-Workshop eingeladen, die Spaß an künstlerischer Gestaltung haben!

Beginn **Kurs 1:** 17.06.2023  
 Beginn **Kurs 2:** 24.06.2023  
 Termine: je 2mal samstags und sonntags, je 10:30-16:30 Uhr  
 Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf  
 Gebühr: je 84,00 €  
 VHS Dassendorf e.V.  
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

**Farbenfroher Malkurs für Kinder I**

DA

**Farbenfroher Malkurs für Kinder II**

DA

AT207-03  
 Leitung: Bettina Röntgen-Vogelbein

Von der Skizze bis zum fertigen Bild mit viel Spaß, professionellen Materialien sowie Anleitung vom Profi erhält jede/r ein eigenes kleines Gemälde.  
 Beginn **Kurs I:** 29.04.2023  
 Beginn **Kurs II:** 17.06.2023  
 Termine: je 2mal, samstags: 14:00 - 17:00 Uhr und sonntags, 11:00 - 14:00 Uhr  
 Ort: Alte Sparkasse Dassendorf, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf  
 Gebühr: 33,60 €  
 VHS Dassendorf e.V.  
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.  
 Alle Materialien werden für 10 bis 15 € von der Kursleitung gestellt. Bitte alte Kleidung oder einen Malkittel tragen, sowie Pausensnack und Getränk mitbringen.  
**Der Kurs kann aus dem Bildungs- und Teilhabepaket des Bundes bezuschusst werden.**

**Freude am Malen und Zeichnen 2.07010**

MÖ BR

Leitung: Mechthild Hempel

Wir arbeiten mit verschiedenen graphischen bzw. malerischen Mitteln auf unterschiedlichen Malgründen. Die Themen können Sie wählen.  
 Beginn: 24.01.2023  
 Termine: 8mal dienstags von 16:00 - 18:00 Uhr  
 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-brf.de

**Kalligraphie - Erste Schritte für Anfänger 2.000-10-11-12**

MÖ BR

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 2.00010:** 04.02.2023, Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln  
**Kurs 2.00011:** 18.02.2023, Grundschule Breitenfelde  
**Kurs 2.00012:** 11.03.2023, Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln  
 Die Kurszeit ist: 10:00 - 16:00 Uhr, mit 1 Stunde Pause.  
 Gebühr: 65,00 € (bei 8 Teilnehmenden)  
 Zahlung s. S. 34  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

**Zeichnen mit Bleistift, Fineliner & Co (Groß Grönau)**

RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann  
 Entdecken Sie Ihre alltäglichen Stifte neu! Von der freien und spontanen Skizze bis hin zu einer akkuraten und sehr fein schattierten Zeichnung - alles ist möglich.  
 Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, verschiedene Bleistifte  
 Beginn **Kurs 216:** 15.02.2023  
 Termine: 14mal mittwochs, 16:45 - 18:15 Uhr  
 Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2  
 Gebühr: 84,00 € (Kleingruppe bis 8 TN)  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 0451/61127790

**Malen oder Zeichnen in verschiedenen Techniken**

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler  
 Neue Zeichentechnik oder Maltechnik

ausprobieren oder vorhandene Kenntnisse auffrischen und vertiefen? Die Dozentin wird Sie individuell in die gewünschte Technik einführen und in dem Arbeitsprozess unterstützen.  
 Beginn **Kurs 215:** 01.03.2023  
 Termine: 6mal mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 34  
 Gebühr: 52,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 04541/84637

**Wie male ich Wasserbilder mit Acryl?**

RZ

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 die Malvorlagen mitbringen oder auch bei der Dozentin erwerben.  
 Beginn **Kurs 214:** 03.05.2023  
 Termine: 4mal mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 34  
 Gebühr: 32,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 04541/84637

**Malen mit Acryl oder Ölfarben - für Einsteiger und Fortgeschrittene**

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

Techniken neu erlernen oder die vorhandenen Kenntnisse vertiefen. Sie werden individuell beraten und beim Malen begleitet. Für die Ölmalerei bringen Sie bitte eigene Farben, Pinsel, Leinwand und Palette mit, das Malmittel können Sie, wie auch das Material für die Acrylmalerei bei der Dozentin erwerben.  
 Beginn **Kurs 210:** 02.03.2023  
 Termine: 10mal donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 34  
 Gebühr: 78,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 04541/84637

**Zeichnen und Malen - Natur, Landschaft, Stillleben**

RZ

Leitung: Ebba Sakel

Landschaft, Bäume, Blumen, Tiere, Himmel und Wasser, Stillleben u.a. sind die Motive dieses Kurses für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Zum ersten Treffen bitte Fotos von Landschaften, Zeichenblock, Bleistifte 2B und 6B, Radierer, Anspitzer mitbringen.  
 Beginn **Kurs 217:** 11.01.2023  
 Termine: 10mal mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: Seniorenwohnsitz Ameos Kreativ-Raum  
 Gebühr: 84,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 015110910465

**Experimentelle Malerei und Zeichnung**

RZ



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 **Kurs 218:** 09.01.2023  
 Termine: 10mal montags, 10:00 - 12:00 Uhr  
 Ort: Ameos Seniorenwohnsitz Kreativ-Raum  
 Gebühr: 84,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 015110910465

**"to face" - mit dem Gesicht im Bilde**

RZ

Leitung: Melanie Reiner

Nicht das realistische Zeichnen eines Porträts steht im Vordergrund sondern vielmehr eine experimentelle Auseinandersetzung mit dem Thema Gesicht. Es wird gezeichnet, gemalt, gedruckt etc.  
 Es fallen ca. 5,- € für Materialien an. Bitte einen Zeichenblock DinA4, einen Bleistift B6 und ein altes Hemd, T-Shirt als Malkittel mitbringen.  
 Beginn **Kurs 209,** 11.02.2023  
 Termine: 1mal Samstag, 10:00 13:00 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum  
 Gebühr: 25,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter loimel@gmx.de

**Grundlagen der Aquarellmalerei**

RZ

Leitung: Melanie Reiner

Es werden Grundtechniken vorgestellt und erste Versuche im Aquarellieren eines Landschaftsbildes vermittelt.  
 Eigenes Material darf mitgebracht werden. Ansonsten können Farben, Papier etc. ausgeliehen werden. Ein kleiner Betrag für das Material von ca. 3,- € fällt an.  
 Beginn **Kurs 208,** 18.03.2023  
 Termine: 1mal Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum  
 Gebühr: 25,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter loimel@gmx.de

**Aquarellmalerei am Morgen 1 + 2**

SB

Leitung: Christa Jarnoth

**für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**  
 Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen.  
 Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.



Beginn **Kurs 1:**  
01.02.2023  
Termine: 10mal mitt-  
wochs, 9:30 - 11:45 Uhr  
Gebühr: 72,00 €  
Beginn **Kurs 2:**

26.04.2023  
Termine: 7mal mittwochs, 9:30 - 11:45 Uhr  
Gebühr: 50,40 €  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
sengebäude  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Aquarellmalerei am Abend 1 + 2

Leitung: Christa Jarnoth

Kursbeschreibung siehe Vormittagskurs SB.  
Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Ra-  
diergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel  
und Aquarellpapier.

Beginn **Kurs 1:** 01.02.2023  
Termine: 10mal mittwochs, 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 72,00 €  
Beginn **Kurs 2:** 26.04.2023  
Termine: 7mal mittwochs, 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 50,40 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Plastisches Gestalten

### Flechten von Weidenobjekten

Leitung: Birgit Anklam

Alte Handwerkstechniken erhalten. Wir  
flechten aus dem Naturmaterial Weide de-  
korative Objekte für Haus und Garten, z.B.  
Rankgerüste, Kugeln, Zäune oder Vogel-  
häuschen.

Termin **Kurs 1:**  
Samstag, 25.02.2023, 14:00 bis 18:00 Uhr  
Termin **Kurs 2:**  
Samstag, 11.03.2023, 14:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Kastanienallee 22, 19246 Testorf/Zar-  
rentin  
Gebühr: 17,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 €  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 038851 329371 oder  
Handy 0176 39287707  
Bitte eine Gartenschere mitbringen.

### Flechten von Weidenobjekten 2.00020

Leitung: Birgit Anklam

Aus dem Naturmaterial Weide dekorative  
Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankge-  
rüste, Kugeln, Zäune, Sterne, Herzen, Vogel-  
häuschen und mehr fertigen. Auch für  
Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.  
Bitte Gartenschere, Bindendraht und einen  
Eimer Sand mitbringen. (Teilnehmerzahl  
begrenzt)

Termine: 18.03.2022, 14:00 bis 18:00 Uhr  
Ort: Aula der Schule Breitenfelde  
Gebühr: 17,50 € (bei 8 Teilnehmenden)  
zzgl. 10,00 €  
Materialkosten (vor Ort zu zahlen)  
Zahlung s. S. 34  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder  
[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Flechten von Gartendeko aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

Wir fertigen aus dem Naturmaterial Weide  
dekorative Objekte für Haus und Garten,  
z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune, Vogel-  
häuschen. Auch für Anfänger ohne Vor-  
kenntnisse. Bitte Gartenschere mitbringen.

Termin **Kurs 1:**  
Sonntag, 26.02.2022, 14:00 - 18:00 Uhr  
Termin **Kurs 2:**  
Sonntag, 12.03.2022, 14:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Werkraum der Schule Nordost, Cese-  
naticostraße 14  
Gebühr: je Kurs 19,20 € zzgl. Materialkos-  
ten 10,00 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Mosaik - Scherben bringen Glück

Leitung: Birgit Anklam

Kreatives Gestalten von frostresistenten  
Mosaikobjekten für Haus und Garten.  
(s. [www.mosaikundweide.de](http://www.mosaikundweide.de)) Es sind keine  
handwerklichen Vorkenntnisse notwendig.

Termin:  
Samstag, 04.03.2023 und Sonntag,  
05.03.2023, jeweils von 15:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Kastanienallee 22, 19246 Testorf/Zar-  
rentin  
Gebühr: 30,00 € zzgl. Materialkosten 20,00 €  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 038851 329371 oder  
Handy 0176 39287707  
Werkzeug und Material wird gestellt.

### Mosaik - Wochenendkurs AT210-04

Leitung: Britta Heed

Etwas Schönes für Haus und Garten mit den  
eigenen Händen erschaffen.  
Beginn: 22.04.2023  
Termine: 2mal, Samstag: 13:00 - 19:00 Uhr  
und Sonntag: 13:00 - 15:00 Uhr  
Ort: Alfred-Otto-Schule, Mensa OGTS,  
Bornweg 18, 21521 Dassendorf  
Gebühr: 64,00 €  
VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
Tel. 04104/ 699 146.

35 € Materialkosten für sämtliche Materi-  
alien (Objekträger, Mosaiksteine, Kleber,  
Fugenmasse) sind im Kurs bar zu zahlen.  
Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrhandtücher,  
Schutzbrille, 1 Paar Gummihandschuhe.

### Stricklust Faszination von Wolle, Farben und Mustern

Leitung: Birgit Helling

Die handwerkliche Tätigkeit des Strickens  
steigert die Leistungsfähigkeit des Gehirns.  
Wir fertigen Accessoires wie Schals, Müt-  
zen, Stulpen, Wohntextilien, Socken.  
Beginn: 09.02.2023  
Termine:  
5mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,  
Raum A143  
Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN

SB

BÜ

DA

BÜ

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551,  
Information: Tel.: 04155 6800  
Bitte Material mitbringen.

### Nähen 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 Wohnacces-  
soires an der Nähmaschine herstellt.  
Beginn: 06.02.2023

Termine:  
5mal montags, 19:30 bis 21:30 Uhr  
Ort: DRK Seniorentagesstätte, Promenade  
5, 23899 Gudow  
Gebühr: 35,00 €  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Handy 0171 2315434  
Bitte Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster  
und Nähutensilien mitbringen.

### Kreatives Nähen am Abend - in Kleingruppe AT209-01

### Kreatives Nähen am Abend - in Kleingruppe - Fortsetzung AT209-02

Leitung: Evelyn Schulze

Anfänger/innen und Fortgeschrittene erhal-  
ten fachliche Unterstützung vom Umgang  
mit der Nähmaschine bis zur Fertigung  
maßgeschneiderter Kleidung.  
Beginn: 18.01.2023  
Beginn Fortsetzung: 01.03.2023  
Termine:  
je 6mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: Lindenhof, Seminarraum, Friedrichsru-  
her Straße 2, 21529 Kröppelshagen  
Gebühr: je 96,00 €  
VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
Tel. 04104/ 699 146.  
Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mit-  
bringen.

### Schneidern für Anfänger 2.09010

Leitung: Ellen Wernecke

Wir nähen gemeinsam kleine Projekte, um  
die Grundlagen des Nähens und ihre Näh-  
maschine kennenzulernen. Wir schneiden  
Kissen, Taschen und Accessoires, die den  
Alltag verschönern und sich auch sehr gut  
als Geschenke eignen. Kreativ sein in ent-  
spannter kleiner Runde.  
Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schere,  
Baumwollstoffe.....mit.  
Kurs: 4mal montags von 18:00 - 20:00 Uhr  
Beginn: 06.02.2023  
Ort: 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-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Nähen für Anfänger\*innen 1 - 7

Leitung: Barbara Grosskopf

Nach einer kurzen Erklärung der Nähma-

schine starten wir mit einfachen Täschen,  
Kissenhüllen und anderen nützlichen und  
praktischen Sachen oder Sie nähen Ihr ers-  
tes Kleidungsstück nach einem Schnittmus-  
ter. Nähmaschinen können in begrenzter  
Anzahl auf Anfrage gegen eine Leihgebühr  
von 5,00 € gestellt werden, bitte aber un-  
bedingt bei Anmeldung angeben!

Termin **Kurs 1:**  
Freitag, 27.01.2023, 16:30 - 19:30 Uhr  
Termin **Kurs 2:**  
Freitag, 24.02.2023, 16:30 - 19:30 Uhr  
Termin **Kurs 3:**  
Freitag, 24.03.2023, 16:30 - 19:30 Uhr  
Termin **Kurs 4:**  
Freitag, 28.04.2023, 16:30 - 19:30 Uhr  
Termin **Kurs 5:**  
Freitag, 26.05.2023, 16:30 - 19:30 Uhr  
Termin **Kurs 6:**  
Freitag, 16.06.2023, 16:30 - 19:30 Uhr  
Termin **Kurs 7:**  
Freitag, 25.08.2023, 16:30 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
sengebäude  
Gebühr: 15,00 € pro Termin (keine ErmäBi-  
gung möglich)  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Nähen für Teens 1 - 7

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 Handyta-  
sche oder einen Loopschal näht. Auch wenn  
Ihr noch keine Nähmaschine besitzt, könnt  
Ihr an dem Workshop teilnehmen. Nähma-  
schinen können in begrenzter Anzahl auf  
Anfrage gegen eine Leihgebühr von 5,00  
€ gestellt werden, bitte aber unbedingt bei  
Anmeldung angeben!

Termin **Kurs 1:**  
Samstag, 28.01.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Termin **Kurs 2:**  
Samstag, 25.02.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Termin **Kurs 3:**  
Samstag, 25.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Termin **Kurs 4:**  
Samstag, 29.04.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Termin **Kurs 5:**  
Samstag, 27.05.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Termin **Kurs 6:**  
Samstag, 17.06.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Termin **Kurs 7:**  
Samstag, 26.08.2023, 10:00 - 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
sengebäude  
Gebühr: 15,00 € pro Termin (keine ErmäBi-  
gung möglich)  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Nähen - mein Hobby I + II

Für ALLE, die Spaß am Nähen haben  
Leitung: Anja Meins-Engel

Möchten Sie Ihre Grundkenntnisse im Näh-  
en ausbauen oder fehlen Ihnen nur noch  
ein paar Tricks? Auch für Anfänger wird al-  
les genau erklärt. Aus Basisschnitten kre-

BÜ

DA

DA

MÖ  
BR

SB

Junge vhs

SB

ieren Sie Ihr eigenes Outfit. Bitte bringen Sie Schnittmuster, Stoff und Nähutensilien mit. Nähmaschinen können auf Anfrage gestellt werden.

**Termine Kurs 1:**  
Freitag, 20.01.2023, 17:00 - 20:00 Uhr und  
Samstag, 21.01.2023, 9:00 - 16:30 Uhr

**Termine Kurs 2:**  
Freitag, 14.04.2023, 17:00 - 20:00 Uhr und  
Samstag, 15.04.2023, 9:00 - 16:30 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
sengegebäude

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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Handwerk /  
Kunsth Handwerk**

**Feine Oberflächen mit Gold**

**DA**

**AT210-02**  
Leitung: Maria Goldade

Mit Gold veredelte Bilderrahmen oder Lam-  
penfüße werden zum Hingucker. In diesem  
Kurs erlernen Sie die Technik der Oberflä-  
chengestaltung - das Vergolden mit Blatt-  
gold auf Kreidegrund.

Beginn: 05.03.2023  
Termine: 3mal sonntags, 10:00 - 12:30 Uhr  
Ort: Alfred-Otto-Schule, Mehrzweckraum  
OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf  
Gebühr: 52,50 €

VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
Tel. 04104/ 699 146.

Materialkosten in Höhe von 20 bis 25 €  
bitte im Kurs bar zahlen.

**Stühle flechten lernen**

**DA**

**- Wiener Geflecht**

**AT210-01**  
Leitung: Boris Rogawski

Jede/r kennt die alten Wiener Caféhaus-  
stühle. Mit Hilfe eines 30 x 30 cm großen  
Rahmens erlernen Sie die Technik des  
Stuhlflechtens am Beispiel des Wiener  
Geflechts.

Beginn: 12.03.2023  
Termine: 2mal sonntags, 11:30 - 13:00 Uhr  
Ort: Alfred-Otto-Schule, Mehrzweckraum  
OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf  
Gebühr: 21,00 €

VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
Tel. 04104/ 699 146.

Materialkosten in Höhe von 15 € bitte im  
Kurs bar zahlen.

**Aus Alt mach Neu**

**MÖ  
BR**

**- Entdecke Upcycling-Ideen**

**2.10010**  
Leitung: Wilfried Ohldag

Upcycling bedeutet Wiederverwertung  
und Nachhaltigkeit. Ein zweites Leben als  
Lieblingsstück. Thema: Wir gestalten krea-  
tive Osterüberraschungen aus diversen  
Materialien.

Termin: 01.04.2023 - 10:00 bis 15:00 Uhr  
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem  
Schulberg  
Gebühr: 20,00 € (bei 6 Teilnehmenden)  
Zahlung s.S.34  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder  
[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)  
Das Material und die Werkzeuge werden  
gestellt. Kostenbeitrag für das Material:  
€ 5,00 (vor Ort zu zahlen)

**Upcycling Workshop**

**SB**

Leitung: Steffen Hertel

Gemeinsam kreieren wir an zwei Tagen  
Neues aus vermeintlich Nutzlosem. Altes  
Holz, rostige Nägel, Pappe, Tau, Metall,  
Mullbinden - alles darf zum Einsatz kom-  
men, gern in Kombination mit Spachtel &  
Acryl. Bitte jeweils mehrere Verwertungs-  
gegenstände mitbringen (keinen Abfall!)  
und alte Kleidung tragen oder eine Schürze  
mitbringen.

Vorbesprechung:  
Freitag, 10.02.2023, 18:30 bis 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
sengegebäude

Freitag, 17.02.2023, 18:00 bis 20:00 Uhr  
und  
Samstag, 18.02.2023, 10:00 bis 16:00 Uhr  
Ort: Werkraum der Gemeinschaftsschule,  
Berliner Straße  
Gebühr: 45,60 € zzgl. Materialkostenumlage  
10,00 €

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

**Foto-, Film-, Audio-  
und sonstige Medien-  
praxis**

**Fotografieren einfach lernen**

**DA**

**- Aufbaukurs AT211-01**

Leitung: Marco Ewald

In diesem Fotokurs, der sich an fortgeschrit-  
tene Fotoamateure und Teilnehmer/innen  
des Anfänger- Kursangebotes wendet,  
wollen wir die (gelernten) Grundlagen der  
Digitalfotografie vertiefen. Die Einheiten  
werden viel Praxisbezug haben und auch  
außerhalb der VHS-Räume stattfinden.  
Beginn: 11.03.2023

Termine: 3mal samstags, 09:00 - 13:00 Uhr  
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wen-  
del 2, 21521 Dassendorf  
Gebühr: 88,80 €

VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
Tel. 04104/ 699 146.

**Astrofotografie**

**DA**

**für Einsteiger I AT211-02**

**Astrofotografie**

**DA**

**für Einsteiger II AT211-03**

Leitung: Dennis Marso

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

Beginn **Kurs I:** 09.03.2023  
Beginn **Kurs II:** 08.06.2023

Termin:  
1mal donnerstags, 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wen-  
del 2, 21521 Dassendorf  
Gebühr: je 18,00 €  
VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
Tel. 04104/ 699 146.

**Bildbearbeitung  
astronomischer Aufnahmen I**

**DA**

**AT211-04**

**Bildbearbeitung  
astronomischer Aufnahmen II**

**DA**

**AT211-05**

Leitung: Dennis Marso

Am Beispiel eines Deep Sky Bildes (Him-  
melsobjekt außerhalb unseres Sonnensys-  
tems) nehmen wir mithilfe der kostenlosen  
Programme Siril, GraXpert und Gimp eine  
komplette Bildbearbeitung am PC vor, um  
aus Rohdaten eines schönes Astrobild zu  
zaubern. Nur einfacher Umgang mit PC  
und Maus als Vorkenntnisse erforderlich.  
Beginn **Kurs I:** 23.03.2023  
Beginn **Kurs II:** 22.06.2023

Termin:  
1mal donnerstags, 19:00 - 21:15 Uhr  
Ort: Alfred-Otto-Schule, PC-Raum, Born-  
weg 18, 21521 Dassendorf  
Gebühr: je 18,00 €  
VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),  
[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder  
Tel. 04104/ 699 146.

**Digitale Fotografie und  
Fotobuchgestaltung**

**RZ**

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Bilder der Digitalkamera bearbeiten, auf  
PC oder CD bringen, per E-Mail versenden  
oder ein Fotobuch (Software CEWE) erstellen?  
Grundkenntnisse am PC sind Voraus-  
setzung - bitte bringen Sie Ihre Kamera und  
ein USB-Kabel mit sowie ca. 50 Fotos auf  
Stick oder CD mit, die Sie zu einem Buch  
zusammenstellen möchten.

Beginn: **Kurs 507.1**, 08.02.2023  
Termine: 5mal mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr  
Beginn: **Kurs 507.2**, 08.02.2023  
Termine: 5mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr

Beginn: **Kurs 507.3**, 12.04.2023  
Termine: 5mal mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr  
Beginn: **Kurs 507.4**, 12.04.2023  
Termine: 5mal mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum  
Gebühr: 52,00 € zzgl. 5,00 € Materialkosten  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder  
[vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)  
Kursinformationen unter 04541 840102

**Fotoübertragung von  
iPhone/Smartphone auf PC**

**RZ**

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Bilder von iPhone oder Smartphone PC  
übertragen und bearbeiten  
Bitte bringen Sie ihr iPhone oder Smartpho-  
ne und das USB Kabel mit.  
Beginn: **Kurs 507:** 31.05.2023  
Termine: 5 x mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schu-  
le PC Raum  
Gebühr: 52,00 € zzgl.  
5,00 € Materialkosten  
VHS Ratzeburg und Um-  
land e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder  
[vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)  
Kursinformationen unter 04541 840102



**Fotografie**

**Besser Fotografieren 1  
- Kreativ fotografieren**

**SB**

Leitung: Collin Key

„Das Bild entsteht im Auge des Fotogra-  
fen.“ Ein gutes Foto ist niemals eine bloße  
Ablichtung des Gesehenen, sondern eine  
Komposition. Für diesen Kurs brauchen  
wir keine eigene Kamera. Es geht aus-  
schließlich um die Kreativität unseres „fo-  
tografischen Blicks“. Die technische Um-  
setzung mit der Kamera ist dann Thema  
des Folgekurses.

Website des Dozenten im Internet:  
[www.collin-key.com](http://www.collin-key.com)

Termin:  
Freitag, 24.02.2023, 17:00 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
sengegebäude

Gebühr: 23,50 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Besser Fotografieren 2  
- Die Kamera verstehen**

**SB**

Leitung: Collin Key

Das grundlegende Zusammenspiel von  
Blende und Verschlusszeit und die Wahl  
des Objektivs bestimmen wesentlich die  
Qualität unserer Fotos.

Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell ein-  
stellbare Kamera (mit Anleitung, falls vor-  
handen) mit. Website des Dozenten im In-  
ternet: [www.collin-key.com](http://www.collin-key.com)

Termine:  
Freitag, 03.03.2023, 17:00 - 20:00 Uhr und  
Freitag, 10.03.2023, 17:00 - 19:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
sengegebäude  
Gebühr: 39,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Besser Fotografieren 3  
- Fotoexkursion  
mit Bildbesprechung**

**SB**

Leitung: Collin Key

Jetzt wird's praktisch: Mit welchen Ein-  
stellungen gelingt mir das richtige Bild?  
Welche Möglichkeiten habe ich mit meiner  
Kamera in einer konkreten Situation? Für  
diese Exkursion wird die Teilnahme am  
Kurs 2 (Kamera verstehen) vorausgesetzt.  
Die Teilnahme an der vorangegangenen Ex-  
kursion wird natürlich vorausgesetzt.

Website des Dozenten im Internet:  
[www.collin-key.com](http://www.collin-key.com)

Termine:  
Exkursion am Samstag, 18.03.2023,  
16:00 - 19:00 Uhr  
Treffpunkt: Eingang Kreissparkasse, Berli-



ner Str. 1-5  
Bildbesprechung am  
Freitag, 24.03.2023,  
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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Musikalische Praxis

### Akkordeonunterricht Anfänger und Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Antje Lorenz, Dipl. Musikpädagogin

Unterricht für Kinder und Erwachsene mit  
Musik verschiedenster Stilrichtungen.

Vorbesprechung: 01.02.2023, 18:30 Uhr  
(für Neueinsteiger)

Beginn: 08.02.2023 (für Neueinsteiger)

Termine:

10mal mittwochs, Zeit nach Absprache

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,  
Musikraum A116

Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551,

Information: Tel. 0451 795058

Ein Leihinstrument kann auf Anfrage ge-  
stellt werden.

### Gitarre für Kinder und Erwachsene für Anfänger und Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Klaus Ferretti

Gitarrenkurse für die ersten Schritte - Bas-  
isaufbau - und den Einstieg in die Lied-  
begleitung. Es werden Rhythmus- und  
Fingerpickingpatterns aus vielen Stilrich-  
tungen verwendet. Einführung ins Tabula-  
turlesen, Liedgestaltung. Songbooks nach  
Absprache.

Vorbesprechung: Mi., 01.02.2023, 18:30  
Uhr (für Neueinsteiger)

Beginn: 10mal 45 Min.,

Tag und Zeit nach Absprache

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,  
Musikraum A116

Gebühr: 45,00 € bei mind. 5 TN

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information:  
Handy 0152 28975695

### Gitarre spielen(d) lernen mit "Autumn leaves"

DA

AT213-02

Leitung: Boris Rogawski

Anfänger/innen-Kurs für Jugendliche, Er-  
wachsene und Senior/innen. Anhand des  
Jazzstandards "Autumn Leaves" gelingt der  
Einstieg mit viel Spaß.

Beginn: 19.02.2023

Termine: 6mal sonntags, 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: Alfred-Otto-Schule, Mehrzweckraum  
OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 42,00 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bitte eine Gitarre, einen Notenständer und  
ggf. eine Fußstütze mitbringen.

### Grundlagen des Gitarrenspiels AT213-03

DA

Leitung: Stefanie Zimmermann

Für Musikbegeisterte aller Altersgruppen  
eine Einführung in die Grundlagen des Git-  
tarrenspiels als Liedbegleitung. Ob Anfän-  
ger/in oder mit geringen Vorkenntnissen,  
ich gehe individuell auf jede/n ein, so dass  
wir zusammen lernen und musizieren.

Beginn: 27.01.2023

Termine: 5mal freitags, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperber-  
weg 4, 21521 Dassendorf

Gebühr: 56,00 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146

Bitte Gitarre und falls vorhanden Fußbank  
und Notenständer mitbringen.

### Grundlagen des Gitarrenspiels am Wochenende I

DA

AT213-04

### Grundlagen des Gitarrenspiels am Wochenende II

DA

AT213-05

Leitung: Stefanie Zimmermann

Für Musikbegeisterte aller Altersgruppen  
eine Einführung in die Grundlagen des Git-  
tarrenspiels als Liedbegleitung. Ob Anfän-  
ger/in oder mit geringen Vorkenntnissen,  
ich gehe individuell auf jede/n ein, so dass  
wir ganz entspannt am Wochenende zu-  
sammen lernen und musizieren.

Beginn **Kurs I**: 25.02.2023

Beginn **Kurs II**: 03.06.2023

Termine: 5mal samstags, 10:30 - 12:00 Uhr

Ort: Alfred-Otto-Schule, Musikraum, Born-  
weg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: je 56,00 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

### Gitarrenkurs für Anfänger 1 2.13010

MÖ  
BR

Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kurs-  
angebot richtet sich an diejenigen, die die  
wichtigsten Grundgriffe und Anschläge ler-  
nen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß  
am Gitarre spielen.

Termine: 10mal montags 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 23.01.2023

Gemeinschaftshaus Seestraße 47

Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

VHS Mölln-Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Gitarrenkurs für Anfänger 2 2.13015

MÖ  
BR

Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse (z.B. aus Kurs 1) erforderlich.  
Das Kursangebot richtet sich an diejeni-  
gen, die die wichtigsten Grundgriffe und  
Anschläge lernen wollen. Im Vordergrund  
steht der Spaß am Gitarre spielen.

Termine:

10mal dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 24.01.2023

Gemeinschaftshaus Seestraße 47

Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

VHS Mölln-Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Gitarrenkurs für Anfänger 3 2.13020

MÖ  
BR

Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse (z.B. aus Kurs 2) erforderlich.  
Das Kursangebot richtet sich an diejeni-  
gen, die die wichtigsten Grundgriffe und  
Anschläge lernen wollen. Im Vordergrund  
steht der Spaß am Gitarre spielen.

Termine:

10mal dienstags 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 24.01.2023

Gemeinschaftshaus Seestraße 47

Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

VHS Mölln-Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Gitarrenkurs für Fortgeschrittene 2.13030

MÖ  
BR

Leitung: Michael Jessen

Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursan-  
gebot richtet sich an diejenigen, die ihre  
Kenntnisse über die wichtigsten Grundgrif-  
fe und Anschläge erweitern wollen. Im Vor-  
dergrund steht der Spaß am Gitarre spielen.

Termine:

10mal montags 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 23.01.2023

Gemeinschaftshaus Seestraße 47

Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

VHS Mölln-Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Gitarre Liedbegleitung - Fortgeschrittene 1+2

SB

Leitung: Uwe Holz

Es wird mit dem Lehrwerk "Leitfaden für  
den Gitarrenunterricht - Akkordspiel" (Aus-  
gabe 2013) gearbeitet.

Beginn **Kurs 1**: 06.03.2023

Beginn **Kurs 2**: 24.04.2023

Termine: jeweils 4mal montags,

19:30 - 21:00 Uhr

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

Gebühr: 36,00 € je Kurs (bei 8 Teilnehmern)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Blues Harp - Workshop für Einsteiger\*innen Mundharmonika einfach spielend lernen

SB

Leitung: Dieter Kropp

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen  
Blues! Im Workshop erlernen Sie Grund-  
techniken, die Sie zuhause leicht nachspie-  
len und variieren können. Notenkenntnisse  
nicht erforderlich!

Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des In-  
strumentes, Ansatz und Tongestaltung, Me-  
lodiespiel, Spiel in 1. Position/ 2. Position,  
Bending, 12 Takt Blues-Schema

Termin:

Freitag, 21.04.2023, 14:30 - 21:30 Uhr

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

Gebühr: 54,00 €, keine Ermäßigung mög-  
lich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Klavierunterricht für Anfänger\*innen

SB

Leitung: Dmitri Tepliakow,  
Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

Klavier lernen - Schritt für Schritt.

Beginn: nach Absprache

Termine: 10mal montags oder donnerstags, 1  
U-Std. (45 Min.), Zeitfenster nach Absprache

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

Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer, keine  
Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite)

### Klavierunterricht für Kinder und Erwachsene

BÜ

Leitung: Dmitri Tepliakow,  
Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

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

Vorbesprechung: 31.01.2023, 18:45 Uhr  
(für Neueinsteiger)

Beginn: 07.02.2023 (für Neueinsteiger)

Termine: dienstags, Zeit nach Absprache  
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,  
Musikraum A110

Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551

### Gemischter Chor "La musica"

BÜ

Leitung: Dmitri Tepliakow

Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

Termine: dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,  
Musikraum A116

Gebühr: Chor-Beitrag: 130,00 € jährlich

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Ansprechpartner: Hans-Peter Manegold,  
Tel. 04155 6326

### VHS - Frauenchor "Fun und Klang" AT213-01

DA

Leitung: Karina Feld

Wir singen Pop- und Rocksongs der letzten  
Jahrzehnte

Beginn: 09.01.2023

Termine: 13mal montags, 19:30 - 21:00

Uhr, keine Termine von Februar bis April

Ort: Alfred-Otto-Schule, Mensa OGTS,  
Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 85,80 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

Notenmaterial wird mit der Kursleitung ab-  
gerechnet.

**Chor**  
- Lieder für **Mitmenschlichkeit**  
und **Respekt**

**RZ**

Leitung: Anna Bertram

Offener Chor startet wieder im Januar (genauen Termin bitte erfragen!) Proben 14tägig  
Beginn: **Kurs 221**, ab 31.01.2023  
Proben-Termine:  
dienstags, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Lauenburgische Gelehrtenschule Aula  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder  
vhs.ratzeburg@gmx.de

**VHS Chor Sing - Sang - Song!**

**SB**

Leitung: Dmitri Tepliakov

Zum Programm des dynamischen Frauenchors, der auf gute Gemeinschaft setzt, gehören neben Spirituals und Gospels, internationale Folklore, Popsongs und Evergreens.  
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  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

**Gesundheit**

**Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse**

**Selbstverteidigung**

**BÜ**

Leitung: Jan-Christoffer Rabe

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Gefahrensituationen rechtzeitig erkennen, sie vermeiden und wie Sie richtig reagieren. Es geht primär um das Erkennen und die Deeskalation von Gefahrensituationen. Damit Sie sich auch gegen Übergriffe behaupten können, erlernen sie einige einfache Techniken. Dieser Kurs ist für jeden geeignet. Alter und körperliche Fitness spielen hierbei keine Rolle. Es geht vielmehr um die innere Einstellung.  
Termine: Samstag, 25.03.2023 und Sonntag, 26.03.2023, jeweils von 10:00 bis 13:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120  
Gebühr: 30,00 € bei mind. 6 TN  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551  
Der Kurs findet in normaler Alltagskleidung statt.

**Selbstverteidigung für Frauen**

**SB**

Leitung: Jan-Christoffer Rabe

Frauen haben mit speziellen Ängsten und Gefahren im Alltag zu tun. Es geht darum, sich gegen Gewalt auf der Straße zu verteidigen, seine Grenzen im Alltag zu definieren und diese auch selbstbewusst zu vertreten. Situationen richtig einzuschätzen und zu deeskalieren. Einige Techniken, um sich gegen körperliche Übergriffe schützen zu können werden ebenfalls Bestandteil des Kurses sein. Der Kurs findet in normaler Alltagskleidung statt. Ein körperliches Handicap ist kein Hinderungsgrund an diesem Kurs teilzunehmen.  
Termin: Freitag, 10.03.2023, 18:00 - 20:00 Uhr und  
Samstag, 11.03.2023, 9:00 - 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
Gebühr: 43,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Selbstverteidigung für Senior\*innen**

**SB**

Leitung: Jan-Christoffer Rabe

Jeder Mensch kann in der Lage sein, sich und seine Mitmenschen, unabhängig vom Alter, effektiv zu schützen. Bei diesem Seminar geht es primär darum, Situationen richtig einzuschätzen, Gefahren zu erkennen, diese zu bewerten und die richtigen Maßnahmen zu Ihrer Vermeidung einzuleiten. Lernen Sie, wie sie deeskalieren und ggf. einfache aber effektive Techniken nutzen, um sich zu schützen und zu verteidigen. Der Kurs findet in normaler Alltagskleidung statt. Ein körperliches Handicap ist kein Hinderungsgrund an diesem Kurs teilzunehmen.  
Beginn: 13.02.2023

Termine: 3mal montags, 15:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
Gebühr: 43,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Golfkurs kompakt mit Platzerlaubnis - in den Ferien AT302-15**

**DA**

Leitung: Lennart Optelaak und Alan Roberts  
In Kooperation mit Golf-Club am Sachsenwald e.V.

Schlagvarianten, Schwungtechniken und Einlochen auf dem Grün, Etikette und Regeln auf dem Platz.

Beginn: 22.08.2023  
Termine: 6mal, Dienstag bis Freitag: 16:00 - 18:00 Uhr, Samstag, Sonntag: vormittags  
Ort: Golf-Club am Sachsenwald e.V., Am Riesenbett, 21521 Dassendorf  
Gebühr: 219,00 €  
VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

In der Kursgebühr enthalten sind 5 UE à 120 Minuten plus 3 Std. Prüfung, Leihschläger, Bälle, Nutzung aller Übungsanlagen und kostenloses Spiel auf dem Kurzplatz und der Driving Range für 2 Monate.

**Fit durch Tennis (Sonderkurs) 3.00010**

**MÖ BR**

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

Die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels, Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt.  
Termine: 7mal  
Beginn und Wochentag nach Absprache  
Ort: Tennishalle Mölln, Wolliner Weg  
Gebühr: EURO 90,00  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

**Entspannung / Stressbewältigung**

**Workshop: Kleine Auszeit vom Alltag I AT301-01**

**DA**

**Workshop: Kleine Auszeit vom Alltag II AT301-02**

**DA**

Leitung: Anke Nord

Erkennen, was mich erschöpft und was ich für mich tun kann. Was brauche ich, um Kraft zu schöpfen, wieder in Balance zu kommen?  
Beginn **Kurs I**: 17.03.2023  
Beginn **Kurs II**: 12.05.2023  
Termin: 1mal freitags, 17:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Alfred-Otto-Schule, Musikraum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf  
Gebühr: 18,00€  
VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

**Progressive Muskelentspannung 3.02050**

**MÖ BR**

Leitung: Sonja Bast

Die „Progressive Muskelentspannung“ hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen, sondern auch, den Körper besser

wahrzunehmen.  
Beginn: 07.02.2023  
Termine: 5mal dienstags  
17:00 bis 18:00  
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
Gebühr: 30,00 € (bei 8 Teilnehmenden)  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.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: 08.02.2023  
Termine: 9mal mittwochs, 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143  
Gebühr: 60,00 € bei mind. 6 TN  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551,  
Information: Tel. 04153 53828  
Die Übungen finden im Sitzen statt. Sie brauchen keine Matte.

**Entspannung am Abend**

**SB**

Leitung: Frauke Büddig

Entspannungsübungen durch Achtsamkeit, Meditation, Atemübungen und Traumreisen. Ankommen, zu sich kommen, dem Alltag entkommen und entspannen.

Beginn: 23.02.2023  
Termine:  
6mal donnerstags, 18:00 - 19:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude  
Gebühr: 43,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Autogenes Training**

**SB**

Leitung: Astrid Löhn, Heilpraktikerin

Kurze, erholsame und tiefe Entspannungspausen schaffen, um stressbedingte körperliche und seelische Verspannungen und Beschwerden abzubauen.  
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.  
Beginn: 13.02.2022



Grafik: Elina\_Li/Shutterstock

**„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.



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

**Yoga** BE  
Leitung: Frauke Nesemann

Innere Ruhe und Gelassenheit entwickeln. Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen steigern das seelische Wohlbefinden.

Beginn: Di. den 17.01.2023  
Termine:  
10mal dienstags von 19:30 - 21:00 Uhr  
Ort: Brinkhus am Brink in Rondeshagen  
Gebühr: 80,00 €  
VHS Berkenthin e.V.  
Anmeldung: www.vhs-berkenthin.de  
Tel. 04544-413, info@vhs-berkenthin.de

**Yoga** BÜ  
Leitung: Mareike Simmoleit

Yoga spricht alle Ebenen (Koshas) an und beinhaltet Bewegung, Atemtechniken und Meditation. Es verbindet Körper und Geist für ein bewussteres Lebens- und Körpergefühl. Das führt auch zur Entlastung am Arbeitsplatz.

Beginn: 08.02.2023  
Termine: 10mal mittwochs, 08:30 - 10:00 Uhr  
Ort: Turnhalle Gudow, Schulstr. 1A / Parkplatz gegenüber der Kirche  
Gebühr: 55,00 €  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551  
Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke oder Isomatte und Kissen mitbringen.

**Yin Yoga - ONLINE** DA  
**AT302-09**

**Yin Yoga - ONLINE** DA  
**- Fortsetzung AT302-099**

Leitung: Zsuzsanna Stüven



Den ganzen Tag am PC sitzen, durch einen anstrengenden Arbeitstag erschöpft fühlen? Yin Yoga schenkt einen Schlüssel zu mehr körperlicher Beweglichkeit und geistiger Klarheit.

Beginn: 24.01.2023  
Beginn Fortsetzung: 25.04.2023

Termine:  
je 10mal dienstags, 17:15 - 18:00 Uhr  
Ort: online  
Gebühr: je 52,50 €  
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.

**Sanfter Hatha-Yoga - sich wahrnehmen, entspannen, wohlfühlen (Groß Grönau)** RZ

Leitung: Annegret Frederich

sanfte Yoga-Übungen, die keinen Teilnehmer überfordern und die sich den individu-

ellen Möglichkeiten der Üben anpassen. Beschwerden vorbeugen. Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen es uns, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen.

Beginn **Kurs 304.1:** 19.01.2023  
Termine:  
10mal donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Gemeindehaus Groß Grönau, Großer Sitzungssaal  
Gebühr: 92,00 €  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldung und Kursinformationen unter 0451/6132792

**Yoga - Bewegung und Entspannung in Einem!** RZ

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 **Kurs 309.1:** 25.01.2023  
Termine:  
10mal mittwochs, 16:30 - 17:45 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula  
Gebühr: 82,00 €  
Beginn **Kurs 309.2:** 05.04.2023  
Termine:  
12mal mittwochs, 16:30 - 17:45 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula  
Gebühr: 96,00 €  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
Kursinformationen unter 0451/ 70 988 699

**Familienyoga für Eltern/Großeltern mit Kindern von 2-4 Jahren** RZ

Leitung: Johanna Utesch

Familienyoga praktizieren wir in bequemer Kleidung und ohne Schuhe.

Beginn **Kurs 310:** 03.02.2023  
Beginn **Kurs 310.2** 05.05.2023  
Termine:  
je 10mal freitags, 16:00 - 17:00 Uhr  
Ort: Waldschule Groß Grönau (Mensa)  
Gebühr: 84,00 € (64,00 € Erw./20,00 € Kind)  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
Kursinformationen unter 04509 874419

**Yoga für den Rücken 1 + 2** SB

Leitung: Keiko Ueno

Altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausgelösten Rückenbeschwerden entgegen wirken. Die erlernten sanften Körper- und Atemübungen helfen auch im Alltag zwischendurch durchzuatmen.

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.  
Beginn **Kurs 1:** 31.01.2023  
Beginn **Kurs 2:** 25.04.2023

Termine: jeweils 10mal dienstags, 17:15 - 18:15 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude

Gebühr: 50,40 € je Kurs  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Vinyasa Yoga I A + B** SB  
Leitung: Keiko Ueno

Vinyasa Yoga - Energetische Yogaübung mit Atemtechnik um Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen.

Beginn: 31.01.2023  
Termine **Kurs I A:**  
10mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr  
Termine **Kurs I B:**  
10mal dienstags, 19:45 - 20:45 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: 50,40 € je Kurs  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Vinyasa Yoga II A + B** SB  
Leitung: Keiko Ueno

Kursbeschreibung siehe Kurs I.  
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.  
Beginn: 25.04.2023  
Termine **Kurs II A:**  
10mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr  
Termine **Kurs II B:**  
10mal dienstags, 19:45 - 20:45 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: 50,40 € je Kurs  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Gesundheitskurs - Entspannung mit Qigong und Yoga - ONLINE** DA  
**AT302-05**

**Gesundheitskurs - Entspannung mit Qigong und Yoga - ONLINE** DA  
**E - Fortsetzung AT302-055**

Leitung: Zsuzsanna Stüven



Die Übungen sind für jede/n geeignet, schulen die Haltung und kräftigend Muskulatur und Atmung knieschonend überwiegend im Sitzen.

Beginn: 24.01.2023  
Beginn Fortsetzung: 25.04.2023

Termine:  
je 10mal dienstags, 18:20 - 19:20 Uhr  
Ort: Online  
Gebühr: je 70,00 €  
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 16.01.2023

Termine:  
10mal montags von 10:00 - 11:30 Uhr  
Ort: Dörpshuus in Krummesse, Lübecker Straße 6a  
Gebühr: 42,00 €

VHS Berkenthin e.V.  
Anmeldung: Dahms Tel. 04508-14 82, info@vhs-berkenthin.de

**T'ai chi Ch'uan - Einführungskurs 3.01050** MÖ BR

Leitung: Klaus Wegner

T'ai chi Ch'uan bietet die praktische Möglichkeit, den Weg zu natürlicher Gesundheit, Beweglichkeit und innerer Ausgeglichenheit zu finden. Ergänzt wird es durch vielfältige Übungen der chinesischen Heilgymnastik.  
Zeit: 10mal dienstags von 16:15 bis 17:45  
Beginn: 07.02.2023

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln  
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl  
VHS Mölln  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

**T'ai chi Ch'uan - Aufbaukurs 1 3.01060** MÖ BR

Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkenntnissen, z.B. aus einem vorangegangenen Kurs, gedacht.

Zeit:  
10mal dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr  
Beginn: 07.02.2023

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 3.01070** MÖ BR

Leitung: Constanze Dahms

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

Beginn: 07.02.2023  
Zeit:  
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) Das Chi wecken** RZ

Leitung: Uta Fuchs

Die langsamen und fließenden Bewegungen beim Tai Chi beruhigen Körper und Geist, lockern Verspannungen und stärken die Balance. So können wir vielen Zivilisationskrankheiten entgegenwirken. Die Teilnehmer:innen erlernen die ersten Figuren aus dem 1. Teil der Langen Form des Yang-Stils. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Figuren werden einzeln vorgestellt und wiederholt. (Unterricht auch in den Frühjahrsferien!)

Beginn **Kurs 312.3:** 27.03.2023  
Termine: 10mal montags, 16:30 - 17:30 Uhr  
Ort: Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula  
Gebühr: 60,00 €  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
Kursinformationen unter:  
taichi@uta-fuchs.info

### Tai Chi - (Fortgeschrittene 1) Den Tiger in die Berge tragen

RZ

Leitung: Uta Fuchs

Dieser Kurs baut auf die vorangegangenen Kurse auf. Die Teilnehmer:innen erlernen den 2. Teil der Langen Form des Yang-Stils. Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen nach Absprache mit der Kursleiterin (Unterricht auch in den Frühjahrsferien)  
Beginn **Kurs 313.3:** 27.03.2023  
Termine: 10mal montags, 17:45 - 18:45 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula  
Gebühr: 60,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
Kursinformationen unter:  
taichi@uta-fuchs.info

### Tai Chi - (Fortgeschrittene 2) Die Mähne des wilden Pferdes teilen

RZ

Leitung: Uta Fuchs

Dieser Kurs baut auf die vorangegangenen Kurse auf. Die Teilnehmer:innen erlernen den 3. Teil der Langen Form des Yang-Stils. Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen nur nach Absprache mit der Kursleiterin (Unterricht auch in den Frühjahrsferien)  
Beginn **Kurs 314.1:** 27.03.2023  
Termine: 10mal montags, 19:00 - 20:00 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula  
Gebühr: 60,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
Kursinformationen unter:  
taichi@uta-fuchs.info

### Tai Chi mit dem Schwert - Der Löwe schüttelt den Kopf

RZ

(Zusatzmodul für Fortgeschrittene 2)

Leitung: Uta Fuchs

Dieser Kurs baut auf vorangegangenen Kursen auf. Die Teilnehmer:innen erlernen die 32er-Schwert-Form des Yang-Stils. Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen nach Absprache.  
Beginn **Kurs 314.2:** 27.03.2023  
Termine:

10mal montags, 20:00 - 20:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula  
Gebühr: 30,00 €  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
Kursinformationen unter:  
taichi@uta-fuchs.info

### Tai Chi und Qigong-Tag 2023

RZ

Leitung: Uta Fuchs / Constanze Dahms

Ende April treffen sich seit vielen Jahren Tai-Chi und Qigong-Gruppen überall auf der Welt zum gemeinsamen Üben unter dem Motto "One World - One Breath". Wir sind 2023 in Ratzeburg wieder dabei. Übende verschiedener Gruppen praktizieren gemeinsam für ca. 1 Stunde die entspannenden und harmonischen Übungsfolgen aus

Qigong und Tai Chi. Wir starten mit einfachen Bewegungsfolgen, so dass Interessierte auch ohne Vorkenntnisse mitmachen können. Auch neugierige Zuschauer:innen sind herzlich willkommen.

Beginn: **Kurs 300:** 22.04.2023  
Termin: 1 mal Samstag, 10:00 - 11:00 Uhr  
Ort: Sportplatz oder Aula der Ernst-Barlach-Schule

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

### Qi-Akkupressur „Gong der Vier Jahreszeiten“

SB

Aktiv Entgiftung - Frühling

Leitung: Brigitta Hartwig-Asser

Bei den Frühlingsübungen wird die Geschmeidigkeit der Muskeln und Sehnen gefördert, die Stoffwechselprozesse von Leber und Galle unterstützt, sowie die Sehkraft gestärkt.

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Turnschuhe, eine Flasche Wasser oder Tee!  
Beginn: 02.05.2023

Termine: 8mal dienstags, 16:30 - 17:30 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: 60,00 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

### Taijiquan für Anfänger\*innen

SB

Leitung: Brigitta Hartwig-Asser

Taijiquan (abgekürzt Tai Chi) ist eine aus China stammende Bewegungs- und Meditationskunst. Die aufeinander folgenden Bewegungs- und Atemübungen fördern die Entspannungsfähigkeit, Persönlichkeitsentwicklung und den Umgang mit Stress. **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.  
Beginn: 02.05.2023

Termine: 8mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
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.

**Termin 1:**  
Sonntag, 14.05.2023, 14:00 - 17:00 Uhr

**Termin 2:**  
Donnerstag, 01.06.2023, 16:00 - 19:00 Uhr

**Termin 3:**  
Samstag, 10.06.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

Der Treffpunkt wird bei Anmeldung bekanntgegeben.

Gebühr: 22,00 €

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte festes Schuhzeug und wetterfeste Kleidung mitbringen.

Der Kurs findet bei jeder Witterung statt - außer bei Sturm.

### Waldbaden (Sonderkurs) 3.01080-81-82

MÖ  
BR

Leitung: Jessica Lange,  
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Termine:

**Kurs 1:** Samstag, 13.05.2023

**Kurs 2:** Mittwoch, 24.05.2023

**Kurs 3:** Sonntag, 11.06.2023

Jeweils von 14:00 - 17:00 Uhr

Ort: Treffpunkt Parkplatz Schaafbrücke unterhalb der Waldhalle

Gebühr: 22,00 €

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 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 AT302-06

DA

**BreathWalk® im Wald  
- Fortsetzung AT302-066**

DA

Leitung: Siri Petra Jansen

Bewusstes Atmen beim Gehen in der Natur.: BreathWalk integriert rhythmisches Atmen und Gehen, Yoga und Meditation.

Beginn: 30.01.2023

Beginn Fortsetzung: 17.04.2023

Termine:

je 8mal montags, 10:00 - 11:30 Uhr

Ort: Treffpunkt: hinter den Papiercontainern Ecke Müsienweg/ Kreuzhornweg, Dassendorf Waldsiedlung

Gebühr: je 76,80 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bitte wetterangemessene Kleidung tragen. Infos (Siri) unter 01520 49 17 130.

### Reiki 1.Grad 3.06020

MÖ  
BR

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. Mitzubringen sind bequeme Kleidung, Wolldecke, kleines Kissen, Socken sowie Essen und Trinken.

Termin: Samstag, 11.03.2023

von 09: bis 18:00 Uhr

Ort: Mensa der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17

Gebühr: Euro 125,00 €

VHS Mölln-Breitenfelde

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

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 I AT302-01

DA

### Wirbelsäulengymnastik II AT302-02

DA

### Wirbelsäulengymnastik III AT302-03

DA

### Wirbelsäulengymnastik IV AT302-04

DA

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 I und II:** 16.01.2023

Termine **Kurs I:**

11mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr

Termine **Kurs II:**

11mal montags 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn **Kurs III und IV:** 18.01.2023

Termine **Kurs III:**

11mal mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr

Termine **Kurs IV:**

11mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Amtsgebäude, Multifunktionsaal,

Christa-Höppner-Platz, 21521 Dassendorf

Gebühr: je 79,20 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bitte Decke und Isomatte mitbringen.

### Wirbelsäulengymnastik I - Fortsetzung AT302-011

DA

### Wirbelsäulengymnastik II - Fortsetzung AT302-022

DA

### Wirbelsäulengymnastik III - Fortsetzung AT302-033

DA

### Wirbelsäulengymnastik IV - Fortsetzung AT302-044

DA

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 I und II:** 17.04.2023

Termine **Kurs I:**

10mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr

Termine **Kurs II:**

10mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn **Kurs III und IV:** 19.04.2023

Termine **Kurs III:**

11mal mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr

Termine **Kurs IV:**

11mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Amtsgebäude, Multifunktionsaal,

Christa-Höppner-Platz, 21521 Dassendorf

Gebühr Kurs I und II: je 72,00 €



Gebühr Kurs III und IV: je 79,20 €  
VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung:  
www.vhs-dassendorf.de,  
service@vhs-dassendorf.de  
oder Tel. 04104/ 699 146.  
Bitte Decke und Isomatte mitbringen.

## Nordic Walking

Leitung: Doreen Wordell

RZ

Wir lernen die Nordic Walking Technik kennen. Für Einsteiger oder auch Fortgeschrittene geeignet. Nach der Technik Einweisung werden wir 90 Minuten um den Küchensee gehen. Bitte eigene Nordic Walking Stöcke mitbringen und wetterfeste und sportliche Kleidung tragen! Festes Schuhwerk erforderlich.

Beginn **Kurs 309**: 26.04.2023

Termine:

8mal mittwochs, 17:30 - 19:00 Uhr  
Treffpunkt: Parkplatz Aqua Siwa, Ratzeburg  
Gebühr: 52,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder  
vhs.ratzeburg@gmx.de

Kursinformationen unter 04545/89660

## Nordic Walking kombiniert mit Qi Gong

Leitung: Ilona Poggenberg

RZ

Nordic Walking kombiniert mit der stärkenden Kraft des Qi Gong. Unsere Sauerstoffzufuhr wird erhöht, wir werden von der Umwelt inspiriert und auf Achtsamkeit geschult. Bitte Nordic Walking Stöcke mitbringen und wetterfeste und sportliche Kleidung tragen! Festes Schuhwerk erforderlich.

Beginn **Kurs 311**: 04.03.2023

Termine: 12 mal samstags, 9:00 - 10:30 Uhr  
Treffpunkt: Eiscafe Bruns, Ratzeburg  
Gebühr: 72,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder  
vhs.ratzeburg@gmx.de

## Nordic Walking

Leitung: Mandy Funke

SB

Die positiven Wirkungen des Nordic Walking erleben, den für Sie geeigneten Walkingstil, individuelle Trainingssteuerung sowie gesundheitliche Hintergründe erfahren. Ein sanftes Dehnprogramm rundet das Ganze ab.

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

Beginn: 30.04.2023

Termine: 4mal sonntags, 10:00 - 11:00 Uhr  
Treffpunkt: Sandparkplatz Sportplatz Schützenpark

Gebühr: 23,50 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

## Rücken Fit

Leitung: Mandy Funke

BÜ

Training für die Rumpf- und Rückenmuskulatur mit und ohne Kleingeräte.

Beginn: 07.02.2023

**Kurs 1**: 19:00 - 20:00 Uhr

**Kurs 2**: 20:00 - 21:00 Uhr

Termine: jeweils 10mal dienstags

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: 35,00 €

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

## Gutes für den Rücken 1 + 2 Männerkurs in Kankelau

Leitung: Claudia Jekubik

SB

Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Rumpfmuskulatur, Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.

Beginn **Kurs 1**: 26.01.2023

Termine:

10mal donnerstags, 18:40 - 19:40 Uhr

Gebühr: 72,00 €

Beginn **Kurs 2**: 27.04.2023

Termine:

8mal donnerstags, 18:40 - 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)

## Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule 1 + 2

Leitung: Mandy Funke

SB

Die Gelenk schonende Gymnastik stabilisiert den Rücken, löst Verspannungen und sorgt für eine bessere Haltung, dabei steht auch Ihre individuelle Situation im Mittelpunkt. 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**: 02.02.2023

Beginn **Kurs 2**: 16.03.2023 Achtung: Dieser Kurs findet auch während der Osterferien statt!

Termine:

je 6mal donnerstags, 18:30 - 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)

## Pilates für Einsteiger

Leitung: Sarina May

BÜ

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: 06.02.2023

Termine:

10mal montags, 20:15 bis 21:15 Uhr

Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeze, Dorfstr. 16

Gebühr: 50,00 €

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Handy 0176 83418963

Bitte Gymnastikmatte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

## Pilates für Fortgeschrittene

Leitung: Sarina May

BÜ

Kursbeschreibung siehe oben!

Beginn: 09.02.2023

Termine:

10mal donnerstags, 19:45 bis 20:45 Uhr

Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeze, Dorfstr. 16

Gebühr: 50,00 €

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Handy 0176 83418963

Bitte Gymnastikmatte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

## Pilates - Onlinekurs für Fortgeschrittene

Leitung: Sarina May

BÜ



Kursbeschreibung siehe oben!

Beginn: 09.02.2023

Termine:

10mal donnerstags, 18:15 bis 19:15 Uhr

Online über Zoom

Gebühr: 50,00 €

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Handy 0176 83418963

## Pilates 3.01040-45

Leitung: Cornelia Wolf

MÖ BR

Pilates ist eine sanfte Methode, die das Ziel hat, die Körpermitte zu kräftigen und zu stärken. Trainiert werden vor allem die tief liegenden Bauchmuskeln, die unteren Rückenmuskeln und die Beckenbodenmuskulatur. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und, wer zu kalten Füßen neigt, auch warme Socken

Beginn: 23.01.2023

**Kurs 1**: 10mal montags 17:30 - 18:30 Uhr

**Kurs 2**: 10mal montags 18:40 - 19:40 Uhr

Aula der Schule Breitenfelde, Schulstr. 17

Gebühr: 35,00 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl

VHS Mölln-Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

## Pilates 1

Leitung: Carolin Ewert

RZ

Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Beginn **Kurs 315**: 10.01.2023

Termine: 8mal dienstags, 18:30-19:30 Uhr

Gebühr: 42,00 €

Beginn **Kurs 315.1**: 07.03.2023

Beginn **Kurs 315.2**: 23.05.2023

Termine:

10 mal dienstags, 18:30 - 19:30 Uhr

Gebühr: 52,00 €

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

vhs.ratzeburg@gmx.de  
Kursinformationen unter 04542/823444

## Pilates am Vormittag

Leitung: Carolin Ewert

RZ

Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung.

Beginn **Kurs 316**: 11.01.2023

Termine: 8mal mittwochs, 9:00 - 10:00 Uhr

Gebühr: 42,00 €

Beginn **Kurs 316.1**: 08.03.2023

Beginn **Kurs 316.2**: 24.05.2023

Termine: 10 x mittwochs, 9:00 - 10:00 Uhr

Beginn **Kurs 316.3**: 08.03.2023

Beginn **Kurs 316.4**: 24.05.2023

Termine: 10 x mittwochs, 10:15 - 11:15 Uhr

Gebühr: 52,00 €

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

vhs.ratzeburg@gmx.de

Kursinformationen unter 04542/823444

## Pilates 2

Leitung: Carolin Ewert

RZ

Pilates sind schonende ineinanderfließende Bewegungsabläufe kombiniert mit kontrollierter Atmung. 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**: 12.01.2023

Termine:

8mal donnerstags, 18:15-19:15 Uhr

Gebühr: 42,00 €

Beginn **Kurs 317.1**, 09.03.2023

Beginn **Kurs 317.2**, 25.05.2023

Termine:

10mal donnerstags, 18:15 - 19:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 52,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

vhs.ratzeburg@gmx.de

Kursinformationen unter 04542/823444

## Pilates - Onlinekurs

Leitung: Carolin Ewert

RZ



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 319**: 11.01.2023

Beginn **Kurs 320**: 22.03.2023

Beginn **Kurs 321**: 31.05.2023

Online-Termine:

10mal mittwochs, 18:45 - 19:45 Uhr

Gebühr: 52,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

vhs.ratzeburg@gmx.de

Kursinformationen unter 04542/823444

## Pilates und mehr am Vormittag 1 + 2 für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Leitung: Melany Matthiessen

SB

Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu

entwickeln und zu steigern. Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert, der Stoffwechsel angeregt und Haltung und Körpergefühl verbessert.  
**Beginn Kurs 1:** 30.01.2023  
**Beginn Kurs 2:** 24.04.2023  
 Termine:  
 jeweils 9mal montags, 10:30 - 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: 81,00 € je Kurs  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Pilates in Kankelau 1 +2 für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene**

SB

Leitung: Claudia Jekubik  
 Kursbeschreibung siehe oben (Pilates und mehr, SB)  
 Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.  
**Beginn Kurs 1:** 26.01.2023  
 Termine:  
 10mal donnerstags, 17:20 - 18:20 Uhr  
 Gebühr: 72,00 €  
**Beginn Kurs 2:** 27.04.2023  
 Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau  
 Termine: 8mal donnerstags, 17:20 - 18:20 Uhr  
 Gebühr: 57,60 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

**Zumba® 3.01090**

MÖ BR

Leitung: Julia Lüdtke  
 Zumba® ist ein Tanz- und Fitness-Programm mit südamerikanischer Musik und südamerikanischen Tanzstilen. Wir werden uns mit leichten Schritten und Übungen dynamisch bewegen, lassen uns vom Musik-Mix anstecken, verbessern dabei unsere Ausdauer, verbrennen jede Menge Kalorien und straffen unseren Körper. Zumba ist für jedermann, es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.  
**Beginn:** 23.01.2023  
 Termine:  
 10mal montags von 19:00 bis 20:00 Uhr  
 Ort: Sporthalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17  
 Gebühr: 35,20 € (bei 8 Teilnehmenden)  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

**Zumba® fitness**

RZ

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.  
 Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk  
**Beginn Kurs 327.1:** 25.01.2023  
**Beginn Kurs 327.2:** 26.04.2023  
 Termine:  
 10mal mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr  
**Beginn Kurs 328.1:** 25.01.2023  
**Beginn Kurs 328.2:** 26.04.2023  
 Termine:  
 10 mal mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula  
 Gebühr: 60,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder [vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)  
 Kursinformationen unter: [mareike@zumba-mit-mareike.de](mailto:mareike@zumba-mit-mareike.de)

**Zumba gold®**

RZ

Leitung: Mareike Voigt  
 Zumba gold® ist die einfachere Form des Tanzfitnessprogramms zu lateinamerikanischer Musik. Der Kurs 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:** 24.01.2023  
**Beginn Kurs 329.2:** 25.04.2023  
 Termine:  
 10mal dienstags, 16:30 - 17:15 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula  
 Gebühr: 50,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder [vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)  
 Kursinformationen unter [mareike@zumba-mit-mareike.de](mailto:mareike@zumba-mit-mareike.de)

**Funktionelles Ganzkörpertraining**

BE

Leitung: Irmgard Becker  
 Aufwärmtraining zur Unterstützung von Herz und Kreislauf, sowie zur Verbesserung der Kondition.  
**Beginn:** Di. den 17.01.2023  
 Termine:  
 10mal dienstags von 10:00-11:00Uhr  
 Ort: Dörpshuus in Krummesse, Lübecker Straße 6a  
 Gebühr: 42,00 €  
 VHS Berkenthin e.V.  
 Anmeldung: Becker Tel. 04544-89 07 61, [info@vhs-berkenthin.de](mailto: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:** Mo. den 16.01.2023  
 Termine:  
 10mal montags von 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](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

**Feldenkrais**

BE

Leitung: Ingelore Bartels  
 Die Rücken- und Körperschule nach der Feldenkraismethode.  
**Beginn:** Mo. den 16.01.2023  
 Termine:  
 10mal montags von 19:00 -20:00 Uhr  
 Ort: Brinkhus am Brink in Rondeshagen  
 Gebühr: 35,00 €  
 VHS Berkenthin e.V.  
 Anmeldung: Bartels Tel. 04501-275, [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

**Feldenkrais**

BE

Leitung: Ingelore Bartels  
 Die Rücken- und Körperschule nach der Feldenkraismethode.  
**Beginn:** Di. den 17.01.2023  
 Termine:  
 10mal dienstags von 18:00 -19:00 Uhr  
 Ort: Brinkhus am Brink in Rondeshagen  
 Gebühr: 35,00 €  
 VHS Berkenthin e.V.  
 Anmeldung: Bartels Tel. 04501-275, [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

**Damengymnastik 50+**

RZ

Leitung: Brigitte Engelhard  
 Bleiben Sie fit im Beruf und Alltag. Gymnastik kann man in jedem Alter machen. Aufwärmtraining, Kräftigungs-, Dehn- und Entspannungsübungen im Stand und auf der Matte.  
**Beginn:** 31.01.2023  
**Kurs 1:** 10:00 - 10:45 Uhr  
**Kurs 2:** 11:00 - 11:45 Uhr  
 Termine: jeweils 10mal dienstags  
 Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden.  
 Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeze, Dorfstr. 16  
 Gebühr: jeweils 45,00 €  
 VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
 Anmeldung: Tel. 04155 3237 oder [a-b.engelhard@outlook.de](mailto:a-b.engelhard@outlook.de)  
 Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

**Standfest und Aktiv - Sturzprävention AT302-07**

DA

**Standfest und Aktiv - Sturzprävention - Fortsetzung AT302-077**

DA

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:** 25.01.2023  
**Beginn Fortsetzung:** 03.05.2023  
 Termine:  
 je 10mal mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr

Ort: Gemeindehaus, Großer Saal, Schulweg 1, 21529 Kröppelshagen  
 Gebühr: je 64,00 €  
 VHS Dassendorf e.V.  
 Anmeldung:  
[www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de), [service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder Tel. 04104/ 699 146.



Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und rutschfesten Schuhen sowie mit Getränk.

**Beckenbodengymnastik für Männer AT302-08**

DA

**Beckenbodengymnastik für Männer - Fortsetzung AT302-088**

DA

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:** 25.01.2023  
**Beginn Fortsetzung:** 03.05.2023  
 Termine:  
 je 10mal mittwochs, 10:45 - 11:45 Uhr  
 Ort: Gemeindehaus, Großer Saal, Schulweg 1, 21529 Kröppelshagen  
 Gebühr: je 64,00 €  
 VHS Dassendorf e.V.  
 Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de), [service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder Tel. 04104/ 699 146.  
 Bitte bringen Sie eine Isomatte mit.

**Hockergymnastik für die ältere Dame 3.02010**

MÖ BR

Leitung: Ingrid Rost

Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems. In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.  
 Vorbesprechung und **Beginn:** 26.01.2023  
 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 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

**Bauch, Beine, Po - Training**

BÜ

Leitung: Irina Krüger

Das BBP Training ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining und fokussiert sich auf Muskelaufbau bei zeitgleicher Fettverbrennung.  
**Beginn:** 08.02.2023  
 Termine:  
 10mal mittwochs, 18:30 bis 19:30 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum  
 Gebühr: 35,00 €  
 VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551



Anmeldung:  
Tel. 04155 3551  
Bitte Gymnastikmatte,  
bequeme Sportkleidung  
und Sportschuhe mit-  
bringen.

### Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik 3.02030

Leitung: Cornelia Wolf

MÖ  
BR

Gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch,  
Beine und Po. Es besteht die Möglichkeit,  
den Kurs um 30 Minuten Pilates zu verlän-  
gern. Gymnastikschuhe sind mitzubringen.

Beginn: 23.01.2023

Termine: 10mal montags

19:50 bis 20:50 bzw. 21:20 Uhr

Pausenhalle der Schule Breitenfelde, Schul-  
straße 17

Gebühr: 35,00 € bzw. 52,50 € (bei 8 Teil-

nehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl

VHS Mölln - Außenstelle Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

### Fitness für Herren 3.02040

Leitung: Nicole Löwe

MÖ  
BR

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die fit  
bleiben wollen. Durch gezielte Übungen  
wird die Beweglichkeit gefördert, die Mus-  
kulatur wird gekräftigt und die Koordina-  
tion geschult.

Beginn: 26.01.2023

Termine:

10mal donnerstags 20:00 bis 21:30

Sporthalle der Schule Breitenfelde, Schul-  
straße 17

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)

VHS Mölln-Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

### Drums Alive®

Leitung: Irina Krüger

BÜ

Beats, Bälle & Bewegung - diese drei Ele-  
mente ergeben zusammen das Ganzkör-  
perworkout, das einfache aber dynamische  
Bewegungen mit dem pulsierenden Trom-  
melrhythmus verbindet.

Beginn: 08.02.2023

Termine:

10mal mittwochs, 19:30 bis 20:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktions-  
raum

Gebühr: 45,00 €

VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte einen großen Gymnastikball mitbringen.

### Ritmix 3.02020

Leitung: Bettina Evers

MÖ  
BR

Ritmix ist ein Fitness-Programm aus Ar-  
gentinien. Wir bewegen uns zur Musik in  
unterschiedlichen Stilrichtungen: Latin,  
Reggaeton, Disco, Aerodance, Dance und  
noch einige mehr. Es sind keine Vorkennt-  
nisse nötig.

Vorbesprechung und Beginn: 23.01.2023

Termin: 10mal montags 18:30 bis 19:30 Uhr

Gymnastikraum der Kreisberufsschule

Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden)

begrenzte Teilnehmerzahl  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder an-  
meldung@vhs-moelln-brf.de

## Prävention / Krankheit / Gesundheit

### Leben mit Demenz - Gefühle sehen, Bedürfnisse verstehen

SB

Vortrag: Barbara Hergert, Koordinierungs-  
stelle Demenz im Kreis Herzogtum Lauenburg

Mit der Diagnose Demenz verändert sich  
das Leben der Betroffenen. Auch die Fami-  
lie und die Menschen in der Umgebung des  
Erkrankten stehen vor einer neuen Heraus-  
forderung. Viele Fragen tauchen auf, z. B.:

- Wie geht es mit der Erkrankung weiter?
- Was steckt hinter unsinnigem oder un-  
verständlichem Verhalten des Kranken?
- Wie gehe ich damit um?
- Welche Hilfen gibt es?
- Wo bekommen Angehörige Unterstüt-  
zung?

Termin:

Mittwoch, 15.03.2023, 19:00 - 21:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-  
sengebäude

Dieser Vortrag ist kostenfrei!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de)) oder tele-  
fonisch 04151 5388

### Orientierungskurs - Was heißt denn hier Demenz?

SB

Leitung: Martin Moritz



Ist es nur Vergesslichkeit oder ist  
es schon Demenz? In 3 Stunden  
erhalten die Teilnehmer eine Ein-  
führung und erste Informationen zum  
Krankheitsbild "Demenz", zur Diagnostik,  
zu Fragen der Alltagsbewältigung, sowie  
zur Organisation und Finanzierung von Ent-  
lastung. Und natürlich soll auch der Aus-  
tausch untereinander nicht zu kurz kommen.

Termin:

Dienstag, 13.06.2023, 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: online, nähere Informationen bei An-  
meldung

Der Kurs wird von der Pflegekasse unter-  
stützt und ist daher kostenfrei für Versiche-  
te aller Kassen.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Orientierungskurs Parkinson

SB

- „Beileibe nicht nur Zittern!“

Leitung: Martin Moritz

Die Diagnose Parkinson beinhaltet für die  
direkt Betroffenen, wie für das persönliche  
Umfeld, Veränderungen.

Wann kann ich eigentlich Geld von der Pfl-  
egekasse bekommen und wie beantragt man  
einen Pflegegrad? Wie organisiere und fi-  
nanziere ich die Versorgung zu Hause? Wel-  
che Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Was kann  
ich tun, wenn die Wohnung, z.B. das Bad,  
umgebaut werden muss? Welche Entlas-  
tung gibt es für pflegende Angehörige? ...

Termin:

Dienstag, 17.01.2023, 17:00 - 20:00 Uhr

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

Der Kurs wird von der Pflegekasse unter-  
stützt und ist daher kostenfrei für Versiche-  
te aller Kassen.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite  
oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Wildkräuter für Frauen AT300-01

DA

Leitung: Jacqueline Strauer

Von der jungen bis zur reifen Frau können  
"Frauenbeschwerden" verschiedenster Art  
auftreten. Aus der Natur wirken Wildkräuter  
bei der Behandlung unterstützend, die  
wir in einer 2- bis 3-stündigen Wanderung  
kennenlernen und anschließend nutzbar  
machen wollen.

Beginn: 02.07.2023

Termine: 1mal sonntags, 10:00 - 16:00 Uhr

Ort: Praxis Jacqueline Strauer, Finkenweg  
100, Geesthacht

Gebühr: 43,20 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bringen Sie Essen und Trinken sowie Be-  
cher für eine Teezubereitung, wetterfeste  
Kleidung, Lupe, Messer und Brettchen mit.  
3 bis 5 € Materialkosten sind vor Ort bar  
zahlen.

## Essen und Trinken / Ernährung

### Asiatisches Partybuffet AT305-05

DA

Leitung: Shiela Grossmann

Finger- oder Streetfood aus Asien liegt voll  
im Trend und wird so zubereitet, dass man  
es direkt mit den Fingern essen kann. Freu-  
en Sie sich auf einen Abend mit fernöstli-  
chen Genüssen.

Beginn: 17.03.2023

Termin: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Kü-  
che, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 21,60 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

Eine Lebensmittellage von 13 Euro wird  
im Kurs bar entrichtet.

### Vegetarisch asiatische Küche AT305-07

DA

Leitung: Shiela Grossmann

Die asiatische Küche mit ihren exotischen  
Gewürzen ist vielfältig. Mit einigen Grund-  
kenntnissen können Sie einfache und  
schnelle Köstlichkeiten zubereiten.

Beginn: 02.06.2023

Termin: 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](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

Eine Lebensmittellage von 13 Euro wird  
im Kurs bar entrichtet.

### Veganes Diner AT305-09

DA

Leitung: Julia Prager

Ob Patties aus Bohnen und Pilzen oder BBQ  
Wings aus Blumenkohl. Das vegane Diner  
wartet mit gesunden Fetten und sekundär-  
en Pflanzenstoffen auf und schmeckt rich-  
tig lecker! Falls Allergien gegen Soja oder  
Nüsse bestehen, bitte bei der Buchung mit-  
angeben.

Beginn: 24.02.2023

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](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

Eine Lebensmittellage von 13 Euro wird  
im Kurs bar entrichtet.

### Vegane Pasta AT305-11

DA

Leitung: Julia Prager

Spaghetti, Penne, Farfalle: Nudeln mag  
jeder gerne! Wir kochen Saucen, die ein  
schnelles Abendessen abgeben; aber auch  
Gerichte, die etwas mehr Zeit in Anspruch  
nehmen wie Ravioli oder Lasagne. Falls All-  
ergien gegen Soja oder Nüsse bestehen, bei-  
der Buchung mit angeben.

Beginn: 05.05.2023

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](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

Eine Lebensmittellage von 13 Euro wird  
im Kurs bar entrichtet.

### Asia Vegan AT305-10

DA

Leitung: Julia Prager

Bei diesem Kurs dreht sich alles rund um die  
asiatische vegane Küche. Falls Allergien ge-  
gen Soja oder Nüsse bestehen, bitte bei der  
Buchung mit angeben.

Beginn: 24.03.2023

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](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

Eine Lebensmittellage von 13 Euro wird  
im Kurs in bar entrichtet.

### Indische Küche AT305-04

DA

Leitung: Shiela Grossmann

Indisches Essen ist ein Fest für die Sinne.  
Aromatische Gewürze bilden das Herzstück  
dieser exotischen Küche.

Beginn: 03.03.2023  
Termin: 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 13 Euro wird im Kurs bar entrichtet.

**Antipasti**  
**Una serata italiana**  
Leitung: Christine Uhde

Gemeinsam wollen wir verschiedene raffinierte Antipasti-Varianten zu einem Buffet zusammenstellen.  
Termin:  
Freitag, 10.02.2023, 18:00 bis 21:00 Uhr  
Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140  
Gebühr: 12,00 € plus ca. 12,00 € Umlage VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551  
Bitte Schürze, Wisch- u. Geschirrtücher, Resteschüsseln sowie Getränke mitbringen.

**Pasta**  
**Una serata italiana**  
Leitung: Christine Uhde

Pasta in unterschiedlichen Zubereitungsarten, die keine Wünsche offen lassen.  
Termin:  
Freitag, 24.02.2023, 18:00 bis 21:00 Uhr  
Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140  
Gebühr: 12,00 € plus ca. 12,00 € Umlage VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551  
Bitte Schürze, Wisch- u. Geschirrtücher, Resteschüsseln sowie Getränke mitbringen.

**Italien Kulinarisch**  
**AT305-01**  
Leitung: Andrea Knackstedt

Schmecken Sie den Süden und holen Sie sich Sonne in Ihr Herz.  
Beginn: 22.02.2023  
Termin: 1mal mittwochs, 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 10 Euro wird im Kurs bar entrichtet.

**Koreanische Küche**  
**AT305-06**  
Leitung: Shiela Grossmann

Wir wollen traditionelle Reisgerichte wie Bibimbap, Rindfleisch Bulgogi zum Grillen, Street Food Gerichte wie Hähnchen süß/würzig und ein schnelles Essen wie koreanische Pfannkuchen vorbereiten und gemeinsam genießen.  
Beginn: 31.03.2023  
Termin: 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 13 Euro wird im Kurs bar entrichtet.

**Persische Küche**  
**AT305-12**  
Leitung: Khosrow Sheikholeslami

Eine kulinarische Reise nach Persien mit dessen vielfältiger und unverwechselbaren Küche, raffinierte Kombinationen unwiderstehlicher Gewürze und Kräuter kennen lernen und zwei persische Spezialitäten kochen (1x vegetarisch, 1x mit Fleisch).  
Beginn: 07.05.2023  
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 13 Euro wird im Kurs bar entrichtet.

**Persische Küche**  
**(Sonderkurs)**  
**3.05020**  
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 montags von 17:00 bis 20:00 Uhr  
Termin: 05.06. und 12.06.2023  
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-brf.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**  
**AT305-03**  
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: 10.02.2023  
Termin: 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 13 Euro wird im Kurs bar entrichtet.

**Vollwertige Kost**  
**Theorie-Kompaktkurs**  
**AT303-01**  
Leitung: Andrea Knackstedt

Wie vermeiden Sie 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: 09.02.2023  
Termine:  
2mal donnerstags, 19:00 - 22:00 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.**

**Power für das Immunsystem**  
**AT305-00**  
Leitung: Andrea Knackstedt

Es gibt Lebensmittel die Abwehrkräfte stärken und vor Krankheiten schützen sollen. Entdecken Sie deren Wirkungen und Nutzen und probieren Sie, wie lecker diese Fitmacher-Küche schmeckt.  
Beginn: 17.01.2023  
Termin: 1mal dienstags, 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 bar entrichtet.

**Superfoods**  
**AT305-02**  
Leitung: Andrea Knackstedt

Chiasamen, Moringa, Goji- und Acaibeeren liegen vorn beim Titel „Superfood“ und sind sehr angesagt. Wir nehmen sie genau unter die Lupe und probieren einige aus.  
Beginn: 26.04.2023  
Termin: 1mal mittwochs, 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 10 Euro wird im Kurs bar entrichtet.

**Spargel und Rhabarber**  
**im Duett - das klingt doch nett**  
Leitung: Heike Krause, staatl. gepr. ländl. Hauswirtschaftsleiterin

An diesem Abend lernen wir den „König“ des Gemüses kennen. Wir bereiten einen roh marinierten Salat mit Wassermelone zu, Spargel im Wasserdampf gegart, dazu edlen Lachs, mit einer selbstgemachten Sauce Hol-

DA

landaise, eine raffinierte Spargelquiche und zum Nachtisch eine fruchtige Rhabarbermousse.  
Termin:  
Freitag, 12.05.2023, 18:00 bis 22:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140  
Gebühr: 14,00 € plus ca. 14,00 € Umlage VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551  
Bitte Schürze, Wisch- u. Geschirrtücher, Gefäße für Reste, Getränk und wer hat, einen Spargelschäler mitbringen.

**Pizza, Zwiebelkuchen, Brotvariationen - lecker selbst gemacht**

Leitung: Heike Krause, staatl. gepr. ländl. Hauswirtschaftsleiterin

An diesem Abend lerne Sie, wie einfach der Umgang mit Hefe sein kann. Wir backen einen leckeren Kräutertopf, ein Möhrenmandelbrot, einen würzigen Zwiebelkuchen und eine saftige Pizza.

Termin:  
Freitag, 17.02.2023, 18:00 bis 22:00 Uhr  
Ort: Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140  
Gebühr: 14,00 € plus ca. 12,00 € Umlage VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 3551  
Bitte Schürze, Wisch- u. Geschirrtücher, Gefäße für Reste, und Getränk mitbringen.

**Mach ein Fest aus dem Rest!**  
Leitung: Birgit Janzen

Warme und kalte Suppen, Hausmannskost und Vegetarisches, Kalte Platten, Salate, selbstgebackenes Brot und vieles mehr! Jeder/r Teilnehmer/in bringt 1 oder 2 verpackte Lebensmittel (z.B. Nudeln, Reise, Käse, Konserve) mit und dann wird in Gruppen gearbeitet, mit Teilnehmern, deren Produkt zueinander passen. Jeder kann auch die eine oder andere Zutat weglassen - so ist eben eine RESTE-Küche! Wir tauschen Rezeptideen und -wünsche aus, wollen gemeinsam essen und uns wohlfühlen. Alles was zubereitet wird, soll mit Handyfotos dokumentiert und in einem Rezeptbuch festgehalten werden.  
Beginn: **Kurs 331:** 13.02.2023  
Termine: 8 x montags, 16:00 - 18:00 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche  
Gebühr 20,00 €  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
Kursinformationen unter 015225359411

**Fingerfood**  
Leitung: Heike Krause

Kleine Snacks, die mit den Fingern gegessen werden, sind praktisch und sehr beliebt. Wir zeigen die Variationen der kleinen Gaumenfreuden. Würzige Pizzaschnecken, bunte Geflügelspießchen mit Sauce Balsamico, feine Lachsroulade, toll kombiniert: Indische Puris mit mexikanischer Guacamole....  
Bitte mitbringen:  
Gefäße für Reste, Getränk, Schürze, Wisch-



BÜ

BÜ

DA

DA

DA

MÖ BR

DA

DA

DA

BÜ

BÜ

RZ

SB



tuch, 2 Geschirrtücher, Lebensmittelumlage  
Termin:  
Freitag, 24.02.2023,  
18:00 - 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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Kochen und Backen

**Kinderkochkurs:  
3-Gänge-Menü**

Leitung: Heike Krause

**SB**  
Junge vhs

## Für Kinder von 8 - 12 Jahre.

Spieleisch, mit einem leckeren Ziel vor Augen, lernen die Kinder als „Team“ an diesem Menü gemeinsam zu kochen. Geplant ist ein 3-gängiges Menü, welches anschließend gemeinsam verzehrt wird. Dabei lernen die Kinder den Tisch zu decken und einfache Verhaltensregeln während des Essens.

Bitte mitbringen: Gefäße für Reste, Getränke, Schürze, Wischtuch, 2 Geschirrtücher, Lebensmittelumlage

Termin:

Samstag, 25.03.2023, 10:00 - 14:00 Uhr  
Ort: Lehrküche der Gemeinschaftsschule, Berliner Straße  
Gebühr: 15,20 € plus ca. 10,00 € Lebensmittelumlage (keine Ermäßigung möglich!)  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Bierbrauseminar

(Sonderkurs)

3.05010

Leitung: Frank Petri

**MÖ  
BR**

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, 18.03.2023, 10:00 bis ca. 17:00 Uhr

Ort: Küche der Grundschule Breitenfelde  
Kursgebühr: 45,00 € (zzgl. 5,00 € Materialkosten vor Ort zu zahlen) Zahlung s.S.34  
VHS Mölln-Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

## Alles über Wein - Einsteiger

Leitung: Jens Butz

**RZ**

Weinarten, Rebsorten und deren Unterschiede, Herstellungsarten, Lagerung, Trinktemperatur, Weingläser etc. werden erklärt. Am Kursabend werden zum Thema passende Weine verkostet. Zusätzlich zu der Kursgebühr wird eine Weinumlage in Höhe von ca. 5,00 € erhoben.

Beginn: **Kurs 330.1:** 07.03.2023

Termin: 1mal Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Essraum/Küche Raum 31

Gebühr 15,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder [vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)

Kursinformationen unter E-Mail:

[www.weintreffpunkt.de](http://www.weintreffpunkt.de)

## Alles über Wein - Fortgeschrittene

Leitung: Jens Butz

**RZ**

In diesem Kurs dreht sich alles um Sensorik. Wie schmecken unterschiedliche Rebsorten, wie beurteile ich Weine, wie beschreibe ich einen Weingeschmack treffend, was treffe ich eine Aussage zur Qualität, was sind Reifearomen und Weinfehler. Am Kursabend werden zum Thema passende Weine verkostet.

Zusätzlich zu der Kursgebühr wird eine Weinumlage in Höhe von ca. 5,00 € erhoben.

Beginn **Kurs 330.2:** 14.03.2023

Termin: Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Gebühr 15,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder [vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)

Kursinformationen unter E-Mail:

[www.weintreffpunkt.de](http://www.weintreffpunkt.de)

## Alles über Wein - Spezial-Kurs

Leitung: Jens Butz

**RZ**

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. Am Kursabend werden zum Thema passende Weine verkostet. Zusätzlich zu der Kursgebühr wird eine Weinumlage in Höhe von ca. 5,00 € erhoben.

Beginn: **Kurs 330.3:** 21.03.2023

Termin: 1mal Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Gebühr 15,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder

[vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)

Kursinformationen unter E-Mail:

[www.weintreffpunkt.de](http://www.weintreffpunkt.de)

## Sprachen

## Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse

## Arabisch

### Arabisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: Ibrahim Farag

**SB**

Stufe A1

Lehrbuch: Salam! neu A1 - A2, Klett Verlag, Lektion 1

Sie werden langsam und stetig an die fremde Schrift herangeführt, trainieren Ihre Aussprache, führen erste Alltagsdialoge und erfahren nebenbei Interessantes über den arabischsprachigen Kulturraum.

Beginn: 08.02.2023

Termine:

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

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

Gebühr: 55,20 € (bei 8 Teiln.)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Arabisch - für Fortgeschrittene

Leitung: Ibrahim Farag

**SB**

Lehrbuch: Salam! neu, Klett Verlag  
Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Kurses aus dem Herbstsemester. Wir behandeln Themen, die für Alltagssituationen und Reisen nützlich sind. Neue Teilnehmer\*innen mit Vorkenntnissen sind willkommen.

Beginn: 06.02.2023

Termine:

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

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

Gebühr: 55,20 € (bei 8 Teiln.)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Dänisch

### Dänisch für Fortgeschrittene

Leitung: Irene Dörpinghaus

**BE**

Lehrbuch: Klaus und Kristian

Beginn: Mi. den 15.02.2023

Termine:

10mal mittwochs von 18:30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 40,00 €

VHS Berkenthin

Anmeldung: Dörpinghaus Tel. 04543-

891225, [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

### Dänisch mit guten Vorkenntnissen

4.03010

Leitung: Irene Dörpinghaus

**MÖ  
BR**

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: Klaus og Kristian

Beginn: Dienstag, 24.01.2023

Termine:

10mal dienstags 18:30 bis 20:00 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-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Dänisch Onlinekurs:

#### Dänisch für Anfänger\*innen

Leitung: Katharina Asmussen

**SB**



Einblick in die Grundzüge der dänischen Sprache. Sie lernen z.B. eine Bestellung im Café oder Restaurant aufzugeben. Außerdem dänische Kultur und Geografie

Termin:

Sonntag, 04.06.2023 und Sonntag,

11.06.2023, jeweils von 9:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Der Kurs findet im Konferenzraum der [vhs.cloud](http://vhs.cloud) statt.

Gebühr: 34,50 € (bei 8 Teiln.)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))



Grafik: CHM3IV/Shutterstock

## In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern. Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der 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.



## Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch für Asylbewerber/-innen AT404

DA

Wir führen regelmäßig in z.B. Dassendorf, Kröppelshagen und Escheburg EOK- und STAFF A1 und A2 Sprachkurse für Asylbewerber durch.

Nähere Informationen unter [service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder Tel. 04104/ 699 146  
Gebühr: kostenfrei  
VHS Dassendorf e.V.

### EOK/STAFF Sprachkurs auf Anfrage

MÖ BR

Auskunft und Anmeldung:  
Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

## Englisch

### Englisch am Vormittag für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

BÜ

Leitung: Sabine Klaas

Wir lesen eine Lektüre, frischen vorhandene Kenntnisse auf und üben das freie Sprechen.

Beginn: 09.02.2023  
Termine: 10mal donnerstags, 11:15 bis 12:45 Uhr  
Veranstaltungsort nach Absprache  
Gebühr: 45,00 €  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 5657

### Englisch für Anfänger/innen AT406-01

DA

### Englisch für Anfänger/innen - Fortsetzung AT406-011

DA

Leitung: Ute Hagel-Dudley

Englisch sprechen mit geringen Vorkenntnissen

Beginn: 24.01.2023  
Beginn Fortsetzung: 18.04.2023

Termine:  
je 10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf  
Gebühr: je 90,00 €  
VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de), [service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder Tel. 04104/ 699 146.

### Englisch für Anfänger/innen am Vormittag AT406-02

DA

### Englisch für Anfänger/innen am Vormittag - Fortsetzung AT406-022

DA

Leitung: Ute Hagel-Dudley

Englisch lernen mit keinen oder nur geringen Vorkenntnissen

Beginn: 24.01.2023  
Beginn Fortsetzung: 18.04.2023

Termine:  
je 10mal 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](http://www.vhs-dassendorf.de), [service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder Tel. 04104/ 699 146.

### Englisch am Vormittag: Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen 4.06050

MÖ BR

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Die englische Sprache erlernen, sich in Alltagssituationen mitteilen können. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.  
Beginn: 21.01.2023

Termine:  
21mal donnerstags 9:00 bis 10:30 Uhr  
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
Gebühr: Euro 110,25 (bei 8 Teilnehmenden)  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

### Englisch am Vormittag: Wiedereinsteiger mit geringen Kenntnissen 4.06580

MÖ BR

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Die Sprache wird langsam und verständlich vermittelt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Spiele eingesetzt.  
Beginn: 13.01.2023

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 4.06010

MÖ BR

Leitung: Karin-Sybill Kohrt

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs oder geringe Schulkenntnisse werden erwartet.

Beginn: 26.01.2023  
Termine:  
10mal donnerstags von 18:30 bis 20:00 Uhr  
Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47  
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Englisch für Anfänger (Mitte A2)

RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann

Das Schulenglisch auffrischen, hören und sprechen. Dieser Kurs ist nicht für Teilnehmer ohne ein paar Vorkenntnisse geeignet.)  
Beginn **Kurs 417**: 13.02.2023  
Termine: 13mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21  
Gebühr: 78,00 €  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder [vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)  
Kursinformationen unter 0451/61127790

### Englisch Aufbaukurs (Anfang B1)

RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann

Die englische Sprache mit Vorkenntnissen systematisch lernen? Satzbaumuster, Gespräche, Grundwortschatz  
Beginn: **Kurs 418.1**: 13.02.2023

Termine:  
13mal montags, 15:00 - 16:30 Uhr  
Beginn: **Kurs 418.2**: 13.02.2023  
Termine: 13mal montags, 16:30 - 18:00 Uhr  
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21  
Gebühr 78,00 €  
VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
Anmeldungen unter 04541 891386 oder [vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)  
Kursinformationen unter 0451/61127790

### Englisch für Anfänger\*innen (A1) ohne Vorkenntnisse

SB

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure A1, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-009599-5  
Beginn: 14.02.2023

Termine:  
8mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: 44,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Englisch für Anfänger\*innen (A1) mit geringen Vorkenntnissen

SB

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure A1, Hueber Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-009599-5  
Beginn: 25.04.2023

Termine:  
8mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: 44,20 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Englisch am Vormittag für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

BÜ

Leitung: Sabine Klaas

Wir lesen eine Lektüre, frischen vorhandene Kenntnisse auf und üben das freie Sprechen.  
Beginn: 09.02.2023

Termine:  
10mal donnerstags, 09:30 bis 11:00 Uhr  
Veranstaltungsort nach Absprache  
Gebühr: 45,00 €  
VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
Anmeldung: Tel. 04155 5657

### Englisch am Vormittag: Einsteiger mit guten Vorkenntnissen 4.06060

MÖ BR

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann

sind Sie hier richtig. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.  
Beginn: 21.01.2023  
Termine:  
21mal donnerstags 10:30 bis 12:00 Uhr  
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
Gebühr: 110,25 € (bei 8 Teilnehmenden)  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

### „Brush up your English!“

BE

Leitung: Kerstin Böhme

Bessern Sie Ihr Schulenglisch auf. (Niveau A2) 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? Senioren herzlich willkommen!

Beginn: Mi. den 15.02.2023  
Termine:  
10mal mittwochs von 19:00 Uhr - 20:30 Uhr  
Ort: Stecknitzschule, Berliner Str. 20 in Berkenthin  
Gebühr: 40,00 €  
VHS Berkenthin e.V.  
Anmeldung: Böhme Tel. 0170-4565866, [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

### Englisch am Vormittag: Einsteiger mit guten Vorkenntnissen 4.06060

MÖ BR

Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.

Beginn: 21.01.2023  
Termine:  
21mal donnerstags 10:30 bis 12:00 Uhr  
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
Gebühr: Euro 110,25 (bei 8 Teilnehmenden)  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

### Englisch wieder aufgefrischt (A2) - Teil A

SB

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: Brush up A2, Hueber Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-19-002936-5  
Beginn: 15.02.2023

Termine:  
8mal mittwochs, 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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Englisch wieder aufgefrischt (A2) - Teil B

SB

Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: Brush up A2, Hueber Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-002936-5  
Beginn: 26.04.2023

Termine:  
8mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr  
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7



pel 7  
 Gebühr: 44,20 €  
 VHS Schwarzenbek  
 Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich  
 (Formular letzte Seite  
 oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Englisch für Fortgeschrittene AT406-03**

Leitung: Anne-Marie Hofmann

Wir wollen in kleiner Gruppe viel Englisch sprechen, Texte lesen und verstehen, Podcasts und Videos im Unterricht nutzen, eigene schriftliche Beiträge verfassen.

Beginn: 21.03.2023

Termine:  
 10mal 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 am Vormittag: intermediate 4.06030**

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Wortschatz, Grammatik und das freie Sprechen üben und . Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt.

Beginn: 09.01.2023

Termine:  
 21mal montags 10:30 bis 12:00 Uhr  
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
 Gebühr: 110,25 € (bei 8 Teilnehmenden)  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

**Englisch am Vormittag: conversation 4.06040**

Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Bereits erworbenen Kenntnisse erweitern und vertiefen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen, aber die Grammatik wird auch aufgefrischt.

Beginn: 10.01.2023

Termine:  
 23mal dienstags, 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr  
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
 Gebühr: 120,75 € (bei 8 Teilnehmenden)  
 VHS Mölln-Breitenfelde

Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

**Englische Konversation 4.06090**

Leitung: Gilian Bärmann

Wer hat Interesse, in gemütlicher Atmosphäre Englisch zu sprechen? Kenntnisse anhand von Texten, Zeitungsartikeln, Filmen, Gedichten und persönlich Erlebtem vertiefen.

Beginn: 24.01.2023

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-brf.de

**Englisch mit guten Vorkenntnissen (B2) (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: **Kurs 423:** 14.02.2023

Termine:  
 14mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr  
 Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2

Gebühr: 84,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 0451/61127790

**Englisch Konversation (B1) Groß Grönau**

Leitung: Kathrin Tiedemann

Mehr Sicherheit beim Sprechen gewinnen? Vokabular und Redewendungen zu verschiedenen Themen wie Reisen, Familienleben, Interessen und Kulturen auffrischen und einüben.

Beginn **Kurs 424:** 15.02.2023

Termine:  
 14mal mittwochs, 18:30 - 19:00 Uhr  
 Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2

Gebühr: 84,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 0451/61127790

**Englisch Konversation für Fortgeschrittene**

Leitung: Iain Macnab

Use and improve your good English in this primarily conversation group.

Beginn: **Kurs 403:** 01.02.2023

Termine:  
 14mal mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21  
 Gebühr: 84,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de

**Conversation in English (A2/B1)**

Leitung: Jessica Roth

This course will help you refresh and improve your vocabulary on a variety of topics, all in English, with a native speaker.

Die Unterrichtssprache ist Englisch, daher sollten Sie über Englischkenntnisse ab Niveau A2 verfügen.

Lehrbuch: In conversation 2nd edition B1, Klett-Verlag  
 Beginn: 23.02.2023

Termine:  
 12mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr

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

Gebühr: 66,30 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Onlinekurs: Conversation in English (B1)**

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.

Beginn: 13.02.2023  
 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 Wiedereinsteiger**

Leitung: Thomas Gemmecke

Englischkenntnisse auffrischen? Das Lehrbuch wird in der 1. Unterrichtsstunde angegeben.

Beginn **Kurs 422:** 09.02.2023  
 Termine:  
 16mal donnerstags, 19:00 - 20:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27  
 Gebühr: 96,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de

**Englisch für Fortgeschrittene 4.06020**

Leitung: Sonja Reinke-Kahrs

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum Erfolg. Lehrbuch: wird im Kursbekannt gegeben

Beginn: 24.01.2023  
 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-brf.de

**Englisch für Fortgeschrittene - Discussion Group -**

Leitung: Uta Ehlers

Englische Sprachkompetenz ausbauen und für den beruflichen und privaten Erfolg nutzen, in Diskussionen kompetent argumentieren.

Beginn: 09.02.2023  
 Termine:  
 10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142

**Sprachkurssystem**

C2

Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge CPE

Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.

C1

Goethe -ZMP/ die Europäischen Sprachenzertifikate ( TELC) & Cambridge CAE/ BEC

Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.

B2

Die Europäischen Sprachenzertifikate (telc) & Cambridge FCE/BEC

Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.

B1

telc Prüfungen B1 Zertifikat & Cambridge PET/BEC

Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.

A2

telc Prüfungen A 2 (früher Grundbaustein) & Cambridge Key English Test

Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.

telc Start-Prüfungen A1

A1

Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen: wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse

Gute Sprachkenntnisse

Grundkenntnisse

DA

MÖ BR

MÖ BR

MÖ BR

RZ

RZ

RZ

SB

SB

RZ

MÖ BR

BÜ

Gebühr: 45,00 €  
 VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
 Anmeldung: Tel. 04155 2608

**Französisch**

**Französisch mit Vorkenntnissen Niveau B1**

**BÜ**

Leitung: Rosel Blankenburg

Sie erwerben sprachliche Kompetenz und leisten einen Beitrag zur interkulturellen Zusammenarbeit Europas. Wir arbeiten mit Voyages neu B1, ab Kapitel 5.  
 Beginn: 06.02.2023

**Termine:**  
 10mal montags, 19:00 bis 20:30 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142  
 Gebühr: 45,00 €  
 VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
 Anmeldung: Tel. 04151 2702

**Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2.2)**

**RZ**

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie können sich bereits mit einfachen Sätzen in alltäglichen Situationen verständigen: z.B. nach dem Weg fragen, im Restaurant bestellen, über Erlebnisse in der Vergangenheit berichten. In diesem Semester geht es u.a. um Arbeit und Beruf sowie Umwelt, wir sprechen über die Zukunft (futur simple) und lernen, Vermutungen zu äußern oder Notwendigkeiten auszudrücken. Neue Teilnehmer:innen werden gebeten, vor Kursbeginn Kontakt mit der Kursleiterin aufzunehmen.

**Unterrichtsmaterial:** Voyages neu A2 (Klett Verlag) ab L. 6  
 Beginn: **Kurs 407:** 31.01.2023  
**Termine:**  
 15mal dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21  
 Gebühr: 90,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 04541/83214

**Onlinekurs: Französisch für Anfänger\*innen ohne Vorkenntnisse**

**SB**

Leitung: Sylvie Kern

Erwerben Sie die ersten Grundlagen der französischen Sprache für die Verständigung im Land und lernen Sie ganz nebenbei das neue Onlineportal der Volkshochschulen kennen. Wie beim Präsenzunterricht auch gibt es Unterrichtsstunden zu festen Zeiten - aber bequem vom Sofa aus. Dazu bietet das virtuelle Klassenzimmer Lernspiele, Dateien und Lernbausteine, die als Selbstlernmaterial jederzeit zur Verfügung stehen. Sie lernen wann und wieviel Sie wollen.

**Kleingruppe:** Max. 5 TN  
**Lehrbuch:** Voyages Neu A1, Klett-Verlag, ab Lektion 1, ISBN 978-3-12-529412-7  
 Beginn: 08.02.2023  
**Termine:**  
 8mal mittwochs, 19:30 bis 20:30 Uhr

Am 08.02.2023 max. 30 Minuten Einführung in die Plattform vhs.cloud  
 Gebühr: 58,40 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Onlinekurs 2: Französisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen**

**SB**

Leitung: Sylvie Kern

**Kursinhalt siehe oben (Kurs 1)**  
**Kleingruppe:** Max. 5 TN  
**Lehrbuch:** Voyages Neu A1, Klett-Verlag, ab Lektion 4 (mit kurzer Wiederholung Lektion 3) ISBN 978-3-12-529412-7  
 Beginn: 07.06.2023

**Termine:**  
 6mal mittwochs, 19:30 bis 20:30 Uhr  
 Gebühr: 43,80 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Französisch am Vormittag Fortgeschrittene 4.08010**

**MÖ BR**

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, 23.02.2023  
**Termine:**  
 5mal donnerstags, 11:15 bis 12:45 Uhr  
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
 Gebühr: 27,00 € (bei 8 Teilnehmenden)  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

**Französisch I - für Fortgeschrittene**

**SB**

Leitung: Anne Bailleux - Heber

**Lehrbuch:** On y va! B1 Hueber Verlag, ab Lektion 6  
 Beginn: 30.01.2023  
**Termine:**  
 12mal montags, 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)

**Französisch II - für Fortgeschrittene am Vormittag**

**SB**

Leitung: Anne Bailleux - Heber

**Lehrbuch:** On y va! B1, Hueber Verlag, ab Lektion 7  
 Beginn: 31.01.2023  
**Termine:**  
 12mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
 Gebühr: 66,30 €  
 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: 01.02.2023

**Termine:**  
 12mal mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
 Gebühr: 66,30 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Matinée française (Stufe B2)**

**RZ**

Leitung: Ulrike Spangenberg

Un cours de conversation et de lecture avec beaucoup de plaisir. Nous discutons d'un roman français et de sujets divers. Dazu je nach Interessen Spiele, Musik und mehr Vergnügliches. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen. Unterrichtsmaterial: in Abstimmung mit den Teilnehmern  
 Beginn: **Kurs 408:** 31.01.2023  
**Termine:**  
 12mal dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21  
 Gebühr: 90,00 € (Kleingruppe bis 8 TN)  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 04541/83214

**Italienisch**

**Italienisch für den Urlaub Italien ist immer eine Reise wert!**

**BÜ**

Leitung: Christine Uhde

In diesem Workshop lernen Sie die ersten Worte und kleine nützliche Sätze zur besseren Verständigung im Urlaub.  
**Termin:**  
 Samstag, 11.03.2023, 14:30 bis 17:30 Uhr  
 Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A142  
 Gebühr: 15,00 € bei mind. 6 TN  
 VHS Büchen-Gudow Tel. 04155 3551  
 Anmeldung: Tel. 04155 3551

**Italienisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen AT409-01 Italienisch für Anfänger/innen mit geringen Vorkenntnissen Fortsetzung AT409-02**

**DA**

**DA**

Leitung: Heike Campello

Sie erlernen die Aussprache der Laute und Betonung der Wörter. Neben grundlegender Grammatik und Vokabular lernen Sie, wie man sich begrüßt und vorstellt, im Restaurant seine Bestellung aufgibt oder Einkaufen geht, sowie sich in weiteren Alltagssituationen zurechtzufinden.  
 Beginn: 25.01.2023  
 Beginn Fortsetzung: 26.04.2023  
**Termine:** je 10 Abende, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf  
 Gebühr: 102,00 €  
 VHS Dassendorf e.V.  
 Anmeldung:  
 www.vhs-dassendorf.de,  
 service@vhs-dassendorf.de oder  
 Tel. 04104/ 699 146.



**Italienisch für Anfänger 4.09010**

**MÖ BR**

Leitung: N.N.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.  
**Lehrbuch:** wird im Kurs bekannt gegeben  
 Beginn: 27.02.2023  
**Termine:**  
 5mal montags 18:30 bis 20:00 Uhr  
 Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
 Gebühr: 27,00 € (bei 8 Teilnehmenden)  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

**Japanisch**

**Japanisch Schnupperkurs Japanisch - online**

**SB**

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, 18.02.2023, 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\*innen - online**

**SB**

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: 22.02.2023  
**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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Niederländisch

### Niederländisch für Anfänger\*innen mit geringen Vorkenntnissen

SB

Leitung: Carmen Bejinariu-Koster

Stufe A1.2

Lehrbuch: „Welkom! Neu A1/A2“ Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8 sowie zusätzlich Materialien aus den Niederlanden.

Beginn: 08.02.2023

Termine:

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

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 55,20 € (bei 8 TN)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Polnisch

### Polnisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen 4.17010

MÖ BR

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: 23.01.2023

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-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

## Portugiesisch

### Portugiesisch A1 für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen

SB

Leitung: Carolina Cimini

Es geht weiter mit der Kultur der Fados, Natas und Saudade! In diesem Kurs fassen wir bereits bekannten Konzepten der Sprache zusammen und lernen wir schritt nach schritt weiteren wichtigen Aspekten der Sprache und Kultur Portugals mit viel Spaß, Lernspielen und vielseitigen Lernideen.

Lehrwerk: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett-Verlag, ab Lektion 4-6

ISBN: 978-3-12-528934-5

Beginn: 07.02.2023

Termine:

10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 55,20 (bei 8 TN)  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Spanisch

### Spanisch für Anfänger

RZ

Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!

Lehrbuch: Espanol Actual 1 ab Lektion 1

Beginn **Kurs 420**: 06.02.2023

Termine: 16mal montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Gebühr: 96,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder [vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)

### Spanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen 1

SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1

Lehrbuch: „Spanisch für den Urlaub“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7, ab Lektion 1.

Beginn: 30.01.2023

Termine:

10mal montags, 18:45 bis 20:15 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 55,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Spanisch für Anfänger\*innen mit Vorkenntnissen 2

SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1

Lehrbuch: „Spanisch für den Urlaub“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7, ca. ab Lektion 3/4.

Beginn: 24.04.2023

Termine:

8mal montags, 18:45 bis 20:15 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 44,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Spanisch für Anfänger\*innen mit guten Vorkenntnissen - 1

SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1

Lehrbuch: „Caminos neu A1“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0, ab Lektion 10.

Beginn: 02.02.2023

Termine:

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

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 44,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

### Spanisch für Anfänger\*innen mit guten Vorkenntnissen - 2

SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A1

Lehrbuch: „Caminos neu A1“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514954-0, ab Lektion 11/12.

Beginn: 27.04.2023

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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Spanisch für Fortgeschrittene 1 4.22010

MÖ BR

Leitung: Martha Krien

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

Lehrbuch: El Nuevo Curso 2

Beginn: 24.01.2023

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-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Spanisch für Fortgeschrittene 2 4.22520

MÖ BR

Leitung: Martha Krien

Wir unterhalten uns über viele Themen, diskutieren und lesen leichte, buchfremde Texte. Kein Lehrbuch

Beginn: 26.01.2023

Termine:

10mal donnerstags 17:00 Uhr 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-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Spanisch-Trainingskurs für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen AT422-01

DA

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 und unseren Wortschatz erweitern.

Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klettverlag

Beginn: 20.02.2023

Termine: 7mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Gebühr: 63,00 €

VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de),

[service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder

Tel. 04104/ 699 146.

### Spanisch für Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Thomas Gemmecke

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!

Lehrbuch: Espanol Actual 1 ab Lektion 6

Beginn **Kurs 421**: 06.02.2023

Termine: 16mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Gebühr: 96,00 €

VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Anmeldungen unter 04541 891386 oder [vhs.ratzeburg@gmx.de](mailto:vhs.ratzeburg@gmx.de)

### Spanisch für Fortgeschrittene - 1

SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A2

Unser Ziel ist das Niveau B1 zu erreichen.

Die Buchauswahl bleibt noch offen.

Beginn: 31.01.2023

Termine:

10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 55,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Spanisch für Fortgeschrittene - 2

SB

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

Stufe A2

Unser Ziel ist das Niveau B1 zu erreichen.

Die Buchauswahl bleibt noch offen.

Beginn: 25.04.2023

Termine:

8mal dienstags, 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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Türkisch

### Türkisch für Anfänger 4.24010

MÖ BR

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 Small-talks sprechen. Wir werden versuchen, auf Türkisch zu kommunizieren. Es geht um den Erwerb von Grundwortschatz, Training der Aussprache sowie Anfänge von Grammatik.

Beginn: 27.02.2023

Termine: 5mal montags 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 27,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder

[anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Türkisch für den Urlaub

SB

Leitung: Serkan Cagatay

Lehrbuch: „Haydi Tatile!“ Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-807243-1.

Ein Wochenendkurs für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die sich kurz vor Beginn einer Reise die wichtigsten sprachlichen Grundlagen aneignen möchten.

Termine:  
Freitag, 03.+10.03.2023, 18:00 bis 20:00 Uhr sowie Samstag, 04. + 11.03.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: 36,90 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## andere Fremdsprachen

### Schnupperkurs Koreanisch - online

Leitung: Colin Erdmann



Erste Einblicke in die Sprache und Kultur Koreas, erste Strukturen kennenlernen und einige Sätze auf Koreanisch aussprechen können. Nach Besuch dieses Workshops ist ein Einstieg in den Anfängerkurs möglich.

Termin:  
Samstag, 28.01.2023, 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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Koreanisch für Anfänger\*innen - online

Leitung: Colin Erdmann



Lehrbuch: Einstiegskurs Koreanisch, Hueber Verlag.  
Lockerer und leichter Einstieg in die koreanische Sprache, 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: 07.02.2023

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](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Ukrainisch 4.26010

Leitung: Hanna Smachna

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: 01.03.2023  
Termine:  
5mal mittwochs 18:00 bis 19:30 Uhr  
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestr. 47  
Gebühr: 27,00 € (bei 8 Teilnehmenden)  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

## Deutsche Dialekte

### Plattdütsch snacken 4.26020

Leitung: Inge Pusback

Plattdütsch snacken ohne Stress kannst du in Mölln bei de VHS. Fief Abende en lütte Stünn findt wi uns in de Gemeinschaftsschool in.

7mal montags von 17:00 bis 18:00 Uhr  
Beginn: 27.02.2023  
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-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

## Gebärdensprache

### Deutsche Gebärdensprache - Anfänger\*innenkurs A1 am Wochenende

Leitung: N.N.

Vielleicht haben Sie einfach aus Neugier schon länger Lust, die Gebärdensprache zu erlernen, vielleicht haben Sie auch taube Familienmitglieder, Bekannte oder Kolleg/innen und möchten sich mit Ihnen verständigen können?

Termin: Samstag, 11.03.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr (mit Pause)  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: 27,50 € (bei 8 TN)  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Deutsche Gebärdensprache - Vertiefungskurs A1 am Wochenende

Leitung: N. N.

Gebärdenschatz erweitern und die Geschwindigkeit des Gebärdens zu erhöhen. Quereinsteiger/innen mit ersten Vorkenntnissen sind herzlich willkommen.

Termin: Samstag, 25.03.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr (mit Pause)  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: 27,50 € (bei 8 TN)  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Qualifikationen für das Arbeitsleben - IT - Organisation / Management

### Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse

### Hilfe – mein Kurs findet in der vhs.cloud statt!

Einführung für Kursteilnehmende  
Leitung: Anja Erdmann

Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie bie-

tet 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.

Termine:  
**Kurs 1:**  
Dienstag, 24.01.2023, 10:00 - 11:00 Uhr  
**Kurs 2:**  
Donnerstag, 26.01.2023, 16:00 - 17:00 Uhr  
**Kurs 3:**  
Dienstag, 31.01.2023, 10:00 - 11:00 Uhr  
**Kurs 4:**  
Donnerstag, 02.02.2023, 16:00 - 17:00 Uhr  
Weitere Termine nach Absprache möglich!  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: kostenfrei  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

### Nie wieder sprachlos!

Leitung: Anke Patzak

Vor allem im Beruf kommt es neben der Fachkompetenzen auch darauf an, die eigenen Leistungen gut zu kommunizieren. Auftritt und Wirkung (Körpersprache, Signale, Sicherheit und Unsicherheit), Ressourcen erkennen und im Alltag einsetzen, Umgang mit Machtgesten sowie Spontaneität und Schlagfertigkeit.

Termine:  
Freitag, 31.03.2023, 17:00 - 21:00 Uhr und Samstag, 01.04.2023, 10:00 - 17:00 Uhr  
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
Gebühr: 80,40 €  
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de))

## Medien – Grundlagen / allgemeine Anwendungen

### Organisation und Ordnung auf dem PC AT501-01

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: 25.03.2023  
Termine: 1mal samstags, 09:00 - 13:30 Uhr  
Ort: Alfred-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf  
Gebühr: 35,10 €  
VHS Dassendorf e.V.

Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de), [service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder Tel. 04104/ 699 146.

### Erste Schritte am PC (AG) 5.01020

Leitung: Gerhard Kohrt

In ruhigem Lerntempo mit dem Computer

vertraut werden. Ziel des Kurses ist die Vermittlung systematischen, allgemeinen Grundwissens und Beherrschung typischer Arbeitsabläufe am Computer.

Beginn: 02.02.2023  
Termine:  
10mal donnerstags 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-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### Computer für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (AG)

5.01030

Leitung: Alexander Gutsche

Aufbauend auf leichten Vorkenntnissen in der Benutzung z.B. aus einem voran gegangenen Kurs werden Kenntnisse im Umgang mit einer Textverarbeitung und Benutzung des Internets vertieft.

Beginn: 24.01.2023  
Termine:  
5mal dienstags 18:00 bis 19:30 Uhr  
Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.  
Gebühr: 28,50 € (bei 8 Teilnehmern.)  
VHS Mölln-Breitenfelde  
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder [anmeldung@vhs-moelln-brf.de](mailto:anmeldung@vhs-moelln-brf.de)

### PC - Grundkurs Senior/innen AT501-08

PC - Vertiefung Senior/innen AT501-09

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, erfahren etwas über Textverarbeitung mit Office 2019. Wir gehen auch individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Die Kurse sind einzeln buchbar.

Beginn **Grundkurs:** 06.02.2023  
Beginn **Vertiefung:** 13.02.2023  
Termine: 5mal, Montag bis Freitag, je 09:30 - 11:30 Uhr  
Ort: Alfred-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf  
Gebühr: je 78,00 €  
VHS Dassendorf e.V.  
Anmeldung: [www.vhs-dassendorf.de](http://www.vhs-dassendorf.de), [service@vhs-dassendorf.de](mailto:service@vhs-dassendorf.de) oder Tel. 04104/ 699 146.

### Apple Mac - Basics und sicherer Umgang AT501-10

Leitung: Marco Ewald

Apple-Basics und der sichere Umgang mit dem Betriebssystem macOS: Einstieg, Tipps und Tricks für ein besseres Arbeiten mit dem Macintosh.  
Beginn: 15.04.2023



MÖ BR

SB

DA

DA

DA

DA

MÖ BR



je 09:00 - 11:30 Uhr  
 Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 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.**

**Spiele programmieren für Kinder I** DA  
**AT501-05**  
  
**Spiele programmieren für Kinder II** DA  
**AT501-06**

Leitung: Jens Lehnhoff  
 In diesem Kurs lernen Kinder der 3. und 4. Klasse spielerisch die Programmiersprache „Scratch“ kennen und programmieren damit Browsergames durch das Zusammenstellen farbiger Bausteine. So erstellen wir kleine Spiele oder filmreife Geschichten.

Beginn **Kurs I:** 06.05.2023  
 Beginn **Kurs II:** 10.06.2023  
 Termine: 2mal samstags und sonntags, je 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf  
 Gebühr: 34,00 €  
 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.**

**Spiele programmieren für Kinder - Ferienkurs** DA  
**AT501-07**  
  
 Leitung: Jens Lehnhoff

In diesem Kurs lernen Kinder der 3. bis 4. Klasse spielerisch die Programmiersprache „Scratch“ kennen und programmieren damit Browsergames durch das Zusammenstellen farbiger Bausteine. So erstellen wir kleine Spiele oder filmreife Geschichten.

Beginn: 17.07.2023  
 Termine: 4mal, Montag bis Donnerstag, je 13:00 - 15:30 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 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.**

**Kaufmännische IT-/Medianwendungen**  
**Microsoft OFFICE Kompaktkurs 5.02010** MÖ BR  
 Leitung: Gerhard Kohrt

Die wichtigsten Teile des MS Office-Paketes kompakt in einem Kurs für Sie zusammengefasst! Lernen Sie die Programme

WORD, EXCEL und OUTLOOK sicher zu bedienen, Texte ansprechend zu formatieren, einfache Tabellenkalkulationen zu erstellen sowie Termine und Mails zu verwalten. Durch praktische Übungen vermitteln wir Ihnen die nötigen Tipps und Tricks, um die Software effektiv im Büro einsetzen zu können.

Beginn: 14.02.2023  
 Termine: 10mal dienstags 18:00 bis 20:00 Uhr  
 Ort: Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)  
 Gebühr: 95,00 € (bei 6 Teilnehmenden)  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

**MS Word 2019 Schritt für Schritt (AG)** MÖ BR  
**5.01040**  
 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: 16.02.2023  
 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-brf.de

**Einführung in Word 2021** RZ  
 Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Textverarbeitungsprogramms MS-Word 2021.

Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.  
 Beginn: **Kurs 512:** 20.02.2023

Termine: 4mal montags, 19:30 - 21:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum  
 Gebühr: 40,00 € (Kleingruppe bis 8 TN)  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 04544/1619

**Willkommen in der Cloud - I** DA  
**- ONLINE AT502-01**

**Willkommen in der Cloud - II** DA  
**- ONLINE AT502-02**

**Willkommen in der Cloud - III** DA  
**- ONLINE AT502-03**  
 Leitung: Jens Lehnhoff

Was ist die Cloud, von der alle reden? Für jede/n erkläre ich, was es mit der "Wolke" auf sich hat und warum sie aus unserer Welt nicht mehr wegzudenken ist. Wir werden gemeinsam in die Cloud abheben und sie auch ausprobieren.

Beginn **Kurs I:** 26.02.2023  
 Beginn **Kurs II:** 07.05.2023  
 Beginn **Kurs III:** 11.06.2023  
 Termine: je 1mal sonntags, 16:00 - 18:00 Uhr  
 Ort: Online  
 Gebühr: je 15,60 €  
 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.

**POWERPOINT 2021 AT502-12** DA  
 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: 13.05.2023  
 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.

**MS Excel 2019 für Anfänger** BE  
 Leitung: Gerhard Kohrt

Dieser Lehrgang bietet einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation mit MS-Excel: grundlegende Funktionen, einfache Formeln und Berechnungen, ausTabellen passende Diagramme erstellen.

Beginn: 07.02.2023  
 Termine: 5mal dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Ort: Stecknitzschule, Berliner Str. 20 in Berkenthin

Gebühr: 30,00 €  
 VHS Berkenthin e.V.  
 Anmeldung: www.vhs-berkenthin.de  
 Tel. 04544-413, info@vhs-berkenthin.de

**EXCEL 2021 - Grundlagen** DA  
**AT502-18**

**EXCEL 2021 - Vertiefung** DA  
**AT502-20**  
 Leitung: Andreas Hartung

Grundlegende Techniken der Tabellenkalkulation mit einfachen Berechnungen, Umgang mit Formeln und Funktionen, Erstellen von Diagrammen sowie Verknüpfen von Werten.

Beginn **Grundlagen:** 10.03.2023  
 Termine Grundlagen: 4mal freitags, 17:00 - 19:15 Uhr  
 Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr Grundlagen: 70,20 €  
 Beginn **Vertiefung:** 28.04.2023  
 Termine Vertiefung: 3mal freitags, 17:00 - 19:15 Uhr  
 Gebühr Vertiefung: 52,70 €  
 VHS Dassendorf e.V.

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



**WORD 2021 Grundlagen AT502-25** DA  
 Leitung: Andreas Hartung

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: 03.02.2023  
 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.

**Büropraxis für Frauen I** DA  
**AT502-26**

**Büropraxis für Frauen II** DA  
**AT502-27**  
 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 I:** 14.03.2023  
 Beginn **Kurs II:** 28.03.2023  
 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.

**OUTLOOK 2021 - Grundlagen** DA  
**AT502-30**  
 Leitung: Florian Paetzel

Büroorganisation mit Terminplanung, Kalender, Adressbuch und E-Mail-Programm. Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: 08.02.2023  
 Termine: 2mal mittwochs, 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.

**MS Excel 2019 für Anfänger (AG)** MÖ BR  
**5.01050**  
 Leitung: Gerhard Kohrt

Ein umfassender Einstieg in die Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2019, grundlegende



# 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](http://www.vhs-geesthacht.de)

## Lesung: Carmen Korn liest aus "Zwischen heute und morgen"

Mi, 21.06.2023, ab 19:00 Uhr

## Anpassungsqualifizierung für Kita-Fachkräfte

Zielgruppe: mind. fünfjährige päd. Tätigkeit in einer Kindertagesstätte oder Vorqualifikation gem. Landesverordnung über die Personalqualifikation in öffentlich geförderten Kindertageseinrichtungen (Personalqualifikationsverordnung - PQVO)  
Mo, 24.04.2023, 40 Termine

## Den Kinderwunsch-Weg mit mehr Leichtigkeit gehen

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, 03.05.2023, 19:30 - 21:00 Uhr, 2 Termine

## Schnupperkurs Theaterspielen

Egal ob alter Hase oder Neuanfänger - in diesem Kurs stürzen wir uns gemeinsam in die Welt des Theaterspielens!  
Do, 16.02.2023, 19:30 - 21:30 Uhr, 5 Termine

## Astronomie-Vortrag "Roter Riese Beteigeuze"

In diesem Vortrag wird am Beispiel von Beteigeuze die Entwicklung eines Sternes an seinem Lebensende mit beeindruckenden Bildern vorgestellt. Im Vergleich mit der Entwicklung unserer Sonne bietet sich ein Einblick, wie unsere Sternenumgebung beschaffen ist und wie lange wir noch mit einer ruhigen und lebensfreundlichen Sonne rechnen können.  
Sa., 25.02.2023, 16:00 - 18:15 Uhr

## Investieren in Wertpapieren - Chancen, Risiken und Schutz für mein Vermögen. Grundlagenkurs

Der Grundlagenkurs ist keine Anlageberatung, sondern vermittelt Ihnen in kurzer und verständlicher Form das nötige Fachwissen, um eigenständig Ihre Vermögensanlage mit Wertpapieren zu organisieren.  
Sa, 11.03.2023, 10:00 - 13:00 Uhr

## Vortrag für Eltern und Interessierte: Viel-Fühler! Hochsensible Kinder

Kursinhalte:

- Forschung und Praxis: hochsensible Kinder erkennen
- Hochsensibilität im Kontext von Hochbegabung und AD(H)S
- Verhaltensweisen hochsensibler Kinder verstehen
- Wie kann es gelingen, sensible Kinder einfühlsam ins Leben zu begleiten?

Mo, 20.03.2023, 18:00 - 20.00 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](http://www.vhs-geesthacht.de)

## Bildungsurlaube

**Büroalltag meistern (MS Office 2013, Windows 10)**

08. - 12.05.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

**Excel - Grundlagen für Einsteiger/innen**

05. - 09.06.2023, 8:30 - 16:00 Uhr

**Brush up Your Business English - Level A2/B1**

22.05. - 26.05.2023, 8:30 - 15:30 Uhr

**Kreative Malschule/Intensivkurs Malen und Zeichnen**

21. - 25.11.2023, 9:00 - 16:00 Uhr

## Firmen- und Inhouse-Schulungen

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

## Beratung, Informationen und Anmeldungen:

**Volkshochschule Geesthacht gGmbH,  
Buntenscamp 22, 21502 Geesthacht**

**Tel.: 04152 4622, E-Mail: [info@vhs-geesthacht.de](mailto:info@vhs-geesthacht.de)**

**Mehr auf [www.vhs-geesthacht.de](http://www.vhs-geesthacht.de)**

Funktionen sowie einfache Formeln und Berechnungen, erstellen von Diagrammen.  
 Termine:  
 5mal donnerstags 19:30 bis 21:00 Uhr  
 Beginn: 23.03.2023  
 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-brf.de

**Einführung in EXCEL 2021** RZ

Leitung: Dr. Herwig Nöthel  
 Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel 2021. Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.  
 Beginn: **Kurs 511:** 14.02.2023  
 Termine: 6mal dienstags, 19:30 - 21:30 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum  
 Gebühr: 56,00 € (Kleingruppe bis 8 TN)  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 04544/1619

**Kompaktkurs „Fit in Microsoft Office“ Grundlagen für die tägliche Arbeit im Büro oder in der Schule** SB

Leitung: Barbara Meißner  
**- Modul Word -**  
 Tabulatoren; das Einfügen von Fotos/Objekten; die Gestaltung von Seitenrändern und Seitenumbrüchen; das Arbeiten mit der Kopf- und Fußzeile; Abspeichern von Dateien im \*.pdf-Format und Versand per Email.  
 Termine:  
 Freitag, 10.02.2023, 16:30 - 19:00 Uhr und Samstag, 11.02.2023, 9:30 - 13:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
 Gebühr: 43,20 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**- Modul Excel -**  
 Tabellen, Berechnungen in Diagrammform.  
 Termine:  
 Freitag, 27.01.2023, 16:30 - 19:00 Uhr und Samstag, 28.01.2023, 9:30 - 13:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
 Gebühr: 43,20 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**- Modul PowerPoint -**  
 Tolle Präsentationen mit Hilfe verschiedener Gestaltungsmöglichkeiten für Texte, Grafiken, Diagramme und Hintergründe.  
 Termine:  
 Freitag, 03.02.2023, 16:30 - 19:00 Uhr und Samstag, 04.02.2023, 9:30 - 13:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
 Gebühr: 43,20 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

**Kaufmännische Grund- und Fachlehrgänge / Rechnungswesen**

**10-Fingersystem an einem Abend AT501-20** DA

Leitung: Uwe Bölt  
 Dieser Kurs ist für Jede/n, von Schüler/in bis zum Erwachsenen, geeignet.  
 Beginn: 22.03.2023  
 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 22,50 €. Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten, um ausreichend Lehrhefte zu bestellen..

**Tastschreiben mit dem Computer für Schüler und Erwachsene 5.01010** MÖ BR

Leitung: Sabine Bachert  
 Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: . Wir empfehlen den Lehrgang auch für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen.  
 Beginn: 09.02.2023  
 Termine:  
 12mal donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr  
 Ort: Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.  
 Gebühr: 68,40 € (bei 8 Teilnehmenden - Schüllerrabatt möglich)  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

**Tastschreiben mit dem Computer für Schüler 6.05010** MÖ BR

Leitung: Sabine Bachert  
 Es wird das Blindschreiben mit 10 Fingern eingeübt: Wir empfehlen den Lehrgang auch für Schüler und Jugendliche, die vor der Ausbildung stehen.  
 Beginn: 09.02.2023  
 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-brf.de

**Computerschreiben - für Schüler\*innen und Erwachsene** SB

Leitung: Barbara Meißner  
 Die Tastatur eines Computers an nur einem kompletten Unterrichtstag blind bedienen zu lernen.

Termine: Freitag, 03.03.2023, 16:30 - 19:00 Uhr und Samstag, 04.03.2023, 9:30 - 13:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
 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**

**3D Druck - Design für Einsteiger 5.03010** MÖ BR

Leitung: Michael Heine  
 In diesem Kurs designen Sie mit der professionellen CAD Software „Fusion 360“ eigene dreidimensionale Körper und drucken diese auf verschiedenen 3D Druckern aus.  
 Beginn: 26.01.2023  
 Termine:  
 10mal donnerstags 19:00 bis 20:30 Uhr  
 Ort: Berufsbildungszentrum Mölln, Kerstensteinerstr. 2 (Eingang Hemschört), Mölln  
 Gebühr: 57,00 € (bei 8 Teilnehmenden – Teilnehmendenzahl begrenzt)  
 VHS Mölln-Breitenfelde  
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

**Motorbootführerschein (Sonderkurs) 5.08510** MÖ BR

Leitung: Peter Morgenroth  
**-Amtliche Führerscheine für Boote mit mehr als 5PS Binnen und See-**  
 Vorbesprechung:  
 Montag, 20.02.2023, 19:00 Uhr  
 Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg  
 Die Gebühr erfragen Sie bitte bei der Anmeldung unter Tel. 04541/83200

**Segelführerschein (Sonderkurs) 5.08520** MÖ BR

Leitung: Peter Morgenroth  
**Segelgrundschein**  
 Praxis und Theorie.  
 Vorbesprechung:  
 Montag, 20.02.2023, 19:00 Uhr  
 Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg  
 Anmeldung: Tel. 04541/83200  
 Die Gebühr erfragen Sie bitte bei der Anmeldung unter Tel. 04541/83200

**Mit einem Stück Draht um die Welt - Vorbereitungskurs zur Amateurfunklizenz** RZ

Leitung: Arne Stockmann/Kilian Heger  
 Auch im digitalen Zeitalter hat der Amateurfunk nichts von seiner Faszination eingebüßt. Kommunikationsmöglichkeiten über Relaisstationen und Amateurfunksatelliten, direkte Verbindungen

weltweit mit einfachen Mitteln uvm..  
 Der Ortsverband Ratzeburg des Deutschen Amateurradioclubs bietet einen Lehrgang zur Erlangung der Amateurfunklizenz Klasse N, ggf. Klasse E.  
 Beginn: **Kurs 503:** 13.04.2023  
 Termine:  
 8 x donnerstags, 19:00 - 21:00 Uhr  
 Ernst-Barlach-Schule Technikraum  
 Gebühr: 25,00 €  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldungen unter 04541 891386 oder vhs.ratzeburg@gmx.de  
 Kursinformationen unter 0178 49 30 611



**Softskills / Bewerbungstraining**

**Bewerbungstraining für Frauen** RZ

Leitung: Felicia Steding (Frau & Beruf) und Mana Clasen (Gleichstellungsbeauftragte Ratzeburg)  
 Das Bewerbungstraining richtet sich an Frauen, die beruflich wieder einsteigen oder sich in einer geringfügigen Beschäftigung oder Teilzeit befinden und umorientieren wollen. Um die Mitnahme eines Laptops und USB-Sticks wird gebeten!  
 Teil 1:  
 Bewerbungsunterlagen + Vorstellungsgespräch  
 Teil 2:  
 Individuelle Einzelberatung zur Ressourcenanalyse (Termin nach Absprache)  
 Beginn: **Kurs 501:** 01.04.2023  
 Termine:  
 1mal Samstag, 10:00 - 15:00 Uhr  
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35 ohne Gebühr  
 VHS Ratzeburg und Umland e.V.  
 Anmeldung und Kursinformationen unter 04542 8568868, Mobil: 0170 3007794

**Bewerbungstraining für Frauen** SB

Leitung: Felicia Steding (Frau & Beruf) und Petra Michalski (Gleichstellungsbeauftragte Schwarzenbek)  
 Dieses Bewerbungstraining richtet sich an Frauen, die sich beruflich umorientieren oder wieder einsteigen wollen. Sie erstellen Ihre individuellen Bewerbungsunterlagen und üben Vorstellungsgespräche.  
 Gern können Sie Ihr eigenes Laptop mitbringen, ansonsten bitte einen USB-Stick. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Termine für ein Einzelcoaching zu vereinbaren.  
 Termin: Donnerstag, 22.06.2023, 10:00 - 15:00 Uhr  
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude  
 Gebühr: 3,00 €  
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388  
 Anmeldung schriftlich (Formular letzte Seite oder www.vhs-schwarzenbek.de)

## Volkshochschule der Sachsenwaldgemeinden Aumühle/Wohltorf e.V.

### 1. Vorsitzende und Leiterin:

Jeannette von Wedel

**Geschäftsstelle:** Bergstr. 9, 21521 Aumühle, Tel. 0178 7291716, [www.vhs-aumuehle-wohltorf.de](http://www.vhs-aumuehle-wohltorf.de), e-mail: [wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de](mailto: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-Pytlík

### Geschäftsstelle:

Schützenstraße 3, 23919 Berkenthin

**Telefon:** 0 45 44 / 4 13 oder 0 45 44 / 820 00

**E-Mail:** [info@vhs-berkenthin.de](mailto:info@vhs-berkenthin.de)

**Internet:** [www.vhs-berkenthin.de](http://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](mailto:info@vhs-buechen-gudow.de)

**Internet:** [www.vhs-buechen-gudow.de](http://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](mailto:service@vhs-dassendorf.de),

Internet: [www.vhs-dassendorf.de](http://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.

**Anmeldungen:** bis eine Woche vor Kursbeginn im Büro der Vhs, sonst ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

## Volkshochschule Mölln-Breitenfelde

**Leiter:** Gerhard Kohrt, Tel.: 04542/89660,

Fax: 04542/5986, e-Mail: [post@vhs-moelln.de](mailto: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:** 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. Sonderkurse werden direkt mit den Dozenten abgerechnet.

**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](mailto: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.

**Abmeldung:** 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 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](mailto:info@vhs-schwarzenbek.de)

Internet: [www.vhs-schwarzenbek.de](http://www.vhs-schwarzenbek.de)

**Ansprechpartner:** 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.



## Lernen kompetent gestalten.

**vhs-Online-Akademie** für die Aus- und Weiterbildung von Kursleitenden an Volkshochschulen und Bildungsstätten in Schleswig-Holstein

[www.vhs-akademie.sh](http://www.vhs-akademie.sh)



# Anmeldung für die Volkshochschule

Volkshochschule \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name, Vorname

\_\_\_\_\_  
Kursnummer oder Kurstitel

\_\_\_\_\_  
Straße und Hausnummer

\_\_\_\_\_  
Kursnummer oder Kurstitel

\_\_\_\_\_  
PLZ und Wohnort

\_\_\_\_\_  
Kursnummer oder Kurstitel

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
Ich beantrage Ermäßigung, weil

\_\_\_\_\_  
Email

\_\_\_\_\_  
(Bitte Nachweis in Kopie beifügen)

\_\_\_\_\_  
Datum und Unterschrift

Mit meiner Unterschrift melde ich mich verbindlich für den/die oben angegebenen Kurs(e) an. Ich erkenne die Teilnahmebedingungen/AGB's der jeweiligen Volkshochschule an.  
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)\*

\_\_\_\_\_  
IBAN (siehe Kontoauszug oder EC-Karte)\*

\_\_\_\_\_  
Kreditinstitut\*

\_\_\_\_\_  
Kontoinhaber\*

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum\*

\_\_\_\_\_  
Unterschrift\*

\* freiwillige Angaben

# Unsere Investition in die Zukunft – Bildung.



**Klare Kante  
für Ihr Geld**

[ksk-ratzeburg.de](http://ksk-ratzeburg.de)

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

 **Kreissparkasse  
Herzogtum Lauenburg**