

# GEMEINSAM

LERNEN  
ERLEBEN  
SPAß HABEN



SPRACHEN  
BERUF – HOBBY  
MUSIK – KUNST – KINDER  
PSYCHOLOGIE – RECHT  
GESUNDHEIT – FITNESS  
ENTSPANNUNG – TANZ  
NATUR – WELLNESS  
KULTUR



## Semesterstart 5. Februar 2024

ALLE KURSE UND ANMELDUNG ONLINE UNTER  
[www.vhs-schenefeld.info](http://www.vhs-schenefeld.info)

**FITNESS- UND WELLNESS-WOCHENENDE**  
in St. Peter-Ording am Nordseestrand



Mein Name ist Sabine Evers. Ich habe das Fitness- und Wellness-Wochenende für Sie konzipiert und werde alle Programmpunkte als Trainerin begleiten. Natürlich stehe ich Ihnen während des Wochenendes als Ansprechpartnerin vor Ort zur Verfügung. Ich bin als Aerobic-Instruktorin, als Referentin für Freizeit- und Gesundheitssport sowie als Kursleiterin für Beckenboden-, Rücken- und Pilates-Training tätig. Ich freue mich auf ein aktives und zugleich entspannendes Wochenende mit Ihnen.

► **Fr 8.11. – So 10.11.2024**

**Urban Nature Hotel \*\*\*\*, St. Peter-Ording ([www.urban-nature.de.de](http://www.urban-nature.de.de)) NEU seit 2023!**

Urban Nature, ein Hotel der Kontraste. Stadt oder Land? Urban Nature vereint das Beste aus beiden Welten. Inspirierend lebendig - zwischen Dünen und Wellenrauschen. Rooftop-Spa mit Außenterrasse.

**325,- € (ggf. zzgl. EZ-Aufschlag 165,- €)**

**Inklusiv:** 2 Übernachtungen im Doppelzimmer (ggf. EZ-Aufschlag beachten) inkl. Frühstück, umfangreiches Fitness- und Entspannungsprogramm, Betreuung während des Aufenthaltes durch Ihre Trainerin Sabine Evers

**Programm:**

**Freitag:**

ab 14.00 Uhr Anreise  
17.00 Uhr Begrüßung und Planung  
17.30 Uhr Bauch-Beine-Po am Strand  
19.00 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr Abendspaziergang

**Samstag:**

08.00 Uhr Walking  
09.00 Uhr Frühstück  
10.30-11.30 Uhr Walking am Strand  
13.00 - 14.00 Uhr Pilates  
ab 14.00 Uhr z.B. Schwimmen u. Relaxen  
ab 19.00 Uhr Abendessen

**Sonntag**

07.30 Uhr Walking am Strand  
08.15 Uhr Frühstück  
09.15 Uhr Gymnastik am Strand oder Rückengymnastik  
10.00 Uhr Duschen / Packen...  
11.00 Uhr Auswertung/Ausklang

**MEIN BÄCKER**

**HEISST HARRY**



**AUCH SONNTAGS  
FÜR SIE DA!**

**Harry-Brot GmbH**

Betrieb Schenefeld

Kiebitzweg 15 – 19

22869 Schenefeld

[www.harry-brot.de](http://www.harry-brot.de)

**Öffnungszeiten Fabrikladen**

Montag – Freitag

6:00 – 18:00 Uhr

Samstag

7:00 – 13:00 Uhr

Sonntag

7:00 – 12:00 Uhr

## Willkommen

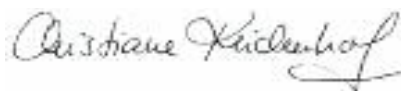
Sehr geehrte Schenefelderinnen und Schenefelder,  
liebe Leserinnen und Leser!

*„Bildung ist nicht Wissen, sondern Interesse am Wissen.“  
Hans Margolius*

Dementsprechend möchte ich Ihr Interesse an unserem neu zusammengestellten Programm wecken. Es enthält einige Kurse, Vorträge und Workshops, die gänzlich neu für Sie entwickelt worden sind. Es gibt aber auch wieder viele bewährte Kurse; einige sind zeitlich an Ihre Wünsche angepasst worden, andere stellen Fortsetzungen bereits erfolgreich nachgefragter Angebote dar. Die Inhalte sind vielfältig, interessant und bereichernd und auf jeden Fall eine Erfahrung wert!

Noch ein kurzes Wort in eigener Sache. Nachdem wir die Teilnehmerentgelte über viele Jahre konstant halten konnten, ist in diesem Semester eine kleine Gebührenerhöhung unumgänglich geworden. Dennoch ist die VHS Schenefeld im Vergleich eine der günstigsten Volkshochschulen im Umkreis. Die Angebote und das Lehrpersonal erfüllen hohe Standards und die Räumlichkeiten bieten eine angenehme Lernatmosphäre. Ich lade Sie herzlich ein, sich selbst davon zu überzeugen.

Ihre



Christiane Küchenhof  
Bürgermeisterin



## Informationen

Volkshochschule der Stadt Schenefeld  
-Frühjahrssemester 2024-

Beginn: 05.02.2024

Ferien: 29.03.-21.04., 10.05., ab 20.07.24

Anschrift der Geschäftsstelle:

VHS, Rathaus (Zimmer 201/203), Holstenplatz 3-5, Schenefeld

Öffnungszeiten der Geschäftsstelle:

Mo, Di, Do, Fr 8.30 – 12.00 Uhr und Do auch 14.00 – 18.00 Uhr  
Mittwoch geschlossen

(persönliche Termine nur Di u. Do nach vorheriger Abstimmung)

Seminarräume:

VHS-Gebäude, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Anmeldung/Verwaltung: Patricia Jonas, Tel. 040 – 830 37 109

patricia.jonas@stadt-schenefeld.de

Fax 040 – 830 37 288

Geschäftsführung: Ramona Knust Tel. 040 – 830 37 110

ramona.knust@stadt-schenefeld.de

Bankverbindung:

Sparkasse Südholstein

IBAN DE0923 0510 3000 0359 3100

BIC NOLADE21SHO

Gläubiger ID DE30VHS00000166366



# Anmelden: So wird's gemacht

## Anmelden + Abmelden / Teilnahmebedingungen

### Ausführliche Teilnahmebedingungen und wichtige Hinweise

Die Kurse finden in den Ferien (29.03.-21.04., 10.05., ab 20.07.24), sowie an gesetzlichen Feiertagen grundsätzlich nicht statt.

#### Anmeldung/Zahlung:

##### 1) Kurse ohne verbindliche Anmeldung

Für Kurse mit dem Vermerk „• Ohne verbindliche Voranmeldung“ ist eine Anmeldung in der VHS-Geschäftsstelle nicht erforderlich! Sie besuchen den Kurs am **ersten Unterrichtstag** und entscheiden sich bei **dieser kostenlosen Schnupperstunde**, ob Sie den Kurs belegen möchten. Die **verbindliche Anmeldung erfolgt am Ende der Probestunde** durch Eintragen in die Teilnehmerliste, die die Dozentin/der Dozent bereithält. Die **Gebühr** wird in genannter Höhe fällig und ist ohne weitere Aufforderung, **spätestens bis zum 3. Unterrichtstag**, unter Angabe von Kursnummer und Namen des Kursteilnehmers auf das auf Seite 3 genannte Konto der Volkshochschule Schenefeld zu überweisen. Um Ihnen den Zahlungsverkehr etwas zu erleichtern, erhalten Sie auf Wunsch direkt im Kurs von der Dozentin/dem Dozenten einen vorgedruckten Überweisungsbeleg. **Mit einem Besuch des Kurses ab dem zweiten Kurstermin wird stets die volle Gebühr fällig**; auch Teilnehmerinnen und Teilnehmer, die später in den Kurs eintreten oder nur zeitweise mitmachen, zahlen grundsätzlich die volle Gebühr.

##### 2) Kurse mit verbindlicher Anmeldung

Für Kurse mit dem Vermerk „Mit verbindlicher Anmeldung“ melden Sie sich bitte vor Beginn der Kurse persönlich oder schriftlich in der VHS-Geschäftsstelle oder online unter [www.vhs-schenefeld.info](http://www.vhs-schenefeld.info) an (**die Teilnahmebedingungen der VHS Schenefeld gelten auch für formlose Anmeldungen**). Soweit von uns **keine andere Benachrichtigung** erfolgt, **gilt die Anmeldung als angenommen. Die Gebühr ist spätestens 4 Tage vor Beginn des Kurses** unter Angabe von Kursnummer und Namen des Kursteilnehmers auf das auf Seite 3 genannte Konto der Volkshochschule Schenefeld zu überweisen, d.h., dass die Gebührenpflicht bereits am 1. Unterrichtstag eintritt (es gibt KEINE unverbindliche Probestunde). Bei einer Online-Anmeldung über die Homepage der VHS ist die Erteilung einer Einzugsermächtigung notwendig. Die Gebühr wird dann ca. 4 Tage vor Kursbeginn abgebucht. Ein Rücktritt von der Anmeldung muss schriftlich oder persönlich bis spätestens eine Woche (2 Wochen bei Bildungsurlaubsveranstaltungen) vor Kursbeginn in der VHS-Geschäftsstelle zu den auf Seite 3 angegebenen Sprechzeiten erfolgen. Andernfalls ist bis Kursbeginn die Hälfte der Kursgebühr zu entrichten. Nach Kursbeginn ist die volle Gebühr zu entrichten.

#### Für alle Kurse gilt:

##### Das Fernbleiben vom Kurs gilt nicht als Abmeldung!

Alle An-, Ab- und Ummeldungen müssen ausnahmslos über die Geschäftsstelle erfolgen. Entsprechende Mitteilungen bei der Kursleitung sind unwirksam. Ausführliche Teilnahmebedingungen und wichtige Hinweise

#### Umstellung auf SEPA-Lastschriftverfahren

Seit dem 1. Juli 2014 muss der Massenzahlungsverkehr europaweit nach den SEPA (Single Euro Payments Area)-Regularien abgewickelt werden. Das Lastschriftmandat wird durch eine individuelle teilnehmerbezogene Mandatsreferenz-Nummer und die Gläubiger-Identifikationsnummer der VHS (DE30VHS00000166366) gekennzeichnet, die bei allen Lastschrifteinzügen der VHS angegeben werden. Die Abbuchung erfolgt jeweils nach Fälligkeit der Gebühr (Fälligkeit siehe Pkt. Anmeldung/Zahlung).

Für eine SEPA-Überweisung an die Volkshochschule finden Sie die IBAN und BIC der Bankverbindung der VHS Schenefeld auf Seite 3 des Programmheftes.

#### Ermäßigungen:

Die Teilnahmegebühr setzt sich aus einer Grundgebühr in Höhe von 5,- € und einer zusätzlichen Gebühr je Unterrichtsstunde zusammen. Die Grundgebühr wird nicht ermäßigt. Eine Ermäßigung in Höhe von 50 % der zusätzlichen Kursgebühr für maximal 5 Kurse im Semester erhalten:

- volljährige Schülerinnen/Schüler, volljährige Auszubildende sowie Studentinnen/Studenten
- Empfängerinnen/Empfänger von Arbeitslosengeld
- schwerbehinderte Bezieherinnen/Bezieher von Rente wegen voller Erwerbsminderung (mindestens 50 % GdB) bis zum vollendeten 65. Lebensjahr
- Minderjährige deren Erziehungsberechtigte eine der oben genannten Bedingungen erfüllen

Eine vollständige Ermäßigung der zusätzlichen Kursgebühr für maximal 5 Kurse im Semester erhalten:

- Empfängerinnen/Empfänger von Bürgergeld nach SGB II
- Empfängerinnen/Empfänger von Hilfen zum Lebensunterhalt nach SGB XII
- Empfängerinnen/Empfänger von Hilfen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz (AsylbLG)
- Empfängerinnen/Empfänger von Grundsicherung nach SGB XII
- Minderjährige deren Erziehungsberechtigte eine der oben genannten Bedingungen erfüllen

Eine Ermäßigung oder Befreiung kann für bestimmte Kurse ausgeschlossen oder eingeschränkt werden. Ein Nachweis über den Status ist der VHS-Geschäftsstelle bei Kursen mit dem Vermerk „Mit verbindlicher Anmeldung“ grundsätzlich bis spätestens 4 Tage vor Kursbeginn, bei Kursen mit dem Vermerk „Ohne verbindliche Voranmeldung“ bis spätestens zum 3. Unterrichtstag vorzulegen, sonst ist die volle Gebühr zu entrichten. Der Nachweis ist in jedem Semester neu zu erbringen. Ebenfalls wird Teilnehmerinnen/Teilnehmern, die für den Bereich des Lehrganges eine Förderung anderer öffentlicher Stellen (z. B. Arbeitsamt, Bundeswehrförderungsdienst) in Anspruch nehmen, keine Ermäßigung gewährt.

Im Einzelfall kann die Gebühr ganz oder teilweise erlassen werden, wenn deren Erhebung bei Berücksichtigung der wirtschaftlichen Verhältnisse eine besondere Härte bedeutet. Ein entsprechender Antrag kann bei der VHS gestellt werden. Eventuelle Gebührenerstattungsansprüche aufgrund von Krankheit (mind. 30 % der Kurszeit) müssen bis spätestens 2 Wochen nach Kursende in der VHS-Geschäftsstelle mit geeigneten Attesten belegt werden. **Kosten für Begleitmaterial, Prüfungsgebühren und Umlagen von Kursgebühren sind auch bei Gebührenermäßigung bzw. -befreiung in vollem Umfang zu entrichten.**

#### Teilnehmerzahl:

Sofern im Arbeitsplan bei den einzelnen Kursen nichts anderes vermerkt ist, finden sie in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von 10 Personen statt. Sinkt die Teilnehmerzahl im Laufe des Semesters unter 10 Personen, kann die VHS den Kurs auflösen oder mit anderen zusammen legen. Bei Nichterreichen der Mindestteilnehmerzahl besteht nach Absprache die Möglichkeit Kleingruppen zu bilden.

#### Fortsetzung von Kursen:

Die VHS ist nicht verpflichtet, Kurse, insbesondere unter den gleichen Voraussetzungen (Tag, Uhrzeit, Ort, Dozentin/Dozent) wie in den vorherigen Semestern, in folgenden Semestern fortzusetzen.

#### Lehrbücher:

Lehrbücher für die Kurse werden von der VHS nicht gestellt. Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer müssen die Bücher selbst beschaffen.

#### Materialkosten:

Materialkosten sind direkt an die Dozentin/den Dozenten zu entrichten. Bei nicht fristgerechter Abmeldung wird die Kochmiete in den Kochkursen trotzdem fällig.

#### Teilnahmebescheinigungen:

Nach Abschluss eines Kurses kann eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt werden. Wurde die Anwesenheit für mindestens 80% der Kurszeit nachgewiesen, wird die Teilnahme am Kurs voll bestätigt, ansonsten wird die Zahl der wahrgenommenen Termine bescheinigt. Bitte wenden Sie sich an die Geschäftsstelle der VHS.

#### Rollstuhl:

Viele Kursangebote finden in Unterrichtsräumen statt, deren Zugänge barrierefrei sind. Wir bitten Sie jedoch, sich auf jeden Fall vor Beginn der Veranstaltung mit der VHS in Verbindung zu setzen, damit der barrierefreie Zugang geklärt bzw. wenn nicht vorhanden ggf. geschnitten werden kann.

#### Haftung:

Die Teilnahme an Kursen, Fahrten, Reisen, Besichtigungen und Wanderungen erfolgt auf eigene Gefahr. Eine Haftung der VHS für Schäden und Verluste irgendwelcher Art ist grundsätzlich ausgeschlossen. Die Teilnehmerin/der Teilnehmer haftet für alle Schäden, die der VHS an den überlassenen Gebäuden, Räumen, Anlagen, Einrichtungen und Geräten einschließlich der Zugänge und Zugangswege durch die Nutzung entstehen.

#### Ausschluss:

Die Geschäftsstelle der VHS behält sich vor, Teilnehmer/innen von der Kursteilnahme auszuschließen, sofern sie durch ihr Verhalten eine angenehme und gedeihliche Lehr- und Lernatmosphäre für die anderen Teilnehmer/innen und Lehrkräfte beeinträchtigen.

#### Anerkennung der Hinweise und Teilnahmebedingungen:

Mit dem Besuch des Kurses/der Anmeldung erkennt die Teilnehmerin/der Teilnehmer die Hinweise und Teilnahmebedingungen als verbindlich an.

#### Hinweise zum Datenschutz

Die ausführlichen Datenschutzhinweise nach DSGVO finden Sie auf Seite 37.



# Herzlich willkommen!

Seminarräume VHS Schenefeld

OSTERBROOKSWEG 36

ausreichend viele Parkplätze und  
barrierefrei mit Fahrstuhl



## So kommen Sie zu uns:

### mit dem Bus:

Linien 184, 185, 285 oder 384  
Haltestelle Hasselbinnen

### mit dem Auto:

Der Parkplatz befindet sich hinter dem Gebäude. Sie biegen vom Osterbrooksweg in die Straße Hasselbinnen ein und fahren nach ca. 120 m rechts durch eine Toreinfahrt auf den großen Parkplatz. Vom Parkplatz kommen Sie durch eine Pforte direkt zum Eingang des VHS-Gebäudes, der sich an der Seite des Gebäudes befindet.

**Aktuelle Informationen zu  
Programm- oder Raumänderungen  
oder  
Kursabsagen finden Sie am  
schnellsten hier:  
[www.vhs-schenefeld.info](http://www.vhs-schenefeld.info),  
am Info-Display in der VHS  
oder fragen Sie bei  
Unsicherheiten vor Kursstart  
auch gern in der VHS-Geschäfts-  
stelle nach.**



## **Ausstellung im VHS-Gebäude in diesem Semester:**

Marlis Lühr – Uschi Schreiner – Bärbel Horn-Meyer „Bilderwelten“ Malerei  
26.01. – 30.06.2024, Vernissage: Freitag, 26.01.2024, 18.00 Uhr  
- In Zusammenarbeit mit dem Kunstkreis Schenefeld e.V. -

### **Kurs-Beratung**

Für alle Sprach - oder anderen Kursangebote wenden Sie sich in Beratungsfragen inhaltlicher Art gern direkt an die durchführenden Dozentinnen und Dozenten. Kontaktdaten erhalten Sie in der VHS. Wenn Sie Fragen zur Anmeldung, Bezahlung oder anderen Teilnahmebedingungen haben, steht Ihnen ebenfalls das VHS-Team gern mit Rat und Tat zur Seite.

Unsere Kontaktdaten finden Sie gleich auf der ersten Seite in diesem Programmheft.

Informationen und Onlinebuchung auf [www.vhs-schenefeld.info](http://www.vhs-schenefeld.info)

# Schenefelder Veranstaltungskalender Januar 2024-August 2024

Freitag bis Samstag	12.01. bis 10.02.		<b>Mathias Schmitz „Stille“ – Fotografie-Vernissage. Fr. 12.01., 18:00 Uhr</b> <u>Ort:</u> Galerie im Stadtzentrum Schenefeld (1. OG), Kiebitzweg, Schenefeld KUNSTKREIS SCHENEFELD e.V.
Sonntag	14.01.	ab 11.30 Uhr	<b>Neujahrsempfang der Stadt Schenefeld</b> Alle Bürgerinnen und Bürger der Stadt Schenefeld sind herzlich willkommen im Ratssaal des Schenefelder Rathauses. STADT SCHENEFELD
Donnerstag	18.01.	20.00 Uhr	<b>Reiner Kröhnerts ER-Kabarett</b> <u>Ort:</u> FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Freitag	19.01.	20.00 Uhr	<b>The Watch - Konzert</b> <u>Ort:</u> JUKS Schenefeld, Osterbrooksweg 25, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Samstag	20.01.	20.00 Uhr	<b>The Rattles - Konzert</b> <u>Ort:</u> JUKS Schenefeld, Osterbrooksweg 25, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Samstag bis Freitag	20.01. bis 28.01.		<b>Jubiläumsausstellung – 25 Jahre Kunsthaus Schenefeld</b> <i>Die Drucker zeigen ihre Arbeiten anlässlich unseres 25-jährigen Jubiläums.</i> <b>Eröffnung: Sa., 20.01., 16.00 Uhr/ Sonst: So., 21.01., 11.00-13.00 Uhr/ Mo-Fr 15.00-18.00 Uhr</b> <u>Ort:</u> Friedrich-Ebert-Allee 3, Schenefeld KUNSTHAUS SCHENEFELD/ Info: 040/ 839 29 722 oder <a href="http://www.kunsthau-schenefeld.de">www.kunsthau-schenefeld.de</a>
Mittwoch	24.01.	19.00 Uhr	<b>Jour-Fixe: Neubebauung am Parkgrund – Städtebauliche Aufwertung oder Belastung für das Quartier?</b> <u>Ort:</u> JUKS Schenefeld, Osterbrooksweg 25, Schenefeld BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN SCHENEFELD
Freitag bis Sonntag	26.01. bis 30.06.		<b>Der Kunstkreis zu Gast in der Volkshochschule</b> <b>Gruppenausstellung: Marlis Lühr - Uschi Schreiner - Bärbel Horn-Meyer „Bilderwelten“ – Malerei / Vernissage: Fr 26.01., 18.00 Uhr</b> <b>Öffnungszeiten:</b> Mo-Fr,09.00-19.00 Uhr, Sa 09.00-15.00 Uhr., So geschlossen <u>Ort:</u> VHS- Gebäude, Osterbrooksweg 36, Schenefeld KUNSTKREIS SCHENEFELD e.V.
Freitag	09.02.	ab 14.30 Uhr	<b>Kinderfasching im JUKS</b> <u>Ort:</u> JUKS Schenefeld, Osterbrooksweg 25, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Freitag	16.02.	19.00 Uhr	<b>Grün-Schnack zu einem jeweils aktuellen Thema</b> <u>Ort:</u> LUSTIS Schenefeld, Industriestr. 10, Schenefeld BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN SCHENEFELD
Freitag	16.02.	20.00 Uhr	<b>Mitch Ryder - Konzert</b> <u>Ort:</u> JUKS Schenefeld, Osterbrooksweg 25, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Freitag bis Samstag	16.02. bis 02.03.		<b>Dr. Henry Tiemann „Henrys fantastische Naturwelt“ - Malerei und Objekte/ Vernissage: Freitag, 16.02., 18.00 Uhr</b> <b>Lesung zur Ausstellung am 01.03., 18.00 Uhr</b> <u>Ort:</u> Galerie im Stadtzentrum Schenefeld (1. OG), Kiebitzweg, Schenefeld KUNSTKREIS SCHENEFELD e.V.
Freitag bis Samstag	08.03. bis 08.04.		<b>Gymnasium Schenefeld – Arbeiten aus dem Kunstprofil</b> <b>Vernissage: Freitag, 08.03., 18.00 Uhr</b> <u>Ort:</u> Galerie im Stadtzentrum Schenefeld (1. OG), Kiebitzweg, Schenefeld KUNSTKREIS SCHENEFELD e.V.
Freitag	23.02.	20.00 Uhr	<b>Hamburg Blues Band- Konzert</b> <u>Ort:</u> JUKS Schenefeld, Osterbrooksweg 25, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Sonntag	10.03.	20.00. Uhr	<b>Paul Potts – Konzert</b> <u>Ort:</u> FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Freitag	22.03.	18.00 Uhr	<b>Arthur Hermann – Lesung (Krimi) mit Musik</b> <u>Ort:</u> Haspa Filiale im Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, Schenefeld KUNSTKREIS SCHENEFELD e.V.

Samstag bis Donnerstag	23.03. bis 28.03.		<b>Verbogen - Was Architektur so alles kann</b> <i>Jugendliche und Erwachsene Kurs TeilnehmerInnen zeigen die Ergebnisse eines Projekts entstanden in den Kursen von Marianne Elliott-Schmitz.</i> <b>Eröffnung: Sa., 23.03., 16.00 Uhr/ Sonst: So., 24.03., 11.00-13.00 Uhr/ Mo-Fr 15.00-18.00 Uhr</b> <b>Ort:</b> Friedrich-Ebert-Allee 3, Schenefeld KUNSTHAUS SCHENEFELD/ Info: 040/ 839 29 722 oder <a href="http://www.kunsthau-schenefeld.de">www.kunsthau-schenefeld.de</a>
Freitag	05.04.	20.00 Uhr	<b>Henrik Freisliader – Konzert</b> <b>Ort:</b> JUKS Schenefeld, Osterbrocksweg 25, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Freitag	12.04.	20.00 Uhr	<b>Axel Zwingenberger - Konzert</b> <b>Ort:</b> FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Freitag bis Samstag	12.04. bis 18.05.		<b>Laszlo Kova – Malerei/ Vernissage: Freitag, 12.04., 18.00 Uhr</b> <b>Lesung zur Ausstellung am 26.04., 18.00 Uhr</b> <b>Ort:</b> Galerie im Stadtzentrum Schenefeld (1. OG), Kiebitzweg, Schenefeld KUNSTKREIS SCHENEFELD e.V.
Samstag	13.04.	20.00 Uhr	<b>Elephant – Konzert</b> <b>Ort:</b> JUKS Schenefeld, Osterbrocksweg 25, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Freitag	26.04.	19.00 Uhr	<b>Grün-Schnack zu einem jeweils aktuellen Thema</b> <b>Ort:</b> LUSTIS Schenefeld, Industriestr. 10, Schenefeld BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN SCHENEFELD
Freitag	26.04.	20.00 Uhr	<b>KISS Forever Band</b> <b>Ort:</b> JUKS Schenefeld, Osterbrocksweg 25, Schenefeld JUKS SCHENEFELD/ weitere Infos und Veranstaltungen auf <a href="http://www.juks-schenefeld.de">www.juks-schenefeld.de</a>
Freitag bis Sonntag sowie Dienstag	26.04. bis 28.04. sowie 30.04.		<b>„Der Gott des Gemetzels“ - Schauspiel-</b> <b>von Yasmina Reza, Regie: Birte Giesel</b> Freitag, 19.30 Uhr/ Samstag und Sonntag, 18.00 Uhr/ Dienstag, 19.30 Uhr
Freitag bis Sonntag	03.05. bis 05.05.		Freitag, 19.30 Uhr/ Samstag und Sonntag, 18.00 Uhr <b>Ort:</b> FORUM Schenefeld, Achter de Weiden 30, Schenefeld THEATER SCHENEFELD
Freitag bis Samstag	24.05. bis 22.06.		<b>Tonja Bahlo und Carolina Tim – Malerei/ Vernissage: Freitag, 24.05., 18.00 Uhr</b> <b>Ort:</b> Galerie im Stadtzentrum Schenefeld (1. OG), Kiebitzweg, Schenefeld KUNSTKREIS SCHENEFELD e.V.
Samstag bis Freitag	25.05. bis 31.05.		<b>Pfingstaussstellung - Das geschriebene Bild</b> <i>Junge Künstler zeigen die Ergebnisse eines Projekts entstanden in Malkursen bei Ute Bresch, Sigrun Roemmling und Michaela Poser</i> <b>Eröffnung: Sa., 25.05., 16.00 Uhr/ Sonst: So., 26.05., 11.00-13.00 Uhr/ Mo-Fr 15.00-18.00 Uhr</b> <b>Ort:</b> Friedrich-Ebert-Allee 3, Schenefeld KUNSTHAUS SCHENEFELD/ Info: 040/ 839 29 722 oder <a href="http://www.kunsthau-schenefeld.de">www.kunsthau-schenefeld.de</a>
Freitag	14.06.	19.00 Uhr	<b>Grün-Schnack zu einem jeweils aktuellen Thema</b> <b>Ort:</b> LUSTIS Schenefeld, Industriestr. 10, Schenefeld BÜNDNIS 90/ DIE GRÜNEN SCHENEFELD
Freitag bis Samstag	28.06. bis 27.07.		<b>Neue Mitglieder stellen sich vor! Angelika Mertsching und Regina Plock -Malerei- / Vernissage: Freitag, 28.06., 18.00 Uhr</b> <b>Ort:</b> Galerie im Stadtzentrum Schenefeld (1. OG), Kiebitzweg, Schenefeld KUNSTKREIS SCHENEFELD e.V.
Freitag bis Samstag	02.08. bis 07.09.		<b>Helke Blanck und Kerstin Gabriel „Bushaltstellen“ - Fotografie - Vernissage: Freitag, 26.07., 18.00 Uhr</b> <b>Ort:</b> Galerie im Stadtzentrum Schenefeld (1. OG), Kiebitzweg, Schenefeld KUNSTKREIS SCHENEFELD e.V.
Samstag bis Freitag	31.08. bis 06.09.		<b>Blaus Grenzen</b> <i>Jugendliche und Erwachsene KursteilnehmerInnen zeigen die Ergebnisse eines Projekts entstanden in den Kursen bei Marianne Elliott-Schmitz.</i> <b>Eröffnung: Sa., 31.08., 16.00 Uhr/ Sonst: So., 01.09., 11.00-13.00 Uhr/ Mo-Fr 15.00-18.00 Uhr</b> <b>Ort:</b> Friedrich-Ebert-Allee 3, Schenefeld KUNSTHAUS SCHENEFELD/ Info: 040/ 839 29 722 oder <a href="http://www.kunsthau-schenefeld.de">www.kunsthau-schenefeld.de</a>



## Gesundheit

### „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.

### FITNESS- UND WELLNESS-WOCHENENDE in St. Peter-Ording am Nordseestrand



Mein Name ist Sabine Evers. Ich habe das Fitness- und Wellness-Wochenende für Sie konzipiert und werde alle Programmpunkte als Trainerin begleiten. Natürlich stehe ich Ihnen während des Wochenendes als Ansprechpartnerin vor Ort zur Verfügung. Ich bin als Aerobic-Instruktorin, als Referentin für Freizeit- und Gesundheitssport sowie als Kursleiterin für Beckenboden-, Rücken- und Pilates-Training tätig. Ich freue mich auf ein aktives und zugleich entspannendes Wochenende mit Ihnen.

► **Fr 8.11. – So 10.11.2024**

**Urban Nature Hotel \*\*\*\*, St. Peter-Ording ([www.urban-nature.de/de](http://www.urban-nature.de/de)) NEU seit 2023!**

Urban Nature, ein Hotel der Kontraste. Stadt oder Land? Urban Nature vereint das Beste aus beiden Welten. Inspirierend lebendig - zwischen Dünen und Wellenrauschen. Rooftop-Spa mit Außenterrasse.

**325,- € (ggf. zzgl. EZ-Aufschlag 165,- €)**

**Inklusiv:** 2 Übernachtungen im Doppelzimmer (ggf. EZ-Aufschlag beachten) inkl. Frühstück, umfangreiches Fitness- und Entspannungsprogramm, Betreuung während des Aufenthaltes durch Ihre Trainerin Sabine Evers

#### Programm:

##### Freitag:

ab 14.00 Uhr Anreise  
17.00 Uhr Begrüßung und Planung  
17.30 Uhr Bauch-Beine-Po am Strand  
19.00 Uhr Abendessen  
20.30 Uhr Abendspaziergang

##### Samstag:

08.00 Uhr Walking  
09.00 Uhr Frühstück  
10.30-11.30 Uhr Walking am Strand  
13.00 - 14.00 Uhr Pilates  
ab 14.00 Uhr z.B. Schwimmen u. Relaxen  
ab 19.00 Uhr Abendessen

##### Sonntag

07.30 Uhr Walking am Strand  
08.15 Uhr Frühstück  
09.15 Uhr Gymnastik am Strand oder Rückengymnastik  
10.00 Uhr Duschen / Packen...  
11.00 Uhr Auswertung/Ausklang

### F10690 Denk - mal Ein Fitnessstraining für die grauen Zellen **NEU!**

Haben Sie keine Scheu, es geht hier nicht um Wissen und Können, sondern um geistig rege zu bleiben. Wir wollen mit Spaß gemeinsam und spielerisch im Austausch geistig aktiv bleiben. Stressfrei und mit viel Lachen erhalten bzw. erwerben Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Fähigkeiten wie z. B. Konzentration, Wahrnehmung, Logik, Kreativität und Merken. Das hält geistig fit und jung. Dies ist keine Frage des Alters. Ihr Gehirn kann immer noch mehr als Sie möglicherweise annehmen. Gemeinsam werden wir mit verschiedenen Methoden unsere Denkleistung trainieren – spielerisch und mit viel Spaß und Lachen! Der anregende Austausch untereinander fördert zudem den Wortschatz, die Sprachfähigkeit sowie soziale Kontakte. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. Für Material ist eine Umlage von 5,- € an den Kursleiter zu entrichten.

Dozent: Johann Holm  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 4, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
Zeit: donnerstags, 10:00-11:30 Uhr  
Dauer: 8 Termine  
Gebühr: 59,90 € (zzgl. 5,- € Materialkosten, bitte direkt an den Dozenten zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30003-F30004 Umgang mit von Demenz betroffenen Menschen (Vortrag und Austausch) **NEU!**

Ich bin Katharina Lutze und Fachergotherapeutin für Menschen mit Demenz.

Unsere Gesellschaft wird immer älter und auch von Demenz Betroffene werden mehr. Immer häufiger kommt es vor, dass der Nachbar, der Kollege oder sogar der eigene Partner demenziell erkrankt. Doch woher kommt eine Demenz und wie erkenne ich sie? Wie gehe ich mit Menschen um, die davon betroffen sind?

Als gerontopsychiatrisch spezialisierte Ergotherapeutin kann ich Anleitung geben zum alltagspraktischen Umgang mit dem/der demenziell erkrankten Angehörigen, Nachbar/in oder Kolleg/in. Bringen Sie Ihre Fragen gern mit.

#### F30003

Dozentin: Katharina Lutze  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 16.03.2024, 16.00 Uhr (ca. 90-120 min.)  
Gebühr: 13,00 €



- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online)



**F30004**

Dozentin: Katharina Lutze  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Samstag, 01.06.2024, 16.00 Uhr (ca. 90-120 min.)  
 Gebühr: 13,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online)

**F30002 Ein Abend zum Thema: Psychosomatik****NEU!**

Dein Körper schmerzt aber beim Arzt werden keine körperlichen Ursachen gefunden. Dann kann es sein, dass ein emotionales Thema der Auslöser für deine Beschwerden ist. Darüber möchte ich mit dir an diesem Abend sprechen. Wie entstehen diese psychosomatischen Schmerzen? Wie kann man sie behandeln? Für komplette Gesundheit ist die Balance von Körper, Gedanken/Geist und Seele wichtig. Ich freue mich, wenn Du bei diesem interessanten Thema dabei bist.

Dozentin: Katja Maas, Physiotherapeutin, Yogalehrerin, Psychosomatischer Coach, Körpertherapeutin  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 06.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
 Gebühr: 13,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**Den Kurs F10200 Ein Abend zum Thema Sichere Bindung finden Sie auf Seite 38.**

**F30010 Waldsamkeit für 2****Botschaften mitten ins Herz****NEU!**

Mein Name ist Katrin Werstler und als Entspannungstrainerin und Naturcoach lade ich Sie ein mit mir den wunderschönen Klövensteen zu genießen. Bei einer geführten Meditation, Fantasie- oder Körperreise beruhigen wir unsere Gedanken und öffnen dabei all unsere Sinne. Einfache und wirksame, von mir angeleitete Wahrnehmungsübungen lassen uns spüren, wie sich durch die beruhigende Stille im Wald und durch den neuen Fokus, Frieden, Ruhe und gute Gedanken in Ihnen ausbreiten. Diese wohltuende Energie, sowie hilfreiche Strategien für den Alltag nehmen wir anschließend mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage; wetterangepasste Kleidung; feste & wasserdichte Schuhe;

Dozentin: Katrin Werstler  
 Treffpunkt: Klövensteen-Schenefeld (Waldparkplatz links am Uetersener Weg; ca. 100 m nach dem Reitstall von Schenefeld kommend Richtung Waldenau)  
 Termin: Sonntag, 07.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 18,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30012 Naturworkshop****"Frühlings-Waldbaden & Entspannung!"**

Mein Name ist Katrin Werstler und als Entspannungstrainerin und Naturcoach lade ich Sie ein mit mir den wunderschönen Klövensteen zu genießen. Bei einer geführten Meditation, Fantasie- oder Körperreise beruhigen wir unsere Gedanken und öffnen dabei all unsere Sinne. Einfache und wirksame, von mir angeleitete Wahrnehmungsübungen lassen uns spüren, wie sich durch die beruhigende Stille im Wald und durch den neuen Fokus, Frieden, Ruhe und gute Gedanken in Ihnen ausbreiten. Diese wohltuende Energie, sowie hilfreiche Strategien für den Alltag nehmen wir anschließend mit nach Hause.

Bitte mitbringen: Sitzunterlage; wetterangepasste Kleidung; feste & wasserdichte Schuhe;

Dozentin: Katrin Werstler  
 Treffpunkt: Klövensteen-Schenefeld (Waldparkplatz links am Uetersener Weg; ca. 100 m nach dem Reitstall von Schenefeld kommend Richtung Waldenau)  
 Termin: Sonntag, 28.04.2024, 18:00 - 20:00 Uhr  
 Gebühr: 18,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30015 Ein Nachmittag zum Entspannen mit Achtsamkeits-Übungen**

Die heutige Zeit stellt hohe Anforderungen an jeden einzelnen. Nicht selten wünschen wir uns mehr Kraft, innere Ruhe und Lebensfreude. In diesem Workshop stelle ich Ihnen unterschiedliche Übungen aus dem Achtsamkeitstraining vor, die sich bereits in der Praxis bewährt haben. Sie können ausprobieren, was Ihnen davon am besten gefällt. Sie erhalten zahlreiche Impulse für individuelles Entspannen und einen guten Umgang mit sich selbst. Bitte bringen Sie sich gerne eine Wolldecke, warme Socken und ein kleines Kissen mit. (Kleingruppe 6-10 Personen)

Inhalte:

- leichte Achtsamkeits-Yoga-Übungen
- Atem-Übungen - Achtsamkeits-Meditation
- Fantasiereisen

Dozentin: Anke Bruhn-Schneider  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Samstag, 23.03.2024, 14:00 - 17:00 Uhr  
 Gebühr: 21,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30103 "Kleine Auszeit" - die Kraft der Gedanken**

In diesem Kompaktkurs erlernen sie, wie Sie allein durch die Kraft ihrer Gedanken Körper und Geist entspannen können. Spüren Sie die Ruhe und das angenehme Gefühl von Schwere und Wärme in ihren Armen und Beinen. Spüren Sie, wie sie mit jeder weiteren Übung des Autogenen Trainings tief entspannen können, wie sich die Durchblutung Ihres Körpers verbessert, der Pulsschlag gesenkt und ihr Verdauungssystem angeregt wird. Genießen Sie zudem Körper- und Fantasiereisen, Atemtechniken und Augenentspannung.

Mitzubringen: Matte, kleines Kissen, Decke, Getränk

Dozentin: Christiane Schwob  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 1, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Freitag, 16.02.2024, 18.30 – 20.30 Uhr  
 Gebühr: 15,70 €

**F30408 Fußreflexzonenmassage**

Fußreflexzonenmassage gilt als eine der ältesten Heilmethoden und wurde schon von Urvölkern verschiedenster Nationen praktiziert. Es wird davon ausgegangen, dass Füße ein verkleinertes Abbild des gesamten Körpers darstellen. Mit gezielter gegenseitiger Massage der entsprechenden Zonen an Fußsohle und Fußrücken ist es möglich reflektorisch auf das entsprechende Organ einzuwirken. Schritt für Schritt lernen Sie an dem Kurstag diese Organzonen kennen. Ebenso werden verschiedene Massagetechniken sowie wichtige Entspannungs- und Haltegriffe vermittelt. Ziel ist es, am Ende des Tages selbstständig einen kompletten Massageablauf am Partner durchführen zu können. (Kleingruppe max. 6 Personen) Ein ausführliches Skript ist für 7,- Euro zu erwerben.



**Bitte mitbringen:** Matte, Decke, Kissen, warme Socken und einen wasserfesten Filzstift

Dozentin: Marianne Morgan Maiosi  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Samstag, 17.02.2024, 10:00 - 17:00 Uhr  
 Gebühr: 42,30 € (zzgl. Skript 7,00 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30409 Massage und Entspannung Entspannungsmassagen für Paare und Freunde **NEU!**

Einmal Auszeit nehmen und sich etwas Gutes tun...  
 An diesem Tag werden grundlegende Massagetechniken aus der klassischen Massage sowie weitere Techniken, die dazu dienen, eine "runde Massage" zu geben, vermittelt. Neben der Einübung verschiedener Grifftechniken soll die Einfühlbarkeit und damit das „intuitiv richtige Herangehen“ gestärkt werden. Vorgestellt wird auch eine besonders entspannende „Schwingmassage“. Massiert werden Hände, Rücken und Hals/Nackengebiet. (Kleingruppe max 8 Personen)  
 Hinweis: Kommen Sie bitte zu zweit in diesen Kurs oder fragen Sie nach, ob sich weitere Einzelpersonen für diesen Kurs interessieren.  
**Bitte mitbringen:** 2 Decken, 1 Kissen, 2 große Handtücher, Massageöl, ausreichend zu Trinken

Dozent: Christian Geddert  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 19.02.2024  
 Zeit: montags, 19:00 - 21:15 Uhr, 14tägig  
 Dauer: 3 Termine (19.2., 4.3., 18.3.)  
 Gebühr: 41,00 € (pro Person)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### F30105 Dem Stress begegnen - ein Kurzworkshop zur Vorsorge und Entspannung

Wir wollen und brauchen aufregende Momente in unserem Leben. Es darf auch mal einige Zeit drunter und drüber gehen. Aber dann muss sich unser Organismus wieder erholen können. Wann wird Stress toxisch? Wie kann ich mich schützen und wieder aufbauen? An diesem Sonntag erkunden wir Merkmale für andauernde belastende Situationen und mögliche Erleichterungen. Wir kommen Mustern auf die Schliche, mit denen wir uns selbst sabotieren und erarbeiten kleine Hilfestellungen. Du lernst Entspannungstechniken aus dem Yin- und Kundalini-Yoga kennen, die sich ohne zu großen Aufwand in deinen Alltag integrieren lassen. Deine Fragen und Gefühle sind erwünscht, Vorkenntnisse nicht erforderlich. Komm wie du bist und bring dir gern Tee oder Wasser und ein Pausenbrot mit!

(Der Workshop ist als Einzelveranstaltung konzipiert. Wenn die Gruppe möchte, sind Folgetermine nach Absprache möglich. Kleingruppe ab 6 Personen)

Dozentin: Daya Tina Otte  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Sonntag, 17.03.2024, 10:30 - 15:30 Uhr  
 Gebühr: 31,70 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30190-F30193 Atem und Bewegung **NEU!**

Der Erfahrbare Atem ist eine von Ilse Middendorf in den 1950er Jahren entwickelte Methode, die dazu dient, das Körperbewusstsein zu verbessern und den Atem zu harmonisieren. Die Methode basiert auf der Idee, dass ein bewusster Umgang mit dem Atem eine tief greifende Wirkung auf den Körper und die Seele hat. In der Praxis geht es darum, die natürliche Atmung zu spüren und bewusst zu lenken. Dazu wurden bestimmte Übungen entwickelt, die helfen sollen, das Atemvolumen zu vergrößern, tiefer und langsamer zu atmen und auf diese Weise den Körper und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Die Übungen werden im Sitzen oder Stehen durchgeführt und beinhalten auch Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen. Ilse Middendorf stellte fest, dass viele Menschen chronisch unterbelüftet waren und dadurch körperliche und geistige Beschwerden hatten. Durch gezieltes Atmen und Bewusstseinstraining konnte sie bei vielen Menschen eine Verbesserung der Lebensqualität erreichen. Die Methode des Erfahrbaren Atems wird in vielen Bereichen angewandt, wie zum Beispiel in der Entspannungstherapie, Krankengymnastik, der Sprech- und Gesangsausbildung und der Psychotherapie. Sie gilt als eine sanfte und wirksame Methode, um Stress, Verspannungen und Atembeschwerden zu reduzieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Diese Methode wirkt unter anderem unterstützend, bei und während der Therapie zur Krebsheilung. (Kleingruppe ab 6 Personen)

**Bitte mitbringen:** warme Socken, Getränk

#### F30190

Dozentin: Cornelia Sadewater  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Freitag, 09.02.2024  
 Zeit: freitags, 10:00-11:15 Uhr  
 Dauer: 9 Termine  
 Gebühr: 65,00 €



- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30191

Dozentin: Cornelia Sadewater  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Freitag, 17.05.2024  
 Zeit: freitags, 10:00-11:15 Uhr  
 Dauer: 9 Termine  
 Gebühr: 65,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30192

Dozentin: Cornelia Sadewater  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Mittwoch, 14.02.2024  
 Zeit: mittwochs, 15:00-16:15 Uhr  
 Dauer: 9 Termine  
 Gebühr: 65,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### F30193

Dozentin: Cornelia Sadewater  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Mittwoch, 22.05.2024  
 Zeit: mittwochs, 15:00-16:15 Uhr  
 Dauer: 9 Termine  
 Gebühr: 65,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30253 Chakren-Meditation

Chakren sind Energiezentren in unserem feinstofflichen Körper. Es gibt unzählige Chakren, die sich über den gesamten Körper verteilen. Am bekanntesten jedoch sind die sieben Hauptchakren. Jeder der sieben Kurstage wird einem der sieben Hauptchakren gewidmet. Beginnend mit dem Wurzelchakra werden nacheinander die Funktionen jedes einzelnen Chakras kennengelernt und durch stille, geführte oder dynamische Meditation (z.B.: Gehmeditationen) aktiviert bzw. harmonisiert. (Kleingruppe 6-8 Personen)

Ein Skript zu den einzelnen Chakren ist bei der Dozentin erhältlich, Kosten: 6,- Euro)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme, rutschfeste Socken, Decke, Kissen.

Dozentin: Marianne Morgan Maiosi  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Dienstag, 07.05.2024  
 Zeit: dienstags, 09:30-11:00 Uhr  
 Dauer: 7 Termine  
 Gebühr: 61,00 € (zzgl. 6,00 € für Skript,  
 bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30254 Klangmeditation mit Klangschalen, Gongs und Monochord

Der Wunsch nach Entspannung und innerer Ruhe ist eine uns innewohnende Sehnsucht. Schon von je her werden wir Menschen von Klängen berührt. Vor allem, wenn sie mit unseren eigenen Schwingungen im Einklang sind. Dies trifft ganz besonders auf Schwingungen zu, die durch Klangschalen, Gongs und Monochord erzeugt werden, deren Frequenzen uns tief beruhigen und entspannen. Neben der Meditation mit oben genannten Instrumenten, wird auch die eigene Stimme zum Meditieren eingesetzt, in dem wir gemeinsam Summen und Vokale tönen. Es ist erwiesen, dass Summen und Tönen einer inneren Massage gleichzusetzen ist und den gesamten Atmungstrakt stärkt. Es sind hierfür keine musikalischen Kenntnisse erforderlich. (Kleingruppe 6-8 Personen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eventuell eigene Decke

Dozentin: Marianne Morgan Maiosi  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Freitag, 01.03.2024  
 Zeit: freitags, 10:00-11:00 Uhr  
 Dauer: 10 Termine  
 Gebühr: 58,30 € (zzgl. 6,00 € für Skript,  
 bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### H30108-H30109

**Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung – mit Methoden vom MBSR\*-Training das Stressniveau im (Berufs-)Leben senken**  
 \*(MBSR = Mindfulness-Based-Stress-Reduction)  
 -Bildungsurlaub/Kompaktkurs-

Stress ist ein komplexes Phänomen, an dem sowohl körperliche, als auch geistig-seelische Prozesse beteiligt sind. Daher setzt das Achtsamkeitstraining, nach dem vom Verhaltensmediziner Prof. Jon Kabat-Zinn entwickelte MBSR-Programm, auf der körperlichen, emotionalen und kognitiven Ebene an. Achtsamkeit ist eine innere geistige Haltung dem Leben gegenüber und lädt uns ein, uns selbst immer tiefer kennen zu lernen. Das beinhaltet auch, Kontakt auf zu nehmen mit problematischen Situationen und Gefühlen, anstatt vor ihnen weg zu laufen. Daraus kann wahrhaftige Stärke entwickelt werden, auch für die schwierigen Momente im privaten und beruflichen Umfeld. Angeleitete Meditationen wechseln ab mit einfachen Bewegungseinheiten, kurzen Vorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen. Ziel ist es, die eigenen Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen- und anwenden zu lernen. Die Fortbildung dient sowohl dazu, die persönliche Achtsamkeitspraxis zu fördern, als auch dazu, Wege darzustellen, wie die Achtsamkeitspraxis den beruflichen Alltag erleichtern und den persönlichen Umgang mit Stress verbessern kann. Das Training benötigt keinerlei Vorerfahrungen oder körperliche Voraussetzungen. Die Teilnehmenden benötigen lediglich den Wunsch, inneren und äußeren Herausforderungen mit mehr Gelassenheit, Akzeptanz und Souveränität zu begegnen, sowie die Bereitschaft, selbst dazu beizutragen, dass sich in ihrem Leben etwas ändert. Dabei helfen ein Quäntchen Offenheit und möglichst täglich Zeit für das Üben zu Hause, damit der Kurs nachhaltige Wirkung erzeugen kann.

Bitte mitbringen: Decke, bequeme Kleidung, Notizmaterial, Matte vorhanden

Der Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein im Rahmen beruflicher Weiterbildung für Beschäftigte, die die Inhalte des Seminars für die Ausübung ihrer beruflichen Tätigkeit benötigen, anerkannt. Für andere Beschäftigte gilt diese Anerkennung auch, wenn der Arbeitgeber der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zustimmt. Das Seminar kann aber auch von Interessierten ohne Bildungsurlaubanspruch als Kompaktkurs belegt werden.

#### H30108

Dozentin: Katrin Meyer, Dipl.-Psychologin  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 1,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Zeit: Montag, 08.04. bis Freitag, 12.04.2024, 10:00 - 17:30 Uhr  
 Gebühr: 175,00 € (keine Gebührenermäßigung möglich)

#### H30109

Dozentin: Katrin Meyer, Dipl.-Psychologin  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 1,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Zeit: Montag, 19.08. bis Freitag, 23.08.2024, 10:00 - 17:30 Uhr  
 Gebühr: 175,00 € (keine Gebührenermäßigung möglich)





### F30112 Achtsames Yoga für Anfängerinnen und Fortgeschrittene -Ein Kurs für Frauen-

In diesem Yogakurs für Frauen üben wir uns in achtsamen und ruhigen Yogaübungen (hauptsächlich aus dem Hatha-Yoga). Die Stunde beginnt nach dem Einstimmen mit einer Anfangsmeditation und Atemübungen im Stehen. Danach folgt eine Yoga-Übungsreihe zu einem Thema, z.B. Balance, Wirbelsäule, Kraft, Geduld... Ein Großteil der Übungen findet am Boden statt. Zum Ende der Stunde folgt eine Entspannung im Liegen und danach ein Moment der Stille. So können wir gestärkt und erholsam in die Woche starten. Nie vergessen: Beim Yoga geht es nicht darum die Beste, Erste oder Schnellste zu sein. Ich freue mich auf euch und unsere gemeinsamen Yogastunden. (Kleingruppe 8-12 Personen)

Bitte mitbringen: Matte, Sitzkissen/-bänkchen, Decke, bequeme Kleidung

Dozentin: Daniela Drevs  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Montag, 26.02.2024  
Zeit: montags, 16:30-18:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine (nicht am 18.03., 25.03. und 06.05.)  
Gebühr: 77,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30194 Achtsamkeits-Yoga und Meditation

Achtsamkeit wird seit über 2500 Jahren in der buddhistischen und in anderen Traditionen praktiziert. Heute ist Achtsamkeit in der Mitte unserer Gesellschaft angekommen und hat in der Gesundheitsförderung seinen festen Platz gefunden. In diesem Kurs geht es um achtsame und einfache Übungen aus dem Hatha-Yoga sowie um Meditationen und Fantasiereisen. Wir üben im Liegen und Sitzen, möglichst in bequemer Kleidung. (Kleingruppe 6-10 Personen)  
Bitte mitbringen: kleines Kissen und eine Decke

Dozentin: Anke Bruhn-Schneider  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Freitag, 05.04.2024  
Zeit: freitags, 10:30-12:00 Uhr  
Dauer: 4 Termine (auch in den Ferien)  
Gebühr: 37,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

Mein Name ist Anke Bruhn-Schneider. Ich bin Diplom-Erwachsenenpädagogin, freiberufliche Trainerin, Coach, Dozentin sowie zertifizierte Seminarleiterin nach §20 SGB V für Stressmanagement und Progressive Muskelentspannung. Seit vielen Jahren bin ich in Wirtschaftsunternehmen und Weiterbildungsinstituten tätig und habe mich auf die Themen, Stressmanagement, Work-Life-Balance, Kommunikation und Entspannung spezialisiert. Für meine eigene Work-Life-Balance betreibe regelmäßig Nordic Walking, Gymnastik, Yoga und verbringe gerne Zeit mit meiner Familie. Meine Leitsätze sind: „Lebenslanges Lernen“ und „In der Ruhe liegt die Kraft“. Website: [www.bruhn-schneider.de](http://www.bruhn-schneider.de)



### F30115- Hatha-Yoga - für Anfänger/innen aber auch mit F30115a Vorerfahrungen

**NEU!**

Meine Aufgabe und Ziel als Yogalehrerin ist es, die Menschen zu sich selbst, in ihre Kraft und innere Ruhe zu führen. Yoga ist eine gute Methode um Stress abzubauen und Ausgeglichenheit zu kultivieren. Der Körper entwickelt Widerstandskraft, Geschmeidigkeit und zugleich Leichtigkeit, weil er ganzheitlich gestärkt wird. Der Geist kommt durch eine geschulte Anbindung an den Atem zur Ruhe. Ziel des Hatha Yoga ist es, die Einheit zwischen Körper und Geist durch Asanas und Pranayamas (Atemübungen) in Kombination mit Meditation herzustellen. (Kleingruppe 8-12 Personen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Getränk, Matte ist vorhanden

#### F30115

Dozentin: Sonja Ahrendt-Gödecke  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
Zeit: mittwochs, 16:00-17:30 Uhr  
Dauer: 8 Termine  
Gebühr: 59,90 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30115a

Dozentin: Sonja Ahrendt-Gödecke  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Mittwoch, 24.04.2024  
Zeit: mittwochs, 16:00-17:30 Uhr  
Dauer: 8 Termine  
Gebühr: 59,90 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



Über mich: Ich praktiziere seit 2019 regelmäßig Yoga. Ich lebe mit meinem Mann in Schenefeld und wir bieten in unserem Yogastudio verschiedene Yogakurse an. Ich habe meine Ausbildung im klassischen Hatha Yoga nach Swami Sivananda in Deutschland bei Yoga Vidya 2022 abgeschlossen. Im Jahr 2023 habe ich zusätzlich verschiedene Yogastile in einem 3 monatigen Aufenthalt in Indien (Rishikesh, Uttarakashi, Goa) kennengelernt, die mit in meinen Unterricht hineinfließen. Hauptberuflich arbeite in einem Krankenhaus in Hamburg.

### H30013 Yoga - Stressabbau und Gesundheitsförderung als Bildungsurlaub oder Intensivkurs

Viele Menschen spüren wachsenden Druck und Zeitmangel in ihrem Berufsalltag, ebenso mangelnden Ausgleich zu häufig sitzenden Tätigkeiten - psychosomatische Beschwerden aller Art sind die Folgen, die nicht selten zu häufigem Arbeitsausfall und wenig Belastbarkeit führen können. Ebenso leidet die Lebensqualität oft deutlich. Yoga ist ein Übungsweg, der in jeder Hinsicht helfen kann. Diese jahrtausendealte Methode gibt uns eine Fülle von Übungen und Wissen in körperlicher, psychischer und seelischer Hinsicht. Es kann vielen Beschwerden vorbeugen, sowie bereits bestehende lindern helfen. Erholung und eine spürbare Steigerung der Belastbarkeit, ein besseres Bewusstsein für eigene Möglichkeiten sind nur einige Resultate des Übens. Es wird neben vielen praktischen Übungsmöglichkeiten in verschiedenen Berufs- und Alltagsbedingungen auch theoretisches Wissen über Körper, Krankheit/Gesundheit, Psychosomatik Raum geben.  
Bitte mitbringen: 2 Decken, bequeme, warme Kleidung, Notizmaterial, Matte vorhanden

Der Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein im Rahmen beruflicher Weiterbildung für Beschäftigte mit Multiplikatorenfunktion aus sozialen, päd. und psychol. Bereichen sowie aus dem Gesundheitswesen anerkannt. Für andere Beschäftigte gilt diese Anerkennung auch, wenn der Arbeitgeber der Teilnahme an der Veranstaltung gem. § 14 Abs. 2 WBG zustimmt. Das Seminar kann aber auch von Interessierten ohne Bildungsfreistellungsanspruch als Kompaktkurs belegt werden.



Dozentin: Christiane Pauliks  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 1,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Zeit: Montag, 27.05. bis Freitag, 31.05.2024, 09:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 175,00 € (keine Gebührenermäßigung möglich)

### Hatha-Yoga - Körpererfahrung für Anfänger/innen und Fortgeschrittene - Üben in der Tradition nach B.K.S. Iyengar -

Mit Wahrnehmungsübungen werden wir unseren Körper erspüren und erfahren und auf grundlegende Körperhaltungen (Asanas) des Hatha-Yoga schrittweise hinarbeiten. Diese werden wir dann immer mehr verfeinern und vertiefen. Die individuellen Möglichkeiten des Einzelnen sowie anatomische Aspekte werden in diesem Kurs durch den gezielten Einsatz von Hilfsmitteln (Gurte, Klötze, Wände etc.) unterstützt und gefördert. Dabei orientieren wir uns an der präzisen Übungsweise des indischen Yogameisters B.K.S. Iyengar. Auf diese Weise wird das Yoga-Üben für jeden möglich, unabhängig von Alter und Beweglichkeit. Unser Ziel ist ein Zusammenspiel von Konzentration und Ruhe, Flexibilität, Ausdauer und Kraft. Atemwahrnehmung, regenerative Haltungen und Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Wir üben barfuß.

Bitte mitbringen: Decke oder großes Handtuch, Gymnastikhose und warme Socken für die Entspannung.

#### F30116 für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Dozentin: Iris Laudan  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Mittwoch, 14.02.2024  
 Zeit: mittwochs, 17:15-18:45 Uhr  
 Dauer: 15 Termine  
 Gebühr: 116,40 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30117 für Fortgeschrittene

Dozentin: Iris Laudan  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Donnerstag, 15.02.2024  
 Zeit: donnerstags, 18:00-19:30 Uhr  
 Dauer: 15 Termine  
 Gebühr: 116,40 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F300118 für Fortgeschrittene

Dozentin: Iris Laudan  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Dienstag, 13.02.2024  
 Zeit: dienstags, 09:00-10:30 Uhr  
 Dauer: 15 Termine  
 Gebühr: 116,40 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30119 für Anfänger/innen und Wiedereinsteiger/innen

Dozentin: Iris Laudan  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Mittwoch, 14.02.2024  
 Zeit: mittwochs, 15:30-17:00 Uhr  
 Dauer: 15 Termine  
 Gebühr: 116,40 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30182 für Ältere am Vormittag

Dozentin: Iris Laudan  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 12.02.2024  
 Zeit: montags, 10:30-12:00 Uhr  
 Dauer: 14 Termine  
 Gebühr: 109,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30130-F30131 Yoga für Männer

Für mehr Kraft, Stabilität und Beweglichkeit - hier kannst Du etwas für Deine Gesundheit tun! Ständiges Sitzen, Stress und viel zu wenig Bewegung – die Folge sind schlechte Körperhaltung, verkürzte Muskeln, Verspannungen im Schulter-Nackensbereich, Schlaflosigkeit oder andere Ungleichgewichte. Yoga richtet Dich wieder auf! Das erwartet Dich in meinem Kurs:

- Übungen/Asanas zur Förderung Deiner Kraft und Beweglichkeit
- Atemübungen zur Steigerung Deiner Konzentrationsfähigkeit
- Außerdem nutzen wir Hilfsmittel wie Blöcke und Yogagurte, um Haltungen anatomisch gesund einzunehmen

In diesem Kurs sind die Männer unter sich. Achtsame Anleitung der Haltungen und hilfreiche Korrekturen führen Dich wieder zu mehr Körperbewusstsein. Das Üben von kraftvollen Positionen/Asanas kräftigt nicht nur deinen Körper, sondern Yoga trainiert auch deine mentale Stärke! Entspannungsübungen runden die Stunde ab. Wir üben barfuß. Wir üben Hatha-Yoga in der Tradition nach BKS Iyengar. Übrigens: Jahrtausendlang war Yoga eine reine Männerdomäne. Im alten Indien war Frauen die Praxis des Yoga sogar verboten. Yogis gaben ihr Yogawissen nur an ausgewählte Schüler weiter. Das ist heute gottseidank anders – aber noch oft wird Yoga als Frauensache „belächelt“. Es ist egal wie alt oder jung Du Dich fühlst – Komm auf Die Matte und vielleicht verändert Yoga auch Dein Lebensgefühl! (Kleingruppe 6-10 Personen)

Bitte mitbringen: Decke oder Handtuch, bequeme Kleidung (Matte ist vorhanden)

#### F30130

Dozentin: Dagmar Hülsen-Neumann  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Dienstag, 06.02.2024  
 Zeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
 Dauer: 6 Termine  
 Gebühr: 53,00 €



- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30131

Dozentin: Dagmar Hülsen-Neumann  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
 Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Dienstag, 09.04.2024  
 Zeit: dienstags, 19:30-21:00 Uhr  
 Dauer: 6 Termine (nicht am 23./30.4.)  
 Gebühr: 53,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).





### F30128 Yoga. Auf dem Weg der Chakren zu deiner inneren Mitte.

In dieser schnelllebigen und fordernden Zeit hilft uns der Blick auf das Elementare.

Jeder von uns hat sieben Hauptchakren (auch Chakras). Sie bilden eine senkrechte Linie entlang unseres Rückrades – ideal für unsere Energien. Mit deinen Chakren bist du sowohl mit der Erde als auch mit dem Himmel verbunden. Sie schenken dir Stabilität und Sicherheit, Wurzeln und Flügel. Durch geführte Yogaübungen und Atemtechniken lernst du deine unterschiedlichen Chakren und die damit verbundenen Qualitäten zu stärken oder auszugleichen. Du wirst durch Sequenzen geführt, in denen Themen vorkommen wie Vertrauen und Gelassenheit, Kreativität und Lebensfreude, Willenskraft und Selbstvertrauen, Liebe und Mitgefühl, Kommunikation und Ausdruck, Konzentration und Selbsterkenntnis, sowie das Bündeln deiner Ressourcen. (Kleingruppe 7-9 Personen). Bei Interesse ist ein Skript über die einzelnen Chakren, deren Bedeutung, die Mudras und die Atemtechnik für 6,- € direkt bei der Dozentin erhältlich.

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Antirutschsocken, gr. Handtuch, unbedingt ein Getränk

Dozentin: Gabi Strauch-Wohlfart

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Freitag, 09.02.2024

Zeit: freitags, 16:00-17:30 Uhr

Dauer: 10 Termine

Gebühr: 73,60 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30121 Kundalini-Yoga für Frauen (Anfängerinnen und Fortgeschrittene)

Die Zeit ist im Wandel. Die Anforderungen für Frauen verändern sich. Neben Kindern und Haushalt, sind wir oft noch berufstätig. Wo bleibt da Zeit für Dich? Wo findest Du zu neuer Kraft? Wo findest Du Entspannung? Kundalini - Yoga, in der Gemeinschaft mit Frauen, stärkt Dich. Du bist raus aus dem Alltag und hast Zeit für Dich. Yogaflow, Entspannung und Meditation bringen Dich zurück in deine Mitte. Du lässt los, was Du nicht mehr brauchst und nimmst auf, was Dich stärkt und freut. Sei dabei! Probier es aus! Ich freue mich auf Dich! (Kleingruppe 7-9 Personen)

**Bitte bringe mit:** bequeme Kleidung, evtl. Matte, Decke, warme Socken, stilles Wasser/Tee

Dozentin: Katja Maas

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Montag, 12.02.2024

Zeit: montags, 18:30-20:00 Uhr

Dauer: 15 Termine

Gebühr: 107,90 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



Meine berufliche Laufbahn verlief über die Physiotherapie, einem Abstecher zum Shiatsu, hin zum Kundalini Yoga und energetischer Arbeit. Mit Freude unterrichte ich im fünften Jahr an der VHS Schenefeld Yoga. Wie bin ich dazu gekommen? Meine drei Kinder waren klein, ich hatte viel zu tun und brauchte etwas für mich, das mich stärkt und entspannt. Meine innere Stimme sagte mir: „Geh zum Yoga!“. Nachdem ich meine aufkommenden Bedenken wegschieben konnte und der Wunsch nach Yoga immer noch groß war, nahm ich das Notebook zur Hand. Ich fand sofort das Yogastudio ARDAS in Ottensen, wo ich mich gleich nach der ersten Probestunde anmeldete. Nach einem Jahr Yogaüben, folgte die Ausbildung Stufe 1 und 2 an der Amrit Nam Sarovar Schule in Hamburg und Frankreich. Seit dem bin ich als Lehrerin tätig. Im letzten Jahr habe ich mich weitergebildet in der energetischen Heilmethode Vesseling und im Moment befinde ich mich in der Ausbildung Sat Nam Rasayan, einer yogischen Heilkunst. Yoga ist für mich ein Weg zur inneren Heilung. Durch die Körperübungen werden Blockaden gelöst und die Lebensenergie kommt ins fließen. Wir fühlen uns leichter und vitaler. Das Singen der Mantras berührt unsere Seele und öffnet unser Herz für Lebensfreude und Mitgefühl. Die Konzentration auf das Dritte Auge beruhigt unsere Gedanken. Klarheit, Präsenz und innere Ruhe kehren ein. Wenn Du Yoga praktizierst heilst Du Dich und Dein Leben. Wenn Jede/r sich heilt, dann heilen wir die Welt. Sat Nam!

### F30129 Kundalini Yoga: Mantrasingen **NEU!**

Wenn Du Lust hast, für eineinhalb Stunden mit mir die Mantras aus dem Kundalini Yoga zu singen, bist Du in diesem Kurs richtig. Teilweise werden diese durch Handgesten (sog. Mudras) und Bewegungen (teilweise im Stehen) begleitet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Hinweis: Die Teilnahme ist alternativ auch auf dem Stuhl möglich.

**Bitte mitbringen:** Wasser zum Trinken, Matte (sonst auch vorhanden) und nach Bedarf ein Kissen zum Sitzen

Dozentin: Cornelia Rübenhaus

Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: Sonntag, 17.03.2024, 17:00 - 18:30 Uhr

Gebühr: 13,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30122 Kundalini-Yoga für Frauen

Jede Kundalini-Yoga Übungsstunde enthält verschiedene, sich einander ergänzende Elemente: Eine Reihe von Körperübungen (Asanas) schenken dem Körper Kraft und Beweglichkeit. Die Körperübungen bereiten uns vor für eine tiefe Entspannung und eine abschließende Meditation. Wir kommen uns selbst wieder näher und können uns mit der Quelle von Kraft und Freude in uns selbst verbinden. Durch den ganzheitlichen Ansatz stärkt Kundalini Yoga auch langfristig unser körperliches und psychisches Wohlbefinden. Der Kurs ist für Anfängerinnen und Fortgeschrittene geeignet.

**Bitte mitbringen:** Decke, Unterlage/Matte, bequeme Kleidung, stilles Wasser

Dozentin: Andrea Scheffler

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Montag, 05.02.2024

Zeit: montags, 19:45-21:15 Uhr

Dauer: 19 Termine

Gebühr: 96,20 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30121a Kundalini-Yoga für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

In diesen Kurs werde ich u.a. die Grundlagen des Kundalini-Yoga und energetische Techniken mit einfließen lassen. Du lernst z.B. Atemtechniken und ihre Bedeutung, wir singen Mantras zu verschiedenen Themen und wir praktizieren Yogaübungen. Schritt für Schritt wirst Du vertrauter mit den Grundlagen des Yogas und findest zu mehr Sicherheit im Praktizieren. Und wenn Du willst, dann wende all das Gelernte auch für Dich zu Hause an. So findest Du zu Deinem eigenen Yogaflow und einem entspannteren und glücklichen Leben. Ich begleite Dich gerne dabei. (Kleingruppe 7-9 Personen)

**Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, evtl. Matte, Tee/ stilles Wasser, eine Decke und warme Socken für die Entspannung

Dozentin: Katja Maas

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 1, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Montag, 12.02.2024

Zeit: montags, 16:45-18:15 Uhr

Dauer: 15 Termine

Gebühr: 107,90 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### F30127 Kundalini-Yoga für alle am Donnerstag

Regelmäßiges Kundalini-Yoga schenkt uns Entspannung der Gedanken und des Körpers, mehr körperliches und psychisches Wohlbefinden für Beruf und Freizeit. Mit vorwiegend dynamischen Übungen, bewusster Atmung und Konzentration auf ein Mantra (heiliges Wort) finden wir zu mehr Kraft und Vitalität zurück. Das Yoga weckt die Energie in unseren Körpern und bringt sie zum Fließen. In einer langen, tiefen Entspannungszeit lassen wir den Stress des Alltags los und kommen innerlich immer mehr zur Ruhe. Die Yogastunde wird durch eine Meditation abgerundet. Im Kundalini-Yoga ist jede/r herzlich willkommen. Wir üben nach unseren Möglichkeiten und beachten unsere Grenzen. Ihr werdet die positiven Wirkungen des Yogas für Eure Gesundheit und Euer Wohlbefinden spüren. Yoga hilft ein positives Körpergefühl zu entwickeln und man erlernt Techniken, mit dem Stress unserer Zeit besser umzugehen, um die Gesundheit langfristig zu erhalten und zu fördern. Macht einfach mit und seid dabei! (Kleingruppe 8-12 Personen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, evtl. Sitzkissen u. eigene Matte, Decke, warme Socken, stilles Wasser/Tee

Dozentin: Tina Scherpe  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
Zeit: donnerstags, 17:45-19:15 Uhr  
Dauer: 16 Termine  
Gebühr: 101,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30126 Kundalini-Yoga und Entspannung - auch für Anfänger/innen geeignet!

Auch für Anfänger\*innen geeignet!

Möchtest du mal auftanken und deinen Stress loslassen? Möchtest du deine Selbst-Liebe und dein Mitgefühl für Andere stärken? Dann ist Kundalini-Yoga womöglich genau das Richtige für dich. In dieser seit Jahrhunderten erforschten Yogaform sind die Bewegungen meist dynamisch und mit kräftigem Atmen verbunden. Dadurch kommt unser gesamtes System in Schwung, wir stärken Nerven, Immunsystem und Resilienz. Es geht nicht nur um körperliche Fitness, sondern auch darum, unseren ewig plappernden Geist zu beruhigen. So lernen wir zu erkennen, was in unserem Leben wirklich wichtig ist und wofür wir unsere Energien einsetzen wollen. In jeder Stunde folgt der langen Entspannungsphase, in die Elemente aus dem Yin-Yoga einfließen, eine Meditation. Sie ermöglicht, zu unserem wahren Selbst zurück zu finden und uns mit unserer Seele zu verbinden. Du brauchst keine besonderen Fähigkeiten, Vorkenntnisse oder Materialien! (Kleingruppe 8-12 Personen) Falls du vor einer Anmeldung Fragen klären möchtest, kannst du mich gerne über die VHS anschreiben.

Dozentin: Daya Tina Otte  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 1, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 06.02.2024  
Zeit: dienstags, 17:45-19:15 Uhr  
Dauer: 18 Termine  
Gebühr: 113,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30124 Yoga auf dem Stuhl - ohne Matte und Schneidersitz -

Für alle, die nicht (mehr) auf dem Boden sitzen wollen und leichtere Alternativen zu den gängigen Yoga-Haltungen suchen. Auch wenn du körperliche Einschränkungen hast, musst du nicht auf die wohltuenden Wirkungen des Kundalini-Yoga verzichten. Es balanciert unser Nerven- und Immunsystem, fördert Resilienz in Alltag und Beruf. Sanft lockern und dehnen wir uns, bauen Muskeln auf und lassen die Wirbelsäule geschmeidiger werden. Wir erlernen verschiedene Atemtechniken, die uns entspannen und neuen Schwung bringen. In Verbindung mit Meditationen und dem Chanten von Mantrien können wir unsere Gedanken beruhigen, Selbst-Vertrauen stärken und spüren, dass wir in einem größeren Zusammenhang aufgehoben sind. Du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten. Ohne Leistungsdruck und mit Spaß kannst du kleine yogische Schritte erforschen, probier es aus! Falls du vor einer Anmeldung Fragen klären möchtest, kannst du mich gerne über die VHS anschreiben. (Kleingruppe 8-12 Personen)

Dozentin: Daya Tina Otte  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 06.02.2024  
Zeit: dienstags, 16:00-17:30 Uhr  
Dauer: 18 Termine  
Gebühr: 113,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30125 Schnupperkurs - Yoga auf dem Stuhl oder Boden - ganz wie du magst -

**NEU!**

Für alle, die sich bisher gescheut haben, Yoga auszuprobieren, weil sie nicht (mehr) im Schneidersitz sitzen können. Für alle, die bei einigen Übungen von der Matte auf den Stuhl wechseln wollen. Für alle, die leichtere Alternativen zu den gängigen Yoga-Haltungen suchen. Auch wenn du körperliche Einschränkungen hast, musst du auf die wohltuenden Wirkungen des Kundalini-Yoga nicht verzichten. Achtsam und sanft lockern und dehnen wir uns, stärken unsere Muskeln und lassen die Wirbelsäule geschmeidiger werden. Neben dynamischen Übungen im Sitzen und Stehen erlernen wir verschiedene Atemtechniken, die uns entspannen und neuen Schwung bringen. In Verbindung mit Meditationen und dem Chanten von Mantrien können wir unsere Gedanken beruhigen, Selbst-Vertrauen stärken und spüren, dass wir in einem größeren Zusammenhang aufgehoben sind. Du brauchst keine besonderen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten. Ohne Leistungsdruck und mit Spaß kannst du kleine yogische Schritte erforschen, probier es aus! (Kleingruppe 7-9 Personen)

Dozentin: Daya Tina Otte  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 23.07.2024  
Zeit: dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
Dauer: 6 Termine  
Gebühr: 49,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



**Daya Tina Otte**, Kulturwissenschaftlerin, Schauspielerin und seit 14 Jahren vom Kundalini Yoga begeistert. Diese dynamische und sehr spirituelle Yogapraxis hält nicht nur fit. Sie hilft mir durchzuatmen, wenn die Nerven mal blank liegen, ein Mantra zu denken, wenn ich nicht weiterweiß. Besonders durch die Meditationen lerne ich, in der Arbeit, auf der Bühne, im Alltag nicht immer dem Ego und den lieben Gewohnheiten nachzugeben, sondern auf etwas Größeres, Tieferes zu lauschen. Das lässt mich intuitiv und mitfühlend sprechen, macht geduldiger, großzügiger und glücklich. Dieses Wissen weiterzugeben ist mir ein Herzenswunsch und vielleicht ein kleiner Beitrag, unser Zusammenleben ein bisschen bunter und friedvoller zu gestalten. Von der Amrit Nam Sarovar Schule 2012 zertifiziert, unterrichte ich in der VHS, im Yoga-Studio Ardas, im Sportverein TVGF und freue mich, wenn auch du den Weg des Yoga gehst.....



### F30120 Kundalini-Yoga für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Kundalini Yoga (KY) ist eine dynamische Yogaform mit festgelegten Übungsreihen (sog. Kriyas), die sich positiv auf das Wohlbefinden von „Körper, Geist und Seele“ auswirken können. KY kann die Beweglichkeit des Körpers verbessern und das Immunsystem stärken. Gleichzeitig unterstützt KY die Stressbewältigung im Alltag durch eine bewusste Atemführung und leicht zu erlernende Meditationstechniken. Ziel dieses Kurses ist es - neben der allgemeinen Vitalisierung und Entspannung des Körpers - alltagstaugliche Stressbewältigungstechniken zu vermitteln, die problemlos in den Alltag integriert werden können. Diese können beispielhaft auch während eines „herausfordernden Büroalltags“ angewendet werden, um mental die „Pausetaste zu drücken“ und danach geistig erfrischt weiterzumachen. Yoga und die positiven Auswirkungen auf den Körper werden mittlerweile auch zunehmend im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements anerkannt.

Dieser Kurs ist ein Hybridkurs, so dass man sowohl in Präsenz als auch online via ZOOM teilnehmen kann.

Bitte mitbringen: Wasser zum Trinken, Matte (ggf. auch vorhanden) und nach Bedarf ein Sitzkissen und eine Decke für die Entspannung

Dozentin: Cornelia Rübenhaus

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Mittwoch, 07.02.2024

Zeit: mittwochs, 19:00-20:30 Uhr

Dauer: 17 Termine

Gebühr: 107,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30161 Yoga und Qigong auch für Neueinsteiger/innen

Indische und chinesische Übungswege zu Selbstheilung und innerer Harmonie. Körper- und Atemübungen zur Lösung stressbedingter Verspannungen im Rücken- und Schulterbereich. Alle Übungen werden in großer Ruhe und mit entspannenden Zwischenphasen ausgeführt und sind für alle Altersgruppen geeignet. Kursinhalt: Hormon-Yoga; Ba Duan Yin - 8 Brokat - Übungen; Hui Chun Gong - Verjüngungsübungen; Tiefenentspannung (Kleingruppe 8-12 Personen)

Bitte mitbringen: Unterlage, warme Decke, Trainingskleidung

Dozent: Uwe Korthals

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Dienstag, 13.02.2024

Zeit: dienstags, 17:00-18:30 Uhr

Dauer: 12 Termine

Gebühr: 77,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

*Ich bin Katrin Ripa. Als Mutter von fünf Kindern habe ich etwas gesucht, was mich in meinem Alltag unterstützt und was mich wieder zu mir selber führt. Ich habe damals das Tai Chi und Qi Gong für mich entdeckt. Das hat mich so überzeugt, dass ich mich als Trainerin habe ausbilden lassen und seit 30 Jahren unterrichte ich es nun, um anderen Menschen zu vermitteln, wie sie mehr Gelassenheit und Achtsamkeit in ihren Alltag bringen können. Inzwischen bin auch Heilpraktikerin, um die vielen Gesundheitsfragen besser beantworten zu können. Obwohl ich nun schon so lange unterrichte, geht die Reise immer weiter und es ist für mich immer wieder neu und vertiefend. Mehr erfahren Sie auf meiner Homepage: [www.katrin-ripa.de](http://www.katrin-ripa.de)*



### F30163 Tai Chi und Qigong auch für Neueinsteiger/innen

Die langsamen und fließenden Bewegungen des Tai Chi führen bei täglicher Anwendung zu einem geschmeidigen und beweglichen Körper und sollen stetige Gesundheit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit vermitteln. Die vorgestellten Übungen sind leicht zu erlernen und für alle Altersgruppen geeignet. (Kleingruppe 6-9 Personen)

Kursinhalt nach Absprache und Vorkenntnissen: Ba Duan Yin, Verjüngungsübungen der Kaiser, Drachentor-Qigong und Innere Alchemie, Wildgans-Qigong, Wu-Kurzform, Peking-Form

Bitte mitbringen: Unterlage, warme Decke, Trainingskleidung

Dozent: Uwe Korthals

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Dienstag, 13.02.2024

Zeit: dienstags, 18:30-19:45 Uhr

Dauer: 12 Termine

Gebühr: 101,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30159 Tai Chi und Qigong für Frauen

Es ist ein anmutiger Tanz, dessen Bewegungen in Zeitlupe ausgeführt werden. Es ist eine ganzheitliche Gesundheitsübung, die zu einer Harmonisierung und Ausgeglichenheit des gesamten Organismus führt. Es dient der Schulung des Körperbewusstseins, stärkt den Gleichgewichtssinn und kann physische und mentale Blockaden auflösen. Es führt dazu, dass man mit Stress im Alltag sowie im Arbeitsleben besser umgehen lernt und mobilisiert das Immunsystem. Ich unterrichte die kleine Pekingform. Integriert sind auch immer Qi Gong Übungen (siehe Qi Gong), Atemübungen und Entspannung. (Kleingruppe 8-12 Personen)

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung (Zwiebellook), weiche Turnschuhe oder dicke Socken, ein Handtuch, Decke, evtl. ein Kopfkissen.

Dozentin: Katrin Ripa

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Mittwoch, 07.02.2024

Zeit: mittwochs, 10:00-11:30 Uhr

Dauer: 17 Termine

Gebühr: 107,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30160 Qigong für Frauen

Qi Gong hilft uns wieder eine bessere Körperwahrnehmung zu entwickeln. Das Nervensystem wird gestärkt und die körpereigene Regulierung wird angeregt. Die Übungen können dabei helfen, die Lebenskräfte zu bewahren, mit Alltagssituationen besser umzugehen und flexibel zu bleiben. Der Unterricht enthält Übungen aus dem stillen, sowie dem bewegten Qi Gong, Hormon Qi Gong, Atemübungen und Entspannung. (Kleingruppe 8-12 Personen)

Dozentin: Katrin Ripa

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Donnerstag, 08.02.2024

Zeit: donnerstags, 16:00-17:30 Uhr

Dauer: 17 Termine

Gebühr: 107,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).





### F30168-F30169 Feldenkrais

Die Feldenkrais-Methode, entwickelt von Dr. Moshe Feldenkrais (1904-1984) ist eine Lernmethode. Spielerisch, experimentell, mit leichten, kleinen Bewegungen auf Entdeckungsreise gehen: Wie bewege ich mich und wie könnte ich mich noch bewegen? Durch diese Selbstwahrnehmung ermöglichen sich neue Wege, den persönlichen Bewegungs- und Handlungsspielraum zu erweitern, auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. (Kleingruppe 6-7 Personen)

**Bitte mitbringen:** Decke, warme und bequeme Kleidung (kein Kurs am 19.03., 26.03., 21.05., 28.05., aber in den Frühjahrsferien)

#### F30168

Dozentin: Monika Fuchs  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 13.02.2024  
Zeit: dienstags, 17:00-18:30 Uhr  
Dauer: 16 Termine (Info s. Kurstext)  
Gebühr: 143,70 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30169

Dozentin: Monika Fuchs  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 13.02.2024  
Zeit: dienstags, 18:35-20:05 Uhr  
Dauer: 16 Termine (Info s. Kurstext)  
Gebühr: 143,70 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30214-F30215 Faszien-Pilates - mehr als ein Trend

Das Bindegewebsnetzwerk der Faszien hält und stützt unseren Körper von innen. Es umhüllt Organe, Knochen und Muskeln. Zu wenig oder falsch belastete Faszien sind häufig die tiefliegende Ursache altbekannter Probleme wie Verspannungen, Rückenschmerzen und fehlende Beweglichkeit. In diesem Kurs lösen wir fasziale Verspannungen und bringen die Faszien wieder in den Fluss. Durch Faszien-training, kombiniert mit ausgesuchten Pilatesübungen, kommen wir zu mehr Kraft in Rücken, Bauch und Becken, zu strafferen Körperkonturen und mehr Beweglichkeit. Jede Stunde endet mit einer Körperentspannung.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, ein Handtuch und etwas zum Trinken

#### F30214

Dozentin: Gabi Strauch-Wohlfart  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Montag, 05.02.2024  
Zeit: montags, 17:15-18:15 Uhr  
Dauer: 20 Termine (nicht am 29.4. / 6.5., aber in den Ferien)  
Gebühr: 69,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30215

Dozentin: Gabi Strauch-Wohlfart  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Montag, 05.02.2024  
Zeit: montags, 18:30-19:30 Uhr  
Dauer: 20 Termine (nicht am 29.4. / 6.5., aber in den Ferien)  
Gebühr: 69,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30207 Hula Hoop 1 für Anfänger/innen

Hula-Hoop kennen wir alle aus Kindertagen. Während des Trainings werden die Muskeln am Bauch, in den Beinen und im Gesäß so richtig gefordert. Nebenbei stärkst du dein Herz-Kreislaufsystem und mit den richtigen Rhythmen ist der Spaß und die gute Laune garantiert. Ein Hula Hoop-Reifen wird dir von der Trainerin gestellt.

Dozentin: Katrin Werstler  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Sonntag, 18.02.2024, 16:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30208 Hula Hoop 2 für fortgeschrittene Anfänger/innen

Sobald der Hula Hoop Reifen von selbst um die Hüfte schwingt, sind leichte Übungen integrierbar, die den Trainingseffekt deutlich erhöhen. Du musst kein Profi sein, denn hier geht es wieder um Leichtigkeit, Spaß, Ausprobieren & darum Energie zu verbrennen. Dieses Workout mit dem Reifen wird von beschwingten Rhythmen begleitet und bringt garantiert gute Laune. Ein Muskeltraining der Extraklasse. Ein Hula Hoop-Reifen wird dir von der Trainerin gestellt.

Dozentin: Katrin Werstler  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Sonntag, 18.02.2024, 17:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30210 Nordic Walking 1 - aber richtig! Technikkurs für Anfänger/innen

**NEU!**

Du walkst vielleicht schon seit einiger Zeit und merkst, dass dir die Technik fehlt. Es macht auch nicht wirklich Spaß alleine und bei anderen sieht das zudem viel sportlicher aus? Hier in der Schnupperstunde lernst du spielerisch erste Basics zu einer gelenkschonenden Technik, die effektiv ist und den ganzen Körper mit einbezieht. (Nordic-Walking-Stöcke werden von der Trainerin gestellt)

Dozentin: Katrin Werstler  
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
Termin: Freitag, 03.03.2023, 15:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30211 Nordic Walking 2 - Zur Optimierung der Technik für fortgeschrittene Anfänger/innen (mit Videoanalyse)

**NEU!**

In diesem Kurs hast du die einmalige Gelegenheit, dich selbst beim (Nordic)-Walken zu sehen und über diesen neuen Blick von außen große Lernfortschritte zu verzeichnen. Mit Hilfe der Videoanalyse kannst du deine Technik verfeinern, festigen & durch sanftes Intervalltraining deine Kondition weiter stärken! (Nordic-Walking-Stöcke werden von der Trainerin gestellt)

Dozentin: Katrin Werstler  
Ort: wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
Termin: Sonntag, 03.03.2024, 16:00 - 17:00 Uhr  
Gebühr: 15,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### F30251 Workout Bauch-Beine-Rücken & Po

Wir starten durch! – und steigern unsere Fitness durch ein moderates Intensivtraining für eine schlanke Mitte. Dabei motivieren wir uns mit den Hits der vergangenen Jahrzehnte. Ziel ist es: Durch Fettverbrennung und Ausdauer den gesamten Körper zu kräftigen und die Leistungsfähigkeit im Alltag zu steigern. Es gibt keine körperlichen Voraussetzungen, wichtig sind die Begeisterung und die Motivation zur Leistungssteigerung.

**Bitte mitbringen:** Turnschuhe, Anti-Rutschsocken, 2 Handtücher - groß (die Matte bedeckend oder eigene Matte), Gästehandtuch oder Geschirrtuch. wichtig: Wasser zum Trinken

Dozentin: Gabi Strauch-Wohlfart  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
 Zeit: mittwochs, 17:40-18:40 Uhr  
 Dauer: 20 Termine (nicht am 8.5., aber in den Ferien)  
 Gebühr: 69,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30252 Rücken und Faszien

Durch das Training der stabilisierenden Rumpfmuskulatur und der Erhöhung der Körperwahrnehmung lernen wir den Zwangshaltungen des Alltags mit seinen Rückenbeschwerden dynamisch zu begegnen. Das Thema Faszien, das unendliche Bindegewebsnetz, in unserem Körper ist in den letzten Jahren zum Trend avanciert. Elastische und gesunde Faszien sind wichtig für unser Wohlbefinden. Durch spezielle Übungen bleiben diese Bindegewebsstrukturen elastisch und haben eine positive Wirkung auf Bewegung, Haltung und Muskulatur. Dieser Kurs ist auch gut für Anfänger geeignet.

**Bitte mitbringen:** Handtuch und etwas zum Trinken.

Dozentin: Gabi Strauch-Wohlfart  
 Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
 Zeit: mittwochs, 18:50-19:50 Uhr  
 Dauer: 20 Termine (nicht am 8.5. aber in den Ferien)  
 Gebühr: 69,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



Hallo, mein Name ist Axel Krüger. Ich wurde 1963 in Pinneberg geboren. Hauptberuflich bin ich bei einem Sozialversicherungsträger tätig, wobei ich mich u.a. auch mit medizinischen Fragestellungen und der Rehabilitation von Verletzten beschäftige. Meine sportlichen Erfahrungen habe ich als Leistungssportler im Bereich der Leichtathletik gesammelt. Von 1992-1993 habe ich meine Trainerausbildung im Bereich Fitness und Gesundheitssport gemacht. Seitdem habe ich diverse Kurse an Volkshochschulen in diesem Bereich geleitet. Ich möchte mit meinen Kursen einen Beitrag dazu leisten, die durch Bewegungsarmut auftretenden Probleme zu vermindern und Wege aufzeigen, den durch unseren modernen und technischen Alltag sich ergebenden Krankheitspanorama zu begegnen. Gern würde ich auch Sie in meinen Kursen begrüßen.

### F30212 Bauch-Beine-Po-Workout (Outdoor auf der Wiese des JUKS)

B-B-P-R ist ein einfaches Kräftigungs- und Ausdauertraining der Problemzonen. Gezielte Übungen straffen Ihren Körper an den gewünschten Stellen, die Beweglichkeit wird verbessert, der Rücken wird gekräftigt und das Wohlbefinden des ganzen Körpers wird erhöht. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger/innen als auch für Fortgeschrittene geeignet. Männer sind herzlich willkommen! Die frische Luft, die Sonne und der Blick in die Natur, wenn wir die Übungen auf der Matte machen, lassen den Kurs zum Erlebnis werden!

- Je nach Wetterlage wird Gymnastik oder Walking angeboten -  
**Bitte mitbringen:** Gymnastikmatte, witterungsgerechte Kleidung und Schuhe

Der Kurs findet draußen mit Musik statt. (Bitte teilen Sie bei Anmeldung Ihre Mobilnummer mit, da ggf. witterungsbedingt kurzfristig Informationen ausgetauscht werden müssen, z.B. über Whatsapp)

Dozentin: Sabine Evers  
 Ort: Wiese hinter dem JUKS-Gebäude, Osterbrooksweg 25, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 19.02.2024  
 Zeit: montags, 17:30-18:30 Uhr  
 Dauer: 18 Termine (nicht am 22.4. u. 13.5.)  
 Gebühr: 62,40 €



- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30220-F30221 Gymnastik für jederman (der länger keinen Sport getrieben hat)

Dieser (Wieder-)Anfängerkurs ist speziell für diejenigen konzipiert, die länger keinen sportlichen Betätigungen mehr nachgegangen sind und nun wieder etwas für ihr körperliches Wohlbefinden tun wollen. Schwerpunkte sind Dehnungsübungen und Wirbelsäulengymnastik als Vorsorge gegen Schwächen und Schäden am Halte- und Bewegungsapparat sowie Low-Step-Aerobic als Herz-/Kreislaufkomponente.

Bei schönem Wetter findet der Kurs auf dem Rasensportplatz der Gorch-Fock-Schule statt.

**Bitte mitbringen:** bequeme Sportkleidung, Handtuch, Matte

#### F30220

Dozent: Axel Krüger  
 Ort: Gorch-Fock-Schule, Gymnastikraum, Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 22.01.2024  
 Zeit: montags, 18:00-19:00 Uhr  
 Dauer: 24 Termine (nicht am 22.4., 27.5., 3.6., 8.7. aber in den Ferien)  
 Gebühr: 81,80 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30221

Dozent: Axel Krüger  
 Ort: Gorch-Fock-Schule, Turnhalle, Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
 Beginn: Mittwoch, 24.01.2024  
 Zeit: mittwochs, 19:30-20:30 Uhr  
 Dauer: 23 Termine (nicht am 14.2., 21.2., 24.4., 29.5., 5.6., 10.7. aber in den Ferien)  
 Gebühr: 78,60 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### F30223 Gymnastik und Aerobic für Damen und Herren

Fitnessstraining und Spiele: wir trainieren die Halte- und Stützmuskulatur zum Ausgleich von Haltungsschwächen, die durch eine einseitige Alltagsbelastung entstehen. Dehnungs- und Entspannungsübungen runden das Training ab. Bei schönem Wetter findet der Kurs auf dem Rasensportplatz der Gorch-Fock-Schule statt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe und ein Handtuch, Matte

Dozent: Axel Krüger  
 Ort: Gorch-Fock-Schule, Turnhalle,  
 Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 22.01.2024  
 Zeit: montags, 19:00-20:15 Uhr  
 Dauer: 24 Termine (nicht am 22.4., 27.5., 3.6., 8.7.  
 aber in den Ferien)  
 Gebühr: 101,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30224 Wirbelsäulengymnastik und koordinative Spiele für Herren

Fitnessstraining und Spiele; Schwerpunkt des gymnastischen Teils ist die Dehnungs- und Wirbelsäulengymnastik mit Musik. Anschließend Spiele wie z.B. Basketball und Fußball oder Indica. Bei schönem Wetter findet der Kurs auf dem Rasensportplatz der Gorch-Fock-Schule statt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe und ein Handtuch, Matte

Dozent: Axel Krüger  
 Ort: Gorch-Fock-Schule, Turnhalle,  
 Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 22.01.2024  
 Zeit: montags, 20:15-21:30 Uhr  
 Dauer: 24 Termine (nicht am 22.4., 27.5., 3.6., 8.7.  
 aber in den Ferien)  
 Gebühr: 101,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30280 Gymnastik für Ältere

Bewegung hält fit, Bewegung hält uns gesund! Hier treffen sich Frauen und Männer, um mit und ohne Musik Bewegung und Entspannung zu erleben. Machen Sie mit!

Bitte mitbringen: witterungsgerechte Kleidung und Schuhe, Trinken, Matte/Decke und ein kleines Kissen (ohne Voranmeldung)

Dozentin: Britta Pilling  
 Ort: Paulskirche Schenefeld, Gemeindesaal,  
 Gorch-Fock-Straße 92, Schenefeld  
 Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
 Zeit: donnerstags, 15:00-16:00 Uhr  
 Dauer: fortlaufender Kurs, auch in den Ferien  
 Gebühr: Die Gebühr in Höhe von 4,- € ist zu Beginn jeder Stunde  
 direkt an die Dozentin zu bezahlen.

### F30240-F30241 Aqua Fitness

Gelenkschonendes Training in Flach- und Tiefwasser. Förderung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination. Wir arbeiten mit verschiedenen Geräten oder nur mit Wasserwiderstand. Der Kurs findet auch in den Ferien statt. Leider gibt es in diesem Semester wenig freie Plätze.

#### F30240

Dozentin: Astrid Enzelmann  
 Ort: Gorch-Fock-Schule, Lehrschwimmbaden,  
 Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
 Beginn: Dienstag, 06.02.2024  
 Zeit: dienstags, 15:00-16:00 Uhr  
 Dauer: 15 Termine (nicht am 9.4., 30.4., 21.5., aber in den Ferien)  
 Gebühr: 65,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### 30241

Dozentin: Astrid Enzelmann  
 Ort: Gorch-Fock-Schule, Lehrschwimmbaden,  
 Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
 Beginn: Dienstag, 06.02.2024  
 Zeit: dienstags, 16:00-17:00 Uhr  
 Dauer: 15 Termine (nicht am 9.4., 30.4., 21.5., aber in den Ferien)  
 Gebühr: 65,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30262-F30264 Aqua-Power; Aqua-Fitness

Mit aktivem Powersport im Tiefwasser die physischen und psychischen Ressourcen stärken, um besser mit Stress umzugehen. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

#### 30262

Dozentin: Marianne Bieck  
 Ort: Gorch-Fock-Schule, Lehrschwimmbaden,  
 Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
 Beginn: Samstag, 10.02.2024  
 Zeit: samstags, 18:00-19:00 Uhr  
 Dauer: 19 Termine (auch in den Ferien)  
 Gebühr: 81,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F30263

Dozentin: Marianne Bieck  
 Ort: Gorch-Fock-Schule, Lehrschwimmbaden,  
 Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
 Beginn: Samstag, 10.02.2024  
 Zeit: samstags, 19:00-20:00 Uhr  
 Dauer: 19 Termine  
 Gebühr: 81,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



**F30264**

Dozentin: Marianne Bieck  
Ort: Gorch-Fock-Schule, Lehrschwimmbecken,  
Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
Beginn: Samstag, 10.02.2024  
Zeit: samstags, 20:00-21:00 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: 81,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30297-F30299 Aquafitness und Gymnastik für Seniorinnen und Senioren**

Im Alter fit bleiben durch aktive Bewegung und Gymnastik im Tiefwasser. Der Auftrieb im Wasser unterstützt Sie und Sie erreichen einen konstanten Muskelaufbau und –erhalt und trainieren Ihre Ausdauer. Der Kurs findet auch in den Ferien statt.

**F30297**

Dozentin: Marianne Bieck  
Ort: Gorch-Fock-Schule, Lehrschwimmbecken,  
Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
Beginn: Samstag, 10.02.2024  
Zeit: samstags, 15:00-16:00 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: 81,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30298 nur für Frauen**

Dozentin: Marianne Bieck  
Ort: Gorch-Fock-Schule, Lehrschwimmbecken,  
Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
Beginn: Samstag, 10.02.2024  
Zeit: samstags, 16:00-17:00 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: 81,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**30299**

Dozentin: Marianne Bieck  
Ort: Gorch-Fock-Schule, Lehrschwimmbecken,  
Gorch-Fock-Str. 51, Schenefeld  
Beginn: Samstag, 10.02.2024  
Zeit: samstags, 17:00-18:00 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: 81,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30272 Orientalischer Tanz**

Orientalischer Tanz ist in unserem zunehmend stressigen Alltag Balsam für Körper und Seele. Außer positiver Effekte auf Herz, Immunsystem, Gelenke und vieles mehr schützt Tanz erwiesenermaßen auch am effektivsten vor Demenz. Wir werden das Repertoire festigen und neues lernen. Auch eine Choreographie wird wieder gelehrt. Der Spaß am gemeinsamen Tanzen in der Gruppe soll auch nicht zu kurz kommen. Magda Goltz ist Absolventin der ISOC Tanzlehrerinnenausbildung unter der Leitung von Professor Dr. Hassan Khalil. (Kleingruppe 6-10 Personen)

Dozentin: Magdalena Goltz  
Ort: Sporthalle Achter de Weiden, Gymnastikraum 3,  
Achter de Weiden, Schenefeld  
Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
Zeit: donnerstags, 18:30-20:00 Uhr  
Dauer: 16 Termine  
Gebühr: 89,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online)

**F30286 Tanzen 40+  
-Fit durch Tanzen-**

Tanzen wirkt positiv auf Körper und Seele. Es macht einfach Spaß. Wir tanzen Kreis- und Blocktänze, Paartänze u.v.m. zu Musik aus aller Welt. Ein Partner ist nicht erforderlich. Lassen Sie sich überraschen!

Dozentin: Marita Wichelmann  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3,  
Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Montag, 05.02.2024  
Zeit: montags, 14:45-16:15 Uhr  
Dauer: 15 Termine (14tägig)  
Gebühr: 77,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30287 Durch die Welt der Tänze  
-Aufbaukurs für Fortgeschrittene-**

Für Teilnehmer/innen mit Tanzerfahrung im Seniorentanz oder internationaler Folklore.

Dozentin: Marita Wichelmann  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 3,  
Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Montag, 12.02.2024  
Zeit: montags, 14:45-16:15 Uhr  
Dauer: 14 Termine (14tägig)  
Gebühr: 72,20 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F10020-F10026 Frauen Kochen International**

Wir werden gemeinsam kochen und essen, miteinander reden und Spaß haben.

Eine gute Gelegenheit, um einen schönen Abend zu verbringen und neue Bekanntschaften zu schließen. Wir freuen uns auf Frauen aller Nationalitäten und jeden Alters.

Die Lebensmittelumlage von 5,- € pro Termin ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte melden Sie sich zu jedem Termin separat an.

Termine: 21.02., 27.03., 24.04., 22.05., 19.06., 17.07.24 jeweils ab 17:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

**F10020**

Dozentin: Olena Prykhodko  
Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über  
Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden,  
Schenefeld  
Termin: Mittwoch, 21.02.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten,  
bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F10022**

Dozentin: Olena Prykhodko  
 Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 27.03.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F10023**

Dozentin: Olena Prykhodko  
 Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 24.04.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F10024**

Dozentin: Olena Prykhodko  
 Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 22.05.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F100255**

Dozentin: Olena Prykhodko  
 Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 19.06.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F10026**

Dozentin: Olena Prykhodko  
 Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 17.07.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**Kurse zur Wein- und Bierverkostung, zum Bierbrauen und zur Apfel-Cider-Herstellung finden Sie im Programmbereich Gesellschaft ab Seite 41.**

**F30703-F30704 Kräuterwanderung im Klövensteen**

Jedes Kraut in der Natur hat seinen Sinn. Ich möchte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Kenntnisse darüber vermitteln, wie diese Kräuter geerntet und verwendet werden können. Bei der Mai-Wanderung kann man zusätzlich die meisten Blüten sehen. Blüten können als Tee und Dekoration verwendet werden, Blätter können als Tee oder für die warme/ kalte Küche verwendet werden. Wurzeln geben dem Körper wieder die Kraft zurück nach kräftezehrenden Krankheiten. Samen können als Gewürz gebraucht werden. Giftige Pflanzen

werden selbstverständlich auch besprochen. Kinder ab 6 Jahren sind willkommen.

**Treffpunkt:** Restaurant KDW, Egenbüttelweg 123, 22880 Wedel  
 Bitte mitbringen: festes Schuhwerk, ggf. Regenzeug, Schreibutensilien, Stoffbeutel, Schere, Kamera, Verpflegung für unterwegs

**F30703**

Dozentin: Karin Semmadi  
 Treffpunkt: Restaurant KDW, Egenbüttelweg 123, 22880 Wedel  
 Termin: Sonntag, 26.05.2024, 10:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 25,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30704**

Dozentin: Karin Semmadi  
 Ort: Restaurant KDW, Egenbüttelweg 123, 22880 Wedel  
 Termin: Sonntag, 11.08.2024, 10:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 25,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30705-F30707 Kräuterwanderung Liether Kalkgrube**

Kräuter und Wildkräuter im Naturschutzgebiet Liether Kalkgrube  
 Ich möchte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Kenntnisse dieser Artenvielfalt und Verwendung vermitteln. Bei der Juni-Wanderung kann man hier insbesondere geschützte Orchideenarten und Wildkräuter in ihrer blühenden Pracht sehen. Blüten können als Tee und Dekoration verwendet werden, Blätter können als Tee oder für die warme/ kalte Küche verwendet werden. Wurzeln geben dem Körper wieder die Kraft zurück nach kräftezehrenden Krankheiten. Samen können als Gewürz gebraucht werden. Giftige Pflanzen werden selbstverständlich auch besprochen. Kinder ab 6 Jahren sind willkommen.

**Treffpunkt:** Parkplatz Liether Kalkgrube, Langengang, 25336 Klein Nordende

**Bitte mitbringen:** festes Schuhwerk, ggf. Regenzeug, Schreibutensilien, Stoffbeutel, Schere, Kamera, Verpflegung für unterwegs

**F30705**

Dozentin: Karin Semmadi  
 Treffpunkt: Parkplatz Liether Kalkgrube, Langengang, 25336 Klein Nordende  
 Termin: Sonntag, 09.06.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 21,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30706**

Dozentin: Karin Semmadi  
 Treffpunkt: Parkplatz Liether Kalkgrube, Langengang, 25336 Klein Nordende  
 Termin: Sonntag, 28.07.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 21,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F30707**

Dozentin: Karin Semmadi  
 Treffpunkt: Parkplatz Liether Kalkgrube, Langengang, 25336 Klein Nordende  
 Termin: Sonntag, 18.08.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
 Gebühr: 21,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



## Beruf

### Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnitts-Themen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab. Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere. Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken“, „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung“.

### Beratung Frau und Beruf in Schenefeld

Die Beratungsstelle Frau und Beruf Kreis Pinneberg bietet in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schenefeld und der VHS Schenefeld Berufsberatung für Frauen an.

Bei Fragen zum Wiedereinstieg in den Beruf nach einer Familienphase, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf, zu Bewerbungsstrategien, Berufswegplanung oder Fördermöglichkeiten haben, bietet sich Ihnen hier die Möglichkeit gemeinsam mit einer Beraterin individuelle Antworten zu finden.

Die ca. 90minütigen Einzelberatungen sind vertraulich und kostenlos. Die Beratungen finden in den Räumlichkeiten VHS Im Osterbrooksweg 36 in Schenefeld statt.

Termine: Do. 15.02., 25.04. und 27.06.2024, ab 9:00 Uhr

Für weitere Informationen und oder eine Terminvereinbarung wenden Sie sich bitte direkt an die Beratungsstelle Frau und Beruf Kreis Pinneberg: telefonisch unter 04120 70 77-65, per E-Mail frau-beruf-pi@wep.de.

### F10060 Starke Frauen - Starke Stimmen Stimmtraining Intensivseminar zum Internationalen Frauentag 2024

Selbstbewusst, souverän und verbindlich kommunizieren  
Frauen sprechen oft zu leise, zu hoch oder zu verhalten. Das Stimmtraining richtet sich an Frauen, die das Spektrum ihrer Stimme kennenlernen möchten, um sie dann so einzusetzen, dass sie den beruflichen und alltäglichen Belastungen besser standhält. Schöpfen Sie Ihre stimmlichen Fähigkeiten optimal aus, um Durchsetzungsfähigkeit, Nähe, Wärme, Verbindlichkeit und Vertrauen zu intensivieren. In sprechtechnischen Übungen setzen wir uns mit Ihren stimmlichen Möglichkeiten wie Stimmlage, Klangfarbe, Sprechdynamik und Körperspannung auseinander, um das Instrument Stimme bewusst gekonnt und modulationsreich einzusetzen und Inhalte lebendig, sympathisch und ausdrucksstark vermitteln zu können. Ein Seminar mit May Jabin (Dipl. Gesangslehrerin und Stimmcoach)

In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schenefeld.

Dozentin: May Jabin

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2,  
Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: kostenfrei

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### 241-2551W Buchführung Grundkurs - Online-Seminar

Fundierte Kenntnisse in der doppelten Buchführung für (Wieder-) Einsteiger, wichtig für das Arbeiten im Rechnungswesen und Controlling. Themen: Rechtliche Grundlagen, Ordnungsmäßigkeit, Inventur und Inventar, Bilanz, Bestandskonten, Buchungssätze, Erfolgskonten, Privatkonten, Erstellung von Gewinn- und Verlustrechnung, Kontenrahmen und Kontenplan sowie spezielle Geschäftsfälle wie Umsatzsteuer, Eigenverbrauch, Abschreibungen, Gehaltsbuchungen

Teilnahmevoraussetzungen: keine

Eine Veranstaltung der VHS Elmshorn in Kooperation mit der VHS Schenefeld.

Termine: 4 Termine, Mi 07.02.- Mi 28.02.24

Zeit: 18:00 - 21:15 Uhr

Ort: online, vhs.cloud

Dozent: Jürgen Franz

Gebühr: € 113,- / ermäßigt: € 59,-

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online) direkt an die VHS Elmshorn.

### 241-2552W Buchführung Aufbaukurs - Online-Seminar

Dieser Kurs ist die Fortsetzung des Grundkurses. Die bereits im ersten Kurs erworbenen Kenntnisse werden vertieft und erweitert. Er richtet sich an Teilnehmende mit Vorkenntnissen (z.B. Grundkurs), die u.a. Ihr Wissen auffrischen wollen für einen (Wieder-)Einstieg in das Berufsleben, sowie an Selbständige, die buchführungspflichtig sind.

Teilnahmevoraussetzungen: Grundkenntnisse der Buchführung

Eine Veranstaltung der VHS Elmshorn in Kooperation mit der VHS Schenefeld.

Termine: 3 Termine Mi 06.03.-Mi 20.3.24

Zeit: 18:00 - 21:15 Uhr

Ort: online, vhs.cloud

Dozent: Jürgen Franz

Entgelt: € 86,- / ermäßigt: € 45,50

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online) direkt an die VHS Elmshorn.

### 241-5103 Google Ads für Einsteiger/innen -Online-Seminar-

Bei Google auf Platz 1 – das versprechen viele Unternehmen und bieten für teures Geld Google Anzeigen an. In diesem Kurs erfährst du, worauf es bei den Anzeigen wirklich ankommt und warum Keywords und viel Budget allein nicht viel helfen. Gemeinsam legen wir dein Google Ads Konto an. Sie bekommen die Basics vermittelt und sind danach in der Lage einzuschätzen, ob und welche Anzeigen sich für dein Unternehmen lohnen.



Du benötigst ein Google-Konto, um ein Ads-Konto anzulegen. Dies hast du automatisch, wenn du eine Gmail-Adresse hast. Du kannst auch teilnehmen, wenn du zunächst nur wissen möchtest, wie Google Ads funktioniert, wie ein Konto aufgebaut wird und worauf bei der Auspielung zu achten ist.

*Eine Veranstaltung der VHS Halstenbek in Kooperation mit der VHS Schenefeld.*

Termin: Montag, 11.03.2024, von 16.00 - 19.45 Uhr

Dozentin: Gesa Gröning

Gebühr: 32,00 EUR

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online) direkt an die VHS Halstenbek.

---

### 241-5104 Canva – Einstieg in das einfache Grafikprogramm -Online-Seminar-

Canva ist ein vielseitiges Online-Tool mit dem du kostenfrei Bilder, Social-Media-Posts, Präsentationen, Bewerbungen und Videos erstellen kannst. Darüber hinaus bietet Canva eine umfangreiche Sammlung von Bildern. An zwei Terminen bekommst du einen Einstieg und nützliche Tipps für den Umgang mit Canva. Du lernst auch die Unterschiede zwischen der kostenfreien und kostenpflichtigen Canva-Version kennen und bist danach in der Lage, eigene Kreationen für berufliche und private Zwecke zu erstellen.

*Eine Veranstaltung der VHS Halstenbek in Kooperation mit der VHS Schenefeld.*

Termin: Mo/Di, 06./07.05.2024, jeweils 16.30 - 18.30 Uhr

Dozentin: Gesa Gröning

Gebühr: 44,00 EUR

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online) direkt an die VHS Halstenbek.

---

### 241-5107 Online-Marketing-Grundlagen und KI-Tipps -Online-Seminar-

Möchtest du ein besseres Verständnis für Online-Marketing bekommen? Bist du daran interessiert, wie Online-Marketing, Websites, Online-Anzeigen, Social Media Ihr Unternehmen voranbringen können? Neben diesen Fragen, bekommst du Tipps für den Umgang mit KI im Marketing und erfährst, welche Tools dir bei der Erstellung von Text, Bild und Video helfen.

*Eine Veranstaltung der VHS Halstenbek in Kooperation mit der VHS Schenefeld.*

Termin: Di/Mi, 26./27.03.2024, jeweils 17.00 - 19.00 Uhr

Dozentin: Gesa Gröning

Gebühr: 44,00 EUR

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online) direkt an die VHS Halstenbek.



### 241-5105 ChatGPT für Einsteiger/innen -Online-Seminar-

Was ist und was kann ChatGPT? In diesem Kurs lernen wir gemeinsam den Umgang mit ChatGPT kennen. Schritt für Schritt wird die Funktionsweise erklärt. Von der Anmeldung bis zum Umgang und der richtigen Fragestellung an das Programm, sogenannten „Prompts“. Du erfährst auch, wie du zeitlich aktuelle Ergebnisse bekommst und die Quellen überprüfen kannst. Für die Nutzung von ChatGPT ist eine Emailadresse erforderlich. Johannes Röder ist Unternehmensberater und auf Digitalisierung spezialisiert.

*Eine Veranstaltung der VHS Halstenbek in Kooperation mit der VHS Schenefeld.*

Termin: Donnerstag, 29.02.2024, 17.00-19.15 Uhr

Dozent: Johannes Röder

Gebühr: 24,00 EUR

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online) direkt an die VHS Halstenbek.

---

### 241-2728 Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I - Bildungsurlaub -

Das Bild ist digital fotografiert - und nun? Wie korrigiere ich die Bildhelligkeit, wie kann ich ein Bild retuschieren oder wie mache ich aus einem Farbbild ein Schwarz-Weiß-Bild? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen im Kurs/Bildungsurlaub über die Grundlagen der Bildbearbeitung. (Online-Unterricht)

*Eine Veranstaltung der VHS Pinneberg in Kooperation mit der VHS Schenefeld.*

Dozentin: Caroline Golz

Termin: Mo - Fr, 27.5. - 31.5.2024, 9.00-16.00 Uhr

Dauer: 5 Termine

Gebühr: 300,- €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online) direkt an die VHS Pinneberg.

---

### U2751 Adobe InDesign Online-Kompaktkurs - Bildungsurlaub -

Jahresberichte, Broschüren und Kataloge selbst erstellen Sie wollen zukünftig Ihre Werbematerialien selbst erstellen oder müssen vorhandene korrigieren? InDesign ist das richtige Programm dafür und in diesem Kurs/Bildungsurlaub lernen Sie, wie es funktioniert. (Online-Unterricht)

*Eine Veranstaltung der VHS Pinneberg in Kooperation mit der VHS Schenefeld.*

Dozentin: Caroline Golz

Termin: Mo - Fr, 12.2.- 16.2.24, 09.00-16.00 Uhr

Dauer: 5 Termine

Entgelt: 300,- €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online) direkt an die VHS Pinneberg.



## QuickStart-Webinare zum Innovations- und Changemanagement sowie für ein nachhaltigeres Arbeiten (Eine Kooperation mit der VHS Quickborn)

### F50001 Mindmapping Die Kreativitätstechnik Nr. 1 Gedanken und Ideen sammeln, formen und teilen -Online-Seminar-

Mindmaps oder zu Deutsch Gedankenkarten basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor, auf der Grundlage eines sogenannten Wurzelknotens, der stets zentral auf einem Dokument angelegt ist, durch das Spiel mit Text, Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen sowie schließlich zu teilen. Als grundlegendes Muster ergibt sich dabei stets ein Baumdiagramm, das immer weitere Zweige entstehen lässt. Auf diese Weise können im Gedächtnis verortete Informationen nicht nur „aufgerufen“ und visualisiert, sondern zudem in einen ganz neuen Kontext gesetzt bzw. entsprechend „verknüpft“ werden. Ein kollaboratives Mindmapping ist einsetzbar in der Projektorganisation. Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine ausgeprägte intrinsische Motivation.

Datum: Dienstag, 12.03.2024  
Uhrzeit: 9:00 bis 10:00 Uhr  
Entgelt: 22,00 EUR

Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F50003 Scrum Steuerung der digitalen Transformation Strategien zur konsistenten Prozessoptimierung -Onlineseminar-

Ein agiles Projektmanagement orientiert sich an unterschiedlichen Methoden bzw. Frameworks, die auf eine flexible Anpassung ausgerichtet sind. Dabei wird ein adaptives Planen fokussiert, wobei sich die zur Verfügung stehende Zeit als wesentlicher Faktor darstellt. Insbesondere das Framework Scrum basiert auf einer schnellen Abstimmung aller Beteiligten und durchläuft streng aufeinander abgestimmte Phasen - etwa Sprints und Backlogs. Kanban bietet sich insoweit zur Visualisierung und damit Fixierung des Bearbeitungsstatus' von Aufgaben an. Dadurch wird eine schnelle Reaktion auf Veränderungen im Projektumfeld, die eine Kundenzufriedenheit und Qualität der Artefakte begünstigt, ermöglicht. Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine ausgeprägte intrinsische Motivation.

Datum: Dienstag, 09.04.2024  
Uhrzeit: 9:00 bis 10:00 Uhr  
Entgelt: 22,00 EUR

• Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online)

### F50002 Lean Office Modernes und smartes Büro Nachhaltigkeit im Büromanagement -Online-Seminar-

Die Prinzipien des Lean Managements besitzen den Charakter einer Philosophie. Es handelt sich also nicht um konkrete Handlungsanweisungen zur Umsetzung bestimmter Maßnahmen, sondern um einen im Unternehmen geteilten Ansatz. Das Lean Office zeichnet sich insoweit durch den Anspruch einer permanenten Verbesserung von Prozessen aus. Es identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte, etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente von Mitarbeiter\*innen, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren. Ein Lean Office basiert auf dem Ansatz eines kontinuierlichen Verbesserungsprozesses (KVP) im Sinne von Kaizen und überträgt den Nutzen der Prinzipien des Lean Management auf den Büro- bzw. Verwaltungsbereich. Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine ausgeprägte intrinsische Motivation.

Datum: Donnerstag, 14.03.2024  
Uhrzeit: 9:00 bis 10:00 Uhr  
Entgelt: 22,00 EUR

• Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online)

### F50004 Kaizen Der kontinuierliche Verbesserungsprozess Innovationssteuerung und mehr Nachhaltigkeit -Onlineseminar-

Als ursprünglich japanische Geschäftsphilosophie ist KAIZEN, und zwar branchenunabhängig, auf eine ständige Verbesserung von Prozessen ausgerichtet. Prinzipiell dient dieser Ansatz einer Steigerung der Arbeitsproduktivität und -effizienz, einer Erhöhung der Qualität von Produkten und Dienstleistungen sowie insbesondere einer vermehrten Zufriedenheit von Kundinnen und Kunden. KAIZEN bewirkt eine transparentere Zusammenarbeit sowie einen nachhaltigeren Austausch von Ideen zwischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sowie Führungskräften. Schließlich dient KAIZEN einer Innovationssteuerung, die auf schrittweise Optimierungen und folglich auf ein nachhaltigeres Wachstum bzw. wettbewerbsfähigere Unternehmen abzielt. Spezifische Fachkenntnisse sind für eine Teilnahme nicht erforderlich, sehr wohl aber eine ausgeprägte intrinsische Motivation.

Datum: Donnerstag, 11.04.2024  
Uhrzeit: 9:00 bis 10:00 Uhr  
Entgelt: 22,00 EUR

• Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online)







## Sprachen

### In der Welt zu Hause

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

Sprachkenntnisse gelten als Schlüssel der Integration. Sie sind notwendige Bedingung für die Eingliederung in Schule, Ausbildung, Beruf und Gesellschaft. Integration zu befördern ist ein zentraler Bestandteil des gesellschaftlichen Auftrags der Volkshochschule.

Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse setzen die Volkshochschulen den Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER) in Kursplanung, Sprachberatung und Unterricht ein. Der GER beschreibt die Sprachkompetenz in sechs verschiedenen Niveaustufen und steht für einen kommunikations- und handlungsorientierten Sprachunterricht.

**Übersicht zur Umlagenzahlung bei Sprachkursen mit weniger als 10 Teilnehmern**  
bei verschiedener Anzahl von Unterrichtsterminen inkl. 5,- € Grundgebühr

Gebühr	11 Termine	12 Termine	13 Termine	14 Termine	15 Termine	16 Termine	17 Termine	18 Termine	19 Termine	38 Termine
Standardgebühr pro Kurs bei mind. 10 Teilnehmern	57,80 €	62,60 €	67,40 €	72,20 €	77,00 €	81,80 €	86,60 €	91,40 €	96,20 €	187,40 €
<b>ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmern</b>										
9er-Gruppe	5,83 €	6,38 €	6,89 €	7,42 €	7,95 €	8,48 €	9,01 €	9,54 €	10,07 €	20,14 €
8er-Gruppe	13,20 €	14,40 €	15,80 €	16,80 €	18,00 €	19,20 €	20,40 €	21,60 €	22,80 €	45,60 €
7er-Gruppe	23,10 €	25,20 €	27,30 €	29,40 €	31,50 €	33,60 €	35,70 €	37,80 €	39,90 €	79,80 €
6er-Gruppe	35,20 €	38,40 €	41,80 €	44,80 €	48,00 €	51,20 €	54,40 €	57,80 €	60,80 €	121,60 €
5er-Gruppe	52,80 €	57,60 €	62,40 €	67,20 €	72,00 €	76,80 €	81,60 €	86,40 €	91,20 €	182,40 €
4er-Gruppe	79,20 €	86,40 €	93,80 €	100,80 €	108,00 €	115,20 €	122,40 €	129,80 €	138,80 €	273,60 €
3er-Gruppe	123,20 €	134,40 €	145,80 €	156,80 €	168,00 €	179,20 €	190,40 €	201,80 €	212,80 €	425,60 €
2er-Gruppe	211,20 €	230,40 €	249,80 €	268,80 €	288,00 €	307,20 €	326,40 €	345,80 €	364,80 €	729,60 €

**Für Umlagen ist keine Gebührenermäßigung möglich!**

Die Semestergebühr entnehmen Sie bitte der Tabelle oben (abhängig von der Kurslänge). Diese Gebühr bezieht sich jeweils auf eine Gruppengröße von mindestens 10 Personen. Sollte die Gruppe kleiner sein, kann der Kurs trotzdem stattfinden, wenn alle TeilnehmerInnen bereit sind, eine Umlage zu zahlen. Die Höhe der Umlage, die der Standardgebühr hinzuzurechnen ist, können Sie dem zweiten Tabellenteil entnehmen (abhängig von Kurslänge und Gruppengröße).

### Anmeldung Sprachkurse:

Der 1. Termin aller Sprachkurse ist ein sogenannter „Schnuppertermin“. Lernen Sie die Gruppe kennen, testen Sie Ihre Sprachkenntnisse und entscheiden Sie sich dann am Ende der Probestunde für oder gegen den Kursbesuch. Es wird jedoch um Voranmeldung zum „Schnuppern“ gebeten!

### Integrationskurse / Deutsch als Zweitsprache

Die Integrationskurse werden in Kooperation mit der VHS Halstenbek durchgeführt. Der Kursort ist Halstenbek. Es ist in Planung, auch wieder einen neuen Kurs in Schenefeld am Standort Osterbrooksweg 36 zu starten. (Hierfür werden auch ständig qualifizierte Lehrkräfte gesucht.)

Für die Anmeldung und zur Beratung über Finanzierungsmöglichkeiten und Hilfe bei der Antragsstellung kommen Sie gern in die VHS Halstenbek (Schulstraße 9, Halstenbek, Tel. 04101-587714).

Sprechzeiten: dienstags von 9:30 – 12:00 Uhr oder nach Vereinbarung in der VHS Halstenbek.

### Deutschkurse:

Menschen mit Wohnsitz in Schenefeld, die zweimal in der Woche am Vormittag von 9 bis 12 Uhr Deutsch lernen möchten, können sich unter der Emailadresse Sprachkurse-Gefluechtete@stadt-schenefeld.de anmelden. Bitte, nennen Sie Namen, Adresse und Telefonnummer und geben Sie an, ob Sie Vorkenntnisse haben. Sie müssen nicht geflüchtet sein, um an einem Kurs teilnehmen zu können.



Bei Fragen zum Thema  
„Deutschkurse für Geflüchtete  
in Schenefeld“ schreiben Sie bitte  
eine E-Mail an:

[Sprachkurse-Gefluechtete@stadt-schenefeld.de](mailto:Sprachkurse-Gefluechtete@stadt-schenefeld.de)



## Deutsch

### F40402 Deutsch für Zuwanderer und Neubürger/innen mit und ohne Vorkenntnisse

In diesem Kurs geht es um das Kennenlernen und den Umgang mit der deutschen Sprache. Wir erlernen die Grundlagen der Grammatik. Der Unterricht wird anschaulich sein und viel Möglichkeit zum Üben bieten: Sprechen, hören, lesen und schreiben sollen sich abwechseln. (Materialkosten: 7.50 € bitte direkt an die Dozentin entrichten)

Dozentin: Ingrid Maibohm-Kellner  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 4, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Dienstag, 06.02.2024  
 Zeit: dienstags und donnerstags, 17:00-18:30 Uhr  
 Dauer: 38 Termine  
 Gebühr: 187,40 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25, zzgl. ca. 7,50 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F40403-40404a Deutsch Aufbaukurs B1/B2 für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

In diesem Kurs können Sie Ihre erlangten guten Deutschkenntnisse auf B1 - B2 Niveau erweitern. Wir legen Wert auf Kommunikation in komplexen Themen sowie auf schriftliches Verfassen von E-Mails, Bewerbungsschreiben, Lebenslauf oder auch privaten Texten. Wir üben das Hören und Verstehen von Gesprächen, Ansagen und Diskussionen mit mehreren Personen. (private / beruflicher Gespräche). Wir legen Wert auf gut angewandte Grammatik. Wir stellen Bücher und Filme/Serien vor. Falls Sie Interesse haben, sind Sie herzlich willkommen!

#### 2 Lehrbücher:

- 1) Schritte plus Neu 6, B1.2 Deutsch als Zweitsprache für Alltag und Beruf (Kursbuch + Arbeitsbuch + CD zum Arbeitsbuch), Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-601085-5
- 2) Sicher! aktuell B2.1 (Kurs- und Arbeitsbuch mit MP3-CD zum Arbeitsbuch), Deutsch als Fremdsprache, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-601207-1

### F40403

Dozentin: Zübeyde Meneses  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 7, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Samstag, 10.02.2024  
 Zeit: samstags, 12:00-14:15 Uhr  
 Dauer: 18 Termine (nicht am 27.4.)  
 Gebühr: 134,60 € (zzgl. ca. 5,00 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen) (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F40404

Dozentin: Zübeyde Meneses  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 7, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Samstag, 13.01.2024  
 Zeit: samstags, 09:30-11:45 Uhr  
 Dauer: 11 Termine  
 Gebühr: 84,20 € (zzgl. 5,00 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen) (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F40404a

Dozentin: Zübeyde Meneses  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 7, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Samstag, 04.05.2024  
 Zeit: samstags, 09:30-11:45 Uhr  
 Dauer: 11 Termine  
 Gebühr: 84,20 € (zzgl. 5,00 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen) (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

*Ich heiße Zübeyde Meneses und bin 60 Jahre alt. 1972 kam ich mit meinen Eltern als Gastarbeiterkind von Istanbul nach Braunschweig. Diese einschneidenden Erlebnisse meiner Kindheit haben mich auch sehr positiv geprägt, nicht zuletzt durch die neue Sprache, neue Freunde und den kulturellen Austausch. Mein erstes Jobangebot habe ich in Hamburg erhalten und so verschlug es mich hierher. Ich liebe diese Stadt und so wurde der Norden zu einer neuen Heimat für mich. Ich bin Mutter von 2 erwachsenen Kindern, mit denen es mir auch immer Spaß macht „mehrsprachig“ zu leben. Ich freue mich sehr auf Sie, bis dahin und herzliche Grüße.*



### F42600 Plattdütsch mit Manni Eckhof

Plattdütsch - Versöök dat mal! Ööv dat mal! Riemels, Leder, Gedichte, Radels, Vertellen, Sammelsuus un Döntjes...un'n lütt beten Grammatik.

Ji sünd hartlich willkamen, egal wat ji Vörkenntnisse hebbt oder nich.

Dozent: Manfred Eckhof  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 5, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
 Zeit: mittwochs, 17:30-19:00 Uhr  
 Dauer: 18 Termine (auch in den Ferien)  
 Gebühr: 91,40 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

## Arabisch

### F40102 Arabisch für Anfänger/innen

Wenn Sie der arabischen Welt näher kommen wollen als es über die Nachrichten und Bilder im Fernsehen möglich ist oder wenn Sie mit Arabern kommunizieren und sie verstehen und vielleicht sogar die wunderbare arabische Schrift lesen und schreiben wollen, dann sind Sie mit uns und diesem Kurs genau richtig. In diesem Kurs wollen wir gedruckte Texte lesen, das Sprechen vertiefen, arabische Schrift üben und Grammatik wiederholen.

Lehrbuch: Salam 1 neu von Nicolas Labasque + Abbas Aman, Ernst Klett Sprachen GmbH Stuttgart 2014 (ISBN: 978-3-12-528835-5)

Dozent: Yousef Chalaf  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 7, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: stand bei Redaktionsschluss noch nicht fest, siehe Homepage  
 Zeit: donnerstags 18.00 - 19.30 Uhr  
 Gebühr: je nach Kursdauer und Gruppengröße, siehe Tabelle auf Seite 25



## Englisch

### F40600 Englisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen -A2-

Englisch für Anfänger/innen mit Vorkenntnissen und Fortgeschrittene. Inhalte mit Schwerpunkt auf Kultur, Soziales und Reisen. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Schnuppern Sie gern rein!  
Lehrbuch: Key A2: Lehr- und Arbeitsbuch, Klett Verlag, ISBN 978-3-06-020098-6

Dozent: Holger Bade  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 7, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 12.02.2024  
 Zeit: montags, 17:00-18:30 Uhr  
 Dauer: 15 Termine  
 Gebühr: 77,00 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

### F40617 Refresher Course -A2/B1-

Haben Sie Lust, mal wieder etwas für Ihr Englisch zu tun? In diesem Kurs können Sie Ihre Englischkenntnisse aufpolieren bzw. altes Wissen auffrischen. Zugleich ist Raum für freie Kommunikation da, sodass Sie Ihr Englisch auch in offenen Gesprächssituationen anwenden können - ohne Lehrbuch, conversation, short stories and a little grammar.

Dozentin: Gerlinde Jagla  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 05.02.2024  
 Zeit: montags, 16:15-17:45 Uhr  
 Dauer: 13 Termine  
 Gebühr: 67,40 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

### F40602 English B1/B2 für Fortgeschrittene

Englisch für Fortgeschrittene im mittleren bis gehobenen Sprachniveau. Schwerpunkt auf interaktiven Inhalten aus aller Welt. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Schnuppern Sie gern rein!  
Lehrbuch: KEY B2/2, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-06-020856-2.

Dozent: Holger Bade  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 7, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 12.02.2024  
 Zeit: montags, 18:30-20:00 Uhr  
 Dauer: 15 Termine  
 Gebühr: 77,00 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

**Die Kursgebühr für die Sprachkurse entnehmen Sie bitte jeweils der Gebührentabelle auf Seite 25.**

**Gesucht werden dringend Dozentinnen und Dozenten für Englisch-Anfängerkurse.**

**Bitte melden Sie sich in der VHS-Geschäftsstelle.**



### F40623 Englisch Auffrischkurs -B2-

Haben Sie Spaß daran, Englisch zu sprechen und Lust, es öfter als bisher anzuwenden?

Wenn Sie sich ohne allzu große Probleme in Englisch ausdrücken und an Gesprächen beteiligen können, sind Sie in diesem Kurs herzlich willkommen. Es wird eine bunte Mischung von Übungen und Aufgaben, oft in Partner- und Kleingruppenarbeit, angeboten, die zur Anwendung der Sprache animieren und zur Verbesserung der Englischkenntnisse führen.

Dozentin: Gerlinde Jagla  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Montag, 05.02.2024  
 Zeit: montags, 18:00-19:30 Uhr  
 Dauer: 13 Termine  
 Gebühr: 67,40 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

- Ohne verbindliche Voranmeldung

### F40632 Welcome to our Thursday Morning Chat

Let's go on and have fun practicing English in a relaxed atmosphere! Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit, in freundschaftlicher Runde die englische Sprache aufzufrischen und auch neu zu entdecken. (In diesem Semester sind leider keine Plätze mehr frei.)

Dozentin: Sandra Keidel  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
 Zeit: donnerstags, 10:15-11:45 Uhr  
 Dauer: 14 Termine (nicht am 28.3.)  
 Gebühr: 72,20 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

### F40641 English Conversation for Early Birds

Let's go on and have fun discussing short stories, newspapers, theatre plays...!

Dieser Kurs bietet Ihnen die Möglichkeit in freundschaftlicher Runde die englische Sprache aufzufrischen und auch neu zu entdecken. Wichtig: Bitte setzen Sie sich bei Interesse kurz mit der Dozentin in Verbindung (Tel. 040/8301760).

Dozentin: Sandra Keidel  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
 Zeit: donnerstags, 08:30-10:00 Uhr  
 Dauer: 14 Termine (nicht am 28.3.)  
 Gebühr: 72,20 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)





### H40683 Englisch für Seniorinnen und Senioren mit Vorkenntnissen

Verreisen Sie oft und gern ins englisch-sprachige Ausland? Planen Sie einen Besuch in Amerika bei Kindern und Verwandten? Möchten Sie etwas Neues lernen, um Ihre „grauen Zellen“ fit zu halten? Oder möchten Sie durch ein neues Hobby neue Bekannte kennen lernen? Dann kommen Sie in diesen Kurs und lernen Sie in entspannter Atmosphäre Englisch!

Dozentin: Alison Harding  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 5, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Montag, 05.02.2024  
Zeit: montags, 10:00-11:30 Uhr  
Dauer: 12 Termine  
Gebühr: 62,60 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

### H40685 Englisch für Seniorinnen und Senioren mit guten Vorkenntnissen

Es ist unser Ziel, Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen in der englischen Sprache voranzubringen. Wir werden ohne Leistungsdruck unsere Kenntnisse durch Rollenspiele und Aktivitäten gründlich festigen. Eine Tasse Tee und eine lockere Atmosphäre gehören selbstverständlich dazu.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer setzen sich bitte vor Beginn des Kurses mit der Dozentin in Verbindung (Tel. 04101/3989810).

Dozentin: Alison Harding  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 5, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
Zeit: mittwochs, 09:30-11:00 Uhr  
Dauer: 12 Termine  
Gebühr: 62,60 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

## Französisch

### F40800 Französisch mit Vorkenntnissen A2.3

Sie wollen Ihre verschütteten Französischkenntnisse für Beruf und Freizeit aktivieren? Spannende Themen und Aktivitäten erwarten Sie! L'île de la Réunion, la cuisine créole, les fêtes... Lassen Sie sich überraschen!

Lehrbuch: Perspectives Allez-y! A2, Kurs- und Übungsbuch, Cornelsen Verlag,

ISBN 978-3-06-520184-1, ca. ab Lekt. 8

Dozentin: Claudia Kroh  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 7, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 13.02.2024  
Zeit: dienstags, 20:00-21:30 Uhr  
Dauer: 11 Termine  
Gebühr: 57,80 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)



### F40810 Cours de conversation B2

Vouz avez du mal à parler le français mais le français est votre passion? Venez donc dans ce cours! Nous essayons de parler sans oublier de faire des exercices de grammaire. Nous nous appuyons sur des articles et des textes de l'Écoute et de la Revue de la Presse et nous nous amusons bien avec des exercices ludiques.

Dozentin: Claudia Kroh  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 7, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 13.02.2024  
Zeit: dienstags, 18:25-19:55 Uhr  
Dauer: 11 Termine  
Gebühr: 57,80 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

### F40835 Französisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen B1/B2

Lecture d'articles de presse, littérature, conversation, exercices de grammaire et de traduction. Venez exercer votre français. Vous serez les bienvenu(e)s.

Dozentin: Françoise Lonné  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 06.02.2024  
Zeit: dienstags, 09:00-10:30 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: 96,20 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

## Italienisch

### F40900 Italienisch A1 für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

**NEU!**

In diesem Kurs starten Sie in die Anfänge der Italienischen Sprache. Sie lernen in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß und erfahren ganz nebenbei viel über Italien von der muttersprachlichen Dozentin Lehrbuch: Allegro nuovo A1, Lehr und Arbeitsbuch Italienisch mit Audios, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525590-6

Dozentin: Agnese Melegatti  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 06.02.2024  
Zeit: dienstags, 18:00-19:30 Uhr  
Dauer: 15 Termine  
Gebühr: 77,00 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)





### F40901 Italienisch A2 für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

L'italiano è una lingua bellissima! Italienisch ist eine sehr schöne Sprache! Wir setzen die Arbeit aus dem Vorsemester fort und arbeiten weiter im Buch. Wir üben weiter das imperfetto und den Unterschied zwischen imperfetto und passato prossimo, wir lernen neue Vokabeln und üben die Grundlagen der Grammatik. Das Sprechen steht im Vordergrund. In unserem Kurs lernen Sie Italienisch in entspannter Atmosphäre und mit viel Spaß! Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen! Vi aspettiamo!

Lehrbuch: Allegro A2, Lehr und Arbeitsbuch Italienisch mit Audio CD, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-525582-1

Dozentin: Federica Vece  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
 Zeit: donnerstags, 19:00-20:30 Uhr  
 Dauer: 16 Termine  
 Gebühr: 81,80 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

## Spanisch

### F42203 Onlinekurs (via ZOOM): Spanisch für Teilnehmer/innen ohne oder mit geringen Vorkenntnissen A1

Spanisch für Anfänger/innen A1: Die ersten Schritte in Spanisch in einer lockeren Atmosphäre gemeinsam machen! In diesen Kurs lernen Sie sich vorzustellen, die Zahlen, Berufe, die wichtigen ersten Verben und praktische Redewendungen!

Lehrbuch: Impresiones A1 (ISBN: 978-3-19-004545-7), Lekt. 1-3  
**Dieses Kursangebot findet als Online-Angebot über die Plattform ZOOM statt.** Eine Vorabmeldung ist hierfür erforderlich (bitte Email-Adresse angeben). Die Zugangsdaten erhalten Sie dann direkt von der Dozentin. Der erste Termin ist ein unverbindlicher Schnuppertermin, wie bei den anderen Sprachkursen auch.

Dozentin: Tula Rocio Garagorri de Kirchmann  
 Ort: Online-Kurs via ZOOM  
 Beginn: Dienstag, 27.02.2024  
 Zeit: dienstags, 09:30-11:00 Uhr  
 Dauer: 14 Termine (auch in den Ferien, nicht 19./26.3. u. 21.5.)  
 Gebühr: 72,20 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

### F42201 Spanisch A1.2 für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Wir lernen weiter im Buch ab Lektion 9. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Impresiones A1, ISBN 978-3-19-004545-7, ca. ab Lekt. 9

Dozentin: Margarita de Northoff  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
 Zeit: donnerstags, 15:45-17:15 Uhr  
 Dauer: 15 Termine  
 Gebühr: 77,00 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

### F42217 Spanisch A1.2 für Teilnehmer/innen mit geringen Vorkenntnissen

Spanisch lernen für die Reise oder den Beruf. In entspannter Atmosphäre finden wir in diesem Kurs gemeinsam den Einstieg in diese schöne Sprache.

Lehrbuch: Perspectivas Ya! A1, ISBN: 978-3-464-20488-7

Dozentin: Margarita de Northoff  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
 Zeit: mittwochs, 14:00-15:30 Uhr  
 Dauer: 15 Termine  
 Gebühr: 77,00 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

### F42216 Spanisch A2 für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen

Wir lernen weiter im Buch auf dem Niveau A2 ab Lektion 10. Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

Lehrbuch: Perspectivas YA A2" Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20489-4, ca. ab Lekt. 10

Dozentin: Margarita de Northoff  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
 Zeit: donnerstags, 17:30-19:00 Uhr  
 Dauer: 15 Termine  
 Gebühr: 77,00 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

### F42210 Onlinekurs (via ZOOM): Spanisch A2 Repaso

Spanisch für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen: Vertiefen Sie ihre Spanisch Kenntnisse indem Sie in einer entspannten und freundlichen Atmosphäre weiterüben! In realen Situationen auf Spanisch und mit Hilfe von Audios, Lektüren und Videos werden Sie Ihren Lernprozess fortsetzen! Neue Teilnehmer/innen sind herzlich willkommen!

**Dieses Kursangebot findet als Online-Angebot über die Plattform ZOOM statt.** Eine Vorabmeldung ist hierfür erforderlich (bitte Email-Adresse angeben). Die Zugangsdaten erhalten Sie dann direkt von der Dozentin. Der erste Termin ist ein unverbindlicher Schnuppertermin, wie bei den anderen Sprachkursen auch.

Lehrbuch: Impresiones A2 (ISBN: 978-3-19-034545-8), Lekt. 9-10

Dozentin: Tula Rocio Garagorri de Kirchmann  
 Ort: Online-Kurs via ZOOM  
 Beginn: Dienstag, 09.04.2024  
 Zeit: dienstags, 11:15-12:45 Uhr  
 Dauer: 15 Termine (auch in den Ferien, nicht am 21.5. u. 26.6.)  
 Gebühr: 77,00 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite )





**F42207 Spanisch B1.1 für Teilnehmer/innen mit Vorkenntnissen** **NEU!**

¿Cómo va tu español? Si ya puedes moverte con el modo indicativo, es hora de pasar de nivel. Esto te va a abrir un mundo más complejo y rico en tu manera de entender mi idioma y su cultura.

Lehrbuch: "Eñe" B1. 1, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004221-0

Dozentin: Rosa Morales  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
Zeit: mittwochs, 11:00-12:30 Uhr  
Dauer: 14 Termine  
Gebühr: 72,20 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)

**F42208 Spanisch für Teilnehmer/innen mit guten Vorkenntnissen B2 - Avanzado**

En el curso de nivel avanzado de español, se intenta que el alumno exprese opiniones, valoraciones, sentimientos, deseos...en los tiempos verbales adecuados y las coordinaciones pertinentes. Tenemos un manual y un libro de ejercicios con los que alternamos la lectura de relatos breves y la información periodística de actualidad.

Lehrbuch: "Español en marcha" (nuevo B2) SGEL, ISBN Libro del alumno 978-3-19-414503-0, Cuaderno de ejercicios 978-3-19-424503-7

Dozentin: Rosa Morales  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
Zeit: mittwochs, 09:15-10:45 Uhr  
Dauer: 14 Termine  
Gebühr: 72,20 € (ggf. zzgl. Umlage bei weniger als 10 Teilnehmenden, s. Tabelle auf Seite 25)



Die VHS Schenefeld sucht für alle Fachbereiche ständig

**neue Kursleiter/-innen**



Neuen, innovativen Kursvorschlägen und -themen stehen wir jederzeit offen gegenüber. Wenn Sie hervorragende Kenntnisse in Ihrem Fachgebiet haben und diese gern an Ihre Mitmenschen weitergeben wollen, wenden Sie sich bitte an:

**VHS Schenefeld, Holstenplatz 3-5,  
22689 Schenefeld, Frau Knust, Tel. (040) 830 37 110**





## Kulturelle Bildung

### 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.

### F20021 Grünberg liest...

Der bekannte Schenefelder Vorleser gibt seine letzte große Lesung von lustigen Gedichten und Geschichten bekannt, mit dabei sein Gitarren-Freund Dieter Orlet, denn es werden auch einige bekannte und weniger bekannte Lieder zum Besten gegeben. Die Lesung findet statt am Freitag, 08. März 2024 in der Begegnungsstätte im Rathaus Schenefeld. Beginn um 18.30 Uhr. Anmeldung erbeten bei der VHS oder direkt bei Frank Grünberg unter 0171 529 15 88. Wegen der beschränkten Platzzahl ist eine zeitnahe Anmeldung empfehlenswert. Der Eintritt ist wie immer bei ihm kostenfrei. Für eine kleine Getränkeauswahl während der Lesung wird gesorgt. Sie dürfen sich auf einen unterhaltsamen Abend mit den beiden Unterhaltern freuen.

Dozent: Frank Grünberg  
Ort: Begegnungsstätte für jung und alt, Holstenplatz 3-5, Schenefeld  
Termin: Freitag, 08.03.2024, 18:30 Uhr  
Gebühr: kostenfrei

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F20102 Schreibwerkstatt

In diesem Schreibworkshop ist jede/r willkommen, der Lust auf's Schreiben hat. Ich gebe Inspirationen und Sie finden Ihren ganz persönlichen Ausdruck und eigene Geschichten. Wir arbeiten vor allem assoziativ, erfahren aber auch etwas über den Schreibprozess, Stil und die Struktur. Jede/r findet seine eigene Erzählstimme, um die Kraft der Fantasie bestmöglich zu nutzen. Sie dürfen sich bedienen am Buffet kreativer Schreibmethoden. Sie erhalten Anregungen aber entscheiden selbst, was und wie Sie schreiben möchten. Schreiber ohne Vorkenntnisse sind ebenfalls willkommen wie im Schreiben Geübte. (Kleingruppe 7-12 Personen)

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Stift

Dozentin: Patrizia Held  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Zeit: Dienstag, 06.02., 05.03., 23.04., 14.05. und 04.06.2024, jeweils 17:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 66,90 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F20103 Kreatives Schreiben

Die Kunst des Kreativen Schreibens vermag Brücken zum schöpferischen Selbst zu bauen und richtet sich an all die Menschen, die neugierig darauf sind, darüber zu gehen. Durch verschiedene Schreibspiele werden im Laufe des Kurses Hemmungen vor dem geschriebenen Wort abgebaut. Besonders durch das Einbeziehen der Sinne (Sehen, Riechen, Schmecken, Hören, Fühlen) wird die Öffnung der inneren Ausdruckskraft ermöglicht. Ob es das Lauschen von Musik ist oder das Fühlen eines Blattes über den Tastsinn - all das wird Sie Ihrem kreativen Potenzial näher bringen. Nicht selten werden dadurch auch Erinnerungen aus der Vergangenheit wach, die nur darauf gewartet haben, zu Papier gebracht zu werden. Ob es sich um tatsächlich Erlebtes handelt oder um Fantasiegeschichten, alle Worte die aus Ihrer Hand stammen, entspringen Ihrer eigenen schöpferischen Quelle. Dabei es geht nicht um Perfektion, sondern um die innere Erlaubnis sich ausprobieren zu dürfen. (Es sind keine Vorkenntnisse nötig, Kleingruppe 6-10 Personen)

**Bitte mitbringen:** Schreibblock und Schreibstift

Dozentin: Marianne Morgan Maiosi  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 25.05.2024, 10:00 - 15:00 Uhr  
Gebühr: 31,70 € (zzgl. 2,00 € € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F20300 Kreatives Handlettering – durch Effekte, Varianten, Verläufe

**NEU!**

Nach einem ersten Kurs im Handlettering hast auch du nur noch zauberhafte Buchstaben im Kopf? Dann mache gleich weiter und lerne schöne Effekte kennen. Kombiniere, positioniere und arrangiere deine Letterings. Gemeinsam testen wir Stifte, Papier, Farben und kombinieren alles zu einem persönlichen Werk. Aber auch hier steht Übung auf der Tagesordnung. In herzlicher Runde betrachten wir zum Schluss unsere Ergebnisse.

**Für wen?** Für alle, die den Anfängerkurs bereits gemacht oder sich schon ausprobiert und etwas geübt haben. Und auch wenn du noch keine Vorkenntnisse hast, nehmen wir dich gern mit in die zauberhafte Letterwelt.

**Was ist Handlettering?** Das ist das Malen zauberhaft schöner Buchstaben. Worte und Zitate, für das Auge schön in Szene gesetzt, machen aus Worten ein Bild.

Für unseren Kurs besorge ich alle notwendigen Materialien. Das Materialkit bleibt bei dir. **Materialkosten** in Höhe von **20,00 €** bitte **direkt vor Ort an die Dozentin entrichten**.

(Bei Stornierung später als 7 Tage vor Kursbeginn muss das Material leider bezahlt werden.)

*Juli Kleinjohann, Kommunikationsdesignerin und Künstlerin*

Dozentin: Juli Kleinjohann  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 04.05.2024, 11:00 - 16:00 Uhr  
Gebühr: 31,70 € (zzgl. 20,00 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)



- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

Juli Kleinjohann  
Kommunikationsdesignerin und Künstlerin



### F20303 Stempel selbst schnitzen? Auch das ist sehr kreativ und meditativ!

**NEU!**

Stempel selbst schnitzen? Auch das ist sehr meditativ! Gestern war Linol-Druck, HEUTE arbeiten wir mit modernen Stempelgummis und können so einfach und erfolgreich eigene Motive erstellen. Wie wird aus einer Vorlage oder Idee ein eigener Stempel, der sich immer wieder neu einsetzen lässt? Du bekommst eine Einführung in benötigte Materialien, Erklärungen und Tipps zum Stempelschnitzen. Es werden Schnitzversuche und Testdrucke gemacht, dein erstes eigenes Stempelprojekt ist das Highlight. Selbstgemachte Stempel bieten eine wunderbare und einzigartige persönliche Note.

**Für wen?** Für Alle ab 14 Jahren

Für unseren Kurs besorge ich alle notwendigen Materialien. Deinen erstellten Stempel darfst du natürlich behalten, um damit viel kreativ zu stempeln.

**Materialkosten: 22,00 € bitte direkt vor Ort an die Dozentin entrichten.**

Bei Stornierung 7 Tage vor Kursbeginn muss das Material leider bezahlt werden.

Dozentin: Juli Kleinjohann

Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: Samstag, 25.05.2024, 11:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 31,70 € (zzgl. ca. 22,00 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F20420 Alles für warme Füße! Filz-Hausschuhe und Wollsocken selbst gestrickt

**Socken stricken... nicht nur was für Großmütter! - mit Vorkenntnissen -**

Selbst gestrickte Socken – das ist schon etwas Feines. Nur wer kann das noch? Oma, oder vielleicht die nette ältere Dame von nebenan? Oder mal selbst ausprobieren? Wir lernen und üben verschiedene Bündchenmuster, Fersenverstärkungen und Spitzenvariationen. Damit sich unsere Füße wohl fühlen, finden wir Problemlösungen für die Passform der Socken. Gemeinsam finden wir Lösungen und schulen unser handwerkliches Geschick. Da zwischen den Terminen zu Hause weiter gestrickt wird, ist ein 2. Spiel Nadeln nötig. Mit verständlicher Anleitung, individueller Betreuung und etwas Geduld gelingt das selbst gestrickte Paar Socken bestimmt. (Kleingruppe 6-8 Personen) **Bitte mitbringen:** 100 Gramm Strumpfwolle, 4-fädig oder 150 Gramm 6-fädig, 1-2 Spiel Stricknadeln, Stärke siehe Banderole der Wolle

**ODER:**

**Filz-Hausschuhe selbst gestrickt - ohne Vorkenntnisse -**

Mit dickem Garn und Nadelspiel Nr. 8 sind die Schuhe schnell gestrickt. Die Waschmaschine übernimmt dann das Filzen. Ob barfuß oder mit dünnen Socken, die Füße fühlen sich einfach pudelwohl.

**Bitte mitbringen:** 200g Filzwolle und Nadelspiel Nr. 8

Dozentin: Gerda Freytag-Permien

Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Freitag, 09.02.2024

Zeit: freitags, 16:00-18:00 Uhr

Dauer: 5 Termine

Gebühr: 58,30 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F21410 Schneiderwerkstatt für Anfänger/innen und Fortgeschrittene

Hier lernen Sie ein Kleidungsstück oder anderes Teil Ihrer Wahl auf Ihrer mitgebrachten Nähmaschine anzufertigen. Sie können Kissen, Taschen oder Kleidungsstücke herstellen, ändern oder reparieren. Nebenbei lernen Sie Tricks im Umgang mit Ihrer Maschine und bekommen Tipps rund um das Thema Nähen, Schnitte richtig lesen, Fachbegriffe verstehen, eigene Ideen umsetzen. Ich stelle auch gern einen umfangreichen Fundus an Nähvorschlägen und Schnitten zur Verfügung.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich gern unter [carmen.stubbe@gmail.com](mailto:carmen.stubbe@gmail.com).

Kleingruppe: 7-8 Personen

Mitzubringen sind: Nähmaschine und Nähzubehör, wie Stoffe, Schnitt, Garn, Schere, Maßband, usw.

#### F21411

Dozentin: Carmen Stubbe

Ort: VHS-Gebäude, Raum 9, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: Samstag, 17.02.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 21,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F21410

Dozentin: Carmen Stubbe

Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Donnerstag, 22.02.2024

Zeit: donnerstags, 10:00-12:00 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: 26,30 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F21413

Dozentin: Carmen Stubbe

Ort: VHS-Gebäude, Raum 9, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: Samstag, 20.04.2024, 10:00 - 13:00 Uhr

Gebühr: 21,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F21412

Dozentin: Carmen Stubbe

Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Dienstag, 18.06.2024

Zeit: dienstags, 19:00-21:00 Uhr

Dauer: 2 Termine

Gebühr: 26,30 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

*Mein Name ist Carmen Stubbe. Ich bin gelernte Schneidermeisterin und Schnittdirektrice und lebe mit meiner Familie mit zwei Kindern in Hamburg. Ich bin seit Jahren als Fachanleiterin bei verschiedenen Beschäftigungs- und Bildungsträgern tätig. Ich hatte schon immer Spaß am kreativen Gestalten, Basteln und vor allem Nähen.*

*Gerne unterstütze ich Sie mit Rat und Tat bei der Fertigung Ihres Kleidungsstückes.*







## F21200 Modelleisenbahn-Werkstatt **NEU!**

Dieser Kurs richtet sich an Modellbahner, die Gleichgesinnte suchen, um Anregungen für die eigene Beschäftigung mit dem Hobby zu bekommen oder um Fragen und Probleme mit der eigenen Anlage zu besprechen. Wir sind alle keine Profis, aber wir sind aktive Modellbahner mit jahrelanger Erfahrung. Der Kurs ist keine Lehrveranstaltung, er dient vielmehr als Gesprächsforum, in dem jeder durch Austausch in der Gemeinschaft Anregung und Hilfestellung bekommen kann. Die Diskussion in der Runde führt oft zu brauchbaren Lösungen. Parallel dazu kann jeder kleine Bastelarbeiten machen, z.B. Bausätze montieren, Häuser oder Personenwagen mit Beleuchtung versehen, Ladegüter herstellen, Bäume aus Draht und Flocken anfertigen etc. Weitere Möglichkeiten sind Themen wie die Digitalisierung von Lokomotiven, Mikroprozessorsteuerungen für Beleuchtungen, sowie Servoantriebe für Schranken, Tore usw. Und immer gilt: dem anderen über die Schulter zu gucken, ist oft recht lehrreich. Interesse geweckt? Modellbahner aller Stromsysteme und Spurweiten sind willkommen. Für die handwerkliche Betätigung sind eine Arbeitsunterlage sowie die individuell benötigten Materialien und Werkzeuge mitzubringen.

Gruppenleitung: Dr. Peter Warming

Ort: VHS-Gebäude, Raum 5, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Samstag, 10.02.2024

Zeit: samstags, 14:00-16:00 Uhr

Dauer: fortlaufend

Gebühr: 10,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

## F20506 Ganz einfach - Zeichnen! Wochenendkurs für Einsteiger/innen

Wollten Sie schon immer einmal Zeichnen lernen, so richtig von Anfang an? In diesem Wochenendkurs werden Sie intensiv geschult. Ausprobiert werden verschiedene Schraffur-Techniken, mit denen man Flächen farbig oder schwarz/weiß anlegen kann. Das gezielte Beobachten von Formen, Farben, Licht und Schatten soll erlernt werden. Wir zeichnen nach Vorlagen aus einer Bilder- und Fotosammlung und Stillleben. Sie erhalten persönliche Unterstützung und Korrektur. (Kleingruppe 7-10 Personen)

Bitte mitbringen: DIN A3-Zeichenblock, Bleistift (3H, HB, 3B), gute Buntstifte, Radiergummi

Dozentin: Ulrike Rönn

Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Zeit: Fr, 19.04., 17:00 - 20:00 Uhr und

Sa, 20.04.2024, 10:00 - 14:00 Uhr

Gebühr: 37,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

## F20710 Schichten und Strukturen Malerei mit Spachtelmasse und Beimischungen

In einer kurzen Einführung zeigt Ihnen die Künstlerin, wie mit Acrylfarbe und Spachtelmasse, Schichtungen und verschiedene Strukturen entstehen können. Diese Techniken wenden Sie anschließend in Ihren experimentellen, abstrakten Bildern an. Die Spachtelmasse kann mit Acrylfarben gemischt sowie durch Zugabe verschiedener Materialien wie Sand, Putz oder Rostpartikeln zur individuellen Strukturpaste werden. Weitere Materialien wie Wellpappe oder Netze können eingearbeitet oder auch abgedrückt werden. Am besten eignen

sich für den Farbauftrag sowie teilweise auch Farbabtrag Spachtel und Palett-/Malmesser. Sie können ganz frei mit Ihrer eigenen Bildidee beginnen oder sich von einer Vorlage inspirieren lassen, Experimentieren und Ausprobieren stehen im Vordergrund. Die Künstlerin gibt Anregungen zum Bildaufbau und unterstützt Sie, Ihren eigenen Impulsen und Assoziationen zu folgen: Sie lassen Strukturen entstehen, überdecken diese teilweise mit der nächsten Schicht, heben die Struktur an anderer Stelle farblich hervor, entdecken Spuren vorangegangener Arbeitsschritte und greifen diese auf. Lassen Sie sich von den vielfältigen kreativen Möglichkeiten begeistern!

Der Kurs eignet sich sowohl für Anfänger wie Fortgeschrittene (Kleingruppe max 6 Personen). [www.anjabadners.de](http://www.anjabadners.de)

Materialliste (bitte mitbringen oder gegen Umlage im Kurs zu erwerben): 2-3 kleine Leinwände oder Malplatten mit Leinwand (max. 40x40 cm), Acrylfarben, Spachtelmasse (ZANK Spachtelmasse), Material zum Beimischen und Einbinden (Sand, Putz, Rostpartikel, Netze, Wellpappe u.ä.), Malmesser (Zank Palett-/Malmesser empfohlen), Spachtel (o.ä., z.B. alte Scheckkarte), Pinsel

Bitte mitbringen: Küchenrolle/ Mallappen, Schutzkittel/alte Kleidung, Pappteller oder flache Plastikschaalen zum Anmischen der Spachtelmasse (ggf. verschließbar um Reste mitzunehmen, z.B. Frischkäsebecher u.ä.)

Der Kurs findet im Atelier ANJA BADNERS, Halstenbeker Chaussee 7, Schenefeld statt.

Dozentin: Anja Badners

Ort: Atelier ANJA BADNERS, Halstenbeker Chaussee 7, Schenefeld

Termin: Samstag, 23.03.2024, 11:00 - 16:00 Uhr

Gebühr: 46,70 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



Anja Badners

## F20513-F20514 Power Painting Abstrakte Acrylmalerei auf Leinwand

Wir machen Urlaub vom Pinsel und spachteln mit leuchtenden Acrylfarben spontan auf die Leinwand! Mit schwungvollen Bewegungen malen wir die Bilder auf dem Tisch oder auf dem Boden, drehen das Bild, übermalen was nicht gefällt, setzen Akzente und plötzlich sehen Sie: Das Bild ist fertig – als hätte es sich von selbst gemalt!

Nach Einführung in die Techniken und Möglichkeiten des Spachtelns erproben und entwickeln Sie Kreativität und Improvisationsbereitschaft und erweitern Ihre Erfahrungsräume und Möglichkeiten. (Kleingruppe 6-8 Personen)

Bitte mitbringen: 2-3 Leinwände ca. 50x70 cm, Japanspachtel (Plastik), Schürze, Tischabdeckung

### F20513

Dozentin: Gerda Freytag-Permien

Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: Samstag, 24.02.2024, 10:00 - 15:00 Uhr

Gebühr: 31,70 € (zzgl. 6,- € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F20514**

Dozentin: Gerda Freytag-Permien  
Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 23.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr  
Gebühr: 31,70 € (zzgl. 6,- € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

---

**F20515-F20516 Noch mehr Power Painting  
- mit Acrylfarben experimentieren -**

Wir machen Urlaub vom Pinsel und spachteln mit leuchtenden Acrylfarben spontan auf die Leinwand! Mit schwungvollen Bewegungen malen wir die Bilder auf dem Tisch oder auf dem Boden, drehen das Bild, übermalen was nicht gefällt, setzen Akzente und plötzlich sehen Sie: Das Bild ist fertig – als hätte es sich von selbst gemalt! Nach Einführung in die Techniken und Möglichkeiten des Spachtelns erproben und entwickeln Sie Kreativität und Improvisationsbereitschaft und erweitern Ihre Erfahrungsräume und Möglichkeiten.  
Bitte mitbringen: 2-3 Leinwände ca. 50x70 cm, Japanspachtel (Plastik), Lackrolle (5 cm), Schürze, Tischabdeckung

**F20515**

Dozentin: Gerda Freytag-Permien  
Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 27.04.2024, 10:00 - 15:00 Uhr  
Gebühr: 31,70 € (zzgl. 6,- € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F20516**

Dozentin: Gerda Freytag-Permien  
Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 13.07.2024, 10:00 - 15:00 Uhr  
Gebühr: 31,70 € (zzgl. 6,- € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

---

**F20517-F2018 Öl- oder Acryl-Malerei -  
MALEN wie Vincent van Gogh  
Entdecken Sie das Geheimnis der Farben****Das Geheimnis der Farben**

In meinem Malkurs ist jede/r Anfänger/in und Fortgeschrittene herzlich willkommen. Hier kann jede/r ohne Vorkenntnisse, der Lust auf das Spiel mit Farben und Formen hat, malen lernen. Schauen sie doch einfach mal vorbei und genießen Sie einen wundervollen Maltag. Das Malen mit Ölfarben oder mit Acryl ist schnell und einfach zu lernen. In wenigen Schritten erfahren Sie, wie eine Landschaft entsteht. Sie arbeiten mit dem Pinsel oder Spachtel und lassen Ihrer Kreativität freien Raum. Ich zeige Ihnen in beiden Techniken, wie Sie mit nur 5 Farben ein ausdrucksstarkes Wolkenbild malen können und mit schnellem Spachtelgriff Bäume in den Himmel wachsen lassen. Malen ist Freude und macht einfach Spaß. Probieren Sie es aus und hauchen Sie den Farben Ihre Kreativität ein. Ich freue mich, Sie in meinem Malkurs begrüßen zu können. Ihre Dozentin/Malerin Luis Garom. (Kleingruppen 6- 8 Personen)

Bitte mitbringen: Ölfarben, Acrylfarben, Pinsel, 1 Leinwände 50 x 60 cm, evtl. 1 Spachtel. (Sollten Sie kein Material haben, kann dieses gegen eine Materialumlage bei der Dozentin erworben werden.) Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Ihr eigenes Material mitbringen.

**F20517 Vormittagskurs**

Dozentin: Luis Garom  
Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Dienstag, 06.02.2024  
Zeit: dienstags, 10:30-12:45 Uhr  
Dauer: 18 Termine  
Gebühr: 221,00 € (Ratenzahlung möglich, zzgl. ggf. Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Gebührenermäßigung nur bis 50 % möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F20518 Abendkurs**

Dozentin: Luis Garom  
Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
Zeit: mittwochs, 19:00-21:15 Uhr  
Dauer: 18 Termine  
Gebühr: 221,00 € (Ratenzahlung möglich, zzgl. ggf. Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Gebührenermäßigung nur bis 50 % möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

---

**F20523-F20525 Öl- oder Acrylmalerei - Workshop  
für Einsteiger/innen und Fortgeschrittene****Entdecken Sie Ihr Talent oder lassen es fördern!**

Für alle, die einfach nur malen möchten und Freude an schönen selbstgemalten Bildern haben. Sie haben noch nie einen Pinsel in der Hand gehabt aber möchten es so gern einmal probieren? Sie möchten Ihre vorhandenen Fertigkeiten verbessern? Hier kann jede/r, die/der Lust auf das Spiel mit Farben und Formen hat, Malen lernen und/oder seine Technik verbessern. Das Malen mit Ölfarben ist eine der schönsten Techniken in der Welt der Malerei. Wir lernen in wenigen Schritten, wie eine Landschaft entsteht... in dickem Farbauftrag oder in dünnen Ölmalschichten ineinander gearbeitet. Das Malen mit Öl oder auch Acryl lässt viel Raum für die eigene freie Entfaltung. Ich zeige Ihnen in der Ölmalerei, wie Sie mit nur 5 Farben ein ausdrucksstarkes Wolkenbild mit Pinsel, Lappen und Spachtel malen können und wie Sie mit schnellem Spachtelgriff Bäume in den Himmel wachsen lassen. Malen macht einfach Spaß! Probieren Sie es aus. (Kleingruppen 5- 7 Personen)

Bitte mitbringen: Ölfarben, Acrylfarben, Pinsel, 2 Leinwände 50 x 60 cm, evtl. 1 Spachtel. (Sollten Sie kein Material haben, kann dieses gegen eine Materialumlage bei der Dozentin erworben werden.) Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Ihr eigenes Material mitbringen.

**F20523**

Dozentin: Luis Garom  
Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Zeit: Sa, 17.02. u. So, 18.02.24, jeweils 11:00 - 15:00 Uhr  
Gebühr: 56,20 € (zzgl. ggf. Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Gebührenermäßigung nur bis 50 % möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F20524**

Dozentin: Luis Garom  
 Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Zeit: Sa, 18.05. u. So, 19.05.24, jeweils 11:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 56,20 € (zzgl. ggf. Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Gebührenermäßigung nur bis 50 % möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F20525**

Dozentin: Luis Garom  
 Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Zeit: Sa, 20.07. u. So, 21.07.24, jeweils 11:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 56,20 € (zzgl. ggf. Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Gebührenermäßigung nur bis 50 % möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



**F20528- Aquarell- oder Acrylmalerei -  
 F20529 Mit Wasserfarben malen  
 Entdecken oder fördern Sie Ihr Talent!**

Wir tauchen ein in die bunte Farbenwelt der Aquarell- oder Acrylmalerei! Erleben Sie ein entspanntes Wochenende mit supernetten Leuten und entdecken das Malen neu! Wir malen mal nass und auch ganz trocken und erfahren, dass die kalten Farben unser Motiv in die Ferne rücken und die warmen Farben es in den Vordergrund holen. Lassen sie sich einfach mitreißen von den Farben und von der Schönheit des Aquarells. Sollten Sie doch lieber die Acryltechnik entdecken wollen, dann haben wir hier mehr Freiheiten im Umgang mit der Farbe. Hier können wir mal pastos, also ganz dick auftragen oder mit viel Wasser gemischt in die dünne Aquarelltechnik gehen. Sie entscheiden selbst, welche Technik Ihnen am meisten zusagt. Probieren Sie es einfach aus! Sie brauchen nur ein wenig Papier oder eine Leinwand, Pinsel und Farbe. Sollten Sie vorab Fragen zu diesem Kurs haben, dann rufen Sie mich einfach an. Ein kleines Gespräch kann schnell alle Fragen klären. Ihre Luis Garom

Bitte mitbringen: Aquarell- und Acrylfarben 2-3 Pinsel der mittleren und kleinen Größe, 1 Leinwand 40 x 50 cm, Aquarellpapier oder ein Acrylmalblock. (Sollten sie kein Material haben, können Sie Material bei der Dozentin erwerben)

Bitte bei der Anmeldung angeben, ob Sie Ihr eigenes Material mitbringen!

**F20528**

Dozentin: Luis Garom  
 Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Zeit: Sa, 16.03. u. So, 17.03. 24, jeweils 11:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 56,20 € (zzgl. ggf. Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Gebührenermäßigung nur bis 50 % möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F20529**

Dozentin: Luis Garom  
 Ort: VHS-Gebäude, Kunstraum, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Zeit: Sa, 15.06. u. So, 16.06.24, 11:00 - 15:00 Uhr  
 Gebühr: 56,20 € (zzgl. ggf. Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Gebührenermäßigung nur bis 50 % möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

*Luis Garom ist Malerin und hat Kunst und Kunstgeschichte in den USA und Zürich studiert und schon in vielen Ländern der Welt gearbeitet und ausgestellt z.B. Japan, Argentinien, Russland, USA und natürlich in Deutschland. Frau Garom hat sowohl Erfahrungen in der Foto- und Werbebranche als auch in Lehrtätigkeiten an Schulen und als freischaffende Künstlerin gesammelt. Sie freut sich schon sehr darauf, ihre Begeisterung für die Kunst und die Malerei an Sie weiterzugeben. Wer noch mehr über sie erfahren möchte, kann sich unter [www.luisgarom.com](http://www.luisgarom.com) informieren.*





## Gebührentabelle für Musikunterricht an der Volkshochschule Schenefeld

Semestergebühr bei 18, 19, 20, und 21 Unterrichtsterminen inkl. 5,- € Grundgebühr. Bei abweichender Kursdauer ändert sich die Gebühr entsprechend.

Gebühr pro		18 Termine	19 Termine	20 Termine	21 Termine
Einzelunterricht	30 Min. = 18,00 €	329,00 €	347,00 €	365,00 €	383,00 €
Einzelunterricht	45 Min. = 24,00 €	437,00 €	461,00 €	485,00 €	509,00 €
2er-Gruppe	30 Min. = 9,00 €	167,00 €	176,00 €	185,00 €	194,00 €
2er-Gruppe	45 Min. = 12,00 €	221,00 €	233,00 €	245,00 €	257,00 €
3er-Gruppe	30 Min. = 6,00 €	113,00 €	119,00 €	125,00 €	131,00 €
3er-Gruppe	45 Min. = 8,00 €	149,00 €	157,00 €	165,00 €	173,00 €
4er-Gruppe	30 Min. = 4,50 €	86,00 €	90,50 €	95,00 €	99,50 €
4er-Gruppe	45 Min. = 6,00 €	113,00 €	119,00 €	125,00 €	131,00 €
4er-Gruppe	60 Min. = 9,00 €	167,00 €	176,00 €	185,00 €	194,00 €
5er-Gruppe	30 Min. = 3,60 €	69,80 €	73,40 €	77,00 €	80,60 €
5er-Gruppe	45 Min. = 4,80 €	91,40 €	96,20 €	101,00 €	105,80 €
5er-Gruppe	60 Min. = 7,20 €	134,60 €	141,80 €	149,00 €	156,20 €
6er-Gruppe	30 Min. = 3,00 €	59,00 €	62,00 €	65,00 €	68,00 €
6er-Gruppe	45 Min. = 4,00 €	77,00 €	81,00 €	85,00 €	89,00 €
6er-Gruppe	60 Min. = 6,00 €	113,00 €	119,00 €	125,00 €	131,00 €

**Die Verpflichtende Terminanzahl entnehmen Sie bitte jeweils der Kursbeschreibung.  
Für Musikurse ist keine Gebührenermäßigung möglich!**

### F20806-F20807 Afrikanisches Trommeln leicht gemacht -Workshop-

In diesem Einführungsworkshop erhalten Sie bereits das Handwerkzeug zum Trommeln. Wir lernen Trommelschläge, Anschlagtechnik, erste einfache Rhythmen und üben das Zusammenspiel in der Gruppe. Trommeln schult das Rhythmusgefühl und ist eine schöne Grundlage und ein guter Einstieg für Menschen, die selber Musik machen wollen. Zur Abwechslung machen wir Bewegungslieder und vielleicht ein Trommelspiel. Trommeln kann auch tiefenentspannte Zustände hervorrufen und macht immer Freude. Probieren Sie es selbst aus!. Vor- oder Notenkenntnisse sind nicht notwendig.

(Kleingruppe ab 6 Personen)

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Socken oder Hausschuhe, Getränke/Snack für die Pause.

#### F20806

Dozentin: Kerstin Passoth

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: So, 25.02.24, 11.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 29,00 € (zzgl. 4,00 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Gebührenermäßigung nur bis 50 % möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F20807

Dozentin: Kerstin Passoth

Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: So, 28.04.24, 11.00 – 15.30 Uhr

Gebühr: 29,00 € (zzgl. 4,00 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Gebührenermäßigung nur bis 50 % möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F20812-F20814 Gitarre für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

Ziel ist das Erlernen des Gitarrespielens nach den Grundlagen der klassischen Gitarrentechnik. Notenlesen ist hierfür nicht unbedingt erforderlich. Im Verlauf des Kurses besteht die Möglichkeit, sich mit den verschiedensten Spielarten der Gitarre zu beschäftigen (z.B. Blues, Liedbegleitung, Flamenco, Latin und Klassik). Es wird versucht, auf die Wünsche der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einzugehen. Ebenso können auch Kenntnisse in Musiktheorie und Harmonielehre erworben werden (sowohl gitarrenspezifisch als auch allgemein). Hinweise zum Kauf einer Gitarre gibt der Dozent gern. (Tel.-Nr. 040/ 293 573)

Ein Instrument ist mitzubringen!

Einzelunterricht oder 2er-Gruppe. Bei dem Wunsch nach einer 2er-Gruppe ist es zu empfehlen sich selbst um eine zweite Person zu kümmern. Seitens der VHS ist dies aus organisatorischen Gründen leider nicht möglich.

Termine (30, 45 oder 60 min) im Zeitraum von 14.00 - 21.30 Uhr möglich.

Bitte melden Sie sich zur individuellen Terminabsprache in der VHS-Geschäftsstelle.

#### F20812

Dozent: Ferdinand Feil

Ort: VHS-Gebäude, Raum A, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Dienstag, 06.02.2024

Zeit: dienstags, 15:00-21:30 Uhr

Dauer: 19 Termine

Gebühr: siehe Tabelle oben

#### F20814

Dozent: Ferdinand Feil

Ort: VHS-Gebäude, Raum A, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Donnerstag, 08.02.2024

Zeit: donnerstags, 15:00-21:30 Uhr

Dauer: 19 Termine

Gebühr: siehe Tabelle oben

- Die Gebühr ist nach erfolgter Gruppeneinteilung zu entrichten.
- Keine Gebührenermäßigung möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### **F20819- Akkordeonspiel für Kinder und Erwachsene F20822 mit oder ohne Vorkenntnisse**

Akkordeon ist ein Instrument, dessen Anfangsstufen leicht erlernbar sind. Es stellt sich schon bald ein kleiner Erfolg ein. Leihinstrumente können zur Verfügung gestellt werden.

Einzel- oder Gruppenunterricht

Termine (30, 45 oder 60 min) im Zeitraum von 11.00 – 19.00 Uhr möglich. Bitte melden Sie sich zur individuellen Terminabsprache in der VHS-Geschäftsstelle.

#### **F20819**

Dozentin: Gabriele Arndt-Beracz  
Ort: VHS-Gebäude, Raum A, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Montag, 05.02.2024  
Zeit: montags, 11:00-18:15 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: siehe Tabelle auf Seite 36

#### **F20821**

Dozentin: Gabriele Arndt-Beracz  
Ort: VHS-Gebäude, Raum A, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
Zeit: mittwochs, 11:00-18:30 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: siehe Tabelle auf Seite 36

#### **F20822**

Dozentin: Gabriele Arndt-Beracz  
Ort: VHS-Gebäude, Raum A, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Freitag, 09.02.2024  
Zeit: freitags, 11:00-18:30 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: siehe Tabelle auf Seite 36

- Die Gebühr ist nach erfolgter Gruppeneinteilung zu entrichten.
- Keine Gebührenermäßigung möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### **F20820 Akkordeonspielgruppe für Erwachsene / Senioren/innen**

Akkordeon-Spielen in der Gruppe...Fitness für den Kopf!

Wenn Sie fortgeschrittene Kenntnisse im Akkordeonspielen haben und gern in der Gruppe spielen möchten, sind Sie herzlich willkommen bei uns. Wir nehmen gern noch neue Mitglieder auf, im Moment ist die Gruppe 6-7 Personen stark.

Dozentin: Gabriele Arndt-Beracz  
Ort: VHS-Gebäude, Raum A, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Montag, 05.02.2024  
Zeit: montags, 18:15-19:15 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: siehe Tabelle auf Seite 36

- Die Gebühr ist nach erfolgter Gruppeneinteilung zu entrichten.
- Keine Gebührenermäßigung möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### **F20830- Keyboard für Kinder, Jugendliche und F20832 Erwachsene mit oder ohne Vorkenntnisse**

Termine (30, 45 oder 60 min) im Zeitraum von 11.00 – 19.00 Uhr möglich. Bitte melden Sie sich zur individuellen Terminabsprache in der VHS-Geschäftsstelle.

Kinder ab 5 Jahre. Auch für Seniorinnen und Senioren oder zur Unterstützung der Gehirnarbeit bei beginnender Demenzerkrankung.

#### **F20830**

Dozentin: Gabriele Arndt-Beracz  
Ort: VHS-Gebäude, Raum A, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Montag, 05.02.2024  
Zeit: montags, 11:00-18:15 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: siehe Tabelle auf Seite 36

#### **F20831**

Dozentin: Gabriele Arndt-Beracz  
Ort: VHS-Gebäude, Raum A, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Mittwoch, 07.02.2024  
Zeit: mittwochs, 11:00-18:30 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: siehe Tabelle auf Seite 36

#### **F20832**

Dozentin: Gabriele Arndt-Beracz  
Ort: VHS-Gebäude, Raum A, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Freitag, 09.02.2024  
Zeit: freitags, 11:00-18:30 Uhr  
Dauer: 19 Termine  
Gebühr: siehe Tabelle auf Seite 36

- Die Gebühr ist nach erfolgter Gruppeneinteilung zu entrichten.
- Keine Gebührenermäßigung möglich!
- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).





## Politik – Gesellschaft – Umwelt

### 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.“

### F10690 Denk-mal! Ein Fitnessstraining für die grauen Zellen

**NEU!**

Haben Sie keine Scheu, es geht hier nicht um Wissen und Können, sondern um geistig rege zu bleiben. Wir wollen mit Spaß gemeinsam und spielerisch im Austausch geistig aktiv bleiben. Stressfrei und mit viel Lachen erhalten bzw. erwerben Sie in einer Gruppe Gleichgesinnter Fähigkeiten wie z. B. Konzentration, Wahrnehmung, Logik, Kreativität und Merken. Das hält geistig fit und jung. Dies ist keine Frage des Alters. Ihr Gehirn kann immer noch mehr als Sie möglicherweise annehmen. Gemeinsam werden wir mit verschiedenen Methoden unsere Denkleistung trainieren – spielerisch und mit viel Spaß und Lachen! Der anregende Austausch untereinander fördert zudem den Wortschatz, die Sprachfähigkeit sowie soziale Kontakte. Der Kurs findet auch in den Schulferien statt. (Kleingruppe 8-12 Personen)

Dozent: Johann Holm  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 4, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Beginn: Donnerstag, 08.02.2024  
Zeit: donnerstags, 10:00-11:30 Uhr  
Dauer: 8 Termine  
Gebühr: 59,90 € (zzgl. 5,- € Materialkosten, bitte direkt an den Dozenten zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F30003-F30004 Umgang mit von Demenz betroffenen Menschen (Vortrag und Austausch)

**NEU!**

Ich bin Katharina Lutze und Fachergotherapeutin für Menschen mit Demenz. Unsere Gesellschaft wird immer älter und auch von Demenz Betroffene werden mehr. Immer häufiger kommt es vor, dass der Nachbar, der Kollege oder sogar der eigene Partner demenziell erkrankt. Doch woher kommt eine Demenz und wie erkenne ich sie? Wie gehe ich mit Menschen um, die davon betroffen sind?

Als gerontopsychiatrisch spezialisierte Ergotherapeutin bin ich überzeugt von der nicht-medikamentösen Therapie und kann Anleitung geben zum Umgang mit dem demenziell erkrankten Angehörigen, Nachbarn oder Kollegen. Bringen Sie Ihre Fragen gern mit.

### F30003

Dozentin: Katharina Lutze  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 16.03.2024, 16.00 Uhr (ca. 90-120 min.)  
Gebühr: 13,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online)

### F30004

Dozentin: Katharina Lutze  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 01.06.2024, 16.00 Uhr (ca.90-120 min.)  
Gebühr: 13,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online)

### F10200 Ein Abend zum Thema: Sichere Bindung

**NEU!**

In den jetzigen Zeiten scheint es immer schwieriger zu sein, stabile und sichere Bindungen zwischen den Menschen entstehen zu lassen, z.B. in Partnerschaften, mit Kollegen oder Freunden. Vieles ist schnelllebig und unverbindlich. An diesem Abend sprechen wir über die Ursache dieses Themas und wie es jedem/r möglich ist, wenn er/sie will, sichere und stabile Beziehungen zu leben. Ich freue mich, wenn du dabei bist.

Dozentin: Katja Maas, Körpertherapeutin, HPP, Coach  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Mittwoch, 13.03.2024, 18:00 - 19:30 Uhr  
Gebühr: 13,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10060 Starke Frauen - Starke Stimmen Stimmtraining Intensivseminar zum Internationalen Frauentag 2024

Selbstbewusst, souverän und verbindlich kommunizieren Frauen sprechen oft zu leise, zu hoch oder zu verhalten. Das Stimmtraining richtet sich an Frauen, die das Spektrum ihrer Stimme kennenlernen möchten, um sie dann so einzusetzen, dass sie den beruflichen und alltäglichen Belastungen besser standhält. Schöpfen Sie Ihre stimmlichen Fähigkeiten optimal aus, um Durchsetzungsfähigkeit, Nähe, Wärme, Verbindlichkeit und Vertrauen zu intensivieren. In sprechtechnischen Übungen setzen wir uns mit Ihren stimmlichen Möglichkeiten wie Stimmlage, Klangfarbe, Sprechdynamik und Körperspannung auseinander, um das Instrument Stimme bewusst gekonnt und modulationsreich einzusetzen und Inhalte lebendig, sympathisch und ausdrucksstark vermitteln zu können. Ein Seminar mit May Jabin (Dipl. Gesangslehrerin und Stimmcoach) *In Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Schenefeld.*

Dozentin: May Jabin  
Ort: VHS-Gebäude, Yoga-Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 09.03.2024, 10:00 - 14:00 Uhr  
Gebühr: kostenfrei

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### F10770 Resilienz - Ein Einführungs-Workshop zur Stärkung der eigenen Widerstandskraft und Lebensfreude

- Wenn Ihnen einfach alles zu viel ist ....  
 - Wenn Sie sich fragen, wie kann ich neue Kraft schöpfen?  
 Resilienz ist die Fähigkeit, trotz schwieriger Bedingungen Kräfte zu aktivieren, um diese Zeiten gelassen zu überstehen und sogar gestärkt daraus hervorzugehen. Resilienz ist erlernbar – auch Sie können diese innere Stärke entwickeln. In diesem Workshop werden Grundlagen zur Resilienz vermittelt und mit professionellen Methoden verankert. Erfahren Sie, wie Sie Ihren persönlichen Weg zu einem gelasseneren Umgang mit Stress/belastenden Situationen und zu Ihrem inneren Kraftpotential finden können. Jede/r Teilnehmer/in entwickelt ein persönliches Resilienz-Programm zur Umsetzung im Alltag. (Kleingruppe 6-10 Personen)

Dozentin: Anke Bruhn-Schneider  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Samstag, 13.04.2024, 14:00 - 16:00 Uhr  
 Gebühr: 16,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10760- Gemeinsam Stärker – Online-Beratung F10761 für alleinerziehende Frauen - kostenfrei

Alleinerziehend zu sein, ist eine große Aufgabe und oft verbunden mit vielen Hürden. Oft hilft ein Gespräch mit einer Fachfrau\*. Aber gerade Alleinerziehende sind zeitlich sehr eingebunden, weshalb sich persönliche Beratungstermine oftmals nur schwer mit dem Alltag vereinbaren lassen. Deshalb bieten wir, die Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Pinneberg, die kostenlose Möglichkeit einer Onlineberatung, für die sich alleinerziehende Frauen aus dem Kreis Pinneberg anmelden können.

Der nächsten Termine sind am 18.3. und 17.6.24, jeweils von 20:00 Uhr bis 21:30 Uhr und finden in einer Kleingruppe von maximal drei Frauen statt. Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich.

Für die Anmeldung und eventuelle Fragen bitte eine E-Mail an [ute.stoewing@stadt-schenefeld.de](mailto:ute.stoewing@stadt-schenefeld.de)

Ein Angebot der Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Pinneberg

#### F10760

Ort: Onlinekurs  
 Termin: Montag, 18.03.2024, 20:00 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: kostenfrei

#### F10761

Ort: Onlinekurs  
 Termin: Montag, 17.06.2024, 20:00 - 21:30 Uhr  
 Gebühr: kostenfrei

- Eine verbindliche Anmeldung ist erforderlich, siehe Kurstext.

### F10122- Best Ager aufgepasst: F-10124 Der Schminkkurs für die gepflegte Dame!

Der Schminkkurs für die gepflegte Dame!  
 Welches Make-up passt zu mir? Welche Farben schmeicheln mir? Und wie hält mein Make-up den ganzen Tag, auch unter Belastung? Diese Fragen stellt sich manche Frau immer wieder vor dem Spiegel. Die Visagistin und Stylistin Petra Göttsche (62), weiß wie es geht. Motto: „So wenig Farbe wie nötig, so viel Effekt wie möglich!“ Die Farbtypberatung führt zu interessanten Erkenntnissen ... Keine Fehlkäufe, keine Styling-Fehler, kein verschenktes Potenzial. Wir entwickeln gemeinsam Ihr persönliches Make-up, inkl. Schminkplan und

Farbkarte. Weder 'Kunst', noch 'Kriegsbemalung', dafür unkompliziert und so vermittelt, dass es auch zu Hause funktioniert. Profi-Tipps und Tricks werden verraten . . . Der Kurs ist Corona konform, unter Mitwirkung eines Arztes entwickelt und bereits mehrfach erprobt. Dresscode schwarz, Spaßfaktor hoch. 'Wer gut aussieht, hat Spaß im Leben und kann alles genießen!'

#### F10122

Dozentin: Petra Göttsche  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Montag, 04.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr  
 Gebühr: 30,60 € (zzgl. 5,55 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F10124

Dozentin: Petra Göttsche  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Dienstag, 05.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr  
 Gebühr: 30,60 € (zzgl. 5,55 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F10124

Dozentin: Petra Göttsche  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 06.03.2024, 18:00 - 22:00 Uhr  
 Gebühr: 30,60 € (zzgl. 5,55 € Materialkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10125 Make-up Workshop Ü40

**NEU!**

#### Schminken After-Work, das Tages- in eine Abend Make-up verwandeln

Für eine Abend Verabredung, sei es beruflich oder privat und es ist wenig Zeit, bietet dieser Workshop die Grundlage, ihren Tages- in einen schnellen beeindruckenden Abendlook zu verwandeln. Wie Sie typgerecht und wirkungsvoll Ihre frische und attraktive Ausstrahlung hervorheben. Schritt für Schritt erlernen Sie die notwendige Schminktechnik und bekommen ein Gespür für Glitzer, Schimmer und Glanz. Gleichzeitig wird ganz nebenbei die Farbsicherheit für einen dezenten, schönen und schnellen Abendlook gesteigert. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Make-up und Ihre Tools mit, es werden Ratschläge zur optimalen Nutzung gegeben. Sie werden erstaunt sein, was Sie damit alles so zaubern können. Bitte erscheinen Sie bereits im einfachen Tageslook zum Workshop. (Kleingruppe 4-6 Personen)

Dozentin: Susann Thiele  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 22.05.2024, 18.30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 25,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



**F10126 Make-up – Workshop****NEU!****Klonschnack - Welche Make-up Werkzeuge verwende ich, wofür, wann und wo?**

Die Schublade in der Kommode ist voll mit Make-up Werkzeugen und das Wissen, wofür ist was oder wie, wann man es am besten fehlt! Dann bietet dieser kleine Workshop die Möglichkeit, den Umgang und die Pflege der Make-up Tools kennenzulernen. In entspannter Atmosphäre besteht die Gelegenheit, schrittweise die verschiedenen Pinsel, Schwämme und so manches mehr zu testen oder auszuprobieren. Sie schulen Ihr Auge in Bezug auf Qualität und bekommen Ratschläge zur Pflege der Werkzeuge, damit Sie lange Freude daran haben. So ganz nebenbei gewinnen sie an Sicherheit im Umgang mit den Utensilien. Bitte bringen Sie auch Ihre eigenen Tools mit, hierfür erhalten Sie Tipps zur Anwendung und Pflege. Sie werden überrascht sein, wie vielseitig einsetzbar Ihre bereits vorhandenen Schminkutensilien sind. (Kleingruppe 4-8 Personen)

Dozentin: Susann Thiele

Ort: VHS-Gebäude, Raum 2, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: Mittwoch, 05.06.2024, 18.30 - 21:00 Uhr

Gebühr: 25,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F10456 In fünf Schritten zur eigenen Photovoltaikanlage**

Nach einer Einleitung in das Gebiet der Photovoltaik (PV) erhalten Sie in diesem Kurs eine Anleitung, ihre eigene PV-Anlage zu planen.

- Sie analysieren den eigenen Bedarf. Sie berücksichtigen dabei auch (zukünftige) Anforderungen durch den Betrieb einer Wärmepumpe oder einer Wall-Box.
- Sie planen die Anlagengröße ihrer PV-Anlage in Abhängigkeit von der Ausrichtung und der Neigung der Dachflächen.
- Sie schätzen ab, ob ein Batteriespeicher für ihre Anlage sinnvoll ist.
- Sie berechnen den erwarteten Ertrag (Eigenverbrauch und Netzeinspeisung)

Nach diesem Kurs können Sie Angebote von Anbietern / Installationsfirmen verstehen und bewerten. Zusätzlich erhalten Sie Tipps für die Anmeldung ihrer PV-Anlage beim Netzbetreiber.

Dozent: Dr. Harald Schröder

Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Mittwoch, 14.02.2024

Zeit: mittwochs, 19:30-21:00 Uhr

Dauer: 3 Termine

Gebühr: 23,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F10030 An alle Gartenfreunde - Nutzen Sie den Saisonbeginn zur ganzheitlichen Gartengestaltung -Vortragsreihe-**

Bald erwacht die Natur zu neuem Leben - eine gute Zeit, um auch den Garten neu zu gestalten. Welcher Gartentyp passt zu Ihnen? Wie können Haus und Garten in Einklang gebracht werden? Was ist zu tun, damit Ihr Garten Ihren Nutzungsbedürfnissen entspricht und zum Kraftquell für die ganze Familie wird? Die nötigen Inspirationen liefert die Raumlehre Feng Shui.

**1. Vortrag, Do., 15.02.2024, 18:00-19:30 Uhr****Wie Sie nach Ihren Vorstellungen und Möglichkeiten Ihr Konzept zur Gartengestaltung entwickeln**

Ob Ihr Garten die Kraft „verzinst“ zurückgibt, die Sie aufwenden, ist eine gute Frage. Zunächst wären das Konzept, die Funktionen und deren Gestaltungselemente zu bestimmen. Dann erörtern wir die Werkzeuge mit denen Sie den Ist-/Soll-Zustand Ihres Gartens ermitteln. Schließlich entscheidet die Grundstücksausrichtung über die räumliche Lage der geplanten Gartenfunktionen.

**2. Vortrag, Do, 29.02.2024, 18:00-19:30 Uhr****Wie Sie die Energien im Garten lenken und welchen Einfluss das auf Ihre Lebensthemen hat**

Wie gelangt vitale Energie in Ihren Garten und wie lässt sie sich dort halten? Yin und Yang stehen für den Wandel im Rhythmus der Natur und erzeugen die Energiemuster der fünf Elemente. Erfahren Sie, welchen Richtungssektoren Ihre Lebensthemen zugeordnet sind. Wie werden Pflanzflächen positioniert und welches Pflanzmaterial zu verwenden ist.

**3. Vortrag, Do., 14.03.2024, 18:00-19:30 Uhr****Wie Sie Ihren Garten zur Förderung Ihres aktuell wichtigsten Lebensthemas aktivieren können**

Es geht um Ihre Befindlichkeiten. Wie können Sie im Selbsttest Ihren energetischen Ist-Zustand ermitteln? Welches Ihrer Lebensthemen bedarf besonderer Aufmerksamkeit? Bestimmen Sie die notwendigen Energiequalitäten und stärken Sie den Sektor dieses Lebensthemas auf der Elemente-Ebene nach Form, Farbe und Material bzw. auf der Trigramm-Ebene durch Symbole.

Dozent: Jürgen Hille

Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Zeit: Donnerstag, 15.02., 29.02. u. 14.03.2024,

jeweils 18:00 - 19:30 Uhr

Gebühr: 39,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

**F10031 Die raumenergetische Optimierung eines Gartens – ganz praktisch -Workshop-**

Auf einem Grundriss wird ein Garten harmonisiert. Sie können eine Energiefluss- und Energiequalitätsanalyse für Ihren Garten erarbeiten. Dazu bringen Sie bitte mit: den Grundriss Ihres Gartens mit Nordpfeil, möglichst mit Vermerk zu den Gebäudeformen auf den Nachbargrundstücken (3 Exemplare, Format mind. DIN A4), Bleistifte, Radiergummi, Buntstifte (blau, gelb, grün, rot), Lineal und Zeichendreieck.

Dozent: Jürgen Hille

Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Termin: Samstag, 16.03.2024, 09:30 - 13:30 Uhr

Gebühr: 26,30 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).







### F10423- Steigende Zinsen! "Hauskaufformel: F10424 Wieviel Haus kann ich mir noch leisten?"

Haben Sie sich das auch schon einmal gefragt? Viele fühlen sich beim Hauskauf überfordert. Laut einer Umfrage der Union West ordnete die große Mehrheit der befragten Mieter ihr Wissen über den Immobilienkauf nur als befriedigend und gar nicht vorhanden ein. Nicht nur Mieten, auch andere Kosten steigen unaufhörlich. Taugt die eigene Immobilie als Altersvorsorge? In diesem Praxiskurs erfahren Sie, wie Sie in 5 kinderleichten Schritten in Ihr Eigenheim kommen: Wie und wo fange ich an? Wie viel Haus kann ich mir leisten? Wie viel Eigenkapital brauche ich wirklich? Am Ende des Seminars kennen Sie „alle“ Fallen und halten die praxiserprobte „12-Punkte-Risiko-Checkliste“ in den Händen, die Sie vor verhängnisvollen und teuren Fehlern schützt und Sie Ihrem Haus näher bringt.

#### F10423 –Onlinekurs-

Dozent: Ralf Schütt  
Ort: Onlinekurs via ZOOM  
Zeit: Montag, 26.02., 04.03. u. 11.03.2024,  
jeweils 19:00 - 20:55 Uhr  
Gebühr: 41,80 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F10424 –Präsenzkurs-

Dozent: Ralf Schütt  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 4, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 04.05.2024  
Gebühr: 41,80 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10420- Geld verdienen mit Immobilien - wie geht das? F10421 -Onlinekurs-

Warum ist die vermietete Immobilie die Lösung der 5 Probleme, die (fast) jeder hat? Dieser Basis-Kurs richtet sich an Neueinsteiger. Sie sind interessiert, haben aber auch Bedenken durch zu viel negatives „HörenSagen“ und möchten mehr Informationen und Fakten? Sie lernen aus den Fehlern des Dozenten (31 Jahre Praxis). Sie lernen, wie sich eine Immobilie rechnet und erhalten die „18-Risiken-Check-Liste“. Am Ende werden Sie wissen, ob eine vermietete Wohnung auch etwas für Sie ist.

Dies ist KEIN Vortrag sondern ein interaktives Seminar!

#### F10420

Dozent: Ralf Schütt  
Ort: Onlinekurs via ZOOM  
Termin: Samstag, 16.03.2024, 11:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 49,80 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F10421

Dozent: Ralf Schütt  
Ort: Onlinekurs via ZOOM  
Termin: Samstag, 15.06.2024, 11:00 - 18:00 Uhr  
Gebühr: 49,80 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### F10422 Sind Sie Vermieter? Nie wieder Stress mit Mietnomaden -Onlinekurs-

Dieses Seminar richtet sich an Vermieter, die sichere und entspannte Mieter haben wollen, statt Stress, Mietausfall oder Gerichtstermine. Laut einer Umfrage der größten Immobilienplattform Deutschlands hatten 52% der Befragten schon einmal schlechte Erfahrungen mit Mietnomaden. Der Schaden lag zwischen 1.000 und 5.000, in der Spitze bei 25.000 Euro. „Wie kann ich mich also vor Mietnomaden langfristig schützen?“ Der Dozent Ralf Schütt hatte selbst schon viele „schlaflose Nächte“ aber noch nie einen Mietnomaden. Er gibt hier seine Praxistipps aus mehr als 27 Jahren Vermietungserfahrung weiter. Worauf sollten Vermieter bei einem neuen Mieter am meisten achten? Einkommensnachweise, Bonitätsauskunft oder persönlicher Eindruck? Überschlagen Sie einmal, wie viel Sie falsche Mieter bisher gekostet haben: Mietausfall, Anwalt, Handwerker? Am Ende des Seminars kennen Sie die Werkzeuge und wissen, wie Sie diese in der richtigen Reihenfolge einsetzen.

Dozent: Ralf Schütt  
Ort: Onlinekurs via ZOOM  
Termin: Montag, 25.03.2024, 19:00 - 21:15 Uhr  
Gebühr: 19,40 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10012-F10013 Craft Beer - jetzt braue ich selbst!

Craft Beer ist in aller Munde. In diesem Kurs lernen Bierbegeisterte und Interessierte, wie man(n)/frau in der heimischen Küche sein eigenes Bier braut! Wer kochen kann, kann auch Bier brauen. Gebraut wird ein Pale Ale mit Amarillohopfen. Materialkunde, detaillierte Erklärungen, sowie begleitende Biervorkostungen mit 3 Bieren sind inklusive. Zudem bekommt jede/r Teilnehmer/in 4-5 Liter frisch gebräutes Bier zur weiteren Verwendung plus benötigte Materialien mit nach Hause! Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt! Materialbeitrag: ca. 60 EUR (inkl. diverser Materialien und Ausrüstungsgegenstände, die bei den Teilnehmern verbleiben (für spätere Brausude)

#### F10012

Dozent: Roman Reinert  
Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
Termin: Samstag, 23.03.2024, 10:00 - 15:00 Uhr  
Gebühr: 37,00 € (zzgl. 60,- € Materialkosten, bitte direkt an den Dozenten zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

#### F10013

Dozent: Roman Reinert  
Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
Termin: Samstag, 18.05.2024, 10:00 - 15:00 Uhr  
Gebühr: 37,00 € (zzgl. 60,- € Materialkosten, bitte direkt an den Dozenten zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

*Hallo, ich bin Roman Reinert und seit vielen Jahren begeisterter Haus- & Hobbybrauer. In dieser Zeit habe ich verschiedene Biere gebraut sowie meine eigene Hausbrauanlage aufgebaut. Ich bringe Ihnen bei, wie Sie in der heimischen Küche mit Bordmitteln Ihr eigenes Bier brauen können und was es braucht, um weg vom „Kochtopf“ hin zur Hausbrauerei zu kommen. Ich freue mich auf Sie!*



### F10016 Alles Käse? Duftes Bier-/ Käse-Erlebnis

Tauchen Sie mit dem Hobbybrauer Roman Reinert ein in eine neue Geschmackswelt. Die richtigen Kombinationen von Bier und Käse führen zu wahren Geschmacksfeuerwerken. Bei diesem Tasting probieren wir gemeinsam verschiedene Bier- und Käsesorten und deren Kombinationen, die nachhaltige Geschmackseindrücke hinterlassen werden. Entdecken Sie den Genuss von Käse und Bier auf eine neue Art und Weise. Der Dozent vermittelt zudem wissenswerte Fakten zum Thema Bierbrauen und erläutert das Lebensmittel Bier. Neben den Bieren und dem Käse werden auch Wasser und Brot gereicht. Nach der Verkostung sollte man nicht mehr selbst Autofahren müssen. (Kleingruppe ab 5 Personen)

Dozent: Roman Reinert  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 27.04.2024, 18:00 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 24,20 € (zzgl. 35,- € Materialkosten, bitte direkt an den Dozenten zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10015 Apfelsider - der fruchtige Genuss selbst gemacht!

Der Apfelsider ist mittlerweile nicht mehr wegzudenken aus den Karten der Biergärten oder aus dem eigenen Kühlschrank im Sommer. Das fruchtig, herbe Getränk sagt jedem zu. In diesem Kurs lernen interessierte Genießer, wie man(n)/frau in der heimischen Küche seinen eigenen Cider braut! Materialkunde, detaillierte Erklärungen, zum Brauprozess sowie begleitende Ciderverkostung sind inklusive. Zudem bekommt jede/r Teilnehmer/in 5 Liter frisch gebrauten Cider zur weiteren Verwendung plus benötigte Materialien mit nach Hause! Ab dem Kurs kann man sofort mit der eigenen Produktion, Dank der überlassenen Materialien, beginnen um die Familie mit dem eigenen Cider zu verwöhnen. Für das leibliche Wohl ist ebenfalls gesorgt! Materialbeitrag: ca. 60 EUR (inkl. diverser Materialien und Ausrüstungsgegenstände, die bei den Teilnehmern verbleiben (für spätere Brausude)).

Dozent: Roman Reinert  
Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
Termin: Mittwoch, 15.05.2024, 18:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 25,00 € (zzgl. 60,- € Materialkosten, bitte direkt an den Dozenten zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10009 Käse und Wein - zwei die sich mögen Welcher Wein passt zu welchem Käse?

Aus der riesig großen Auswahl an Käsesorten werden wir reichlich verschiedene Sorten probieren. Dazu gibt es zu jeder Käsesorte mindestens einen oder auch zwei korrespondierende Weine. Sie werden überrascht sein, wie leicht und wie schnell Sie herausfinden, welcher Wein mit welchem Käse und welcher Käse mit welchem Wein am besten harmoniert. Natürlich erhalten Sie auch die Erklärung dafür, warum ausgerechnet dieser Wein am Besten zu diesem Käse passt. Für Käse, Wein, Wasser und selbstgebackenes Brot ist eine Umlage von 25,- € an den Dozenten zu entrichten.

(Bei nicht fristgerechter Abmeldung wird die Umlage von der VHS eingezogen.)

- Es werden andere Käse und Weine probiert als im vorangegangenen Semester -

Dozent: Johann Holm  
Ort: VHS-Gebäude, Raum 6, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
Termin: Samstag, 02.03.2024, 18:30 - 21:30 Uhr  
Gebühr: 17,00 € (zzgl. ca. 25,- € Materialkosten, bitte direkt an den Dozenten zahlen)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10020-F10026 Frauen Kochen International

Wir werden gemeinsam kochen und essen, miteinander reden und Spaß haben.

Eine gute Gelegenheit, um einen schönen Abend zu verbringen und neue Bekanntschaften zu schließen. Wir freuen uns auf Frauen aller Nationalitäten und jeden Alters.

Die Lebensmittelumlage von 5,- € pro Termin ist direkt im Kurs zu bezahlen.

Bitte melden Sie sich zu jedem Termin separat an.

Termine: 21.02., 27.03., 24.04., 22.05., 19.06., 17.07.24 jeweils ab 17:30 Uhr bis ca. 21:00 Uhr

### F10020

Dozentin: Olena Prykhodko  
Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
Termin: Mittwoch, 21.02.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10022

Dozentin: Olena Prykhodko  
Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
Termin: Mittwoch, 27.03.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10023

Dozentin: Olena Prykhodko  
Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
Termin: Mittwoch, 24.04.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10024

Dozentin: Olena Prykhodko  
Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
Termin: Mittwoch, 22.05.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### F100255

Dozentin: Olena Prykhodko  
 Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 19.06.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F10026

Dozentin: Olena Prykhodko  
 Ort: Gemeinschaftsschule, Lehrküche (Eingang über Bürger- und Kultursaal), Schulzentrum Achter de Weiden, Schenefeld  
 Termin: Mittwoch, 17.07.2024, 17:30 - 21:00 Uhr  
 Gebühr: 5,00 € Lebensmittelkosten, bitte direkt an die Dozentin zahlen

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F11020 Körpersprache von Hunden - Vortrag

Was will mein Hund mir sagen? Was fühlt er gerade? Was wird er wahrscheinlich als nächstes tun? Wäre es nicht wunderbar, wenn man als Hundehalter diese Fragen beantworten könnte? Dabei ist das gar nicht so schwer, wie viele meinen. Denn ein Hund ist auf keinen Fall stumm: Er "spricht" mit seinem Körper! Die Bewegung jedes einzelnen Körperteils hat eine Bedeutung. In diesem Vortrag gehen wir darauf ein, wie man seinen Hund "lesen" lernt und wie die eigene Körpersprache Einfluss auf dessen Wohlbefinden hat. Eine Bereicherung für Mensch und Hund!

#### Inhalte:

- Wie drückt sich ein Hund aus?
- Aus welchen Elementen besteht Körpersprache?
- Was lässt sich durch Körpersprache ausdrücken?
- Wahrnehmen und beschreiben: von der Nasen- bis zur Rutenspitze
- Bedeutung von Blick & Mimik, Ohren, Maul, Körper & Rute
- Vom Bild zur Interpretation: Bilder deuten

Ziel: Die unterschiedlichen körpersprachlichen Signale des Hundes kennenlernen und mit etwas Übung und Zeit immer besser deuten können. So können unangenehme Situationen für den Hund, z. B. bei Hundebegegnungen, schneller erkannt und ggf. angepasst werden.

Dozentin: Nicol Rosenstock  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Samstag, 08.06.2024, 15:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).



### F11021 Hunde-Begegnungen - Vortrag

Bevor wir als Halter einen entgegenkommenden Hund bemerken, hat ihn unser Hund schon längst wahrgenommen. Nun kommt es drauf an welche Erfahrungen er mit einer solchen Situation verknüpft hat. War diese nicht positiv, macht sich Anspannung breit. Bis es zur eigentlichen Begegnung kommt hat sich bei Halter und Hund schon ein großes Spannungsfeld aufgebaut, dass zu explodieren droht. Wie du solche Situationen in Zukunft gelassen managen kannst und du und dein Hund wieder zu einem entspannten Team werden, lernst du in diesem Vortrag.

Dozentin: Nicol Rosenstock  
 Ort: VHS-Gebäude, Raum 8, Osterbrooksweg 36, Schenefeld  
 Termin: Samstag, 24.02.2024, 15:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F11022 Spannende Rückrufspiele für Hunde Impuls-Workshop für Einsteiger/innen

"Mein Hund muss nichts können, er soll nur kommen, wenn ich ihn rufe!" Kann das funktionieren? Die Antwort ist eindeutig: „Jein.“ Denn der Hund muss zu Beginn erst einmal verschiedene Dinge können, um einen Rückruf unter Ablenkung zu befolgen. Du bist hier goldrichtig, wenn:

- der Hund bereits gut auf seinen Namen reagiert
- er ohne Ablenkung zuverlässig kommt
- auch das Sitzenbleiben schon recht gut funktioniert

Sind diese Grundlagen noch nicht geschaffen, sprich uns gerne an. Wir werden dann gemeinsam mit dir diese Basis festigen, so dass auch du dieses intensive Rückruftraining erfolgreich abschließen wirst.

#### Vorgehensweise:

Nacheinander werden die Hunde aus dem Auto geholt. Ein direkter Kontakt der Hunde an der Leine sollte vermieden werden. Wir erarbeiten uns verschiedene Rückruffsituationen, wie z. B. den Abruf:

- vorbei an anderen Hunden
- trotz geworfenem Spielzeug
- vom Futternapf
- von anderen Menschen

Das Ziel dieses Workshops ist es, allen Kursteilnehmern ein paar neue Denkanstöße für das Training dieses wichtigen Kommandos zu geben und neue Ideen für den Alltag zu geben.

Dozentin: Nicol Rosenstock  
 Treffpunkt: Pferdesportzentrum Friedrichshulde, Lindenallee 98 in Schenefeld  
 Termin: Samstag, 02.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr  
 Gebühr: 15,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).





### F11023 Spannende Leinenspiele für Hunde Impuls-Workshop für Einsteiger/innen

"Mein Hund läuft eigentlich ganz gut an der Leine, außer ..." Wenn dir dieser Satz gerne mal über die Lippen kommt, bist du hier genau richtig. Manchmal müssen wir nur alte Muster durchbrechen und mit neuem Elan eine bestimmte Thematik angehen. Gewürzt mit einer Prise Spaß und einem Schuss Übung und schon läuft es wie am Schnürchen. Um das zu erreichen, trainieren wir:

- das Ziehen nicht zum Erfolg führt,
- verschiedene Ablenkungsreize,
- ein situativ angemessenes Handling,
- eine Veränderung der Erwartungshaltung.

Ist das Leinelaufen erst einmal gefestigt, wird es auf Dauer auch in schwierigen Situationen gelingen. Voraussetzung für ein erfolgreiches Training ist, dass dir der Satz aus der Einleitung bekannt vorkommt.

#### Vorgehensweise:

Nacheinander werden die Hunde aus dem Auto geholt. Ein direkter Kontakt der Hunde an der Leine sollte vermieden werden. Gemeinsam erarbeiten wir uns ein für den Hund angemessenen Umgang mit der Leine. Im Anschluss werden wir verschiedene spaßbringende Übungen meistern, um das Gelernte zu manifestieren.

#### Ziel:

Rom wurde nicht in einem Tag gebaut und so müssen wir ehrlicherweise sagen, dass der Hund nach diesem Modul womöglich noch nicht perfekt an der Leine läuft. Aber du wirst deinem Ziel einen gewaltigen Schritt nähergekommen sein.

Dozentin: Nicol Rosenstock

Treffpunkt: Pferdesportzentrum Friedrichshulde,  
Lindenallee 98 in Schenefeld

Termin: Samstag, 09.03.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 25,00 €

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### F11024 Spannende Schnüffelspiele für Hunde Speziell auch für Eltern mit Kindern

Dies ist ein Angebot speziell für Eltern mit Kindern und deren Hunde. Kinder erziehen die Hunde nicht, sie dürfen ihre vierbeinigen Freunde aber gern beschäftigen. Es gibt nichts schöneres als Leckerlies zu verstecken und sie vom Hund suchen zu lassen. Ein Spaß für die ganze Familie.

Einfach nur Gassigehen war gestern! Viel spaßiger wird es für Mensch und Hund, wenn auf der täglichen Gassirunde ein paar Futersuchspiele mit eingebaut werden. Neben dem Spaßfaktor haben solche Spiele unterwegs aber noch viele weitere Vorteile:

- Erkundungstouren des Hundes auf eigene Faust werden minimiert
- Die Bindung wird gefestigt, der Mensch rückt in den Fokus
- Förderung der Motorik
- Aufbau und Dehnung der Muskeln
- Mentale Auslastung des Hundes
- Erhöhung des Gehorsams im Außenbereich
- Verbesserung des Rückrufes

Sind Schnüffelspiele erst einmal gefestigt, kann man sie auch prima anwenden, um die Kinder in den Umgang mit dem Vierbeiner einzubinden, ohne dass sie erzieherisch auf ihn einwirken.

Ziel dieses Workshops ist es, ein paar neue Denkanstöße für unterwegs mitzugeben. So kann spielerisch auf dem Spaziergang Grundgehorsam gefestigt und der Hund mental ausgelastet werden.

Dozentin: Nicol Rosenstock

Treffpunkt: Pferdesportzentrum Friedrichshulde,  
Lindenallee 98 in Schenefeld

Termin: Samstag, 15.06.2024, 15:00 - 16:30 Uhr

Gebühr: 15,00 € (Gebühr für einen Erwachsenen, Kind und Hund)

- Mit verbindlicher Anmeldung (schriftlich oder online).

### H11500 Vorbereitung und Prüfung für den amtlichen Fischereischein

Für Erwachsene und Jugendliche ab 11 Jahren.

Die VHS Schenefeld führt diesen Kurs in Zusammenarbeit mit dem Kreissportfischerverband Pinneberg und dem Landessportfischereiverband Schleswig-Holstein durch.

Vorbereitung auf die Prüfung für den amtlichen Fischereischein in allen Fächern, z.B. allgemeine Fischkunde, spezielle Fischkunde, Gewässerkunde, Umweltschutz, Tierschutz, Fischereirecht. Bedingung für die Teilnahme an diesem Kurs ist, dass die Teilnehmenden Deutsch sprechen, lesen und schreiben können, da sonst die Prüfung nicht abgelegt werden kann. Die Prüfung kann nach Vollendung des 11. Lebensjahres abgelegt werden.

Heute muss sich jeder Angelfischer mehr denn je für den gesamten Lebensraum Gewässer verantwortlich fühlen. Wer diese Verantwortung mittragen will, muss sich in der Natur auskennen, muss die Gefahren für den Lebensraum Gewässer und die Fische erkennen. Da man nur schonen und schützen kann, was man kennt, werden Pflanzen und Tiere am und im Gewässer vorgestellt und erläutert.

(Es können keine Personen teilnehmen, die zum Zeitpunkt der Prüfung ihren 1. Wohnsitz in Hamburg haben)

Dozent: Martin Gretemeier

Ort: VHS-Gebäude, Raum 5, Osterbrooksweg 36, Schenefeld

Beginn: Donnerstag, 23.04.2024

Zeit: donnerstags und dienstags, 18:00-21:00 Uhr

Dauer: 8 Termine

Gebühr: Erwachs.: 70,-€ Jugend: 60,- €

- Keine Gebührenermäßigung möglich!

*Die VHS Schenefeld  
sucht für alle Fachbereiche ständig*



***neue Kursleiter/-innen***

*Neuen, innovativen Kursvorschlägen und -themen stehen wir jederzeit offen gegenüber. Wenn Sie hervorragende Kenntnisse in Ihrem Fachgebiet haben und diese gern an Ihre Mitmenschen weitergeben wollen, wenden Sie sich bitte an:*

***VHS Schenefeld, Holstenplatz 3-5,  
22689 Schenefeld, Frau Knust,  
Tel. (040) 830 37 110***



**ENGAGEMENT STRATEGIE**  
Schleswig-Holstein



## Das Ehrenamt in Schleswig-Holstein

43 % der Schleswig-Holsteiner\*innen engagieren sich ehrenamtlich. Das sind über eine Million Menschen. Das ist super! Vielen Dank dafür! Sie möchten mehr wissen? Auf diesem Portal, das vom Landesverband der Volkshochschulen unterstützt und vom Sozialministerium betrieben wird, finden Sie Informationen rund ums Ehrenamt in Schleswig-Holstein und darüber hinaus.

Erfahren Sie, welche aktuellen Projekte es gibt, wie und wo Sie sich einbringen können. Lernen Sie in entsprechenden Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen, wie Sie noch kompetenter und noch individueller helfen können oder klären Sie rechtliche oder versicherungstechnische Fragen rund um das Ehrenamt.

Alle diese Informationen, Beispiele aus der Praxis und noch vieles mehr finden Sie unter:

[www.engagiert-in-sh.de](http://www.engagiert-in-sh.de)



<p><b>Januar 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p><b>Februar 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		1	2	3	4			5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29				<p><b>März 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td></td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				1	2	3		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p><b>April 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																			
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																			
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																			
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																			
29	30	31																																																																																																																																																																																							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
	1	2	3	4																																																																																																																																																																																					
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																			
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																			
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																			
26	27	28	29																																																																																																																																																																																						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
			1	2	3																																																																																																																																																																																				
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																			
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																			
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																			
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																			
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																			
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																			
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																			
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																			
29	30																																																																																																																																																																																								
<p><b>Mai 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td></tr> <tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr> <tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr> <tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr> <tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		1	2	3	4	5		6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			<p><b>Juni 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td></td><td></td></tr> <tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr> <tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr> <tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr> <tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr> <tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				1	2			3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<p><b>Juli 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr> <tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr> <tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr> <tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					<p><b>August 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr> <tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr> <tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr> <tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
	1	2	3	4	5																																																																																																																																																																																				
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																			
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																			
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																			
27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																					
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
			1	2																																																																																																																																																																																					
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																			
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																			
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																			
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																			
31																																																																																																																																																																																									
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
1	2	3	4	5	6	7																																																																																																																																																																																			
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																			
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																			
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																			
29	30	31																																																																																																																																																																																							
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																			
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																			
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																			
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																			
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																				
<p><b>September 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							<p><b>Oktober 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td></tr> <tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr> <tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr> <tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr> <tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				<p><b>November 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr> <tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr> <tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr> <tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So					1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		<p><b>Dezember 2024</b></p> <table border="1"> <tr><th>Mo</th><th>Di</th><th>Mi</th><th>Do</th><th>Fr</th><th>Sa</th><th>So</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr> <tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr> <tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr> <tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr> <tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31					
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																			
30																																																																																																																																																																																									
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
	1	2	3	4	5	6																																																																																																																																																																																			
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																			
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																			
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																			
28	29	30	31																																																																																																																																																																																						
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
				1	2	3																																																																																																																																																																																			
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																			
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																			
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																			
25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																				
Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So																																																																																																																																																																																			
						1																																																																																																																																																																																			
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																			
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																			
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																			
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																			
30	31																																																																																																																																																																																								



## Datenschutzerklärung der VHS Schenefeld

### 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts ist die Stadt Schenefeld, gesetzlich vertreten durch die Bürgermeisterin Christiane Küchenhof, Holstenplatz 3-5, Tel. 040/830 370, rathaus.schenefeld@stadt-schenefeld.de (nachfolgend „wir“ genannt).

### 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein.

Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer 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 die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet.

Durch Angabe von IBAN, Name und Vorname des Kontoinhabers 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.

Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-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 außer ggf. zulässiger Postwerbung 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** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Klaus Abraham, Tel. 040-830 37 105, Mail: klaus.abraham@stadt-schenefeld.de



Die VHS Schenefeld sucht für alle Fachbereiche ständig



### neue Kursleiter/-innen

Neuen, innovativen Kursvorschlägen und -themen stehen wir jederzeit offen gegenüber. Wenn Sie hervorragende Kenntnisse in Ihrem Fachgebiet haben und diese gern an Ihre Mitmenschen weitergeben wollen, wenden Sie sich bitte an:

**VHS Schenefeld, Holstenplatz 3-5,  
22689 Schenefeld, Frau Knust, Tel. (040) 830 37 110**

### Impressum:

Herausgeber: Stadt Schenefeld, Die Bürgermeisterin

Fachdienst Schule, Sport und Kultur, Holstenplatz 3-5, 22869 Schenefeld, Tel.: 040-83037-0

Herstellung: A. Beig-Verlag, Pinneberg



## SIE SUCHEN EIN LOKALES RUNDUM-SORGLOS- IMMOBILIEN-PAKET?

Sie planen den Verkauf, die Vermietung oder den Kauf einer Wohnimmobilie. Wir sind seit Jahren optimal vor Ort vernetzt.

Unsere Mobilität macht Ihre Immobilie zu einem Erfolgsprojekt.

Starten Sie jetzt mit einem kleinen Schritt!

 **040 84055779**

Lornsenstraße 86 | 22869 Schenefeld



[WWW.WESTIMMOBILIEN.DE](http://WWW.WESTIMMOBILIEN.DE)