



* geben ihr eigenes Programmheft heraus

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

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

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

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

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

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

Datenschutzbestimmungen

1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist jeweils die 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

Büchen - Gudow

Akkordeon.....	16
Ätherische Öle.....	18
Autogenes Training.....	18
Chor.....	17
Deutsch als Fremdsprache	26
Drums Alive®.....	22
Englisch.....	27
Französisch.....	29
Gedächtnistraining.....	8
Gitarre.....	16
Gymnastik/Fitness.....	21
Klavierunterricht	16
Kochen/Backen	24
Kreativ zur Entspannung.....	18
Lehmbauseminar.....	14
Nähen.....	14
Pilates.....	21
Plattdüütscher Fröhschoppen.....	6
Rückenfit.....	20
Schach	10
Selbstverteidigung	17
Smartphone - Grund- und Aufbaukurs.....	30
Stricken	14
Waldbaden	19
Weidenflechten.....	14
Yoga	18

Dassendorf

Astronomie.....	10
Bildbearbeitung	16
BreathWalk®.....	20
Chor.....	17
Computerschreiben.....	34
EDV (Büropraxis für Frauen, Grundkurs und Vertiefungskurs Senioren, Word, PowerPoint, Excel, Ordnung auf dem PC, Outlook, Zoom).....	30
Englisch.....	28
Entspannung mit Qigong und Yoga (Onlinekurs)	19
Farb- und Typberatung	8
Fotografie	15

Geldanlage	7
Gitarre.....	16
Interkultureller Austausch.....	9
Internationaler Frauentreff.....	9
Italienisch.....	29
Junge VHS (Programmieren)	33
Kinderzimmer gestalten	7
Kochen/Backen	24
Kreatives Schreiben.....	11
Malen/Zeichnen.....	12
Meditation.....	18
Mosaik.....	15
Nähen.....	14
Orientalischer Tanz	11
Smartphone	30
Spanisch	29
Stressbewältigung.....	18
Stühle flechten	15
Sturzprävention.....	22
Survival.....	10
Theaterfahrten	11
Theater und Schauspiel.....	11
Vergolden	15
Waldwissen - Bäume bestimmen ..	10
Wildbienengerechter Garten	9
Wildkräuter- wanderung/ -verwendung.....	23
Wirbelsäulengymnastik	20
Yoga	18

Möln - Breitenfelde

3D Druck	34
Dänisch.....	26
Deutsch als Fremdsprache	27
EDV (Anfänger, Office, Word, Excel, Computer-Präsentation).....	32
Englisch.....	27
Farb- und Typberatung	8
Französisch.....	28
Geldanlage	7
Gitarre.....	16
Gymnastik/Fitness.....	22
Hockergymnastik.....	22
Italienisch.....	29
Junge VHS (Gitarrenkurs)	16

Junge VHS (PC-Präsentation).....	33
Kalligrafie	12
Kochen/Backen	23
Malen/Zeichnen.....	12
Pilates.....	21
Plattdeutsch.....	30
Polnisch	29
Progressive Muskelentspannung....	18
Reden halten	7
Ritmix.....	22
Schminken	9
Schneidern.....	14
Smartphone Grund- und Aufbaukurs.....	30
Spanisch	30
T'ai chi Ch'uan	19
Tennis	17
Türkisch.....	30
Ukrainisch	30
Upcycling	10
Waldbaden	20
Wohlfühltag	9

Ratzeburg

Atem- und Dehnübungen	18
Buchbinden.....	15
Chinesisch	26
Chor.....	17
EDV (Anfänger- und Aufbaukurs für Senioren, Word, Excel, Grundlagen Computer & Tablet)....	31
Einführung in die Bibel.....	9
Englisch.....	27
Entlastung und Selbstfürsorge.....	22
Fotografie und Fotobuchgestaltung.....	15
Französisch.....	28
Gedenkstätte Neuengamme - Exkursion.....	8

Programmbereiche



Online-Angebot



Beruf



Sprachen



Gesundheit



Kultur



Gesellschaft

Gedenkstätte Cap Arcona	
– Exkursion.....	8
Geschensschachteln basteln.....	15
Italienisch.....	29
Kochen/Backen.....	25
Literaturkreis.....	11
Make-up Training.....	8
Malen/Zeichnen.....	12
Nachbarschaftshilfe.....	22
Naturkosmetik.....	17
Nordic Walking.....	20
Parkinson – Orientierungskurs.....	23
Pflegegrundlagen – Basiskurs.....	23
Pilates.....	21
Qigong.....	19
Rückenfit.....	20
Smartphone.....	31
Spanisch.....	29
Stil- und Typberatung.....	8
Tai Chi.....	19
Tanz.....	11
Therapeutisches Schreiben.....	26
Vorträge.....	5
Wildkräuterwanderung.....	6
Yoga.....	18
Zirkeltraining.....	21
Zumba® fitness.....	21

Schwarzenbek

Adventskränze/-gestecke.....	14
Arabisch.....	26
Bewerbungstraining.....	34
Blues Harp – Mundharmonika.....	16
Buchführung mit Lexware	
– Onlinekurs.....	34
Chor.....	17
Computerschreiben.....	34
Dänisch – Onlinekurs.....	26
Demenz – Orientierung- und	
Spezialkurs.....	23
Demenz – Vortrag.....	22
EDV (Word, Excel, Powerpoint,	
PC-Kenntnisse auffrischen).....	32
Englisch, Wirtschaftsenglisch.....	27
Entlastung pflegender	
Angehöriger – Orientierungskurs ..	22
Farb- und Typberatung, Kosmetik ...	8
Flechten von Gartendeko	
aus Weide.....	14
Fotografikurse mit Exkursion.....	15
Französisch.....	29
Heizungstausch – Vortrag	
(auch online).....	6
Hunde – Vorträge.....	5
Hühnerhaltung.....	10
Igel – Vortrag.....	10
iPhone für Einsteiger.....	31
Klavierunterricht.....	17
Malen/Zeichnen.....	21

Metallgestalten/Kunstschmieden... 15
Nachbarschaftshilfe – Grundkurs..... 8
Nähen..... 14
Niederländisch..... 29
Onlinekurs: Papiere ordnen..... 8
Onlinekurs:
Slow living (Zeitmanagement)..... 9
Onlinevorträge..... 6
Ordnung halten – Minimalismus..... 7
Papiere ordnen..... 8
Patientenverfügung
– Onlinevortrag..... 7
Pflegeversicherung
– Orientierungskurs..... 8
Photovoltaik – Vortrag..... 6
Pilates..... 20
Pilzexkursionen..... 10
Portugiesisch..... 29
Rhetorik – Frauenkurs..... 34
Rückenfit..... 20
Schreibwerkstatt..... 11
Selbstverteidigung
(Frauen und Senioren)..... 17
Seniorentanz..... 11
Smartphonekurse..... 31
Spanisch..... 29
Theatergruppe..... 11
Vorsorgevollmacht
– Onlinevortrag..... 7
Wildbienen – Vortrag..... 9
Wolken erkennen..... 10
Yoga..... 18

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 Hörrergebühren erhoben. Eine evtl. Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden.

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

In den schleswig-holsteinischen Schulferien findet in der Regel kein Unterricht statt. Bitte beachten Sie, daß das Rauchen in den Schulen nicht gestattet ist.

Bei diesen Teilnahmebedingungen handelt es sich um eine vereinfachte und verkürzte Fassung. Für Detailfragen wenden Sie sich bitte an Ihre VHS.

Werden Sie Mitglied Ihrer Volkshochschule! Die Volkshochschulen gewähren ihren Mitgliedern in der Regel Ermäßigungen für die meisten Kurse. Bei Interesse erkundigen Sie sich bitte bei den VHS-Leiterinnen und VHS-Leitern.

VHS-Programm-Zeitung

Herzogtum Lauenburg
Ausgabe Herbst 2023



Druckauflage:
58.610 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

Ratzeburg und Umgebung auf historischen Landkarten

RZ

Vortrag von Dr. Christel Happach-Kasan

Historische Karten sind spannende und zugleich ästhetisch schöne Zeugnisse für die Erweiterung des Wissens über unsere Region in den vergangenen Jahrhunderten. Da das Herzogtum keinen eigenen Kartografen hatte, blieben Irrtümer wie die Fantasienamen des berühmten Mercator lange erhalten. Während Mölln schon im 15. Jahrhundert auf einer Mitteleuropakarte eingezeichnet worden war, hat Gert Hanes Stich vom Ratzeburger Schloss von 1588 Eingang in die Sammlung von Städtebildern gefunden, die Franz Hogenberg zusammen mit Georg Braun herausgegeben hatte. Der Vortrag skizziert die Entwicklung des Kartenbildes bis ins 20. Jahrhundert.

Termin: **Vortrag 900**, 26.09.2023

Dienstag, 19:00 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal, Ratzeburg
ohne Eintrittsgebühr, barrierefreier Zugang
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Der Künstler A. Paul Weber und seine Auseinandersetzung mit der Politik seiner Zeit

RZ

Vortrag von Dr. Anke Mührenberg

A. Paul Weber (1893 bis 1980) ist nicht nur in seiner hohen künstlerischen Wertigkeit, sondern auch historisch eine vielschichtige Persönlichkeit. Durch sein hohes Alter von 87 Jahren durchlebte er verschiedene Epochen der deutschen Geschichte: das Kaiserreich, die Weimarer Republik, die Diktatur der Nationalsozialisten und die Bundesrepublik Deutschland. Dabei standen seine Naturverbundenheit und seine Vaterlandsliebe für ihn stets im Mittelpunkt. Dr. Anke Mührenberg wird in ihrem Vortrag einen Einblick in das Leben und Werk von A. Paul Weber, gerade in der Zeit bis zum Ende des Zweiten Weltkrieges, geben.

Begrenzte Teilnehmerzahl, um Anmeldung wird gebeten!

Termin: **Vortrag 901**, 10.10.2023

Dienstag, 19:00 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal, Ratzeburg
ohne Eintrittsgebühr, barrierefreier Zugang
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Aspekte der Ratzeburger Stadtgeschichte 1933 bis 1945

RZ

Vortrag von Christian Lopau

Bei seinem Vortrag im Februar 2023 hat sich Stadtarchivar Christian Lopau dem Beginn der nationalsozialistischen Zeit in Ratzeburg gewidmet und gezeigt, wie in der Inselstadt eine gleichgeschaltete Gesellschaft etabliert wurde. In seinem neuen Vortrag soll es um die weitere Entwicklung der Stadt im Nationalsozialismus gehen. Dabei werden auch die besondere Situation Ratzeburgs in den Jahren des Zweiten Weltkriegs und das Kriegsende im Mai 1945 eingehend betrachtet.

Termin: **Vortrag 902**, 28.11.2023

Dienstag, 19:00 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal, Ratzeburg
ohne Eintrittsgebühr, barrierefreier Zugang
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kriegsspuren in der Kinderseele

RZ

Vortrag von Dr. Monika Böhrk-Martin

Manche bis 1945 geborene Menschen und spätere Generationen haben das Gefühl, dass die dunkle Vergangenheit in ihren Seelen nachwirkt. Wie sich das zeigen kann, ist erst seit etwa 20 Jahren bekannt. Die Nachkriegsgeborenen lei-

den teilweise unter Depression, Burnout, hohem Leistungsanspruch oder dem Gefühl anderen etwas vorzumachen. Teilweise sind die Kontakte zu den Eltern zu eng oder wurden abgebrochen. Wie lässt sich innere Ruhe finden?

Termin: **Vortrag 903**, 28.09.2023

Donnerstag, 18:30 - 21:00 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

Der Vortrag wird gefördert von der Partnerschaft für Demokratie der Stadt Ratzeburg und des Amtes Lauenburgische Seen und ist kostenfrei.

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.;
www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder
04541/8000146

"Gespalten! - Wie Gesellschaften auseinanderdriften"

RZ

Vortrag von Dr. Udo Metzinger

Widerstreitende Interessen sind in demokratischen Gesellschaften Normalität. Das gemeinsame Ringen um die besten Lösungen ist politischer Alltag. Über viele Jahrzehnte haben sich demokratische Gesellschaften in diesem Sinne durchaus robust gezeigt. Dieses Bild hat Risse bekommen. Aus dem berechtigten Widerstreit von Interessen werden zunehmend emotional aufgeladene Auseinandersetzungen. Gegenseitige Unterstellungen und geschürte Angst führen zu unversöhnlichen Haltungen, auch zu einem neuen Lagerdenken. Warum verlieren freie Gesellschaften ihre Fähigkeiten, in gegenseitigem Respekt und für das gemeinsame Wohl zusammenzuarbeiten? Ein Blick in die USA kann helfen, diese Prozesse zu verstehen. In kaum einer anderen westlichen Demokratie ist diese gesellschaftliche Spaltung so rasant und tiefgehend vorangeschritten.

Der Vortrag wird gefördert von der Partnerschaft für Demokratie der Stadt Ratzeburg und des Amtes Lauenburgische Seen.

Termin: **Vortrag 914**, 22.09.2023

Freitag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

Der Eintritt ist kostenlos, eine Voranmeldung wird erbeten unter volkshochschule@ratzeburg.de. Der Zugang zum Veranstaltungsort ist barrierefrei erreichbar.

Wie entsteht ein demokratisches "Wir"?

RZ

Vortrag von Prof. Jürgen Manemann

Demokratie verspricht die Herrschaft des Volkes. Das Volk ist aber keine Einheit. Es setzt sich zusammen aus vielen Individuen. Wie kann sich angesichts dieser Verschiedenheit ein demokratisches Wir einstellen, dass der Versuchung eines identitären Wir widersteht? Ein Wir ist immer emotional verfasst. Das identitäre Wir sieht in der Verschiedenheit eine Gefahr und bekämpft diese.

Der Vortrag wird gefördert von der Partnerschaft für Demokratie der Stadt Ratzeburg und des Amtes Lauenburgische Seen.

Termin: **Vortrag 915**, 07.11.2023

Dienstag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

Der Eintritt ist kostenlos, eine Voranmeldung wird erbeten unter volkshochschule@ratzeburg.de. Der Zugang zum Veranstaltungsort ist barrierefrei erreichbar.

Europas Stereotype zu Afrika

RZ

Vortrag von Dr. Günther Rusch

Der Blick aus Europa auf Afrika ist mit vielen Stereotypen behaftet, die sich teils aus der kolonialen Vergangenheit bis heute erhalten haben, teils aber auch auf rassistischen Denkmustern fußen, von denen sich die wenigsten Menschen völlig freimachen können. Um Afrika ein Stück weit gerechter zu werden, lädt er ein, einmal die große Kiste dieser vorgefassten Meinungen zu öffnen und gemeinsam zu betrachten, was dran ist an unserem europäischen Bild von Afrika. Überraschende Erkenntnisse sind vorprogrammiert.

Termin **Vortrag 916**, 12.10.2023

Freitag, 19:00 - 21:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

Der Eintritt ist kostenlos

Der Vortrag wird gefördert von der Partnerschaft für Demokratie der Stadt Ratzeburg und des Amtes Lauenburgische Seen. Voranmeldung wird erbeten unter volkshochschule@ratzeburg.de. Der Zugang zum Veranstaltungsort ist barrierefrei erreichbar.

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

RZ

Nobelpreis für Physik 2022: Verschränkung!

Vortrag von Dr. Sönke Harm

Termin **Vortrag 910**,

Mittwoch, 13.09.2023 um 19:30 Uhr

Knappe Güter - Kann die Chemie mehr als die Alchemie versprechen?

Vortrag von Prof. Dr. Ulrich Lüning

Termin **Vortrag 911**,

Mittwoch, 11.10.2023 um 19:30 Uhr

Ultraviolette Strahlung - Ein brennendes Problem

Vortrag von Prof. Dr. Carsten Stick

Beginn: **Vortrag 912**,

Mittwoch, 08.11.2023 um 19:30 Uhr

Nimmt die Gewalt zu? Fakten und Mythen

Vortrag von Prof. Dr. Hans-Werner Prah

Termin **Vortrag 913**,

Mittwoch, 06.12.2023 um 19:30 Uhr

Ort: Rathaus Ratssaal

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

Was braucht dein Hund?

SB

Leitung:

Nicole Schanze, Martin Rütter DOGSLüneburg-Buxtehude

Hunde können sich sehr gut auf den Menschen einstellen, aber trotzdem haben sie "hündische" Bedürfnisse. Hier erfährst du, wie du das Zusammenleben mit deinem Hund harmonisch und artgerecht gestalten kannst.

Termin: Freitag, 03.11.2023, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 10,00 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Verstehst du deinen Hund?

SB

Leitung:

Nicole Schanze, Martin Rütter DOGS Lüneburg-Buxtehude

Lerne mit DOGS Deinen Hund besser zu verstehen, Situationen (z.B. Hundebegegnungen) besser einzuschätzen und dich so zu verhalten, dass du für deinen Hund ein verlässlicher Sozialpartner bist.

Termin: Freitag, 08.12.2023, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 10,00 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Einzelveranstaltungen und Vortragsreihen

Strom erzeugen mit Photovoltaik

Vortrag der Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Leitung: Ingo Sell

Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Unser Experte gibt 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: Montag, 20.11.2023, 18:00 bis 20:00 Uhr

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

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?

Vortrag der Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Leitung: Ingo Sell

Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent. Hier lassen sich steigende Energiepreise langfristig mit moderner und effizienter Technik ausgleichen. Der Energieberater informiert darüber, welche Möglichkeiten zur Auswahl stehen und was beim Austausch zu beachten ist.

Termin: Montag, 16.10.2023, 18:00 bis 20:00 Uhr

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

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Onlinevortrag:**Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?**

Vortrag der Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Leitung: Ingo Sell

Kursinhalt siehe oben (Präsenzkurs SB).

Termin: Dienstag, 09.01.2024, 18:00 bis 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, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Onlinevortrag:**Teller statt Tonne – Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden**

Vortrag der Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein

Leitung: N. N.

Mit diesem Vortrag geben wir eine Einführung in das Thema Lebensmittelverschwendung und zeigen, was jeder selbst dagegen tun kann. Dazu gehören Tipps zu Hygiene sowie Lagerung und Umgang mit Lebensmitteln im Haushalt, der richtige Umgang mit Mindesthaltbarkeits- und Verbrauchsdatum.

Termin: Donnerstag, 28.09.2023, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: online, nähere Informationen bei Anmeldung

Dies ist ein kostenfreies Vortragsangebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

SB

Onlinevortrag:**Die süße Falle – Wo ist der Zucker versteckt?**

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: N. N.

Zucker ist in vielen Fertigprodukten versteckt. Auch andere Möglichkeiten des Süßens werden eingesetzt, z. B. süße Zutaten wie Lactose und Agavendicksaft, Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe. Daher ist es wichtig, beim Einkauf auf die Zutatenliste und Nährwertkennzeichnung zu achten. Die Verbraucherzentrale gibt Tipps, was die Angaben bedeuten und wie eine praktische Umsetzung im Alltag möglich ist.

Termin: Dienstag, 10.10.2023, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: online, nähere Informationen bei Anmeldung

Dies ist ein kostenfreies Vortragsangebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

SB

Onlinevortrag:**Der Nutri-Score – Per Ampel zur besseren Ernährung**

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

Leitung: N. N.

Viele Lebensmittel tragen bereits den Nutri-Score: eine farbliche Skala von einem roten E bis zu einem grünen A. Das Label soll dabei helfen, sich beispielsweise bei zwei Müsli unkompliziert für dasjenige mit den besseren Nährwerten entscheiden zu können. Doch funktioniert das wirklich? Im Vortrag wird erklärt, ob grün gelabelte Lebensmittel wirklich zur gesünderen Ernährung führen.

Termin: Dienstag, 07.11.2023, 17:00 bis 18:00 Uhr

Ort: online, nähere Informationen bei Anmeldung

Dies ist ein kostenfreies Vortragsangebot der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein.

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

SB

Plattdüütscher Fröhschoppen Besinnen un Smüstern

Mit Wolfgang Kniep und Anke Gohsmann
(Gesang und Gitarre)

Termin: Sonntag, 15.10.2023, 11:15 Uhr

Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, 21514 Büchen

Gebühr: 10,00 €

Information und Moderation: Dirk Uhde, Tel. 04155 816203

Dornah gift dat Birnen, Bohnen un Speck, Essen und Getränke auf eigene Rechnung

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

SB

Plattdüütscher Fröhschoppen De Welt is bunt un wi sünd dat ok

Mit Ursula Löffler

Termin: Sonntag, 12.11.2023, 11:15 Uhr

Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, 21514 Büchen

Gebühr: 10,00 €

Information und Moderation: Dirk Uhde, Tel. 04155 816203

Dornah gift dat Sürbraden met Rosenkohl, Essen und Getränke auf eigene Rechnung

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

SB

Plattdüütscher Fröhschoppen Weihnachtslesung

Mit Heiner de Plattschnacker

Termin: Sonntag, 03.12.2023, 11:15 Uhr

Ort: Ohlrogges Gasthof, Lauenburger Str. 28, 21514 Büchen

SB

Gebühr: 10,00 €

Information und Moderation: Dirk Uhde,

Tel. 04155 816203

Dornah gift dat Gosbraden met Rotkohl, Essen und Getränke auf eigene Rechnung

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Studienfahrten / Exkursionen**Herbst-Kräuter und Heilpflanzen am Küchensee**

Leitung: Monika Möller

Vor dem kommenden Winter ist es wichtig, die Immunabwehr noch einmal zu stärken und die Kräuterapotheke zu füllen. Der Spaziergang eignet sich für TeilnehmerInnen mit und ohne Vorkenntnisse und dauert ca. 2 Stunden. Festes Schuhwerk wird empfohlen, evtl. Sammelgefäße mitbringen

Termin **Wanderung 905**, 19.09.2023

Dienstag, 17:30 - 19:30 Uhr

Treffpunkt: Netto-Parkplatz, Möllner Straße, Ratzeburg

Gebühr 15,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.,

www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de

oder 04541/8000146

Informationen bei der Dozentin unter 04533 - 209 89 28

Besuch der Gedenkstätte Neuengamme – Exkursion

Leitung: Wencke Stegemann

Die KZ-Gedenkstätte Neuengamme ist ein Lernort von internationaler Bedeutung, in dem sich Menschen mit Fragen der Geschichte und der Gegenwart auseinandersetzen können. Unter Begleitung einer erfahrenen Pädagogin nehmen wir an einer Führung in der KZ-Gedenkstätte teil.

Die Anfahrt erfolgt mit eigenem Pkw oder mit dem ÖPNV in einer Fahrgemeinschaft.

Termin **Exkursion 801**, 19.09.2023

Dienstag, 9:00 – ca. 16:00 Uhr

Ort: Gedenkstätte Neuengamme

Begrenzte Teilnehmerzahl!

Die Exkursion wird gefördert von der Partnerschaft für Demokratie der Stadt Ratzeburg und des Amtes Lauenburgische Seen und ist kostenfrei.

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de

oder 04541/8000146

Besuch der Gedenkstätte Cap Arcona in Neustadt – Exkursion

Leitung: Wencke Stegemann

Thematische Karten und ausgewählte Fotos mit erklärenden Kurztexten vermitteln den Besuchern einen Einblick in die Gesamtzusammenhänge der Katastrophe und in die Situation der Stadt gegen Kriegsende. Unter Begleitung einer erfahrenen Pädagogin nehmen wir an einer Führung im Museum der Gedenkstätte teil. Die Anfahrt erfolgt mit eigenem Pkw oder mit dem ÖPNV in einer Fahrgemeinschaft.

Termin **Exkursion 802**, 12.09.2023

Dienstag, 9:00 – ca. 16:00 Uhr

Ort: Neustadt

Begrenzte Teilnehmerzahl

Die Exkursion wird gefördert von der Partnerschaft für Demokratie der Stadt Ratzeburg und des Amtes Lauenburgische Seen und ist kostenfrei.

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de

oder 04541/8000146

RZ

SB

RZ

BÜ

RZ

BÜ

BÜ

Politik - Gesellschaft - Umwelt

Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse

Persönliche Reden zu jedem Anlass (AG)
1.06510
 Leitung: Gerhild Meier

MÖ BR

In entspannter Runde erarbeiten wir für Ihren Anlass die passende Rede für berufliche Anlässe
 Beginn: 27.11.2023
 Termine:
 3mal montags 19:30 bis 21:00 Uhr
 Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
 Gebühr: 30,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Ökonomie / Recht / Finanzen

Das 1x1 der Geldanlage AU103-01
 Leitung: Carsten Witt

DA

In diesem Seminar des Niedersächsischen Anlegerclubs erfahren Sie einiges über aktuelle Möglichkeiten der Geldanlage mit Aktien, Anleihen und Investmentfonds, wie Sie Vermögen aufbauen, erhalten und vermehren können und welche Risiken Sie bei der Geldanlage beachten sollten.
 Beginn: 13.10.2023
 Termine:
 1mal freitags, 18:00 - 20:15 Uhr
 Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
 Gebühr: 15,30 €
 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) 1.00510
 Leitung: Torsten Arends

MÖ BR

Die Zinsen für Anleger befinden sich

noch immer auf einem niedrigen Niveau, gleichzeitig ist die Inflationsrate erheblich gestiegen. Wer ausschließlich in Tages- und Festgeld investiert, kann seit Jahren nur geringe Renditen erwirtschaften und kann damit die Inflation nicht ausgleichen. Höchste Zeit also, sich mit alternativen Anlagemöglichkeiten zu beschäftigen. Folgende Themen werden behandelt:
 - Sparverhalten der Deutschen
 - Möglichkeiten der Geldanlage
 - Aktien, Anleihen und Investmentfonds als Anlagestrategie
 - Risiken bei der Geldanlage
 - Vermögenssicherung und -aufbau.
 Termine: 10.11.2023, 18:00 bis 20:15 Uhr
 Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
 Gebühr: 30,00 €
 Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Onlinevortrag: Patientenverfügung - Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!
Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
 Leitung: Kerstin Heidt

SB

 Ein plötzlicher Unfall oder eine schwer verlaufende Erkrankung - jeden kann es treffen. Wer älter als 18 Jahre und einwilligungsfähig ist, kann mit einer Patientenverfügung für solche Fälle vorsorgen. Die Veranstaltung richtet sich an Menschen jeglichen Alters, die über ihre medizinische Behandlung selbst bestimmen wollen.
 Termin: Montag, 09.10.2023, 10:00 bis ca. 11:30 Uhr
 Ort: online, nähere Informationen bei Anmeldung
 Der Vortrag wird vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) gefördert und ist daher kostenfrei. VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Onlinevortrag: Vorsorgevollmacht - Wer entscheidet bestimmen Sie!

SB

Vortrag der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
 Leitung: Kerstin Heidt

 Wer infolge Krankheit oder Unfall seine finanziellen und rechtlichen Angelegenheit nicht mehr selbst regeln kann, benötigt einen Menschen, der sich darum kümmert.
 Termin: Montag, 11.12.2023, 10:00 bis ca. 11:30 Uhr
 Ort: online, nähere Informationen bei Anmeldung
 Der Vortrag wird vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV) gefördert und ist daher kostenfrei. VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

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

Workshop - Kinderzimmergestaltung - Einrichtung, Beleuchtung AU104-01
 Leitung: Sonja Zwahr

DA

Der Workshops richtet sich vor allem an Eltern, die die Kinderzimmer ihrer Kinder umgestalten möchten, aber auch für andere Räume wie Wohn-, Schlaf-, Arbeits- oder Gästezimmer erhalten Sie Tipps. Wir beschäftigen uns mit der Grundrissplanung von kleinen Räumen und Geschwisterzimmern, erstellen ein optimales Raumkonzept mit der passenden Beleuchtung.
 Beginn: 07.10.2023
 Termine: 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 Zeichenblock, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und langes Lineal mit.



Workshop - Kinderzimmergestaltung - Farben, Deko, Moodboard AU104-02
 Leitung: Sonja Zwahr

DA

Der Workshops richtet sich an Eltern, die die Kinderzimmer ihrer Kinder umgestalten möchten. Farben sind für eine Raumgestaltung besonders wichtig. Wie wirken welche Farben und wie können sie mit Hilfe eines Moodboards die richtigen Farb- und Deko-Elemente planen und einsetzen, vielleicht ein Raumthema gestalten?
 Beginn: 08.10.2023
 Termine: 1mal sonntags, 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.
 8 Euro Materialkosten werden direkt an die Kursleitung gezahlt.
 Bitte bringen Sie Zeichenblock, Bleistift, Anspitzer, Radiergummi und langes Lineal mit.

Ordnung - mehr und besser Minimalismus - mehr Ordnung, mehr Überblick, weniger Zeug
 Leitung: Gabriele Valerius

SB

Ein Blick auf die Dinge im eigenen Haushalt (und deren Nutzen), auf Konsumverhalten und Gewohnheiten und der Wille zur Veränderung, schaffen Raum für neue Ideen. Das Ziel ist: mehr Platz, mehr Zeit, mehr Geld, mehr Lebensqualität und umweltfreundlicher leben.
 Samstag, 16.09.2023, 10:00 - 14:00 Uhr und Samstag, 07.10.2023, 10:00 - 14:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-



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.“



sengebäude
Gebühr: 48,00 €
VHS Schwarzenbek
Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich,
per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

Onlinekurs:
Papierkram - leicht gemacht **SB**
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.

Aus dem Inhalt:
- Grundsätze einer guten Ordnerstruktur – analog und digital
- Mit System ablegen – analog und digital – und schnell wiederfinden
- Daten digital sichern
- Notfallordner
- Wann kann was weg? – Aufbewahrungsfristen

Beginn: 05.10.2023
Termine:
6mal donnerstags, 18.30 – 20.00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Ort: Dieser Kurs findet online in der vhs.cloud statt.
Gebühr: 54,00 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

Pädagogik / Erziehung / Familie

Ganzheitliches Gedächtnistraining ab 60 Jahre **BÜ**
Bleib fit – denk mit!
Leitung: Petra Wenck, Gedächtnistrainerin

Spielerisch fördern wir Konzentration, Merkfähigkeit, logisches Denken, Wortfindung und schulen sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis.
Beginn: 05.10.2023

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? **SB**
Wer soll das bezahlen?
Leitung: Martin Moritz

Ein Pflegefall in der Familie – darauf ist kaum einer wirklich vorbereitet: Wie orga-

nisieren und finanzieren Sie die Versorgung zu Hause? Wann und wie beantrage ich eine Einstufung in die Pflegeversicherung? Was bedeutet das überhaupt für mich? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Wie bekomme ich sie? Was kann ich tun, wenn die Wohnung umgebaut werden muss? Was macht man dann in dieser Zeit mit dem/der Pflegebedürftigen? Welche Entlastung gibt es für Angehörige von Menschen mit Demenz? ...

Termin: Donnerstag, 31.08.2023,
17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

Grundkurs: Nachbarschaftshilfe **SB**
Leitung: Martin Moritz

Wer als Pflegebedürftiger zu Hause lebt, hat gegenüber seiner Pflegekasse einen Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von monatlich bis zu 125 €. Dieser Betrag kann unter anderem eingesetzt werden zur Aufwandsentschädigung (maximal 8€/Std.) für eine Unterstützung durch Nachbarn, sogenannte ehrenamtliche Nachbarschaftshilfe. Für die Anerkennung als Nachbarschaftshelfer verlangt das Land Schleswig-Holstein, dass man innerhalb von 6 Monaten nach Beginn der Tätigkeit einen Kurs im Umfang von 20 Unterrichtsstunden absolviert.

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

Termine: Dienstag, 12.12.2023 und Dienstag, 19.12.2023

jeweils von 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Der Kurs kann kostenfrei angeboten werden durch die Unterstützung der Barmer GEK.
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie

Farb- und Typberatung - am Vormittag **DA**
AU106-01

Farb- und Typberatung - am Nachmittag **DA**
AU106-01
Leitung: Gabriele Pranger

Auf Basis einer individuellen Analyse erfahren Sie, welche Farbtöne anhand Ihrer Augen-, Haut- und Haarfarbe zu Ihnen passen, mit denen Sie harmonisch wirken und die Ihre Persönlichkeit unterstreichen, was

durch ein typgerechtes Make up abgerundet wird.

Beginn vormittags: 22.09.2023
Termin: 1mal freitags, 9:30 - 13:15 Uhr
Beginn nachmittags: 15.12.2023
Termin: 1mal freitags, 14:00 - 17:45 Uhr
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 30,00 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

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

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

Entwicklung Ihres Farbtyps, Jahreszeitentypologie, Erstellen eines typgerechten Make ups.

Max. 6 TN
Termin **Kurs 1:**
Sonntag, 17.09.2023, 9:30 - 13:15 Uhr
Termin **Kurs 2:**

Sonntag, 26.11.2023, 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, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

Farb- und Typberatung 1.00510-11 **MÖ BR**
Leitung: Gabriele Pranger (internationale Make-Up Meisterin und Stylistin)

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

Termin **Kurs 1.00510:**
19.09.2023 von 09:30 bis 13:15 Uhr

Termin **Kurs 1.00511:**
19.09.2023 von 14:00 bis 17:45 Uhr
Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 30,00 € pro Kurs (Teilnehmerzahl begrenzt) Materialkosten 12,00 € pro Kurs sind vor Ort zu zahlen.

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

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

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

Dieses Seminar umfasst folgende Themen: Entwicklung des Farbtyps anhand von Farbtüchern, warme oder kalte Töne, was unterstreicht die Ausstrahlung von Haut, Augen und Haaren, Jahreszeitentypologie, Erstellung eines typgerechten Make ups

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

Die Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.
Beginn: **Kurs 335**, 08.09.2023
Freitag, 14:45 - 18:15 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21
Gebühr 32,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Perfekt geschminkt - am Nachmittag **DA**
AU106-02

Perfekt geschminkt - am Vormittag **DA**
AU106-022
Leitung: Gabriele Pranger

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

Beginn nachmittags: Freitag, 22.09.2023
Termin: 1mal freitags, 14:00 - 17:45 Uhr
Beginn vormittags: 15.12.2023
Termin: 1mal freitags, 9:30 - 13:15 Uhr
Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 30,00 €

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

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

Perfekt geschminkt 1 + 2 **SB**
Leitung: Gabriele Pranger,
Make up Artist und Maskenbildnerin

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

Max. 6 TN
Termin **Kurs 1:** Sonntag, 17.09.2023, 14:00 - 17:45 Uhr
Termin **Kurs 2:** Sonntag, 26.11.2023, 9:30 - 13:15 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, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

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

In diesem Kurs erhalten Sie eine Anleitung vom Profi mit vielen maskenbildnerischen Tipps und Tricks wie die Vorbereitung des Gesichts mit der richtigen Pflege, die Wahl des Make ups, das Optimieren der Gesichts- und Lippenform und der Augenbrauen. Die Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Beginn: **Kurs 334**, 15.09.2023
Freitag, 14:45 - 18:15 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21
Gebühr 32,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Die Kunst des Schminkens

1.00520-21

MÖ
BR

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

Eine Anleitung durch einen Profi – leicht gemacht. Antworten auf die Fragen: Wie optimiere ich die Gesichtsfarbe durch Rouge, welche Möglichkeiten der Unterstreichung der Augenform gibt es, welche Produkte sind, geeignet die Lippenform zu optimieren?

Termin **Kurs 100520:**

02.12.2023 von 09:30 bis 13:15 Uhr

Termin **Kurs 1.00521:**

02.12.2023 von 14:00 bis 17:45 Uhr

Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: 30,00 € (Teilnehmerzahl begrenzt)

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

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

Stiltraining

AU106-03

DA

Leitung: Gabriele Pranger

Der zu Ihnen individuell passende Stil bezüglich Kleidung, Brille, Frisur und Accessoires verleiht Ihrer Persönlichkeit Ausdruck und unterstützt eine positive Ausstrahlung - Ihr Weg zu neuem Selbstwertgefühl.

Beginn: 28.11.2023

Termin:

1mal dienstags, 15:00 - 18:45 Uhr

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

Gebühr: 30,00 €

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

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

Stiltraining

SB

Leitung: Gabriele Pranger, Make up Artist und Maskenbildnerin

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

Max. 6 TN

Termin:

Dienstag, 10.10.2023, 15:00 – 18:45 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, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Stiltraining – Seminar

RZ

Leitung: Gabriele Pranger

In diesem Kurs geht es um die Frage des Stils - welche Stile passen zu mir und wie setze ich sie um? Themen sind: Figurermittlung, Kaschieren und Betonen, Schnitte und Materialien, Frisurgestaltung, der Einsatz von Accessoires sowie Brillenformen.

Jeder Teilnehmer bekommt eine Mappe zur Vertiefung des Erlebten im Seminar.

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

Beginn: **Kurs 338**, 29.11.2023

Mittwoch, 14:45 - 18:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 21

Gebühr 32,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Wohlfühltag

MÖ
BR

1.00530-31

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

Erlernen einer Gesichtsmassage nach asiatischem Muster. Wissenswertes und Neues aus dem Bereich der Hautpflege. Darüber hinaus gibt es eine Hautanalyse und ein Hautpflegeprogramm abgestimmt auf die jeweilige Teilnehmerin. Praktische Anwendungen mit Masken, Ampullen, Seren ... bis hin zu einem kleinen Make-up.

Termin 1:

14.10.2023 von 09:30 bis 13:15 Uhr

Termin 2:

14.10.2023 von 14:00 bis 17:45 Uhr

Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

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

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

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

Wer sich wohlfühlt, steigert den Heilungsprozess

MÖ
BR

1.00530-31

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

Viele Patienten leiden unter den äußeren Folgen einer Krebstherapie wie Haar- und Brauenverlust oder Hautirritationen. In diesem Seminar gibt es wertvolle Tipps zur Unterstreichung Ihrer Schönheit.

Termin 1:

13.11.2023 von 09:30 bis 13:15 Uhr

Termin 2:

13.11.2023 von 14:00 bis 17:45 Uhr

Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

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

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der

Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

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

Onlinekurs:

Slow living

SB

– Mehr Zeit fürs Leben

Ein neuer Umgang mit der eigenen Zeit

Leitung: Gabriele Valerius



Ein Leben mit Zeit, braucht einen Blick auf das, was persönlich wirklich wichtig ist, die Erkenntnis wo die eigene Zeit tatsächlich bleibt, und noch ein paar einfache Ideen, die zu guten neuen Gewohnheiten werden.

Mehr Entschleunigung. Mehr Einfachheit. Mehr Freiheit. Mehr Leichtigkeit. Mehr Zufriedenheit – kurzum ein entschleunigtes und erfülltes Leben.

Termine: Samstag, 21.10.2023, 10:00 - 14:00 Uhr und

Samstag, 04.11.2023, 10:00 - 14:00 Uhr

Im Anschluss finden 3 weitere Treffen in der vhs.cloud statt:

3mal donnerstags, 16.11./07.12.2023 und 11.01.2024

jeweils 19:00 bis 20:30 Uhr

Ort: Dieser Onlinekurs findet in der vhs.cloud statt.

Gebühr: 78,00 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Diversity / Gender / Interkulturalität

Interkultureller Austausch

DA

AU107-01

Leitung: Uta Charwat

Im Kreis Herzogtum Lauenburg leben viele Flüchtlinge aus unterschiedlichen Kulturkreisen, die bei diesem Treffen die Möglichkeit haben, erworbene Sprachkenntnisse anzuwenden. Im ungezwungenen Rahmen wird ein Austausch alltäglicher Themen ermöglicht, um Sprachkompetenz und Integration zu fördern.

Beginn: 08.09.2023

Termine: 4mal freitags am 08.09., 06.10., 01.11., 08.12., 9:00 - 12:00 Uhr

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

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Internationaler Frauentreff Aumühle

DA

AU107-02

Leitung: NN

In Kooperation mit dem Zonta-Club laden zum Treffen internationaler Frauen in Aumühle ein!

Sie haben bereits Deutschkurse besucht und können sich ein wenig auf Deutsch verständigen? Diese Treffen sind eine

Chance, Kontakt zu anderen Frauen, auch deutschen, zu bekommen, Deutsch zu hören und über interessante Themen zu sprechen.

Dazu gibt es Kaffee/Tee und Süßes - und alles auf Deutsch!

Beginn: ab Mitte September

Termine: für genaue Termine bitte anrufen oder siehe Website:

www.vhs-dassendorf.de

Ort: DRK, Bürgerstraße 35, 21521 Aumühle.

Gebühr: kostenfrei

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.



Philosophie / Religion / Ethik

Einführung in die Bibel

RZ

Leitung: Dr. Wolfgang Runge,

Pastor i.R.

Die Bibel ist ein grundlegender Teil unserer abendländischen Kultur.

Für Juden ist die hebräische Bibel Grundlage ihres Glaubens und für Christen ist das Alte und Neue Testament Heilige Schrift.

Der Kurs geht Fragen nach wie: Was steht eigentlich in der Bibel?

Wie ist sie entstanden? Wie kann man die Bibel verstehen?

Beginn **Kurs 211:** 28.09.2023

Termine:

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

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28

Gebühr 42,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter 04541/8684414

Naturwissenschaften

Wildbienenerechter Garten

DA

AU110-01

Leitung: Britta Lehnert

Die Wildbienenbestände in Deutschland sinken seit Jahren, aber auch Schmetterlinge, Schwebfliegen und Libellen suchen nach Nahrung und Wohnraum. Erfahren Sie, wie sich Ihr Garten oder Balkon in ein kleines Insektenparadies verwandeln lässt.

Beginn: 12.10.2023

Termine:

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

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

Gebühr: 12,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Vortrag:

Wildbienenerechter Garten

SB

Leitung: Britta Lehnert

Die Wildbienenbestände in Deutschland sinken seit Jahren. Neben den Wildbienen suchen aber auch Schmetterlinge, Schweb-



fliegen, Libellen und viele andere Insekten nach Nahrung und Wohnraum. Wir besprechen gemeinsam, wie sich der Garten oder Balkon mit einfachen Mitteln in ein kleines Insektenparadies verwandeln lässt.

Ganz nebenbei lernen Sie einige unserer heimischen Wildbienen kennen und hören interessante Geschichten aus der Welt dieser nützlichen Insekten.

Termin: Mittwoch, 18.10.2023, 18:00 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 12,00 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Vortrag: **Igel – kleine Tiere in großer Not**

Leitung: Britta Lehnert

SB

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

Termin: Donnerstag, 28.09.2023, 18:00 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 12,00 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Igel – kleine Tiere in großer Not

Leitung: Britta Lehnert

DA

In unseren Gärten werden Igel immer seltener, Insektensterben, Mähroboter und andere Gefahren machen ihnen schwer zu schaffen. Wie kann ein Garten zu einem Paradies für Igel werden? Was fressen sie, ist eine Fütterung sinnvoll? Wie können Überwinterungshilfen aussehen und wie helfe ich einem Igel in Not?

Liebe VHS-Leser!

Bei den Kursankündigungen im Programmheft handelt es sich zum Teil um gekürzte Fassungen. Eine ausführliche Beschreibung finden Sie auf der Homepage Ihrer Volkshochschule!

Beginn: 21.09.2023

Termin: 1 Abend, 18:00 - 20:00 Uhr

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

Gebühr: 12,80 €

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

Hühnerhaltung für Anfänger

Leitung: Kerstin Thiel-Hertel

SB

Ein Erfahrungsbericht über die Haltung der Tiere in der Stadt

In ihrem Vortrag klärt Kerstin Thiel-Hertel über alles auf, was einen Hühnerneuling oder den, der es gern werden möchte, interessieren muss: Von der Anatomie und der Verhaltensweise eines Huhns, die verschiedenen Rassen, Fütterung, Zucht über die artgerechte Tierhaltung (Stallgestaltung und Auslauf) und Tiergesundheit bis hin zu den Rechten und Pflichten (gerade auch bei einer Haltung in der Stadt). 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, 06.10.2023, 18:00 bis 20:00 Uhr und Samstag, 07.10.2023, 12:00 bis ca. 16:00 Uhr

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

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Wolken beobachten und erkennen

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

SB

An den ersten beiden Abenden des Kurses wird in der Theorie besprochen, was gibt es für Wolkenstockwerke, wie entwickeln sich die Wolken, was kann ich aus ihren Formen für Rückschlüsse auf das Wettergeschehen ziehen. Im praktischen Teil gehen wir raus und beobachten den Himmel, erkennen Wolken, welche Wetterlage führte zu diesen Erscheinungen.

Termine:

2mal mittwochs, 20.09. und 27.09.2023, 18:30 bis 20:30 Uhr und Samstag, 07.10.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 35,50 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Visuelle Astronomie für Einsteiger

Leitung: Dennis Marso

DA

Was ist bei der Himmelsbeobachtung durch Teleskop oder Fernglas wichtig? Was kann

ich mit den verschiedenen Teleskop-Modellen sehen? Astronomie in Theorie und Praxis mit Blick in die Sterne.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: 12.10.2023

Termin:

1mal donnerstags, 18:15 - 20:30 Uhr

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

Gebühr: 18,00 €

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

Waldwissen – Bäume bestimmen

Leitung: Falk Otto Brune

DA

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

Beginn: 15.09.2023

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 €

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

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

Das ABC des Pilzesammelns – Exkursionen

Leitung: Ingo Hartung, Mykologische Gesellschaft Deutschland

SB

Bundesweit werden alljährlich bis zu 2.000 Pilzvergiftungen registriert, die nicht selten tödlich verlaufen. Nahezu jeder wild wachsende Speisepilz hat einen giftigen Doppelgänger. Die toxischen unter ihnen zersetzen schleichend Leber und Niere, andere wiederum lösen Halluzinationen oder Allergien aus...

Heute gehen hierzulande 8,5 Millionen Menschen "... in die Pilze." Unter sachkundiger Anleitung lernen die Kursteilnehmer Bestimmungsmerkmale für nachhaltiges Sammeln von Röhren- und Lamellenpilzen. Zu den Exkursionen zählt wetterfeste Kleidung, Korb und Küchenmesser zum Standard. Grundsätzlich finden alle Termine auch bei Regenwetter statt.

Termine **Kurs 1:**

30.09., 03.10., 08.10., 15.10. und 20.10.2023

Termine **Kurs 2:**

01.10., 03.10., 07.10., 13.10. und 22.10.2023

Treffpunkt: 9:00 Uhr / 13:30 Uhr

Alle Exkursionen finden uneingeschränkt auch bei Regenwetter statt. Unerlässlich: ein Korb und Küchenmesser.

Höchstteilnehmerzahl: 21

Änderungen auf Grund der Wachstumssituation vorbehalten

Gebühr: 87,30 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Survival - Skills für Mikroabenteurer

Leitung: Falk Otto Brune

DA

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

Eine Veranstaltung für die ganze Familie.

Beginn: 06.10.2023

Termin: 1mal freitags, 15:30 - 19:30 Uhr

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

Gebühr: 41,60 €

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

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

Aus Alt mach Neu – Entdecke Upcycling-Ideen

Leitung: Wilfried Ohldag

MÖ BR

Upcycling bedeutet Wiederverwertung und Nachhaltigkeit. Statt alte Schätzchen einfach auf den Sperrmüll wandern zu lassen, schenke ihnen doch mit einfachen Tipps ein zweites Leben als Lieblingsstück. Thema: Wir gestalten kreative Osterüberraschungen aus diversen Materialien

Termin: 25.11.2023 – 10:00 bis 15:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 20,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Das Material und die Werkzeuge werden gestellt. Kostenbeitrag für das Material: € 5,00 (vor Ort zu zahlen)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Kultur – Gestalten

Fachgebietsübergreifende / sonstige Kurse

Schach für Erwachsene

Springer, Dame, König, schachmatt!

Leitung: Wolfgang Krüger

BÜ

Schach macht erst dann so richtig Spaß, wenn man neben den Spielregeln auch etwas über Strategie und Taktik erlernt. Dieser Schachkurs ist geeignet für Anfänger

und Wiedereinsteiger.
 Beginn: 13.09.2023
 Termine:
 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:
Begegnungen mit dem Werk und der Person Hermann Hesse
 Leitung: Marlis Ehlen

RZ

„Sei du selbst“ ist das Leitthema im Werk des Dichters Hermann Hesse. In seinen Romanen erschafft Hesse Figuren, die den Faden seiner eigenen Identitätssuche universell aufnehmen. Konflikthafte Erlebnisse stehen in engem Zusammenhang mit seinen Werken. Wir lesen eine Auswahl seiner Gedichte und Erzählungen. Der biographisch-literarische Werdegang wird vorgestellt.
 Beginn **Kurs 219:** 05.10.2023
 Termine:
 10 x donnerstags, 16:00 - 17:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27
 Gebühr: 60,00 €
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
 Kursinformationen unter 04541/8684414

Literarische Praxis

Kreatives Schreiben und Illustrieren einer Kurzgeschichte
AU202-01
 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: 19.10.2023
 Termine:
 10mal donnerstags, 18:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf

Gebühr: 108,00 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Wort für Wort – Schreibwerkstatt am Wochenende

SB

Leitung: Stine Stabel
 – zertifizierte Schreibpädagogin/-therapeutin, freie Lektorin, Autorin

An diesem Wochenende werden wir feststellen, dass es gar nicht so schwierig ist, Ideen und Gedanken zu Papier zu bringen. Wir lernen professionelle Methoden und Übungen des Kreativen Schreibens kennen. Auf spielerische Weise verfassen wir so kurze und längere Texte, Prosa und Lyrik, spannend, leicht, besinnlich oder aufregend – alles ist möglich. Unsere inneren Kritiker haben keine Chance.
 Termine:
 Samstag, 14.10.2023, 12:00 bis 17:00 Uhr
 Sonntag, 15.10.2023, 10:00 bis 15:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: 64,50 €
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Theater / Tanz (Theorie)

Theaterfahrten Herbst 2023/24
AU200-01

DA

Leitung: Susanne Nowacki
 Zusammen mit „inkultur“ besuchen wir per Bus vier 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 finden Sie nähere Informationen zu den vier Programmpunkten.
 Termine:
 für genaue Termine bitte anrufen oder siehe Website: www.vhs-dassendorf.de
 Treffpunkt: VHS-Gebäude, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
 Gebühr: siehe Website
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Theaterpraxis / Kleinkunst

Schauspiel – Wochenend-Workshop
AU203-02

DA

Leitung: Astrid Eggers

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. Wichtig: Anmeldung ist nur bis 15. Oktober möglich!
 Beginn: 11.11.2023
 Termine: 2mal, Sa., 11.11., 14:00 - 18:00 Uhr und So., 12.11., 11:00 - 15:30 Uhr
 Ort: Alfred-Otto-Schule, Musikraum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
 Gebühr: 59,50 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

VHS Theatergruppe – Weihnachtsmärchen

SB

Leitung: Daniel Schmidt

Auch in diesem Jahr wird es ein Weihnachtsmärchen für Klein und Groß geben. Was gespielt wird, steht noch nicht fest. Weitere Informationen erhalten Sie auf www.theater-sbk.de oder in der Presse. Wenn Sie Lust haben, bei unserer sehr aktiven Theatergruppe mitzumachen, melden Sie sich bitte bei uns. Wir benötigen nicht nur Schauspielerinnen und Schauspieler, sondern auch engagierte Mitmacher beim Kulissenbau, zum Kostüme nähen, für die Beleuchtung usw. Wir freuen uns über Jede(n)!
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Tanzpraxis

Orientalischer Tanz – Workshop I
AU205-01

DA

Orientalischer Tanz – Workshop II
AU205-02

DA

Leitung: Tanja Brassat

Entdecke das Geheimnis des Orientalischen Tanzes, verbessere Deine Körperhaltung,

lerne die Grundschritte, Akzente und fließenden Bewegungen. Tanz und Lebensfreude pur mit Tanja Brassat!



Beginn **Kurs I:** 17.09.2023
 Beginn **Kurs II:** 12.11.2023
 Termine:

je 1mal sonntags, 14:00 - 17:00 Uhr
 Ort: Amtsgebäude, Multifunktionsaal, Christa-Höppner-Platz, 21521 Dassendorf
 Gebühr: je 21,00 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
 Bitte mitbringen: ein Tuch für die Hüfte, evtl. Gymnastikschuhe, Getränk.

Tanzen, was Spaß macht!

RZ

Leitung: Günter Klose

Traditionelle Tänze aus vielen verschiedenen Ländern werden in dieser Gruppe getanzt. Zu Originalmusik werden wir die Vielseitigkeit der Tanzstile und Musikrichtungen erfahren. Ob ruhig oder schnell, ob leicht oder anspruchsvoll, im Mittelpunkt steht immer der Spaß am Tanzen, die Freude an ursprünglicher Musik verbunden mit Fitness und Geselligkeit. Ob als Single oder als Paar, als Mann oder Frau, hier kann jeder alles mitmachen. Tänze im Kreis, Quadrat, Reihe, Dreieck, mit oder ohne Partner – stets erfolgt eine gründliche Anleitung des erfahrenen Tanzmeisters Günter Klose.
 Beginn **Kurs 212:** 05.09.2023
 Termine: 10 x dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
 Gebühr 60,00 €
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Tanzkreis für Senioren

SB

Leitung: Hannelore Burmester

Wir sind eine vergnügliche Damengruppe, treffen uns regelmäßig montags in der vhs und tanzen europäische Volkstänze, Squares, Mixer und Gesellschaftstänze. Wir haben viel Freude an unseren Tänzen



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.



und vielleicht haben Sie auch Lust bei uns mitzumachen. Wir freuen uns über „neue“ Damen! Interessentinnen setzen sich bitte mit Frau Burmester in Verbindung. Ihre Telefonnummer lautet: 04151 2942.
 Termine: fortlaufend montags, 15:00 bis 16:30 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
 Gebühr: gebührenfrei!
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Malen / Zeichen / Drucktechnik

Workshop: Schule des Sehens + Zeichnens AU207-01
 Leitung: Ulf Ludzuweit

Anhand von Stillleben werden über genaues Hinsehen, dreidimensionale Objekte perspektivisch betrachtet und zeichnerisch mit verschiedenen Materialien auf das Papier gebracht.
 Beginn: 18.11.2023
 Termine: 2mal, Sa., 18.11. und So., 19.11., je 10:30 - 16:30 Uhr
 Ort: Alte Sparkasse, Seminarraum, Sperberweg 4, 21521 Dassendorf
 Gebühr: 84,00 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
 Bitte mitbringen: Arbeitskittel, vorhandenes Zeichenmaterial (Bleistifte ab B2 bis B8, ggf. Zeichenkohle, Rötel und Pastell), Zeichenblock.

Farbenspiel - Ausdrucksmalen in Dassendorf I AU207-02
Farbenspiel Ausdrucksmalen in Dassendorf II AU207-03
 Leitung: Katrin Heidtmann-Giese

Ausdrucksmalen ist intuitives Malen. Auf großformatigen Bögen wird aus Spaß an strahlenden Farben, Freude am Pinseln, Spachteln, Wischen, Rollen, mit Gouachefarben experimentiert, mit Unterstützung einer Malbegleiterin für Ausdrucksmalen nach Laurence Fotheringham.
 Beginn **Kurs I**: 13.10.2023
 Beginn **Kurs II**: 17.11.2023
 Termine:
 je 1mal freitags, 17:00 - 19:15 Uhr
 Ort: Atelier Heidtmann-Giese, Südweg 25, 21521 Dassendorf
 Gebühr: je 24,30 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
 Bitte mitbringen: Malbekleidung, 10 Euro Materialkosten

Farbenfroher Malkurs für Kinder AU207-04
 Leitung: Bettina Röntgen-Vogelbein

Von der Skizze bis zum fertigen Bild mit viel Spaß, professionellen Materialien wie Staffelei, guten Acryl- oder Gouachefarben, Pinseln, Stiften, Skizzenpapier und Leinwand sowie Anleitung vom Profi erhält jede/r ein eigenes kleines Gemälde.
 Beginn: 04.11.2023
 Termine:
 2mal, Sa., 04.11., 14:00 - 17:00 Uhr und So., 05.11, 11:00 - 14:00 Uhr
 Ort: Atelier Röntgen-Vogelbein, Kirchweg 20, 21524 Brunstorf
 Gebühr: 39,60 €
 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 Malkittel tragen, Pausensnack und Getränk mitbringen.
Der Kurs kann aus dem Bildungs- und Teilhabepaket des Bundes bezuschusst werden.

Freude am Malen und Zeichnen 2.07510
 Leitung: Mechthild Hempel

Haben Sie Lust, frei oder nach Anleitung zu zeichnen und zu malen? Wir arbeiten mit verschiedenen graphischen bzw. malerischen Mitteln auf unterschiedlichen Malgründen. Die Themen können Sie wählen.
 Termine:
 8mal dienstags von 16:00 bis 18:00 Uhr
 Beginn: 05.09.2023
 Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg
 Gebühr: 57,75 € (bei 8 Teilnehmenden)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Kalligrafie - Erste Schritte für Anfänger 2.00510
 Leitung: Heidrun Kuretzky

Das Erlernen einer kalligraphischen Kunst-schrift birgt in sich wertvolle Kräfte für eine ästhetische Ausbildung und stellt in unserer heutigen Zeit eine große Quelle schöpferischer Betätigung dar.
 Materialliste folgt nach der Anmeldung.
 Termine:
Kurs 2.00510: 28.10.2023, Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln
 Die Kurszeit ist: 10:00 – 16:00 Uhr, mit 1 Stunde Pause.
 Gebühr: 65,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
 Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Kalligrafie - Erste Schritte für Anfänger 2.00511
 Leitung: Heidrun Kuretzky

Das Erlernen einer kalligraphischen Kunst-schrift 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 2.00511: 25.11.2023, Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln
 Die Kurszeit ist: 10:00 – 16:00 Uhr, mit 1 Stunde Pause.
 Gebühr: 65,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
 Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Malen mit Acryl oder Ölfarben - für Einsteiger und Fortgeschrittene
 Leitung: Jolanta Wilk-Kähler

In entspannter Atmosphäre, gemeinsam mit anderen, haben Sie in diesem Kurs die Möglichkeit, eine oder beide Techniken neu zu erlernen oder die vorhandenen Kenntnisse zu vertiefen. 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**: 21.09.2023
 Termine:
 10 x donnerstags, 18:30 - 20:30 Uhr
 Ernst-Barlach-Schule Raum 34
 Gebühr: 78,00 €
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
 Kursinformationen unter 04541/84637

Workshop Ölmalerei I Kurs für Anfänger 2.07520
 Leitung: Sigrun Scholz

Dieses wird in erster Linie ein Theorieblock, der uns in die Welt der Farben einführt. Fragen beantwortet und einen Überblick über die Möglichkeiten in der Ölmalerei verschafft. Einführung in die Farbwelt: Welche Farben sind wichtig? Wie mische ich die Farben? Qualität der Farben. Welche Farben brauche ich wirklich? Unterschiede zwischen Acryl und Öl. Welche Malmittel verwende ich.
 Termine:
 06.09.2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr
 Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln
 Gebühr: 20,00 € (zzgl. 13,00 € Material vor Ort zu zahlen)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

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

Workshop Ölmalerei II 2.07530
 Leitung: Sigrun Scholz

Materialien kennen lernen. Erste Versuche in abstrakter Ölmalerei.
 Farben auf der Leinwand mischen. Deiner Kreativität freien Lauf lassen.
 Termine:
 13.09.2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr
 Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln
 Gebühr: 20,00 € (zzgl. 13,00 € Material vor Ort zu zahlen)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de
 Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Workshop Ölmalerei III 2.07540
 Leitung: Sigrun Scholz

Wir werden das erste Ölbild malen. Motiv kleine Wiese
 Dabei üben wir gleichzeitig, wie wir kleine Blätter malen, kleine Blüten.
 Hier werden die Farben aus den Primärfarben selbst gemischt.
 Termine:
 20.09.2023 von 17:00 bis 19:00 Uhr
 Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln
 Gebühr: 20,00 € (zzgl. 13,00 € Material vor Ort zu zahlen)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de
 Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Tageskurs Ölmalerei Thema „Tropischer Garten“ 2.0750
 Leitung: Sigrun Scholz

In kleiner gemütlicher Runde erstellen wir ein Ölgemälde auf Leinwand, in der Größe 40x50 cm. In der Nass-in-Nass Technik, nach einem Motiv von dem Künstler Gery Jenkins. Bitte tragen sie Kleidung, die auch schmutzig werden darf.
 Denken sie auch daran, dass sie am Ende des Tages ihr fertiges Bild mit nach Hause nehmen. Da das Bild dann noch Nass ist, besorgen sie sich am besten im Supermarkt einen flachen Karton in der entsprechenden Größe. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.
 Termine:
 07.10.2023 von 09:00 bis ca.16:00 Uhr
 Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln

Gebühr: 120,00 € zzgl. Material vor Ort zu zahlen (bei 5 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de
Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Tageskurs Ölmalerei
Thema „Toskana“
2.07560

MÖ BR

Leitung: Sigrun Scholz

In kleiner gemütlicher Runde erstellen wir ein Ölgemälde auf Leinwand, in der Größe 40x50 cm. In der Nass-in-Nass Technik, nach einem Motiv von dem Künstler Gery Jenkins. Bitte tragen sie Kleidung, die auch schmutzig werden darf.
Denken sie auch daran, dass sie am Ende des Tages ihr fertiges Bild mit nach Hause nehmen. Da das Bild dann noch Nass ist, besorgen sie sich am besten im Supermarkt einen flachen Karton in der entsprechenden Größe. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Termine:
11.11.2023 von 09:00 bis ca.16:00 Uhr
Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln
Gebühr: 120,00 € zzgl. Material vor Ort zu zahlen (bei 5 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de
Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Tageskurs Ölmalerei
Thema „Adler“
2.07570

MÖ BR

Leitung: Sigrun Scholz

In kleiner gemütlicher Runde erstellen wir ein Ölgemälde auf Leinwand, in der Größe 40x50 cm. In der Nass-in-Nass Technik, nach einem Motiv von dem Künstler Gery Jenkins. Bitte tragen sie Kleidung, die auch schmutzig werden darf.
Denken sie auch daran, dass sie am Ende des Tages ihr fertiges Bild mit nach Hause nehmen. Da das Bild dann noch Nass ist, besorgen sie sich am besten im Supermarkt einen flachen Karton in der entsprechenden Größe. Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Termine:
09.12.2023 von 09:00 bis ca.16:00 Uhr
Gemeinschaftshaus Seestraße 47, Mölln
Gebühr: 120,00 € zzgl. Material vor Ort zu zahlen (bei 5 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de
Die Kursgebühren sind bis jeweils 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.

Landschaftsmalen nach Bob Ross
Grüner Waldweg

Leitung: Rose Adrian-Trienen



Die Maltechnik des international bekannten Künstlers BOB ROSS garantiert Anfängern und Fortgeschrittenen erstaunliche künstlerische Erfolge. Jeder kann sein selbst gemaltes fertiges Ölgemälde mit nach Hause nehmen.
Das erforderliche Material (Leinwand, Farben, Pinsel, Palette, Staffelei etc.) wird gestellt. Die Materialkosten betragen 35,00 € und sind direkt an die Kursleiterin zu zahlen. Bitte mitbringen: Malkittel, Papierküchenrolle, Babyöltücher
Termin: Sonntag, 10.09.2023, 10:00 bis ca. 16:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 36,00 € zzgl. Materialkosten VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Aquarellmalerei am Morgen

SB

Leitung: Christa Jarloth
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Vormittag.
Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.
Beginn: 01.11.2023
Termine:
7mal mittwochs, 9:30 bis 11:45 Uhr
Gebühr: 50,40 €
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Aquarellmalerei am Abend

SB

Leitung: Christa Jarloth
Für Anfänger und Fortgeschrittene.
In gemütlicher Runde Maltechniken erlernen und eigene Ideen umsetzen. Materialliste gibt es am ersten Abend.
Mitzubringen sind: Lappen, Bleistift (B), Radiergummi, evtl. vorhandene Farben, Pinsel und Aquarellpapier.
Beginn: 01.11.2023
Termine:
7mal mittwochs, 19:00 bis 21:15 Uhr
Gebühr: 50,40 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Experimentelle Aquarellmalerei

SB

Leitung: Melanie Reiner
Durch diverse Techniken, die die Aquarell-

farben mit interessanten Effekten beeinflussen, gestaltet jeder TN ein Herbstbild. Vorkenntnisse werden nicht vorausgesetzt. Eigene Aquarellfarbe, Pinsel, Bleistifte etc. dürfen mitgebracht werden. Für Neulinge kann Material ausgeliehen werden. Papier und weitere Materialien werden gestellt.
Materialkosten 3€
Beginn **Kurs 208**: Samstag, 30.09.2023 von 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35
Gebühr: 25,00
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter loimel@gmx.de

Abenteuer Zeichnung

RZ

Leitung: Melanie Reiner
In diesem Workshop werden Tipps zum detailgetreuen Abzeichnen vermittelt. Im zweiten Teil probieren die Teilnehmer kreative Grafikübung aus, die beim Zeichnen der Lockerung dienen und u.U. spannende Bilder entstehen lassen.
3 Bleistifte (B, HB, H), schwarzer Kugelschreiber oder Feinliner, Radiergummi und ein DinA4 Zeichenblock sollen mitgebracht werden.
Beginn **Kurs 209**: Samstag, 11.11.2023 von 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35
Gebühr: 25,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter loimel@gmx.de

Portrait- / Modell-Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Marlo Klinnert
Wir arbeiten direkt vom bekleideten Modell. Das Modell dient uns als Vorlage und wir versuchen mit Hilfe dessen spannende Kompositionen zu finden, die auch weit mehr als ein Portrait sein können. Es werden Grundlagen der figürlichen Zeichnung vermittelt. Bringen Sie bitte mit: weiche Bleistifte (2B, 4B, 6B), Radiergummi, Anspitzer
Optional können auch weiche Materialien wie Kohle und Kreide benutzt werden. Papier wird gestellt.
Es fallen 3 Euro für Papier und 20 Euro Kosten für das Modell an, die direkt an den Dozenten zu zahlen sind.
Beginn **Kurs 204**:
Samstag, 04.11.2023, 11:00 - 17:00 Uhr und Sonntag, 05.11.2023, 11:00-16:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 37
Gebühr: 56,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter: kurse@klinnert.name

Portrait- / Modell-Zeichnen für Anfänger und Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Marlo Klinnert
Wir arbeiten direkt vom bekleideten Modell. Das Modell dient uns als Vorlage und

wir versuchen mit Hilfe dessen spannende Kompositionen zu finden, die auch weit mehr als ein Portrait sein können.
Es werden Grundlagen der figürlichen Zeichnung vermittelt. Bringen Sie bitte mit: weiche Bleistifte (2B, 4B, 6B), Radiergummi, Anspitzer
Optional können auch weiche Materialien wie Kohle und Kreide benutzt werden. Papier wird gestellt.
Es fallen 5 Euro für Papier und 25 Euro Kosten für das Modell an, die direkt an den Dozenten zu zahlen sind.
Beginn **Kurs 205**: 25.10.2023
Termine: 7 x mittwochs, 17:30 - 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 37
Gebühr: 84,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter: kurse@klinnert.name



Malen oder Zeichnen in verschiedenen Techniken

RZ

Leitung: Jolanta Wilk-Kähler
Sie sind interessiert, eine neue Zeichentechnik oder Maltechnik auszuprobieren? Oder Sie möchten die vorhandenen Kenntnisse in einer bestimmten Technik auffrischen und vertiefen? Dann sind Sie in diesem Kurs richtig. Die Dozentin wird Sie individuell in die gewünschte Technik einführen und in dem Arbeitsprozess unterstützen. Ihre Zeichnungen können mit Bleistift, Kohle, Pastell oder mit einer Mischtechnik, wie z.B. eine Collage mit Monotypie, gefertigt werden.
Beginn **Kurs 215**: 20.09.2023
Termine: 6 x mittwochs, 18:30 - 20:30 Uhr
Ernst-Barlach-Schule Kunst Raum 34
Gebühr: 52,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 04541/84637

Zeichnen mit Bleistift, Fineliner & Co (Groß Grönau)

RZ

Leitung: Kathrin Tiedemann
Entdecken Sie Ihre alltäglichen Stifte neu! Auch mit diesen einfachen Medien erzielen Sie tolle Ergebnisse. Von der freien und spontanen Skizze bis hin zu einer akkuraten und sehr fein schattierten Zeichnung - alles ist möglich. Anhand einfacher Grundübungen lernen wir Schritt für Schritt das Prinzip der Zeichnung kennen. Schon bald sind Sie in der Lage, je nach Schraffur, Dichte und Kraft der Linien erstaunlich plastische Zeichnungen zu erstellen und gegebenenfalls durch Aquarellieren farbige Akzente zu setzen. Bitte mitbringen: Zeichen- oder Skizzenblock, verschiedene Bleistifte und Fineliner, eventuell auch Vorlagen oder Fotos.
Beginn **Kurs 216**: 06.09.2023
Termine: 13 x mittwochs, 16:45 - 18:15 Uhr
Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2
Gebühr: 78,00 € (Kleingruppe)
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und



Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 0451/61127790

Experimentelle Malerei und Zeichnung

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 mitbringen, was vorhanden: Farben, Pinsel, Stifte, Spachtel, festes Papier, Wasserbehälter, Schwamm, Lappen. Weiteres Material wird von der Künstlerin (gegen Entgelt) gestellt.

Beginn **Kurs 218:** 18.09.2023

Termine: 10 x montags, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Seniorenwohnsitz Ameos Kreativ-Raum

Gebühr: 112,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 0151 10910465

Zeichnen und Malen - Natur, Landschaft, Stilleben

Leitung: Ebba Sakel

Landschaft, Bäume, Blumen, Tiere, Himmel und Wasser, Stilleben u.a. sind die Motive dieses Kurses für Anfängerinnen und Fortgeschrittene. Es wird zunächst mit Stiften und Kreiden gearbeitet, später auch mit Aquarellfarben oder Acryl. Eventuelle Ausstellungsmöglichkeiten erfolgen nach Absprache. Zum ersten Treffen bitte Fotos von Landschaften, Zeichenblock, Bleistifte 2B und 6B, Radierer, Anspitzer mitbringen.

Beginn **Kurs 217:** 20.09.2023

Termine: 10 x mittwochs, 10:00 - 12:00 Uhr
Ort: Seniorenwohnsitz Ameos Kreativ-Raum

Gebühr: 96,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 015110910465

Plastisches Gestalten

Geflochtene Libellen aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

Alte Handwerkstechniken erhalten. In spezieller Technik mit einer besonderen Weide flechten wir Libellen. Jeder Teilnehmende nimmt 3 Libellen mit nach Hause.

Termin:

Samstag, 04.11.2023, 14:00 bis 17:00 Uhr
Kastanienallee 22, 19246 Testorf/Zarrentin
Gebühr: 13,00 € zzgl. Materialkosten 10,00 €
vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 038851 329371 oder

Handy 0176 39287707

Bitte eine Gartenschere mitbringen.

Flechten von Weidenobjekten

Leitung: Birgit Anklam

Alte Handwerkstechniken erhalten. Wir flechten aus dem Naturmaterial Weide dekorative Objekte für Haus und Garten, z.B. Rankgerüste, Kugeln, Zäune oder Vogelhäuschen.

Termin:

Samstag, 09.12.2023, 14:00 bis 18:00 Uhr
Ort: Kastanienallee 22, 19246 Testorf/Zarrentin

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 Gartendeko aus Weide

Leitung: Birgit Anklam

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

Termin **Kurs 1:**

Samstag, 16.12.2023, 14:00 bis 18:00 Uhr

Termin **Kurs 2:**

Samstag, 13.01.2024, 13:00 bis 17:00 Uhr

Ort: Aula der Compeschule, Breslauer Straße 2

Gebühr: je Kurs 19,20 € zzgl. Materialkosten 10,00 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Adventskränze und -gestecke

Leitung: N. N.

Fertigen Sie unter fachkundiger Anleitung Ihren individuellen Adventskranz oder ein weihnachtliches Gesteck. Vorhandenes Dekomaterial (Schleifen, Kugeln, etc.) und auch Tannengrün kann mitgebracht oder im Kurs erworben werden. Bitte Gartenschere mitbringen.

Termin:

Samstag, 25.11.2023, 14:00 bis 18:00 Uhr

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

Gebühr: 36,00 €

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Textiles Gestalten

Schneidern für Anfänger 2.09510

Leitung: Ellen Wernecke

Wir nähen gemeinsam kleine Projekte, um die Grundlagen des Nähens und ihre Nähmaschine kennenzulernen. Wir schneiden Kissen, Taschen und Accessoires, die den Alltag verschönern und sich auch sehr gut als Geschenke eignen. Kreativ sein in ent-

GU

spannter kleiner Runde.

Bitte bringen Sie Nähmaschine, Schere, Baumwollstoffe.....mit.

Kurs: 4mal montags von 18:00 bis 20:00 Uhr
Beginn: 18.09.2023

Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 28,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

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 Wohnaccessoires an der Nähmaschine herstellt.

Beginn: 11.09.2023

Termine: 5mal montags, 19:30 bis 21:30 Uhr
Ort: Dorfgemeinschaftshaus, Lehmrade, Gudower Str. 1

Gebühr: 40,00 € bei mind. 7 TN

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Handy 0171 2315434

Bitte Nähmaschine, Stoff, Schnittmuster und Nähutensilien mitbringen.

Kreatives Nähen am Abend - in Kleingruppe

AU209-01

Kreatives Nähen am Abend - in Kleingruppe - Fortsetzung

AU209-02

Leitung: Evelyn Schulze

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

Beginn: 13.09.2023

Beginn Fortsetzung: 25.10.2023

Termine:

je 6mal mittwochs, 19:00 - 21:00 Uhr

Ort: Lindenhof Seminarraum, Friedrichsru-

her Straße 2, 21529 Kröppelshagen

Gebühr: je 96,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bitte Nähmaschine und Nähutensilien mitbringen.

Nähen mit Barbara am Freitag 1 - 5

Leitung: Barbara Grosskopf

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen und Teens ab 10 Jahren, die von schönen Stoffen inspiriert sind und etwas Individuelles nähen möchten. Mit Ihrer Anmeldebekätigung erhalten Sie eine Liste der mitzubringenden Utensilien.

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

Termin **Kurs 1:**

Freitag, 25.08.2023, 16:30 bis 19:30 Uhr

Termin **Kurs 2:**

Freitag, 22.09.2023, 16:30 bis 19:30 Uhr

Termin **Kurs 3:**

Freitag, 13.10.2023, 16:30 bis 19:30 Uhr

Termin **Kurs 4:**

Freitag, 10.11.2023, 16:30 bis 19:30 Uhr

Termin **Kurs 5:**

Freitag, 26.01.2024, 16:30 bis 19:30 Uhr

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

Gebühr: 15,00 € pro Termin (keine Ermäßigung möglich)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Nähen mit Barbara am Samstag 1 - 5

Leitung: Barbara Grosskopf

Kursbeschreibung siehe oben (Nähen am Freitag SB).

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

Termin **Kurs 1:**

Samstag, 26.08.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin **Kurs 2:**

Samstag, 23.09.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin **Kurs 3:**

Samstag, 14.10.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin **Kurs 4:**

Samstag, 11.11.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr

Termin **Kurs 5:**

Samstag, 27.01.2024, 10:00 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 15,00 € pro Termin (keine Ermäßigung möglich)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

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, Mützen, Stulpen, Wohntextilien, Socken.

Beginn: 14.09.2023

Termine:

5mal donnerstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,

Raum A143

Gebühr: 35,00 € bei mind. 6 TN

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information:

Tel.: 04155 6800

Bitte Material mitbringen.

Handwerk / Kunsthandwerk

Lehmbauseminar

Leitung: Renata Wendt, Lehmbauerin

Entwickeln Sie Ihre Teamfähigkeit, indem Sie gemeinsam mit den anderen Teilnehmenden Lehmmischungen herstellen und verarbeiten. Wandheizung und seegrasge-

dämmte Wand verputzen, Lehmdecken reparieren, Stampflehmwand bauen.
Termin:
Samstag, 07.10.2023, 10:00 bis 16:00 Uhr
Ort: Lauenburgische Lehmwerkstatt KG, Alte Salzstr. 30, 21483 Lütau
Gebühr: 30,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551
Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information: Tel. 04153 55348
Bitte Arbeitskleidung (Gummistiefel und Gummihandschuhe) mitbringen.

Stühle flechten lernen - Wiener Geflecht
AU210-01

DA

Leitung: Boris Rogawski
Jede/r kennt die alten Wiener Caféhausstühle. Mit Hilfe eines 30 x 30 cm großen Rahmens erlernen Sie die Technik des Stuhlrohrflechtens am Beispiel des Wiener Geflechts.

Beginn: 12.11.2023
Termine:
2mal sonntags, 11:30 - 13:00 Uhr
Ort: Alfred-Otto-Schule, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 22,60 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
15 € Materialkosten bitte im Kurs bar zahlen.

Metallgestalten - Kunstschmieden

SB

Leitung: Klaus Finselberger
Sie fertigen einfache Ziergegenstände aus Metall, wie z.B. Kerzenständer, Kronleuchter für Kerzen, kleine Rankhilfen usw. Dabei erhalten Sie einen Einblick in das Schmieden.

Der Kurs findet im Freien statt, bitte denken Sie ggf. an warme Arbeitskleidung und Handschuhe (Leder).
Termin: Freitag, 06.10.2023, 15:00 bis 18:00 Uhr und
Samstag, 07.10.2023, 8:00 bis 12:00 Uhr
Ort: Industriestraße 11 in Schwarzenbek
Gebühr: 48,50 € plus ca. 20,00 € Materialkosten,
keine Ermäßigung möglich! Max. 6 TN
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Feine Oberflächen mit Gold
AU210-02

DA

Leitung: Maria Goldade
Mit Gold veredelte Bilderrahmen oder Lampenfüße werden zum Hingucker. In diesem Kurs erlernen Sie die Technik der Oberflächengestaltung - das Vergolden mit Blattgold auf Kreidegrund.

Beginn: 12.11.2023
Termine:
3mal sonntags, 10:00 - 12:30 Uhr
Ort: Alfred-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 56,40 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Materialkosten (20 bis 25 €) bitte im Kurs bar zahlen.

Mosaik - Wochenendkurs
AU210-04

DA

Haben Sie Lust auf ein kreatives, entspanntes Wochenende mit netten Menschen und wollen etwas Schönes für Haus und Garten mit den eigenen Händen erschaffen? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Sie.

Beginn: 16.09.2023
Termine: 2mal, Sa., 16.09., 13:00 - 19:00 Uhr und So., 17.09., 13:00 - 15:00 Uhr
Ort: Alfred-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 64,00 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

35 € Materialkosten für sämtliche Materialien (Objektträger, Mosaiksteine, Kleber, Fugenmasse) bitte im Kurs bar zahlen.
Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrhandtücher, Schutzbrille, 1 Paar Gummihandschuhe.

Mosaik - Wochenendkurs - Weihnachtsdeko und Geschenke
AU210-05

DA

Leitung: Britta Heed

Wenn alle um Sie herum in Weihnachtsstress verfallen, können Sie ein herrlich spannendes, kreatives Wochenende mit netten Menschen verbringen und gestalten dabei auch noch Ihre Weihnachtsgeschenke oder die Weihnachtsdeko selbst mit Mosaiken.

Beginn: 02.12.2023
Termine: 2mal, Sa., 02.12., 13:00 - 19:00 Uhr und So., 03.12., 13:00 - 15:00 Uhr
Ort: Alfred-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 64,00 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

35 € Materialkosten für sämtliche Materialien (Objektträger, Mosaiksteine, Kleber, Fugenmasse) bitte im Kurs bar zahlen.
Bitte mitbringen: 2 alte Geschirrhandtücher, Schutzbrille, 1 Paar Gummihandschuhe

Grundkurs Buchbinden

RZ

Leitung: Berit-Kristin Mohr
Im Grundkurs Buchbinden fertigen wir ein Buch mit einer festen Einbanddecke und Blanko-Blättern an. Der Buchblock wird fadengeheftet. Für die Buchdecke stehen verschiedene Einbandmaterialien zur Verfügung.
Materialkosten in Höhe von 10,00 € sind in der Kursgebühr enthalten.

Beginn **Kurs 220:**
Freitag, 22.09.2023, 16:00 - 20:00 Uhr und Samstag, 23.09.2023, 10:00 - 14:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35
Gebühr 60,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 015110910465

Schöne Geschenkschachteln selbst gemacht!

RZ

Leitung: Berit-Kristin Mohr

Du brauchst ein Kästchen für Fotos oder Schmuck oder um ein Geschenk zu verpacken oder ...? In diesem Kurs kannst du dein eigenes Kästchen Schritt für Schritt anfertigen. Die Bezugsmaterialien und die Größe des Kästchens kannst du aussuchen!

Materialkosten in Höhe von 12,00 € sind in der Kursgebühr enthalten
Beginn **Kurs 221:** Samstag, 25.11.2023 von 10:00 - 13:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35
Gebühr 42,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 015110910465

Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

Einfach fotografieren lernen - Theorie und Praxis
AU211-01

DA

Leitung: Marco Ewald

Dieser Kurs wendet sich an alle Fotografieinteressierten, die erste Schritte in die Welt der digitalen Fotokunst machen möchten. Um tolle und kreative Fotos zu machen, sollte man verstehen, wie die Kamera richtig funktioniert. In diesem Kurs lernen Sie, wie Blende, Belichtungszeit und ISO richtig einzusetzen, das Histogramm zu deuten, sowie Grundlagen zu Objektiven, Bildgestaltung und Fotografie-Software.

Beginn: 28.10.2023
Termine:
3mal samstags, 09:00 - 13:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: 96,00 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Digitale Fotografie und Fotobuchgestaltung

RZ

Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Sie haben eine Digitalkamera und wollen Ihre Bilder gern bearbeiten, auf PC oder CD bringen, per E-Mail versenden oder ein Fotobuch (Software CEWE) erstellen? Dann sind Sie bei uns richtig!
Grundkenntnisse am PC sind Voraussetzung - bitte bringen Sie Ihre Kamera und ein USB-Kabel mit sowie ca. 50 Fotos auf Stick oder CD mit, die Sie zu einem Buch zusammenstellen möchten.

Beginn **Kurs 507.1,** 04.09.2023
Termine: 5 x montags, 10:00 - 12:00 Uhr
Beginn **Kurs 507.2,** 06.09.2023
Termine: 5 x mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr
Beginn **Kurs 507.3,** 23.10.2023
Termine: 5 x montags, 10:00 - 12:00 Uhr
Beginn **Kurs 507.4,** 25.10.2023
Termine: 5 x mittwochs, 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
Gebühr: 52,00 €
zzgl. 5,00 € Materialkosten
Anmeldung unter VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 04541 840102



Besser Fotografieren 1 - Kreativ fotografieren

SB

Leitung: Collin Key

Schon das Verstehen von ein paar einfachen Grundregeln hilft, aus langweiligen Bildern kleine Kunstwerke zu machen. Wir betrachten in diesem Kurs viele gute Fotos und lernen dabei die Tricks der Komposition kennen. Für diesen Kurs brauchen wir keine eigene Kamera. Es geht ausschließlich um die Kreativität unseres „fotografischen Blicks“. Die technische Umsetzung mit der Kamera ist dann Thema des Folgekurses.

Website des Dozenten im Internet: www.collin-key.com
Termin: Freitag, 08.09.2023, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 23,50 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Besser Fotografieren 2 - Die Kamera verstehen

SB

Leitung: Collin Key

In diesem Kurs werden wir lernen, das grundlegende Zusammenspiel von Blende und Verschlusszeit zu verstehen. Zusammen mit der Wahl des Objektivs bestimmen diese wesentlich die Qualität unserer Fotos. In einer Art "Trockenübung" wollen wir nun unser neu gewonnenes, grundsätzliches Verständnis von Blende und Verschlusszeit auf die eigene Kamera übertragen. Dafür treffen wir uns noch einmal für zwei Stunden, damit unter

Anleitung des Kursleiters jeder für sein eigenes Modell die entsprechenden Einstellungen vornehmen und mit ein paar Übungsfotos austesten kann.
Eine Teilnahme am ersten Teilkurs „Kreativ fotografieren“ ist wünschenswert aber nicht obligatorisch.

Bitte bringen Sie Ihre eigene manuell einstellbare Kamera (mit Anleitung, falls vorhanden) mit.
Website des Dozenten im Internet: www.collin-key.com
Termine:
Freitag, 15.09.2023, 17:00 bis 20:00 Uhr und
Freitag, 22.09.2023, 17:00 bis 19:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Gebühr: 39,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de



Besser Fotografieren 3 - Fotoexkursion mit Bildbesprechung
Leitung: Collin Key

SB

Hier üben wir u.a.: Bewegte Objekte einfrieren, Bewegung mitziehen, Portrait- oder Detailaufnahmen mit Bokeh (Hintergrundunschärfe).

Für diese Exkursion wird die Teilnahme am Kurs 2 (Kamera verstehen) vorausgesetzt. Über die VHS Cloud haben wir die Möglichkeit, die Ergebnisse unserer Fotoexkursion vom 23.09. gemeinsam zu besprechen und so unsere Erfolge aber auch Fehler besser zu verstehen.

Die Teilnahme an der vorangegangenen Exkursion wird natürlich vorausgesetzt.

Website des Dozenten im Internet:

www.collin-key.com

Termine:

Exkursion am Samstag, 23.09.2023,

16:00 bis 19:00 Uhr

Treffpunkt: Eingang Kreissparkasse, Berliner Str. 1-5

Bildbesprechung am Freitag, 29.09.2023, 17:00 bis 19:00 Uhr

Online in der vhs.cloud

Gebühr: 39,50 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Astrofotografie für Einsteiger

AU211-02

Leitung: Dennis Marso

DA

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

Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: 26.10.2023

Termin:

1mal donnerstags, 18:15 - 20:30 Uhr

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

Gebühr: 18,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bildbearbeitung astronomischer Aufnahmen

AU211-04

Leitung: Dennis Marso

DA

Am Beispiel eines Deep Sky Bildes (Himmelsobjekt außerhalb unserer Sonnensystems) nehmen wir mithilfe der kostenlosen Programme Siril, GraXpert und Gimp eine komplette Bildbearbeitung am PC vor, um aus Rohdaten ein schönes Astrobild zu zaubern. Nur einfacher Umgang mit PC und Maus als Vorkenntnisse erforderlich.

Beginn: 09.11.2023

Termin:

1mal donnerstags, 18:15 - 20:30 Uhr

Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wen-

del 2, 21521 Dassendorf

Gebühr: 18,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Musikalische Praxis

Akkordeonunterricht Anfänger und Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Antje Lorenz,

Dipl. Musikpädagogin

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

Vorbesprechung: für Neueinsteiger nach Absprache

Beginn: für Neueinsteiger nach Absprache

Termine:

10mal mittwochs, Zeit nach Absprache

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116

Gebühr: je nach Anzahl der Teilnehmer

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551,

Information: Tel. 0451 795058

Ein Leihinstrument kann auf Anfrage gestellt werden.

Gitarre für Kinder und Erwachsene für Anfänger und Fortgeschrittene

BÜ

Leitung: Klaus Ferretti

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

Vorbesprechung: Mittwoch, 06.09.2023,

18:30 Uhr (für Neueinsteiger)

Beginn: Tag und Zeit nach Absprache

Termine: 10 mal 45 Min.

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116

Gebühr: 45,00 € bei mind. 5 TN

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551,

Information: Handy 0152 28975695

Grundlagen des Gitarrenspiels

AU213-03

Leitung: Stefanie Zimmermann

DA

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

Beginn: 03.11.2023

Termine:

5mal freitags, 17:30 - 19:00 Uhr

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

Gebühr: 56,40 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bitte Gitarre, falls vorhanden Fußbank und

Notenständer mitbringen.

Gitarrenkurs für Anfänger 1

2.13510

Leitung: Michael Jessen

MÖ BR



Vorkenntnisse nicht erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge lernen wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen.

Termine:

10mal montags 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Montag, 04.09.2023

Gemeinschaftshaus Seestraße 47

Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Gitarrenkurs für Anfänger 2

2.13515

Leitung: Michael Jessen

MÖ BR

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

Termine:

10mal dienstags 18:00 bis 19:00 Uhr

Beginn: Dienstag, 04.09.2023

Gemeinschaftshaus Seestraße 47

Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Gitarrenkurs für Anfänger 3

2.13520

Leitung: Michael Jessen

MÖ BR

Vorkenntnisse (z.B. aus Kurs 2) erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, 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, 05.09.2023

Gemeinschaftshaus Seestraße 47

Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Gitarre spielen(d) lernen mit "Autumn leaves"

AU213-02

Leitung: Boris Rogawski

DA

Sie wollten schon immer einmal Gitarre spielen lernen? Dann sind Sie in diesem Anfänger/innen-Kurs für Jugendliche, Erwachsene und Senior/innen genau richtig. Anhand des Jazzstandards "Autumn Leaves" gelingt der Einstieg mit viel Spaß.

Beginn: 08.10.2023

Termine:

6mal sonntags, 10:00 - 11:00 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule Dassendorf, Mehrzweckraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 45,10 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Bitte Gitarre, Notenständer und ggf. Fußstütze mitbringen.

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

2.13030

Leitung: Michael Jessen

MÖ BR

Vorkenntnisse erforderlich. Das Kursangebot richtet sich an diejenigen, die ihre Kenntnisse über die wichtigsten Grundgriffe und Anschläge erweitern wollen. Im Vordergrund steht der Spaß am Gitarre spielen.

Termine:

10mal montags 19:00 bis 20:00 Uhr

Beginn: Montag, 04.09.2023

Gemeinschaftshaus Seestraße 47

Gebühr: 52,00 € (bei 8 Teilnehmenden)

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Blues Harp – Workshop für Einsteiger

Mundharmonika einfach spielend lernen

Leitung: Dieter Kropp

SB

Vom einfachem Melodiespiel zum erdigen Blues!

Im Workshop erlernen Sie Grundtechniken, die Sie zuhause leicht nachspielen und variieren können.

Notenkenntnisse nicht erforderlich!

Inhalte: Einzeltonspiel, die Haltung des Instruments, Ansatz und Tongestaltung, Melodiespiel, Spiel in 1. Position/ 2. Position, Bending, 12 Takt Blues-Schema

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

Termin:

Samstag, 01.10.2023, 10:00 bis 17:00 Uhr

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

Gebühr: 54,00 €, keine Ermäßigung möglich!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Klavierunterricht für Kinder und Erwachsene

Leitung: Dmitri Tepliakov,

Musikpädagoge, studierter Konzertpianist

BÜ

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

Vorbesprechung: 05.09.2023, 18:45 Uhr (für Neueinsteiger)

Beginn: 12.09.2023 (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

Klavierunterricht für Anfänger

SB

Leitung: Dmitri Tepliakov,
Musikpädagog, studierter Konzertpianist

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

Beginn: nach Absprache
Termine:
10mal montags oder donnerstags, 1 U-Std. (45 Min.), Zeitfenster nach Absprache
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: nach Anzahl der Teilnehmer, keine Ermäßigung möglich!
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Gemischter Chor "La musica"

BÜ

Leitung: Dmitri Tepliakow

Ob als Ausgleich neben der Berufstätigkeit oder im Alltag - Singen ist gesund. Es unterstützt die Atemtätigkeit, stärkt das Herz, vertreibt Stresssymptome und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen.

Termine:
dienstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Musikraum A116
Gebühr: Chor-Beitrag: 130,00 € jährlich
vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551
Ansprechpartnerin: Heike Burmester, Tel. 04158 209492

VHS - Frauenchor "Fun und Klang"

DA

AU213-01

Leitung: Karina Feld

Wir singen Pop- und Rocksongs der vergangenen Jahrzehnte Mit viel Freude am gemeinsamen Singen der Lieder werden Grundlagen-Stimm- und Atembildung, wie z.B. Atemtechnik, Klangfarben und rhythmische Figuren erlernt. Von hoher Sopran- bis tiefer

Altstimme kann jede ohne Vorkenntnisse teilnehmen und auch in den laufenden Kurs einsteigen.

Beginn: 28.08.2023
Termine:
15mal montags, 19:30 - 21:00 Uhr
Ort: Alfred-Otto-Schule, Mensa OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 99,00 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Notenmaterial wird mit der Kursleitung abgerechnet.

Offener Chor - Lieder für Mitmenschlichkeit und Respekt

RZ

Leitung: Anna Bertram

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

Offener Chor: **Kurs 222**, 04.07.2023
Proben-Termine dienstags, 19:45 - 21:15 Uhr
Ort: Lauenburgische Gelehrtenschule Aula ohne Gebühr
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

VHS Chor Sing - Sang - Song!

SB

Leitung: Dmitri Tepliakov

Zum Programm des dynamischen Frauenchores, der auf gute Gemeinschaft setzt, gehören neben Spirituals und Gospels, internationale Folklore, Popsongs und Evergreens. Die Bereitschaft zur regelmäßigen Teilnahme an den Probeabenden – immer montags um 19:00 Uhr in der Schule Nordost – und der einmal jährlich stattfindenden Wochenendfreizeit sind wünschenswert. Frauen mit Freude am vierstimmigen Gesang, Musikalität (Notenkennntnisse sind nicht zwingend erforderlich) sind herzlich eingeladen sich der Chorgemeinschaft anzuschließen.

Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte an Anna Boy unter Tel. 0170-5476387 oder per E-Mail 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 hier nicht primär um das Einüben von Techniken, sondern 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, 18.11.2023 und Sonntag, 19.11.2023, 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 Senioren

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.
Termin:
Samstag, 21.10.2023, 9:00 bis 15:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Selbstverteidigung für Frauen

SB



Leitung:
Jan-Christoffer Rabe

Frauen haben mit speziellen Ängsten und Gefahren im Alltag zu tun. In diesem Kurs geht es nicht nur darum, sich gegen Gewalt auf der Straße zu verteidigen, sondern auch darum, seine Grenzen im Alltag zu definieren und diese auch selbstbewusst zu vertreten. Der Fokus liegt darauf, Situationen richtig einzuschätzen und zu deeskalieren. Einige Techniken, um sich gegen körperliche Übergriffe schützen zu können werden ebenfalls Bestandteil des Kurses sein.

Der Kurs findet in normaler Alltagskleidung statt. Ein körperliches Handicap ist kein Hinderungsgrund an diesem Kurs teilzunehmen.
Termin:
Samstag, 04.11.2023, 9:00 bis 15:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude
Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Fit durch Tennis (Sonderkurs) 3.00510

MÖ BR

Leitung: Stefan Birr, Tennistrainer

In diesem Kurs lernen die Teilnehmer/innen die wichtigsten Grundlagen des Tennisspiels kennen. Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Schläger und Bälle werden gestellt. Sportzeug erforderlich.
Termine: 7mal
Beginn und Wochentag nach Absprache
Tennishalle Mölln, Wolliner Weg
Gebühr: EURO 90,00
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Cremes und Salben aus Naturmaterialien selbst herstellen

RZ

Leitung: Monika Möller

Die im Handel verfügbaren Kosmetika enthalten eine Vielzahl von Inhaltsstoffen.



Grafik: shalom3/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.



fen, deren Namen oft nicht verständlich sind. Es können alternativ einfache, natürliche Inhaltsstoffe genutzt werden. Für die reine Naturkosmetik sind nur wenige Grundbestandteile erforderlich, die sich jeder bei Interesse auch selbst zulegen kann und es macht einfach Spaß, sich selbst duftende Cremes anzurühren. Es lassen sich auch sehr schöne und persönliche Weihnachtsgeschenke daraus kreieren. Die zusätzlichen Materialkosten von ca. 5,00 € werden bar vor Ort eingesammelt. Bitte kleine verschließbare Gläser oder Flaschen, Creme-Dosen und kleine Backförmchen mitbringen, soweit vorhanden. Beginn **Kurs 206:** Donnerstag, 13.11.2023 von 18:00 - 21:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche Gebühr: 25,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146 Kursinformationen unter 04533 2098928

Entspannung / Stressbewältigung

Progressive Muskelentspannung 3.02550
Leitung: Sonja Bast



Die „Progressive Muskelentspannung“ hilft nicht nur, muskuläre Verspannungen zu lösen, sondern auch, den Körper besser wahrzunehmen. Zugleich wirkt die Methode beruhigend auf Herz und Kreislauf. Der Blutdruck sinkt, zugunsten von Ausgeglichenheit und Ruhe. Beginn: 07.02.2023 Termine: 5mal dienstags 17:00 bis 18:00 Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47 Gebühr: 30,00 € (bei 8 Teilnehmenden) Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Workshop: Kleine Auszeit vom Alltag AU301-01
Leitung: Anke Nord



Auch bei Zeitnot und im Alltag auf die Insel:- Erkennen, was mich erschöpft und was ich mit wenig Zeitaufwand für mich tun kann. Was brauche ich, um Kraft zu schöpfen, wieder in Balance zu kommen? Wir probieren verschiedene Elemente aus, mit denen wir uns schnell erfrischen können. Beginn: 10.11.2023 Termin: 1mal freitags, 17:00 - 19:30 Uhr Ort: Alfried-Otto -Schule, Bewegungsraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 20,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Gymnastikmatte oder

Wolldecke, dicke Socken, ein Handtuch und, falls vorhanden, einen Tennisball sowie ein Getränk mit.

Zeit für mich / Atem- und Dehnübungen / Dehn- und Atemübungen
Leitung: Angela Hesse



Diese Kombination aus Atem- und Dehnübungen dient dazu, den eigenen Körper besser kennen zu lernen und ihm Gutes zu tun. Es ist eine kleine Auszeit vom Alltag zur Entspannung und Besinnung. Termin **Kurs 301:** 16.09.2023 Samstag, 10:00 - 12:30 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35 Gebühr: 28,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146 Kursinformationen unter 0172-4254478

Autogenes Training
Leitung: Klaus John, Heilpraktiker



Mit leichter Übung im Sitzen können Atmung, Muskulatur und Nervensystem positiv beeinflusst werden. Körper und Geist werden in Einklang gebracht, sowie Leistungsfähigkeit und Lebensqualität gesteigert. Beginn: 13.09.2023 Termine: 9mal mittwochs, 19:30 bis 21:00 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143 Gebühr: 60,00 € bei mind. 6 TN vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551, Information: Tel. 04153 53828

Geführte Meditation AU301-03
Leitung: Christiane Lippelt



Möchten Sie (Altes) loslassen und wieder zurück in Ihre Mitte finden - mit Freude, Liebe und Leichtigkeit? Geführte Meditation mit Tipps für den Alltag. Beginn: 11.09.2023 Termine: 5mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule, Bewegungsraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 48,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Decke, Kissen und Getränk mit.

Ätherische Öle
Leitung: Gabriele Brüggemann, Ernährungsberaterin



Ätherische Öle unterstützen Ihren Alltag bei Stress und Anspannung ; sie fördern die Konzentration und Regeneration. In diesem Kurs erfahren Sie, was ätherische Öle sind und wie sie angewendet werden. – Neben vielen Infos bekommt jeder Teilnehmende ein Aroma-Booklet.

Termine: Dienstag, 19.09. und Mittwoch, 20.09.2023, jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Konferenzraum A120 Gebühr: 25,00 € vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Kreativ zur Entspannung - Schöpferische Auszeit für einen freien Kopf
Leitung: Jennifer Heß



Künstlerisches Talent ist keine Voraussetzung für die Kursteilnahme. Aus einfachen Strichen, Kreisen und Bögen entstehen attraktive Muster nach individuellen Vorstellungen. Der Gestaltungsprozess wirkt entspannend, und am Ende hält jeder ein selbst kreiertes buntes Kunstwerk in den Händen. Beginn: 14.09.2023 Termine: 5mal donnerstags, 18:00 bis 19:30 Uhr Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A145 Gebühr: 22,50 € zzgl. Materialkosten ca. 25,00 € (spezielle Stifte und Papier) vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551 Anmeldung: Tel. 04155 3551

Yoga
Leitung: Mareike Simmoleit



Yoga spricht alle Ebenen (Koshas) an und beinhaltet Bewegung, Atemtechniken und Meditation. So verbindet es Körper und Geist für ein besseres und bewussteres Lebens- und Körpergefühl. Beginn: 13.09.2023 Termine: 10mal mittwochs, 08:30 bis 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, Kissen und Decke oder Isomatte mitbringen.

Kundalini Yoga AU302-061
Leitung: Siri Petra Jansen



Kundalini Yoga ist dynamisch und richtet sich stark auf das Spüren der eigenen Lebensenergie. Der Atem hat einen zentralen Stellenwert und wird während aller Übungen bewusst geführt. Es entstresst, mildert Rückenschmerzen und Schlafstörungen, schenkt Gelassenheit und Lebensfreude. Beginn: 06.09.2023 Termine: 10mal mittwochs, 17:00 - 18:30 Uhr Ort: Alfried-Otto-Schule, Bewegungsraum OGTS, Bornweg 18, 21521 Dassendorf Gebühr: 102,00 € Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146. Bitte mitbringen: Yoga Matte, bequeme Kleidung, Wasser

Yin Yoga
Leitung: Katja Wenzel



Stressiger und Yang-lastiger Alltag? Dann ist Yin Yoga genau das Richtige als Ausgleich. Ruhiges Yoga, Übungen / Asanas fast alle im Sitzen oder Liegen und für jedermann ausführbar, Dehnung von Bindegewebe / Faszien, Chi (Lebensenergie) zum Fließen bringen, Blockaden lösen und loslassen. Bitte bequeme und warme Kleidung, dicke Socken, 1-2 kleine Kissen, kleines Handtuch mitbringen. Bitte eine eigene Yogamatte mitbringen! Beginn **Kurs 302:** 04.09.2023 Termine: 12 x montags, 19:30 - 21:00 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 37 Gebühr: 96,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146 Kursinformationen unter E-Mail: katja.wenzel@posteo.de

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



In diesem Kurs werden sanfte Yoga-Übungen durchgeführt, die keinen Teilnehmer überfordern und die sich den individuellen Möglichkeiten der Übenden anpassen. Entspannungs- und Atemübungen ermöglichen es uns, mehr innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu erlangen. So können Stresssituationen besser bewältigt werden. Bequeme Kleidung, dickere Socken, 1-2 kleine Kissen, eine Decke und/oder Isomatte Beginn **Kurs 304:** 02.11.2023 Termine: 8 x donnerstags, 10:00 - 11:30 Uhr Gemeindehaus Groß Grönau, Großer Sitzungssaal Gebühr: 74,00 € VHS Ratzeburg und Umland e.V. Anmeldung und Kursinformationen unter 0451/6132792

Yoga - Bewegung und Entspannung in Einem!
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:** 06.09.2023 Termine: 12 x mittwochs, 16:30 - 17:45 Uhr Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula Gebühr: 96,00 € Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146 Kursinformationen unter 0451/ 70 988 699

Vinyasa Yoga für den Rücken (auch für Anfänger*innen)
Leitung: Keiko Ueno



Im Kurs lernen Sie altersbedingten oder durch Stress und Verspannungen ausge-

lösten Rückenbeschwerden entgegen zu wirken. Dies ist möglich durch gezielte Yogahaltungen, Atemtechniken und Tiefenentspannung. Die erlernten sanften Körper- und Atemübungen helfen auch im Alltag zwischendurch durchzuatmen, sich wieder aufzurichten, um in jeder Situation Rückgrat zu zeigen.

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 29.08.2023

Termine:
6mal dienstags, 17:15 bis 18:15 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude

Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

Vinyasa Yoga (Power)

Leitung: Keiko Ueno

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

Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 29.08.2023

Termine:
6mal dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude

Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

Vinyasa Yoga (Entspannung)

Leitung: Keiko Ueno

Kursbeschreibung siehe Kurs 1.
Bitte eine Decke oder Isomatte mitbringen.
Beginn: 29.08.2023

Termine:
6mal dienstags, 19:45 bis 20:45 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude

Gebühr: 43,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

**Entspannung mit
Qigong und Yoga - ONLINE**

Leitung: Zsuzsanna Stüven

Entspannt und trotzdem effektiv
mit Elementen aus Gymnastik, Qi-
gong und Yoga etwas für Körper
und Geist tun. Die Übungen sind für jede/n
geeignet, schulen die Haltung und kräftigen
Muskulatur und Atmung knieschonend
überwiegend im Sitzen.

Beginn: 12.09.2023
Termine:
10mal dienstags: 18:00 - 19:00 Uhr
Ort: Online

Gebühr: 96,00 €
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 zu-
gesandt.

**Qigong mit dem
Tai Chi-Fitness-Stab**

Leitung: Uta Fuchs

Taiji YangSheng Zhang -Tai Chi mit dem
Fitness-Stab ist eine der neuen Übungen
aus dem Gesundheits-Qigong. Bei spiral-
förmigen und runden Bewegungen wird
der ganze Körper mit Hilfe des Stabes vom
Kopf bis zum Fuß reguliert. Dabei werden
die Bewegungen wie beim Tai Chi aus dem
Beckengürtel gesteuert. Diese Übungs-
form setzt sich aus 8 Folgen neben der
einfachen Einleitung und dem einfachen
Abschluss zusammen. Stäbe werden von
der Kursleiterin gestellt. Durchschnittliche
Beweglichkeit genügt. Erste Erfahrungen
mit Qigong sind vorteilhaft.

Beginn **Kurs 311**, 04.11.2023
Samstag, 14:00 - 18:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: 30,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.
ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

**T'ai chi Ch'uan
- Einführungskurs**

Leitung: Klaus Wegner

T'ai chi Ch'uan bietet die praktische Mög-
lichkeit, 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: 05.09.2023
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden), be-
grenzte Teilnehmerzahl

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

**T'ai chi Ch'uan
- Aufbaukurs 1**

Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmende mit Vorkennt-
nissen, z.B. aus einem vorangegangenen
Kurs, gedacht.

Zeit:
10mal dienstags von 19:30 bis 21:00 Uhr
Beginn: 05.09.2023
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) be-
grenzte Teilnehmerzahl
Auskünfte und Anmeldung:
Tel. 04508 / 14 82 oder
constanze.dahms@gmx.de

**T'ai chi Ch'uan
- Aufbaukurs 2**

Leitung: Constanze Dahms

Der Kurs ist für Teilnehmende mit fortge-
schrittenen Kenntnissen, z.B. aus vorange-
gangenen Kursen, gedacht.

RZ

Beginn: 05.09.2023
Zeit:
10mal dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftsschule Mölln
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden) be-
grenzte Teilnehmerzahl
Auskünfte und Anmeldung:
Tel. 04508 / 14 82 oder
constanze.dahms@gmx.de

**Tai Chi - (Einsteiger)
Das Chi wecken**

Leitung: Uta Fuchs

Die langsamen und fließenden Bewegun-
gen beim Tai Chi beruhigen Körper und
Geist. Außerdem lockern wir so Verspan-
nungen und stärken die Balance. So kön-
nen wir vielen Zivilisationskrankheiten aus
eigener Kraft entgegen-wirken. In diesem
Kurs erlernen die Teilnehmer:innen die
ersten Figuren aus dem 1. Teil der Langen
Form des Yang-Stils. Vorkenntnisse sind
nicht erforderlich. Die Figuren werden ein-
zeln vorgestellt und wiederholt. (Unterricht
auch in den Herbstferien!) Bei regelmäßiger
Teilnahme wird dieser Kurs von den gesetz-
lichen Krankenkassen bezuschusst.

Beginn **Kurs 312.1**, 04.09.2023
Termine:
10 x montags, 16:30 - 17:30 Uhr
Beginn **Kurs 312.2**, 08.01.2024

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

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.
ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

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

Leitung: Uta Fuchs

Entspannt geht es weiter: Die
Teilnehmer:innen erlernen und festigen den
2. Teil der Langen Form des Yang-Stils.
Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen
nach Absprache mit der Kursleiterin
(Unterricht auch in den Herbstferien)

Beginn **Kurs 313.1**, 04.09.2023
Termine:
10 x montags, 17:45 - 18:45 Uhr
Beginn **Kurs 313.2**, 08.01.2024

Termine:
10 x montags, 17:45 - 18:45 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: jeweils 60,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.
ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

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

Leitung: Uta Fuchs

Entspannt geht es weiter: Die
Teilnehmer:innen festigen den 3. Teil der
Langen Form des Yang-Stils und verfeinern
Details der kompletten Form.

RZ

Neueinsteiger:innen mit
Vorkenntnissen nach
Absprache mit der Kurs-
leiterin
(Unterricht auch in den
Herbstferien)

Beginn **Kurs 314.1**, 04.09.2023
Termine:
10 x montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Beginn **Kurs 314.3**, 08.01.2024

Termine:
10 x montags, 19:00 - 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula
Gebühr: jeweils 60,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.
ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

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

(Zusatzmodul für Fortgeschrittene 2)
Leitung: Uta Fuchs

Dieser Kurs baut auf vorangegangenen
Kursen auf. Die Teilnehmer:innen erler-
nen die 32er-Schwert-Form des Yang-Stils.
Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen
nach Absprache mit der Kursleiterin! (Un-
terricht auch in den Herbstferien)

Beginn **Kurs 314.2**, 04.09.2023
Termine:
10 x montags, 20:00 - 20:30 Uhr
Ort: Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 30,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.
ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

**Tai Chi mit dem
Doppelfächer**

(Zusatzmodul für Fortgeschrittene 2)
Leitung: Uta Fuchs

Mit zwei Fächern ins neue Jahr: Die
Teilnehmer:innen erlernen die 48er-
Doppelfächer-Form des Yang-Stils.
Neueinsteiger:innen mit Vorkenntnissen
nach Absprache mit der Kursleiterin!

Beginn **Kurs 314.4**, 08.01.2024
Termine:
10 x montags, 20:00 - 20:30 Uhr
Ort: Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 30,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.
ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter:
taichi@uta-fuchs.info

Waldbaden

Leitung: Jessica Lange,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Entschleunigen, zur Ruhe kommen, ge-
sunde Terpene tanken, mit allen Sinnen
eintauchen in die Atmosphäre des Waldes.
Der Kurs enthält angeleitete Übungen, die
unsere Sinne schärfen, Körperübungen aus
dem Qi Gong, Atemübungen sowie Solo-
Zeit zum bewussten Verweilen.



SB

SB

DA

**MÖ
BR**

**MÖ
BR**

**MÖ
BR**

RZ

RZ

RZ

BÜ



Kurs 1:
Sonntag, 17.09.2023,
14:00 bis 17:00 Uhr
Kurs 2:
Dienstag, 26.09.2023,
14:00 bis 17:00 Uhr

Kurs 3:
Samstag, 14.10.2023, 10:00 bis 13:00 Uhr
Ort: 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. Bei Sturm findet der Kurs nicht statt.

Waldbaden (Sonderkurs) 3.01580-81-82

Kursleitung: Jessica Lange,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Entschleunigen, zur Ruhe kommen, gesunde Terpene tanken, mit allen Sinnen eintauchen in die Atmosphäre des Waldes. Der Kurs bietet angeleitete Übungen, die die Sinne schärfen: Körperübungen aus dem Qi Gong, Atemübungen, eine Meditation und Solo-Zeit zum bewussten Verweilen.

Termine:
Kurs 3.01580:
Samstag, 16.09.2023 14:00-17:00 Uhr
Kurs 3.01581:
Dienstag, 19.09.2023 14:00-17:00 Uhr
Kurs 3.01582:
Sonntag, 15.10.2023 14:00-17:00 Uhr
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60
Kursgebühr: 25,00 €
Kursort: Treffpunkt Parkplatz Schaafbrücke unterhalb der Waldhalle
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.

Entspannung zum Wohlfühlen 3.01590

Leitung: Britta Diestel,
Entspannungspädagogin

Entspannt der dunklen Jahreszeit und dem Weihnachtsstress entgegen. Mit leichten Yoga- und Qigong-Übungen, einem Bodyscan sowie Atemtechniken und meditativen Entspannungsreisen können Sie in diesem 5-wöchigen Entspannungskurs ganz gelassen dieser Zeit entgegensehen. Tauchen Sie ein in die Wohlfühlmomente, die jeder individuell gestaltete Kurstag mit sich bringt. Weitere Informationen erhalten Sie bei der Kursleiterin zum Kursbeginn.
Zeit: 5mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr
Beginn: 30.10.2023
Ort: Musikraum der Schule Breitenfelde.
Gebühr: 42,00 € (bei 6 Teilnehmenden),

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

BreathWalk® im Wald AU302-06

Leitung: Siri Petra Jansen

Bewusstes Atmen beim Gehen in der Natur.: BreathWalk integriert rhythmisches Atmen und Gehen, Yoga und Meditation, was wohltuende Wirkungen erzeugen kann: gute Laune, Entspannung, Gelassenheit, Energie, geistige Klarheit und ein starkes Immunsystem.
Beginn: 04.09.2023

Termine:
12mal montags, 10:00 - 11:30 Uhr
Treffpunkt: hinter den Papiercontainern Ecke Müsienweg/Kreuzhornweg, Dassendorf Waldsiedlung
Gebühr: 122,40 €

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.

Bewegung / Fitness

Wirbelsäulengymnastik I AU302-01

Wirbelsäulengymnastik II AU302-02

Wirbelsäulengymnastik III AU302-03

Wirbelsäulengymnastik IV AU302-04

Leitung: Angila Held- Röschert

Bewegungsmangel und einseitige Belastung führen häufig zu Problemen im Rücken- und Nackenbereich. Gezielte Übungen helfen, Verspannungen entgegenzuwirken und Beschwerden vorzubeugen.
Beginn **Kurs I und II:** 18.09.2023

Termine **Kurs I:**
13mal montags, 18:30 - 19:30 Uhr

Termine **Kurs II:**
13mal montags, 19:30 - 20:30 Uhr

Beginn **Kurs III und IV:** 20.09.2023

Termine **Kurs III:**
13mal mittwochs, 17:30 - 18:30 Uhr

Termine **Kurs IV:**
13mal mittwochs, 18:30 - 19:30 Uhr

Ort: Amtsgebäude, Multifunktionsaal, Christa-Höppner-Platz, 21521 Dassendorf
Gebühr: je 98,80 €

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

Bitte Decke und Isomatte mitbringen.

Nordic Walking - kombiniert mit Qi Gong

Leitung: Ilona Poggenberg

In diesem Kurs wird Nordic Walking kombiniert mit der stärkenden Kraft des Qi Gong. An der frischen Luft wird nicht nur unsere Sauerstoffzufuhr erhöht, sondern 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:** 09.09.2023

Termine:
6 x samstags, 9:00 - 10:30 Uhr
Treffpunkt Eiscafe Bruns, Ratzeburg
Gebühr: 48,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Rücken Fit

Leitung: Mandy Funke

Training für die Rumpf- und Rückenmuskulatur mit und ohne Kleingeräte. Koordinativ anspruchsvoll und trotzdem entspannend – Schulung des Gleichgewichts, Verbesserung der Beweglichkeit und Aufbau von Kraft und Ausdauer.
Beginn: 12.09.2023

Termine:
10mal dienstags, 19:30 bis 20:30 Uhr (evtl. 19:00 bis 20:00 Uhr)

Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: 35,00 €
vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551
Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Rückenfit für jedermann

Leitung: Katja Wenzel

Der Rücken hält uns aufrecht und muss viel im Alltag leisten. Mobilisation, kräftigende Übungen und Dehnung führen zu einer besseren Haltung. Beschwerden können gelindert und Fehlhaltungen vorgebeugt werden.
Bequeme Kleidung und Sportschuhe

Beginn **Kurs 303.1:** 06.09.2023

Termine:
8 x mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

Beginn **Kurs 303.2:** 01.11.2023

Termine:
8 x mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 37
Gebühr: 42,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformation unter E-Mail: katja.wenzel@posteo.de

Gutes für den Rücken 1 + 2 Männerkurs in Kankelau

Leitung: Claudia Jekubik

Der Schwerpunkt liegt auf Kräftigung, Dehnung und Entspannung der Rumpfmuskulatur. Auch Gleichgewicht und Beweglichkeit werden gesteigert.

Beginn **Kurs 1:** 31.08.2023

Beginn **Kurs 2:** 09.11.2023

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau

Termine: jeweils 6mal donnerstags, 19:10 bis 20:10 Uhr

Gebühr: 43,20 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Rückenfit - Kraft und Entspannung für die Wirbelsäule 1 + 2

Leitung: Mandy Funke

Gut für - alle, die Ihrem Rücken etwas Gutes tun möchten. Auch für Menschen, die leichte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule haben, Osteoporose oder Arthrose vorbeugen möchten, ist dieser Kurs ideal.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Turnschuhe oder Socken, Handtuch und Isomatte

Beginn **Kurs 1:** 14.09.2023

Achtung: Dieser Kurs findet auch während der Herbstferien statt!

Beginn **Kurs 2:** 26.10.2023

Termine:
je 6mal donnerstags, 17:30 bis 18:30 Uhr

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

Gebühr: 43,20 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Pilates- und Rückenkurs in Kankelau 1 + 2

für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Claudia Jekubik

Kursinhalt siehe oben (SB)
Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Beginn **Kurs 1:** 31.08.2023

Beginn **Kurs 2:** 09.11.2023

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau

Termine: jeweils 6mal donnerstags, 18:00 bis 19:00 Uhr

Gebühr: 43,20 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Pilates in Kankelau 1 + 2 für Anfänger und Fortgeschrittene

Leitung: Claudia Jekubik

Pilates hat das Ziel, Beweglichkeit und Kraft im ganzen Körper harmonisch zu entwickeln und zu steigern. Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert, der Stoffwechsel angeregt und Haltung und Körpergefühl verbessert.

Bitte Gymnastikmatte und bequeme Sportkleidung mitbringen.

Beginn **Kurs 1:** 31.08.2023

Beginn **Kurs 2:** 09.11.2023

Ort: Bürgerhaus Kornrade, Kankelau

Termine: jeweils 6mal donnerstags, 16:50 bis 17:50 Uhr

Gebühr: 43,20 € je Kurs
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Pilates und mehr am Vormittag

für Anfänger und Fortgeschrittene
Leitung: Melany Matthiessen

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

zu entwickeln und zu steigern. Mit Bewegungsabläufen und Atemtechniken (auch aus dem Yoga) werden Muskeln schonend trainiert, der Stoffwechsel angeregt und Haltung und Körpergefühl verbessert.

Beginn: 04.09.2023

Termine:

10mal montags, 10:30 bis 11:45 Uhr

Ort: Es handelt sich um einen Hybridkurs. Die Teilnahme ist sowohl in Präsenz in den Räumen der VHS Schwarzenbek (Kreis-sparkassengebäude, Berliner Str. 1-5) als auch online über die vhs.cloud bequem von zu Hause möglich.

Gebühr: 90,00 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Pilates für Einsteiger

Leitung: Sarina Schwaß

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: 11.09.2023

Termine:

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

Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16

Gebühr: 50,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Handy 0176 83418963

Bitte Gymnastikmatte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Pilates für Fortgeschrittene

Leitung: Sarina Schwaß

Kursbeschreibung siehe oben!

Beginn: 14.09.2023

Termine:

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

Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16

Gebühr: 50,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Handy 0176 83418963

Bitte Gymnastikmatte, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Pilates – Onlinekurs für Fortgeschrittene

Leitung: Sarina Schwaß

Kursbeschreibung siehe oben!

Beginn: 14.09.2023

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

Leitung: Carolin Ewert



Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern. Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Beginn **Kurs 315.1**, 05.09.2023

Termine:

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

Beginn **Kurs 315.2**, 21.11.2023

Termine:

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

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: jeweils 52,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146 Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates am Vormittag

Leitung: Carolin Ewert



Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern. Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Beginn **Kurs 316.1**, 06.09.2023

Termine:

10 x mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

Beginn **Kurs 316.2**, 15.11.2023

Termine:

10 x mittwochs, 9:30 - 10:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 52,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146 Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates 2

Leitung: Carolin Ewert



Pilates sind schonende ineinanderfließende Bewegungsabläufe kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern. Einsteiger und Fortgeschrittene jeden Alters sind willkommen. Empfohlen für Wiedereinsteiger und zur allgemeinen täglichen Fitness.

Bitte mitbringen: Pilatesmatte (Yogamatte), Kissen, bequeme Kleidung

Beginn **Kurs 317.1**, 07.09.2023

Termine:

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

Beginn **Kurs 317.2**, 16.11.2023

Termine:

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

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 52,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146 Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates – Onlinekurs

Leitung: Carolin Ewert



Pilates sind schonende, ineinanderfließende Bewegungsabläufe, kombiniert mit kontrollierter Atmung. Pilates hat zum Ziel, Beweglichkeit und Kraft im Körper harmonisch zu entwickeln und so die körpereigene Stabilität erheblich zu steigern.

Beginn **Kurs 319**, 06.09.2023

Termine:

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

Beginn **Kurs 320**, 15.11.2023

Termine:

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

Online-Kurs

Gebühr: 52,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146 Kursinformationen unter 04542/823444

Pilates

3.01540-45

Leitung: Cornelia Wolf



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

Beginn: 11.09.2023

Kurs 1:

10mal montags 17:30 bis 18:30 Uhr

Kurs 2:

10mal montags 18:40 bis 19:40 Uhr

Aula der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17

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

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Zirkeltraining für jedermann

Leitung: Katja Wenzel



Klingt altmodisch? Ist es aber nicht und macht viel Spaß. Ein Kreis, mehrere Stationen und verschiedene Übungen, die individuell angepasst und mit selbst gewählter Intensität ausgeführt werden. Der Schwerpunkt liegt auf Kraft und Ausdauer und im Abschluss Dehnungsübungen. Verbesserung der Kondition und des Wohlbefindens. Bitte bequeme Kleidung, Turnschuhe und Trinken mitbringen.

Beginn **Kurs 310.1**, 06.09.2023

Termine:

8 x mittwochs, 10:45 - 11:45 Uhr

Beginn **Kurs 310.2**: 01.11.2023

Termine:

8 x mittwochs, 10:45 - 11:45 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 42,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.:

www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter E-Mail: katja.wenzel@posteo.de



Zumba® fitness

Leitung: Mareike Voigt



Zumba® fitness ist ein Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Vergessen Sie die schweißtreibenden Workouts. Zumba® fitness verbindet Training, Entertainment und Kultur zu einem einzigartigen Tanz-Fitness-Erlebnis! In ZUMBA® Kursen kommt der ganze Körper durch die mitreißenden World-Rhythmen in Schwung und die Fitness stellt sich automatisch ein. Zumba® macht einfach nur süchtig. Bitte mitbringen: Sportschuhe, Handtuch, Getränk

Beginn **Kurs 327.1**: 13.09.2023

Termine: 10 x mittwochs, 18:00 - 19:00 Uhr

Beginn **Kurs 328.1**: 13.09.2023

Termine: 10 x mittwochs, 19:15 - 20:15 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Gebühr: 60,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146 Kursinformationen unter: mareike@zumba-mit-mareike.de

Zumba gold®

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**: 12.09.2023

Termine:

10 x dienstags, 16:30 - 17:15 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Beginn **Kurs 329.2**: 12.09.2023

Termine:

10 x dienstags, 17:30 - 18:15 Uhr

Gebühr: 50,00 €

Ort: Ernst-Barlach-Schule Aula

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter mareike@zumba-mit-mareike.de

Damengymnastik 50+

Leitung: Brigitte Engelhard



Blieben 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: 10.10.2023
Kurs 1:
10:00 - 10:45 Uhr
Kurs 2:
11:00 - 11:45 Uhr

Termine: jeweils 8mal dienstags
Bei Bedarf kann der Kurs verlängert werden.
Ort: Regionales Kulturzentrum, Witzeeze, Dorfstr. 16
Gebühr: jeweils 36,00 €
vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551
Anmeldung: Tel. 04155 3237 oder a-b.engelhard@outlook.de
Bitte Gymnastikmatte, Handtuch, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Gymnastik für Damen 55+ Plus

Leitung: Mandy Funke

BLEIBEN SIE FIT. Trainieren Sie Ihre allgemeine Beweglichkeit, Kraft und Koordination.
Beginn: 12.09.2023

Termine:
10mal dienstags, 18:30 bis 19:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum
Gebühr: jeweils 35,00 €
vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte Gymnastikmatte, bequeme Sportkleidung und Sportschuhe mitbringen.

Standfest und Aktiv - Sturzprävention AU302-07

Leitung: Susanne Heydelmann

Durch gezieltes Muskeltraining in Verbindung mit Gleichgewichtsübungen kann Standfestigkeit und Sicherheit beim Gehen verbessert werden, um lange mobil und selbstständig zu bleiben.
Beginn: 06.09.2023

Termine:
12mal mittwochs, 09:30 - 10:30 Uhr
Ort: Gemeindehaus Kröppelshagen, Großer Saal, Schulweg 1, 21529 Kröppelshagen
Gebühr: 81,60 €
Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und rutschfesten Schuhen sowie mit Getränk.

Hockergymnastik für die ältere Dame 3.02510

Leitung: Ingrid Rost

Bewegung zur Förderung des Muskel- und Skelettsystems. In fröhlicher Atmosphäre trainieren wir Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer.

Vorbesprechung und Beginn: 07.09.2023
Termine:
12mal donnerstags 10:00 bis 11:00 Uhr
Ort: Feldstr.9, Joachim-Polley-Platz, Mölln
Gebühr: Euro 85,50 (bei 8 Teilnehmerinnen)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Fitness für Herren 3.02540

Leitung: Nicole Löwe

Dieser Kurs richtet sich an Männer, die fit bleiben wollen. Durch gezielte Übungen wird die Beweglichkeit gefördert, die Muskulatur wird gekräftigt und die Koordination geschult.

Beginn: 26.01.2023
Termine:
10mal donnerstags 20:00 bis 21:30
Sporthalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Bauch-Beine-Po-Training

Leitung: Irina Krüger

Das BBP-Training ist eine Mischung aus Kraft- und Ausdauertraining und fokussiert sich auf Muskelaufbau bei zeitgleicher Fettverbrennung.
Beginn: 13.09.2023

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 mitbringen.

Bauch-, Beine-, Po-Gymnastik 3.02530

Leitung: Cornelia Wolf

Mit Übungen aus der Callanetics und dem Einsatz des Therabandes rücken wir den Problemzonen "auf den Leib". Es geht um ein gezieltes Muskelaufbautraining für Bauch, Beine und Po. Es besteht die Möglichkeit, den Kurs um 30 Minuten Pilates zu verlängern. Gymnastikschuhe sind mitzubringen.
Beginn: 11.09.2023

Termine: 10mal montags 19:50 bis 20:50 bzw. 21:20 Uhr
Pausenhalle der Schule Breitenfelde, Schulstraße 17
Gebühr: 35,00 € bzw. 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden), begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60

Drums Alive®

Leitung: Irina Krüger

Beats, Bälle & Bewegung - diese drei Elemente ergeben zusammen das Ganzkörperworkout, das einfache aber dynamische Bewegungen mit dem pulsierenden Trommelrhythmus verbindet. Drums Alive® fördert die Durchblutung, die Erhöhung der Herzfrequenz und die Synchronisation beider Gehirnhälften, die Konzentration, die Koordination, die Feinmotorik und das Taktgefühl.
Beginn: 13.09.2023

Termine:
10mal mittwochs, 19:30 bis 20:30 Uhr
Ort: Schulzentrum Büchen, Multifunktionsraum

Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551
Anmeldung: Tel. 04155 3551
Bitte einen großen Gymnastikball mitbringen.

Ritmix 3.02520

Leitung: Bettina Evers

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

Vorbesprechung und Beginn: 04.09.2023
Termin: 10mal montags 18:30 bis 19:30 Uhr
Gymnastikraum der Kreisberufsschule
Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden) begrenzte Teilnehmerzahl
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Prävention / Krankheit / Gesundheit

Grundkurs Nachbarschaftshilfe

Leitung: Die Angehörigenschule

Wer als Pflegebedürftiger zu Hause lebt, hat gegenüber seiner Pflegekasse einen Anspruch auf einen Entlastungsbetrag von monatlich bis zu 125 Euro. Dieser Betrag kann unter anderem eingesetzt werden zur Aufwandsentschädigung für eine ehrenamtliche Unterstützung durch Nachbarn. Die Nachbarschaftshilfe kann zum Beispiel bedeuten: Begleitung und Betreuung beim Einkaufen, bei Arztbesuchen, zu einem Seniorenachmittag, einem Cafébesuch oder bei einem Spaziergang.

Um die Nachbarschaftshilfe zu fördern, bietet DIE ANGEHÖRIGENSCHULE diesen kostenlosen Grundkurs in Zusammenarbeit mit der BARMER GEK für ehrenamtlich Helfende an. Er besteht aus 8 Unterrichtseinheiten = 6 Stunden. Nach erfolgter Teilnahme erhält der/die Teilnehmende ein Zertifikat, welches als Qualifikationsnachweis bei der Pflegekasse dient.

Beginn **Kurs 305**, 06.12.2023
Mittwoch, 14:00 - 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27 ohne Gebühr
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. oder direkt bei der Angehörigenschule unter <http://www.angehoerigenschule.de/buchung/>
Kursinformationen unter 040 2576745

Orientierungskurs Entlastung und Selbstfürsorge

Leitung: Die Angehörigenschule

Die Pflege eines Angehörigen in der Familie ist für pflegende Angehörige oder ehrenamtlich Pflegenden eine besondere Situation und sie sind oft starker Belastung ausgesetzt. Viele geraten in ein pflegebedingtes Hamsterrad von Anforderungen. Bei einer durchschnittlichen Pflegezeit von 8,3 Jah-

ren in Deutschland werden nicht selten auch die Pflegenden krank. Der Kurs beantwortet daher, gemeinsam mit den Teilnehmenden, u.a. die folgenden Fragen:

- Wie erhalte ich meine eigenen Kräfte? Wie erkenne ich meine eigenen Bedürfnisse? Was kann ich auch für mich und meine Gesundheit tun?
- Wie kann es gelingen, Hilfe anzunehmen und zu nutzen? Wie schaffe ich mir ausreichend Freiräume und Zeitinseln? Wie schütze ich mich vor Überlastung?
- Gibt es Möglichkeiten, eventuell auch Familienangehörige und Bekannte in die Pflege einzubeziehen?
- Welche Entlastungsangebote gibt es darüber hinaus z.B. durch die Pflegekasse und wie kann ich sie nutzen? Welche finanzielle Unterstützung gibt es?

Neben den vermittelten Kursinhalten dient die Veranstaltung auch dem gegenseitigen Austausch der pflegenden Angehörigen.

Beginn **Kurs 306**, 18.10.2023
Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27
Gebühr: ohne Gebühr
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V. oder direkt bei der Angehörigenschule unter <http://www.angehoerigenschule.de/buchung/>
Kursinformationen unter 040 2576745

Orientierungskurs Entlastung und Selbstfürsorge

Leitung: Martin Moritz

Die Pflege eines Angehörigen in der Familie ist für pflegende Angehörige oder ehrenamtlich Pflegenden eine besondere Situation und sie sind oft starker Belastung ausgesetzt.

Der Kurs beantwortet u.a. die folgende Fragen: • Wie erhalte ich meine eigenen Kräfte? • Wie kann es gelingen, Hilfe anzunehmen und zu nutzen? • Welche Entlastungsangebote gibt es z.B. durch die Pflegekasse? Welche finanzielle Unterstützung gibt es?

Termin:
Dienstag, 05.09.2023, 17:00 bis 20:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
Der Kurs wird von der Pflegekasse unterstützt und ist daher kostenfrei für Versicherte aller Kassen.

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

DEMENZ NETZ
Herzogtum Lauenburg



Demenz - Eine Einführung in das Krankheitsbild

Vortrag: Barbara Hergert, Koordinierungsstelle Demenz im Kreis Herzogtum Lauenburg

Viele Menschen denken bei dem Begriff Demenz sofort an einen leidenden, bettlägerigen und vollständig zu versorgenden Menschen. Dabei ist Demenz der Oberbegriff für sehr unterschiedliche Krankheitsbilder. Der Vortrag bietet Basisinformationen zu Erkrankung, Diagnostik, Behandlungsmöglichkeiten und Umgang. Dabei ist es auch oft hilfreich, die zurückliegende Entwicklung einer schon fortgeschrittenen Demenz zu besprechen, um nachträglich ein besseres Verständnis dafür zu bekommen.

Termin: Mittwoch, 30.11.2023, 19:00 bis 21:00 Uhr

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

Dieser Vortrag ist kostenfrei!

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de oder telefonisch 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 Einführung und erste Informationen zum Krankheitsbild "Demenz", zur Diagnostik, zu Fragen der Alltagsbewältigung, sowie zur Organisation und Finanzierung von Entlastung. Und natürlich soll auch der Austausch untereinander nicht zu kurz kommen.

Termin: Donnerstag, 28.09.2023, 17:00 bis 20:00 Uhr

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

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Spezialkurs Demenz

"Im Norden sagt man tüdelig"

SB

Leitung: Martin Moritz

Themen:

- Einführung in das Krankheitsbild „Demenz“,
- Alltagsbewältigung, Betreuung, Pflege
- Tipps zu Hilfsmitteln und Wohnraumanpassung
- Entlastungsangebote und Unterstützung
- Finanzierungs- und Rechtsfragen (Pflegeversicherung)
- Und vor allem: Ihre Fragen ! ..

Termine:

Donnerstag, 16.11.2023 und Dienstag, 21.11.2023, jeweils 17:00 bis 20:00 Uhr

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

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

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Orientierungskurs Parkinson

RZ

Leitung: Die Angehörigenschule

Die Diagnose Parkinson beinhaltet für die direkt Betroffenen, wie für das persönliche Umfeld Veränderungen. Diese müssen nicht sofort ein Problem sein, da es sich um eine chronische Erkrankung handelt, die eher schleichend verläuft. Im Laufe der Zeit wächst aber der Unterstützungsbedarf und damit wachsen auch die Belastungen für die Angehörigen.

Es stellen sich zunehmend Fragen, wie: Wann kann ich eigentlich Geld von der Pflegekasse bekommen und wie beantragt man einen Pflegegrad? Wie organisiere und finanziere ich die Versorgung zu Hause? Welche Hilfen und Hilfsmittel gibt es? Was kann ich tun, wenn die Wohnung, z.B. das Bad, umgebaut werden muss? Welche Entlastung gibt es für pflegende Angehörige von Menschen mit Parkinson? ...

Beginn Kurs 307, 29.11.2023

Mittwoch, 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

ohne Gebühr

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

Kursinformationen unter 040 2576745

Basiskurs Pflegegrundlagen

RZ

Leitung: Die Angehörigenschule

Inhalt:

- Infos, Tipps und Tricks für die Pflege zu Hause.
- Grundlagen der Pflege und Sozialversicherung. Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, Betreuungsrecht.
- Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten:
- Finanzierung; Erfahrungsaustausch untereinander; Erörterung von Beispielen; Pflegedienste; Verträge mit amb. Dienstleistern; Kosten; Aufgaben; Rechte u. Pflichten ambulanter Pflegedienste
- Informationen zu Vollmachten
- Regeneration/Prävention /Selbstwahrnehmung/ Selbstsorge: Situation pflegender Angehöriger; Was bedeutet eine Pflegesituation für die Beziehung?; Selbstbestimmung; Selbstwertgefühl; Zeitmanagement; Entspannungsmöglichkeiten
- Prävention/ Ressourcen
- Vermeidung von Komplikationen: Prophylaxen, Techniken für rücken- und gelenkschonendes Arbeiten, Erkennung und Erhaltung der Ressourcen bei dem Pflegebedürftigen und der Pflegeperson.

Beginn Kurs 308,

06.09.2023 und 08.09.2023

Termine:

Mittwoch und Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Gebühr: ohne Gebühr

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

genschule unter <http://www.angehoerigenschule.de/buchung/>

Kursinformationen unter 040 2576745

Wildkräuterwanderung in Dassendorf

DA

AU300-01

Leitung: Jacqueline Strauer

Auf einer mehrstündigen Wanderung begegnen wir wilden Pflanzen in der Natur und lernen, mit ihnen über alle Sinne in Kontakt zu treten. Wir erfahren etwas über Sammelzeiten, Zubereiten von einfachen Hausmitteln, Methoden des Haltbarmachens und homöopathische Hintergründe.

Beginn: 17.09.2023

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

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

Gebühr: 45,10 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Für die Herstellung von einem Hausmittel fallen Materialkosten von 5 Euro pro Teilnehmenden an. Sie sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Salben aus Wildkräutern

DA

AU300-02

Leitung: Jacqueline Strauer

Wildwachsende Kräuter waren seit jeher ein Erste-Hilfe-Mittel bei Krankheiten und Verletzungen. Wir suchen wilde Pflanzen in ihrer natürlichen Umgebung, sammeln diese naturschonend, um aus Pflanzenteilen eine Heilsalbe herzustellen

Beginn: 05.11.2023

Termin: 1mal sonntags, 10:15 - 14:00 Uhr

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

Gebühr: 28,20 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Für die Herstellung von einem Hausmittel fallen Materialkosten von 5 Euro pro Teilnehmenden an. Sie sind direkt bei der Kursleitung zu zahlen.

Essen und Trinken / Ernährung

Das 1x1 des gelungenen Sauerteigbrot Backens

MÖ BR

(auch glutenfrei)

3.05510

Leitung: Natalie Kupper,

Ernährungsberaterin

Sauerteigbrot kann viel mehr – Geheimnisse, wichtigen Aspekte für sicheres Gelingen, Bedeutung für die Gesundheit aus ernährungswissenschaftlicher Sicht und vieles mehr. Anschließend an den theoretischen Teil wird gemeinsam Sauerteigbrot gebacken und mit Beilagen verköstigt.

Beginn: nach Absprache

Termine:

2mal mittwochs, 17:30 bis 20:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Mölln - Auf dem

Schulberg, Mölln

Gebühr: 36,00 € pro

Kurs (Teilnehmerzahl

begrenzt)

Die Kursgebühren sind

bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzu-

zahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

anmeldung@vhs-moelln-brf.de



MÖ

BR

MÖ

BR



Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Microgreens, Keimlinge & Sprossen: ganzjährig Vitalstoff-selbstversorgt

MÖ BR

3.05510
Leitung: Natalie Kupper, Ernährungsberaterin

Günstig, leicht und unkompliziert gelingt es auch ohne den „grünen Daumen“ oder den eigenen Garten, Spaßfaktor inklusive. Das dafür benötigte Saatgut bring das bis zu 50-fache an Gewicht, geschweige der Vitalstoffe, an Ernte zu Buche. Praktische Anleitung zum Mitmachen und Verwendung in der Küche mit anschließendem Genuss der erntereifer „Grünlinge“.

Termine:
2mal mittwochs, 17:30 bis 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln - Auf dem Schulberg, Mölln
Gebühr: 28,00 € pro Kurs (Teilnehmerzahl begrenzt)

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Kochen ist (auch) Männersache!

MÖ BR

3.05540
Leitung: Natalie Kupper, Ernährungsberaterin

Essen kann schnell & einfach zubereitet werden und dennoch unfassbar lecker sein! Ohne Vorkenntnisse und im Handumdrehen schmackhafte Gerichte zaubern, die auch noch schön anzusehen sind: was will Mann mehr? Tief beeindruckte (Ehe-)Frauen, zufriedene, satte Kinder, respektvolle Blicke der Freunde und Nachbarn... Nach dem kurzen theoretischen steht auf dem Plan gemeinsames Kochen und Genießen eines 3-Gänge-Menüs.

Termine:
2mal mittwochs, 17:30 bis 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln - Auf dem Schulberg, Mölln
Gebühr: 36,00 € pro Kurs (Teilnehmerzahl begrenzt)

Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung. Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Vegan kochen und genießen

MÖ BR

3.05550
Leitung: Natalie Kupper, Ernährungsberaterin

Für Einsteiger, Fortgeschrittene und diejenigen, die ihre Ernährung umstellen oder gesünder, umweltschonender sowie vielfältiger gestalten wollen.

Gemeinsam eine schöne Zeit beim Kochen und Genießendes 3-Gänge-Menüs zu verbringen, vielleicht ein neues Lieblingsgericht kennen zu lernen oder gar selbst kreieren – darum geht es in diesem Kurs.

Termine:
2mal mittwochs, 17:30 bis 20:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln - Auf dem Schulberg, Mölln
Gebühr: 36,00 € pro Kurs (Teilnehmerzahl begrenzt)

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

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

Die tolle Knolle - ein Abend rund um die Kartoffel

BÜ

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

Nach einem kurzen Theorieteil, der Wissenswertes über Anbau und Sorten vermittelt, geht es um die Zubereitung der Kartoffel. Ob als goldgelbe Tortilla, knusprige Puffer, würzige Suppe, ungewöhnlicher Salat, oder schokoladige Torte, wir bereiten eine Vielzahl von süßen, salzigen und fantasievollen Gerichte zu.

Termin:
Freitag, 06.10.2023, 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. 2 Geschirrtücher, Gefäße für Reste, Getränk mitbringen.

"Vollwertige Kost"

DA

Theorie-Kompaktkurs

AU303-01
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 vorbeugen wie Übergewicht, Diabetes Typ II, Herz-Kreislauferkrankungen, Gicht.

Beginn: 12.10.2023
Termine:
2mal donnerstags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude, Seminarraum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: 140,00 €

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.

Brotaufstriche

DA

AU305-01
Leitung: Andrea Knackstedt

Wir wollen aus verschiedenen Zutaten leckere Aufstriche von lioeblich bis herzhaft zubereiten und verzehren. Auch vegetarische und vegane Aufstriche sind dabei, alles ohne Zusätze. Natürlich bereiten wir auch das Brot selbst zu.

Beginn: 14.09.2023
Termin: 1mal donnerstags, 18:30 - 22:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 25,20 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Eine Lebensmittelumlage von 10 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Geschenke aus der Küche

DA

AU305-02
Leitung: Andrea Knackstedt

Geschenke aus der Küche sind schnell gemacht und ein persönliches, kreativ gestaltbares Mitbringsel für jede/n. Einfache Rezepte und Tipps für selbstgemachte Geschenke von Schokolade bis Likör, die wir auch kosten werden.

Beginn: 24.11.2023
Termin: 1mal freitags, 18:00 - 21:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 22,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.
Die Lebensmittelumlage von 10 € für die Geschenke und Verpackungen, die Sie in kleinen Mengen mitnehmen können, bitte im Kurs bar entrichten.

Vietnamesische Küche

DA

AU305-03
Leitung: Shiela Grossmann

Die vietnamesische Küche kombiniert süß, sauer und salzig mit vielen frischen Kräutern und Gewürzen. Wir kochen klassische Gerichte wie Pho, Sommerrollen, Bao Bun und Zitronengras-Hähnchen.

Beginn: 29.09.2023
Termin: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 22,80 €

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

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Comfort Food – Ramen-, Nudel- und Wonton-Suppe

DA

AU305-04
Leitung: Shiela Grossmann

Während der kalten Jahreszeit ist eine hei-

Be Suppe ein Gericht zum Wohlfühlen. Wir wollen auf Basis von Hühner-, Rinder- und Gemüsebrühe asiatische Suppen kochen.

Beginn: 13.10.2023
Termin: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 22,80 €

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

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Malaysische Küche

DA

- unentdeckte kulinarische Gerichte

AU305-05
Leitung: Shiela Grossmann

In der malaysischen Küche wird mit Kokosmilch, frischen Kräutern, Zitronengras, Galangal und Kurkumawurzel gekocht. Gerichte wie Rendang, Mee Siam, Nasi Lemak und Lontong gehören zu den Klassikern.

Beginn: 03.11.2023
Termin: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 22,80 €

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

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Thailändische vegetarische Küche

DA

AU305-06
Leitung: Shiela Grossmann

Die charakteristische Küche Thailands entsteht durch den Mix verschiedener Aromen wie Curry, Chilis, Ingwer, Zwiebeln, Knoblauch, Basilikum, Koriander, Zitronengras und Kokosmilch sowie duftendem Reis.

Beginn: 17.11.2023
Termin: 1mal freitags, 18:30 - 21:30 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
Gebühr: 22,80 €

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

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Festlich Indisch

BÜ

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

Die indische Küche zeichnet sich durch eine Vielzahl an Gewürzen aus. Eine kleine Gewürzkunde zum Beginn des Kurses wird ihre Geschmacksnerven inspirieren.

Bereiten Sie ein köstliches vegetarisches 3-Gang Menü zu. Damit auch Fleischesser nicht zu kurz kommen wird das 2. Hauptgericht mit saftiger Entenbrust zubereitet. Lassen Sie sich überraschen von exotischen Gewürzen und ungewohnten Zutaten.

Termin:
Freitag, 10.11.2023, 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. 3 Geschirrtücher,
Gefäße für Reste, und Getränk mitbringen.

Vegane Pasta **AU305-10**

Leitung: Julia Prager

DA

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

Beginn: 16.09.2023

Termin: 1mal samstags, 11:00 - 14:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 22,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Herzhafte vegane Küche **AU305-11**

Leitung: Julia Prager

DA

Angelehnt an die deutsche Küche wagen wir uns an Königsberger Klopse und Brezelsalat mit Rettich, natürlich ohne industriell hergestellte Fleischersatzprodukte. Falls Allergien gegen Soja oder Nüsse bestehen, bitte bei der Buchung angeben.

Beginn: 21.10.2023

Termin: 1mal samstags, 11:00 - 14:00 Uhr
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 22,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Veganes Kochen **und genießen**

Leitung: Natalie Potratz

RZ

Veganes Kochen ist in aller Munde, gesund und umweltfreundlich ist es auch.

Greift man auf die regionalen und saisonalen Lebensmittel aus dem Bio-Anbau zurück, hat man noch mehr für die Umwelt sowie eigene Gesundheit getan. Nun tun sich aber viele schwer, es mal selbst auszuprobieren in der Sorge, der Geschmack würde darunter leiden. Alles Andere ist der Fall: man setzt einfach andere Akzente und nutzt nicht weniger intensive geschmacksgebende pflanzliche Lebensmittel und findet allerlei pflanzliche Alternativen. Auch die köstlichen pflanzlichen Gerichte aus den anderen Kulturkreisen sind eine gute Wahl. Die Auswahl der Geschmacksrichtungen erweitert sich immens. Von der Vorspeise bis hin zum Dessert - pflanzlicher Genuss garantiert!

Wie gut es einem/r munden kann, gemein-

sam eine schöne Zeit beim Kochen und Genießen des 3-Gänge-Menüs zu verbringen, vielleicht ein neues Lieblingsgericht kennen zu lernen oder gar selbst kreieren - darum geht es in diesem Kurs.

Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.

Beginn: **Kurs: 371**, 07.09.2023

Donnerstag, 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Gebühr 24,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 017657919144

Vegane Weihnachtsbäckerei **AU305-12**

Leitung: Julia Prager

DA

Wir backen leckere Cupcakes und Plätzchen mit weihnachtlichen Gewürzen. Ohne Ersatzprodukte

Falls Allergien gegen Soja oder Nüsse bestehen, bitte bei der Buchung angeben.

Beginn: 04.11.2023

Termin: 1mal samstags, 11:00 - 14:00 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 22,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Eine Lebensmittelumlage von 13 Euro bitte im Kurs bar entrichten.

Die sahnige Bisquitrolle - **die schnelle Alternative** **zur Sahnetorte**

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

BÜ

Die Bisquitrolle als schnelle, leckere Alternative zur Sahnetorte. Mit unterschiedlichen Füllungen wie Himbeer-, Banane- oder Kirschsahne ein wahrer Genuss. Für Kalorien bewusste Menschen oder Milchallergiker gibt es eine helle Bisquitrolle mit schmackhafter Apfelfüllung, ohne Sahne. Jeder nimmt seine Rolle mit nach Hause und kann sich für den nächsten Tag Kaffeebesuch einladen.

Für das gemütliche Beisammensein während des Backens machen wir eine indische Suppe mit Brot aus der Pfanne.

Termin:

Freitag, 26.01.2024, 18:00 bis 22:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Schulküche, Raum B140

Gebühr: 14,00 € plus ca. 12,00 € Umlage

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 3551

Bitte Schürze, Wisch- u. 3 Geschirrtücher, Transportgefäß für die Rolle, und Getränk mitbringen.

Abnehmen und Entgiften **leicht in Alltag integrieren**

Leitung Natalie Potratz

RZ

Bereits ein Entlastungstag pro Woche (Gemüse-/Reis- oder Wasser-/Safttag) bringt wesentliche gesundheitliche Vorteile mit sich. Da hier kein Jo-Jo-Effekt zu erwarten

ist, wie bei einer Diät, kommt dieser auch der Figur und Schönheit zugute. Fast nebenbei verbessert sich das Hautbild, die Verdauungsorgane werden entlastet, man fühlt sich vitaler und leistungsfähiger. Kaum eine Maßnahme ist so leicht umzusetzen und alltagstauglich, wenn es um abnehmen und entgiften geht. Gestaltet werden kann sie sehr individuell und flexibel in der Dauer, Häufigkeit sowie nach eigenem Gusto - ganz ohne lästiges Kalorienzählen. Eine der weiteren ähnlichen, wenn nicht sogar einfacher durchführbare Möglichkeit ist das so genannte „Intermittierende Fasten“. Viele anderen Abnehmmethoden werden auch in diesem Kurs vorgestellt, das Wesentliche und wichtige Nuancen werden aus der Sicht der Ernährungswissenschaft genauer erläutert. Anschließend gibt es die "Frage & Antwort Runde", wo es auch konkreter werden darf , z. B., wem passt welche Abnehmmethode am besten. So klappt die selbstständige Durchführung Daheim garantiert!

Beginn: **Kurs: 372**, 21.09.2023

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Beginn: **Kurs 372.2**, 11.01.2024

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Gebühr: 18,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 017657919144

Keimlinge, Sprossen, **Microgreens selber ziehen** **leicht gemacht**

Leitung: Natalie Potratz

RZ

Höchster Vitamin-/Mineralstoffgehalt, erstklassige Frische, wunderbarer Geschmack ist bei Weitem noch nicht alles, was die selbstgezogenen Keimlinge, Sprossen oder Microgreens uns so bereitwillig schenken. Kinder machen gerne mit und finden es sehr spannend, den schnellen Wachstum-/Veränderungsfortschritt zu verfolgen. Das Katzengras für die geliebte Samtpfote selber anzubauen ist schon mal was Besonderes! Es ist nicht unbedingt ein eigener Garten nötig - ein (Küchen-) Tisch, die Fensterbank oder der Balkon reichen hierfür völlig aus. Die Utensilien müssen nicht extra besorgt werden, meistens ist alles bereits im eigenen Haushalt vorhanden. Günstig, leicht und unkompliziert gelingt es auch ohne den „grünen Daumen“, Spaßfaktor inklusive. Das dafür benötigte Saatgut bringt das bis zu 50-fache an Gewicht, wie auch an Vitalstoffen. Die Bio-verfügbarkeit und Verträglichkeit erhöhen sich stark, das wiederum unterstützt und verbessert unseren Gesundheitszustand. Ganzjährig verfügbar, bereichern die kleinen grünen Helden unser Speiseplan, nicht nur ausschließlich in der rohen Küche.

Eine praktische Anleitung zum Mitmachen und Verwendung in der Küche mit anschließendem Genuss der erntereifen "Grünlinge".

Beginn: **Kurs 373**, 14.09.2023

Donnerstag, 18:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Gebühr: 18,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 017657919144



Das 1x1 des gesunden **Sauerteigbrotbackens**

Leitung: Natalie Potratz

RZ

Sauerteigbrot schmeckt nicht nur besser und ist viel bekömmlicher, als andere Brotsorten, sondern bietet zusätzlich einige gesundheitliche Vorteile. Einer davon besteht darin, dass Glutengehalt beim Gehen des Teiges durch die Fermentation deutlich reduziert wird, sodass viele glutensensible Menschen Sauerteigbrot wieder vertragen. Der andere-, alltagstaugliche Vorteil besteht in der Einfachheit und zeitlichen Flexibilität des Brot-(Pizza)backens. Der einmal angesetzte Teig kann bis zu zwei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt sowie zeitlich beliebig zum Backen eingesetzt werden. Auf die vielen weiteren Vorteile, Tipps & Tricks zur Erleichterung der Handhabung, sogar ungewöhnliche Anwendungen dieser Teigart wird in diesem Kurs näher eingegangen. Damit das Ganze nicht nur Theorie bleibt und die Teilnehmer in den Genuss von köstlichem selbstgebackenem Sauerteigbrot kommen können, wird gemeinsam ein Brot gebacken und mit Beilagen verköstigt. Bitte unbedingt mitbringen: gute Laune und Zeit

Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.

Beginn: **Kurs 374**, 03.11.2023

Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche

Gebühr: 24,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.

Kursinformationen unter 017657919144

Kochen für den Mann

Leitung: Natalie Potratz

RZ

Schnell, einfach und dennoch unfassbar lecker - so kann das Kochen auch gehen! Ohne Vorkenntnisse und im Handumdrehen schmackhafte Gerichte zaubern, die auch noch schön anzusehen sind: was will Mann mehr? Tief beeindruckte (Ehe-) Frauen, zufriedene, satte Kinder, respektvolle Blicke der Freunde und Nachbarn... Mit einigen grundlegenden Techniken und wichtigen Know Hows sowie geheimen Tipps und Tricks gelingt es jederMann. Dabei mit richtiger Lebensmittelwahl und Trainingsweise für Muskelzuwachs sorgen, ohne jeden Tag stundenlang im Fitnessstudio zu verbringen, ist einer der positiven Nebeneffekte.

Nach dem kurzen theoretischen Teil darüber, wie das oben beschriebene erfolgreich und mühelos in die Tat umgesetzt werden kann, steht auf dem Plan gemeinsames Kochen und Genießen eines 3-Gänge-Menüs.

Zusätzlich zur Kursgebühr wird eine Umlage für die Zutaten erhoben, die an die Kursleiterin zu zahlen ist.



Beginn: **Kurs 375.1**,
24.11.2023
Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr
Beginn: **Kurs 375.2**,
08.12.2023
Freitag, 17:00 - 20:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Küche
Gebühr: 24,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Um-
land e.V.
Kursinformationen unter 017657919144

Männer an die Kochtöpfe AU305-13

DA

Leitung: Ilse Stüven

Wir starten gemütlich mit Kaffee und Kuch-
chen, wobei wir das 3-Gänge Menü be-
sprechen und Nützliches erfahren. Zumeist
bewegen wir uns in der typisch deutschen
Küche und kochen Gerichte wie zu Groß-
mutterzeiten überwiegend aus frischen,
regionalen Produkten.

Beginn: 19.09.2023

Termine:

6mal dienstags: 19.09., 26.09., 10.10.,
07.11., 14.11., 28.11., je 16:30 - 20:00 Uhr.
Ort: Alfried-Otto-Schule, Küche, Bornweg

18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 89,90 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Eine Lebensmittelumlage wird vor Ort ge-
zahlt.

Gesundheit und Psyche

Therapeutisches Schreiben

RZ

Leitung: Angela Hesse

Schreib dir "von der Seele", was dich be-
drückt, schreib "frei von der Leber weg",
was dich ärgert. Deutsche Sprache hat viele
schöne Brücken zu unseren körperlichen
Befindlichkeiten. Daher können wir auch
über Worte ausdrücken, was wir "auf dem
Herzen haben".

Beim Schreiben wollen wir versuchen, un-
ser Problem von verschiedenen Seiten zu
betrachten. Durch das Ausformulieren un-
serer Gefühle kommen wir uns selbst nä-
her und entdecken tiefere Schichten unse-
res Selbst. Unser Ziel ist immer Erkenntnis

und Mitgefühl mit sich und den Anderen.
Der Vorteil der Gruppenarbeit ist das Er-
kennen, wir sind nie allein mit unseren
PRO-blemen, und wir sehen bei Anderen
deren Anliegen meist klarer als bei uns
selbst. Somit hilft die Arbeit in der Gruppe
"die Augen zu öffnen". Das ist der Anfang,
um auch das Herz aufzumachen.

Termin **Kurs 300.1**: 14.10.2023

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Termin **Kurs 300.2**: 04.11.2023

Samstag, 10:00 - 13:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35

Gebühr: jeweils 32,00 €

Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg und

Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.

ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter 0172-4254478

Sprachen

Fachgebietsübergrei- fende / sonstige Kurse

Arabisch

Arabisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

SB

Leitung: Ibrahim Farag

Stufe A1

Lehrbuch: Salam! neu A1 – A2, Klett Ver-
lag, Lektion 3

Wir behandeln Themen, die für Alltagssitua-
tionen, Beruf und Reisen nützlich sind.

Beginn: 06.09.2023

Termine:

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

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

Gebühr: 55,20 € (bei 8 Teiln.)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Chinesisch

Chinesisch für Einsteiger A1.1

RZ

Leitung: Jing Yu

Möchten Sie Chinesisch lernen und die

chinesische Kultur kennenlernen? Unser
Anfängerkurs bietet eine Einführung nicht
nur in die chinesische Sprache, eine der
ältesten und am meisten gesprochenen
Sprachen der Welt, sondern auch die sehr
reichhaltige und vielfältige Kultur mit ei-
ner mehr als 5000 Jahre alten Geschichte,
einer reichen Tradition und einer einzigar-
tigen Ästhetik. Kontaktieren Sie uns jetzt
und starten Sie Ihre Chinesisch-Lernreise
mit mir!

Kursgebühr zuzüglich Kosten für das Kurs-
buch: Das Neue Praktische Chinesisch -
Lehrbuch 1

Beginn **Kurs 409**, 05.09.2023

Termine:

12 x dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35

Gebühr: 90,00 € (Kleingruppe)

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und

Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.

ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter E-Mail:

jing.yu7887@gmail.com

Dänisch

Onlinekurs: Dänisch für Anfänger

SB

Leitung: Katharina Asmussen



Hier lernen Sie beispielsweise
sich auf Dänisch vorzustellen
und eine Bestellung im Café oder

Restaurant aufzugeben. Außerdem wer-
den wir uns mit Aspekten der dänischen
Kultur sowie der Geografie Dänemarks
beschäftigen.

Termin:

Sonntag, 10.09.2023 und Sonntag,

17.09.2023, jeweils von 9:00 bis 12:30 Uhr

Ort: Der Kurs findet in der vhs.cloud statt.

Gebühr: 34,50 € (bei 8 Teiln.)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.

vhs-schwarzenbek.de

Dänisch mit guten Vorkenntnissen 4.03510

MÖ
BR

Leitung: Irene Dörpinghaus

Geringe Vorkenntnisse werden erwartet.

Lehrbuch: Klaus og Kristian

Beginn: Dienstag, 29.08.2023

Termine:

10mal dienstags 18:30 bis 20:00 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem
Schulberg

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache

Deutsch – Niveau B1

BÜ

Leitung: Uta Ehlers

Sie möchten sich auf die B1-Prüfung vorbe-
reiten. Wir starten mit dem Lehrbuch tel-
- Einfach gut! Deutsch für die Integration
B1.1

Beginn: 11.09.2023

Termine:

10mal montags und 10mal donnerstags,
jeweils von 18:00 bis 19:30 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,
Raum A142

Gebühr: 90,00 € zzgl. Lehrbuch 12,90 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 2608

Deutsch als Zweitsprache – Konversationskurs

BÜ

Leitung: Uta Ehlers

Sie haben das Niveau A2 erreicht und
möchten Ihre deutschen Sprachkenntnisse
vertiefen. Dann sind Sie hier richtig!

Beginn: 12.09.2023

Termine:

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

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,
Raum A142

Gebühr: 45,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04155 2608



In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Euro-
pa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und in-
terkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den
vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens. Wie keine andere
Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachenpolitische
Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.
Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den
Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis
und fördern die Offenheit für andere Kulturen. Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für
die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen
Auftrags der Volkshochschule. Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemein-
samen 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.

**EOK/STAFF Sprachkurs
auf Anfrage**

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

Englisch

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

Wir lesen eine Lektüre, frischen vorhandene Kenntnisse auf und üben das freie Sprechen.
Beginn: 14.09.2023
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 am Vormittag
für Anfänger
mit guten Vorkenntnissen**
Leitung: Sabine Klaas

Wir lesen eine Lektüre, frischen vorhandene Kenntnisse auf und üben das freie Sprechen.
Beginn: 14.09.2023
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:
intermediate**
4.06030
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihren Wortschatz, ihre Grammatik und das freie Sprechen in einer lockeren und entspannten Atmosphäre üben und erweitern möchten. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Lernspiele eingesetzt.
Beginn: 11.09.2023
Termine:
10mal montags 10:30 bis 12:00 Uhr
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

**Englisch am Vormittag:
conversation**
4.06540
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihre bereits erworbenen Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre erweitern und vertiefen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen, aber die Grammatik wird auch aufgefrischt.
Beginn: 12.09.2023
Termine:
10mal dienstags 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

MÖ BR

BÜ

BÜ

MÖ BR

MÖ BR

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

Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger mit geringen Vorkenntnissen, die die englische Sprache in einer lockeren und entspannten Atmosphäre erlernen möchten. Inhaltlich geht es in erster Linie um die Befähigung, sich in Alltagssituationen mitteilen zu können. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 14.09.2023
Termine:
10mal donnerstags 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

**Englisch am Vormittag:
Einsteiger mit guten
Vorkenntnissen**
4.06560
Leitung: Wolfgang Fuhrhop

Wenn Sie Ihre Englischkenntnisse in lockerer Atmosphäre auffrischen wollen, dann sind Sie hier richtig. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 14.09.2023
Termine:
21mal donnerstags 10:30 bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

**Englisch am Vormittag:
Auffrischkurs
mit Vorkenntnissen**
4.06070
Leitung: Elizabeth Fuhrhop

Für Teilnehmer, die ihre Kenntnisse in einer lockeren und entspannten Atmosphäre auffrischen wollen. Der Schwerpunkt liegt auf dem freien Sprechen und weniger auf der Grammatik. Neue Teilnehmer sind herzlich willkommen.
Beginn: 15.09.2023
Termine:
10mal freitags 9:00 bis 10:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

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

In diesem Kurs wird die Sprache langsam und verständlich in einer lockeren und entspannten Atmosphäre vermittelt. Neben dem Lehrbuch werden kleine Geschichten und Spiele eingesetzt.
Beginn: 15.09.2023
Termine:
10mal freitags 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 41 / 87 90 199

MÖ BR

MÖ BR

MÖ BR

MÖ BR

**Englisch für
Anfänger*innen (A1)
mit geringen Vorkenntnissen**
Leitung: Lane Mack

Lehrbuch: At your leisure A1, Hueber Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-009599-5
Beginn: 19.09.2023
Termine:
10mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-sengebäude
Gebühr: 55,20 € (bei 8 Tn.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

**Englisch
für Anfänger (Mitte A2)**
Leitung: Kathrin Tiedemann

Das Schulenglisch vergessen und nicht mehr angewendet? In diesem Kurs frischen wir Ihre Kenntnisse auf. Hören und Sprechen und natürlich der Spaß sollen dabei im Vordergrund stehen. (Dieser Kurs ist nicht für Teilnehmer ohne ein paar Vorkenntnisse geeignet.)
Unterrichtsmaterial: Wird zu Unterrichtsbeginn bekannt gegeben
Beginn **Kurs 417**, 04.09.2023
Termine:
13 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27
Gebühr: 78,00 €
Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg und

SB

RZ

RZ

RZ

Umland e.V.:
www.vhs-ratzeburg.de,
vhs.ratzeburg@gmx.de
oder 04541/8000146
Kursinformationen unter
0451/61127790



**Englisch
wieder aufgefrischt (A2)**
Leitung: Lane Mack

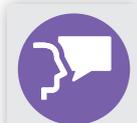
Lehrbuch: Brush up A2, Hueber Verlag, ab Lektion 3, ISBN 978-3-19-002936-5
Beginn: 20.09.2023
Termine:
10mal mittwochs, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7
Gebühr: 55,20 € (bei 8 TN)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

**Englisch
Aufbaukurs (Anfang B1)**
Leitung: Kathrin Tiedemann

Sie verfügen über ein paar Vorkenntnisse und wollen die englische Sprache systematisch lernen? Ausgehend von alltäglichen Situationen werden die wichtigsten Satzbau-muster erarbeitet und im Gespräch gefestigt. Es wird ein Grundwortschatz vermittelt, mit dem einfache alltägliche Sprechabsichten verwirklicht werden können.

Sprachkurssystem

C2	Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge CPE	Nahezu muttersprachliche Kenntnisse
	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	Gute Sprachkenntnisse
	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	Grundkenntnisse
	Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.	
B1	telc Prüfungen B1 Zertifikat & Cambridge PET/BEC	Grundkenntnisse
	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	Grundkenntnisse
	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.	
A1	telc Start-Prüfungen A1	Grundkenntnisse
	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.	



Unterrichtsmaterial:
Wird zu Kursbeginn be-
kannt gegeben
Beginn **Kurs 418.1**,
04.09.2023

Termine:
13 x montags, 15:00 - 16:30 Uhr
Beginn **Kurs 418.2**, 04.09.2023

Termine:
13 x montags, 16:30 - 18:00 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 28
Gebühr 78,00 €

Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 0451/61127790

Englisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen

MÖ
BR

4.06510
Leitung: Karin-Sybill Kohrt

Vorkenntnisse aus einem Anfängerkurs
oder geringe Schulkenntnisse werden
erwartet.

Lehrbuch: wird bekannt gegeben
Beginn: 07.09.2023

Termine: 10mal donnerstags von 18:30 bis
20:00 Uhr

Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder
anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen

DA

AU406-01
Leitung: Ute Hagel-Dudley

Sie möchten Ihr Englisch wieder auffrischen
oder Vorkenntnisse vertiefen? Hier lernen
Sie miteinander Englisch zu sprechen und
zu lesen, entwickeln dabei viel Spass an der
Konversation in dieser Weltsprache.

Beginn: 19.09.2023
Termine:

10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: VHS-Gebäude Dassendorf, Seminar-
raum, Am Wendel 2, 21521 Dassendorf
Gebühr: 102,00 €

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

Englisch mit guten Vorkenntnissen (B2)

RZ

(Groß Grönau)
Leitung: Kathrin Tiedemann

Mit lebensnahen Themen in entspannter
Atmosphäre aktivieren und erweitern Sie
Schul- oder vergleichbare Kenntnisse in
Wortschatz und Grammatik. Kommunika-
tionsfähigkeit und Leseverstehen werden
geübt.

Beginn: **Kurs 423**, 05.09.2023
Termine:

12 x dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Groß Grönau, Waldschule, Tannenred-
der 2
Gebühr: 72,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und

Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 0451/61127790

Englisch für Wiedereinsteiger

RZ

Leitung: Thomas Gemmecke

Das Schulenglisch vergessen und nicht
mehr angewendet? In diesem Kurs frischen
wir Ihre Kenntnisse auf.

Unterrichtsmaterial: Wird zu Unterrichtsbe-
ginn bekannt gegeben
Beginn **Kurs 416**, 07.09.2023

Termine:
16 x donnerstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27
Gebühr: 96,00 €

Anmeldungen bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Englisch für Fortgeschrittene

MÖ
BR

4.06020
Leitung: Sonja Reinke-Kahrs

Ein langsames Arbeitstempo leitet zum
Erfolg.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben
Beginn: 05.09.2023

Termine:
10mal dienstags von 18:00 bis 19:30 Uhr
Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem
Schulberg

Gebühr: Euro 52,50 (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder
anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Englisch für Fortgeschrittene

DA

AU406-03
Leitung: Anne-Marie Hofmann

Sie möchten Ihre Englischkenntnisse ver-
bessern? Wir wollen in kleiner Gruppe viel
Englisch sprechen, Texte lesen und verste-
hen, Podcasts und Videos im Unterricht
nutzen, eigene schriftliche Beiträge verfas-
sen, um unser Englisch für Alltag und Beruf
zu verbessern.

Beginn: 12.09.2023
Termine:

10mal dienstags, 18:30 - 20:00 Uhr
Ort: Lindenhof, Seminarraum, Friedrichsru-
her Straße 2, 21529 Kröppelshagen
Gebühr: 102,00 €

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

Englisch für Fortgeschrittene

BÜ

- Discussion Group -
Leitung: Uta Ehlers

Sie wollen Ihre englische Sprachkompetenz
ausbauen und für den beruflichen und pri-
vaten Erfolg nutzen. Sie lernen, in Diskussi-
onen kompetent zu argumentieren.
Beginn: 14.09.2023

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

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1,
Raum A142

Gebühr: 45,00 €
vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551
Anmeldung: Tel. 04155 2608

Business English (B1)

SB

Leitung: Lane Mack

We are all living in a multi-cultural world
with English being the most commonly
spoken language. More companies are
working with English speaking partners.
This means the more English we speak
and understand, the more opportunities
become available. This course is taught by
a Native American.

Beginn: 21.09.2023
Termine:
10mal donnerstags, 19:30 bis 21:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude

Gebühr: 55,20 € (bei 8 Tn.)
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

Englisch Konversation (B1)

RZ

Groß Grönau
Leitung: Kathrin Tiedemann

Sie haben bereits einige Englischkenntnis-
se und möchten jetzt mehr Sicherheit beim
Sprechen gewinnen? Ganz nach Ihren Be-
dürfnissen können Sie hier Vokabular und
Redewendungen zu verschiedenen Themen
wie Reisen, Familienleben, Interessen und
Kulturen in lockerer Atmosphäre auffri-
schen und einüben.

Beginn **Kurs 424**, 06.09.2023

Termine:
13 x mittwochs, 18:30 - 19:00 Uhr
Groß Grönau, Waldschule, Tannenredder 2
Gebühr: 78,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V. www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 0451/61127790

Conversation in English (A2/B1)

SB

Leitung: Jessica Roth

Do you want want to increase your confi-
dence in speaking English in everyday
conversations? This course will help you
refresh and improve your vocabulary on
a variety of topics, all in English, with a
native speaker.

Achtung: Die Unterrichtssprache ist Eng-
lisch, daher sollten Sie über Englischkennt-
nisse ab Niveau A2 verfügen.

Lehrbuch: In conversation 2nd edition B1,
Klett-Verlag
Beginn: 05.10.2023

Termine:
8mal donnerstags, 19:00 bis 20:30 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkas-
sengebäude

Gebühr: 44,20 €
VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
Anmeldung schriftlich, per Mail oder
www.vhs-schwarzenbek.de

Englische Konversation

4.06090

Leitung: Gilian Bärmann

Wer hat Interesse, in gemütlicher Atmo-
sphäre Englisch zu sprechen? Wenn Sie
gute Sprachkenntnisse haben, können Sie
diese Kenntnisse anhand von Texten, Zei-
tungsartikeln, Filmen, Gedichten und per-
sönlich Erlebtem vertiefen.

Beginn: 24.01.2023

Termine:
12mal dienstags 15:30 bis 17:00 Uhr
Ort: Augustinum Mölln
Gebühr: 63,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder
anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Englisch Konversation für Fortgeschrittene

RZ

Leitung: Iain Macnab

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

Beginn **Kurs 403**, 06.09.2023

Termine:
14 x mittwochs, 9:30 - 11:00 Uhr
Ernst-Barlach-Schule Raum 23

Gebühr: 84,00 €
Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Französisch

Französisch am Vormittag

MÖ
BR

4.08510

Leitung: N.N.

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit
guten Vorkenntnissen. Wir lesen Texte und
nehmen diese zum Anlass, ins Gespräch zu
kommen.

Beginn: Donnerstag, 14.09.2023

Termine:
5mal mittwochs 10:00 bis 11:30 Uhr
Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 27,00 € (bei 8 Teilnehmenden)
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder
anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Französisch für Anfänger mit Vorkenntnissen (A2.4)

RZ

Leitung: Ulrike Spangenberg

Sie können sich bereits mit einfachen Sätzen
in alltäglichen Situationen verständigen. Sie
kennen die Zeiten der Vergangenheit und
der Zukunft. In diesem Semester geht es
u.a. um Erfahrungen und um Veranstaltun-
gen, wir lernen u.a. die indirekte Rede und
das Passiv.

Neue Teilnehmer:innen nehmen bitte vor
Kursbeginn Kontakt mit der Kursleiterin auf.
Unterrichtsmaterial: Voyages neu A2 (Klett
Verlag) ab L. 8

Beginn **Kurs 407**, 12.09.2023
Termine: 14 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr
Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 35
Gebühr: 84,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und
Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 04541/83214



Französisch mit Vorkenntnissen Niveau B1

Leitung: Rosel Blankenburg

Sie erwerben sprachliche Kompetenz und leisten einen Beitrag zur interkulturellen Zusammenarbeit Europas. Wir arbeiten mit Voyages neu B1, ab Lektion 6.

Beginn: 25.09.2023

Termine:

10mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Schulzentrum Büchen, Eingang A1, Raum A143

Gebühr: 45,00 €

vhs Büchen-Gudow Tel. 04155 3551

Anmeldung: Tel. 04151 2702

BÜ

avec beaucoup de plaisir. Wir lesen einen aktuellen frz. Roman sowie Texte zu unterschiedlichen Themen und tauschen uns darüber aus, auf französisch natürlich. Dazu je nach Interessen Spiele, Musik und mehr Vergnügliches. Der Schwerpunkt liegt auf dem Sprechen.

Unterrichtsmaterial: in Abstimmung mit den Teilnehmern

Kursgebühr zuzüglich 10-12,00 € Kosten für das Buch

Beginn **Kurs 408**, 12.09.2023

Termine: 14 x dienstags, 10:00 - 11:30 Uhr

Ernst-Barlach-Schule Raum 23

Gebühr: 105,00 € (Kleingruppe)

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter 04541/83214

Französisch I - für Fortgeschrittene

Leitung: Anne Baillieux – Heber

SB

Lehrbuch: On y va! B1 Hueber Verlag, ab Lektion 8

Beginn: 06.11.2023

Termine:

8mal montags, 18:30 bis 20:00 Uhr

Ort: Gymnasium Schwarzenbek, Buschkoppel 7

Gebühr: 44,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Französisch II - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Baillieux – Heber

SB

Lehrbuch: On y va! B1, Hueber Verlag, ab Lektion 8

Beginn: 07.11.2023

Termine:

8mal dienstags, 10:00 bis 11:30 Uhr

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

Gebühr: 44,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Französisch III - für Fortgeschrittene am Vormittag

Leitung: Anne Baillieux – Heber

SB

Stufe B1

Lehrbuch: 100 % DELF/Klett. Zusätzlich lesen wir einen Roman.

Beginn: 01.11.2022

Termine:

8mal mittwochs, 10:00 bis 11:30 Uhr

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

Gebühr: 44,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Matinée française (Stufe B2)

Leitung: Ulrike Spangenberg

RZ

Un cours de conversation et de lecture

Italienisch

Wochenendworkshop - Italienisch für den Urlaub AU409-01

Leitung: Heike Campello

DA

Sie planen einen Urlaub in Italien und lernen dafür wichtige grundlegende Phrasen, Wörter und Zahlen sowie einfache Konversation für die Begrüßung, Buchung einer Unterkunft, Einkaufen oder Bestellen im Restaurant.

Beginn: 17.11.2023

Termine: 2mal, Fr., 17.11., 18:00 - 20:00 Uhr und Sa., 18.11., 10:00 - 14:00 Uhr

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

Gebühr: 40,80 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Italienisch für Anfänger 4.09510

Leitung: Anne Balestrini

MÖ BR

Geringe Vorkenntnisse z.B. aus einem vhs-Kurs werden erwartet.

Lehrbuch: wird im Kurs bekannt gegeben

Beginn: 04.09.2023

Termine: 10mal montags 18:30 bis 20:00 Uhr (4.09520)

Ort: Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Italienisch für Fortgeschrittene (Groß Grönau)

Leitung: Dr. Luciana Luzi-Wünsch

RZ

Lehrbuch: Qua e là per l' Italia

Beginn: **Kurs 411**, 19.09.2023

Termine: 12 x dienstags, 18:00 - 19:30 Uhr

Gemeindehaus Groß Grönau

Gebühr: 96,00 € (Kleingruppe/Kursgebühr bei 6-8 Teilnehmern)

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter 04509/712256

Niederländisch

Niederländisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

Leitung: Carmen Bejinariu-Koster

SB

Stufe A1.2

Lehrbuch: „Welkom! Neu A1/A2“ Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-528991-8 sowie zusätzlich Materialien aus den Niederlanden.

Beginn: 06.09.2023

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, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Polnisch

Polnisch für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen 4.17510

Leitung: Ryszard Knapik

MÖ BR

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: 04.09.2023

Termine:

10mal montags 18:00 bis 19:30 Uhr

Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg

Gebühr: 52,50 € (bei 8 Teilnehmenden)

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Portugiesisch

Crashkurs: Portugiesisch für den Urlaub Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse

Leitung: Carolina Cimini

SB

Tauchen Sie ein in die Sprache und Kultur Portugals. Dieser Crashkurs bereitet Sie auf verschiedene Alltagssituationen im Urlaub vor.

Termine:

Freitag, 13.10.2023, 18:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 14.10.2023, 10:00 - 12:00 Uhr

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

Gebühr: 29,50 € (bei 8 TN)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Portugiesisch A1 für Anfänger*innen mit guten Vorkenntnissen

Leitung: Carolina Cimini

SB

Es geht weiter mit der Kultur der Fados, Natas und Saudade! In diesem Kurs lernen wir wichtigen Aspekte der Sprache und Kultur Portugals mit viel Spaß, Lernspielen und vielseitigen Lernideen kennen.

Lehrwerk: Olá Portugal! neu A1-A2, Klett-Verlag, ab Lektion 6, ISBN: 978-3-12-528934-5
Beginn: 15.08.2023
Termine:

10mal dienstags, 18:30 bis 20:00 Uhr

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

Gebühr: 55,20 € (bei 8 TN)

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Spanisch

Spanisch -Trainingskurs für Anfänger AU422-01

Leitung: Heike Färber

DA

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. Lehrbuch: Con gusto nuevo A1, Klettverlag

Beginn: 25.09.2023

Termine: 10mal montags, 18:30 - 20:00 Uhr

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

Gebühr: 102,00 €

Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de,

service@vhs-dassendorf.de oder

Tel. 04104/ 699 146.

Spanisch für Anfänger

Leitung: Thomas Gemmecke

RZ

In entspannter Atmosphäre lernen wir Spanisch!

Lehrbuch: Espanol Actual 1 ab Lektion 1

Beginn **Kurs 420**, 04.09.2023

Termine:

16 x montags, 18:00 - 19:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule Raum 27

Gebühr: 96,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Spanisch für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Leitung: Arritxu Gajate Telleria

SB

Stufe A1

Lehrbuch: „Spanisch für den Urlaub“, Klett Sprachen Verlag, ISBN 978-3-12-514265-7,

Achtung!

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

Gebühr: 30,00 € (Teilnehmerzahl begrenzt)
Die Kursgebühren sind bis 10 Tage vor Kurstermin auf das Konto der VHS (IBAN: DE18 2305 2750 1005 3207 78) bei der Kreissparkasse Herzogtum Lauenburg einzuzahlen. Die Einzahlung gilt als verbindliche Anmeldung.
Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Smartphone-Workshop für Android-Geräte

RZ

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

In diesen Workshops erhalten Sie einen Überblick über die Arbeitsweisen und Funktionen ihres Smartphones. Insbesondere werden an den einzelnen Terminen Hilfestellungen auf ihre individuellen Fragen gegeben, wie z.B. ein Google-Konto erstellen oder Apps aus dem Playstore installieren.

Es sind alle Marken und Modelle möglich, auf denen ein Android-Betriebssystem installiert ist. Bringen Sie bitte das Smartphone mit Ladegerät und falls vorhanden Betriebsanleitung mit und halten Sie die Entsperr- und Pin-Codes bereit. Die Teilnehmerzahl ist pro Termin auf 6 Personen begrenzt.

Beginn **Kurs 513**, 04.09.2023

Termine:

5 x Montag, 19:30 - 21:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum

Gebühr: 8,00 €/Einzeltermin oder 40,00 € für alle Termine

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
Kursinformationen unter 04544/1619

Smartphone 1 – Einsteigerkurs

SB

Android am Wochenende

Leitung: Volkmar Döring

Dieser Kurs wendet sich an alle, die erstmalig ein Android-Smartphone benutzen. Zunächst werden wir die Ersteinrichtung des Gerätes mit Google-Konto, Kontakten, Mail-Konto und Datennutzung vornehmen. Danach üben wir Menüführung, Bedienung der Tastatur, Telefonieren, Nutzung der Mailbox, SMS schreiben, E-Mail-Verkehr.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.

Termin:

Samstag, 04.11.2023, 9:30 bis 14:00 Uhr
Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude

Gebühr: 36,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Smartphone 2 – Aufbaukurs

SB

Chatten und telefonieren mit WhatsApp

Leitung: Volkmar Döring

WhatsApp ist die populärste Messenger-App weltweit. In diesem Kurs wird zunächst erklärt, wie diese App funktioniert. Vom einwandfreien Installieren bis zum optimalen Einrichten werden Anhand praktischer Übungen werden Sie begeistert sein, wie unkompliziert es ist, Mitteilungen zu schreiben, mit oder ohne Anhang (z.B. Foto) zu versenden oder weiterzuleiten oder über WhatsApp zu telefonieren.

Bitte bringen Sie Ihr Android-Smartphone (kein iPhone oder Nokia-Windows) und das Ladekabel mit.

Termin:

Samstag, 11.11.2023, 9:30 bis 14:00 Uhr

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

Gebühr: 36,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Smartphone 3 – Aufbaukurs

SB

Fotos aufnehmen und versenden

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:

Samstag, 18.11.2023, 9:30 bis 14:00 Uhr

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

Gebühr: 36,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Smartphone für Fortgeschrittene (Android und iPhone)

MÖ BR

1.11520

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: 14.10.2023, 09:30 bis 12:00 Uhr
Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 30,00 € (Euro 25,00 für Teilnehmende, die den Einsteigerkurs besucht haben)

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

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Smartphone - Google, soweit das Auge reicht

MÖ BR

1.11530

Leitung: Gerhard Kohrt

Viele Dienste des US-Konzerns sind auf dem Android Smartphone bereits vorinstalliert. In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit verschiedenen Diensten (Maps, Fotos, Chrome,...)

Termine: 17.11.2023, 09:30 bis 12:00 Uhr
Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 30,00 € (Euro 25,00 für Teilnehmende, die einen Einsteigerkurs besucht haben)

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

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Smartphone – Übung macht den Meister

MÖ BR

1.11540

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: 15.12.2023, 09:30 bis 12:00 Uhr
Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
Gebühr: 30,00 € (Euro 20,00 für Teilnehmende, die einen Einsteigerkurs besucht haben)

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

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

anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Mein erstes iPhone Einsteigerkurs am Wochenende

SB

Leitung: Volkmar Döring

Von der Ersteinrichtung bis hin zu den Standardanwendungen auf Ihrem iPhone werden Sie geführt. WLAN einrichten, Kontakte anlegen, Internet, E-Mail und wie man Apps installiert gehören zum Kursinhalt. Bitte bringen Sie Ihr iPhone (kein Android-Smartphone oder Nokia-Windows) mit Ladekabel sowie SIM-Karte und Passwörtern mit.

Termin:

Samstag, 30.09.2023, 9:30 bis 14:00 Uhr

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

Gebühr: 36,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

Anmeldung schriftlich, per Mail oder

www.vhs-schwarzenbek.de

Grundlagen im Umgang mit Computer/Tablet & Co

RZ

Leitung: Nicolas Reuss

Ziel ist es einen sicheren Umgang mit Computer/Tablet und Co. zu erlernen.

Herr Reuss vermittelt dabei grundlegende Kompetenzen wie das Schreiben von E-Mails, Erstellen von Dokumenten und vieles weitere auf dem PC/Tablet.



Grafik: Nata Lia/Shutterstock

Digitale Teilhabe für alle

Digitalisierung ist weit mehr als die Nutzung von digitalen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet. Das Angebot der Volkshochschulen umfasst deshalb sowohl die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten als auch die Auseinandersetzung mit den Folgen von Digitalisierung für Gesellschaft und Umwelt. Dazu gehört auch die Integration digitaler Instrumente und Ressourcen in die Weiterbildung. Mit der Schaffung einer technischen Infrastruktur für digitale Lernangebote können die Teilnehmenden ihre digitale Medienkompetenz nicht nur im Präsenzangebot sondern auch im individuellen Lernprozess zu entwickeln.

„Der digitale Wandel ist in vollem Gange. Die technologischen Entwicklungen sind rasant und verändern die Art, wie wir uns informieren, wie wir kommunizieren, wie wir konsumieren – kurz: wie wir leben. Diesen Wandel wollen wir als Chance begreifen, mehr Wohlstand und mehr Lebensqualität für die Bürgerinnen und Bürger zu schaffen, und ihn gleichzeitig sozialverträglich und im Einklang mit unseren Grundwerten gestalten.“ (Bundeswirtschaftsministerium)



Eine Ermäßigung der Kursgebühr ist nach Rücksprache mit der VHS möglich. Die Teilnehmer brauchen keine Vorkenntnisse zu haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Beginn **Kurs 504.1:** 15.09.2023
 Beginn **Kurs 504.2:** 27.10.2023
 Beginn **Kurs 504.3:** 15.12.2023

Termine:
 6 x freitags, 10:00 - 11:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
 Kursgebühr: 10,00 €

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Erste Schritte am Laptop/PC (AG)



5.01520
 Leitung: Gerhard Kohrt

Wenn Sie lernen möchten, einen Computer oder Ihren Windows 11-Laptop zu nutzen, sind Sie in diesem Kurs richtig. Wir besprechen die Grundlagen im Umgang mit dem PC und die wichtigsten Funktionen: Umgang mit Maus und Tastatur Desktop, Startmenü, Speichern und Verwalten von Dateien und Musik oder Videos abspielen. Erfahren Sie auch, wie Sie sicher im Internet surfen, ein E-Mail-Konto einrichten und E-Mails versenden. Ein eigener Laptop muss mitgebracht werden.

Beginn: 12.09.2023
 Termine:

10mal dienstags 16:00 bis 18:00 Uhr
 Gemeinschaftshaus Mölln, Seestraße 47
 Gebühr: 72,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Computer für Anfänger mit leichten Vorkenntnissen (AG)



5.01530
 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
 Computerraum der Gemeinschaftsschule Mölln, Auf dem Schulberg.
 Gebühr: 28,50 € (bei 8 Teilnehmern.)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

PC - Grundkurs Senior/innen



AU501-08

PC - Vertiefung Senior/innen



AU501-09
 Leitung: Klaus-Peter Jürgens

Sie erlernen grundlegende PC-Kenntnisse von Windows 10, vertiefen Ihr Wissen über das Internet, schreiben und versenden Emails mit Anlagen oder Links, erfahren et-

was über Textverarbeitung mit Office 2019. Wir gehen auch individuell auf Ihre Bedürfnisse ein. Die Kurse sind einzeln buchbar.
 Beginn **Grundkurs:** 13.11.2023
 Beginn **Vertiefung:** 20.11.2023
 Termine: 5mal, Montag bis Freitag, je 09:30 - 11:30 Uhr
 Ort: Alfred-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
 Gebühr: je 88,00 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Computerkurs für Senioren (Anfänger)



Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Es werden Grundlagen der Textverarbeitung MS Word vermittelt. Die einzelnen Teilnehmer werden individuell betreut.

Beginn **Kurs 508.1,** 05.09.2023
 Termine:

5 x dienstags, 15:00 - 17:00 Uhr
 Beginn **Kurs 508.2,** 24.10.2023
 Termine:
 5 x dienstags, 15:00 - 17:00 Uhr
 Gebühr: 52,00 € (Kleingruppe) zzgl. 5,00 € Materialkosten
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
 Kursinformationen unter 04541 840102

Computerkurs für Senioren (Fortgeschrittene)



Leitung: Elena Balfanz-Fattakhova

Das Erlernte wird weiter vertieft. Der Unterricht wird individuell durchgeführt.

Beginn **Kurs 509.1,** 07.09.2023
 Termine:

5 x donnerstags, 15:00 - 17:00 Uhr
 Beginn **Kurs 509.2,** 26.10.2023
 Termine:
 5 x donnerstags, 15:00 - 17:00 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
 Gebühr: 52,00 € (Kleingruppe) zzgl. 5 € Materialkosten
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
 Kursinformationen unter 04541 840102

PC – Kenntnisse auffrischen



In diesem Kurs werden die vorhandenen Kenntnisse der Teilnehmer*innen aufgefrischt und hilfreiche Tipps und Tricks vermittelt. Ihre Fragen gestalten wesentlich den Inhalt des Kurses. Eigene Notebooks/Laptops können gern mitgebracht werden.
 Termine: Mo., 06.11. und Mi., 08.11.2023, 18:00 bis 20:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkasengebäude
 Gebühr: 32,00 €
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Organisation und Ordnung auf dem PC



AU501-01

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: 07.10.2023
 Termine:

1mal samstags, 09:00 - 13:30 Uhr
 Alfred-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
 Gebühr: 37,80 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Hilfe – mein Kurs findet in der vhs.cloud statt!



Einführung für Kursteilnehmende
 Leitung: Anja Erdmann

Ihr gewohnter Präsenzkurs findet plötzlich online in der vhs.cloud statt? Oder Sie möchten an einem neuen Online-Angebot der Volkshochschulen teilnehmen?

Die vhs.cloud ist die Lernplattform für Volkshochschulen in Deutschland. Sie bietet datenschutzkonform die Möglichkeit, zeit- und ortsunabhängig verschiedenste Kurse zu besuchen, Gelerntes zu vertiefen und sich mit anderen Kursteilnehmenden auszutauschen.

Wir werden die Registrierung in der vhs.cloud, das Buchen eines Kurses und die Teilnahme an der Konferenz üben und Unsicherheiten ausräumen.

Termine:

Kurs 1:
 Dienstag, 29.08.2023, 10:00 bis 11:00 Uhr

Kurs 2:
 Donnerstag, 07.09.2023, 16:00 bis 17:00 Uhr

Kurs 3:
 Dienstag, 19.09.2023, 10:00 bis 11:00 Uhr

Kurs 4:
 Donnerstag, 28.09.2023, 16:00 bis 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, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de oder telefonisch 04151 5388

Kaufmännische IT-Medienanwendungen

Willkommen in der Cloud - ONLINE



AU502-01
 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: 12.11.2023
 Termin: 1mal sonntags, 18:00 - 20:00 Uhr
 Ort: Online
 Gebühr: 17,60 €
 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

Microsoft OFFICE Kompaktkurs 5.02510



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:
 7mal donnerstags 18:00 bis 20:00 Uhr
 Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
 Gebühr: 70,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

OUTLOOK 2021 - Grundlagen



AU502-30

Leitung: Florian Paetzel

Ob beruflich oder privat: Outlook ist das perfekte Instrument digitaler Kommunikation für Ihre Büroorganisation mit Terminplanung, Kalender, Adressbuch und E-Mail-Programm.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
 Beginn: 01.11.2023
 Termine:

2mal mittwochs, 18:00 - 20:15 Uhr
 Ort: Alfred-Otto-Schule Dassendorf, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
 Gebühr: 39,60 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Büropraxis für Frauen - Grundlagen



AU502-26

Büropraxis für Frauen - Vertiefung



AU502-27
 Leitung: Andreas Hartung

Diese Lehrgänge (auch einzeln buchbar) werden in Kooperation mit der Gleichstellung des Amtes Hohe Elbgeest an-

geboten 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 **Grundlagen:** Montag, 18.09.2023
 Beginn **Vertiefung:** Montag, 09.10.2023
 Termine: je 5mal, Montag bis Freitag, 08:30 - 11:30 Uhr
 Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
 Gebühr: je 114,00 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Die gelungene PC-Präsentation (AG)
5.01560

Leitung: Gerhard Kohrt

In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie mit dem Präsentationsprogramm PowerPoint 2019 Präsentationen erstellen. Alle wichtigen Funktionen werden geübt und angewendet.

Vorkenntnisse: Computer-Basiskenntnisse.
 Beginn: 09.11.2023

Termine:
 5mal donnerstags 19:30 bis 21:00Uhr
 Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
 Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Spiele programmieren für Kinder
AU501-03

Leitung: Jens Lehnhoff

In diesem Kurs lernen Schüler/innen der 3. und 4. Klasse spielerisch die Programmiersprache „Scratch“ kennen und programmieren damit Browsergames durch das Zusammenstellen farbiger Bausteine. So erstellen wir kleine Spiele oder filmreife Geschichten.

Beginn: 23.09.2023

Termine: 2mal, Sa., 23.09. und So., 24.09., je 09:00 - 11:30 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 36,00 €

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.

Programmieren lernen mit Calliope Mini
AU501-04

Leitung: Jens Lehnhoff

Dieser Grund- und Fortgeschrittenkurs richtet sich an Schüler/innen der 3. und 4. Klasse. Wir besprechen die ersten Grundlagen der Computertechnik und Programmierung. Ziel des Kurses ist ein gemeinsames praktisches Bastelprojekt, das wir in

Teams programmieren und realisieren.
 Beginn: 14.10.2023
 Termine:
 2mal, Sa., 14.10. und So., 15.10., je 09:00 - 11:30 Uhr
 Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
 Gebühr: 36,00 €
 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.

POWERPOINT 2021 AU502-12

Leitung: Andreas Hartung

Ob in der Schule oder im Büro: heute benötigt fast jede/r das Präsentationsprogramm PowerPoint. Wir machen Sie fit im Umgang mit Erstellen und Gestalten von Textfeldern, Einfügen von Grafiken, Gestalten von Folien und Folienübergängen, Einbinden von Links (Internet) und anderen Programmen.

Beginn: 04.11.2023

Termin:
 1mal samstags, 09:00 - 13:30 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 39,60 €

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

Powerpoint

Leitung: Barbara Meißner

Einführung in die Gestaltung einer Präsentation: inkl. Textgestaltung in verschiedenen Variationen, Objektgestaltung, Darstellung von Tabellen, Diagrammen und Grafiken, Einfügen von Videos und Hinterlegen von Sounds/Musik. Kreative Nutzung von Animationseffekten sowie Folienübergängen

Termine: Freitag, 03.11.2023, 16:30 bis 19:00 Uhr und Samstag, 04.11.2023, 9:30 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 43,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

MS Excel 2019 für Anfänger (AG)
5.01550

Leitung: Gerhard Kohrt

Dieser Lehrgang bietet einen umfassenden Einstieg in die Tabellenkalkulation mit MS-Excel 2019. Es werden die grundlegenden Funktionen sowie einfache Formeln und Berechnungen erläutert und durch praktische Übungen verfestigt. Darüber hinaus werden aus den Tabellen passende Diagramme erstellt.

Termine:
 5mal donnerstags 19:30 bis 21:00 Uhr

Beginn: 14.09.2023

Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
 Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Einführung in EXCEL 2021

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Tabellenkalkulationsprogramms MS Excel 2021: Folgende Themen werden behandelt: Aufbau-, Funktions- und Arbeitsweise des Programms, Tabellen erstellen, formatieren und Layout-Gestaltung, sortieren von Daten, Formeln und Funktionen anwenden, Tabellen und Kalkulationen grafisch darstellen, Autofunktionen.

Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Beginn: **Kurs 511**, 07.11.2023

Termine:
 6 x dienstags, 19:30 - 21:30 Uhr

Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum

Gebühr: 56,00 € (Kleingruppe)

Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V.: www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146

Kursinformationen unter 04544/1619

EXCEL 2021 - Grundlagen
AU502-18

Leitung: Andreas Hartung

Sie erlernen grundlegende Techniken der Tabellenkalkulation mit einfachen Berechnungen, Umgang mit Formeln und Funktionen, Erstellen von Diagrammen sowie Verknüpfen von Werten: eine Hilfe für Beruf, Schule und privat.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
 Beginn: 03.11.2023

Termine:
 4mal freitags, 17:00 - 19:15 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 79,20 €

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

EXCEL 2021 Vertiefung
AU502-20

Leitung: Andreas Hartung

Sie wollen Ihre EXCEL-Grundkenntnisse erweitern und weitergehende Funktionen, den Einsatz des Funktionsassistenten, die Nutzung einfacher Datenbankfunktionalitäten sowie das Arbeiten mit verknüpften Tabellen und Arbeitsblättern erlernen. Grundkenntnisse sind wünschenswert.

Beginn: 01.12.2023

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

Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 59,40 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Was ist neu in EXCEL 2021? - moderne Features für Alltag und Beruf
AU502-21

Leitung: Andreas Hartung

Sie nutzen schon lange Excel und wollen neue Lösungsmöglichkeiten und Anregungen für die tägliche Arbeit bekommen. Tabellenformatierung, die Blitzvorschau, neue Funktionen, die Schnellanalyse, Sparklines oder die bedingte Formatierung - diese Features helfen uns auf einfache Art und Weise im Alltag und Beruf.

Beginn: 16.09.2023

Termin:
 1mal samstags, 09:00 - 13:30 Uhr

Ort: Alfried-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf

Gebühr: 39,60 €

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

Excel – Einführung

Leitung: Barbara Meißner

Vermittlung der grundlegenden Funktionen für das Erstellen und Formatieren von Tabellen sowie Diagrammen.

Termine:
 Freitag, 08.09.2023, 16:30 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 09.09.2023, 9:30 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 43,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

Excel – Aufbaukurs

Leitung: Barbara Meißner

Erstellen und formatieren von Diagrammen sowie Arbeiten mit komplexen Funktionen. Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Termine:
 Freitag, 15.09.2023, 16:30 bis 19:00 Uhr und

Samstag, 16.09.2023, 9:30 bis 13:00 Uhr

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

Gebühr: 43,20 €

VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388

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

MS Word 2019 Schritt für Schritt (AG)
5.01540

Leitung: Gerhard Kohrt

Word bietet eine Vielzahl von Möglichkeiten, Texte komfortabel zu gestalten. In diesem Lehrgang werden viele grund-



MÖ BR



DA

DA



SB

RZ

DA

DA

SB

DA

SB

MÖ BR

DA



MÖ BR



legende Textverarbeitungs-funktionen behandelt, die Sie benötigen, um erfolgreich einen Text bzw. Ihre Korrespondenz zu gestalten.

Termine:

5mal donnerstags 18:00 bis 19:30 Uhr
 Beginn: 14.09.2023
 Schulungsraum im Nebengebäude des Stadthauses über dem Bürgerservicebüro (Wasserkrüger Weg 14)
 Gebühr: 36,00 € (bei 6 Teilnehmenden)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

WORD 2021 Grundlagen AU502-25

DA

Leitung: Andreas Hartung

Hier erfahren Sie etwas über sinnvolles und effizientes Arbeiten mit Tabellen, Formatvorlagen und Textfeldern, Erstellen von Formularen oder Anwenden von Schreibschutzvarianten, um mit WORD nicht nur Texte schreiben zu können.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.
 Beginn: 08.09.2023
 Termine: 4mal freitags, 17:00 - 19:15 Uhr
 Ort: Alfred-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
 Gebühr: 79,20 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Einführung in Word 2021

RZ

Leitung: Dr. Herwig Nöthel

Eine Einführung in die Handhabung der wichtigsten Funktionen des Textverarbeitungsprogramms MS-Word 2021. Folgende Themen werden behandelt: Aufbau, Arbeits- und Funktionsweise des Programmes, Texte erstellen und formatieren, Gliederungen erstellen, Formatvorlagen, Grafik- und Textelemente, Tabellen, Serienbriefe und Adressetiketten. Die Teilnehmer sollten Vorkenntnisse im Betriebssystem Windows 10 haben. Für jeden Teilnehmer steht ein eigener PC zur Verfügung.

Beginn **Kurs 512**, 13.11.2023

Termine:
 4 x montags, 19:30 - 21:30 Uhr
 Ort: Ernst-Barlach-Schule PC Raum
 Gebühr: 40,00 € (Kleingruppe)
 Anmeldung bei der VHS Ratzeburg und Umland e.V., www.vhs-ratzeburg.de, vhs.ratzeburg@gmx.de oder 04541/8000146
 Kursinformationen unter 04544/1619

Word – Einführung

SB

Leitung: Barbara Meißner

Texte erstellen und formatieren; Einfügen von Fotos und Grundlagen der Layout-Erstellung inkl. Tabulatoren

Termine:
 Freitag, 22.09.2023, 16:30 bis 19:00 Uhr und
 Samstag, 23.09.2023, 9:30 bis 13:00 Uhr

Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkaus-sengebäude
 Gebühr: 43,20 €
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Word Aufbaukurs

SB

Leitung: Barbara Meißner

Arbeiten mit Tabulatoren, Erstellen von Briefvorlagen und anderen Vorlagen für allgemeine Korrespondenz sowie für Bewerbungen/Lebenslauf etc. Erstellen von Serienbriefen und Inhaltsverzeichnissen.

Termine:
 Freitag, 29.09.2023, 16:30 bis 19:00 Uhr und
 Samstag, 30.09.2023, 9:30 bis 13:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkaus-sengebäude
 Gebühr: 43,20 €
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Fachlehrgänge / Rechnungswesen

10-Fingersystem an einem Abend AU501-20

DA

Leitung: Uwe Bölt

Anstelle von 30 bis 40 Stunden wird das 10-Finger-Schreibsystem mithilfe eines Lehrwerks an nur einem Abend vermittelt. Dieser Kurs ist für Jede/n, von Schüler/in bis zum Erwachsenen, geeignet.

Beginn: 02.11.2023
 Termin:
 1mal donnerstags, 18:00 - 20:15 Uhr
 Ort: Alfred-Otto-Schule, PC-Raum, Bornweg 18, 21521 Dassendorf
 Gebühr: 19,80 €
 Anmeldung: www.vhs-dassendorf.de, service@vhs-dassendorf.de oder Tel. 04104/ 699 146.

Zur Gebühr kommen die Kosten des Arbeitsheftes (22,50 €). Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten, damit ausreichend Lehrhefte bestellt werden.

Computerschreiben – für Schüler*innen und Erwachsene

SB

Leitung: Barbara Meißner

Mit dem "Lerntechner-System" ist es möglich, die Tastatur eines Computers an nur einem kompletten Unterrichtstag blind bedienen zu lernen. Durch den gezielten Einsatz von Farben, Musik und erprobten Entspannungstechniken wird der Lernprozess unterstützt.

Termine:
 Freitag, 10.11.2023, 16:30 bis 19:00 Uhr und
 Samstag, 11.11.2023, 9:30 bis 13:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkaus-sengebäude
 Gebühr: 58,50 € (inkl. Lernhefte) keine Ermäßigung möglich!

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

Technische Grund - / Fachlehrgänge

3D Druck – Design für Einsteiger 5.03510

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. Vermittelt werden Ihnen alle Grundlagen, die für die Bedienung eines 3D-Druckers und für die Umsetzung eigener 3D-Drucke benötigt werden.

Von der Idee bis zum fertigen gedruckten Produkt. Sie werden anhand kleiner praktischer Druckprojekte durch den Kurs geleitet. Dafür steht für Ihnen eine moderne PC-Workstation und verschiedene Druckermodelle zur Verfügung.

Egal ob Bauteile, Deko, praktische Alltagsgegenstände oder Kunstwerke, mit 3D-Druck sind Ihnen keine Grenzen gesetzt.

Beginn: 14.09.2023
 Termine:
 10mal donnerstags 19:00 bis 20:30 Uhr
 Berufsbildungszentrum Mölln, Kerschens-teinerstr. 2 (Eingang Hemschört), Mölln
 Gebühr: 57,00 € (bei 8 Teilnehmenden – Teilnehmendenzahl begrenzt)
 Anmeldung: Tel. 0 45 42 / 8 96 60 oder anmeldung@vhs-moelln-brf.de

Einstieg in die Buchführung mit Lexware

SB

Onlinekurse 1 und 2

Leitung: Anja Eßelborn

Sie erledigten die Buchhaltung für einen Verein oder sind als Freiberufler mit dem Thema konfrontiert und möchten gerne einen Einblick in die Buchhaltung erhalten? Dieser Workshop leistet genau dies. In der Vorstellung der Buchführungssoftware Lexware werden alle wichtigen Themen angesprochen, die für die EDV-gestützte Erfassung von Belegen und die Erstellung von Auswertungen für Jahresabschlüsse nötig sind.

Sie benötigen die Software Lexware nicht, da die Dozentin ihre Präsentation zur Verfügung stellt und die Buchungen veranschaulicht.

Termin **Kurs 1**:
 Samstag, 16.09.2023, 9:00 bis 16:30 Uhr
 Termin **Kurs 2**:
 Freitag, 19.01.2024, 12:00 bis 15:45 Uhr und Samstag, 20.01.2024, 10:00 bis 13:30 Uhr
 Ort: Dieser Kurs findet in der vhs.cloud statt.
 Gebühr: 35 € je Kurs
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Softskills / Bewerbungstraining

Bewerbungstraining für Frauen

SB

Leitung: Felicia Steding (Frau & Beruf) und Petra Michalski (Gleichstellungs-beauftragte Schwarzenbek)

Dieses Bewerbungstraining richtet sich an Frauen, die sich beruflich umorientieren oder wieder einsteigen wollen. Sie erstellen Ihre individuellen Bewerbungsunterlagen und üben Vorstellungsgespräche.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Termine für ein Einzelcoaching zu vereinbaren.

Termin:
 Dienstag, 10.10.2023, 10:00 bis 15:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkaus-sengebäude
 Gebühr: 3,00 €
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

Nie wieder sprachlos! Rhetorik für Frauen

SB

Leitung: Anke Patzak

Vor allem im Beruf kommt es neben der Fachkompetenzen auch darauf an, die eigenen Leistungen gut zu kommunizieren und sich mit seinen Positionen durchzusetzen. Sicheres und souveränes Auftreten sind dabei ausschlaggebend.

Es werden folgende Themen bearbeitet und in kleinen Übungen praktiziert: Auftritt und Wirkung (Körpersprache, Signale, Sicherheit und Unsicherheit), Ressourcen erkennen und im Alltag einsetzen, Umgang mit Machtgesten sowie Spontanität und Schlagfertigkeit.

Termin:
 Samstag, 04.11.2023, 9:00 bis 17:00 Uhr
 Ort: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkaus-sengebäude
 Gebühr: 59,00 €
 VHS Schwarzenbek Tel. 04151/5388
 Anmeldung schriftlich, per Mail oder www.vhs-schwarzenbek.de

vhs online akademie schleswig-holstein

Lernen kompetent gestalten.

vhs-Online-Akademie für die Aus- und Weiterbildung von Kursleitenden an Volkshochschulen und Bildungszentren in Schleswig-Holstein

www.vhs-akademie.sh

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, e-mail: wissen@vhs-aumuehle-wohltorf.de

Öffnungszeiten Büro: Mittwochs 15.30 - 17.30 Uhr und Donnerstags 8 - 10 Uhr

Anmeldung: bei der vhs, wenn nicht anders angegeben.

Zahlungen: Überweisung auf IBAN: DE24 2305 2750 0109 1041 08, BIC: NOLADE21RZB.

Volkshochschule Büchen - Gudow e.V.

Leiterin: Uta Ehlers

Geschäftsstelle: Schulzentrum Büchen, Schulweg 1, Eingang F1, Raum F102 (Parterre links), 21514 Büchen

Postanschrift: Postfach 1150, 21510 Büchen

Ansprechpartnerinnen:

Uta Ehlers (Leitung), Tel. 04155 2608,

Ute Kruckow (Geschäftsführung), Tel. 04155 3551 (Anmeldung und Kursbetreuung)

E-Mail: info@vhs-buechen-gudow.de

Internet: www.vhs-buechen-gudow.de

Bürozeit: mittwochs von 18:15 bis 19:45 Uhr (außer in den Ferien) Telefon 04155 3550 während der Bürozeit

Bankverbindung: Kreissparkasse Büchen

IBAN: DE93 2305 2750 0002 0022 56,

BIC: NOLA-DE21RZB

Zahlung:

- bis spätestens zum zweiten Kursabend in bar oder per Überweisung (Nachweis durch Überweisungsträger oder Kto.-Auszug erforderlich.)

- bei Wochenendveranstaltungen per SEPA-Lastschrift (der Einzug erfolgt fünf Tage vor Kursbeginn)

Ermäßigung: 20 % für Mitglieder, 50 % auf Antrag für Arbeitslose und Sozialhilfeempfänger sowie für Inhaber einer Juleika. (Familienmitgliedschaften möglich!)

Anmeldung: Durch Eintrag in die Kursliste am ersten Kursabend bzw. während der Vorbesprechung. Bei Wochenendveranstaltungen verbindliche schriftliche Anmeldung.

Abmeldungen: In der Geschäftsstelle bis zur 2. Unterrichtsstunde kostenfrei. Bei späteren Abmeldungen ist die Gebühr voll zu entrichten. Bei Wochenendveranstaltungen bis spätestens 7 Tage vor Kursbeginn bei der VHS-Geschäftsstelle.

Volkshochschule Dassendorf e.V.

Leitung: Andreas Hartung

Geschäftsführung: Petra Ebel

Büro: Am Wendel 2a, 21521 Dassendorf

Tel. 04104/ 699 146

e-mail: service@vhs-dassendorf.de

Internet: www.vhs-dassendorf.de

Sprechzeiten: Montag 10:00-11:00 Uhr und Dienstag 18:00-19:00 Uhr (außer in den Schulferien S.-H.)

Bankverbindung: KSK Herzogtum Lauenburg, IBAN: DE45 2305 2750 0109 5489 60

BIC: NOLADE21RZB

Anmeldung: persönlich im Büro der VHS, telefonisch, per E-mail oder über die Website

Zahlung: bis spätestens zum zweiten Kurstag auf das o. g. Bankkonto. Bei Wochenend- und Einzelveranstaltungen ist die Kursgebühr kurzfristig vor Kursbeginn zu überweisen. Sollte die Mindestteilnehmerzahl unterschritten werden, kann es zu einer Änderung der Kursgebühr kommen. Eine Rückerstattung der Kursgebühren ist in der Regel nicht möglich.

Abmeldungen: bis eine Woche vor Kursbeginn im Büro der Vhs, sonst ist die volle Kursgebühr zu entrichten.

Ermäßigung: 20 % von der Kursgebühr für Schüler/innen, Student/innen, Auszubildende, Empfänger von ALG II und Sozialhilfe gegen Vorlage eines schriftlichen Nachweises. Für Kinder- u. Jugendkurse gibt es keine Ermäßigung. In den Schulferien (S.-H.) finden in der Regel keine Kurse statt.

Volkshochschule Mölln-Breitenfelde

Leiter: Gerhard Kohrt

Tel.: 04542/89660, Fax: 04542/5986

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.

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

Volkshochschule Ratzeburg

Leitung: Silvia Tessmer

Geschäftsstelle: Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg

Öffnungszeiten: Montag von 9.30 - 11.30 Uhr

Donnerstag von 16.00 - 18.00 Uhr,

Freitag von 9.30 - 11.30 Uhr

Anmeldungen: Verbindlich schriftlich/online bei der Volkshochschule Ratzeburg und Umland e.V., Seminarweg 1, 23909 Ratzeburg,

Telefon: 04541/891386;

E-Mail: vhs.ratzeburg@gmx.de

Zahlung: Die Gebühren sind bis spätestens nach der 1. Unterrichtsstunde zu entrichten. Bei einigen Kursen entstehen Materialkosten, diese Kosten werden zusätzlich zu den Kursgebühren

erhoben. Ein evtl. Rückzahlung der Gebühr kann nur erfolgen, wenn Kurse von der VHS abgesetzt wurden.

Ermäßigungen: Die Volkshochschulen gewähren in der Regel Schülern 25% Ermäßigung (nicht bei Kursangeboten, die ausschließlich für Kinder und Jugendliche angeboten werden) und Erwachsenen bei entsprechendem Nachweis in sozialen Härtefällen eine Ermäßigung von 50% für die meisten Kurse. Die Ermäßigung muss mit der Anmeldung beantragt werden. Bitte erkundigen Sie sich bei der VHS-Leitung.

Bankverbindung: Raiffeisenbank Südostmarn Mölln eG, IBAN: DE92 2006 9177 0000 7065 23

Abmeldungen: Die Abmeldung von einem Kurs ist grundsätzlich bis zu 1 Woche vor Kursbeginn möglich und hat ausschließlich über die VHS zu erfolgen. Bei späteren und nicht über die Volkshochschule durchgeführten Abmeldungen müssen die Gebühren voll entrichtet werden. Für schriftliche Mahnungen werden Euro 2,50 Gebühren erhoben.

Volkshochschule Schwarzenbek e.V.

Leiterin: Anja Erdmann

Geschäftsstelle: VHS, Berliner Str. 1-5 im Kreissparkassengebäude, 21493 Schwarzenbek,

Tel. 04151/5388

E-mail: info@vhs-schwarzenbek.de

Internet: www.vhs-Schwarzenbek.de

Teilnehmendenbetreuung: 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.

Unsere Investition in die Zukunft – Bildung.



**Klare Kante
für Ihr Geld**

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**