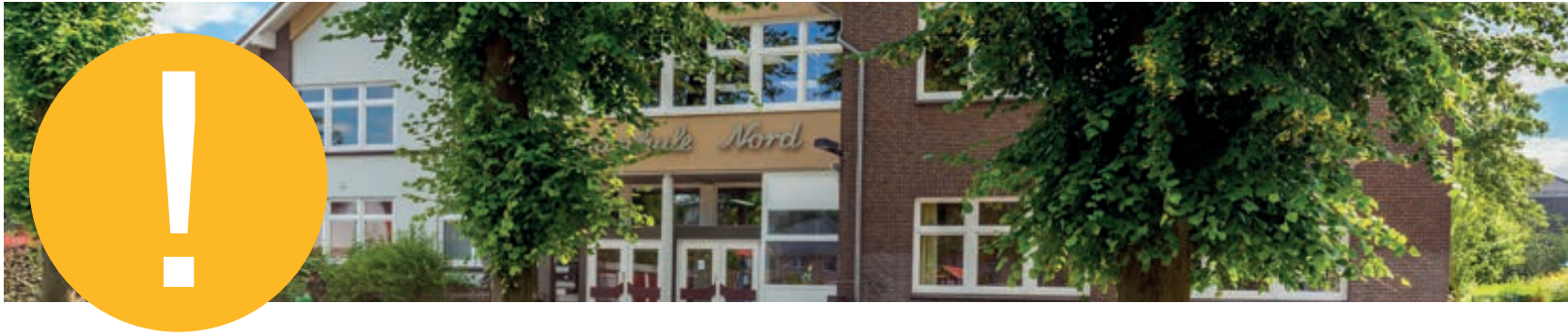




Perspektive Europa:
miteinander
voneinander
lernen

Frühjahr
2024



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Zukunftsfähigkeit, Ökologie und 4
 bewusste Ressourcennutzung
 Verbraucher*innen und Rechtsfragen 5
 Alltagskompetenz 7
 Natur und Wissenschaft 7
 Geschichte 7

Beruf und Digitales

Berufliche Fachthemen 8
 Qualifizierung in KiTa und Schule 9
 Digitales 10

Sprachen und Verständigung

Englisch 14
 Französisch 15
 Italienisch 15
 Spanisch 16
 Plattdeutsch 17

Gesundheit und Fitness

Gesundheitsforum 20
 Yoga, Pilates, Entspannung 20
 Bewegung, Fitness, Tanz 24
 Kochen und Genießen 27

Kultur und Gestalten

Literatur 29
 Musikschule 29
 Malen und Zeichnen 33
 Kreatives Gestalten 33
 Tanz 36
 Fotografie 36

Junge vhs

Lernförderung 37
 Musikschule 37
 EDV für Schüler*innen 40
 Selbstverteidigung 40

Digitales Lernen

Online-Kurse 41



Beate Lorkowski
 Geschäftsführung
 04101 491 2878
 lorkowski@vhs-halstenbek.de



Julia Frels
 Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
 04101 491 2882
 frels@vhs-halstenbek.de



Sara Grafschafter
 Sprachen und Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
 04101 491 2879
 grafschafter@vhs-halstenbek.de



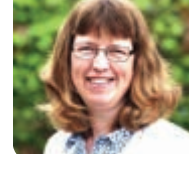
Katrin Kinne
 Öffentlichkeitsarbeit und Kursplanung
 04101 491 2877
 kinne@vhs-halstenbek.de



Erika Martens
 vhs-Büro und Kursorganisation
 04101 491 2800
 info@vhs-halstenbek.de



Annette Meyer
 Verwaltung Deutsch als Zweitsprache (DaZ)
 04101 491 2880
 meyer@vhs-halstenbek.de



Maren Neumann
 Buchhaltung
 04101 491 2876
 neumann@vhs-halstenbek.de

Diese Symbole findest du im Heft:

Diesen Kurs bieten wir zum ersten Mal oder in neuer Form an.

Dieser Kurs findet auch in den Schulferien statt.

Kurs zu Zukunftsfähigkeit und Ökologie



Perspektive Europa:

Miteinander voneinander lernen

2024 wird ein spannendes Jahr für Europa, nicht nur wegen der Fußball-Europameisterschaft der Männer, die in Deutschland ausgetragen wird.

Bei der **Europawahl 2024** könnt ihr auch aktiv mitspielen! Informiert euch, diskutiert mit anderen Teilnehmer*innen und gestaltet gemeinsam mit uns die Zukunft Europas. Denn jede Stimme zählt!

Erstmals haben auch junge Wähler*innen ab 16 Jahre eine Stimme bei dieser wichtigen Wahl: Viele politische Entscheidungen haben langfristige Auswirkungen, vor allem im Kontext von Themen wie Umweltschutz, Bildung und Wirtschaft. Junge Menschen können jetzt direkt Einfluss auf Entscheidungen nehmen, die ihre Zukunft betreffen.

Europa ist eine bunte Mischung aus Traditionen, Sprachen und Perspektiven. Durch den Austausch können wir diese Vielfalt schätzen lernen und ein tieferes Verständnis für die kulturell reiche Landschaft Europas entwickeln.

Dazu planen wir in diesem Frühjahrssemester besondere Kursangebote, die sich mit europäischen Themen auseinandersetzen. Wir informieren euch darüber aktuell und zeitnah auf unserer Webseite und über unsere Kanäle in den sozialen Medien.

Lasst uns gemeinsam die Vielfalt feiern, die unser Europa so einzigartig macht.

Wir freuen uns auf euch!

Herzliche Grüße

Beate Lorkowski und das Team der vhs

Wir sind für euch im vhs-Büro zu diesen Zeiten persönlich erreichbar:

Montag 9:00 - 12:00 Uhr
Dienstag 9:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch geschlossen
Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr
Freitag 9:00 - 12:00 Uhr

In den Schulferien haben wir geänderte Zeiten:

Dienstag 9:00 - 12:00 Uhr
Donnerstag 9:00 - 12:00 Uhr
Freitag 9:00 - 12:00 Uhr

Telefonische Beratung und Anmeldung für Integrationskurse

Dienstag 9.30 - 12:00 Uhr

Persönliche Termine nur nach vorheriger Vereinbarung.



Nicht alle unsere Räume oder Kurse sind **barrierefrei** - bitte zögere nicht, uns anzurufen, damit wir deine Teilnahme erleichtern oder möglich machen können:
Tel.: 04101 491 2800
oder E-Mail an:
info@vhs-halstenbek.de



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Ob Geschichte, Politik, Psychologie, Umwelt oder Pädagogik. Der Programmbereich Gesellschaft ist so vielfältig wie das Leben. Volkshochschulen geben dir hier eine Plattform zum gesellschaftlichen Gestalten, Verstehen und aktiv sein. Fachliche Beratung: Katrin Kinne
Tel.: 04101 491 2877
kinne@vhs-halstenbek.de

Zukunftsfähigkeit, Ökologie und bewusste Ressourcennutzung

Plastikfrei putzen! Workshop

... und dabei eine Menge Müll im Haushalt sparen

● **241-1002**
Sa, 16.03.24, 16.00-19.00 Uhr
Jennifer Timrott (Küste gegen Plastik e.V.)
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
22,00 €

Exkursion zum AZV Südholstein Klärwerk Hetlingen

... wo geht das Abwasser eigentlich hin?



● **241-1003**
Do, 21.03.24, 10.00-12.30 Uhr
Ute Hagmaier
Außentermin
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klövensteen – Exkursion Zusätzliches Grundwasser durch Baumpflanzaktion

Erfahre Wissenswertes über zusätzliches Grundwasser durch Baumpflanzung und Waldumbau. Fragen & Austausch erwünscht!



● **241-1004**
Fr, 24.05.24, 16.00-19.00 Uhr
Michael Garvs (Naturflächen e.V.)
Außentermin
Baumspende je Teilnehmer*in:
1 Baum à 7,00 Euro

Auf Plastik wachsen keine Geranien - was passiert mit unseren Abfällen?

Entdeckungsreise zum Betriebshof der GAB Gesellschaft für Abfallwirtschaft und Abfallbehandlung mbH



● **241-1005**
Mi, 24.04.24, 09.00-13.30 Uhr
Susanne Flor
Außentermin (Bundesstraße 301
25495 Kummerfeld)
1,00 EUR der zu 100 % in die Buskosten für Schulen gespendet wird, welche eine schlechte Anbindung ins Abfallwirtschaftszentrum haben.

Permakultur Pioniere: Auf dem Weg zu nachhaltigem Gärtnern und Leben

Deine Einführung in die Gestaltung einer zukunftsfähigen Umgebung



Welches Konzept verbirgt sich dahinter und ist das wirklich nur für einen Gemüsegarten geeignet? Das erfahrt ihr interaktiv von Carolin Herrlich, angehende Permakultur-Gestalterin.

● **241-1006**
Do, 14.03.24, 18.00-20.00 Uhr
Carolin Herrlich (Permakultur-Gestalterin)
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
2,00 €

Kleiner Wald – große Wirkung!

Biodiverse Gehölzinseln können die städtische Hitze mindern und Wasser in der Stadt speichern. (Vortrag)

● **241-1008**
Do, 22.02.24, 18.30-20.00 Uhr
Axel Heineck (Citizens Forests e.V.)
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
3,00 € für einen Baum, der in Pinneberg gepflanzt wird.

Der Naturgarten - Schönheit, Vielfalt, Bereicherung!

Entdecke, Lerne, Erlebe - mit Begehung zweier Gärten

● **241-1104**
Sa, 15.06.24, 15.00-16.30 Uhr
Jürgen Heidorn
Außentermin
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!



Aktiv werden! Ideensession: Gemeinsam fürs Klima in Halstenbek



Beispiele zum Nachmachen, eigene Ideen diskutieren - und dann erste Schritte für eigene Klimaschutzaktionen planen!

Konsum, Ernährung, biologischer Klimaschutz, Energie, Wärme, oder Mobilität - überall ist Engagement möglich. Über das bestehende Netzwerk von "bewirk" kannst du auch Kontakte zu anderen Macher*innen knüpfen!

● 241-1105

Mi, 15.05.24, 19.00-20.30 Uhr
Felicia Hofstätter, Maura Rafelt von der Initiative "bewirk" in SH
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
gebührenfrei, bitte anmelden!



Große Fahrrad-Hafen- Rundfahrt mit Hamburger Hafengeburtstag



Fahrradtour mit dem ADFC Halstenbek

Es gibt viel zu sehen und zu erleben! Auf grünen, schönen und neuen Wegen durchqueren wir Hamburg und kommen zu Alster und Außenalster, durch Altona und Hafencity.

● 241-1207

So, 12.05.24, 10.00-17.00 Uhr
Horst Wilutzki
Außentermin
5,00 € (enthält Spende für den ADFC)



Verbraucher*innen und Rechtsfragen

Vererben, aber richtig! Das Testament

Wie mache ich ein Testament und wer braucht eins?

● 241-1310

Do, 29.02.24, 18.30-20.00 Uhr
Christian Rieckenberg
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Gemeinsam investieren für Frauen (Workshop)

Dein einfacher Einstieg in die Welt der Börse!

In einem geschützten Rahmen besprechen wir alle finanziellen Grundlagen, damit du dann eigenverantwortliche Entscheidungen treffen kannst.



© Nathalie Rick

● 241-1311

Di, 23.04.24, 19.00-20.30 Uhr, 4x
Nathalie Rick
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
54,00 €



Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Breite Informationen zur persönlichen Vorsorge

● 241-1312

Do, 25.04.24, 19.00-20.30 Uhr
Andreas Lüdke
(Betreuungsverein Pinneberg)
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!



Senior*innen im Fokus: Stark und Sicher – Ein Vortrag für mehr Lebensqualität!

Tipps und Verhaltensempfehlungen - von Haustürkriminalität bis Enkeltrick

● 241-1313

Fr, 26.04.24, 15.00-16.00 Uhr
Thomas Hagenow
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
gebührenfrei, bitte anmelden!



Gesund leben in neuen und modernisierten Gebäuden



Interaktives Video-Seminar

Du bekommst dazu ein hochwertiges Wohnklima-Messgerät geschenkt.

● 241-1315

Mi, 07.02.24, 19.00-20.00 Uhr, 2x
Brigitte Harste, Umweltberatung Nord e.V.
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Das Schöffenamt

Was sollte ich als Schöffin oder Schöffe wissen?

● 241-1316

Mi, 17.01.24, 18.00-19.30 Uhr
Petra Pinnow
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Sonnenstrom vom Balkon bis zum Dach



Kleine und große Anlagen, Lösungsbeispiele aus Halstenbek



● 241-1400

Di, 12.03.24, 19.00-21.00 Uhr
Matthias Döring (Gründungsmitglied der Solarinitiative Halstenbek)
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?

Es lohnt sich, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen.

● 241-1401

Di, 27.02.24, 18.00-20.00 Uhr
Ingo Sell (Verbraucherzentrale SH)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Solarstrom vom Balkon und der Terrasse

Selbst Strom erzeugen, Geld sparen, den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden.

● 241-1402

Mo, 22.04.24, 18.00-20.00 Uhr
Ingo Sell (Verbraucherzentrale SH)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Wärme & Strom, gemeinsam oder einsam?

Welche Möglichkeiten bieten gemeinschaftliche Energieversorgungskonzepte?

● 241-1403

Do, 23.05.24, 18.00-20.00 Uhr
Verbraucherzentrale SH
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Energie sparen heißt Geld sparen.

Von Abschlag über Anbieterwechsel und hohe Nachzahlung bis zu Beantragung von Wohn- oder Bürgergeld

● 241-1404

Mi, 07.02.24, 17.00-18.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale SH)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Kann man Tierwohl kaufen?

Was Label und Werbeaussagen zu Tierschutz und Tierwohl bedeuten.



● 241-1405

Do, 15.02.24, 17.00-18.00 Uhr
Verbraucherzentrale SH
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Klimaschutz schmeckt!

Klimagesunde Ernährung im Alltag

Was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz- oder belastung zu tun haben.

● 241-1406

Mi, 19.06.24, 17.00-18.00 Uhr
Verbraucherzentrale SH
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Abzocke: Fake-Shops

Die wichtigsten Erkennungszeichen & Möglichkeiten für Betrugsopfer

● 241-1407

Fr, 03.05.24, 18.00-20.00 Uhr
Moritz Pfannkuch
(Verbraucherzentrale SH)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Richtig versichert: Berufsstarter*innen

Bestehen alle notwendigen Versicherungen? Wann ist es sinnvoll und möglich Tarife anzupassen?

● 241-1408

Mi, 06.03.24, 17.00-18.30 Uhr
Dennis Hardtke (Verbraucherzentrale SH)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Lothar Helmke Bauschlosserei GmbH

www.helmke-gmbh.de

- Kunstschmiedearbeiten • Feineisen- und Metallbau
- Sektional- und Schwingtore • VA-Stahl-Verarbeitung
- Zaun- und Toranlagen • Rampen und Rankhilfen etc.

Industriestraße 7
25469 Halstenbek

Tel. (0 41 01) 4 30 13
Fax (0 41 01) 40 17 31



4-Tage-Woche! Mitarbeiter und Azubis willkommen



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Alltagskompetenz

Denk - mal! ... ein Fitnessstraining für die grauen Zellen

Wir wollen mit Spaß gemeinsam und spielerisch im Austausch geistig aktiv bleiben

● **241-1301**
Mi, 17.01.24, 10.00-11.30 Uhr, 11x
Johann Holm
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
82,50 €

Hundekurs für Beginner: Was braucht ein Hund zum Glückselin?

Grundlagen im Umgang mit deinem Hund



● **241-1800**
Sa, 23.03.24, 15.00-17.00 Uhr, 2x
Nicol Rosenstock
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
32,00 €

Natur

Wanderung durch das Himmelmoor

Von der Torf-Industrie zum Naturschutzgebiet

● **241-1206**
Mi, 08.05.24, 17.00-20.00 Uhr
Theodor Hildebrecht
Außentermin
16,50 €

Hühnerhaltung leicht gemacht!

Theorie und Praxis der Hühnerhaltung im eigenen Garten



● **241-1205**
Sa, 04.05.24, 14.00-16.00 Uhr
Sa, 18.05.24, 10.00-12.00 Uhr
Hartmut Kieselbach
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
36,00 €

Libellen im Himmelmoor - geführte Wanderung

Libellen in ihrem Lebensraum erkennen & beobachten

● **241-1204**
Sa, 22.06.24, 09.30-12.30 Uhr
Dieter Schäfer
Außentermin
16,50 €

Mein Traumgarten - erste Schritte zur Gestaltung

Finde einen Einstieg, um deinen Garten neu oder umzugestalten!



● **241-1208**
Mi, 14.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 2x
Anke Tröster
Online
29,00 €



Winterpilzwanderung!

Ab in die Winterpilze?!
Ja, genau!



Wir machen uns auf die Suche nach einer Handvoll Pilzarten, die dem Frost und der Kälte trotzen. Im Winter findet man nämlich neben Vitalpilzen, wie den Zunderschwamm und die Schmetterlingstramete, auch einige Speisepilze!

● **241-1210**
So, 11.02.24, 09.00-12.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
22,50 €

● **241-1211**
So, 17.03.24, 09.00-12.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
22,50 €



Geschichte

Im Schatten der Schlösser: Ludwig II.

Mythos und Wirklichkeit des Märchenkönigs

● **241-1303**
Do, 14.03.24, 18.30-20.30 Uhr, 2x
Tatjana Winter
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
26,00 €



Beruf und Digitales

Du willst deine beruflichen Perspektiven verbessern. Nach der Babypause oder einer Pflegezeit wieder durchstarten. Du siehst deine Chancen und willst diese nutzen, um die Wunschausbildung oder den Wunschberuf zu erhalten. Der Programmbereich Beruf und Digitales unterstützt dich auf deinem Weg zum beruflichen Erfolg.
 Fachliche Beratung: Beate Lorkowski
 Tel.: 04101 491 2878
 lorkowski@vhs-halstenbek.de

Berufliche Fachthemen



© Gesa Gröning

Erfolgreich durchstarten mit Google Ads!

Warum Keywords und viel Budget allein nicht viel helfen.

Wir legen dein Google-Ads-Konto an: Du bekommst die Basics vermittelt und kannst danach selbst einschätzen, welche Anzeigen sich lohnen.

● **241-5103**
 Mo, 11.03.24, 16.00-19.45 Uhr
 Gesa Gröning
 Online
 32,00 €

Canva leicht gemacht: Von Null auf Kreativ in zwei Terminen

An zwei Terminen bekommst du einen Einstieg und viele nützliche Tipps für den Umgang mit Canva.
 PS: "Canva Premium" ist kostenfrei für gemeinnützige Organisationen!

● **241-5104**
 Mo, 06.05.24, 16.30-18.30 Uhr
 Di, 07.05.24, 16.30-18.30 Uhr
 Gesa Gröning
 Online
 44,00 €

Entdecke ChatGPT!

Ein praxisorientierter Kurs für Einsteiger*innen

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 mit ChatGPT und der richtigen Fragestellung an das Programm, sogenannten „Prompts“.

● **241-5105**
 Do, 29.02.24, 17.00-19.15 Uhr
 Johannes Röder
 Online
 24,00 €

NEU!

Du planst, dich selbstständig zu machen?

Orientierungsseminar für angehende Unternehmer*innen!
 (für Vollzeit-Selbstständigkeit - nicht im Nebenerwerb!)



© Johannes Röder

● **241-5106**
 Do, 16.05.24, 17.00-18.30 Uhr
 Johannes Röder
 Online
 gebührenfrei, bitte anmelden!

Online-Marketing-Grundlagen und KI-Tipps für dein Unternehmen!

Bring' dein Unternehmen voran.

● **241-5107**
 Di, 26.03.24, 17.00-19.00 Uhr
 Mi, 27.03.24, 17.00-19.00 Uhr
 Gesa Gröning
 Online
 44,00 €

NEU!

NEU!

NEU!

ARAM RAUTENBERG



STEUERBERATUNG

Rautenberg Steuerberatungsgesellschaft mbH

Gärtnerstraße 33 · 25469 Halstenbek · Fon 04101 / 4788-0 · www.aram-rautenberg.de

Beruf und Digitales



Psychologische Einzelberatung / Persönlichkeitscoaching

Zufriedenheit und Lebensqualität wieder verbessern.



© Christian Glock

- **241-5101**
nach Vereinbarung
Dr. Yvonne Glock
vhs, Schulstr. 9
40,00 € (45 min.)

Neue berufliche Perspektiven entwickeln

Persönliche Karriereberatung und Einzelcoaching

Kann und soll es wirklich so weitergehen?
Was passt zu mir? Wo will ich hin?
Wie will ich auftreten?

- **241-5102**
nach Vereinbarung
Dr. Yvonne Glock
vhs, Schulstr. 9
40,00 € (45 min.)

Qualifizierung in KiTa und Schule



Freude, Angst, Neid, Eifersucht und andere Gefühle der Kinder

Einblick in die Gefühlswelt der Kinder

- **241-5301**
Mo, 06.05.24, 09.00-15.30 Uhr
Thomas Rupf
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
102,00 €

Autismus verstehen und begleiten

Autistische Kinder besser verstehen und kompetent und entspannt begleiten.

Es werden Wege aufgezeigt, die den gemeinsamen Alltag in der Kita, Kindertagespflege und Schule erleichtern und eine gelingende Integration ermöglichen.

- **241-5302**
Di, 13.02.24, 09.00-15.30 Uhr
Thomas Rupf
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
102,00 €

Gewaltfreie Kommunikation mit Kindern

Respektvolles Handeln lehren und Selbstvertrauen stärken.

- **241-5303**
Di, 07.05.24, 09.00-16.00 Uhr
Jutta Junghans
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
105,00 €

Hilfreicher Umgang mit traumatisierten Kindern

Was ist ein Trauma, wie wirkt es und was benötigen traumatisierte Kinder in der pädagogischen Begleitung.

- **241-5304**
Mi, 10.07.24, 09.00-16.00 Uhr
Jutta Junghans
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
105,00 €

Umgang mit Kindeswohlgefährdung

Handlungssicherheit erlangen

- **241-5310**
Do, 22.02.24, 09.00-16.00 Uhr
Stella Kleensang
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
105,00 €

Heute etwas Schönes aus dem Ärmel schütteln!

Tolle, neue Ideen für kleine Kunstwerke oder verspielte Basteleien mit wenig Aufwand

- **241-5311**
Fr, 01.03.24, 09.30-16.30 Uhr
Helena Rennkamp
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
105,00 €

Alltagsintegrierte Sprachbildung in Kindertageseinrichtungen - Modul 1-5

- **242-5600**
Fr, 07.06.24, 09.00-17.30 Uhr, 5x
Britta Weinbrandt
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
630,00 €



Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

- Den richtigen Kurs finden
- Informieren und vergleichen
- Über 1.000 Anbieter

Gefördert durch:





Beruf und Digitales

Digitales

PC-Anwendungen

Bildungsurlaub MS-Office-Programme

Praxisorientiert und mit zahlreichen Übungen
Kleingruppe

Als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein und Hamburg anerkannt.



© Patricia Jochheim

● **232-5400 Januar // 241-5400 Juli**
Mo, 29.01.24, 09.00-16.00 Uhr, 5x
Mo, 15.07.24, 09.00-16.00 Uhr, 5x
Dietmar Höfermann (Januar)
Patricia Jochheim (Juli)
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
278,00 €

Instagram Video- und Foto-Sharing

Know-how zu Marketing-Ansätzen

● **241-5423**
Di, 26.03.24, 18.30-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
30,50 €

Professionelle Workflows mit Microsoft Outlook

Effizientes Büromanagement

● **241-5424**
Fr, 26.04.24, 18.30-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
30,50 €

Gestaltungstipps für PowerPoint-Präsentationen

Lass' dich inspirieren!

● **241-5425**
Di, 04.06.24, 17.30-19.00 Uhr
Biljana Varzic
Online
18,50 €

Word - Zeitersparnis mit automatisierten Arbeitshilfen

● **241-5426**
Mo, 15.07.24, 17.30-19.00 Uhr
Biljana Varzic
Online
18,50 €

Marketing mit Instagram

● **241-5427**
Mi, 15.05.24, 18.30-20.00 Uhr, 4x
Biljana Varzic
Online
55,00 €

Digitale Erinnerungen sicher speichern und aufbewahren

● **241-5428**
Mi, 24.04.24, 17.30-18.45 Uhr
Monika Zarnitz
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Urheberrecht und Datenschutz Für Lehrer*innen in schulischen- und außerschulischen Bildungseinrichtungen

● **241-5429**
Mo, 26.02.24, 17.00-18.30 Uhr, 2x
Dr. Boris Wita
Online
28,00 €

vhs  Volkshochschule
Halstenbek

Bildungsurlaub 2024

● MS Office Word, Excel, PowerPoint & Outlook

Montag, 29.01.24 - Freitag, 02.02.24
Montag, 15.07.24 - Freitag, 19.07.24

● Yogawoche für Frauen

Montag, 15.04.24 - Freitag, 19.04.24
Montag, 19.08.24 - Freitag, 23.08.24

● MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Montag, 08.04.24 - Freitag, 12.04.24
Montag, 26.08.24 - Freitag, 30.08.24

Nutze dein Recht auf Bildungsurlaub!

Arbeitnehmer*innen in Schleswig-Holstein und Hamburg haben einen Rechtsanspruch auf **fünf Tage Freistellung** pro Jahr für Weiterbildung.

Beruf und Digitales



Multimedia und Fotografie



Wie ich Menschen fotografiere Porträts im Freien und am Fenster

Es muss nicht immer eine Studio-Blitzanlage sein, um beeindruckende Porträts oder Gruppenfotos anzufertigen. Vorhandenes Licht und ein Reflektor reichen meistens für natürliche Porträts aus. (Theorie und Praxis)

- **241-2030**
Sa, 27.04.24, 10.00-16.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
54,00 €

NEU!

Wie ich Menschen fotografiere Porträts im Studio mit Dauerlicht

Dieser Tageskurs beinhaltet Theorie und Praxis. Im praktischen Teil werden wir uns gegenseitig fotografieren und das vorher Erlernete umsetzen.

- **241-2031**
Sa, 10.02.24, 10.00-16.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
54,00 €

Der Kameraführerschein

Weg von der Programmautomatik!

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge in der Fotografie oder an Interessierte, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten.

- **241-2033**
Fr, 26.04.24, 18.30-21.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
22,50 €

Fotowalk: "Nachts, wenn alles schläft ..." (... in Halstenbek)

Wie fotografiert man im Dunkeln?

Die Nachtfotografie ist eine der faszinierendsten Disziplinen in der Fotografie. Man muss nicht unbedingt nach New York oder Las Vegas fahren. Auch vor unserer Haustür in Halstenbek gibt es viele reizvolle Aufnahmemöglichkeiten.

Wir erkunden gemeinsam in Kleingruppen die vielfältigen Motive unserer nächtlichen Gemeinde, lernen eine andere und neue Art der Lichtführung kennen und erfahren, wie man mit und ohne Stativ nachts perfekt fotografieren kann. Die Umsetzung eigener Bildideen wird unterstützt und durch Aufgabenstellungen gefördert.

- **241-2036**
Fr, 15.03.24, 18.30-22.30 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
36,00 €

NEU!

Bildbesprechung Fotografie - Thema: "Nachts, wenn alles schläft"

In diesem Kurs dreht sich alles um deine eigenen Bilder.

Wir betrachten im konstruktiven Austausch gemeinsam die ausgewählten Bilder.

- **241-2034**
Fr, 22.03.24, 18.30-21.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
22,50 €

NEU!

Bildbesprechung Fotografie - Thema: "Reisefotografie"

In diesem Kurs dreht sich alles um deine eigenen Bilder.

Eine fundierte Bildbesprechung hilft, das eigene kreative Talent zu entwickeln und zu verbessern.

- **241-2035**
Fr, 24.05.24, 18.30-21.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
22,50 €

NEU!

Produziere deinen eigenen Podcast! (Workshop)

... oder deine eigene moderierte Radiosendung!



© Thorsten Martens

Wolltest du schon immer deine eigene Stimme auf den Äther bringen und Geschichten erzählen oder deine Leidenschaft mit der Welt teilen? Dann mach mit!

Das haben wir vor:

- 1) Kick-off-Workshop mit Überblick aller Produktionsschritte und Vorstellung der Audiosoftware
- 2) zwei Technik-Workshops zum Kennenlernen der Audioschnittsoftware
- 3) zwei Dialog-Produktions-Workshops: Erstellung von Dialogkonzepten, Sprachtrainings und Dialogproduktion
- 4) zwei Podcast-Workshops mit einer Übersicht über Hosting-Plattformen, Tipps und Tricks bei der Suche nach Anbietern (auch kostenfreien) und dem Upload bzw. der Veröffentlichung der eigenen Produktion
- 5) Abschluss-Workshop: Präsentationen der produzierten Sendungen und Erfahrungsaustausch

- **241-5410**
Sa, 10.02.24, 14.00-17.00 Uhr, 8x
Thorsten Martens
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
110,00 €

NEU!



Beruf und Digitales

Für Senior*innen

Smartphone-Kurs für Senior*innen (Android)

Grundkurs - Minigruppe



© Tobias Landwehr

Es werden die grundlegenden Funktionen des Android-Smartphones ohne "Fachchinesisch" erklärt. Du erhältst einen Überblick über die Arbeitsweise des Geräts und den Hauptbildschirm und bekommst Antworten auf alle Fragen rund um Mobilfunk und mobiles Internet.

● **241-5502**

Di, 05.03.24, 10.00-12.15 Uhr
Di, 12.03.24, 10.00-12.15 Uhr
Tobias Landwehr
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
48,00 €

Smartphone-Kurs für Senior*innen (Android)

Aufbaukurs - Minigruppe

Wenn du dich schon mit den Grundfunktionen deines Smartphones beschäftigt hast, hast du hier die Gelegenheit, deine Kenntnisse zu vertiefen. Lerne noch mehr über Android, das Einstellen-Menü, die Kontakte- und Kalender-Verwaltung, Speicherverwaltung und vieles mehr.

● **241-5503**

Di, 23.04.24, 10.00-12.15 Uhr
Di, 30.04.24, 10.00-12.15 Uhr
Tobias Landwehr
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
48,00 €

Senior*innen in die digitale Welt!

PC & Notebook, Smartphone, Internet & Social Media

Mit vielen praktischen Übungen - nach den Wünschen und Bedürfnissen der Gruppe - erkunden wir gemeinsam das digitale Neuland.

Gemeinsam entdecken wir viele digitale Möglichkeiten: vom Online-Surfen, über E-Mails schreiben, Dateien speichern und übertragen bis zu Video-Konferenzen und Kommunikation in sozialen Medien oder Messengern wie Facebook, Whatsapp etc.

● **241-5515**

Do, 16.05.24, 09.00-12.00 Uhr, 3x
Tobias Landwehr
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
82,00 €



Hilfe + Pflege ProVita
Waltraud Walter oHG

Pflege mit Menschlichkeit und Kompetenz!

Ambulanter Pflegedienst Ambulant Betreute Wohngemeinschaften

Team Halstenbek
Friedrichstrasse 4
25469 Halstenbek
04101 / 47 44 - 0

Team Elmshorn
Sandhöhe 9
25337 Elmshorn
04121 / 59 60

Team Tornesch
Kokoschkaweg 2
25436 Tornesch
04122 / 40 74 20

Team Uetersen
Reeperbahn 11b
25436 Uetersen
04122 / 92 03 10

Team Kiebitzreihe
Koppeldamm 31
25368 Kiebitzreihe
04121 / 27 23 10

info@provita-pflege.de • www.provita-pflege.de

Sprachen und Verständigung



Deutsch als Zweitsprache und Integrationskurse

Der Integrationskurs ist ein Angebot für erwachsene Zuwanderinnen und Zuwanderer, die nur über wenig oder gar keine deutschen Sprachkenntnisse verfügen. Er besteht aus zwei Teilen: einem **Sprachkurs** von 600 Unterrichtseinheiten (6 Module insgesamt) und einem **Orientierungskurs** mit 100 Unterrichtseinheiten. Nach dem Sprachkurs findet eine Abschlussprüfung (DTZ) statt, die das erlangte Sprachniveau bescheinigt. Diese Kurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge koordiniert und gefördert.

Was bieten wir?

- qualifizierte und motivierte Lehrende
- ein umfassendes Kursangebot von A1 bis B2 und Alphabetisierungskurse
- Kurse finden an allen Werktagen statt: Montag bis Freitag von 8.30 bis 12.40 Uhr

Beratung und Anmeldung

Wir helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden. Außerdem beraten wir Sie über Finanzierungsmöglichkeiten und unterstützen Sie bei der Antragstellung. Beratung und Anmeldung für Integrationskurse: Dienstag 09.30 bis 12.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung.

Bitte mitbringen: Pass, Berechtigung zur Teilnahme (falls vorhanden), Unterlagen der Ausländerbehörde oder des Jobcenters (falls vorhanden).

Start 2024 (erstes Halbjahr)

- Integrationskurse – Feb. / April
- B2-Kurs (berufsbezogen) – Mai / Sept.

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

dienstags von 9:30 bis 12:00 Uhr
individuelle Termine nach Absprache

Advice and registration German courses

Tuesdays 9.30 to 12:00 am
individual appointments by arrangement

Annette Meyer
Tel.: 04101 491 - 2880
meyer@vhs-halstenbek.de



Sara Graftschafter
Tel.: 04101 491 - 2879
graftschafter@vhs-halstenbek.de



German as a second language and integration courses

The integration course is an offer for adult immigrants who have little or no German language skills. It consists of two parts: a language course of 600 teaching units of 45 minutes (six modules in total) and an orientation course of 100 units. After the language course will be a final exam (DTZ) attesting the achieved language level. These courses are funded by the Federal Office for Migration and Refugees.

What do we offer?

- Qualified and motivated teachers
- Comprehensive course offer from level A1 to level B2 and alphabetisation.
- Courses take place five days a week (8.30-12.40 a.m.)

Personal advice and registration

We help you to find the right course. In addition, we advise you on financing options and support you in the application: Tuesday 09.00 to 11:00 a.m. and by appointment.

Please bring your ID or Passport and if available documents from the Bundesamt für Migration und Flüchtlinge / Jobcenter/ Ausländerbehörde.

Start 2024

- Integration course – February / April
- B2 – Job-related course – May / Sept.



Sprachen und Verständigung

Unzählige Sprachen gibt es auf der Welt – viele davon kannst du im Programmbereich Sprachen an deiner vhs lernen. In Deutschlands größter Sprachschule findest du Kurse zu allen Sprachniveaus und kannst europaweit anerkannte Sprachprüfungen ablegen. Fachliche Beratung: Sara Grafschafter
Tel.: 04101 491 2879
grafschafter@vhs-halstenbek.de

Englisch

Vorerfahrung - A2

Englisch für Wiedereinsteiger *innen

Lust wieder Englisch zu sprechen?
Kleingruppe



© Sandra Stadelmann

● **241-4230**
Di, 06.02.24, 17.30-19.00 Uhr, 16x
Sandra Stadelmann
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
102,00 €

Fortgeschrittene - B1

English Club B1 + Polish up your English Kleingruppe

● **241-4215**
Mi, 07.02.24, 09.15-10.45 Uhr, 14x
William Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
99,20 €

English in the morning - B1

Brush up you knowledge
Kleingruppe

● **241-4225**
Mi, 07.02.24, 11.00-12.30 Uhr, 14x
Allison Winkelmann
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
119,00 €

Englisch B1+

Practice your speaking
Kleingruppe

● **241-4226**
Mo, 05.02.24, 19.45-21.15 Uhr, 14x
Allison Winkelmann
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
119,00 €

Englisch B1

Improve your communication
Kleingruppe

● **241-4261**
Do, 08.02.24, 14.00-15.30 Uhr, 16x
Steven Jacob
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
136,00 €

Kompetent - B2

Englisch B2 Upper-Intermediate level

Communicate effectively, express
opinion and understand complex texts
Kleingruppe

● **241-4260**
Mi, 28.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 10x
Steven Jacob
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
85,00 €



Konversationskurse

English conversation early in the morning

Increase your knowledge for both the
workplace and pleasure
Kleingruppe



© John Kenny

● **241-4251**
Mi, 14.02.24, 09.30-11.00 Uhr, 14x
John Kenny
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
119,00 €

Easy Conversation B1++

Gain more confidence while speaking
Kleingruppe

This conversation course, with a native English speaker, enables you to gain confidence as you learn by speaking about various topics and interacting with fellow learners.

Newspaper articles, books and teaching resources are some of the materials used in order to encourage and generate discussion, debate and conversation.

It's a great way to improve your English conversational skills for work, travel, or everyday situations.

● **241-4252**
Do, 15.02.24, 10.45-12.15 Uhr, 14x
John Kenny
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
119,00 €

Sprachen und Verständigung



Französisch

Neulinge - A1

Französisch A1.3

Für Teilnehmende mit geringen Kenntnissen
Minigruppe

Französisch für alle! Egal ob du nur wenig Französisch kannst und jetzt neu einsteigen willst oder ob du deine vergessenen Französischkenntnisse reaktivieren willst. Tu es bienvenue. À bientôt.

- **241-4304**
Mi, 07.02.24, 19.00-20.30 Uhr, 12x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
122,00 €

Fortgeschrittene - B1

Français le matin B1

Reaktiviere deine Kenntnisse
Minigruppe

- **241-4302**
Fr, 09.02.24, 09.00-10.30 Uhr, 10x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
122,00 €

Französisch B1

On se débrouille!
Kleingruppe

- **241-4303**
Mo, 12.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 11x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
93,50 €

Kompetent - B2

Cours de Conversation B2

L'art raffiné de parler de tout et de rien
Kleingruppe

- **241-4320**
Mo, 12.02.24, 19.35-21.05 Uhr, 11x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
93,50 €

Italienisch

Neulinge - A1

Italienisch A1.1 (online)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe



© Francesca Gatti-Boernsen

Dieser Online-Sprachkurs richtet sich an Anfänger*innen ohne Vorkenntnisse. Lerne die italienische Sprache mit lebendigen interaktiven Übungen ganz gemütlich zu Hause bei einer Tasse Cappuccino. Unsere erfahrene Dozentin bereitet dich gezielt auf Alltagssituationen im Restaurant oder im Urlaub vor. Auch Gruppenarbeiten kommen nicht zu kurz!

- **241-4403**
Mo, 26.02.24, 16.50-18.20 Uhr, 10x **NEU!**
Francesca Gatti-Börnsen
Online
85,00 €



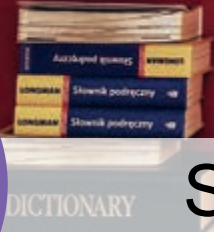
Adolf Brandt GmbH

Lütten Immels 3 · 25469 Halstenbek

Tel.: 04101-411 72 / Fax: 40 17 13 / www.sanitaer-brandt.de / e-mail: service@sanitaer-brandt.de

Heizungsbau - Solaranlagen - Sanitär - Komplettbad

Echtglas-Duschen - Beratung - Planung - Ausführung - Kundendienst



Sprachen und Verständigung

Italienisch A1.1 (Präsenz)

Intensivkurs zum Einstieg
Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe



● **241-4404**
Fr, 26.04.24, 09.00-12.15 Uhr, 5x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
85,00 €



Vorerfahrung - A2

Italienisch A2.4

Italiano per te
Wir wiederholen und vertiefen unsere
Kenntnisse für den Sprachgebrauch
in Alltagssituationen.
Kleingruppe

Die ist ein Hybrid-Kurs, der auch während
des Präsenzunterrichts eine online Teil-
nahme anbietet.

● **241-4400**
Mi, 07.02.24, 17.00-18.30 Uhr, 14x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
119,00 €

Italienisch A2.3

Impariamo insieme mit Schwerpunkt
Sprechen
Minigruppe

Lerne in einer kleinen und motivierten
Gruppe mit besonderem Fokus auf das
Sprechen, welches mit vielen kommunika-
tiven Aufgaben geübt wird.

● **241-4402**
Mo, 05.02.24, 18.35-20.05 Uhr, 12x
Francesca Gatti-Börnsen
Online
146,40 €

Spanisch

Vorerfahrung - A2

Spanisch A2.1

Grammatik und Sprechübungen
stehen im Vordergrund
Kleingruppe



● **241-4806**
Do, 08.02.24, 11.30-13.00 Uhr, 18x
Noelia Fernández Álvarez
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
153,00 €

Fortgeschrittene - B1

Spanisch B1.2

Training von alltäglichen
Gesprächssituationen
(mit längeren Unterrichtszeiten)
Kleingruppe

● **241-4801**
Do, 08.02.24, 09.00-11.15 Uhr, 18x
Noelia Fernández Álvarez
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
204,00 €

Kompetent - B2

Spanisch B2.2

Buenas noticias
Minigruppe

Además de conversar sobre temas muy
actuales, practicaremos la comprensión
auditiva con podcasts sobre biografías en
español, entre otros.



● **241-4803**
Mo, 05.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 14x
Vinyet Bosch Sanchez
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
170,80 €

Kursgrößen und Kursgebühr

Minigruppe: 5 - 6 Teilnehmende

Kleingruppe: 7 - 10 Teilnehmende

Standardgruppe: 11 - 14 Teilnehmende

Die Kursgebühr ist von der Gruppengröße abhängig und kann sich ggf. verändern, sie wird für eine voraussichtliche Größe kalkuliert. Sollte diese nicht erreicht werden, kann der Kurs entweder auf die nächstkleinere Gruppierung umgerechnet oder Kurstage gekürzt werden. Dies würden wir am ersten Kurstag besprechen und nur bei Einstimmigkeit durchführen. Sollte es zu keiner Lösung kommen, behalten wir uns vor, den Kurs aus Kostengründen nicht stattfinden zu lassen.

Sprachen und Verständigung



Plattdeutsch

Plattdüütsch

Verstahn, snacken un lesen
Kleingruppe



© Photo Poesia

• 241-4500

Mi, 06.03.24, 18.30-20.00 Uhr, 10x
Kai Bruhn
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
85,00 €



Wat wüllt ji denn? Endlich mal verstehen, was Tante Hertha beim Familientreffen immer so erzählt? Sich trauen, auch mal was auf Platt zu sagen (mehr als „Moin“ und „Tschüß“)? Plattdeutsche Literatur besser kennenlernen? Vorhandene Sprachkenntnisse vertiefen? Mal einen plattdeutschen Text schreiben? Oder einfach ein bisschen plattdeutsche Konversation machen ...

Dieser Kurs richtet sich an alle, die Plattdeutsch (besser) kennenlernen wollen!

Und auch an alle, die schon Platt sprechen und sich mal wieder mit anderen zusammen an dieser schönen Sprache erfreuen wollen.

Wir werden Verständnis- und Sprechübungen machen, plattdeutsche Texte (vor) lesen und die niederdeutsche Literatur kennenlernen.

Wir werden Vokabeln und Redensarten lernen und uns auch ein bisschen mit Grammatik und Sprachkunde beschäftigen.

Wir werden nicht nach einem Sprachlehrbuch vorgehen, sondern vom Kursleiter zur Verfügung gestelltes Material verwenden, das auf die Bedürfnisse der Teilnehmer*innen abgestimmt ist.

Op jeden Fall wüllt wi veel tosamen snacken un vertellen.

Kai Bruhn: „Ich bin 1958 in Nordfriesland geboren und an der Küste mit Plattdeutsch aufgewachsen. Gymnasiallehrer (Französisch und Philosophie), Segelmacher, Schiffshändler, Segellehrer und noch so manches mehr. Ich arbeite seit vierzig Jahren in der Erwachsenenbildung. Und ich freue mich darauf, wieder viel Platt zu schnacken und zu unterrichten!“

Unsere Kurse finden in der Regel als Präsenzunterricht bei uns in der Volkshochschule statt. Sollte es aufgrund äußerer Einflüsse (z. B. Corona-Infektionen bzw. Quarantäne, andere Erkrankungen oder Ereignisse, die einen Präsenzunterricht verhindern) nicht möglich sein, den Kurs vor Ort durchzuführen, behalten wir uns vor, den Kurs in dieser Zeit als Online-Kurs weiterzuführen. Dies zählt als regulärer Unterricht. Gebühren werden für diesen Zeitraum nicht erstattet.

Kelting Elektrotechnik **Meisterbetrieb**

- Elektroinstallationen aller Art • Hausinstallation / Beleuchtung
- Antennen- und SAT-Anlagen • ISDN, DSL, Telefon- und Faxgeräte
- EDV-Netzwerke / KNX-Gebäudetechnik

25469 Halstenbek • Am Hollhorn 17
Telefon 0 41 01 - 4 40 05 • Fax 0 41 01 - 4 40 06
www.et-k.de



Gesundheit und Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		8:30 – 9:30 Uhr 50+ aktiv & gesund 3206	8:30 – 9:30 Uhr Senioren gymn. 3203	7:30 – 8:45 Uhr Yoga am Morgen 3133	
9:20 – 10:35 Uhr Beckenboden 3220	9:00 – 10:00 Uhr Rückentraining 3230	9:35 – 10:35 Uhr Gymnastik 65+ 3204B NEU	9:30 – 11:00 Uhr Sanftes Yoga 3123	8:15 – 9:15 Uhr Morgenfit 3226	
		9:35 – 10:35 Uhr Senioren gymn. 3202		9:20 – 10:20 Uhr Body Art Stretch 3227	9:30 – 10:30 Uhr Tai Chi Chuan 3119
11:00 – 12:00 Uhr Yoga mit Baby 3148		09:45 – 10:45 Uhr Gymnastik 65+ 3204A	10:40 – 11:40 Uhr Rückentraining 3231	9:30 – 10:45 Uhr Yogalates / Faszien 3144	10:30 – 11:30 Uhr Tai Chi Chuan 3120
14:00 – 15:00 Uhr Feldenkrais 3113		11:00 – 12:00 Uhr Gymnastik 65+ 3204	14:30 – 16:30 Uhr Tanz mit, bleib fit! 2040	10:35 – 11:20 Uhr Postnatal-Pilates 3147	
15:45 – 17:15 Uhr Yoga und Atem 3136	16:15 – 17:45 Uhr Hatha Yoga 3138 NEU	16:45 – 18:15 Uhr Yoga für alle 3142		11:00 – 12:15 Uhr Golden Yoga 60+ 3132	10:00-13:00 Uhr Autogenes Training 3106 NEU
16:00 – 17:00 Uhr Gesund mit Pilates 3152	18:00 – 19:00 Uhr KAHA® 3232 NEU	18:00 – 18:45 Uhr Wassergymnastik 3234		13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik 3236	12:00-14:15 Uhr Hula-Hoop-Dance Workshop 3216
17:15 – 18:30 Uhr Yoga fürs Leben 3134		18:30 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengym. 3228			
17:30 – 19:00 Uhr Hatha Yoga 3140		18:30 – 20:00 Uhr Hatha Yoga 3130 NEU	17:00 – 18:15 Uhr NIA-Training 3215 NEU	16:40 – 17:40 Uhr Zumba® Gold 3212	
19:00 – 20:30 Uhr Meditation 3102 NEU	17:30 – 18:30 Uhr Laufgruppe 3240 NEU	18:30 – 20:00 Uhr Kundalini Yoga 3127 Online	17:30 – 19:00 Uhr Hatha Yoga 3139		
18:40 – 19:55 Uhr Yoga fürs Leben 3135	18:45 – 20:00 Uhr Yogalates / Faszien 3143	18:45 – 19:30 Uhr Wassergymnastik 3235	18:20 – 19:20 Uhr Pilates 3150	17:40 – 18:40 Uhr Zumba® Fitness 3213 NEU	
18:50 – 19:50 Uhr Wirbelsäulengym. 3229		19:00 – 20:00 Uhr Dean Qigong 3118	18:30 – 19:30 Uhr Fit ab 40 3224	18:40 – 20:10 Uhr Tänze aus aller Welt 3217	
20:00 – 21:00 Uhr Präventive Gymn. 3205	19:15 – 20:15 Uhr Männer-Yoga 3137	19:15 – 20:30 Uhr Ball sportmix 3239	19:15 – 20:45 Uhr Yin Yoga 3122 NEU		
20:15 – 21:15 Uhr Feldenkrais 3112	20:15 – 21:15 Uhr Pilates 3151	20:15 – 21:30 Uhr Hatha Yoga 3131	19:30 – 21:00 Uhr Faszien-Yoga 3145		
		20:30 – 21:30 Uhr Zumba® Fitness 3214	19:30 – 20:30 Uhr Complete Workout 3225		
			19:50 – 20:50 Uhr Bodyfit 3222		

Gesundheit und Fitness



Die neue Yoga-Vielfalt: Entdecke deinen Flow in diesen neuen Kursen:

Yin Yoga - intensiv und ruhig

Yin Yoga stellt zum heutigen überwiegend yang-orientierten Lebenswandel einen Gegenpol dar und bietet somit einen Ausgleich zu sämtlichen aktiv geführten Sportarten sowie zu allen dynamischen und muskelbetonten Yogarichtungen. Im Vordergrund stehen intensive Selbstwahrnehmung, Dehnung und Tiefenentspannung. Es ist eine intensive und zugleich eher ruhige Yoga-Praxis, die Stress reduziert und uns auch in Kontakt mit tiefliegenden Emotionen bringt.



● mit Uta Möller-Pahnke
ab Do., 22.02.2024, 19:15 - 20:45 Uhr
Kursnr.: 241-3122

Frühlingserwachen mit Yoga - Energie und Gelassenheit tanken

Dein eigener Rhythmus, deine eigene Reise: Dieser Kurs vermittelt dir ein vertiefendes Verständnis von Körper und Sein. Yoga zu üben ist ein sanfter, heilsamer Weg zu mehr Beweglichkeit und Stärkung, für Entspannung und Gelassenheit. Eine jede Person übt im eigenen Rhythmus und mit den Möglichkeiten, die vorhanden sind.

● mit Annette Koeslin
ab Mi., 28.02.2024, 18:30 - 20:00 Uhr
Kursnr.: 241-3130

Stärke durch Hatha Yoga dein Faszienewebe

Die Bewegungsübungen im Hatha Yoga (Asanas) erreichen im Besonderen die Faszien-Strukturen des Körpers. Dabei lenken Atemübungen (Pranayama), kurze Meditationseinheiten und eine längere Abschlussentspannung die Aufmerksamkeit nach innen.



bringen auch Körper, Geist und Seele in harmonischen Einklang.

● mit Renate Barre
ab Di., 20.02.2024, 16:15 - 17:45 Uhr
Kursnr.: 241-3138

KAHA®

... heißt übersetzt aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“ und ist inspiriert vom Taiji, Qigong und dem klassischen Yoga.

Langsam und fließend geht eine Bewegung in die andere über, sodass immer genügend Zeit bleibt, diese kontrolliert auszuführen und einen sofortigen Effekt zu spüren. Eine gesunde Balance zwischen Beweglichkeit und Stabilität des Körpers. Es kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe begleitet von wundervoller, ruhiger Musik.

● mit Birgit Freundt
ab Di., 27.02.2024, 18:00 - 19:00 Uhr
Kursnr.: 241-3232

XXL ZUMBA®-Faschingsparty!

Wir laden euch herzlich ein zur XXL ZUMBA®-Faschingsparty mit Maren, Marion, Cristina und Aleksandra!

Freut euch auf drei Stunden voller Energie mit Zumba®, Zumba® Gold, Pound, BollyX und mehr! Lasst uns gemeinsam tanzen, lachen und jede Menge Spaß haben.

Gemeinsam rocken wir die vhs! Schnuppert kostenfrei rein in die geballte Energie und teilt die Einladung mit euren Freundinnen und Freunden - denn je mehr Teilnehmer*innen, desto besser die Zumba-Party! Verkleidet euch gern und bringt eure gute Laune mit – wir freuen uns auf euch und eine mitreißende **XXL ZUMBA®-Faschingsparty!**

● Kursnr.: 241-3211
Sa., 10.02.2024, 12:00 - 15:00 Uhr
(kostenfrei, bitte anmelden!)

Zumba® Fitness (Fortgeschrittene)

Zu lateinamerikanischer Musik trainierst du deine Kondition, du beanspruchst deinen ganzen Körper sowie zahlreiche Muskelgruppen, steigerst deine Koordinationsfähigkeit und verbesserst dein Gleichgewicht! Ideal für alle, die gerne sich gerne zu fröhlicher lateinamerikanischer Musik wie Salsa, Merengue, Cumbia und Reggaeton bewegen. Lass dich motivieren und von der Musik und der Gruppe tragen!



● mit Maren Eich
ab Fr., 23.02.2024, 17:40 - 18:40 Uhr
Kursnr.: 241-3213



Gesundheit und Fitness

Du willst dich körperlich und psychisch wohlfühlen, mit Spaß aktiv sein und für alle Herausforderungen in Alltag und im Berufsleben fit bleiben. Dir ist dabei wichtig, deine Gesundheitsressourcen und -kompetenzen zu stärken. Wir Volkshochschulen unterstützen dich dabei mit unseren Gesundheits-Programmen.

Fachliche Beratung: Beate Lorkowski, Tel.: 04101 491 2878, lorkowski@vhs-halstenbek.de

Gesundheitsforum

Gesund leben in neuen und modernisierten Gebäuden



Interaktives Video-Seminar

● **241-1315**

Mi, 07.02.24, 19.00-20.00 Uhr, 2x

Brigitte Harste

Online (Umweltberatung Nord e. V.)

gebührenfrei, bitte anmelden!



Erholsam schlafen - Workshop

Kleine neue Gewohnheiten in deinen Alltag integrieren.

● **241-3003**

Sa, 02.03.24, 11.00-12.30 Uhr, 3x

Nathalie Rick

vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG

48,00 €

Mini-Workshop zur Anregung der Selbstheilungskräfte

Blockaden im Energiefluss lösen.

● **241-3010**

Do, 22.02.24, 19.00-20.30 Uhr

Sabine Kuhls-Dawideit

vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG

12.00 €



Yoga, Pilates, Entspannung

Bildungsurlaub: MBSR-Kompaktkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit



© Birgit Hartmann-Pool

Du lernst, den Herausforderungen des Lebens und Stresssituationen mit der inneren Haltung der Achtsamkeit zu begegnen.

● **241-3103**

Mo, 08.04.24, 09.00-16.30 Uhr, 5x

Birgit Hartmann-Pool

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

240,00 €



Bildungsurlaub: Yogawoche für Frauen - mehr Gelassenheit in Beruf und Alltag

Stressmanagement bei Doppelbelastung



● **241-3100**

Mo, 15.04.24, 08.30-16.00 Uhr, 5x

Britta Graap

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

215,00 €

Energie tanken – durch bewegte Entspannung

Getanzte Meditation

● **241-3104**

Sa, 02.03.24, 14.00-17.00 Uhr

Inge Siebuhr

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

28,00 €



Gelenkbeschwerden

Hilfe zur Selbsthilfe durch Eutonie GA

● **241-3105**

Sa, 20.04.24, 11.00-17.00 Uhr

Karin Coch

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

62,00 €



Bildungsurlaub 2024

● MS Office Word, Excel, PowerPoint & Outlook

Montag, 29.01.24 - Freitag, 02.02.24

Montag, 15.07.24 - Freitag, 19.07.24

● Yogawoche für Frauen

Montag, 15.04.24 - Freitag, 19.04.24

Montag, 19.08.24 - Freitag, 23.08.24

● MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Montag, 08.04.24 - Freitag, 12.04.24

Montag, 26.08.24 - Freitag, 30.08.24

Nutze dein Recht auf

Bildungsurlaub!

Arbeitnehmer*innen in Schleswig-Holstein und Hamburg haben einen

Rechtsanspruch auf

fünf Tage Freistellung

pro Jahr für Weiterbildung.

Gesundheit und Fitness



Autogenes Training Workshop für Einsteiger*innen

Leicht erlernbar und für jede Altersgruppe geeignet.

● **241-3106**

Sa, 02.03.24, 10.00-13.00 Uhr
Inge Siebuhr
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
28,00 €

"Progressive Muskelentspannung"

Tiefenentspannung für Schulter,
Nacken, Kiefer und Gesicht

● **241-3107**

Sa, 23.03.24, 12.00-17.15 Uhr, 1x
Inge Siebuhr
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
46,00 €

Meditieren kann jede*r!

Abbau von Stress und Ängsten
Einstiegskurs



© Hans-Juergen Ludt

● **241-3108**

Mo, 05.02.24, 19.00-20.30 Uhr, 7x
Hans-Jürgen Ludt
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
84,00 €



Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Auch für Menschen mit
gesundheitlichen Einschränkungen

● **241-3112**

Mo, 05.02.24, 20.15-21.15 Uhr, 17x
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
112,00 €



● **241-3113**

Mo, 05.02.24, 14.00-15.00 Uhr, 15x
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
100,00 €



DEAN QIGONG - Glücksenergie tanken und entspannen

Mit einer Einführung für potentielle
Einsteiger*innen

● **241-3118**

Mi, 31.01.24, 19.00-20.00 Uhr, 18x
Elke Wohler
Raum für Begegnung und Bewegung, Birkenallee 6
175,00 €

Tai Chi Chuan

Für Einsteiger*innen

● **241-3119**

Sa, 17.02.24, 09.30-10.30 Uhr, 17x
Kati Schlund
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
125,00 €

Tai Chi Chuan

Für Fortgeschrittene

Unterrichtet wird die Form des Yang Stils
nach Großmeister Yang Jun.

● **241-3120**

Sa, 17.02.24, 10.30-11.30 Uhr, 17x
Kati Schlund
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
125,00 €

Yin Yoga - intensiv und ruhig

Mit und ohne Vorkenntnisse

Im Vordergrund stehen intensive Selbstwahrnehmung, Dehnung und Tiefenentspannung.

● **241-3122**

Do, 22.02.24, 19.15-20.45 Uhr, 18x
Uta Möller-Pahnke
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
198,00 €



Sanfter Hatha-Yoga-Kurs

Mit und ohne Vorkenntnisse

Damit die Kräfte auch im Alter nicht
verloren gehen, sondern wachsen!



© Birgit Heine

● **241-3123**

Do, 08.02.24, 09.30-11.00 Uhr, 20x
Birgit Heine
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
220,00 €



Kundalini Yoga in meditativer Ruhe - erster Kurstag in Präsenz und weitere online

Mit Vorkenntnissen

● **241-3127**

Mi, 07.02.24, 18.30-20.00 Uhr, 18x
Friederike Bromberger
Online
156,00 €





Gesundheit und Fitness

Frühlingserwachen mit Yoga

Energie und Gelassenheit tanken
Mit und ohne Vorkenntnisse

Für ein vertiefendes Verständnis von
Körper und Sein.

● 241-3130

Mi, 28.02.24, 18.30-20.00 Uhr, 18x
Annette Koeslin
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
182,00 €



Yoga fürs Leben

Für jede Altersgruppe

Yoga für alle Menschen, die ihr Wohlbe-
finden verbessern und etwas Gutes für
ihren Körper, Geist und ihre Seele tun
wollen.

● 241-3134

Mo, 05.02.24, 17.15-18.30 Uhr, 19x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
134,00 €



● 241-3135

Mo, 05.02.24, 18.40-19.55 Uhr, 19x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
134,00 €



Hatha Yoga - Körperwahrnehmung und Freude an Bewegung

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 241-3131

Mi, 21.02.24, 20.15-21.30 Uhr, 21x
Jutta Wenzel, Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
134,00 €



Golden Yoga (60+) Für Yoga ist es nie zu spät!

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 241-3132

Fr, 02.02.24, 11.00-12.15 Uhr, 17x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
136,00 €



Yoga am Morgen - mit heilsamer Balance in den Tag

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 241-3133

Fr, 02.02.24, 07.30-08.45 Uhr, 20x
Britta Graap
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
204,00 €



Yoga und Atem

Gemeinsam stärken wir unsere
Gesundheit

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 241-3136

Mo, 05.02.24, 15.45-17.15 Uhr, 17x
Kerstin Rüter
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
164,00 €



Männer Power Yoga

Vinyasa Stil

Dieser Kurs ist ein Angebot für Männer,
um speziell auf die Bewegungsbedürfnis-
se des Mannes eingehen zu können!

● 241-3137

Di, 02.04.24, 19.15-20.15 Uhr, 15x
Rodion Wohlleben
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
112,00 €



Stärke durch Hatha Yoga dein Fasziengewebe

Die Bewegungsübungen im Hatha Yoga
(Asanas) erreichen im Besonderen die
Faszienstrukturen des Körpers. Durch
diese Aktivierung der Faszien wird dein
Bindegewebe gestärkt.



© Renate Barre

● 241-3138

Di, 20.02.24, 16.15-17.45 Uhr, 15x
Renate Barre
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
136,00 €



Hatha Yoga

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 241-3139

Do, 01.02.24, 17.30-19.00 Uhr, 20x
Imke Kaufmann-Bendig
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
164,00 €

● 241-3140

Mo, 05.02.24, 17.30-19.00 Uhr, 19x
Imke Kaufmann-Bendig
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
156,00 €



Bücher und vieles mehr

Hauptstraße 51 in Halstenbek
Telefon 0 41 01 / 42 33 8

Mo. bis Fr. 8.30 bis 12.30 Uhr und 14.00 bis 18.00 Uhr
Samstag 9.00 bis 13.00 Uhr

Gesundheit und Fitness



Yoga für Alle Ausgleich im Alltag Mit und ohne Vorkenntnisse



© Kerstin Rüter

● **241-3142**
Mi, 07.02.24, 16.45-18.15 Uhr, 20x
Kerstin Rüter
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
160,00 €



**Yogalates und Faszien -
meditatives Yoga und
kräftigendes Pilates**
Mit und ohne Vorkenntnisse, für jedes
Alter

● **241-3143**
Di, 06.02.24, 18.45-20.00 Uhr, 18x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
138,00 €



● **241-3144**
Fr, 02.02.24, 09.30-10.45 Uhr, 17x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
136,00 €



Bleib' auf
dem Laufenden mit
unserem Newsletter!
Melde dich an auf
www.vhs-halstenbek.de.

Faszien-Yoga

Kombination aus Yin- und Hatha-Yoga
sowie Faszientraining

● **241-3145**
Do, 01.02.24, 19.30-21.00 Uhr, 22x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
196,00 €



Postnatal Pilates - Rückbildung

Pilates für Mutter und Baby

● **241-3147A**
Fr, 02.02.24, 10.35-11.20 Uhr, 6x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
48,00 €

● **241-3147B**
Fr, 15.03.24, 10.35-11.20 Uhr, 6x

Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9,
Raum I, OG
48,00 €

● **241-3147C**
Fr, 17.05.24,
10.35-11.20 Uhr, 9x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9,
Raum I, OG
72,00 €

Yoga mit Baby (Mami Fit - Baby mit)

● **241-3148**
Mo, 05.02.24,
11.00-12.00 Uhr, 4x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9,
Mehrzweckraum,
OG
42,00 €

● **241-3148A**
Mo, 04.03.24,
11.00-12.00 Uhr, 4x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9,
Mehrzweckraum,
OG
42,00 €

● **241-3148B**

Mo, 08.04.24, 11.00-12.00 Uhr, 6x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
62,00 €

● **241-3148C**

Mo, 17.06.24, 11.00-12.00 Uhr, 5x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
52,00 €

**PHYSIOTHERAPIE
KÖRPER AUF KURS**
Inse Schröder

Alle Kassen
Termine nach Vereinbarung

Krankengymnastik

www.koerper-auf-kurs.de
Poststraße 1
25469 Halstenbek

Tel. 04101/ 5173617





Gesundheit und Fitness

Gesund mit Pilates Der effektive Weg zu Gesundheit und Fitness!

Mit und ohne Vorkenntnisse




● **241-3150**
Do, 01.02.24, 18.20-19.20 Uhr, 22x 
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
134,00 €

● **241-3152**
Mo, 05.02.24, 16.00-17.00 Uhr, 18x 
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
110,40 €

Pilates für jede Altersgruppe

Mit und ohne Vorkenntnisse

● **241-3151** 
Di, 06.02.24, 20.15-21.15 Uhr, 22x
Marion Bastubbe
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
134,00 €

Bewegung, Fitness, Tanz

Seniorengymnastik von Kopf bis Fuß


Wohlbefinden und körperliche
Leistungsfähigkeit erhalten und
steigern


● **241-3202**
Mi, 07.02.24, 09.35-10.35 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
114,00 €


● **241-3203**
Do, 08.02.24, 08.30-09.30 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
114,00 €

Gymnastik 65 +

Präventionsgymnastik für Frauen und
Männer

● **241-3204** 
Mi, 14.02.24, 11.00-12.00 Uhr, 18x
Gudrun Gabriel-Schröder, Holger Mohr
Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg
37
124,80 €

● **241-3204A** 
Mi, 14.02.24, 09.45-10.45 Uhr, 18x
Gudrun Gabriel-Schröder, Holger
Mohr
Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg
37
124,80 €

● **241-3204B** 
Mi, 14.02.24, 08.30-09.30 Uhr, 18x
Gudrun Gabriel-Schröder, Holger
Mohr
Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg
37
124,80 €

SEIT 2001 VERTRAUT ERDKORN
AUF 42 REGIONALE ERZEUGER.
KURZE WEGE FÜR MEHR
FRISCHE & GESCHMACK.



BIO-SUPERMARKT
HAUPTSTRASSE 32
25469 HALSTENBEK
WWW.ERDKORN.DE

MONTAG – FREITAG
8:00 – 19:00 UHR
SAMSTAG
8:00 – 18:00 UHR

Bio Supermarkt

Gesundheit und Fitness



Präventive Rückengymnastik für alle

Mobilisierung, Stabilisierung und Kräftigung

● 241-3205

Mo, 05.02.24, 20.00-21.00 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
Grundschule Bickbargen, Sporthalle,
Bickbargen 115
114,00 €

50 + aktiv & gesund!

Präventive Gymnastik für Frauen und Männer

● 241-3206

Mi, 07.02.24, 08.30-09.30 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
114,00 €

Zumba® Gold

Für Anfänger*innen mit geringerer Intensität



© Maren Eich

Zumba Gold® richtet sich an aktive, ältere Teilnehmer*innen sowie an alle, die ihre Kondition, Hand-Fuß-Koordination sowie ihr Gleichgewicht verbessern möchten.

● 241-3212

Fr, 02.02.24, 16.40-17.40 Uhr, 21x
Maren Eich
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
130,40 €



XXL ZUMBA®-Faschingsparty

Aktiver Schnuppermittag mit Zumba, Pounds, BollyX und vier Trainerinnen zum Reinschnuppern und Kennen- & Liebenlernen

● 241-3211

Sa, 10.02.24, 12.00-15.00 Uhr
Maren Eich, Marion Bastubbe, Aleksandra Morieva
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!



Zumba® Fitness

Für Fortgeschrittene

● 241-3213

Fr, 23.02.24, 17.40-18.40 Uhr, 19x
Maren Eich
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
118,00 €



Nia-Training - fließender Tanz für Ausgleich und neue Energie

Mit guter Laune in den Alltag zurückkehren!



© Natalie Yang-Förster

Kleingruppe

● 241-3215

Do, 08.02.24, 16.50-18.05 Uhr, 18x
Natalie Yang-Förster
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
195,00 €



Hula-Hoop-Dance

Schwungvolles Ganzkörpertraining mit viel Spaß

● 241-3216

Sa, 27.04.24, 12.00-14.15 Uhr
Heike Anger
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
18,00 €

Tänze aus aller Welt Tanzen ohne Tanzpartner*in!

Wir gehen gemeinsam auf eine Reise durch die Vielfalt der Tänze aus verschiedenen Kontinenten.

● 241-3217

Fr, 09.02.24, 18.40-20.10 Uhr, 15x
Mona Merrikh-Yazdi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
120,00 €



Intensives Beckenbodentraining

Beschwerden lindern und verhindern

● 241-3220

Mo, 05.02.24, 09.20-10.35 Uhr, 19x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
168,00 €



... lieber erst einmal ausprobieren?

Das ist (fast) immer möglich! Frage gern nach einer **Schnupperstunde** für ein Angebot, das dich interessiert.

Auch ein Einstieg in einen **bereits laufenden** Kurs ist möglich - die Gebühr wird dann angepasst!



Gesundheit und Fitness

Bodyfit - Funktionelles Training

Mit und ohne Vorkenntnisse



© Jonas Tai Nguyen

● 241-3222

Do, 08.02.24, 19.50-20.50 Uhr, 20x
Daniel Johansson
Grundschule Bickbargen, Sporthalle,
Bickbargen 115
106,00 €



Fit ab 40

Fitness mit Spaß

● 241-3224

Do, 08.02.24, 18.30-19.30 Uhr, 20x
Jonas Tai Nguyen
Kleine Sporthalle, Feldstr. 43
117,40 €



Complete Body Workout

Kombination von effizientem Krafttraining und intensivem Ausdauertraining

Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

● 241-3225

Do, 08.02.24, 19.30-20.30 Uhr, 20x
Jonas Tai Nguyen
Kleine Sporthalle, Feldstr. 43
117,40 €



Morgenfit

Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit

● 241-3226

Fr, 02.02.24, 08.15-09.15 Uhr, 21x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
136,00 €



BodyART®Stretch

Funktionelles Training für Körper, Geist, Seele

Wer Lust auf ein intensives und präzises Körpertraining hat, das verlorene Energie zurückgewinnt, ist hier richtig. BodyART®Stretch wurde von dem Schweizer Robert Steilbacher entwickelt und betrachtet den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Freu' dich auf ein intensives Workout!

● 241-3227

Fr, 02.02.24, 09.20-10.20 Uhr, 21x
Olga Kerova
vhs, Schulstr. 9, Raum I, 1. OG
136,00 €



Wirbelsäulengymnastik - individuelles Rückentraining

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 241-3228

Mi, 07.02.24, 18.30-20.00 Uhr, 23x
Ulrike Eickhölter
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
174,80 €



Wirbelsäulengymnastik - im Alltag besser bewegen

Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

● 241-3229

Mo, 05.02.24, 18.50-19.50 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
Sportverein HT, Bickbargen 122
114,00 €

Sanftes Rückentraining

Auch für Menschen mit Osteoporose

● 241-3230

Di, 06.02.24, 09.00-10.00 Uhr, 23x
Christine Lauenroth
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
147,20 €



Rückentraining

Auch bei bestehenden Rücken- und Gelenkbeschwerden

● 241-3231

Do, 08.02.24, 10.40-11.40 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
122,00 €

KAHA®

KAHA® - aus der Sprache der Maori „Kraft“ oder „energiegeladen“



© Birgit Freund

KAHA® kräftigt, dehnt und entspannt entscheidende Muskelgruppen und führt zu innerer Ruhe begleitet von wunderbarer, ruhiger Musik.

● 241-3232

Di, 27.02.24, 18.00-19.00 Uhr, 20x
Birgit Freund
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
155,00 €



Wassergymnastik

Gelenkschonend für mehr Wohlbefinden

● 241-3234

Mi, 07.02.24, 18.00-18.45 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
Grundschule Swatten Weg
161,50 €

● 241-3235

Mi, 07.02.24, 18.45-19.30 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
Grundschule Swatten Weg
161,50 €

Gesundheit und Fitness



Wassergymnastik

Gelenkschonend für mehr Wohlbefinden

● 241-3236

Fr, 02.02.24, 13.15-14.00 Uhr, 18x
Svenja Christiansen
Grundschule Swatten Weg
153,00 €

Gesundheitsbewusste

Laufgruppe: Entdecke den Spaß am Laufen! (abends)

Diese Laufgruppe ist wie für dich gemacht, wenn du bisher noch nie oder eher selten Sport getrieben haben. Das Alter spielt keine Rolle!

● 241-3240

Di, 09.01.24, 17.30-18.30 Uhr, 12x
Andrea Gahde
Außentermin
82,00 €

Ballsportmix und Fitness

Die Alternative zum klassischen Fitnesskurs!

● 241-3239

Mi, 07.02.24, 19.30-20.45 Uhr, 18x
Frank Czorniuk
Grundschule Bickbargen, Sporthalle,
Bickbargen 115
105,00 €

Kochen und Genießen

Gourmetkochen

Für Fortgeschrittene

● 241-3500

Mo, 06.05.24, 18.15-21.15 Uhr, 4x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
91,50 €

Villa Halstenbek



Der besondere Ort für Ihre private oder gewerbliche Feier in ungezwungener Atmosphäre. Ob Standesamtliche Trauung, Hochzeit, Geburtstag, Firmenevent oder Konfirmation – bei uns sind Sie in guten Händen. Wir gestalten Ihre Feier kreativ, individuell und zuverlässig – auch bei Ihnen zu Hause oder an jedem anderen Ort.

Am Lüdemannschen Park 2
25469 Halstenbek
Tel. 0 41 01 / 40 25 55
Tel. 0 40 / 3 90 80 56
www.villa-halstenbek.de
www.kochlust.de



Gesundheit und Fitness

Kochtreff

Grundlagenkurs

● **241-3501**
Do, 01.02.24, 18.30-21.30 Uhr, 4x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
91,50 €

Männer an den Herd

Mit und ohne Vorkenntnisse

● **241-3502**
Di, 06.02.24, 18.30-21.30 Uhr, 4x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
91,50 €

Kochen mit Spaß!

Wir kochen 4- bis 5-Gänge-Menüs

● **241-3503**
Mo, 29.01.24, 18.15-21.15 Uhr, 4x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
91,50 €

Fingerfood für Genießer*innen

Ob gestapelt, gewickelt oder gerollt:
neue Lieblingsrezepte vom Feinsten.
Mal mit Fisch, Fleisch oder süß.

● **241-3506**
Sa, 06.07.24, 10.00-14.30 Uhr
Joachim Schröder
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
31,20 €

Leichte und köstliche Low Carb Gerichte

Ohne Fleisch und Fisch

● **241-3507**
Sa, 15.06.24, 10.00-14.30 Uhr
Joachim Schröder
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
31,20 €

Leckere Tapas

... ohne großen Aufwand zubereiten!



● **241-3508**
Sa, 09.03.24, 10.00-14.30 Uhr
Joachim Schröder
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
31,20 €

Einfach und dennoch vollwertig, lecker und gesund?

Das geht – dank Makrobiotik!

An zwei Abenden lernst du ganz praktisch
in der Küche, wie du bekömmliche und
gesundheitsfördernde Gerichte, Würzmit-
tel und Beilagen zubereitest.

● **241-3514**
Do, 16.05.24, 18.00-21.00 Uhr, 2x
Dorothee Böckh
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
48,00 €

Happy Vegan for beginners

Wir kochen vegan - einfach, schnell und lecker!

● **241-3530**
Do, 22.02.24, 18.00-21.00 Uhr
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
23,10 €

Thailändische Küche I

Die älteste und anregendste Küche Asiens

Süße und pikante Gerichte harmonieren
in beispielloser Vielfalt und geben mit Gal-
gant, Zitronengras und -blättern sowie
Fischsoße die einzigartige, thailändische
Geschmacksnote. Besonders auch für
den Winter gibt es wärmende, bekömmli-
che und einzigartige Gerichte!

● **241-3509**
Sa, 24.02.24, 18.00-22.00 Uhr
Stephan Boriss
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
30,80 €

Thailändische Küche II

Noch mehr Rezepte, noch mehr Tricks!

● **241-3510**
Fr, 15.03.24, 18.00-22.00 Uhr
Stephan Boriss
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
30,80 €



ZAHNARZTPRAXIS
JENS GÜLLICH & PARTNER

Zahnarztpraxis
Jens Güllich & Partner

Friedrichstraße 16
25469 Halstenbek

Tel. 04101 - 414 59
Fax 04101 - 373 58 79

Mail info@zahnarzt-halstenbek.de
Web www.zahnarzt-halstenbek.de

Kultur und Gestalten



Deutschland ist kreativ: Über eine Million Menschen nehmen jährlich an den kulturellen und kreativen Angeboten der Volkshochschulen teil. Kein Wunder, der Programmbereich Kultur lädt ein zum Gestalten und kreativen Austausch: Malen, Handwerken, Kunstgeschichte, Tanzen. Hier entdeckt jede*r seine kreative Ader - erlerne neue Fähigkeiten durch kreatives Gestalten!
Fachliche Beratung: Beate Lorkowski, Tel.: 04101 491 2878, lorkowski@vhs-halstenbek.de

Literatur

Wir schreiben!

Schreibwerkstatt für alle, die Spaß am kreativen Schreiben haben

● **241-2020**

Mi, 07.02.24, 18.30-21.00 Uhr, 5x
Sandra Dünschede
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
95,00 €

Literaturkreis

Über Gelesenes miteinander sprechen.

Im Literaturkreis treffen sich Lesefreudige, um sich im Gespräch über die unterschiedlichen Leseerfahrungen auszutauschen.

Das jeweilige Buch sollte zuvor zu Hause gelesen werden. An jedem Abend wird ein anderes Buch besprochen.



© Sandra Dünschede (2)

● **241-2021**

Mi, 07.02.24, 16.45-18.15 Uhr, 5x
Sandra Dünschede
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
60,00 €

Musikschule

Chorgesang für singbegeisterte Menschen

Frauen-Chor "HasteTöne" 1
Neue Mitsängerinnen werden herzlich aufgenommen!



© Dorit Navetta

● **241-2122**

Di, 06.02.24, 16.45-18.25 Uhr, 20x
Dorit Navetta
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 1.213, Hartkirchener Ch. 8a
208,00 €

Chorgesang für singbegeisterte Menschen

Gemischter Chor "HasteTöne" 2
Neue Mitsänger*innen werden herzlich aufgenommen!

● **241-2123**

Di, 06.02.24, 18.35-20.15 Uhr, 20x
Dorit Navetta
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 1.213, Hartkirchener Ch. 8a
208,00 €

Gesangsunterricht und Gesangstherapie

Zweiwöchentlicher Einzelunterricht für jedes Niveau

● **241-2124**

Do, 15.02.24, 16.00-21.00 Uhr, 9x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: 480 Euro für neun Termine à 60 Minuten
Gebühr: 360 Euro für neun Termine à 45 Minuten

Chorprojekt für junge Erwachsene, die Musik lieben!

Für junge Sänger*innen zwischen ungefähr 25 und 45 Jahren.

Immer wieder bin ich jungen Sänger*innen begegnet, die sich einen Chor mit Gleichaltrigen wünschen. Einige haben sich jetzt zusammengefunden und gemeinsam starten wir dieses Chorprojekt für junge Erwachsene von ca. 25 bis ca. 45 Jahren.

Das Repertoire soll poppig, bis auch mal rockig sein, aber generell alle Stile nach tollen Ideen! Freude am Singen und Spaß am gemeinsamen Miteinander stehen im Vordergrund. Wünschenswert wäre etwas Sing-Erfahrung und auch Spaß an einem sorgfältigen Einsingen, welches die Gesangsstimme und auch das Hören schult. Die Proben finden 14-tägig statt mit sechs Terminen zum Ausprobieren!

Wenn Ihr also auch Lust auf ein musikalisches Abenteuer habt, freuen wir uns auf euch!

Bei Fragen meldet euch gerne vorher telefonisch unter: 0162-6430866.

● **241-2128**

Fr, 09.02.24, 16.30-18.00 Uhr, 12x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
170,00 €



Kultur und Gestalten

Stimmbildungs- und Gesangstherapie

Für alle, die Freude am Singen haben und ihre eigene Gesangsstimme entdecken oder weiterentwickeln möchten (zweiwöchentlicher Gruppenunterricht)

● 241-2125

Do, 08.02.24, 17.15-18.45 Uhr, 10x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
156,00 €

Stimmbildungs- und Gesangstherapie für Frauen

Für alle, die Freude am Singen haben und ihre eigene Gesangsstimme entdecken oder weiterentwickeln möchten (zweiwöchentlicher Gruppenunterricht).

● 241-2126

Do, 08.02.24, 19.00-20.30 Uhr, 10x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
156,00 €

Singen mit Jolanta

Einzelunterricht in allen Gesangsbereichen: Volkslieder, Klassik, Schlager, Pop.



© Jolanta Busch

Stimme ist der Ausdruck der Seele des Menschen. Wie viele Menschen sprechen und singen verkrampft und fehlerhaft. Das Bewusstsein für die Veränderbarkeit einer falschen Atem-, Sprech- und Gesangstechnik ist wenig vorhanden.

Durch bewusste Atmung, eine natürliche Atemtechnik, gelockerte Muskulatur im Hals- und Nackenbereich und elastische Körperspannung werden in diesem Kurs die Grundvoraussetzungen für eine gesunde Tongebung erarbeitet.

... lieber erst einmal ausprobieren?

Das ist (fast) immer möglich! Frage gern nach einer **Schnupperstunde** für ein Angebot, das dich interessiert.

Auch ein Einstieg in einen **bereits laufenden** Kurs ist möglich - die Gebühr wird dann angepasst!

● 241-2127

Di, 06.02.24, 14.00-17.00 Uhr, 20x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr s. Tabelle

vhs  Volkshochschule
Halstenbek

Bildungsurlaub 2024

● MS Office Word, Excel, PowerPoint & Outlook

Montag, 29.01.24 - Freitag, 02.02.24
Montag, 15.07.24 - Freitag, 19.07.24

● Yogawoche für Frauen

Montag, 15.04.24 - Freitag, 19.04.24
Montag, 19.08.24 - Freitag, 23.08.24

● MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Montag, 08.04.24 - Freitag, 12.04.24
Montag, 26.08.24 - Freitag, 30.08.24

Nutze dein Recht auf Bildungsurlaub!

Arbeitnehmer*innen in Schleswig-Holstein und Hamburg haben einen Rechtsanspruch auf **fünf Tage Freistellung** pro Jahr für Weiterbildung.

Kultur und Gestalten



Gitarre spielen lernen

Für alle, auch für Menschen im Rentenalter
Einzel- und Kleingruppenunterricht

● 241-2134

Mi, 07.02.24, 09.00-11.30 Uhr
Katharina Bassan
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
Gebühr s. Tabelle

Gitarre spielen lernen

Für jedes Niveau

● 241-2135

Di, 06.02.24, 15.00-20.00 Uhr, 20x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle



● 241-2136

Mi, 07.02.24, 15.00-20.00 Uhr, 19x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● 241-2137

Do, 01.02.24, 15.00-20.00 Uhr, 20x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr: s. Tabelle

● 241-2138

Fr, 02.02.24, 13.30-20.00 Uhr, 19x
Alfried Moll
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

Gebühren Musikunterricht für Erwachsene

Bei abweichenden Unterrichtsterminen durch unterschiedliche Kursorte ändert sich die Gebühr entsprechend. Aufgrund des hohen Verwaltungsaufwands bei Musikkursen ist pro Semester eine Verwaltungsgebühr von 7,00 EUR zu entrichten. Für die Musikkurse ist keine Gebührenermäßigung aber eine monatliche Ratenzahlung möglich. Bitte sprich deinen Wunschtermin direkt mit den Musiklehrer*innen ab. Kontakte & Vorabinformationen im vhs-Büro (04101 491 2800).
ACHTUNG: Zahlung der Gebühren nur per Lastschrift!

Gruppengröße	Zeitdauer	Gebühr	21 Termine	20 Termine	19 Termine
Einzelunterricht	30 min.	24,00 €	504,00 €	480,00 €	456,00 €
Einzelunterricht	45 min.	36,00 €	756,00 €	720,00 €	684,00 €
2er-Gruppe	45 min.	18,00 €	378,00 €	360,00 €	342,00 €
2er-Gruppe	60 min.	24,00 €	504,00 €	480,00 €	456,00 €
3er-Gruppe	60 min.	16,00 €	336,00 €	320,00 €	304,00 €
4er-Gruppe	60 min.	12,00 €	252,00 €	240,00 €	228,00 €
ab 8er-Gruppe	60 min.	6,00 €	126,00 €	120,00 €	114,50 €



Kultur und Gestalten

Keyboard spielen lernen für Erwachsene

Für jedes Niveau



© Gabriele Arndt-Beracz

● **241-2140**

Mi, 07.02.24, 13.00-18.30 Uhr, 19x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr: s. Tabelle

● **241-2141**

Do, 01.02.24, 13.00-17.30 Uhr, 20x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr: s. Tabelle

Akkordeon spielen lernen für Erwachsene

Für jedes Niveau

● **241-2142**

Mi, 07.02.24, 13.30-19.30 Uhr, 19x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr: s. Tabelle

Blockflöte spielen in der Gruppe

Für Fortgeschrittene

● **241-2143**

Do, 01.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 21x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
196,00 €

Querflöte spielen lernen für Erwachsene

Für jedes Niveau - auf Wunsch auch in englischer Sprache

● **241-2144**

Do, 01.02.24, 15.00-20.00 Uhr, 21x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr: s. Tabelle



© FOTOSTUDIO GAEDIGK

● **241-2145**

Mo, 05.02.24, 15.00-20.00 Uhr, 20x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr: s. Tabelle

Saxophon- und Klarinette spielen lernen

Für jedes Niveau

● **241-2146**

Mo, 05.02.24, 13.00-17.45 Uhr, 19x
Stefan Wipplinger
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
Gebühr: s. Tabelle

Klavier spielen lernen

Für jedes Niveau

● **241-2148**

Mo, 05.02.24, 13.30-18.45 Uhr, 19x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle



© Chihiro Hirayama

● **241-2149**

Mi, 07.02.24, 13.30-17.00 Uhr, 19x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **241-2147**

Do, 01.02.24, 13.30-18.45 Uhr, 20x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **241-2150**

Sa, 03.02.24, 10.00-17.00 Uhr, 21x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **241-2154**

Mo, 05.02.24, 14.00-20.00 Uhr, 19x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **241-2155**

Di, 06.02.24, 14.00-20.00 Uhr, 20x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

Kultur und Gestalten



● 241-2156

Mi, 07.02.24, 14.00-20.00 Uhr, 19x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

Malen und Zeichnen

Handlettering - die Kunst der schönen Buchstaben

Lernen, üben, ausprobieren!

Die Buchstaben werden nicht geschrieben (wie zum Beispiel in der Kalligraphie), sondern von Hand gezeichnet. Es gibt dabei nur wenige Vorgaben und du kannst deiner Kreativität freien Lauf lassen!

● 241-2010

Do, 25.04.24, 17.00-20.00 Uhr
Astrid Meine
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
28,00 €

Intuitives Malen - Ausdrucksmalen für Erwachsene

Erkenne dich selbst und lebe dein Potenzial

Intuitives Malen ist ohne Absicht und ohne Thema. Es geht um Entspannung, Kreativität und Freude, nicht um Leistung.



© Birgit Hans

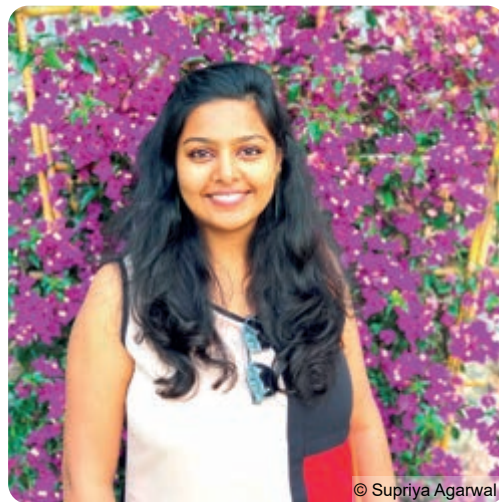
● 241-2072

Mi, 21.02.24, 18.00-20.00 Uhr, 8x
Birgit Hans
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
134,00 €

Mandala-Workshop

Lernen, üben und eigene Mandalas entwerfen

Ein Mandala ist nicht nur ein wunderschönes Objekt, das Zeichnen von Linien und die Wiederholung beruhigt auch den Geist und verbessert die Konzentration - komm' und probiere es aus!



© Supriya Agarwal

● 241-2076

Sa, 02.03.24, 14.00-18.00 Uhr
Supriya Agarwal
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
29,00 €

Malen mit Aquarell- und Acrylfarben

Unser farbenfroher malender Donnerstagvormittag

Wir malen mal nass, mal trocken und erfahren, dass die kalten Farben unser Motiv in die Ferne rücken und die warmen Farben es in den Vordergrund holen. Lass' dich mitreißen von den Farben und der Schönheit des Aquarells. Solltest du eher die Acryltechnik für dich entdecken, dann haben wir viel Freiheit im Umgang mit der Farbe.

● 241-2074

Do, 01.02.24, 10.00-12.15 Uhr, 22x
Luis Garom
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
217,80 €

Kreatives Gestalten vom Realismus bis hin zur Abstraktion

Acryl, Aquarell, Tempera oder Öl-Malen

● 241-2075

Mi, 07.02.24, 10.00-12.15 Uhr, 21x
Luis Garom
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
207,90 €

Kreatives Gestalten

Goldschmieden

Schmuck selbst herstellen, nach eigenen Ideen.

● 241-2050

Mi, 14.02.24, 18.45-21.15 Uhr, 10x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
222,00 €

Goldschmieden intensiv

Wochenend-Workshop



© Inke Grotewahl

● 241-2051

Sa, 10.02.24, 10.00-16.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
108,00 €

● 241-2052

Sa, 16.03.24, 10.00-16.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
108,00 €



Kultur und Gestalten

Goldschmieden Spezial Sandgussverfahren

Wochenend-Workshop

Der Sandguss bietet die faszinierende Möglichkeit, filigrane Oberflächen und Formen mit allen Feinheiten, aber auch komplette Schmuckstücke (z. B. besondere Ringformen) nachzugießen.



● 241-2053

Sa, 24.02.24, 10.00-16.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
108,00 €

Töpferkurs

Modellieren mit Ton für Erwachsene und Jugendliche

● 241-2080

Mo, 05.02.24, 18.30-20.30 Uhr, 10x
Bianca Arpe
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
112,00 €

● 241-2081

Do, 01.02.24, 18.30-20.30 Uhr, 10x
Bianca Arpe
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
112,00 €

Schneidern für Fortgeschrittene Kleidungsstücke und Accessoires, die sonst niemand hat, wirst du in diesem Kurs selbst nähen.

● 241-2090

Do, 04.01.24, 19.00-21.30 Uhr, 6x
Gisela Wegner
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
132,00 €

● 241-2091

Do, 29.02.24, 19.00-21.30 Uhr, 6x
Gisela Wegner
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
132,00 €

● 241-2092

Do, 02.05.24, 19.00-21.30 Uhr, 9x
Gisela Wegner
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
198,00 €

Repair Café

**Jeden
ersten
Mittwoch
im Monat
16:00 bis
19:00 Uhr**

im

JUBA23

Bahnhofstr.22

gegenüber
vom Bahnhof
Halstenbek

Telefon:
04101 491-240

Info@juba23.de

Wegwerfen? Nicht mit uns!

Wir nutzen unsere Werkzeuge, Kenntnisse und Erfahrungen in Elektronik, Mechanik und in der Reparatur von Haushaltsgeräten, Multimedia, Fahrrädern, Nähmaschinen, Spielzeug und anderen liebgewonnenen Gegenständen und Geräten, die einfach zu schade sind, um sie zu entsorgen. Dies ist auch im Sinne der Schonung wichtiger Ressourcen und des Geldbeutels.

**Lasst uns gemeinsam
der Wegwerfgesellschaft entgegenwirken!**

Das Ganze findet in launiger Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen statt. Wir reparieren mit den Gerätebesitzern zusammen. Mithelfen und zusehen wie die Spezialisten es machen kann spannend und vielleicht sogar lehrreich sein.

Die Reparatur ist selbstverständlich kostenlos! Wir bitten aber um eine kleine Spende, die für Ersatzteile, Werkzeuge und Kaffee und Kuchen verwendet wird.

Wir freuen uns auch immer auf Zuwachs. Je mehr Leute mitmachen, desto mehr Spaß bringt es und erweitert unsere Möglichkeiten und Kenntnisse.

Einfach mal vorbeikommen!

**Bleib' auf
dem Laufenden mit
unserem Newsletter!
Melde dich an auf
www.vhs-halstenbek.de.**

Kultur und Gestalten



Nähen mit Beatrix

Für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

Du lernst die Basics: Umgang mit der Nähmaschine, Schnittmuster abzeichnen und Stoffe zuschneiden, was Fadenlauf und Webkante bedeuten und wie die ersten Schritte aussehen.

Fortgeschrittene erhalten Tipps, Tricks und neue Ideen sowie Hilfe bei schwierigen Nähprojekten.



© Beatrix Wethling

● 241-2095

Do, 23.05.24, 18.00-21.00 Uhr, 6x
Beatrix Wethling
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
136,00 €



Strick- und Häkelclub für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Komm' mit deinen Ideen zu uns und erhalte professionelle Hilfe und Unterstützung bei all deinen Strick- und Häkelprojekten!

● 241-2094

Do, 01.02.24, 18.30-20.30 Uhr, 8x
Cornelia Hentschel
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
90,00 €

Kreiere deine Keramik-Kunst

Bist du bereit, dich mit dem Material Ton künstlerisch auszuleben?
Dann bist du hier genau richtig!



© Patricia Gonzales-Lauer

Hier geht es nicht nur darum, die traditionellen Techniken zu erlernen, sondern auch darum, dein persönliches Kunstwerk zu kreieren.

Lasse deiner Fantasien freien Lauf und erwecke deine Ideen zum Leben – ganz gleich, ob du Anfänger*in bist oder schon mal mit Ton gearbeitet hast.

Gestalten mit Ton ist auch eine Art von Meditation und du lässt den stressigen Alltag hinter dir. Du bist ganz bei dir und konzentrierst dich auf dein Kunst-Projekt / -Werk. Neben deiner eigenen künstlerischen Reise wirst du hier auch die Möglichkeit haben, dich mit anderen Menschen auszutauschen.



Patricia Gonzalez-Lauer: „Nach meinem Studium im Bereich Innenarchitektur und Raumgestaltung entdeckte ich meine Vorliebe für das Design und das Wohnliche. Ich habe einige Keramikurse besucht und bin dem Ton bis jetzt treu geblieben. Seit zwei Jahren kreiere ich meine eigene Kunst, die ich auf mehreren Ausstellungen präsentieren konnte.“

● 241-2082

Di, 28.05.24, 18.30-20.30 Uhr, 6x
Patricia Gonzalez-Lauer
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
112,00 €



© Keramik 1



Kultur und Gestalten

Tanz

vhs Tanzkreis

Ein vergnügliches Fitness-Programm für Frauen jeden Alters!

Wir tanzen Walzer, Rumba, Cha-Cha-Cha und vieles mehr im Kreis oder als Line Dance nach Musik aus der ganzen Welt. Ein Partner ist nicht erforderlich.

● 241-2040

Do, 29.02.24, 14.30-16.30 Uhr, 25x

Barbara Hansen

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

85,00 €



Fotografie

Wie ich Menschen fotografiere

Porträts im Freien und am Fenster

Es muss nicht immer eine Studio-Blitzanlage sein, um beeindruckende Porträts oder Gruppenfotos anzufertigen. Vorhandenes Licht und ein Reflektor reichen meistens für natürliche Porträts aus. (Theorie und Praxis)

● 241-2030

Sa, 27.04.24, 10.00-16.00 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG

54,00 €



Wie ich Menschen fotografiere

Porträts im Studio mit Dauerlicht

Dieser Tageskurs beinhaltet Theorie und Praxis. Im praktischen Teil werden wir uns gegenseitig fotografieren und das vorher Erlernete umsetzen.

● 241-2031

Sa, 10.02.24, 10.00-16.00 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG

54,00 €

Der Kameraführerschein

Weg von der Programmautomatik!

Dieser Kurs richtet sich an Neulinge in der Fotografie oder an Interessierte, die ihre Grundkenntnisse auffrischen möchten.



© Andreas Pflug

● 241-2033

Fr, 26.04.24, 18.30-21.00 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG

22,50 €

Fotowalk: "Nachts, wenn alles schläft ..."

(... in Halstenbek)
Wie fotografiert man im Dunkeln?

Die Nachtfotografie ist eine der faszinierendsten Disziplinen in der Fotografie. Man muss nicht unbedingt nach New York oder Las Vegas fahren. Auch vor unserer Haustür in Halstenbek gibt es viele reizvolle Aufnahmemöglichkeiten.

Wir erkunden gemeinsam in Kleingruppen die vielfältigen Motive unserer nächtlichen Gemeinde, lernen eine andere und neue Art der Lichtführung kennen und erfahren, wie man mit und ohne Stativ nachts perfekt fotografieren kann. Die Umsetzung eigener Bildideen wird unterstützt und durch Aufgabenstellungen gefördert.

● 241-2036

Fr, 15.03.24, 18.30-22.30 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG

36,00 €



Bildbesprechung Fotografie - Thema: "Nachts, wenn alles schläft"

In diesem Kurs dreht sich alles um deine eigenen Bilder.

Wir betrachten im konstruktiven Austausch gemeinsam die ausgewählten Bilder.

● 241-2034

Fr, 22.03.24, 18.30-21.00 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG

22,50 €



Bildbesprechung Fotografie - Thema: Reisefotografie

In diesem Kurs dreht sich alles um deine eigenen Bilder.

Die Bilder sind gut, aber etwas fehlt! Nach welchen Kriterien kann eine Fotografie beurteilt werden?

Welche Informationen sind notwendig, welche überflüssig?

Was macht die Präsentationsform mit der Bildaussage?



© Fotografieren

● 241-2035

Fr, 24.05.24, 18.30-21.00 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG

22,50 €



Junge vhs



Lernförderung

Lernförderung Deutsch

Lese- und Rechtschreibförderung, die Erfolge sichtbar macht, stärkt das Selbstbewusstsein deines Kindes und motiviert es, wöchentlich an seinen Schwierigkeiten zu arbeiten.

● **241-6014**

Di, 06.02.24, 15.00-19.00 Uhr, 20x
Marina Hölck
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
Gruppenförderung: 60,00 € / Monat;
Einzelförderung: 123,00 € / Monat

Lernförderung Rechnen

In diesem Kurs können Kinder, die in der Schule elementare Schwierigkeiten im Fach Mathematik haben, wieder Freude am Rechnen gewinnen.

● **241-6016**

Di, 06.02.24, 15.00-19.00 Uhr, 20x
Marina Hölck
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
Gruppenförderung: 60,00 € / Monat;
Einzelförderung: 123,00 € / Monat

Lernförderung Englisch



© Timm, Anke-Catharina

● **241-6015**

Mo, 05.02.24, 15.00-19.00 Uhr, 19x
Anke-Catharina Timm
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
Gruppenförderung: 60,00 € / Monat;
Einzelförderung: 123,00 € / Monat

Musikschule

Ukulele für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Mit Vorkenntnissen

Die Ukulele ist so klein, dass sie überall mit kann. Sie klingt super und ist leicht zu erlernen!



● **241-2130**

Mo, 12.02.24, 17.00-18.10 Uhr, 9x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
104,00 €

Gebühren Musikunterricht für Kinder

Bei abweichenden Unterrichtsterminen durch unterschiedliche Kursorte ändert sich die Gebühr entsprechend. Aufgrund des hohen Verwaltungsaufwands bei Musikkursen ist pro Semester eine Verwaltungsgebühr von 7,00 EUR zu entrichten. Für die Musikkurse ist keine Gebührenermäßigung aber eine monatliche Ratenzahlung möglich. Bitte sprich deinen Wunschtermin direkt mit den Musiklehrer*innen ab.

Kontakte & Vorabinformationen im vhs-Büro (04101 491 2800).

ACHTUNG: Zahlung der Gebühren nur per Lastschrift!

Gruppengröße	Zeitdauer	Gebühr	21 Termine	20 Termine	19 Termine
Einzelunterricht	30 min.	22,00 €	462,00 €	440,00 €	418,00 €
Einzelunterricht	45 min.	33,00 €	693,00 €	660,00 €	627,00 €
2er-Gruppe	45 min.	16,50 €	346,50 €	330,00 €	313,50 €
2er-Gruppe	60 min.	22,00 €	462,00 €	440,00 €	418,00 €
3er-Gruppe	60 min.	14,70 €	308,70 €	294,00 €	279,30 €
4er-Gruppe	60 min.	11,00 €	231,00 €	220,00 €	209,00 €



Junge vhs

Ukulele für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Für Fortgeschrittene

● **241-2131**

Mo, 19.02.24, 17.00-18.10 Uhr, 9x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
104,00 €

Ukulele für 8- bis 10-jährige Kinder

Ukulele fetzt und ist leicht zu erlernen!

Mit fünf Akkorden auf nur vier Saiten erschließen sich unendlich viele Möglichkeiten der Liedbegleitung. Das kleine Griffbrett eignet sich hervorragend für Kinderhände.

● **241-6018**

Mo, 28.08.23, 18.15-19.30 Uhr
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr bitte erfragen

Singen mit Jolanta

Einzelunterricht in allen Gesangsbereichen

Durch bewusste Atmung, eine natürliche Atemtechnik, gelockerte Muskulatur im Hals- und Nackenbereich und elastische Körperspannung werden in diesem Kurs die Grundvoraussetzungen für eine gesunde Tongebung erarbeitet.

● **241-6020**

Di, 06.02.24, 14.00-20.00 Uhr, 20x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

Musikalische Früherziehung

Für 2,5- bis 4-jährige Kinder mit Mama oder Papa



© Silvia Mári Frost

Gemeinsam entdecken wir, wie magisch und mitreißend Singen, Klatschen und Klingen zusammen mit anderen Menschen sein kann. Wir lernen das Orff-Instrumentarium kennen und verfeinern allmählich unser Gehör für Töne, Melodien und Rhythmen. Durch kleine Klanggeschichten, alte und neue Kinderlieder über Tiere, Pflanzen, das Wetter, die Jahreszeiten und durch das fröhliche Miteinander werden musikalische Fähigkeiten geweckt, die sich in einer nachhaltigen Experimentierfreude mit der eigenen Stimme und den klingenden Gegenständen unserer Alltagswelt entfalten können.

● **241-6021**

Mi, 07.02.24, 15.15-16.00 Uhr, 17x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
127,50 €

Musikalische Früherziehung

Für 4- bis 5,5-jährige Kinder

● **241-6022**

Mi, 07.02.24, 16.15-17.00 Uhr, 18x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
135,00 €

Musikalische Früherziehung

Für 4- bis 5,5-jährige Kinder

● **241-6022A**

Mo, 05.02.24, 16.00-16.45 Uhr, 18x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
135,00 €

Musikalische Früherziehung

Für 5,5- bis 7-jährige Kinder

● **241-6023**

Mi, 07.02.24, 17.15-18.00 Uhr, 18x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
135,00 €

Akkordeon spielen lernen

Für jedes Niveau

● **241-6024**

Mi, 07.02.24, 13.30-20.00 Uhr, 19x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

Block- und quergeflötet für Kinder ab fünf Jahren

Für jedes Niveau - auf Wunsch auch in englischer Sprache

● **241-6025**

Mo, 05.02.24, 15.00-20.00 Uhr, 20x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● **241-6026**

Do, 01.02.24, 15.00-20.00 Uhr, 21x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

Besuch uns auch auf Facebook und Instagram!



facebook.com/vhshalstenbek



instagram.com/vhshalstenbek

Junge vhs



Saxophon- und Klarinette spielen lernen

Für jedes Niveau

Auf Wunsch können Schwerpunkte, z. B. im Bereich Jazz oder Klassik gewählt werden.



© Stefan Wipplinger

● 241-6027

Mo, 05.02.24, 13.00-17.45 Uhr, 19x
Stefan Wipplinger
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
Gebühr s. Tabelle

Gitarre spielen lernen für Kinder ab sechs Jahren

Für jedes Niveau

● 241-6031

Di, 06.02.24, 15.00-20.00 Uhr, 20x
Alfried Moll

Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● 241-6032

Mi, 07.02.24, 15.00-20.00 Uhr, 19x
Alfried Moll

Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle



© Alfred Moll

● 241-6033

Do, 01.02.24, 15.00-20.45 Uhr, 20x
Alfried Moll

Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● 241-6034

Fr, 02.02.24, 14.00-19.00 Uhr, 19x
Alfried Moll

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr s. Tabelle

Keyboard spielen lernen

Für jedes Niveau

Keyboardspielen macht Spaß und ist einfach zu erlernen! Keyboards für den Unterricht sind vorhanden.



© Arndt-Beracz, Gabriele

● 241-6035

Mi, 07.02.24, 13.00-18.30 Uhr, 19x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

● 241-6036

Do, 01.02.24, 13.00-17.00 Uhr, 20x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

Klavier spielen lernen

Für jedes Niveau

● 241-6037

Do, 01.02.24, 13.30-18.45 Uhr, 20x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr s. Tabelle

● 241-6038

Mo, 05.02.24, 13.30-18.45 Uhr, 19x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

... lieber erst einmal ausprobieren?

Das ist (fast) immer möglich! Frage gern nach einer **Schnupperstunde** für ein Angebot, das dich interessiert.

Auch ein Einstieg in einen **bereits laufenden** Kurs ist möglich - die Gebühr wird dann angepasst!



Junge vhs

Klavier spielen lernen

Für jedes Niveau

● **241-6039**

Sa, 03.02.24, 09.00-17.00 Uhr, 21x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

● **241-6040**

Mo, 05.02.24, 14.00-20.00 Uhr, 19x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **241-6041**

Di, 06.02.24, 14.00-20.00 Uhr, 20x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **241-6042**

Mi, 07.02.24, 14.00-20.00 Uhr, 19x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **241-6043**

Mi, 07.02.24, 13.30-17.00 Uhr, 19x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle



© Chihiro Hirayama

EDV für Schüler*innen

Word, Excel & Co. für Schüler*innen

Modul I: Refresh Your Know-how – Tipps und Tricks zu Microsoft Office Early Bird – für Schüler*innen (Sekundarstufe I und II)

● **241-6045**

Mo, 08.04.24, 10.30-14.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

Erfolgreiche Bewerbungsschreiben (für Schulabgänger*innen 2024)

Modul II: Kreative Gestaltungs- und Textideen – Tipps und Tricks zu Microsoft Office

● **241-6046**

Mi, 10.04.24, 10.30-14.30 Uhr, 1x
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

DO IT – mach's einfach! Mindmapping für Schüler*innen

Modul I: Mindmapping – Gedanken sammeln, formen und teilen

● **241-6047**

Di, 09.04.24, 14.00-17.00 Uhr, 1x
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

ONLINE: DO IT – mach's einfach! Referate und Präsentationen für Schüler*innen

Modul II: Referate und Präsentationen – Lehrer*innen mit TOP-Ergebnissen überzeugen

● **241-6048**

Do, 11.04.24, 14.00-17.00 Uhr, 1x
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

Für 5- bis 6-jährige Kinder

● **241-6050**

Sa, 09.03.24, 11.00-12.30 Uhr, 2x
Hannes Brudi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
32,00 €

Nach der Geburt werden Kinder von ihren Eltern und ihrem Umfeld ständig behütet. Es werden Maßnahmen getroffen, um gesundheitliche Gefahren abzuwehren. Später bekommen viele Kinder Schwimm- und Verkehrsunterricht und lernen, beim Fahrradfahren einen Helm zu ihrer Sicherheit aufzusetzen. Aber was ist mit der möglichen Bedrohung durch andere Menschen? Der Kurs ermöglicht Kindern, ihr Selbstbewusstsein deutlich zu steigern, indem sie lernen, wie man Konfliktsituationen gewaltfrei lösen kann. Im Kurs werden sowohl die "Anmachen" von gleichaltrigen Kindern und eventuelle körperliche Übergriffe behandelt als auch die Bedrohung durch fremde Erwachsene, z. B. am Auto oder auf dem Heimweg. Das Verlassen einer möglichen Opferrolle ist das Wichtigste, denn: Täter suchen Opfer, keine Gegner!

Selbstverteidigung

Für 7- bis 10-jährige Kinder

● **241-6051**

Sa, 09.03.24, 13.15-14.45 Uhr, 2x
Hannes Brudi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
32,00 €

Selbstverteidigung

Für 10- bis 13-jährige Kinder

● **241-6052**

Sa, 09.03.24, 16.00-18.30 Uhr, 2x
Hannes Brudi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
54,00 €

Digitales Lernen



Online-Kurse

Mein Traumgarten - erste Schritte zur Gestaltung



Finde einen Einstieg, um deinen Garten neu oder umzugestalten!

Jetzt ist die beste Zeit für Gartenplanung! Soll er harmonischer, pflegeleichter, naturfreundlicher sein? Oder willst du deinen Garten ganz neu planen? Wir berücksichtigen auch aktuelle Faktoren wie z. B. die Klimaveränderung.

● 241-1208

Mi, 14.02.24, 18.00-19.30 Uhr, 2x
Anke Tröster
Online
29,00 €

Solarstrom vom Balkon und der Terrasse

Selbst Strom erzeugen, Geld sparen, den Einstieg in die erneuerbaren Energien finden.

● 241-1402

Mo, 22.04.24, 18.00-20.00 Uhr
Ingo Sell (Verbraucherzentrale SH)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Wärme & Strom, gemeinsam oder einsam?

Welche Möglichkeiten bieten gemeinschaftliche Energieversorgungskonzepte?

● 241-1403

Do, 23.05.24, 18.00-20.00 Uhr
Verbraucherzentrale SH
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Energie sparen heißt Geld sparen

Von Abschlag über Anbieterwechsel bis Wohn / -Bürgergeldantrag



● 241-1404

Mi, 07.02.24, 17.00-18.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale SH)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Klimaschutz schmeckt!

Klimagesunde Ernährung im Alltag



Beim Klimawandel spielen Kaufgewohnheiten und Ernährung eine große Rolle. Immerhin sind Landwirtschaft und Ernährung in Deutschland zu etwa einem Fünftel am Ausstoß klimawirksamer Gase beteiligt und erreichen damit den gleichen Stellenwert wie Verkehr und Energie.

Dieser Vortrag zeigt, was Anbaumethode, Art des Nahrungsmittels, Regionalität, Saisonalität, Transport, Lagerung und Verarbeitung mit Klimaschutz- oder Belastung zu tun haben.

Tipps für eine klimafreundliche Ernährung runden den Vortrag ab!

● 241-1406

Mi, 19.06.24, 17.00-18.00 Uhr
Verbraucherzentrale SH
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Bauzentrum Lüchau

Halstenbek • Gärtnerstr. 88 • ☎ 04101 / 4761-0

Wedel Elmshorn Halstenbek Uetersen Vaale HH-Volkspark HH-Wandsbek Sittensen

luechau.de



Digitales Lernen

Kann man Tierwohl kaufen

Was Label und Werbeaussagen zu Tierschutz und Tierwohl bedeuten.



● **241-1405**
Do, 15.02.24, 17.00-18.00 Uhr
Verbraucherzentrale SH
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Abzocke: Fake-Shops

Der Vortrag beschäftigt sich mit den wichtigsten Erkennungszeichen eines Fake-Shops und klärt auf, welche Möglichkeiten Opfer eines Betrugs haben.

● **241-1407**
Fr, 03.05.24, 18.00-20.00 Uhr
Moritz Pfannkuch
(Verbraucherzentrale SH)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Italienisch A1.1 (online)

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe

Dieser Online-Sprachkurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse. Lerne die italienische Sprache mit lebendigen interaktiven Übungen ganz gemütlich zu Hause bei einer Tasse Cappuccino. Unsere erfahrene Dozentin vermittelt die Grundlagen der italienischen Sprache und bereitet dich gezielt auf Alltagssituationen im Restaurant oder im Urlaub vor. Auch Gruppenarbeiten kommen nicht zu kurz!

● **241-4403**
Mo, 26.02.24, 16.50-18.20 Uhr, 10x
Francesca Gatti-Börnsen
Online
85,00 €



Italienisch A2.3

Impariamo insieme mit Schwerpunkt
Sprechen
Minigruppe

Lerne in einer kleinen und motivierten Gruppe mit besonderem Fokus auf das Sprechen, welches mit vielen kommunikativen Aufgaben geübt wird. So werden u. a. die Grundlagen für Situationen des täglichen Lebens, wie Wohnen, Einkaufen oder Restaurantbesuche geübt.

● **241-4402**
Mo, 05.02.24, 18.35-20.05 Uhr, 12x
Francesca Gatti-Börnsen
Online
146,40 €



© Francesca Gatti-Boernsen

vhs Volkshochschule
Halstenbek

Bildungsurlaub 2024

● MS Office Word, Excel, PowerPoint & Outlook

Montag, 29.01.24 - Freitag, 02.02.24
Montag, 15.07.24 - Freitag, 19.07.24

● Yogawoche für Frauen

Montag, 15.04.24 - Freitag, 19.04.24
Montag, 19.08.24 - Freitag, 23.08.24

● MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Montag, 08.04.24 - Freitag, 12.04.24
Montag, 26.08.24 - Freitag, 30.08.24

Nutze dein Recht auf Bildungsurlaub!

Arbeitnehmer*innen in Schleswig-Holstein und Hamburg haben einen Rechtsanspruch auf **fünf Tage Freistellung** pro Jahr für Weiterbildung.

Digitales Lernen



Erfolgreich durchstarten mit Google Ads!

Warum Keywords und viel Budget allein nicht viel helfen.

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. Du bekommst die Basics vermittelt und bist danach in der Lage einzuschätzen, ob und welche Anzeigen sich für dein Unternehmen lohnen.

● 241-5103

Mo, 11.03.24, 16.00-19.45 Uhr

Gesa Gröning

Online

32,00 €

NEU!

Canva – Einstieg in das einfache Grafikprogramm

Einstieg und viele nützliche Tipps!

PS: "Canva Premium" ist kostenfrei für gemeinnützige Organisationen!



© Gesa Gröning

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.

● 241-5104

Mo, 06.05.24, 16.30-18.30 Uhr

Di, 07.05.24, 16.30-18.30 Uhr

Gesa Gröning

Online

44,00 €

NEU!

ChatGPT für Einsteiger*innen

Ein praxisorientierter Kurs

Schritt für Schritt:

Von der Anmeldung bis zum Umgang mit ChatGPT und der richtigen Fragestellung an das Programm, den „Prompts“.



© Johannes Röder

● 241-5105

Do, 29.02.24, 17.00-19.15 Uhr

Johannes Röder

Online

24,00 €

NEU!

Du planst, dich selbstständig zu machen?

Orientierungsseminar für angehende Unternehmer*innen!

(Achtung: Die Inhalte sind explizit für die Gründung einer Vollzeit-Selbstständigkeit ausgerichtet, nicht im Nebenerwerb.)

● 241-5106

Do, 16.05.24, 17.00-18.30 Uhr

Johannes Röder

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

Online-Marketing-Grundlagen und KI-Tipps

Bring' dein Unternehmen voran.

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 erfahren, welche Tools dir bei der Erstellung von Text, Bild und Video helfen.

● 241-5107

Di, 26.03.24, 17.00-19.00 Uhr

Mi, 27.03.24, 17.00-19.00 Uhr

Gesa Gröning

Online

44,00 €

NEU!

Besuch uns auch auf Facebook und Instagram!



facebook.com/vhshalstenbek



instagram.com/vhshalstenbek

Impressum

Hrsg.: vhs Halstenbek gGmbH
Beate Lorkowski (Geschäftsführung)
Schulstr. 9, 25469 Halstenbek
Druck: A. Beig Druckerei und Verlag,
Damm 9-19, 25421 Pinneberg
Auflage: 16.400 Exemplare
Titel: Klaus Radetzki / DVV

Kurze Wege = Frische

Wir kultivieren viele unserer Pflanzen noch selber!

- für kurze Transportwege
- mit umweltbewußter Produktion



Regionale und eigene Produktion

Frischer geht's nicht! ✓



Beet und Balkon



Kreative Floristik



Gartenpflanzen



Rosen & Begleiter



Blumen & Pflanzen für Haus & Garten · Geschenkideen

Kiek doch mol in...

Mo. – Fr. 8 – 18 Uhr
Samstag 8 – 16 Uhr
Sonntag 10 – 12 Uhr



Ideen für Dich

Blumenhof Pein



Dockenhudener Chaussee 96 · 25469 Halstenbek · Tel. 04101 - 41188 · www.blumenhof-pein.de



Energie und mehr in guter Nachbarschaft

Mit dem Energieausweis der GW Halstenbek auf dem richtigen Weg

Bei Verkauf / Vermietung von Immobilien ist ein aktueller Energieausweis Pflicht.

Wir begleiten Sie bei allen Themen zur effizienten Energieeinsparung.

**Energieverbrauchsausweise
ab 120 €.**

Energieeffizienz



Bei Fragen steht Ihnen unser

Gebäudeenergieberater Siegmur Hintz

gern zur Verfügung: 04101 – 4907 145.



Gemeindegewerke Halstenbek
Ostereschweg 9
25469 Halstenbek
Telefon (04101) 49 07 - 0
Fax (04101) 49 07 - 133
info@gwhalstenbek.de
www.gwhalstenbek.de

- Strom
- Erdgas
- Wärme
- Wasser
- Abwasser
- Dienstleistungen