



Programm  
Frühjahr 2024



Scan mich



# Stilvolle Böden, die jeden begeistern!



Bei uns finden Sie  
Ihren passenden Boden!

## Große Bodenvielfalt

- ▶ Parkett
- ▶ Massivholzdielen
- ▶ Laminat
- ▶ Design-/Vinylböden
- ▶ Kork/Design-Kork
- ▶ Zubehör

Wir sind bei Facebook!



Türen | Fenster | Carports | Zäune | Terrassen | Bauen mit Holz

Qualität & Service vom Holzfachhandel

HolzLand H. Wulf GmbH  
Bahnhofstraße 19  
22926 Ahrensburg

Tel. 0 41 02/4 55 50  
www.holzlandwulf.de

**HolzLand**<sup>®</sup>  
**H. Wulf**

# VOLKSHOCHSCHULE BARGTEHEIDE

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung  
Mitglied des Vereins „Volkshochschulen im Kreis Stormarn e.V.“  
Zertifiziertes Schulungs- und Prüfungszentrum

Trägerin: Stadt Bargteheide  
Leitung: Frank Feier  
Verwaltung: Ann-Cathrine Röhl  
Maïke Utecht  
Bianca Linhard (FSJ)

Geschäftsstelle: Volkshochschule der Stadt Bargteheide  
Am Markt 4 / Stadthaus  
22941 Bargteheide

Tel. 0 45 32 / 4047-340  
E-Mail: [vhs@bargteheide.de](mailto:vhs@bargteheide.de)  
Internet: [www.vhs-bargteheide.de](http://www.vhs-bargteheide.de)  
Folgen Sie uns auf facebook: <https://www.facebook.com/VhsBargteheide>  
oder auf Instagram: [https://www.instagram.com/vhs\\_bargteheide](https://www.instagram.com/vhs_bargteheide)



Öffnungszeiten:	Montag und Mittwoch Donnerstag	09:00 - 11:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr
Offene Sprechstunde für Deutsch als Fremdsprache/Zweitsprache:	Dienstag	13:00 - 15:00 Uhr
Zusätzliche Öffnungszeiten:	08.01.-19.01.2024 Montag bis Donnerstag Dienstag und Donnerstag	Erweiterte Öffnungszeiten 9:00 - 11:00 Uhr 15:00 - 17:00 Uhr

In den Schulferien ist die Geschäftsstelle der VHS nicht besetzt.

Die Anmeldungen zu den VHS Veranstaltungen sind schriftlich erforderlich.  
Sie haben folgende Anmeldemöglichkeiten: Über den VHS-Briefkasten mit Karte,  
E-Mail oder idealerweise über das Internet: [www.vhs-bargteheide.de](http://www.vhs-bargteheide.de)

**Unsere Teilnahmebedingungen finden Sie auf Seite 80.**

## Bankverbindung der Volkshochschule

Sparkasse Holstein  
BIC: NOLADE21HOL  
IBAN: DE88 2135 2240 0130 2750 02





# Inhaltsverzeichnis



## VHS-Digital

Seite

- Digitales Lernen: vhs.wissen live ..... 5
- Digitales Lernen: Onlinekurse in Kooperation mit der Förde-vhs .... 8



## Gesellschaft und Leben

- Geschichte, Politik und Gesellschaft ..... 12
- Programmangebote des Aktionsmonats ..... 13
- Vortragsreihe Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft .. 15
- Bildung für nachhaltige Entwicklung/Umweltbildung..... 16
- Persönlichkeitsentwicklung/Psychologie ..... 17
- Länder- und Heimatkunde/Stadtkultur ..... 18
- Kulinarische Länderkunde ..... 19
- Naturwissenschaften ..... 20



## Kultur und Gestalten

- Spieletreff..... 22
- Literatur und Literarische Praxis ..... 23
- Kunst- und Kulturgeschichte ..... 24
- Malen/Zeichnen/Drucktechnik ..... 25
- Plastisches Gestalten ..... 25
- Textiles Gestalten ..... 26
- Theaterpraxis/Kleinkunst..... 27
- Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis ..... 27



## Gesundheit und Fitness

- Gesundheit und Psyche ..... 29
- Entspannung/Körpererfahrung/Stressbewältigung ..... 32
- Qi Gong-Kurse ..... 37
- Yogakurse ..... 38
- Fitness und Gymnastik..... 42
- Tanz und Bewegung ..... 48
- Essen und Trinken / Gesunde Ernährung ..... 50



## Sprachen und Verständigung

- Deutsch als Fremdsprache ..... 56
- Arabisch ..... 57
- Englisch ..... 58
- Englisch als Bildungsurlaub..... 60
- Französisch ..... 62
- Italienisch..... 64
- Spanisch ..... 64
- Niederländisch..... 67



## Beruf, Karriere, EDV

- PC-Kurse ..... 69



**KiTa Weiterbildungsprogramm** ..... 76

**Familienbildung und Junge VHS** ..... 77



**Datenschutzbestimmungen und Satzung** ..... 79

**Teilnahmebedingungen** ..... 79

**Veranstaltungsorte der Volkshochschule** ..... U3

# Vorwort

## Bildung für Alle – in Ihrer VHS-Bargteheide

*Liebe Leser\*innen,*

es ist Dezember und in Bargteheide liegt Schnee. Die Straßen sind glatt und rutschig. Unter den Winterschuhen knirscht der Streusand. Ich stelle mir vor, wie es wäre, wenn der Streusand doch warmer Meeressand wäre und die Sonne scheinen würde. Und man wieder mit dem Fahrrad zur Volkshochschule radeln könnte. Sie lesen diesen Text Anfang Januar, haben die Feiertage endlich hinter sich gebracht und sind gut in das neue Jahr gestartet. Die ein oder anderen unter Ihnen haben sich vielleicht wieder neue oder alte Vorsätze für den Beginn des Jahres gesetzt. Wenn diese Vorsätze mit Bildung zu tun haben, dann sind Sie bei uns genau richtig. Mit unseren über 80 Lehrkräften helfen wir Ihnen gerne, fit und gesund in das neue Jahr zu kommen, eine neue Sprache zu erlernen, sich über Politik und Gesellschaft zu informieren, der Kreativität neue Freiräume einzuräumen und/oder beruflich erfolgreich voranzukommen.



v.l.n.r.: Frau Röhl, Herr Feier und Frau Utecht.

Wir laden Sie herzlich ein, sich einmal unsere altbewährten und neuen Angebote auf den nächsten Seiten anzuschauen und sich gern bei uns anzumelden, um ein schönes, neues Jahr in der Volkshochschule zu beginnen.

Es grüßt Sie herzlich im Namen des gesamten VHS-Teams.

Ihr  
**Frank Feier**

## Impressum

Herausgeberin: Volkshochschule der Stadt Bargteheide  
Redaktion: Frank Feier, VHS-Leiter  
Titelbild: Claus Petersen, Leiter der Fotogruppe SPEKTRUM der VHS Bargteheide  
Weitere Fotos: Teamfoto: Sven Schomburg (@photoschomburg), pixabay.com, Stadt Bargteheide, AdobeStock  
Druck: Druckerei Pockrandt GmbH, Bargteheide  
Auflage: 10.000



Gedruckt auf 100 %  
Recyclingpapier



## Digitale Teilhabe für alle

Digitalisierung ist weit mehr als die Nutzung von digitalen Endgeräten wie Smartphone oder Tablet. Das Angebot der Volkshochschulen umfasst deshalb sowohl die vielfältigen Anwendungsmöglichkeiten als auch die Auseinandersetzung mit den Folgen von Digitalisierung für Gesellschaft und Umwelt. Dazu gehört auch die Integration digitaler Instrumente und Ressourcen in die Weiterbildung. Mit der Schaffung einer technischen Infrastruktur für digitale Lernangebote können die Teilnehmenden ihre digitale Medienkompetenz nicht nur im Präsenzangebot sondern auch im individuellen Lernprozess weiter entwickeln.

„Der digitale Wandel ist in vollem Gange. Die technologischen Entwicklungen sind rasant und verändern die Art, wie wir uns informieren, wie wir kommunizieren, wie wir konsumieren – kurz: wie wir leben. Diesen Wandel wollen wir als Chance begreifen, mehr Wohlstand und mehr Lebensqualität für die Bürgerinnen und Bürger zu schaffen, und ihn gleichzeitig sozialverträglich und im Einklang mit unseren Grundwerten gestalten.“ (Bundeswirtschaftsministerium)



VHS-DIGITAL

## Digitale Teilhabe:

### Ihr Digitales Programm der Volkshochschule Bargteheide

#### vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm

Die Online-Vortragsreihe "vhs.wissen live – das digitale Wissenschaftsprogramm" ist ein Gemeinschaftsprojekt zahlreicher Volkshochschulen in ganz Deutschland. Wir freuen uns sehr über die Möglichkeit, Ihnen über unsere VHS vor Ort den Zugang zu spannenden und aktuellen Vorträgen, vorgetragen von renommierten Persönlichkeiten aus Wissenschaft und Gesellschaft, zu ermöglichen.

#### Normalisierung der extremen Rechte **Neu!**

In den letzten Jahren konnte man eine Normalisierung von Ideen und Vorstellungen aus der extremen Rechten beobachten.

**232-10002D**

**Mittwoch, 10.01.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Paula Diehl

#### Der Tiber und die ewige Stadt **Neu!**

Über Jahrtausende war der Tiber Roms Schicksalsfluss. Als Gott verehrt und als Geißel gefürchtet, bestimmte er das Leben der Ewigen Stadt.

**241-10001D**

**Montag, 05.02.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Birgit Schönau

#### Donald Trump und der Populismus in den USA **Neu!**

Donald Trump wird immer wieder als Populist bezeichnet. Dabei ist eigentlich gar nicht klar, was dieser Begriff konkret bedeutet. Im aktuellen Sprachgebrauch werden damit unterschiedslos komplett divergierende politische Haltungen umschrieben.

**241-10002D**

**Sonntag, 10.03.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung:

Michael Hochgeschwänder

# WASCH PARK

## Ihre SB Autowaschanlage in Bargteheide

Selbstwaschen ist umweltfreundlich, günstig und sauber

7 Tage geöffnet von 6.00 bis 22.00 Uhr

Heinrich-Hertz-Straße 8-10

## 241-10003D

**Mittwoch, 20.03.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Gustav Seibt

## Die multiplen Krisen der Gegenwart **Neu!**

Der Journalist Gustav Seibt hat in den letzten Jahren in Essays für die «Süddeutsche Zeitung» die multiplen Krisen der Gegenwart präzise analysiert.

## 241-10004D

**Sonntag, 21.04.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Peter Adamson

## Philosophie in der islamischen Welt **Neu!**

Dieser Vortrag thematisiert eine wichtige und oft unterschätzte Tradition der Geschichte der Philosophie, nämlich die Philosophie in der islamischen Welt.

## 241-10005D

**Donnerstag, 25.04.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Peter Longenrich

## Antisemitismus: Eine deutsche Geschichte **Neu!**

Der Anschlag auf die Synagoge in Halle 2019 hat nicht nur gezeigt, wie gefährlich die Lage für Juden in Deutschland geworden ist – die Debatte hat auch offengelegt, dass antijüdische Einstellungen schon lange in der Mitte der Gesellschaft existieren.

## 241-10006D

**Donnerstag, 25.04.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung:

Franziska Tanneberger

## Verbreitung und Zustand der Moore **Neu!**

Im Vortrag werden Moore in Deutschland, Europa und weltweit vorgestellt und ihre wichtige Rolle für Klima, Wasserhaushalt und die biologische Vielfalt – und damit für uns Menschen – erklärt.



## ● Qualifikationen für das Arbeitsleben - IT - Organisation

---

### vhs-Digitalkurs: Digitales Gewohnheitstracking **Neu!**

Struktur und Flexibilität im Büromanagement mit Microsoft OneNote  
Microsoft OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit, integriert sich nahtlos in die Umgebung der nativen Office Suite (aktuell: Version 2021) bzw. derjenigen von Microsoft 365 (Produktivitätscloud) und stellt insoweit die ideale Plattform für ein Gewohnheits-Tracking im Büromanagement dar.  
Sie erhalten alle Informationen und Zugangsdaten nach Anmeldung.  
Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Förde-vhs statt.

**241-50206D**

**Freitag, 23.02.24**

**je 18:00-19:30 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kosten: 19,00 €**

**Keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 09.02.2024

Leitung: Thorsten Bradt



**NOTAR**

**WEIDEMANN  
HOFFMANN &**

RECHTSANWÄLTE  
PARTNERSCHAFT MBB  
NOTARE

**CHRISTIAN F. WEIDEMANN**

**DR. ERNST J. HOFFMANN**

**PHILIPP WEIDEMANN**

Fachanwälte für  
Arbeitsrecht | Familienrecht | Erbrecht  
Verkehrsrecht | Bank- und Kapitalmarktrecht

Theodor-Storm-Straße 18  
22941 Bargteheide  
[weidemannhoffmann.de](http://weidemannhoffmann.de)

Tel. 0 45 32/77 00

Tel. 0 45 32/32 82

Tel. 0 45 32/289 91 09

Sekretariat RA Weidemann

Notariat RA Weidemann

Sekretariat und Notariat Dr. Hoffmann

## ● Organisation/Management

---

### 241-50208D

Donnerstag, 15.02.24

je 18:00-19:30 Uhr

1 Termin

Ort: ONLINE

Kosten: 18,50 €

Keine Ermäßigung

Abmeldefrist: 01.02.2024

Leitung: Thorsten Bradt

### vhs-Digitalkurs: High Performance Teams **Neu!**

Standortanalyse – Roadmaps – Meilensteine – Pulse Check  
Teambildung als Grundlage eines erfolgreichen „Teamworking“ stellt sich als wesentlicher Faktor für die Produktivitätssteigerung in Unternehmen dar. TEAM bedeutet insoweit nicht „Toll, ein anderer macht's!“, sondern „Together Everyone Achieves More“ (zu Deutsch „Zusammen erreicht jeder mehr“).

Sie erhalten alle Informationen und Zugangsdaten nach Anmeldung.  
Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Förde-vhs statt.

### 241-50209D

Donnerstag, 15.02.24

je 20:00-21:30 Uhr

1 Termin

Ort: ONLINE

Kosten: 18,50 €

Keine Ermäßigung

Abmeldefrist: 01.02.2024

Leitung: Thorsten Bradt

### vhs-Digitalkurs: Agiles Prozessmanagement **Neu!**

Kontinuierliche Anpassungen und schlanke Dokumentationen  
Unter den aktuellen Rahmenbedingungen einer VUCA- bzw. BANI-Welt müssen sich Organisationen generell, speziell aber Unternehmen enormen Herausforderungen stellen.

Sie erhalten alle Informationen und Zugangsdaten nach Anmeldung.  
Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Förde-vhs statt.

Sanitär- und Umwelttechnik

**Schmidt** GmbH  
22941 Bargteheide

**Tel. 0 45 32 / 35 56**

**Fax 0 45 32 / 30 28**

[www.schmidt-bargteheide.de](http://www.schmidt-bargteheide.de)  
[info@schmidt-bargteheide.de](mailto:info@schmidt-bargteheide.de)

Sanitärtechnik · Gasinstallationen · Wasser- und Sielanschlüsse  
Druckprüfungen · Regenwassernutzung  
Klempnerei · Vakuumtechnik · Schwimmbadtechnik

## Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Das Programmangebot des Fachbereichs „Politik – Gesellschaft – Umwelt“ umfasst sowohl politische, soziale, ökonomische, ökologische, rechtliche als auch geschichtliche, psychologische und pädagogische Themen. Bildung für nachhaltige Entwicklung, Umweltbildung und Globales Lernen sind wesentliche gesellschaftliche Aufgaben. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die weder Belehrung noch Parteipolitik verfolgt und die allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert. In den angebotenen Lernräumen können Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenzen erfahren und entwickelt werden. Die Volkshochschulen halten hier ein breites Angebot zur Information, Diskussion und zum aktiven Handeln vor.

Die Veranstaltungen sind geprägt durch offenen Gedankenaustausch zwischen engagierten Menschen, in sachlichen und kontroversen Diskussionen, zur gemeinsamen Erarbeitung von Kenntnissen und Hintergrundinformationen, mit spannenden und kreativen Methoden.

Der Präsident des Deutschen Städtetages, Michael Lewe: „Die Volkshochschulen können wirksam dazu beitragen, Aufklärungsarbeit gegen Rassismus und Diskriminierung zu leisten, die Demokratie zu fördern und den politischen Diskurs vor Ort mitzugestalten.“



GESELLSCHAFT UND LEBEN

# Gesellschaft und Leben

## ● Geschichte, Politik und Gesellschaft



### „Menschenrechte für Alle“ **Neu!**

#### **Internationale Wochen gegen Rassismus 2024**

Unter dem Motto „Menschenrechte für Alle“ werden die Internationalen Wochen gegen Rassismus 2024 unter der Botschafterin Frau Ministerin Doreen Denstädt vom 11. März bis 24. März 2024 stattfinden.

Die Volkshochschule der Stadt Bargteheide ist offizielles Mitglied des Aktionsbündnisses der Internationalen Wochen gegen Rassismus. Die Veranstaltungen im Rahmen der Internationalen Wochen gegen Rassismus 2024 werden gemeinsam mit der Volkshochschule Bargteheide und der Gleichstellungsbeauftragten des Amts Bargteheide-Land, den ReferentInnen des Regionalen Beratungsteams gegen Rechtsextremismus Lübeck-AWO Landesverband SH e.V., dem Museumsdienst Hamburg und Amnesty International Deutschland, Sektion Stormarn angeboten.

Hashtags: #IWgR24, #InternationaleWochegegenRassismus

### Ausstellung: Fotoausstellung **Neu!**

#### **„Alle Menschen“ zum 75-jährigen Jubiläum der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechten**

##### **Wo beginnen Menschenrechte?**

#### **Internationale Wochen gegen Rassismus 2024**

„An den kleinen Plätzen, ganz in der Nähe. So nah und so klein, dass sie auf keiner Landkarte der Welt gefunden werden können. Und doch sind diese Plätze die Welt jedes Einzelnen: Die Nachbarschaft, in der wir leben, die Schule oder die Universität, die wir besuchen, die Fabrik, der Bauernhof oder das Büro, in dem wir arbeiten.“

(Zitat von Eleanor Roosevelt, Mitverfasserin der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“, 10.12.1948)

Die Menschenrechte, die uns alle schützen, können nur dann sinnvoll verteidigt werden, wenn sie Bestandteil unseres täglichen Lebens werden.

Zum 75-jährigen Jubiläum der „Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte“ zeigt die VHS-Bargteheide in Zusammenarbeit mit der Amnesty International Gruppe Stormarn die aktuelle Fotoausstellung „Alle Menschen“.

Die Ausstellung wird in Kooperation mit Amnesty International Deutschland im Stadthaus-Foyer und im Amt Bargteheide-Land vom 11.03.2024 bis zum 24.03.2024 gezeigt. Die Vernissage findet dann am 11.03.2024 um 19 Uhr im Stadthaus-Foyer Bargteheide statt.

# Gesellschaft und Leben

## Geschichte und Vermittlung digital:

### KZ-Gedenkstätte Neuengamme

**Geschichte und Vermittlung digital:** Hier finden Sie einen Überblick zu den digitalen Angeboten der Stiftung Hamburger Gedenkstätten und Lernorte.

Die KZ-Gedenkstätte Neuengamme ist ein Lernort von internationaler Bedeutung, in dem sich Menschen mit Fragen der Geschichte und der Gegenwart auseinandersetzen können. Hier sollen BesucherInnen im Hinblick auf das im Nationalsozialismus begangene Unrecht sensibilisiert werden.

Teil des digitalen Angebots sind drei 360-Grad-Rundgänge durch Gebäude und das Außengelände der KZ-Gedenkstätte Neuengamme:

- Rundgang über das gesamte Gelände und die Ausstellungen der KZ-Gedenkstätte Neuengamme (deutsch, englisch, französisch, russisch) unter <https://www.kz-gedenkstaette-neuengamme.de/360tour/>
- KZ-Zwangsarbeit in der Ziegelproduktion: Rundgang durch das ehemalige Klinkerwerk unter <https://www.kz-gedenkstaette-neuengamme.de/ausstellungen/neuengamme/klinkerwerk/> (englisch)
- SS-Hauptwache: Rundgang durch den ehemaligen Wachturm unter: <https://www.kz-gedenkstaette-neuengamme.de/ausstellungen/neuengamme/lager-ss/wachturm/> (englisch)

Alle Ausstellungen der KZ-Gedenkstätte Neuengamme sind online begehbar unter <http://neuengamme-ausstellungen.info/> (deutsch).

Geeignet: Ab 12 Jahren

## 241-10210D

**Sonntag, 17.03.2024**

**09:00-12:00 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

## Vortrag „Rechtsextremismus in Krisenzeiten“ – **Neu!**

### Internationale Wochen gegen Rassismus 2024

#### Rechtsextremismus in Krisenzeiten

Im Vortrag werden die Ideologie und aktuelle Erscheinungsformen des Rechtsextremismus skizziert. Es wird dargestellt wie unsichere Zeiten diese Vorstellung von Ungleichwertigkeit befördern und wie dem aus zivilgesellschaftlicher Perspektive begegnet werden kann. Mit Referent\*innen des Regionalen Beratungsteams (RBT) Lübeck AWO Landesverband e.V..

## 241-10207

**Mittwoch, 22.03.2023**

**18:00-19:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargeheide Stadthaus,

Raum 6 / Saal

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Regionales

Beratungsteam gegen

Rechtsextremismus

**APOrtha**®  
Natürlich.Pur.

**KOSTENLOSE BERATUNG**

**FACHGESCHÄFT FÜR  
NAHRUNGSERGÄNZUNG**

- Vitamine & Mineralien
- Spurenelemente
- und vieles mehr ...

**WIR SIND FÜR DICH DA – gegenüber des Ahrensburger Schlosses:**

Montag - Donnerstag 8.30 - 17.00 Uhr  
Freitag 8.30 - 16.00 Uhr

Lübecker Straße 2a  
22926 Ahrensburg

Tel.: 04102 977 80 40  
[www.APOrtha.de](http://www.APOrtha.de)

### 241-10212

Samstag, 16.03.2024

12:00-15:00 Uhr

1 Termin

Ort: KZ-Gedenkstätte  
Neuengamme

**Kosten: 9,60 €**

Leitung: Istoph Alexis Werner,  
Pädagoge der KZ-Gedenk-  
stätte

### Führung und Besichtigung der KZ-Gedenkstätte Neuengamme in Hamburg

Das dreistündige „Projekt“ ist das Grundangebot der KZ-Gedenkstätte Neuengamme für begleitete Gruppen. Es besteht aus einer thematischen Einführung sowie verschiedenen Stationen im Gelände und kombiniert Ausstellungs- und Rundgangselemente. Neben der Hauptausstellung und dem ehemaligen Häftlingslager können Teile des Geländes – beispielsweise Klinkerwerk, Stichkanal, Kommandantenhaus – bis zum Internationalen Mahnmal und dem „Haus des Gedenkens“ erkundet werden. Die Pädagog\*innen wenden Elemente des dialogischen Führens an, indem sie z.B. mit Objekten oder Bildern moderierte Gesprächsanlässe bieten. Die KZ-Gedenkstätte Neuengamme ist ein Lernort von internationaler Bedeutung, in dem sich Menschen mit Fragen der Geschichte und der Gegenwart auseinandersetzen können. Wir möchten BesucherInnen im Hinblick auf das im Nationalsozialismus begangene Unrecht sensibilisieren.

#### **Museum: KZ-Gedenkstätte Neuengamme**

Treffpunkt am Haupteingang der Gedenkstätte (Service-Point mit Museumskasse in der Nähe der Bushaltestelle „KZGedenkstätte, Ausstellung“)

Geeignet: Ab 15 Jahren, Dauer: 180 Minuten

### 241-10213

Samstag, 23.03.2024

12:00-14:00 Uhr

1 Termin

Ort: wird zu Kursbeginn  
bekanntgegeben

**Kosten: 7,20 €**

Leitung: Pädagog\*innen der  
KZ-Gedenkstätte, Istoph Alexis  
Werner

### Führung und Besichtigung der Gedenkstätte **Neu!** Kinder vom Bullenhuser Damm/Hamburg

Die Gedenkstätte Bullenhuser Damm erinnert an die Ermordung von 20 jüdischen Kindern, ihren vier Betreuern sowie mindestens 24 sowjetischen Häftlingen durch SS-Männer am 20. April 1945. An den Kindern waren zuvor im Konzentrationslager Neuengamme pseudo-medizinische Versuche durchgeführt worden. Während des Rundganges (2 Stunden) lernen Gruppen die Geschichte des Ortes und der Tat kennen, werden über die Suche nach den Identitäten der Opfer und die Geschichte der Gedenkstätte informiert und haben Zeit, sich die Ausstellung und die Taträume anzusehen.

Treffpunkt: Eingang zur Gedenkstätte Bullenhuser Damm (Zugang über den Schulhof), Bullenhuser Damm 92 in 20539 Hamburg. Verkehrsverbindung: S-Bahn bis Bahnhof Rothenburgsort; dann ca. 10 Min. Fußweg.

Wir empfehlen, die Gedenkstätte Bullenhuser Damm erst nach einem Besuch der KZ-Gedenkstätte Neuengamme zu besuchen, weil dort die inhaltlichen Grundlagen zum Verständnis dessen vermittelt werden, was am Bullenhuser Damm geschah.

Geeignet: Ab 15 Jahren, Dauer: 120 Minuten.

# Gesellschaft und Leben

---

## ● Vortragsreihe Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft SHUG

---

Für alle SHUG-Vorträge gilt: Herzlich Willkommen.

Bezahlung: Bitte 5,- Euro bar an der Abendkasse zahlen

### SHUG-Vortrag: Schlafen für die Gesundheit **Neu!**

Der Schlaf ist rätselhaft und geheimnisvoll. Der Schlaf kann als eine letzte Ruhestätte in unserem hektischen Alltag aber auch als eine Provokation für eine leistungsorientierte Gesellschaft gesehen werden. In meinem Vortrag gehe ich darauf ein, was...

### SHUG-Vortrag: **Neu!**

#### Können wir unser Oberstübchen nachbauen?

100 Milliarden Nervenzellen, Neuronen genannt, verarbeiten hochkomplexe Informationen im menschlichen Gehirn. Dabei verbraucht unser biologisches Netzwerk gerade einmal 20 Watt. Moderne Supercomputer (mit bis zu 18 Mega Watt!) sind nicht in der Lage, das Gehirn und seine Fähigkeiten auch nur annähernd zu simulieren. Das liegt an der...

### SHUG-Vortrag: **Neu!**

#### Landesteilungen in der Geschichte Schleswig-Holsteins

Bis zum Beginn des 20. Jahrhunderts, als Schleswig 1920 durch eine Volksabstimmung geteilt wurde, spielten Landesteilungen immer wieder eine ganz prägende Rolle in der Landes- und Regionalgeschichte des „echten Nordens“.

### SHUG-Vortrag: Die Missionierung und **Neu!** Christianisierung der Slawen in Schleswig-Holstein

Die Mission unter den Slawen in Holstein seit dem 10. Jahrhundert ist ein wenig behandeltes Kapitel der Landesgeschichte. Oft ging diese mittelalterliche Mission mit Gewalt einher. In jedem Fall hat sie...

### 232-10115

**Donnerstag, 18.01.2024**

**20:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Prof. Dr. Robert Göder

### 232-10116

**Donnerstag, 15.02.2024**

**20:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Prof. Dr. Hermann  
Kohlstedt

### 232-10117

**Donnerstag, 14.03.2024**

**20:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Prof. Dr. Oliver Auge

### 232-10118

**Donnerstag, 18.04.2024**

**20:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Prof. Dr. Andreas  
Müller

## Gesellschaft und Leben

---

### ● Globales Lernen/Bildung für nachhaltige Entwicklung/Umweltbildung

---

#### 241-10401

**Donnerstag, 01.02.2024**

**18:00-20:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Ingo Sell

#### Energiesparen mit Wärmedämmung **Neu!** Energieberatung der Verbraucherzentrale

Bestimmt haben Sie schon gehört, dämmen sei schlecht für's Gebäude und Wände könnten dann nicht mehr atmen. Das ist Unsinn. Die richtige Wärmedämmung schafft ein angenehmes Raumklima, hält im Winter die Wärme im Haus und verhindert im Sommer ein Aufheizen der Räume. In diesem Vortrag erläutert unser Energieberater die Möglichkeiten der Wärmedämmung.

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

#### 241-10403

**Donnerstag, 06.06.2024**

**18:00-20:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Ingo Sell

#### Förderprogramme richtig nutzen Energieberatung der Verbraucherzentrale

Sie bauen ein Haus oder modernisieren einen Altbau? Nutzen Sie die vielseitigen Förderprogramme, um Ihr Haus energieeffizient zu gestalten. Ganz nebenbei senken Sie mit Maßnahmen wie Heizungsoptimierung, Wärmedämmung oder der Nutzung von erneuerbaren Energien, den Energieverbrauch und tragen so maßgeblich zur Wertsteigerung Ihres Hauses und zum Klimaschutz bei. Die staatlichen Förderprogramme unterstützen hierbei durch Zuschüsse und vergünstigte Darlehen und verringern so die Investitionskosten. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

#### 241-10404

**Donnerstag, 16.05.2024**

**18:00-20:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Ingo Sell

#### Photovoltaik und Batteriespeicher Energieberatung der Verbraucherzentrale

Immer mehr Menschen nutzen bereits Sonnenenergie zur Produktion von eigenem und sauberem Strom. Auch mit relativ geringer Einspeisevergütung kann sich die Investition lohnen. Die Anlagenpreise werden zwar momentan durch hohe Nachfrage wieder teurer, der gekaufte Strom steigt jedoch gleichzeitig im Verhältnis noch stärker. Ist es sinnvoll, diese Technik auch im eigenen Haus einzusetzen? Unser Experte gibt einen Überblick über die technischen Voraussetzungen und die rechtlichen Aspekte.

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

# Gesellschaft und Leben

---

## Welche Heizung ist die richtige?

### Energieberatung der Verbraucherzentrale

Viele Hausbesitzer warten mit dem Austausch ihrer alten Heizkessel zu lange. Auch wenn die Werte laut Schornsteinfeger in Ordnung sind, arbeiten alte Heizungen trotzdem nicht effizient und zuverlässig. Es lohnt sich also, rechtzeitig einen Austausch der Heizung zu planen. Doch was ist gesetzlich gefordert und was ist eigentlich bei mir daheim umsetzbar? Die Vorgaben des neuen Gebäudeenergiegesetzes (GEG 2024) machen eine Neuausrichtung der Heizungstechnik notwendig. Neue Heizkessel bringen Energieeinsparungen bis zu 30 Prozent, Wärmepumpen können bis zu 80 Prozent Umweltwärme nutzen, Solaranlagen die Heizkosten senken. Der Vortrag ist dank der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale kostenfrei.

**241-10405**

**Donnerstag, 07.03.2024**

**18:00-20:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Leitung: Ingo Sell

## ● Länder- und Heimatkunde/Stadtkultur

---

### Stadtführung: Auf den Spuren des alten Hamburgs **Neu!**

#### Auf den Spuren des alten Hamburgs

Möchten Sie mit mir und einigen „Zeugen“ früherer Jahrhunderte das alte Hamburg aufspüren und mehr über die Entwicklungsgeschichte von der Hammaburg bis über das gut 500-jährige Hamburger Machtzentrum an der Trostbrücke erfahren? Dann sollten Sie sich mit mir auf diese Tour begeben.

Wie das aktuelle Machtzentrum aussieht, hören und sehen Sie hier selbstverständlich auch. Und wussten Sie schon, dass die Wasch- und Badeanstalt am Schweinemarkt genauso rund angelegt war wie das heutige Parkhaus von Saturn?

Start: U-Bahnstation Steinstraße oben, Hamburg

Dauer: ca. 2 Stunden

Ziel: Deichstraße, Hamburg

Treffpunkt: U-Bahnstation Steinstraße oben, Hamburg

**241-10921**

**Samstag, 01.06.2024**

**11:00-13:00 Uhr**

1 Termin

**Kosten: 18,00 €**

Abmeldefrist: 25.05.2024

Leitung: Hilke Vonderheiden



**Haus & Grund**<sup>®</sup>

Eigentum. Schutz. Gemeinschaft.

**Rechtsberatung rund um Ihre Immobilie?  
Dafür sind wir da!**

**22941 Bargteheide, Am Markt 28**

Telefon 04532 -2 67 91 17

[www.haus-und-grund-bargteheide.de](http://www.haus-und-grund-bargteheide.de) • [info@hug-bargteheide.de](mailto:info@hug-bargteheide.de)

## Gesellschaft und Leben

---

### 241-10922

**Samstag, 13.07.2024**

**15:00-17:00 Uhr**

1 Termin

**Kosten: 18,00 €**

Abmeldefrist: 06.07.2024

Leitung: Hilke Vonderheiden

### Stadtführung: Die Speicherstadt im Wandel der Zeit **Neu!**

Die Hamburger Speicherstadt bildet eine Besonderheit im Stadtbild unserer Stadt. Backstein, Wasser und Hafenuft sind prägende Elemente.

Die traditionelle Nutzung der prachtvollen Lagerhäuser verschwindet immer mehr und da, wo seit mehr als hundert Jahren wertvolle Waren gelagert wurden, haben neue Nutzer die Zukunft eingeläutet.

Diese Entwicklung ist nicht mehr aufzuhalten, wobei es für das Quartier ein Glücksfall ist, dass auf dem riesigen Gelände gleich dahinter bis ran an die Elbe mit dem Bau der HafenCity das größte innerstädtische Bauprojekt Europas entsteht, und somit die Randlage der Speicherstadt aufgehoben wird und unverhofft eine Aufwertung des Quartiers erfolgt durch die neue Funktion als Bindeglied zwischen dem Zentrum unserer Stadt und der neuen HafenCity.

Texte zur Stadtgeschichte, Anekdoten, Dichterworte und Kopien von historischen Photos werden dazu beitragen, die Eindrücke zu vertiefen.

Anlaufstellen sind u.a.:

Niederbaumbrücken, Kehrweitersteg, Brooksbrücke, Kesselhaus (HafenCity Infocenter), Magellan-Terrassen, Kibbelsteg, Block H (Innenhof), „Rathaus“ St. Annen (HHALA-Zentrale), Kornhausbrücke, Wasserschlosschen, Wandrahmsteg

Start: U-Bahnhof Baumwall, Ausgang Kehrwiederspitze,

Dauer: ca. 2 Stunden

Ende: U-Bahnhof Meißberg

Treffpunkt: U-Bahnhof Baumwall, Ausgang Kehrwiederspitze

### 241-10909

**Dienstag, 27.02.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 8,00 €**

Leitung: Wolf Leichsenring

### Frankreich / Bretagne – Raue Halbinsel im Atlantik **Neu!**

#### Powerpoint-Präsentation

So könnte man es nennen, das Land der Bretonen. Raue, oft von Stürmen umwehte Felsküsten im Norden - wärmere und weichere Küstenstreifen im Süden. Aber auch auf lange weiße Sandstrände, steile Klippen, Leuchttürme und rosa Granit treffen wir auf dieser nördlichen Strecke bis in die Westspitze mit der Hafenstadt Brest und der berühmten Felsformation Pointe du Raz. Historische Städte wie z.B. Concarneau oder Quimper, geprägt von Fachwerkarchitektur sowie oftmals gut erhaltenen Stadtmauern laden zum Bummeln ein...

Der Reisejournalist blättert in seiner Powerpoint Präsentation zahlreiche dieser schier unbeschreiblichen Impressionen einer ca. 4.500km langen Wohnmobilrundtour auf.

Der Eintritt ist an der Abendkasse zu zahlen.

# Gesellschaft und Leben

## ● Kulinarische Länderkunde

### Whisky and more: Fässer **Neu!**

Der Einfluss der Fässer auf den Whisky liegt bei ca. 80 %. Heute vergleichen wir das Originaldestillat aus der Glencadam Distillery mit fünf weiteren Whiskies aus der Destillerie, die in Fässern gelagert wurden, die durch verschiedenste Vorbelegungen für sehr unterschiedliche Ergebnisse sorgen.

Herr Joachim Teschke ist Malt Ambassador und ausgewiesener Spirituosenexperte. Er ist als solcher überregional bekannt und auch auf den maßgeblichen Whiskymessen präsent. Durch regelmäßige Besuche in Schottland informiert er stets auch aktuell über Land, Leute und Personen.

Ein Getränkekostenbeitrag von € 30,- ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

### Whisky and more: Value Bottlings **Neu!**

Die Whiskypreise sind in den letzten Jahren überproportional gestiegen. In diesem Tasting präsentiert Malt Ambassador Joachim Teschke sechs verschiedene Whiskies, die als Preis-/Leistungssieger betrachtet werden können. In den unterschiedlichsten Kategorien vom Einstieger- bis zum Luxuswhisky verkosten wir edle Tropfen, die unter Berücksichtigung ihrer Qualität besonders preiswürdig sind.

Ein Getränkekostenbeitrag von € 35,- ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

### Rum-Tasting

Erneut präsentiert Ambassador Joachim Teschke sechs verschiedene, sorgfältig ausgesuchte Rums hoher Qualität und berichtet zu den Hintergründen der Herstellung. Ein Einstieg in diese Reihe ist jederzeit möglich, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Ein Getränkekostenbeitrag von € 30,- ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

### Whisky and more: Weltreise

Auf vielfachen Wunsch verlassen wir wieder einmal Schottland und verkosten sechs Whiskies aus anderen Regionen der Welt. Darunter ist u. a. auch ein Japanischer Whisky. Die sehr unterschiedlichen Whiskies öffnen neue Perspektiven und ermöglichen es uns, unser schottisches Lieblingsgetränk mit anderen, ebenfalls handwerklich hochwertigen Whiskies, zu vergleichen.

Ein Getränkekostenbeitrag von € 35,- ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.

### 241-10906

**Dienstag, 06.02.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,

Raum 6 / Saal

**Kosten: 15,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 30.01.2024

Leitung: Joachim Teschke

### 241-10907

**Dienstag, 12.03.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,

Raum 6 / Saal

**Kosten: 15,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 05.03.2024

Leitung: Joachim Teschke

### 241-10908

**Dienstag, 30.04.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,

Raum 6 / Saal

**Kosten: 15,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 23.04.2024

Leitung: Joachim Teschke

### 241-10910

**Dienstag, 14.05.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,

Raum 6 / Saal

**Kosten: 15,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 07.05.2024

Leitung: Joachim Teschke

## Gesellschaft und Leben

---

**241-10911**

**Dienstag, 11.06.2024**

**19:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 15,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 04.06.2024

Leitung: Joachim Teschke

### **Whisky and more: Blind Tasting**

Wir verkosten sechs Whiskies unterschiedlicher Preisklassen und finden heraus, was ein fairer Preis dieser Flaschen wäre. Und dies, ohne zu wissen, aus welcher Destillerie diese Abfüllung stammt, was sie kostet und ob die Flasche in einer Holzkiste oder ganz ohne Umverpackung verkauft wird. Auch diesmal ist zu erwarten, dass es bei der Auflösung am Ende der Veranstaltung die eine oder andere größere Überraschung gibt.

Ein Getränkekostenbeitrag von € 35,- ist am Abend direkt beim Kursleiter zu zahlen.



# JOHANNA BREIHDOLDT

## FACHANWÄLTIN FÜR MIET- UND WOHNUNGSEIGENTUMSRECHT

---

Tel. 04532/2800942

Bahnhofstr. 5 · 22941 Bargteheide  
[info@johanna-breiholdt.de](mailto:info@johanna-breiholdt.de)



## Kultur macht stark

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Im Bereich der kulturellen Medienbildung finden Sie Angebote, in denen Sie lernen, sich den vielfältigen Herausforderungen im Prozess der Digitalisierung der Gesellschaft zu stellen und sich in allen Lebensbereichen zu orientieren.

Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion. „Gerade die sozialen, kreativen und kommunikativen Potenziale der kulturellen Erwachsenenbildung sind perspektivisch von großer und wachsender Bedeutung“, betont auch die Enquete-Kommission „Kultur in Deutschland“ in ihrem Abschlussbericht.



## KULTUR - GESTALTEN

# Kultur und Gestalten

---

## ● Spielertreff

---

### 241-20001

**Freitag, 17:00-22:00 Uhr**

**Beginn: 19.01.24**

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Leitung: Anne Mallien,  
Torsten Seedorff

### BaST: Der Bargteheider Spielertreff

Wir sind ein offener Kreis von Brettspieler\*innen, die der Meinung sind, dass es in und um Bargteheide bestimmt noch mehr Freund\*innen der analogen Unterhaltung gibt. Die Brettspielwelt ist vielfältig geworden. Neben den klassischen Brett-, Karten- und Würfelspielen bieten wir viele Neuheiten an. „Erklärbären“ helfen bei dem schnellen Einstieg, ohne langes Regellesen.

Die Veranstaltungszeit bietet ein Kommen und Gehen nach Belieben. Eigene Spiele dürfen gerne mitgebracht werden. Termine: jeder dritte Freitag im Monat jeweils 17:00 - 22:00 Uhr. Termine siehe Internet.

Das Angebot ist kostenfrei! Eine Anmeldung für die Veranstaltung ist NICHT erforderlich. Für Fragen oder Infos wenden Sie sich bitte an: bast@mallien.de

### 241-20002

**Mittwoch, 24.04.2024**

**13:00-20:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kostenfrei**

Leitung: Anne Mallien,  
Torsten Seedorff

### BaST: Spiele-Tag „Stadt-Land-Spielt!“

**„Stadt-Land-Spielt!“ ist ein Projekt zur Förderung des Kulturguts Spiel**

Miteinander am Spieltisch: Raum für Spaß, für Glücksmomente und für's Training kognitiver Fähigkeiten. SPIELENDE wird gelernt und LERNEN geht oft spielend leicht - wer spielt, lernt gewinnen und verlieren, erwirbt kognitive Fähigkeiten und schult sich im Umgang mit anderen. Spaß macht SPIELEN obendrein. Warum also nicht öfters zum Brettspiel greifen? Wer neue Spiele testen oder einfach mit Freunden mal spielen möchte, hat dazu bei „Stadt-Land-Spielt!“ alle Möglichkeiten. Dieses Projekt findet bundesweit an diesem Wochenende statt.

Die Veranstaltung ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist NICHT erforderlich. Bei Fragen und Informationswünschen nehmen Sie bitte direkt Kontakt auf mit: bast@mallien.de.

### 241-20003

**Samstag, 24.02.2024**

**13:00-22:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 3,00 € / Tageskasse**

Leitung: Anne Mallien,  
Torsten Seedorff

### BaST: Expertenspiele-Tag

**Der besondere Tag für für komplexere Spiele**

Der BaST (Bargteheider Spielertreff) bietet Freund\*innen und Interessierten solcher Spiele die Möglichkeit, diese kennenzulernen und zu spielen. Diese Spiele heben sich von den üblichen Familienspielen ab. Sie haben eine längere Spieldauer und besondere Spielmechanismen. Außerdem bestechen sie durch ihr schönes und thematisches Spielmaterial. Oft lernt man ein Spiel kennen und würde es am liebsten gleich nochmal spielen. An diesem Tag haben wir die Zeit und die Gelegenheit dazu. Jedes Spiel wird durch eine Person aus unserem Team erklärt und betreut. Das Spieleangebot stand zum Zeitpunkt des Drucks noch nicht fest. Dieses wird zu gegebener Zeit bekannt gegeben und ist dann in der Online-Fassung des Programms ersichtlich. Ihr könnt auch gerne direkt mit uns Kontakt aufnehmen. Natürlich besteht aber auch die Möglichkeit, diesen Termin zum „freien Spiel“ mit dem ausliegenden Spielebestand zu nutzen.

Um Anmeldung wird gebeten direkt an bast@mallien.de.

# Kultur und Gestalten

## China - Spiel und Sprache - Mah-Jongg für Einsteiger **Neu!** Wochenendtermin

Mah-Jongg ist ein altes chinesisches Spiel. Wie ist es entstanden, wie lauten seine Regeln und was für chinesische Kultur steckt darin? Beim Mahjong spielen kann man auch die chinesische Sprache lernen. Kommen Sie und erleben Sie es! Viel Spaß!  
Die Dozentin Xin Li kommt aus Peking. Seit 2009 unterrichtet sie die Sprache und Kultur Chinas in Deutschland.

### 241-20004

**Samstag, 10.02.24**  
**je 10:00-13:00 Uhr**  
1 Termin  
Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 1/ DRK klein  
**Kosten: 12,40 €**  
**keine Ermäßigung**  
Leitung: Xin Li

## ● Literatur und Literarische Praxis

### Literaturgesprächskreis zu „Alte Sorten“ von E. Arenz **Neu!**

In seinem Roman „Alte Sorten“ (2019) erzählt Ewald Arenz die Geschichte von Sally und Liss, zwei Frauen, die innerlich zutiefst verletzt sind. Während die 17-jährige Sally vor allem eines möchte, nämlich ihre Ruhe, bewirtschaftet die verschlossene Liss alleine einen Hof in einem kleinen Dorf. Doch als Liss Sally einlädt, auf ihrem Hof zu übernachten, ändert sich alles. Sally bleibt und die beiden Frauen lernen sich kennen...

Stefanie Schick studierte Germanistik, Medienwissenschaft und Vergleichende Sprachwissenschaft in Marburg und Cáceres (Spanien). Nach dem erfolgreichen Abschluss ihres Magisterstudiums war sie in der Werbung, im Lektorat und in der Programmredaktion tätig. Seit Beendigung ihres Zweitstudiums (Deutsch/Spanisch), das sie mit dem Master of Education abschloss, und anschließendem Referendariat unterrichtet sie an einer Stadtteilschule in Hamburg. Stefanie Schick leitet seit 2006 den Literaturkurs an der VHS Bargteheide.  
Bitte lesen Sie bis zum Kursbeginn „Alte Sorten“ von Ewald Arenz.

### 241-20205

**Dienstag, 30.01., 06.02. und 13.02.24**  
**je 18:00-19:30 Uhr**  
3 Termine  
Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 1/ DRK klein  
**Kosten: 20,40 €**  
**Erm. Kosten: 12,60 €**  
Leitung: Stefanie Schick

### Literaturgesprächskreis zu „Trilogie“ von Jon Fosse **Neu!**

Der norwegische Autor Jon Fosse hat 2023 den Literaturnobelpreis erhalten. Ausgezeichnet wurde er als Dramatiker für seine innovativen Theaterstücke, aber auch für seine Prosatexte, die „dem Unsagbaren eine Stimme geben“, so die Jury in Stockholm. Wir werden über „Trilogie“ sprechen, in der die tieftraurige Liebesgeschichte von Alida und Asle erzählt wird, die ihren Platz in der Welt suchen.  
Bitte lesen Sie bis zum Kursbeginn „Trilogie“ von Jon Fosse.

### 241-20206

**Dienstag, 20.02., 27.02. und 05.03.24**  
**je 18:00-19:30 Uhr**  
3 Termine  
Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 1/ DRK klein  
**Kosten: 20,40 €**  
**Erm. Kosten: 12,60 €**  
Leitung: Stefanie Schick



## Kultur und Gestalten

---

### 241-20204

Dienstag, 07.05., 14.05.,  
21.05. und 28.05.24

je 18:30-20:45 Uhr

4 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,

Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 40,80 €**

**Erm. Kosten: 25,20 €**

Leitung: Monika Lisson

### Literarische Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben **Neu!**

Diese besondere Workshop-Reihe eignet sich für Einsteiger und Fortgeschrittene, Mutige, Ausprobierer und alle, die Lust auf Schreiben haben. Ihre Erzählideen, Geschichten, Essays warten darauf zu Papier gebracht zu werden, nur haben Sie den rechten Einstieg noch nicht gefunden? Oder sollten Sie bereits erste Texte und Textfragmente in der Schublade haben und interessieren sich nun für Infos rund um das Thema Veröffentlichung? Dann kann Ihnen diese Schreibwerkstatt weiterhelfen! Unter professioneller Anleitung und inspiriert von kurzweiligen Schreibimpulsen und Kreativtechniken, experimentieren Sie mit verschiedenen Textgattungen und Schreibtechniken und erhalten alltagstaugliche Tipps für das Schreiben von literarischen Texten. Jeder Abend ist einem Thema gewidmet und in sich abgeschlossen. Frau Monika Lisson arbeitete zunächst als Buchhändlerin, absolvierte dann ein Pädagogikstudium in Freiburg sowie eine NLP-Master Coachingausbildung in Berlin. Seit Abschluss einer Ausbildung zur Schreibpädagogin ist sie heute als Schreibcoach tätig. Bitte bringen Sie Ihre Lieblingsschreibutensilien mit.

## ● Kunst-/Kulturgeschichte

---

### 241-20601

Mittwoch, 28.02.2024

19:00-21:00 Uhr

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,

Raum 6 / Saal

**Kosten: 8,00 € / Abendkasse**

**keine Ermäßigung**

Leitung: Dr. Hans Thomas

Carstensen

### Kunstvortrag – „Ich fange an!“ – **Neu!**

#### Leben und Werk von Pablo Picasso anlässlich seines 50. Todestags

#### Eine Kunstgeschichte, erzählt von Dr. Thomas Carstensen

„Ich suche nicht, ich finde!“ – dieser legendäre Ausspruch Pablo Picassos (1881 - 1973) demonstriert das Selbstverständnis und das Selbstbewusstsein des berühmtesten Künstlers der klassischen Moderne. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts revolutionierte er die Kunstwelt, indem er die Gegenständlichkeit in abstrakte Grundformen übersetzte. Seitdem gilt Picasso als die Verkörperung moderner Kunst. Doch am Ziel dieser Entwicklung angekommen, verblüffte er mit einem radikalen Wandel seiner Bildsprache.

Auch sein eigenes Leben inszenierte er als einen Prozess fortwährender Erneuerung. Wechselnde Beziehungen zu Frauen markieren Stationen seiner künstlerischen Entwicklung und haben dabei auch das Menschenbild seiner Kunst geprägt.

Eine weitere unerschöpfliche Quelle für sein Schaffen war die kunstgeschichtliche Tradition. Immer wieder hat er Werke alter Meister neu interpretiert. Und so ist dieser radikale Neuerer auch ein Traditionalist gewesen.

Dieses spannungsvolle Künstlerleben wird in dem Bild-Vortrag anschaulich vor Augen geführt.

Der Hamburger Kunsthistoriker Dr. Hans Thomas Carstensen hat bei Martin Warnke über Rembrandts Beziehungen zum Judentum promoviert. Er ist in ganz Deutschland unterwegs als Erzähler von Kunstgeschichten, in denen Leben, Werk und historisches Umfeld großer Künstler als spannende Geschichte präsentiert werden. Mittlerweile hat er über 2000 Vorträge gehalten.

# Kultur und Gestalten

## ● Malen/Zeichnen/Drucktechnik

### Lust auf Farbe?

#### Aquarellieren für Fortgeschrittene

Mit Aquarell lassen sich besonders leuchtende und transparente Farben ins Bild setzen. Beispiele aus der Kunstgeschichte und Gegenwart geben uns Impulse für die eigenen Werke. Spezifische Aquarell-techniken wie Nass in Nass, Lasur und Lavieren werden immer wieder in Landschaft und Stilleben thematisiert.

Die Dozentin hat Bildhauerei und Malerei studiert und unterrichtete an der FH Koblenz im Fachbereich Keramik und Glas. Sie arbeitet als freie Bildhauerin, Malerin und Keramikerin mit eigenem Atelier.

Es können Materialien wie Papier im Kurs gekauft werden.

Am ersten Tag gibt es eine ausführliche Beratung für die Anschaffung passender Farben, Pinsel und Papiere.

Wenn vorhanden, bitte Aquarellausrüstung mitbringen.

**241-20702**

**Montag, 14:45-17:45 Uhr**

**Beginn: 29.04.24**

8 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 92,80 €**

**Erm. Kosten: 60,80 €**

Leitung: Almut Heer

## ● Plastisches Gestalten

### Töpfern und Gestalten mit Ton

#### Für Anfänger\*innen u. Fortgeschrittene

Manche Leute bezeichnen auch die figürliche Arbeit mit Aufbaukeramik als Töpfern und tatsächlich gibt es viele Überschneidungen und Ähnlichkeiten in der Technik der Aufbaukeramik, ganz egal ob ein Gefäß oder ein Kopf oder eine Figur entstehen soll – Grundkörper sind immer Zylinder und Halbkugeln.

Es kann gerne figürlich gearbeitet werden und statt Aufbaukeramik ist auch das Modellieren eine tolle plastische Technik. Vermutlich wird aber Gefäß- und Gartenkeramik der Schwerpunkt des Kurses sein.

Die Dozentin hat Bildhauerei und Malerei studiert und unterrichtete an der FH Koblenz im Fachbereich Keramik und Glas. Sie arbeitet als freie Bildhauerin, Malerin und Keramikerin mit eigenem Atelier.

Material wird von der Kursleiterin gestellt, Kosten ca. 25,00 Euro.

Bitte am ersten Abend mitbringen: Bleistift, Küchenmesser, Gabel und Holzbrettchen.

**241-20801**

**Donnerstag, 18:00-21:00 Uhr**

**Beginn: 01.02.24**

8 Termine

Ort: Kopernikusgymnasium  
Bargteheide -Lehrerparkplatz  
(Sporthalle)

**Kosten: 92,80 €**

**Erm. Kosten: 60,80 €**

Leitung: Almut Heer



# Kultur und Gestalten

## ● Textiles Gestalten

### 241-20906

**Montag, 19:00-21:00 Uhr**

**Beginn: 05.02.24**

15 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 1/ DRK klein

**Kosten: 153,00 €**

**Erm. Kosten: 94,50 €**

Leitung: Therese Roth-Stelzer

### Stricken für Anfänger\*innen, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger\*innen

Stricken fördert die Kreativität, trainiert Durchhaltevermögen und Konzentration. Die Zusammenarbeit der Hirnhälften wird gefördert, die Muskulatur der Finger wird gekräftigt.

Individuelle Einzelstücke werden erarbeitet: Strickmode in Massanfertigung, wärmende Accessoires für den Winter, Heimtextiles etc.

Möchten Sie stricken lernen? Haben Sie früher gestrickt und einiges vergessen? Oder möchten Sie sich in gemütlicher Runde mit anderen Strickerinnen austauschen und sich zu neuen Projekten anregen lassen? Die fachkundige Anleitung dazu bekommen Sie in diesem Kurs! Therese Roth-Stelzer strickt seit ihrer Kindheit und lernt gerne noch dazu.

### 241-20404

**Mittwoch, 18:15-20:15 Uhr**

**Beginn: 14.02.24**

6 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 54,40 €**

**Erm. Kosten: 33,60 €**

Leitung: Cornelia Utrecht

### Nähen für Anfänger

In diesem Kurs nähen wir (mit einfachen Vorlagen) Taschen, Kosmetikbeutel, Turnbeutel und/oder andere Kleinigkeiten. Gern können auch eigene Vorlagen und Ideen mitgebracht werden.

Voraussetzung ist das Mitbringen einer eigenen Nähmaschine.

Frau Utrecht ist gelernte Schneiderin. Seit vielen Jahren ist sie mit viel Freude, Kreativität und immer wieder neuen Ideen in den verschiedensten Richtungen der Schneider- und Näherei unterwegs.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Stoff, Garn, kleine Schere und Nähutensilien.

Eine Umlage für Nähzubehör in Höhe von 5 € ist im Kurs zu zahlen.

Kein Kurs am 13.03.2024

### 241-20901

**Samstag, 23.03.24,**

**14:00 - 18:30 Uhr**

**Sonntag, 24.03.24,**

**11:00-15:30 Uhr**

2 Termine

Ort: Museum Bargteheide

**Kosten: 105,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist 17.03.2024

Leitung: Angela Walter

### Weben im Museum

#### Wochenendseminar

Früher stellten die Menschen auf dem Lande oft selbst die benötigten Textilien her, d.h. die meisten Frauen und Mädchen konnten spinnen und weben. In Bargteheide gab es auch mehrere Webereien, die aber durch die Industrialisierung verdrängt wurden. So ging auch allmählich das Wissen und die Fertigkeit verloren.

Wollten Sie schon immer mal ein Küchenhandtuch, Tischläufer, Teppich, Kissen, Loop, ein Buchstoff oder einen Schal weben? An einem Wochenende können Sie im Bargteheider Museum alles rund ums Weben erfahren und ein Stück Stoff für sich herstellen. Keine Angst vor Kette und Schuß. Zur Verfügung stehen ein Bauernwebstuhl, Hochwebstühle, Tastaturwebstühle, Kontermarschwebstühle, Musterwebstühle und Bänderwebstühle, einige Webstühle sind rollstuhlgerecht. Bitte mitbringen: dicke Socken, Schere und ein Maßband.

Materialkosten: ca. 5-15 Euro je nach Verbrauch und wird nach Gewicht verrechnet.

Bitte melden Sie sich zeitnah zur Veranstaltung an, um eine Planungssicherheit zu ermöglichen.

# Kultur und Gestalten

---

## Weben im Museum

### Wochenendseminar

Kurstext siehe 241-20901.

Bitte melden Sie sich zeitnah zur Veranstaltung an, um eine Planungssicherheit zu ermöglichen.

In Zusammenarbeit mit dem Bargtheider Museum. Der Kurs findet im Museum, Hamburger Straße 3, statt.

## 241-20902

**Samstag, 25.05.24,**

**14:00 - 18:30 Uhr**

**Sonntag, 26.05.24,**

**11:00 - 15:30 Uhr**

2 Termine

Ort: Museum Bargtheide

**Kosten: 105,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 18.05.24

Leitung: Angela Walter

## ● Theaterpraxis/Kleinkunst

---

### Improvisationstheater als Selbstaussdruck **Neu!** und Selbsterfahrung

**Vom Theater geht eine besondere Faszination aus.**

Wer sich selber ausprobieren möchte, ist beim Improvisationstheater genau richtig. Es bietet eine gute Einstiegsmöglichkeit um die Kreativität zu fördern, der Phantasie freien Lauf zu lassen und den Gestaltungswillen zu entwickeln. Denn beim Improtheater entstehen spontane Dialoge, Handlungen und Szenen ohne gelerntem Text anhand von wenigen Vorgaben. Jeder agiert das aus, was ihm gerade in den Sinn kommt. Das ist humorvoll und riskant, manchmal auch dramatisch. Man erlebt interaktives Theater in pur – immer neu, immer anders im leistungsfreien Raum der Bühne.

Auch außerhalb des Theaters können Improvisationsfähigkeiten nützlich sein, z. B. für die berufliche Kommunikation, für geschäftliche Präsentationen, als auch für die private Kommunikation oder einfach als Grundlage für sicheres Auftreten im Alltag. Es fördert das Selbstbewusstsein und die Sprachfähigkeiten und man erhält Einblicke in die eigene Gedanken- und Gefühlswelt.

Aufwärmtraining, Körperbewusstsein und Bühnenpräsenz entwickeln sowie Atem- und Sprechtechnik sind weitere Themen.

Alles läuft unter dem Motto Spaß haben, ohne dabei zu ernst zu sein. Mitbringen müssen Sie nur Spaß am Spielen und die Lust sich aus zu probieren.

Frau Deininger-Schrader ist staatlich ausgebildete Schauspielerin. Durch mehrjährige Engagements an professionellen Theatern verfügt sie über fundierte Schauspiel- und Theatererfahrungen. Als Theaterpädagogin leitet sie 10 Jahre das Junge Theater und Junge Schauspielschule Marstall in Ahrensburg.

Kein Kurs am 01.03.2024

## 241-20401

**Freitag, 16:00-17:30 Uhr**

**Beginn: 02.02.24**

9 Termine

Ort: Bargtheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 61,20 €**

**Erm. Kosten: 37,80 €**

Leitung: Angela Deininger-Schrader

## Kultur und Gestalten

### Foto-, Film-, Audio- und sonstige Medienpraxis

#### 241-21107

**Samstag, 10:00-16:00 Uhr**

**Beginn: 23.03.24**

2 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 65,60 €**

**Erm. Kosten: 40,00 €**

Abmeldefrist: 16.03.2023

Leitung: Trainer\*innen der VHS  
Fotogruppe „SPEKTRUM“  
unter der Leitung von Claus  
Petersen.

#### Einführung in die digitale Fotografie mit vielen Praxisübungen

##### Wochenendworkshop

Wer eine digitale Kamera oder ein spiegelloses Kamerasystem besitzt (kein Smartphone!) und den gezielten Umgang damit mit Gleichgesinnten erlernen oder verbessern möchte, ist in diesem Workshop bestens aufgehoben. Wir erklären die grundlegenden Begriffe der Fotografie wie Blende, Zeit und ISO. Zusätzlich beschäftigen wir uns mit der Bildaufteilung/Bildgestaltung und den persönlichen Interessen der Kursteilnehmer\*innen. Wir werden die Theorie mit sehr vielen praktischen Übungsaufgaben festigen. Die Ergebnisse werden gemeinsam ausgewertet und besprochen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Kamera mit Bedienungsanleitung zum Kurs mit. Die Speicherkarte der Kamera muss leer sein, die Akkus aufgeladen. Ein Stativ wäre wünschenswert, ist aber kein Muss. Eine individuelle Betreuung während des Kurses ist gewährleistet durch die Trainer\*innen der VHS Fotogruppe „SPEKTRUM“ unter der Leitung von Claus Petersen.

Weitere Kursinhalte: Motivsuche, fotografisches Sehen,ameratechnik, Natur- und Landschaftsfotografie.

#### 241-21106

**Donnerstag, 19:30-21:45 Uhr**

**Beginn: 18.01.2024**

6 Termine

Ort: wird zu Kursbeginn  
bekanntgegeben

Leitung: Claus Petersen

#### SPEKTRUM

##### Fotogruppe der VHS Bargteheide

Wir, die Fotogruppe SPEKTRUM, beschäftigen uns intensiv mit moderner Fotografie. Unsere Fotoprojekte, die häufig in Ausstellungen münden, beziehen sich thematisch fast immer auf unsere Region. Im Mittelpunkt unserer „Betrachtung mit der Kamera“ steht in der Regel der Mensch. Modern sind wir vor allem im Hinblick auf Bildideen und Bildgestaltung. Dass wir uns modernster Fototechnik bedienen, ist selbstverständlich.

Die Gruppe kann momentan keine freien Plätze anbieten. Sollte trotzdem Interesse bestehen, wenden Sie bitte sich an das Büro der VHS Bargteheide per Mail. Ihre Anfrage wird weitergeleitet an den Dozenten der Gruppe, der sich dann mit Ihnen in Verbindung setzt.

Kosten für Material, Eintrittsgelder und Fahrten werden anteilig getragen.

**Das Projekt ist kostenfrei und aktuell ausgebucht.**

#### Einladung zur Ausstellung „Internationales Fotoprojekt – Das Baritschtal des Europäischen Nachbars Polen“

In Zmigrod, der polnischen Partnerstadt Bargteheides, einfach links abbiegen, dann ist das Baritschtal nicht mehr zu verfehlen. Die Fotogruppe „Spektrum“ der VHS Bargteheide hat in Zusammenarbeit mit einem Fotoclub in der Nähe Zmigrods dieses Gebiet fotografisch 2019 als Ziel gehabt. Nun wird es im Januar 2024 zu einer Ausstellung im Stadthaus Bargteheide kommen. In über 40 Bildern will die Fotogruppe „Spektrum“ die Schönheit dieses Landschaftsschutzpark den Besuchern zeigen.

## „VHS macht gesünder!“

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



**GESUNDHEIT UND FITNESS**

# Gesundheit und Fitness

---

**Wir möchten Sie herzlich bitten, Ihre eigenen Gymnastikmatten, Sitzkissen, Decken und andere benötigte Materialien zum Kurs mitzubringen.**

## ● Gesundheit und Psyche

---

### 241-30603

**Samstag, 09.03.2024**

**10:00-15:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 28,70 €**

**Erm. Kosten: 18,90 €**

Abmeldefrist: 02.03.2024

Leitung: Dr. Ghassan Al-Halabi

### Entdeckung und Eroberung des Glücks

#### Wochenendseminar

„Glück ist ein Schmetterling – Jag ihm nach, und er entwischt dir, setz dich hin, und er lässt sich auf deiner Schulter nieder“.

Glück ist kein Zufallsprodukt. Glückliche Menschen haben nicht „einfach“ Glück gehabt, sondern sie tun ständig etwas dafür, um glücklich zu sein und es zu bleiben. Sie können die Tafel Ihres Lebens füllen, womit auch immer Sie wollen. Ihre einzige Aufgabe ist, glücklich zu sein. Je mehr Sie Energie in Ihrem Inneren nutzen, desto mehr Kraft werden Sie anziehen. Beschäftigen Sie sich mit dem, was Sie lieben. Wenn Sie sich Ihrer Freude widmen, werden Sie eine Fülle von Glücksmomenten erleben, weil Sie Freude ausstrahlen. Ziel des Seminars ist es, das Wissen um das Geheimnis des Glücks zu erweitern und glücksfördernde Einstellungen und Verhaltensweisen zu erarbeiten.

Dr. Ghassan Al-Halabi ist ästhetischer Chirurg und ärztlicher Direktor des Medicus-Instituts für Schönheit und ästhetische Medizin in Emden und Autor des Buches „Die Eroberung des Glückes“. Er beschäftigt sich u.a. mit den Themen Gesunderhaltung und Prävention.

Das Buch: (Die Eroberung des Glückes, ISBN 978-3-96229-028-3) wird im Seminar zur Verfügung gestellt.

### 241-30606

**Samstag, 27.04.2024**

**14:00-18:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 24,60 €**

**Erm. Kosten: 16,20 €**

Abmeldefrist: 20.04.2024

Leitung: Rita Griesheimer

### Der Mayakalender

#### Das Leben mit dem Mayakalender im Alltag

##### Wochenendseminar

Mit dem Maya-Kalender leichter durch den Alltag gehen. Geht das? Ja, wenn man die Tagesqualitäten und die jeweilige „Welle“ beachtet, dann kann man so manche Hürde umschiffen und günstige Gelegenheiten schaffen für Projekte, Gesundheit, Familie etc.

– Was ist der Mayakalender - Argülles?

– Was ist ein KIN, was eine Welle? Wie gehe ich damit um?

– In welche Kin - Familie gehöre ich? Was sagt das über mich aus?

– Was kann ich damit Sinnvolles in meinem Alltag anfangen?

– Wobei kann mir der Mayakalender helfen?

– Wie begleite ich ein Projekt mit dem Mayakalender?

Rita Griesheimer ist seit 1992 geprüfte Heilpraktikerin sowie zertifizierte Homöopathin im Rahmen der Qualitätskonferenz des BKHD Weiterbildung in Chakren Heilung und Familienstellen nach Hellinger

Bitte mitbringen: Etwas zum Schreiben um sich Notizen zu machen.

## Kein Scham beim Thema Darm

Immer noch löst das Thema Darmgesundheit bei vielen Menschen ein Schamgefühl aus. Doch dafür gibt es keinen Grund, denn ein gesunder Darm ist die Voraussetzung für Wohlbefinden von Körper und Psyche. Eine stabile Darmflora sorgt für Energie und Widerstandskraft. 80% unserer Immunzellen befinden sich im Darm. Kommt es zu einer Störung im Darmsystem, kann es zum Beispiel zu Verdauungsbeschwerden, Hauterkrankungen, Kopfschmerzen, Infektanfälligkeiten, Depressionen und chronischen Entzündungsprozessen führen.

In diesem Kurs erfahren Sie, welchen Einfluss Medikamente, Stress und Schlafmangel auf unser Darmmilieu haben und welche Auswirkung die Darmflora auf das Gehirn hat. Naturheilkundliche Informationen zur Pflege und Gesunderhaltung des Darms runden das Thema ab.

Frau Astrid Kochinky ist praktizierende Heilpraktikerin in eigener Praxis seit 2010. Sie bietet gesundheitsbezogene Themen an und gibt Ihre Erfahrungen und praktische Tipps zur Gesunderhaltung an die Teilnehmer weiter. Bitte mitbringen: 4,00 € für das Skript.

## Wechseljahre beginnen früher als FRAU glaubt!

Mit Eintritt in die Wechseljahre beginnt für jede Frau ein neuer Lebensabschnitt. Erste Anzeichen können schon mit Mitte 30 auftreten.

Neben körperlichen Veränderungen treten auch Ängste und Befürchtungen auf. Aber was genau passiert eigentlich im Körper und welche Auswirkung hat die hormonellen Veränderung? Was kann selbst getan werden, um klimakterische Beschwerden wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Nervosität und Stimmungsschwankungen zu lindern? Die Natur bietet uns viele Möglichkeiten diese Leitsymptome der neuen Lebensphase alternativ und natürlich zu begleiten. In diesem Kurs erfahren Sie wissenswertes über den hormonellen Veränderungen im Körper, alternative Behandlungsmöglichkeiten der Beschwerden und Sie erhalten die Gelegenheit diese Lebensphase als positive Chance für die Zukunft zu betrachten. Bitte mitbringen: 3,00 € für das Skript.

## Entspannt & Stressfrei LEBEN - Entdecke deine Kraftquellen

### Für Erstteilnehmer\*innen und Fortgeschrittene

Du fühlst dich immer häufiger gestresst und findest keine Möglichkeit zum Innehalten und fragst dich häufig „Und wo bleibe ich?“

Mit Methoden aus dem Mentaltraining findet sich eine ausgeglichene Einstellung zum Leben wieder. Muss ich immer perfekt sein? Welche Bedürfnisse und Wünsche habe ich? Welche Ziele möchte ich erreichen? Wie stärken ich mein Selbstvertrauen? Mit Themen aus dem Mentaltraining wie stressfreie Kommunikation, Wahrnehmung und Umgang mit Emotionen, Zeitmanagement, positive Psychologie, Glaubenssätze stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre mentale Gesundheit. Begleitende Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Traumreisen und Visualisierungen, Yoga Nidra und Elemente aus der Kinesiologie schaffen die Grundlage zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit.

Frau Meier ist zertifizierte Entspannungstrainerin, Mentalcoach und Fachkraft für Stress- und Burnout-Prävention

Bitte mitbringen: Umlage von € 5,00 für Fragebögen und Audio-Datei mit Entspannungsübungen sowie Gymnastik/Yogamatte, warme Socken, eventuell Wolldecke.

Teilnehmer können am Ende des Kurses ein Kursbuch käuflich erwerben.

## 241-30304

**Dienstag, 20.02.2024**

**18:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 16,40 €**

**Erm. Kosten: 10,80 €**

Leitung: Astrid Kochinky

## 241-30306

**Dienstag, 19.03.2024**

**18:30-21:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 16,40 €**

**Erm. Kosten: 10,80 €**

Leitung: Astrid Kochinky

## 241-30126

**Montag, 17:30-19:00 Uhr**

**Beginn: 22.04.24**

8 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 65,60 €**

**Erm. Kosten: 43,20 €**

Leitung: Silke Meier

## 241-30137

**Samstag, 16.03.24,**

**10:00-16:00 Uhr**

**Sonntag, 17.03.24,**

**10:00-15:00 Uhr.**

2 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 61,50 €**

**Erm. Kosten: 40,50 €**

Abmeldefrist: 09.03.2024

Leitung: Silke Meier

## Entspannt & Stressfrei LEBEN am Wochenende

### Entdecke deine Kraftquellen - Wochenendseminar

Du fühlst dich immer häufiger gestresst und findest keine Möglichkeit zum Innehalten und fragst dich häufig „Und wo bleibe ich?“

Mit Methoden aus dem Mentaltraining findet sich eine ausgeglichene Einstellung zum Leben wieder. Muss ich immer perfekt sein? Welche Bedürfnisse und Wünsche habe ich? Welche Ziele möchte ich erreichen? Wie stärke ich mein Selbstvertrauen? Mit Themen aus dem Mentaltraining wie stressfreie Kommunikation, Wahrnehmung und Umgang mit Emotionen, Zeitmanagement, positive Psychologie, Glaubenssätze stärken Sie Ihr Selbstwertgefühl und Ihre mentale Gesundheit. Begleitende Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Traumreisen und Visualisierungen, Yoga Nidra und Elemente aus der Kinesiologie schaffen die Grundlage zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit.

Bitte mitbringen: Umlage von € 5,00 für Fragebögen und Audio-Datei mit Entspannungsübungen sowie Gymnastik/Yogamatte, warme Socken, eventuell Wolldecke.

Teilnehmer können am Ende des Kurses ein Kursbuch käuflich erwerben.

## 241-30138

**Samstag, 23.03.24,**

**10:00 bis 16:00 Uhr**

**Sonntag, 24.03.24,**

**10:00 bis 15:00 Uhr**

2 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 61,50 €**

**Erm. Kosten: 40,50 €**

Abmeldefrist: 16.03.2024

Leitung: Silke Meier

## MÄNNERZEIT – Erfolgcoaching für Beruf & Alltag

### Wochenendworkshop

#### Sie fühlen sich immer häufiger gestresst im Alltag und im Berufsleben?

Ziel des Kurses ist der Zugang zum eigenen Ich, zur nachhaltigen Persönlichkeitsentwicklung und zur mentalen Stärke. Erfolg beginnt im Kopf! Mit Methoden aus dem Mentaltraining findet sich die positive Einstellung zum Leben wieder. Dadurch schaffen Sie einen Zugang zu Ihren Ressourcen, Ihrer Intuition und Kreativität. Sie gewinnen Abstand zu den Problemen des Alltags und können diese in der richtigen Relation sehen – das bedeutet ein großes Stück Freiheit.

Themen des Kurses sind u.a.: Identitätsentwicklung, Leben mit den eigenen Werten und Bedürfnissen, Zielversion und Zielsetzung, Methoden zur Motivation und die Fähigkeit Prioritäten zu setzen, die soziale Rolle im Beruf und Alltag, Ressourcen aktivieren und anknüpfen.

Entspannt können Sie Herausforderungen gelassen entgegensehen und angemessene Handlungsweisen entwickeln.

Bitte mitbringen: Umlage von € 5,00 für Fragebögen und Audio-Datei mit Entspannungsübungen sowie Gymnastik/Yogamatte, warme Socken, eventuell Wolldecke.

Teilnehmer können am Ende des Kurses ein Kursbuch käuflich erwerben.

# Gesundheit und Fitness

## ● Entspannung/Körpererfahrung/ Stressbewältigung

### Heilarbeit mit unseren Chakren (Energiezentren)

#### Wochenendseminar

Alles ist Energie und alles ist mit Allem verbunden. Wir nennen es in unserem Kulturkreis Lebensenergie. Diese Energie strömt zwischen uns Menschen und im ganzen Universum. Eine gravierende Störung in diesen Kreisläufen schwächt die Vitalkraft und führt zu Krankheit und Tod. Sanft und harmonisch sollte sie in uns zirkulieren. Fließt es zu langsam oder zu schnell, besitzen einzelne Organe zu viel oder zu wenig Chi, ist dies der Beginn einer Krankheit, psychisch und physisch. Jedem Chakra ist eine bestimmte Emotion zugeordnet. Dies zu wissen und zu verstehen was dies bedeutet, ist immens wichtig für unsere Gesundheit. Mit der Heilarbeit mit unseren Chakren helfen wir diesen Energiezentren, ihre Verletzungen zu bearbeiten und die „Ordnung“ wiederherzustellen.

Rita Griesheimer ist seit 1992 geprüfte Heilpraktikerin sowie zertifizierte Homöopathin im Rahmen der Qualitätskonferenz des BKHD Weiterbildung in Chakren Heilung und Familienstellen nach Hellinger  
Bitte mitbringen: Snack, Getränk und warme Socken.

### M.E.T.® Meridian-Energie-Technik

#### „Klopfe Dich frei“ - Wochenendseminar

M.E.T.® geht davon aus, dass negative Gefühle und Gedanken entstehen, wenn der Energiefluss der Meridiane blockiert ist. In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) ist dieses Wissen mehrere tausend Jahre alt. Durch das sanfte Beklopfen von Akupunkturpunkten wird die Blockierung aufgelöst. M.E.T.® wird angewendet bei Ängsten, Phobien, Ärger, Wut, Schuldgefühlen, Depressionen, Stress, Burnout, Eifersucht und anderen emotionalen Themen sowie Traumata aus der Vergangenheit und deren Nachwirkungen. Ziel ist es, die Energie wieder frei fließen zu lassen sowie negative Gefühle und Gedanken zum Verschwinden zu bringen.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Snack, Getränk.

### 241-30301

**Samstag, 16.03.2024**

**14:00-18:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 24,60 €**

**Erm. Kosten: 16,20 €**

Abmeldefrist: 09.03.2024

Leitung: Rita Griesheimer

### 241-30302

**Samstag, 17.02.2024**

**14:00-18:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 24,60 €**

**Erm. Kosten: 16,20 €**

Abmeldefrist: 10.02.2024

Leitung: Rita Griesheimer



## 241-30303

**Samstag, 06.07.2024**

**14:00-18:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 24,60 €**

**Erm. Kosten: 16,20 €**

Abmeldefrist: 29.06.2024

Leitung: Rita Griesheimer

## Heilarbeit mit unseren Chakren (Energiezentren)

### Wochenendseminar

Alles ist Energie und alles ist mit Allem verbunden. Wir nennen es in unserem Kulturkreis Lebensenergie. Diese Energie strömt zwischen uns Menschen und im ganzen Universum. Eine gravierende Störung in diesen Kreisläufen schwächt die Vitalkraft und führt zu Krankheit und Tod. Sanft und harmonisch sollte sie in uns zirkulieren. Fließt es zu langsam oder zu schnell, besitzen einzelne Organe zu viel oder zu wenig Chi, ist dies der Beginn einer Krankheit, psychisch und physisch. Jedem Chakra ist eine bestimmte Emotion zugeordnet. Dies zu wissen und zu verstehen was dies bedeutet, ist immens wichtig für unsere Gesundheit. Mit der Heilarbeit mit unseren Chakren helfen wir diesen Energiezentren, ihre Verletzungen zu bearbeiten und die „Ordnung“ wieder herzustellen.

Rita Griesheimer ist seit 1992 geprüfte Heilpraktikerin sowie zertifizierte Homöopathin im Rahmen der Qualitätskonferenz des BKHD Weiterbildung in Chakren Heilung und Familienstellen nach Hellinger  
Bitte mitbringen: Snack, Getränk und warme Socken.

## 241-30125

**Freitag, 10:30-11:45 Uhr**

**Beginn: 02.02.24**

10 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 69,70 €**

**Erm. Kosten: 45,90 €**

Leitung: Angela Deininger-Schrader

## Meditation am Morgen

### Richtige Meditation ist einfach, angenehm und jeder kann sie lernen!

Meditation beginnt zu wirken, wenn nirodha geschieht, das „zur-Ruhe-Kommen“ der Geistesbewegungen, wenn sich innerer Abstand zu Gedanken, Gefühlen, Bedürfnisse und Wünsche einstellt. In der inneren Sammlung wird ein Prozess der Entschleunigung gefördert, in dem sich Verkrampfungen und Blockaden lösen und die innere Getriebenheit nachlässt. Die Erfahrung mentaler Ruhe nimmt zu. Es stellt sich ein integrierter Zustand ein, in dem Verbundenheit mit dem Wesenskern und Wesenstiefe des eignen Selbst möglich ist. Hier ist die Quelle der Urenergie, aus der wir schöpfen können. Thematisch befassen wir uns mit den 5 Kleshas, Verhaltens-Muster die uns immer wieder in Situationen bringen, in denen wir leiden.

Es kann wahlweise auf einem Meditationskissen, auf einer gefalteten Decke oder auf einem Stuhl meditiert werden.

Angela Deininger-Schrader praktiziert seit 40 Jahren Yoga und Meditation, ist zertifizierte Yoga Lehrerin, Yoga Therapeutin und Meditationslehrerin.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke und warme Socken, falls vorhanden gern auch ein eigenes Meditationskissen/-bänkchen.



## Progressive Muskelentspannung mit Klangschalen

Während die Anforderungen in unserer Gesellschaft gefühlt täglich steigen, werden Hektik und Stress zu unseren vertrauten Begleitern in unserem Berufs- und Familienalltag. Momente der Erholung und Entspannung bleiben immer mehr aus. Dafür machen sich körperliche und psychische Probleme wie Spannungskopfschmerzen, Ein- und Durchschlafprobleme, Reizbarkeit und weitere Symptome bemerkbar. Ein reales Risiko für unseren Körper und unsere Psyche. Die Progressive Muskelentspannung ist eine aktive, wirkungsvolle und einfach zu erlernende Entspannungsmethode nach Jacobsen, die diesem entgegenwirkt. Sie unterstützt unseren Körper dabei sich zu entspannen und fördert dadurch seinen Regenerationsprozess. Durch das bewusste Anspannen und anschließende Loslassen von bestimmten Muskelgruppen, lässt sich ein Zustand der tiefen Entspannung erreichen. Körper und Psyche kommen allmählich wieder in Balance. Der gezielte Einsatz von Klangschalen und kleinen Klangmeditationen vertieft und verstärkt darüber hinaus den Entspannungs- und Lernprozess. Erlernen Sie diese Methode, damit Sie sich aktive kleine aber wirkungsvolle Auszeiten in hektischen und stressigen Moment nehmen können. Stärken Sie sich und ihren Körper und gehen Sie entspannter durchs Leben.

Frau Petra Nölting ist eine zertifizierte Kursleiterin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung, Entspannungstrainerin für Klang- und Fantasiereisen nach Emily und Peter Hess, und zertifizierte Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess. Sie gibt seit über 5 Jahren Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung und Entspannung. Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

## Entspannen mit den Klängen der Klangschale

### – Einzelveranstaltung –

Ein Abend zum Ausruhen, Loslassen und Träumen. Genießen Sie die entspannende Wirkung von Klangschalen. Wir werden unterschiedliche Entspannungsmethoden ausprobieren, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und eine Fantasiereise, immer begleitet von den Klängen der Klangschalen. Sie werden erleben, wie leicht Sie bei den Klängen der Klangschalen abschalten können und sich Ruhe und Gelassenheit einstellen. Gönnen Sie sich eine Auszeit, ich freue mich auf Sie!

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, ggf. eine Rolle um die Knie zu entlasten, warme Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

## 241-30130

**Montag, 19:15-20:30 Uhr**

**Beginn: 27.05.24**

6 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 41,00 €**

**Erm. Kosten: 27,00 €**

Leitung: Petra Nölting

## 241-30131

**Montag, 29.01.2024**

**18:00-20:30 Uhr**

1 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 16,40 €**

**Erm. Kosten: 10,80 €**

Leitung: Petra Nölting

## 241-30134

**Montag, 19:15-20:15 Uhr**

**Beginn: 05.02.24**

8 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 45,10 €**

**Erm. Kosten: 29,70 €**

Leitung: Petra Nölting

## Entspannt in die Woche

Einfach mal zu Wochenbeginn Ruhe und Entspannung tanken. Starten Sie gut gestärkt in die Woche. Mit einfachen Übungen den Stress leichter bewältigen und die Resilienz steigern. Die Kombination aus verschiedenen Übungen, wie z.B. Body Scan, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Atemmeditationen und mehr steigert Ihre eigene Energie. Zur Steigerung des Entspannungseffektes und dessen Wirkung, werden die Schwingungen und Klänge von hochwertigen Klangschalen genutzt. Seien Sie dabei und unterstützen Sie mit diesen Übungen Ihre Gesundheit und reduzieren Ihren Stresspegel. Ich freue mich darauf, Sie zu sehen und Ihnen einen entspannten Wochenstart zu eröffnen.

Bitte mitbringen: Matte, Decke, Kissen, warme Socken, bequeme Kleidung und etwas zu trinken.

## 241-30128

**Montag, 18:00-19:00 Uhr**

**Beginn: 05.02.24**

7 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 41,00 €**

**Erm. Kosten: 27,00 €**

Leitung: Simone Schütz

## 7 Chakren in 7 Wochen

In diesem anfängerfreundlichen Kurs lösen wir durch praktische Übungen, Chakra Meditation und Achtsamkeitsstrategien innere Blockaden und bringen unsere Chakren wieder ins Gleichgewicht. Jeden Abend widmen wir uns einem Chakra und können mehr Ausgeglichenheit, Energie und Wohlbefinden für unseren Alltag erlangen.

Frau Simone Schütz hat die DOSB-Übungsleiterlizenz im Profil Erwachsene und Ältere mit Schwerpunkt Fitness. Außerdem absolvierte sie Weiterbildungen im Bereich Wirbelsäulengymnastik und Faszientraining.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, eventuell Decke und Kissen, ein Getränk.

## 241-30135

**Mittwoch, 19:00-20:30 Uhr**

**Beginn: 31.01.24**

8 Termine

Ort: Bargteheide Schulerweiterungsbau; Gestaltenraum

**Kosten: 65,60 €**

**Erm. Kosten: 43,20 €**

Leitung: Hilde Mütter-Waldorf

## Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

**„Das Unmögliche möglich, das Mögliche leicht und das Leichte elegant machen....“ Moshe Feldenkrais**

Als Physiker, Ingenieur und Judomeister und mit einem unerschütterlichen Pioniergeist ausgestattet, war Moshe Feldenkrais immer an der Entwicklung, Entfaltung und Selbsterkenntnis der Menschen interessiert. „Sobald wir denken, handeln wir.“ und „Handeln ist Bewegung“. Das WIE des Handelns/ Bewegens interessiert uns. Zumeist auf dem Boden liegend werden bestimmte Bewegungsabläufe erforscht. Die verbale Anleitung bietet den Raum, mit großer Achtsamkeit den eigenen Gewohnheiten auf die Spur zu kommen und dabei neue Möglichkeiten zu entdecken. Dabei werden die Bewegungen auf leichte und spielerische Weise mit verschiedenen oft ungewohnten Variationen ausgeführt, so dass scheinbar alltägliche Handlungen in ihrer Komplexität erfahrbar und bewusst gemacht werden.

Seit 2012 unterrichtet Frau Mütter-Waldorf Feldenkrais mit Begeisterung an der VHS und auch in privaten Kursen. Als Physiotherapeutin ist sie seit ca. 30 Jahren in vielen Bereichen unterwegs. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.feldenkrais-bargteheide.de](http://www.feldenkrais-bargteheide.de)  
Kurstermine: 31.01., 21.02., 28.02., 13.03., 27.03., 24.04., 15.05. und 29.05.2024.

Bitte mitbringen: warme bequeme Kleidung, ein großes Badelaken für den Kopf und eine Decke für den Boden, evtl. etwas zu trinken.

# Gesundheit und Fitness

## **Happy Feet – Der Fuß – ein anatomisches und sensorisches Meisterwerk** **Wochenendseminar**

Die Füße sind ein Spiegelbild des Menschen und haben symbolische Bedeutung dafür, wie wir im Leben stehen und durchs Leben gehen. Wir Menschen richten uns entgegen der Schwerkraft auf. Dabei sorgen die Füße für Halt, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Wir verlangen von unseren Füßen ein Leben lang Höchstleistungen ab und sperren sie in starre Schuhe ein, ohne es ihnen wirklich zu danken.

In diesem Fußworkshop bekommen Sie Hilfe zur Selbsthilfe und die Möglichkeit, sich intensiv mit ihren Füßen zu beschäftigen. Damit Sie wieder mit Freude durchs Leben gehen können.

Sie lernen etwas über die Funktion und Anatomie ihrer Füße, sowie der korrekten Stellung der Beinsachsen und deren Auswirkungen auf die Statik der Füße. Der Schwerpunkt wird auf die Körperwahrnehmung, der Stabilität und der Flexibilität mit praktischen Übungen liegen.

Judith-E. Wohlrabe ist zertifizierte Rolferin\* und Rolf Movement™ Practitioner mit eigener Praxis in Bargteheide seit 2015. Den Yoga Weg wandert Judith seit 1998 und machte die Yogalehrausbildung (BDY/ EYU) am Himalaya Institut Hamburg.

Bitte mitbringen: dicke Socken, bequeme Kleidung, Decke, Matte, Essen & Getränk.

## **Happy Feet – Der Fuß – ein anatomisches und sensorisches Meisterwerk** **Wochenendseminar**

Kurstext siehe 241-30120

## **Bewegte und entspannte Füße am Abend**

Der Kurs richtet sich an alle Menschen, die mehr für ihre kostbaren Füße tun wollen. Der Fuß ist ein äußerst beweglicher Körperteil und bildet das Fundament deines Körpers, um aufrecht gehen und stehen zu können. Häufig gibt es Fußschmerzen durch Fehlstellungen und verschobene Beinachsen und wir geraten aus dem Lot. Ein gezieltes Training wirkt sich positiv auf die Fußbalance und Körperstatik aus und wirkt den Fehlstellungen entgegen. In diesem Kurs lernst du, wie man durch Mobilisationsübungen die Fuß- und Beinmuskulatur stärkt und ausrichtet. Die verklebten Faszien in der Fußsohle werden wieder weich. Deine Wahrnehmung und das Abrollverhalten in deinen Füßen wird gefördert und deine Koordination verbessert. Die meisten Übungen können einfach in deinen Alltag integriert werden. Weiterhin werden gewisse anatomische Kenntnisse vermittelt, damit du eigenständig und bewusst durch den Alltag laufen kannst. Unsere Füße sind ein Leben lang lern- und veränderungsfähig.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken und Getränk.

## **241-30120**

**Samstag, 02.03.2024**

**10:00-16:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 32,80 €**

**Erm. Kosten: 21,60 €**

Abmeldefrist: 24.02.24

Leitung: Judith Wohlrabe

## **241-30122**

**Samstag, 04.05.2024**

**10:00-16:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 32,80 €**

**Erm. Kosten: 21,60 €**

Abmeldefrist: 27.04.2024

Leitung: Judith Wohlrabe

## **241-30121**

**Montag, 18:00-19:00 Uhr**

**Beginn: 04.03.24**

4 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 24,60 €**

**Erm. Kosten: 16,20 €**

Leitung: Judith Wohlrabe

# Gesundheit und Fitness

---

## 241-30123

**Montag, 18:00-19:00 Uhr**

**Beginn: 06.05.2024**

6 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 32,80 €**

**Erm. Kosten: 21,60 €**

Leitung: Judith Wohlrabe

## Bewegte und entspannte Füße am Abend

Kurstext siehe 241-30121

## ● Qi Gong-Kurse

---

## 241-30146

**Samstag, 10.02.2024**

**10:00-15:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 28,70 €**

**Erm. Kosten: 18,90 €**

Abmeldefrist: 03.02.2024

Leitung: Britt-Marie Fenske

## Qi Gong – Grundlagen und Einführung **Neu!** Wochenendseminar

Für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse. Sie lernen den theoretischen Hintergrund, die Grundprinzipien und einfache Bewegungen des Qi Gong kennen.

Britt-Marie Fenske arbeitet seit mehr als 25 Jahren in der Erwachsenenbildung mit dem Schwerpunkt Gesundheitsvorsorge (Gesundheitsmanagerin, dbb Akademie). Sie besitzt diverse Trainer-Lizenzen mit dem Schwerpunkt Wellness und Gesundheit und hat ein Studium als Heilpraktikerin abgeschlossen. Weitere Schwerpunkte sind Akupunktur und Qi Gong.

Bitte mitbringen: Rutschfeste Socken oder Schuhe mit ganz flachen Sohlen, lockere Kleidung.

## 241-30142

**Mittwoch, 19:30-20:45 Uhr**

**Beginn: 17.01.24**

8 Termine

Ort: Bargteheide Albert-  
Schweitzer-Schule; Multifunktionsraum

**Kosten: 57,40 €**

**Erm. Kosten: 37,80 €**

Leitung: Britt-Marie Fenske

## Qi Gong der fliegende Kranich

Der Kranich ist das Symbol für ein langes Leben. Seine ruhigen, anmutigen aber auch kraftvollen Bewegungen sowie der bewegungslose Stand finden sich in diesem Stil wieder. Kranich Qi Gong fördert die innere Ruhe, Gelassenheit und Leichtigkeit. Dieser anspruchsvolle Stil setzt Vorkenntnisse im Qi Gong voraus!

Kein Kurs am 07.02.2024

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Schuhe mit dünnen Sohlen sowie Wasser.

## 241-30145

**Mittwoch, 19:30-20:45 Uhr**

**Beginn: 15.05.24**

8 Termine

Ort: Bargteheide Albert-  
Schweitzer-Schule; Multifunktionsraum

**Kosten: 57,40 €**

**Erm. Kosten: 37,80 €**

Leitung: Britt-Marie Fenske

## Qi Gong der fliegende Kranich

Kurstext siehe 241-30142

Kein Kurs am 05.06.2024

# Gesundheit und Fitness

## Qi Gong für Fortgeschrittene - Die 8 Brokate

Voraussetzung ist die Teilnahme an dem Einsteigerkurs sowie das sichere Beherrschen des Ablaufes der 8 Bewegungen! In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit der inneren Alchemie, also dem Spüren und Lenken des Qi und der Konzentration auf bestimmte Akupunkturpunkte. Und wir intensivieren unseren Atem mit entsprechenden Übungen. Kein Kurs am 07.02.2024

Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, rutschfeste Socken oder Turnschuhe mit dünnen Sohlen sowie Wasser.

## Qi Gong für Fortgeschrittene – Die 8 Brokate

Kurstext siehe 241-30141

Kein Kurs am 05.06.2024

## Yogakurse

### Yoga für Frühaufsteher: entspannt und gestärkt in den Tag **Neu!**

Mit guter Laune in den Tag starten. Wir stärken und dehnen uns mit klassischen Yoga Übungen. Alle myofaszialen Ketten im Körper werden dynamisch und rhythmisch bewegt, immer begleitet von Deinem bewussten Atemfluss. Eine Entspannung zum Kraft tanken und eine Meditation für ruhige Gelassenheit beendet jede Stunde.

Judith-E. Wohlrabe ist zertifizierte Rolferin® und Rolf Movement™ Practitioner sowie Somatic Experiencing (SE)® mit eigener Praxis in Bargteheide. Den Yoga Weg wandert Judith seit über 25 Jahren und machte die Yogalehrausbildung (BDY/EYU) am Himalaya Institut Hamburg.

Bitte mitbringen: Matte, ggf. rundes Meditationskissen, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken und Getränk.

Kein Kurs am 25.06.24

### Yoga am Morgen: entspannt und gestärkt in den Tag

Kurstext siehe 241-30106

Kein Kurs am 25.06.2024

## 241-30141

**Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr**

**Beginn: 17.01.24**

8 Termine

Ort: Bargteheide Albert-Schweitzer-Schule; Multifunktionsraum

**Kosten: 45,10 €**

**Erm. Kosten: 29,70 €**

Leitung: Britt-Marie Fenske

## 241-30144

**Mittwoch, 18:15-19:15 Uhr**

**Beginn: 15.05.24**

8 Termine

Ort: Bargteheide Albert-Schweitzer-Schule; Multifunktionsraum

**Kosten: 45,10 €**

**Erm. Kosten: 29,70 €**

Leitung: Britt-Marie Fenske

## 241-30106

**Dienstag, 07:45-09:15 Uhr**

**Beginn: 06.02.24**

19 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus, Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 155,80 €**

**Erm. Kosten: 102,60 €**

Leitung: Judith Wohlrabe

## 241-30103

**Dienstag, 09:30-11:00 Uhr**

**Beginn: 06.02.24**

19 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus, Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 155,80 €**

**Erm. Kosten: 102,60 €**

Leitung: Judith Wohlrabe

### 241-30104

**Montag, 09:00-10:00 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

18 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 98,40 €**

**Erm. Kosten: 64,80 €**

Leitung: Angela Borwitzky

### Mit Yoga den Tag begrüßen **Neu!**

Wir begrüßen den Tag mit einer Hatha-Yogaroutine, um frisch und gelassen durchzustarten. Mit unseren Übungen wollen wir ein Gleichgewicht von Körper und Geist erreichen, indem wir statische und fließende Asanas mit Atem- und Entspannungsfolgen kombinieren. Das Erlernte können wir in unseren Alltag übernehmen, um Beweglichkeit, Kraft, Balance, Vitalität und Stressresilienz zu fördern.

Dr. Angela Borwitzky war als promovierte Naturwissenschaftlerin viele Jahre für ein forschendes Pharma-Unternehmen beratend in der Gesundheitsversorgung tätig. Neben jahrzehntelanger eigenen Yoga-Praxis wurde sie am Institut für Yoga und Gesundheit Köln zur zertifizierten Yoga-Lehrerin ausgebildet.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung und ein Lächeln.

### 241-30105

**Donnerstag, 20:15-21:15 Uhr**

**Beginn: 01.02.24**

17 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 94,30 €**

**Erm. Kosten: 62,10 €**

Leitung: Angela Borwitzky

### After Work Yoga **Neu!**

Mit einer Hatha-Yogaroutine laden wir unseren Akku wieder auf und lassen den Stress des Tages hinter uns. Mit unseren Übungen wollen wir ein Gleichgewicht von Körper und Geist erreichen, indem wir statische und fließende Asanas mit Atem- und Entspannungsfolgen kombinieren. Das Erlernte können wir in unseren Alltag übernehmen, um Beweglichkeit, Kraft, Balance, Vitalität und Stressresilienz zu fördern. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, Kissen, Decke, bequeme Kleidung und ein Lächeln.

Kein Kurs am 28.03.2024

### 241-30101

**Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr**

**Beginn: 31.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Albert-  
Schweitzer-Schule; Turnboden

**Kosten: 164,00 €**

**Erm. Kosten: 108,00 €**

Leitung: Simone Deppe

### Gelassen und stark mit Kundalini Yoga

Die effektiven Übungen des Kundalini Yoga sind eine praktische Hilfe für alle, die den schnelllebigen Alltag stark und gelassen erleben möchten. Sie fördern die Entwicklung von Selbstbewusstsein und Vertrauen in die eigene Kraft. Kundalini Yoga schenkt uns innere Ruhe, ist wirksam gegen Stress und bringt uns in die eigene Mitte. Es stärkt die Nerven sowie das Immunsystem und verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Jede Yogastunde besteht aus achtsamen Körper-, Atem- und Meditationsübungen sowie einer geführten Entspannung für Erholung und Energie.

Simone Deppe ist zertifizierte Lehrerin für Kundalini Yoga Stufe 1 und 2 sowie für Hormonyoga im Kundalini Yoga (3HO/KRI/KYTA). Sie ist langjährige Dozentin für Yoga-Kurse, um die positiven und stressreduzierenden Effekte auf Körper und Geist mit Freude an andere weiter zu geben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eigene Yogamatte, Decke / Tuch, etwas zu trinken.

# Gesundheit und Fitness

---

## Gelassen und stark mit Kundalini Yoga

Kurstext siehe 241-30101

Kein Kurs am 13.03. und 03.07.2024

## Ganzheitliches Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Sie werden eingeladen, mit Ihrem inneren Kern in Kontakt zu kommen. Auf der körperlichen Ebene werden Blockaden aus dem Weg geräumt. Die Wirbelsäule wird aufgerichtet, Fehlstellungen ausgeglichen, so dass die Energie frei fließen kann. Auf der muskulären Ebene werden die Muskeln gekräftigt, um das Skelett zu schützen und aufzurichten. Gleichzeitig werden Sie dehnbar und flexibler und Verspannungen können gelöst werden. Der Atem hilft Ihnen dabei, bei sich zu bleiben und Ihre geistigen Kräfte zu mobilisieren.

Frau Corinna Degenhard hat eine 4-jährige Yogaausbildung am Himalaya-Institut abgeschlossen. Sie unterrichtet seit mehr als 15 Jahren Erwachsene in den Bereichen Krankheitsprävention und Gesunderhaltung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, eigene Yoga-Matte o. ä., Decke und/oder Sitzkissen sowie etwas zu trinken.

Kein Kurs am 13.03. und 03.07.2024.

## Ganzheitliches Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Kurstext siehe 241-30110

Kein Kurs am 13.03. und 03.07.2024

## Ganzheitliches Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Kurstext siehe 241-30110

Kein Kurs am 02.05.2024

## 241-30102

**Mittwoch, 20:15-21:30 Uhr**

**Beginn: 31.01.24**

18 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 123,00 €**

**Erm. Kosten: 81,00 €**

Leitung: Simone Deppe

## 241-30110

**Mittwoch, 16:45-18:15 Uhr**

**Beginn: 07.02.24**

17 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 139,40 €**

**Erm. Kosten: 91,80 €**

Leitung: Corinna Degenhard

## 241-30111

**Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr**

**Beginn: 07.02.24**

17 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 139,40 €**

**Erm. Kosten: 91,80 €**

Leitung: Corinna Degenhard

## 241-30112

**Donnerstag, 09:30-11:00 Uhr**

**Beginn: 08.02.24**

18 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 147,60 €**

**Erm. Kosten: 97,20 €**

Leitung: Corinna Degenhard

## 241-30113

**Donnerstag, 11:15-12:45 Uhr**

**Beginn: 08.02.24**

18 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 147,60 €**

**Erm. Kosten: 97,20 €**

Leitung: Corinna Degenhard

## Ganzheitliches Yoga

### für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

Kurstext siehe 241-30110

Kein Kurs am 02.05.2024

## 241-30116

**Freitag, 09:30-11:00 Uhr**

**Beginn: 09.02.24**

16 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 131,20 €**

**Erm. Kosten: 86,40 €**

Leitung: Judith Wohlrabe

## Hatha Yoga für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

In diesem Kurs werden Grundlagen zur gesunden, ausgerichteten Körperhaltung und einer natürlichen Atmung vermittelt. Das Gewahr werden zwischen Anspannung und Entspannung in verschiedenen Körperregionen sowie in der Haltung, als auch die Koordination des Atems mit Bewegung und einzelne gezielte Atemtechniken aus dem Pranayama, werden geübt. Die Übungspraxis basiert auf sanften Körper-, Atem- und Wahrnehmungsübungen aus dem Hatha Yoga, Rolf Movement™ und Somatic Embodiment, die uns zu einem leichten und kräftigen Ausdruck des eigenen Körpers hinführen, und unsere Bewegungskoordination und unser inneres Gleichgewicht ansprechen. Es werden gezielt neue Muskel-Faszien Ketten im Körper erforscht. Anfänger\*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen werden gemeinsam unterrichtet.

Judith-E. Wohlrabe ist zertifizierte Rolferin® und Rolf Movement™ Practitioner sowie Somatic Experiencing (SE)® mit eigener Praxis in Bargteheide. Den Yoga Weg wandert Judith seit über 25 Jahren und machte die Yogalehrausbildung (BDY/EYU) am Himalaya Institut Hamburg.

Bitte mitbringen: Matte, ggf. rundes Meditationskissen, ggf. Yogablocke, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Kein Kurs am 08.03. und 21.06.2024

## 241-30117

**Freitag, 11:15-12:45 Uhr**

**Beginn: 09.02.24**

16 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 131,20 €**

**Erm. Kosten: 86,40 €**

Leitung: Judith Wohlrabe

## Sanfter Yoga 60 plus

Dieser Kurs richtet sich an alle neugierigen Menschen, die mehr Beweglichkeit, Balance, Koordination und Gelassenheit im Alltag suchen. Mit einfachen achtsamen Bewegungsübungen und Asanas fördern wir die Beweglichkeit der Gelenke, stärken die Körpermitte, dehnen die Faszienketten und verbessern die Körperwahrnehmung. Koordinationsübungen schulen die Auffassungsgabe und die Gehirnhälften werden besser vernetzt. Verschiedene Atemtechniken und systematische Entspannung regen den ganzen Körperfluss an um ins Gleichgewicht zu kommen. Alle Übungen werden sanft ausgeführt und an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmer angepasst.

Bitte mitbringen: Matte, ggf. rundes Meditationskissen, ggf. Yogablocke, Decke, bequeme Kleidung, dicke Socken.

Kein Kurs am 08.03. und 21.06.2024

# Gesundheit und Fitness

## Hatha -Yoga für Senioren 60 plus

Diese Yogaeinheit ist eine Einladung, mit sanften Körper-, Atem- und Entspannungsübungen die körperliche und seelische Verfassung zu erhalten bzw. zu verbessern. Mit Hilfe von achtsam ausgeführten Bewegungen und Körperhaltungen wird die Muskulatur gekräftigt, die Beweglichkeit gefördert sowie das Körperbewusstsein geschult. Meditations- und Atemübungen stärken die Konzentrationsfähigkeit und führen zu mehr Ruhe und Zentrierung, so dass auch Stresssituationen besser bewältigt werden können. Die Teilnehmer/innen üben nach ihren individuellen Möglichkeiten ohne jeden Leistungsdruck. Nach der Stunde können wir mit mehr Gelassenheit und Freude dem Alltag und den Herausforderungen begegnen.

Magdalene (Tara) v. Bonin ist Physiotherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. In ihrer Praxis in Bargteheide arbeitet sie u. a. mit Yoga, somatic experiencing, craniosacraler Therapie und Ayurveda. Bei Yoga Vidya hat sie die Ausbildung als Senioren-Übungsleiterin für Yoga sowie für traumasensiblen Yoga absolviert. Seit vielen Jahren beschäftigt sie sich intensiv mit Zen-Meditation.

Bitte mitbringen: bequeme warme Kleidung, Yogamatte, kleines Kissen, evtl. eine Decke, Getränk.

Kein Kurs am 26.02. und 13.05.2023

## ● Fitness und Gymnastik

### Wirbelsäulengerechte Gymnastik

Diese Gymnastik im Stand, Gehen, Sitzen und Liegen schafft einen Ausgleich zu einseitigen Bewegungen und Haltungen im Alltag. Muskeln werden vorsichtig gedehnt und andere Partien gekräftigt. Ziel ist ein Muskelgleichgewicht, welches eine aufrechtere Haltung und rückergerichtetes Alltagsverhalten ermöglicht. Die Wirbelsäule wird elastischer und belastbarer und wir lernen, uns bewusst zu entspannen. Bitte mitbringen: Gymnastikmatte o. ä. Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk und Decke.

Frau Utecht ist Physiotherapeutin sowie Entspannungstherapeutin und zertifizierte Kursleiterin für Rückengymnastik und Pilates.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte und Getränk.



## 241-30119

**Montag, 15:00-16:30 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

18 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 155,80 €**

**Erm. Kosten: 102,60 €**

Leitung: Magdalene von Bonin

## 241-30204

**Mittwoch, 09:30-10:30 Uhr**

**Beginn: 28.02.24**

13 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 73,80 €**

**Erm. Kosten: 48,60 €**

Leitung: Maike Utecht

## 241-30200

**Montag, 09:00-10:00 Uhr**

**Beginn: 05.02.24**

16 Termine

Ort: Mehrzweckhaus Hammoor, Turnhalle

**Kosten: 90,20 €**

**Erm. Kosten: 59,40 €**

Leitung: Simone Schütz

## Rückenfit mit wirbelsäulengerechter Gymnastik

### Vormittagskurs / Hammoor

Diese Gymnastik im Stand, Gehen, Sitzen und Liegen schafft einen Ausgleich zu einseitigen Bewegungen und Haltungen im Alltag. Muskeln werden vorsichtig gedehnt und andere Partien gekräftigt. Ziel ist ein Muskelgleichgewicht, welches eine aufrechtere Haltung und rückengerechtes Alltagsverhalten ermöglicht. Die Wirbelsäule wird elastischer und belastbarer und wir lernen, uns bewusst zu entspannen. Frau Simone Schütz hat die DOSB-Übungsleiterlizenz im Profil Erwachsene und Ältere mit Schwerpunkt Fitness. Außerdem absolvierte sie Weiterbildungen im Bereich Wirbelsäulengymnastik und Faszien-training.

Bitte mitbringen: Matte, Sportbekleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

Kein Kurs am 27.05. und 03.06.2024

## 241-30207

**Donnerstag, 17:50-18:50 Uhr**

**Beginn: 08.02.24**

16 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus, Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 90,20 €**

**Erm. Kosten: 59,40 €**

Leitung: Simone Schütz

## Rückenfit für Berufstätige

Schwerpunkt sind Übungen, die einen Ausgleich zu langem Sitzen im Homeoffice schaffen und stressbedingte Rückenverspannungen lösen sollen. Für einen gesunden und schmerzfreien Rücken kräftigen wir wichtige Muskelgruppen, stabilisieren unsere Gelenke und fördern das Gleichgewicht. Nach einer Erwärmung mit Musik zur Herz-Kreislauf-Aktivierung stärken wir unseren Rücken mit funktioneller Gymnastik, Faszien-Übungen und Pilates. Abschließend lernen wir uns bewusst zu entspannen. Ideal für berufsbedingte „Vielsitzer\*innen“.

Bitte mitbringen: Gymnastikmatte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk.

Kein Kurs am 30.05.2024

## 241-30208

**Donnerstag, 19:00-20:00 Uhr**

**Beginn: 08.02.24**

16 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus, Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 90,20 €**

**Erm. Kosten: 59,40 €**

Leitung: Simone Schütz

## Rückenfit für Berufstätige

Kurstext siehe 241-30207

Kein Kurs am 30.05.2024

# Gesundheit und Fitness

---

## Rückenfit trifft auf Faszientraining

Wir trainieren unsere großen und kleinen Rückenmuskeln sowie die Bauch- und Beckenmuskulatur zur Stabilisation unserer Wirbelsäule. Denn für den Alltag und die Freizeit braucht es Beweglichkeit und Stabilität. Durch das Faszientraining behalten die Muskeln ihre volle Dehnbarkeit und Verspannungen und Verhärtungen können vermieden werden.

Die Kursleiterin ist langjährige Fitnesstrainerin sowie Kursleiterin für Pilates, Rückengymnastik, Mobilisationsgymnastik, Workout sowie Functional Training.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk.

## Mobilitätsgymnastik für Senioren\*innen

Die Mobilitätsgymnastik ist ein Angebot für Männer und Frauen ab 65 Jahren, die vital und gesund bleiben möchten! Wir kräftigen und mobilisieren den Körper und das Herz unter Einbeziehung von z. B. Therabändern, Pezzibällen und ähnlichem. Altersgerechte Bewegung für eine kräftige Körpermitte ist Ziel dieses Angebotes. Gemeinsam starten wir mit Freude und Elan in jede neue Woche.

Bitte mitbringen: Matte, bequeme Kleidung, Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

## 241-30210

**Dienstag, 18:00-19:00 Uhr**

**Beginn: 30.01.24**

21 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 114,80 €**

**Erm. Kosten: 75,60 €**

Leitung: Angelika Schmidtke

## 241-30212

**Montag, 10:45-11:45 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 110,70 €**

**Erm. Kosten: 72,90 €**

Leitung: Angelika Schmidtke



## 241-30220

**Montag, 09:30-10:30 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 110,70 €**

**Erm. Kosten: 72,90 €**

Leitung: Angelika Schmidtke

## Fitness meets Pilates – am Vormittag

Willkommen im Kurs! Die Aufwärmung bringt uns beim Aerobic-Training ins Schwitzen. Zur Straffung der Figur setzen wir Therabänder, Tubes und Hanteln ein. Im zweiten Teil der Stunde geht es beim Pilates-Training um ruhige, kräftigende Übungen mit Konzentration auf die Atmung.

Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe, Getränk, Handtuch.

## 241-30221

**Dienstag, 19:15-20:15 Uhr**

**Beginn: 30.01.24**

21 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 114,80 €**

**Erm. Kosten: 75,60 €**

Leitung: Angelika Schmidtke

## Fitness meets Pilates

Kurstext siehe 241-30220

## 241-30222

**Freitag, 12:00-13:00 Uhr**

**Beginn: 02.02.24**

19 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 106,60 €**

**Erm. Kosten: 70,20 €**

Leitung: Angelika Schmidtke

## Fitness meets Pilates

Kurstext siehe 241-30220

## 241-30224

**Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr**

**Beginn: 01.02.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Freizeit-  
zentrum Lohe, Kursraum

**Kosten: 110,70 €**

**Erm. Kosten: 72,90 €**

Leitung: Angelika Schmidtke

## Pilates

Pilates ist eine ganzheitliche Methode, die Körper und Geist einbezieht. Der Schwerpunkt des Trainings liegt in der Verbesserung der Haltung. Unser modernes, zivilisiertes Leben ist eigentlich Gift für unseren Körper. Umso wichtiger ist regelmäßiges Training! Mit den kontrollierten Bewegungsabläufen von Pilates stimulieren wir unser Nervensystem, aktivieren die Blutzirkulation, bringen den Körper ins Gleichgewicht und beseitigen Muskelverspannungen und tägliche Stressreaktionen. Ein Prinzip bei Pilates ist, dass Körper und Geist zusammenarbeiten müssen, damit wir unser Ziel erreichen können.

Bitte mitbringen: bequeme Sportbekleidung, rutschfeste Socken, Handtuch und Getränk.

# Gesundheit und Fitness

---

## Pilates

Kurstext siehe 241-30224

## Zumba® Fitness

Tanzst du genau so gern wie ich? Dann ist dieser Kurs das Richtige für Dich. Zu lateinamerikanischen Rhythmen wie z.B. Salsa, Merengue, Reggaeton und aktuellen Songs aus den Charts schwingen wir Beine und Hüften. Zumba® ist ein Tanz-Workout, bei dem tänzerische Elemente mit Aerobic-Bewegungen kombiniert werden. So macht Anstrengen und Schwitzen Spaß.

Manuela Rose hat eine Ausbildung zur Zumba®Trainerin, Strong Nation Trainerin, Fitnesstrainer B, Group Fitnesstrainer C  
Bitte mitbringen: Handtuch und etwas zu Trinken.  
Kein Kurs am 17.06.2024

## Zumba® Fitness

Kurstext siehe 241-30255  
Kein Kurs am 20.06.2024

## Karnevals-Zumba®

Hast du Lust zu Tanzen, Spaß zu haben und gleichzeitig etwas für deine Gesundheit und Fitness zu tun? Dann solltest du diesen Kurs auf gar keinen Fall verpassen. Da diese Zumbastunde unter dem Motto Karneval stattfindet, darf eine Kostümierung natürlich nicht fehlen. Es muss nichts aufwändiges sein, ein lustiges Accessoire oder Schminke reicht völlig aus.  
Bitte mitbringen: Handtuch und Getränk.

## 241-30225

**Freitag, 17:30-18:30 Uhr**  
**Beginn: 02.02.24**  
19 Termine  
Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum  
**Kosten: 106,60 €**  
**Erm. Kosten: 70,20 €**  
Leitung: Angelika Schmidtke

## 241-30255

**Montag, 19:10-20:10 Uhr**  
**Beginn: 29.01.24**  
19 Termine  
Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal  
**Kosten: 106,60 €**  
**Erm. Kosten: 70,20 €**  
Leitung: Manuela Rose

## 241-30256

**Donnerstag, 19:15-20:15 Uhr**  
**Beginn: 01.02.24**  
19 Termine  
Ort: Bargteheide  
Albert-Schweitzer-Schule;  
Multifunktionsraum  
**Kosten: 106,60 €**  
**Erm. Kosten: 70,20 €**  
Leitung: Manuela Rose

## 241-30258

**Sonntag, 11.02.2024**  
**15:00-16:00 Uhr**  
1 Termin  
Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal  
**Kosten: 8,20 €**  
**Erm. Kosten: 5,40 €**  
Abmeldefrist: 04.02.2024  
Leitung: Manuela Rose

## 241-30254

**Montag, 11:30-12:15 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 82,00 €**

**Erm. Kosten: 54,00 €**

Leitung: Claudia Garcia Angulo  
Heusinger v. Waldegg

## Zumba®Gold

ZUMBA GOLD® ist ein Tanz-Fitness-Programm mit heißen lateinamerikanischen Rhythmen und internationaler Popmusik für jeden, der oder die sich fit halten möchte. Im Vergleich zum ZUMBA Fitness® ist die Geschwindigkeit der Bewegungen ein wenig langsamer und dennoch effektiv. Es handelt sich um ein gelenkschonendes Workout, bei dem sowohl Frauen als auch Männer jeden Alters ins Schwitzen geraten können. Sie lernen dabei einfache Tanzelemente aus den verschiedensten Musikrichtungen.

Durch die Körperspannung bei den tänzerischen Bewegungen verbessert sich ihre Ausdauer, Körperhaltung, Fitness sowie das Gleichgewicht und die Koordination. Und vor allem: Es macht Spaß.

Garcia Angulo Heusinger v. Waldegg ist langjährige Trainerin für Bewegungskurse sowie ZUMBA® und ZUMBA Gold® Instruktorin.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, Getränk und gute Laune

## 241-30228

**Montag, 12:30-13:15 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 82,00 €**

**Erm. Kosten: 54,00 €**

Leitung: Claudia Garcia  
Angulo Heusinger v. Waldegg

## BBP – Bauch, Beine, Po am Vormittag

Bei diesem Workout sorgen effektive Übungen für einen flachen Bauch, straffe Oberschenkel, eine schmale Taille und einen „knackigen“ Po. Auf zur Traumfigur mit diesem Power-Workout.

Garcia Angulo Heusinger v. Waldegg ist langjährige Trainerin für Bewegungskurse sowie ZUMBA® und ZUMBA Gold® Instruktorin.

Bitte mitbringen: Matte, Handtuch und Getränk.

## 241-30230

**Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr**

**Beginn: 31.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Bildungszentrum  
Malepartus; Turnhalle

**Kosten: 110,70 €**

**Erm. Kosten: 72,90 €**

Leitung: Andrea Mayrhofer

## Hot Iron – Langhanteltraining für Frauen und Männer

Hot Iron ist ein Kraftausdauertraining mit der Langhantel für den ganzen Körper. Unter Berücksichtigung der richtigen Technik wird hier nach strikten Richtlinien der Trainingswissenschaft ein kraftvolles Gruppentraining absolviert. Die Kombination aus Spaß, Abwechslung und Sicherheit führt schnell zu tollen, sichtbaren Trainingseffekten. Schon nach kurzer Zeit bekommt der Körper eine straffere Muskulatur. Die Bewegungen sind einfach nachvollziehbar, ohne Aerobic-Elemente. Sowohl Männer als auch Frauen können mit Begeisterung auf sichere Weise trainieren.

Frau Mayrhofer ist qualifizierte und zertifizierte Iron-System Spezialistin und unterrichtet in diesem Bereich seit über 20 Jahren. Weiter ist sie ausgebildete Fitnesstrainerin und Group-Fitnesstrainerin B- Lizenz sowie Intensive Yoga Trainerin B-Lizenz.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Hallenschuhe, Handtuch und Getränk.



## Hot Iron – Langhanteltraining für Frauen und Männer

Kurstext siehe 241-30230

## Hot Iron – Langhanteltraining für Frauen und Männer

Kurstext siehe 241-30230

## KORCE® dynamisch-kraftvolles Workout

Kräftigungsübungen, die auf den „CORE“ (= Körpermitte) fokussiert sind, werden mit Mobilitätsübungen kombiniert. Somit entsteht ein athletisches Workout, bei dem mit dem eigenen Körpergewicht und mit Zusatzgewichten trainiert wird. Geeignet für Teilnehmende mit „ausreichender“ Grundfitness.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, feste Hallenschuhe, Handtuch, Getränk und viel Spaß.

## STRONG Nation™

STRONG Nation™ ist ein revolutionäres, hoch intensives 60-Minuten Workout für den ganzen Körper, bei dem jede einzelne Cardio- und Muskeltrainingsübung synchron zur Musik ausgeführt wird. Du zählst keine Wiederholungen, sondern trainierst zum Beat, um an deine Grenzen zu gehen und mehr Kalorien zu verbrennen. Dieser HIT-Kurs richtet sich an diejenigen, die ihre Fitness und Ausdauer weiter verbessern wollen.

Manuela Rose hat eine Ausbildung zur Zumba®Trainer, Strong Nation Trainer, Fitnesstrainer B, Group Fitnesstrainer C.

Bitte mitbringen: Sportmatte, Handtuch und etwas zu Trinken.

Kein Kurs am 17.06.2024

## 241-30231

**Mittwoch, 20:15-21:15 Uhr**

**Beginn: 31.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Bildungszentrum Malepartus; Turnhalle

**Kosten: 110,70 €**

**Erm. Kosten: 72,90 €**

Leitung: Andrea Mayrhofer

## 241-30232

**Samstag, 09:00-10:00 Uhr**

**Beginn: 03.02.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Bildungszentrum Malepartus; Turnhalle

**Kosten: 110,70 €**

**Erm. Kosten: 72,90 €**

Leitung: Andrea Mayrhofer

## 241-30233

**Dienstag, 17:50-18:50 Uhr**

**Beginn: 30.01.24**

21 Termine

Ort: Bargteheide Bildungszentrum Malepartus; Turnhalle

**Kosten: 114,80 €**

**Erm. Kosten: 75,60 €**

Leitung: Andrea Mayrhofer

## 241-30234

**Montag, 18:00-19:00 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

19 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus, Raum 6 / Saal

**Kosten: 106,60 €**

**Erm. Kosten: 70,20 €**

Leitung: Manuela Rose

# Gesundheit und Fitness

---

## 241-30235

**Donnerstag, 18:00-19:00 Uhr**

**Beginn: 01.02.24**

19 Termine

Ort: Bargteheide

Albert-Schweitzer-Schule;

Multifunktionsraum

**Kosten: 106,60 €**

**Erm. Kosten: 70,20 €**

Leitung: Manuela Rose

## STRONG Nation™

Kurstext siehe 241-30234

Kein Kurs am 20.06.2024

## 241-30264

**Montag, 19:30-20:30 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide Bildungszent-

rum Malepartus; Turnhalle

**Kosten: 110,70 €**

**Erm. Kosten: 72,90 €**

Leitung: Stefanie Schramm

## Hoop-Fitness

Hoop-Fitness ist Fitnesstraining mit einem Hula hoop. Der Reifen lässt sich mit einer Vielzahl von Fitness-Übungen zu einem Ganzkörper-Workout kombinieren. Das klassische Schwingen des Reifens um die Körpermitte wird erweitert durch Übungen der Arme und Beine. Wir benutzen den Hoop u.a. auch als Hilfsmittel für Bauch- und Rückenübungen und powern uns so richtig aus. Dabei werden verschiedenste Muskelgruppen angesprochen, es schult die Koordination und Ausdauer und hält Körper und Kopf fit.

Reifen können selbst mitgebracht werden oder werden gestellt

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch, Yogamatte und Getränk.

## Tanz und Bewegung

---

## 241-30250

**Dienstag, 18:00-19:00 Uhr**

**Beginn: 06.02.24**

18 Termine

Ort: Bargteheide Schulerweite-

rungsbau; Gestaltenraum

**Kosten: 98,40 €**

**Erm. Kosten: 64,80 €**

Leitung: Vera Oltmann

## Solo-Tanz für aktive reifere Menschen mit guten Vorkenntnissen

**Vorkenntnisse sind erforderlich.**

Sie möchten gerne tanzen, jedoch fehlt die Partnerin oder der Partner. Kein Problem! Wir tanzen alleine. Walzer, Cha-Cha, Jive, Tango, Swing, Merengue, Bachata, Tango, Rumba und Samba und vieles mehr. Alles wird in Ihrem Tempo erklärt und getanzt. Tanzen ist gesund. Es regt den Stoffwechsel an, trainiert den Herzmuskel und stärkt langfristig allgemein die Muskelkraft und das Immunsystem. Neben solchen körperlichen Effekten, die seit Langem bekannt sind, fördert es auch unser psychisches Wohlbefinden.

Vera Oltmann ist ausgebildete Tanz- und Berufsausbildungslehrerin des Berufsverbandes deutscher Tanzlehrer e.V. – BDT e.V. und Zumba Instructor Basic I & II. Zumba Gold, Aqua Zumba. Fortbildungen in der modernen Bewegungslehre, der Musiktheorie, der Tanzgeschichte, in den historischen Tänzen von 1900 & 1930, in den modernen Umgangsformen. Fortbildungen in Linien-, Party-, Reihen- und modernen Tänzen und Weiter- und Fortbildung in der Gewaltfreien Kommunikation nach Marshal M. Rosenberg.

In Kooperation mit der Tanzschule Oltmann & Team.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, bequeme Turn-/Tanzschuhe und gute Laune.

Kein Kurs am 30.04. und 14.05.2024

## Disco-Fox für Paare mit leichten Vorkenntnissen

### Vorkenntnisse sind erforderlich.

Der Disco-Fox ist einer der beliebtesten Tänze von allen, da er langsam oder schnell und auf fast jedes Musikstück auf einer Tanzveranstaltung getanzt werden kann. Beim Disco-Fox kann man es richtig krachen lassen. Hervorstechendes Merkmal ist der (Tap-)Rhythmus, der sich gleichmäßig durch das ganze Lied zieht - viele Lieder aus den Charts sind deshalb gut tanzbar. Tanzen ist gesund. Es regt den Stoffwechsel an, trainiert den Herzmuskel und stärkt langfristig allgemein die Muskelkraft und das Immunsystem. Neben solchen körperlichen Effekten, die seit Langem bekannt sind, fördert es auch unser psychisches Wohlbefinden.

In Kooperation mit der Tanzschule Oltmann & Team.

Bitte beachten Sie, dass die Kursgebühr pro Person berechnet wird.

Bitte mitbringen: Getränk, Handtuch, bequeme Sport-Tanzschuhe und gute Laune.

Kein Kurs am 30.04. und 14.05.2024

## Standard-und Lateintänze für Paare mit Vorkenntnissen

Die Tanzschule ist lange her, aber ihr habt immer mal wieder Lust auf Walzer, Quickstep, Cha Cha und Rumba??? Dann seid ihr hier genau richtig. Ich zeige euch, nach eurem Tanzniveau, die Grundschrirte mit einigen Figuren und auch gerne immer mehr..

Mitzubringen: Getränk, Turnschuhe, Tanzschuhe oder Schuhe, in denen ihr gut tanzen könnt und natürlich gute Laune...

In Kooperation mit der Tanzschule Oltmann & Team.

Bitte beachten Sie, dass die Kursgebühr pro Person berechnet wird.

Kein Kurs am 30.04. und 14.05.2024

## Hoopdance – Hula Hoop & Tanz –

### Level 1: Einsteiger ohne Vorkenntnisse

Hoopdance ist Tanzen mit einem Hula Hoop Reifen. Wenn man es einmal ausprobiert hat, merkt man schnell, dass es nicht nur den Körper fit hält, sondern auch den Kopf trainiert. Neben dem allseits bekannten Schwingen des Reifens um die Hüften gibt es eine Vielzahl weiterer Möglichkeiten und Tricks, den Reifen um und am Körper entlang zu bewegen. Die einzelnen Elemente lassen sich dann zu einer Abfolge zusammenführen, entweder in Form einer festen Choreografie oder man lässt sich einfach treiben und findet zu einem eigenen Flow-Gefühl. Im Einsteigerkurs starten wir mit den Basics. Jede Woche kommen neue Tricks dazu, wir finden Übergänge diese Einzelelemente miteinander zu verbinden, setzen tänzerische Elemente dazu, üben kleine Choreografien ein und lassen uns von der Musik treiben.

Frau Schramm ist zertifizierte Hoopdance-Trainerin, zertifizierte Hoop-Fitness-Trainerin, Fitness-Trainerin C-Lizenz.

Reifen können selbst mitgebracht werden oder werden gestellt

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

## 241-30251

**Dienstag, 19:05-20:05 Uhr**

**Beginn: 06.02.24**

18 Termine

Ort: Bargteheide Schulerweiterungsbau; Gestaltenraum

**Kosten: 98,40 €**

**Erm. Kosten: 64,80 €**

Leitung: Vera Oltmann

## 241-30253

**Dienstag, 20:10-21:10 Uhr**

**Beginn: 06.02.24**

18 Termine

Ort: Bargteheide Schulerweiterungsbau; Gestaltenraum

**Kosten: 98,40 €**

**Erm. Kosten: 64,80 €**

Leitung: Vera Oltmann

## 241-30260

**Donnerstag, 18:00-19:30 Uhr**

**Beginn: 01.02.24**

19 Termine

Ort: Mehrzweckhaus

Hammoor, Turnhalle

**Kosten: 155,80 €**

**Erm. Kosten: 102,60 €**

Leitung: Stefanie Schramm

## Gesundheit und Fitness

---

### 241-30262

Donnerstag, 19:45-21:15 Uhr

Beginn: 01.02.24

19 Termine

Ort: Mehrzweckhaus

Hammoor, Turnhalle

Kosten: 155,80 €

Erm. Kosten: 102,60 €

Leitung: Stefanie Schramm

### Hoopdance – Hula Hoop & Tanz –

#### Level 2: geringe Vorkenntnisse

Kurstext siehe 241-30260.

In diesem Kurs sollten die Grundlagen im Bauch-Hooping vorhanden sein und erste off-body Tricks mit der Hand gespielt werden können. Aufbauend auf diesen Grundlagen erweitern wir jede Woche die Kenntnisse um neue Tricks und tänzerische Elemente, erlernen neue Trick-Kombinationen und tanzen kleine Choreografien.

Reifen können selbst mitgebracht werden oder werden gestellt

Bitte mitbringen: Turnschuhe, Handtuch und Getränk.

## ● Essen und Trinken / Gesunde Ernährung

---

Hinweis: Die erfahrene Ernährungs- und Gesundheitstrainerin Dagmar Schilling verleitet in ihren Workshops zum Guten Essen. Mit leckeren, alltagstauglichen Rezepten unterstützt sie genussvoll die Gesundheit. Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 10 - 12 € ist im Kurs zu zahlen. Die kalkulierte Lebensmittelumlage, kann unter Umständen etwas höher oder niedriger ausfallen. Keine Ermäßigung der Kursgebühr möglich. Bitte mitbringen: Dosen für die Reste und viel Freude an gesunder Ernährung.

### 232-30516A

Donnerstag, 11.01.2024

18:00-21:30 Uhr

1 Termin

Ort: Bargteheide

Albert-Schweitzer-Schule;

Schulküche

Kosten: 23,50 €

Leitung: Dagmar Schilling

#### Stille Entzündungen:

#### Mit dem richtigen Essen vorbeugen **Neu!**

Stille Entzündungen, so sagt schon der Name, bleiben lange unerkannt. Oftmals ausgelöst oder angefeuert von Stress und ungesundem Essverhalten, können sie für Abgeschlagenheit oder unauffällige Erkrankungen verantwortlich sein. Um diesen Entzündungsreaktionen abzumildern oder ihnen vorzubeugen, kann es sich lohnen, einen Blick auf unsere Ernährung zu werfen. Stressbefreit bereiten wir in diesem Sinne gemeinsam Gerichte zu, mit denen wir stillen Entzündungen Paroli bieten.

### 241-30516

Donnerstag, 16.05.2024

18:00-21:30 Uhr

1 Termin

Ort: Bargteheide

Albert-Schweitzer-Schule;

Schulküche

Kosten: 23,50 €

Leitung: Dagmar Schilling

#### Stille Entzündungen:

#### Mit dem richtigen Essen vorbeugen **Neu!**

Kurstext siehe 232-30516A

# Gesundheit und Fitness

---

## Gutes Bauchgefühl – Gesundheit beginnt im Darm

Unsere Immun-Gesundheitspolizei hat ihre Hauptwache im Darm. Wer gut für sie sorgt, geht leichter durchs Leben. Unsere leckeren Rezepte, die wir im Seminar ausprobieren, fördern gezielt die Bakterien, die in unserem Darm für Wohlbefinden sorgen.

Selbst der gehaltvolle Theorieteil, der als Vorspeise zu verdauen ist, passt perfekt zum großen Ziel, dem rundum guten Bauchgefühl!

## Erwärmende Winterküche

Ist es draußen winterlich kalt, wärmen wir uns von innen! Gewürze wie Zimt, Ingwer, Chili und Kardamom heizen richtig ein. Lecker verpackt in saisonale Gerichte bringen wir die Küche und uns zum Brodeln.

## Vernachlässigte beim Essen nicht Dein Säure-Basen-Gleichgewicht

Viele der heutzutage beliebtesten Nahrungsmittel tragen zur Bildung von Säuren bei. Nur wenige in den Top 10 gleichen dies als Basenbildner aus. Unser Körper muss damit fertig werden, und das ist anstrengend. Hier geht es also mal wieder ums Gleichgewicht. An diesem Abend bringen wir Säuren und Basen ins Gleichgewicht mit einer ausgewogenen Mischung aus Theorie und Praxis. Von faszinierenden Einzelheiten über die Säure-Basen-Regulation unseres Körpers wechseln wir geschmeidig in die Zubereitung basenbetonten Essens. Oftmals sind es nur ganz kleine Kniffe und Tricks, mit denen wir uns elegant in die Mitte befördern. Selbstverständlich: lecker ist es immer!

## Wertvoll Kochen: Frisch und vital ins Frühjahr

Frisches Gemüse, Sprossen, Körner: Hier gibt es wieder Entdeckungen aus dem Reich der Vollwertküche. Anhand leckerer Rezepte greifen wir den ganzheitlichen Umgang mit Ernährung und Vitalstoffen auf. Dieser Kurs überzeugt Sie von der Vielfalt Ihrer Möglichkeiten: saftige Bratlinge, herzhaftes Aufläufe, belebende Salate, köstliche Suppen,... probieren Sie es selbst!

## 232-30505

**Donnerstag, 18.01.2024**

**18:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide  
Albert-Schweitzer-Schule;  
Schulküche

**Kosten: 23,50 €**

Leitung: Dagmar Schilling

## 241-30517

**Donnerstag, 15.02.2024**

**18:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide  
Albert-Schweitzer-Schule;  
Schulküche

**Kosten: 23,50 €**

Leitung: Dagmar Schilling

## 241-30502

**Donnerstag, 29.02.2024**

**18:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide  
Albert-Schweitzer-Schule;  
Schulküche

**Kosten: 23,50 €**

Leitung: Dagmar Schilling

## 241-30503

**Donnerstag, 25.04.2024**

**18:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide  
Albert-Schweitzer-Schule;  
Schulküche

**Kosten: 23,50 €**

Leitung: Dagmar Schilling



# Gesundheit und Fitness

---

## 241-30500

**Donnerstag, 27.06.2024**

**18:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide  
Albert-Schweitzer-Schule;  
Schulküche

**Kosten: 23,50 €**

Leitung: Dagmar Schilling

## Sommerküche – frisch und belebend

Jetzt gibt es wieder alles frisch vom Feld: Erdbeeren, Salate, knackiges Gemüse. Aus diesen frischen Lebensmitteln wollen wir eine geschmacksintensive, belebende Sommerküche zaubern.

## 241-30518

**Donnerstag, 14.03.2024**

**18:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide  
Albert-Schweitzer-Schule;  
Schulküche

**Kosten: 23,50 €**

Leitung: Dagmar Schilling

## Bowls – für jeden die richtige Mischung **Neu!**

Bowls sind im Trend, und das aus gutem Grund: Sie sind vielfältig, einfach, bunt, gesund, knackig und lecker und funktionieren als Baukastensystem. Sie lassen sich wunderbar vorbereiten und Sie können Ihre Bowl ganz nach Geschmack zusammensetzen.

Deshalb eignen sie sich bestens für die gute Versorgung der Familie, bei der Arbeit oder in der Schule.

Mischen Sie an diesem Abend mit: Körner, Gemüse, Keimlinge, Soßen, Obst, alles kommt hinein, so wie Sie es mögen.

## 241-30519

**Donnerstag, 06.06.2024**

**18:00-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide  
Albert-Schweitzer-Schule;  
Schulküche

**Kosten: 23,50 €**

Leitung: Dagmar Schilling

## Roher Genuss: vielfältig, raffiniert, vitalisierend **Neu!**

Hier bleibt die Küche (fast) kalt – das hindert uns aber nicht, ein farbenfrohes Buffet voller Frische und Geschmack zu genießen. Natürlich gibt es tolle Salatideen, aber freuen sie sich auch auf ganz andere Möglichkeiten der roh-köstlichen Küche.

## 241-30530

**Donnerstag, 08.02.2024**

**18:30-21:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide  
Albert-Schweitzer-Schule;  
Schulküche

**Kosten: 16,40 €**

Leitung: Xin Li

## Kochen wie in China : JiaoZi – Dumplings **Neu!**

Jiao Zi sind ein traditionelles chinesisches Teiggericht, der deutschen Maultasche ähnlich. Sie werden in China ganzjährig gegessen, aber besonders zum chinesischen Neujahrsfest werden die kleinen Leckerbissen in nahezu jeder Familie gemeinsam zubereitet. In diesem Kurs entdecken wir wie man diese filigranen Teigtaschen selbst macht. Wir bereiten den Teig und zwei verschiedene Füllungen (Fleisch mit Gemüse und vegetarisch) zu. Wir lernen verschiedene Faltechniken und Sie können diese sofort an Ihren eigenen Kreationen ausprobieren.

Die Dozentin Xin Li kommt aus Peking. Seit 2009 unterrichtet sie die Sprache und Kultur Chinas in Deutschland.

Bitte ein scharfes Messer zum Kochen und kleine Dosen für die Reste mitbringen.

Lebensmittelumlage: ca.15 Euro



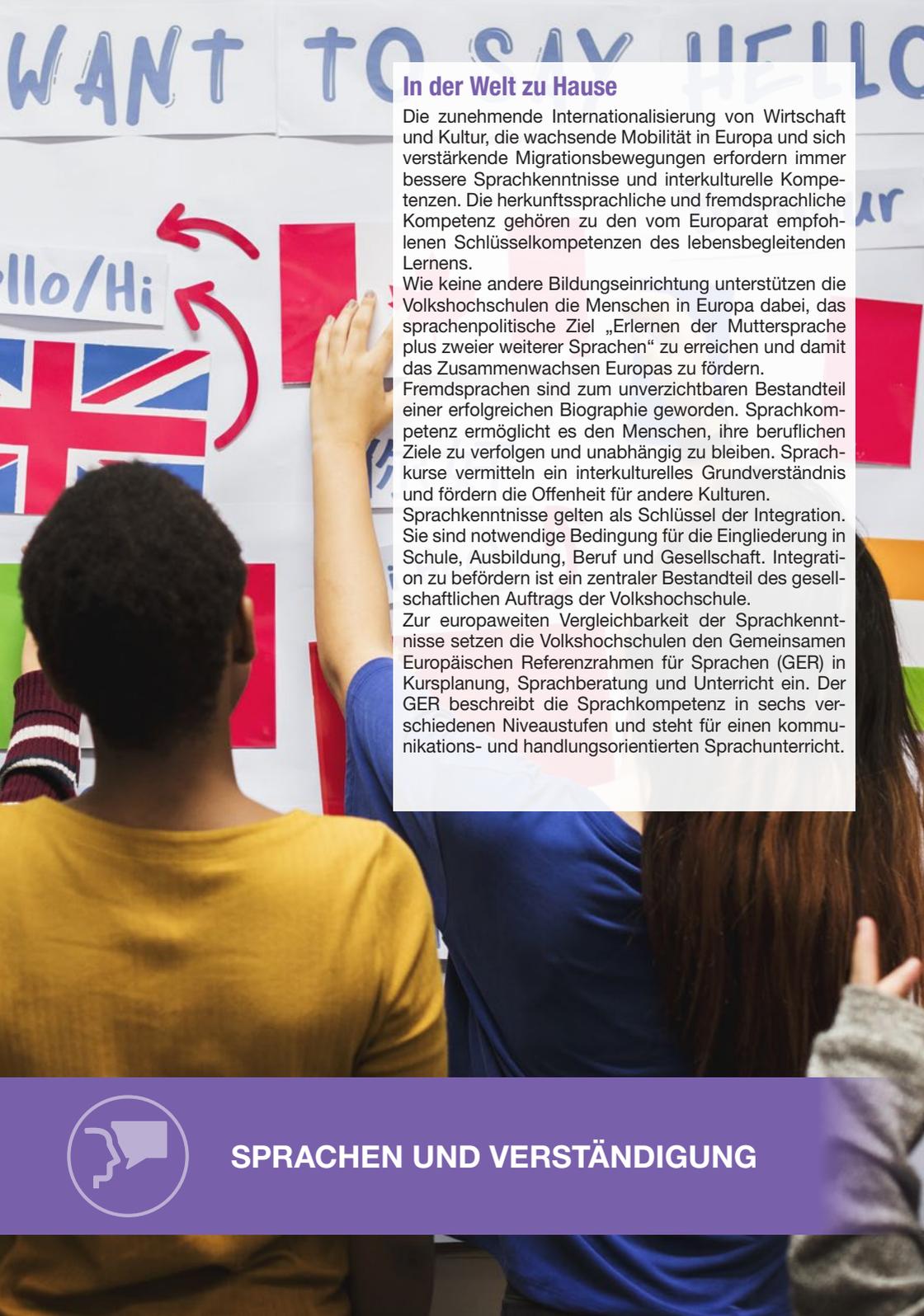
Unsere Berater planen Dir mit viel Know-How und Leidenschaft eine individuelle Küche. Alles aus einer Hand: Beratung, Planung, Aufmaß, Terminabstimmung auch mit anderen Gewerken, Montage, Endabnahme und Einweisung in die neue Küche.

**KÜCHENGESCHÄFT**  
Otto-Hahn-Straße 4  
22941 Bargteheide

**ÖFFNUNGSZEITEN**  
Mo - Fr: 08:00 - 18:00 Uhr  
Samstag: 09:00 - 13:00 Uhr

**ELEKTRO TIMM GMBH**  
Tel.: 04532 20920  
kuechen@elektrotimm.de

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



## In der Welt zu Hause

Die zunehmende Internationalisierung von Wirtschaft und Kultur, die wachsende Mobilität in Europa und sich verstärkende Migrationsbewegungen erfordern immer bessere Sprachkenntnisse und interkulturelle Kompetenzen. Die herkunftssprachliche und fremdsprachliche Kompetenz gehören zu den vom Europarat empfohlenen Schlüsselkompetenzen des lebensbegleitenden Lernens.

Wie keine andere Bildungseinrichtung unterstützen die Volkshochschulen die Menschen in Europa dabei, das sprachpolitische Ziel „Erlernen der Muttersprache plus zweier weiterer Sprachen“ zu erreichen und damit das Zusammenwachsen Europas zu fördern.

Fremdsprachen sind zum unverzichtbaren Bestandteil einer erfolgreichen Biographie geworden. Sprachkompetenz ermöglicht es den Menschen, ihre beruflichen Ziele zu verfolgen und unabhängig zu bleiben. Sprachkurse vermitteln ein interkulturelles Grundverständnis und fördern die Offenheit für andere Kulturen.

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

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



## SPRACHEN UND VERSTÄNDIGUNG

# Sprachen und Verständigung

Der VHS Qualitätsring Sprachen ist ein Zusammenschluss schleswig-holsteinischer Volkshochschulen zur Qualitätssicherung im Fremdsprachenunterricht. Der Qualitätsring Sprachen bietet Ihnen ein einheitliches mehrstufiges Kurssystem, das sich an den Vorgaben des Europarates, dem Europäischen Referenzrahmen für Sprachenlernen, orientiert. Das Kurssystem basiert auf sechs Kenntnisstufen (A1, A2, B1, B2, C1, C2). Diese dienen allen Sprachunterricht durchführenden Einrichtungen in Europa als Grundlage für Einstufungen und Abschlüsse.

Nahezu muttersprachliche Kenntnisse	Goethe Kleines Sprachdiplom, Cambridge Proficiency Kurse ab C2.1	C2
	Sie können sich spontan, sehr fließend und differenziert ausdrücken und nahezu alles, was Sie hören oder lesen, mühelos verstehen.	
Nahezu muttersprachliche Kenntnisse	Cambridge Advanced; Cambridge Business English Higher; Goethe Zentrale Mittelstufenprüfung Oberstufe (Kurse C1.1 – C1.4)	C1
	Sie können sich fließend im gesellschaftlichen und privaten Leben verständigen und sich strukturiert zu komplexen Sachverhalten äußern.	
Gute Sprachkenntnisse	Cambridge First Certificate; Cambridge Business English Vantage; Europäisches Sprachenzertifikat B2 Aufbaustufe (Kurse B2.1 – B2.4)	B2
	Sie können sich beruflich und privat problemlos mit Muttersprachler/innen in der Standardsprache verständigen.	
Gute Sprachkenntnisse	Cambridge Preliminary English Test; Cambridge Business English Preliminary; Europäisches Sprachenzertifikat B1 Mittelstufe (Kurse B1.1 – B1.4)	B1
	Sie können im privaten und beruflichen Bereich über Themen des Alltags wie Familie, Hobbys, Arbeit und Reisen sprechen und sich über persönliche Erfahrungen und Ereignisse austauschen.	
Grundkenntnisse	Cambridge Key English Test; Europäisches Sprachenzertifikat A2 Grundstufe (Kurse A2.1 – A2.4)	A2
	Sie können sich in einfachen, routinemäßigen Situationen über vertraute Themen und Tätigkeiten (z.B. Informationen zur Person, Einkaufen, Arbeit, die eigene Ausbildung, Ihre Umwelt) mit einfachen Worten verständigen.	
Grundkenntnisse	Europäisches Sprachenzertifikat A1 Eingangsstufe (Kurse A1.1 – A1.4)	A1
	Sie können vertraute, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze verstehen und verwenden. Sie können sagen, wie Sie heißen, wo Sie wohnen, wer Sie sind, Auskünfte einholen wie z.B. nach dem Weg fragen und einfache Fragen beantworten.	

Ausführliche Informationen über die genannten Prüfungen finden Sie im Internet unter: [www.vhs-sh.de](http://www.vhs-sh.de), [www.sprachenzertifikate.de](http://www.sprachenzertifikate.de), [www.goethe.de](http://www.goethe.de), [www.CambridgeESOL.org](http://www.CambridgeESOL.org).

# Sprachen und Verständigung

## ● Deutsch als Fremdsprache

### Deutsch-Sprachkurse für alle Digitale Deutschkurse

Über das vhs-Lernportal bietet die Volkshochschule Bargteheide Geflüchteten Online-Angebote beim Deutschlernen. Im vhs-Lernportal, stehen kostenfreie digitale Lernangebote zum Deutschlernen zur Verfügung. Die Anmeldemaske, die Bedienoberfläche und alle Aufgabenstellungen sind in zahlreiche Sprachen übersetzt. Das Lernportal ist unter: [www.vhs-lernportal.de](http://www.vhs-lernportal.de) zu finden.

Für Kursleiter\*innen und auch für freiwillige Helfer\*innen, die Geflüchtete beim Spracherwerb unterstützen und dafür das vhs-Lernportal nutzen möchten, veranstaltet der Deutsche Volkshochschul-Verband gratis Webseminare. Darin werden Inhalte und Funktionen der Plattform erläutert. Termine und Inhalte der Seminare finden sich unter: [www.vhs-lernportal.de/schulungen](http://www.vhs-lernportal.de/schulungen).



## ● Deutsch als Fremdsprache bzw. Zweitsprache

Die Deutsch-Kurse sind kostenlos und werden vom Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holsteins e.V. finanziert. Kursmaterial wird von der Volkshochschule und dem Landesverband gestellt.

Unterrichtszeiten: Mo/Mi/Do/Fr 09:00 - 12:15 Uhr.

Leitung: Oksana Ochs, Hans-Ulrich Wriedt

Ein Eintritt ist immer zum Modulwechsel möglich. Ein Wechsel in einen Integrationskurs ist jederzeit möglich. Eine Anmeldung über das Internet ist NICHT möglich. Bitte kommen Sie zu einem Einstufungs- und Anmeldungsgespräch in die Deutsch-Sprechstunde der vhs Bargteheide. Dienstags 13:00 - 15:00 Uhr, Stadthaus, Am Markt 4.



## BARGTEHEIDER BUCHHANDLUNG

Rathausstraße 25 | 22941 Bargteheide | Tel.: 04532 - 1749 | Fax: 04532 - 217 49

**Schauen Sie sich gerne auf unserem Webshop um – komfortabel aussuchen, bestellen und am nächsten Tag loslesen! [www.bargtebuch.de](http://www.bargtebuch.de)**

**Oder Sie nehmen eins unser vielfältigen Veranstaltungs- und Aktions-Angebote wahr!** z.B. „Einige Stunden stöbern“. Lassen Sie sich mit einigen guten Freunden oder Bekannten nach Ladenschluss in der Buchhandlung für einige Stunden einschließen! Denn viele Bücherfreunde/-innen träumen lustvoll davon – schmökern nach Herzenslust. Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen Termin: Werktags nach 18 Uhr, Samstag oder Sonntag. [info@bargtebuch.de](mailto:info@bargtebuch.de)

# Sprachen und Verständigung

---

## Deutsch für Anfänger A1 - EOK-Kurs **Neu!**

### Deutsch für Geflüchtete und Migranten

Dieser Kurs für Deutsch als Fremdsprache richtet sich vorrangig an Teilnehmer, die eine unsichere Bleibeperspektive haben oder (noch) keine Zulassung zu einem Integrationskurs besitzen. Er setzt die Kenntnis der Lateinischen Schrift voraus, aber keine Vorkenntnisse der Deutschen Sprache.

Der Kurs vermittelt für die Zielgruppe wichtige Themen wie Werte und Normen des Zusammenlebens, Behördengänge, medizinische Versorgung, Arbeit in Deutschland, Kenntnisse über Lebensweise und Umgangsformen in der deutschen Gesellschaft verbunden mit jeweils zugehörigem Vokabular und sprachlichen Wendungen, Wissen über Beratungs- und Serviceangebote vor Ort.

Ziel der Kurse ist es, die Teilnehmenden in ihren speziellen Lebenssituationen zu unterstützen und ihnen die Eintrittsphase in Deutschland zu erleichtern. Ziel des Kurses nach 300 Stunden ist die A1-Prüfung, die bei uns abgelegt werden kann.

## Deutsch für Anfänger A1 – EOK-Kurs **Neu!**

### Deutsch für Geflüchtete und Migranten

Kurstext siehe 232-40405E

## Deutsch für Anfänger A2 - STAFF-Kurs **Neu!**

### Für Geflüchtete und Migranten

Dieser Kurs für Deutsch als Fremdsprache richtet sich vorrangig an Teilnehmer, die eine unsichere Bleibeperspektive haben oder (noch) keine Zulassung zu einem Integrationskurs besitzen. Er setzt Kenntnisse auf A1 voraus.

Der Kurs vermittelt für die Zielgruppe wichtige Themen wie Werte und Normen des Zusammenlebens, Behördengänge, medizinische Versorgung, Arbeit in Deutschland, Kenntnisse über Lebensweise und Umgangsformen in der deutschen Gesellschaft verbunden mit jeweils zugehörigem Vokabular und sprachlichen Wendungen, Wissen über Beratungs- und Serviceangebote vor Ort.

Ziel der Kurse ist es, die Teilnehmenden in ihren speziellen Lebenssituationen zu unterstützen und ihnen die Eintrittsphase in Deutschland zu erleichtern. Ziel des Kurses nach 300 Stunden ist die A2-Prüfung, die bei uns abgelegt werden kann.

## 232-40405E

**Montag, 09:00-12:15 Uhr**

**Beginn: 08.01.24**

13 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich  
Höchstteilnehmerzahl: 20  
Leitung: Oksana Ochs,  
Hans-Ulrich Wriedt

## 232-40406E

**Mittwoch, 09:00-12:15 Uhr**

**Beginn: 31.01.24**

13 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich  
Höchstteilnehmerzahl: 20  
Leitung: Oksana Ochs,  
Hans-Ulrich Wriedt

## 241-40407S

**Montag, 09:00-12:15 Uhr**

**Beginn: 26.02.24**

25 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich  
Höchstteilnehmerzahl: 20  
Leitung: Oksana Ochs,  
Hans-Ulrich Wriedt

# Sprachen und Verständigung

---

## 241-40408S

**Montag, 09:00-12:15 Uhr**

**Beginn: 06.05.24**

25 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Höchstteilnehmerzahl: 20

Leitung: Oksana Ochs, Hans-  
Ulrich Wriedt

## Deutsch für Anfänger A2 - STAFF-Kurs **Neu!** Für Geflüchtete und Migranten

Kurstext siehe 232-40407S

## 241-40409S

**Montag, 09:00-12:15 Uhr**

**Beginn: 24.06.24**

24 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kostenfrei**

Anmeldung erforderlich

Höchstteilnehmerzahl: 20

Leitung: Oksana Ochs,  
Hans-Ulrich Wriedt

## Deutsch für Anfänger A2 - STAFF-Kurs **Neu!** Für Geflüchtete und Migranten

Kurstext siehe 232-40407S

Wir möchten auch einer kleinen Kursgruppe ermöglichen, besondere Sprachen zu erlernen oder sich auf einem hohen Sprachniveau in einer Kleingruppe weiterzubilden. Daher können Sie unsere neuen Staffelgebühren nutzen. Diese sind im jeweiligen Kurs für Sie entsprechend aufgeführt.

## Arabisch

---

## 241-40101

**Dienstag, 18:00-19:30 Uhr**

**Beginn: 30.01.24**

21 Termine

Ort: Bargteheide

Schülerweiterungsbau; 7-E-06

**Kosten: 121,80 €**

**Erm. Kosten: 79,80 €**

Leitung: Hanadi Al Hamod

## Salam! Arabisch für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen Anfänger A1 Eingangsstufe 1

Salam! Über 300 Millionen Menschen in 22 Ländern in Nordafrika und Vorderasiensprechen im Alltag Arabisch. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer, die Arabisch sowohl schriftlich als auch mündlich lernen möchten. Neben der Arabischen Schrift (von rechts nach links), einigen Lauten, die das Deutsche nicht kennt, und etwas grundlegender Grammatik steht im Kurs vor allem der erste Einstieg in die Arabische Sprache im Vordergrund.

In dieser Kurs können Sie sowohl die Sprache als auch die Kultur kennenlernen.

Die Lehrkraft ist Arabische Muttersprachlerin. In Ihrem Heimatland Syrien war sie als Lehrerin tätig, seit Ihrer Ankunft in Deutschland gibt sie Kurse für Arabisch als Fremdsprache.

Lehrbuch: „Salam! neu Arabisch für Anfänger A1-A2 Klett Verlag 978-3-12-528835-5.

Bitte besorgen Sie das Lehrwerk erst zu Kursbeginn.

Bei Fragen zur Einstufung ist unsere Dozentin gerne behilflich.

# Sprachen und Verständigung

## Englisch

### Englischkurs A1 Eingangsstufe 4

#### Vormittagskurs

Dieser Englischkurs ist für TeilnehmerInnen gedacht, die bereits die ersten Starterkurse besucht haben, oder die verschüttete Sprachkenntnisse aktivieren und systematisch erweitern möchten. Hier kommen Sie weiter. Sie lernen, Vokabular und Strukturen zu meistern.

Andrea Eisenhut ist seit 2018 als Dozentin für Englischkurse an unserer Volkshochschule tätig. Sie konnte sich bereits als Jugendliche für die englische Sprache begeistern, dafür spricht ihr langjähriger Aufenthalt in Großbritannien. Sie verfügt über das CELTA-Zertifikat, also eine anerkannte Qualifikation für das Unterrichten von Englisch als Fremdsprache.

Lehrbuch: Headway Englisch A1 ab Lektion 12, Student's Book Pack ISBN 978-0-19-474-123-1.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk erst eine Woche vor Kursbeginn.

### English Conversation **Neu!**

#### Englisch Konversationskurs für Fortgeschrittene A2/B1

Der richtige Kurs für TeilnehmerInnen, die ihre Englischkenntnisse aktivieren und systematisch erweitern möchten. Unser Fokus liegt auf sprachlicher Kommunikation und Interaktion. Gleichzeitig erweitern wir Wortschatz und festigen grammatische Strukturen. Zusätzlich zum Lehrbuch diskutieren wir über aktuelle Themen anhand von Beiträgen aus dem Spotlight-Magazin.

Lehrbuch: Headway English B1 ab Lektion 3, Students' Book Pack ISBN 978-0-19-474-139-2

Weiteres Unterrichtsmaterial wird vom Dozenten bereitgestellt.

Bitte besorgen Sie sich das Lehrwerk erst eine Woche vor Kursbeginn.

### 241-40611

**Freitag, 10:30-12:00 Uhr**

**Beginn: 09.02.24**

15 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,

Raum 1/ DRK klein

**Kosten: 87,00 €**

**Erm. Kosten: 57,00 €**

Leitung: Andrea Eisenhut

### 241-40609

**Dienstag, 18:30-20:00 Uhr**

**Beginn: 13.02.24**

15 Termine

Ort: Bargteheide

Schülerweiterungsbau; 7-E-07

**Kosten: 87,00 €**

**Erm. Kosten: 57,00 €**

Leitung: Andrea Eisenhut



# Sprachen und Verständigung

---

Diese Seminare sind als Bildungsurlaub in den Bundesländern Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein beantragt. Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Anerkennung für Ihren Arbeitgeber benötigen und in welchem Bundesland der Firmensitz liegt.

## Englisch als Bildungsurlaub

---

**241-40606**

**Montag, 04.03.2024 bis**

**Freitag, 08.03.2024**

**je 08:30-15:30 Uhr**

5 Termine

Ort: Bargtheide Schulforum;

Seminarraum

**Kosten: 255,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 19.02.2024

Leitung: Raphael Byrne,

Tracy Newton

### **A New Start B1 Refresher I**

#### **Bildungsurlaub 2024 - Kleingruppe**

##### **Englisch für Wiedereinsteigende mit guten Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist für Interessierte, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse, entsprechend 5-6 Jahren Schulenglisch, in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen möchten. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt, um in alltäglichen Standardsituationen - ob im Beruf, während der Reise oder im Privaten - angemessen und sicher sprachlich zu handeln.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub in den Bundesländern Hamburg und Schleswig-Holstein anerkannt.

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Anerkennung für Ihren Arbeitgeber benötigen und in welchem Bundesland der Firmensitz liegt.

Frau Newton ist Muttersprachlerin aus den USA, wo sie an der Georgetown University in Washington, DC Germanistik und Übersetzung (Deutsch, Englisch, Spanisch) studiert hat. Seit 1994 lebt sie in Norddeutschland und unterrichtet Englisch als Fremdsprache. Seit 2004 ist sie zertifizierte Cambridge-Prüferin.

Herr Byrne verfügt als Muttersprachler über langjährige Unterrichtserfahrung für Englisch als Fremdsprache in Irland, Deutschland und Großbritannien, wo er ein Diplom in Angewandten Sprachwissenschaften (TEASL FACE) erworben hat. Er ist zertifizierter TELC-Prüfer. Unterrichtet wird mit dem Lehrbuch „A New Start“ Refresher B1, Lektion 1-5, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6. Bitte bringen Sie das Lehrwerk am ersten Unterrichtstag mit. Über eine evtl. Kursabsage informieren wir Sie eine Woche vor Kursbeginn.

Lehrbuch „A New Start“ Refresher B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6. Bitte bringen Sie das Lehrwerk am ersten Unterrichtstag mit. Über eine evtl. Kursabsage informieren wir Sie eine Woche vor Kursbeginn.



# Sprachen und Verständigung

## **Business communication – English for work B1**

### **Bildungsurlaub 2024 - Kleingruppe**

Dieser B1-Bildungsurlaub richtet sich an alle, die Englisch mit Ihren Geschäftspartnern oder Kollegen richtig anwenden möchten. Wir lernen, wie wir auf einfache Geschäftskorrespondenz schriftlich reagieren und wie wir uns förmlich vorstellen und ein Smalltalk-Gespräch führen. Darüber hinaus beschäftigen wir uns auch mit Gesprächsführung in Präsentationen und Verhandlungen. Wie bahnt man einen Termin per Mail, Telefon oder im Meeting an? Außerdem reden wir über Veranstaltungen und Events von gestern, heute und solche, die noch kommen sollen. Durch alle Themen zieht sich die „Cultural Awareness“: Welche Gemeinsamkeiten und welche Unterschiede in unserer Kommunikationskultur sind zu berücksichtigen?

Unterrichtet wird mit dem Lehrwerk: Basis for Business B1, ISBN 978-3-06-121850-8; Cornelsen. Bitte bringen Sie das Lehrwerk am ersten Unterrichtstag mit. Über eine evtl. Kursabsage informieren wir Sie eine Woche vor Kursbeginn.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub in den Bundesländern Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein anerkannt.

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Anerkennung für Ihren Arbeitgeber benötigen und in welchem Bundesland der Firmensitz liegt.

## **A New Start B1 Refresher II:**

### **Bildungsurlaub 2024 - Kleingruppe**

#### **Englisch für Wiedereinsteigende mit guten Vorkenntnissen**

Dieser Kurs ist nicht nur eine Fortsetzung für Teilnehmer/innen aus B1 Refresher-Kursen früherer Semester, sondern auch für Interessierte, die ihre vorhandenen Englischkenntnisse, entsprechend 5-6 Jahren Schulenglisch, in kurzer Zeit auffrischen und vertiefen möchten. Sprechen und Verstehen stehen im Mittelpunkt, um in alltäglichen Standardsituationen – ob im Beruf, während der Reise oder im Privaten – angemessen und sicher sprachlich zu handeln.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub in den Bundesländern Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen anerkannt.

Bitte teilen Sie bei der Anmeldung mit, ob Sie eine Anerkennung für Ihren Arbeitgeber benötigen und in welchem Bundesland der Firmensitz liegt.

Frau Newton ist Muttersprachlerin aus den USA, wo sie an der Georgetown University in Washington, DC Germanistik und Übersetzung (Deutsch, Englisch, Spanisch) studiert hat. Seit 1994 lebt sie in Norddeutschland und unterrichtet Englisch als Fremdsprache. Seit 2004 ist sie zertifizierte Cambridge-Prüferin.

Herr Byrne verfügt als Muttersprachler über langjährige Unterrichtserfahrung für Englisch als Fremdsprache in Irland, Deutschland und Großbritannien, wo er ein Diplom in Angewandten Sprachwissenschaften (TEASL FACE) erworben hat. Er ist zertifizierter TELC-Prüfer. Lehrbuch „A New Start“ Refresher B1, Cornelsen Verlag, ISBN 978-3-464-20232-6. Bitte bringen Sie das Lehrwerk am ersten Unterrichtstag mit. Über eine evtl. Kursabsage informieren wir Sie eine Woche vor Kursbeginn.

## **241-40604**

**Montag, 08.04.2024 bis**

**Freitag, 12.04.2024**

**09:00-16:00 Uhr**

5 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 255,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 25.03.2024

Leitung: Dozententeam

## **242-40607**

**Montag, 04.11.2024 bis**

**Freitag, 08.11.2024**

**08:30-15:30 Uhr**

5 Termine

Ort: Bargteheide Schulforum;  
Seminarraum

**Kosten: 255,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 21.10.2024

Leitung: Raphael Byrne,  
Tracy Newton

# Sprachen und Verständigung

## Französisch

**241-40805**

**Mittwoch, 18:00-19:30 Uhr**

**Beginn: 31.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide

Schülerweiterungsbau; 7-E-08

**Kosten: 116,00 €**

**Erm. Kosten: 76,00 €**

Leitung: Yves Rossi

**„Vive la France!“**

**Französisch für Anfänger A1 Eingangsstufe 2**

Bonjour! Sie haben keine oder kaum Vorkenntnisse. In diesem Kurs werden Sie lernen, sich auf Französisch vorzustellen, Informationen über sich selbst zu geben, über Berufe, Vorlieben und Interessen zu sprechen und Anderen nachzufragen. Sie werden über Feste, einige nationale Stereotypen und die Familie reden. Sie lernen unter anderem das Alphabet, die Artikel, das Verb „être“, „avoir“ und „aimer“, die Zahlen, die männliche und weibliche Form bei Berufen und Nationalität.

Yves Rossi ist französischer Muttersprachler und lebt seit mehr als 30 Jahren in Deutschland. Seit 17 Jahren ist er als Sprachlehrer bei verschiedenen Sprachschulen und Großfirmen tätig. Diese Erfahrungen nutzt der Akademiker, um die Sprache von Moliere für alle Niveaus zu lehren.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Lehrkraft gestellt.

Es wird das Buch „Grammaire Progressive Du Français Niveau Débutant“ aus dem Klett Verlag empfohlen.

**241-40803**

**Montag, 18:30-19:30 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide

Schülerweiterungsbau; 7-E-07

**Kosten: 144,00 €**

**Erm. Kosten: 88,00 €**

Leitung: Yves Rossi

**„Bonjour Madame, Bonjour Monsieur !“**

**Französisch für Einsteiger A1 Eingangsstufe 3 - Intensiv**

Möchten Sie die französische Sprache entdecken? Möchten Sie sich im nächsten Urlaub in Frankreich verständigen können? In diesem Kurs können Sie mit einem Muttersprachler ihre ersten Erfahrungen mit der Sprache machen und kulturelle Aspekte kennen lernen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit keinen oder sehr geringen Kenntnissen.

In entspannter Atmosphäre werden Sie an die Aussprache und die Besonderheiten der französischen Sprache herangeführt.

Wir werden in diesem Semester lernen uns vorzustellen, sich in einem Laden zu erkundigen oder im Restaurant zu bestellen. Wir werden die Sprache für alltäglichen Situationen kennenlernen.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Lehrkraft gestellt.

Es wird das Buch „Grammaire Progressive Du Français Niveau Débutant“ aus dem Klett Verlag empfohlen.



# Sprachen und Verständigung

---

## „Bonjour! Tu vas bien?“

### Französisch für Einsteiger A1 Eingangsstufe 4 – Intensiv

Möchten Sie die französische Sprache wieder entdecken? Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer mit geringen Kenntnissen oder an diejenigen, die ihre Schulkenntnisse auffrischen möchten. In entspannter Atmosphäre werden wir mit Grundlagen wie die Verben Avoir und Être, die regelmäßigen Verben oder die Zahlen weiterarbeiten und sie werden an die Aussprache und die Besonderheiten der französischen Sprache herangeführt. Wir werden zusammen die Sprache für alltäglichen Situationen kennenlernen.

Das Unterrichtsmaterial wird von der Lehrkraft gestellt.

Es wird das Buch „Grammaire Progressive Du Français Niveau Débutant“ aus dem Klett Verlag empfohlen.

## Französisch encore une fois!

### Französisch für Wiedereinsteiger A1/A2

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende mit geringen oder länger zurückliegenden Vorkenntnissen.

Durch ausgewählte Themenschwerpunkte (abhängig vom Gruppenniveau) werden Hörverstehen, freies Sprechen und schriftliche Kenntnisse aufgefrischt und weiterentwickelt.

Die Lehrkraft ist Oberstudienrat a.D. für Französisch und verfügt über eine große Unterrichtserfahrung sowohl mit Gruppen im Basisniveau als auch mit fortgeschrittenen Lernern. Er lebt in einer deutsch-französischen Familie und ist somit immer „up-to-date“ bzw. à la mode. Bitte mitbringen: 3€ für Materialkosten.

## Une belle communication en français

### Konversationskurs Französisch B1/B2

Dans ce cours vous rafraîchissez et améliorez vos connaissances du français. La compréhension orale est importante. Nous suivons l'actualité française à l'aide de vidéos, d'articles de journaux et analyses des textes divers. Dans une atmosphère de travail détendue nous plongeons dans l'univers de cette belle langue.

Die Lehrkraft ist Oberstudienrat a.D. für Französisch und verfügt über eine große Unterrichtserfahrung sowohl mit Gruppen im Basisniveau als auch mit fortgeschrittenen Lernern. Er lebt in einer deutsch-französischen Familie und ist somit immer „up-to-date“ bzw. à la mode. Bitte bringen Sie 3€ für Material mit.

## 241-40804

**Montag, 19:40-20:40 Uhr**

**Beginn: 29.01.24**

20 Termine

Ort: Bargteheide

Schülerweiterungsbau; 7-E-08

**Kosten: 144,00 €**

**Erm. Kosten: 88,00 €**

Leitung: Yves Rossi

## 241-40801

**Donnerstag, 19:15-20:45 Uhr**

**Beginn: 08.02.24**

15 Termine

Ort: Eckhorst Gymnasium,

O 04

**Kosten: 87,00 €**

**Erm. Kosten: 57,00 €**

Leitung: Gerd Wannack

**Staffelgebühr**

**5-7 TN: 172,80 €**

**Erm. 130,80 €**

## 241-40802

**Donnerstag, 17:45-19:15 Uhr**

**Beginn: 08.02.24**

15 Termine

Ort: Eckhorst Gymnasium,

O 04

**Kosten: 87,00 €**

**Erm. Kosten: 57,00 €**

Leitung: Gerd Wannack

**Staffelgebühr:**

**5-7 TN: 172,80 €**

**Erm. 130,80 €**

# Sprachen und Verständigung

## Italienisch

### 241-40901

Mittwoch, 08:30-10:00 Uhr

Beginn: 31.01.24

15 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 1/ DRK klein

**Kosten: 87,00 €**

**Erm. Kosten: 57,00 €**

Leitung: Nadja Röpstorff

### Staffelgebühr

5-7 TN: 139,20 €

Erm. 109,20 €

### Italienisch für Anfänger\*innen A1 **Neu!**

#### Vormittagskurs

Stell dir vor, du wärest in einer typischen italienischen Kleinstadt. Es ist noch früh am Morgen und du betrittst eine Bar. Der Barista stellt dir einen frisch aufgeschäumten Cappuccino hin. Oder doch lieber einen starken Espresso? Auf einem Teller mit Serviette reicht er dir ein Cornetto, Brioche, Croissant ...? Wie heißt das Gebäckteil eigentlich richtig? In diesem Italienischkurs finden wir es heraus!

Der Kurs ist perfekt für alle, die beim Gedanken an Italien ins Schwärmen geraten und endlich die Sprache lernen möchten, um im Urlaub mit den Einheimischen besser ins Gespräch zu kommen.

Für diesen Kurs sind keine sprachlichen Vorkenntnisse nötig. Wir lernen in normalem Lerntempo, mit Spaß und italienischer Leichtigkeit! Am Ende der Stufe A1 können wir einfache Unterhaltungen führen (z.B. über Familie, Hobbys und Beruf), Fragen stellen und Auskünfte geben (z.B. im Urlaub, auf der Straße, in Geschäften) und kleine Alltagssituationen meistern (z.B. im Restaurant bestellen, nach dem Weg fragen, etc.).

Nadja Röpstorff lebte mit ihrer Familie mehr als 10 Jahre zwischen dem Comer See und Mailand. Sie arbeitet als Autorin für zwei italienische Schulbuchverlage und ist als Dozentin an verschiedenen Volkshochschulen tätig.

Lehrwerk: »Passo dopo passo PLUS A1« aus dem Hueber Verlag (ISBN 978-3-19-249599-1).

Kein Unterricht am 13.03., 27.03. und 22.05.

## SPANISCH

### 241-42207

Mittwoch, 10:00-11:30 Uhr

Beginn: 07.02.24

17 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 1/ DRK klein

**Kosten: 98,60 €**

**Erm. Kosten: 64,60 €**

Leitung: Claudia Kozlowski

### Spanisch A1 für Anfänger mit geringen Vorkenntnissen

#### Spanisch A1 Eingangsstufe 2 - Vormittagskurs

¡Hola! ¿Cómo estás?

Ich lade Sie ein, Spanisch mit viel Temperament und Spaß zu lernen. In dieser ersten „Reise in die Welt des Spanischen“ werden Sie lernen, wie die Aussprache schön klappt. Außerdem lernen wir, uns und andere vorzustellen, Fragen zur Person zu stellen und darauf zu antworten und wie man auf unkomplizierte Weise interagiert. Diese Stufe ist eine sehr wichtige Basis, um in dieser schönen Sprache zu wachsen.

Te esperamos!

Die Dozentin ist Spanisch Muttersprachlerin aus Venezuela. Sie hat ein Zertifikat am Instituto Cervantes in Hamburg für Spanisch als Fremdsprache die Erwachsenenbildung erworben und bildet sich laufend fort.

Lehrwerk: Aula Internacional Plus 1 - A1 Deutsche Ausgabe, ISBN 978-3-12-515811-5 ab Unidad 3

Kein Unterricht am 13.03. + 03.07.24.

# Sprachen und Verständigung

---

## Spanisch für Anfänger mit Vorkenntnissen

### Spanisch A1 Eingangsstufe 3

In diesem Semester widmen wir uns den Themen ein Hotelzimmer zu reservieren, sich zu beschweren, über Erfahrungen zu berichten, sich zu entschuldigen und darauf zu reagieren und Ihre Vorlieben zu äußern.

Wir lernen in normalem Lerntempo. Es besteht die Möglichkeit, in Folgekursen die Sprache weiterzulernen.

Die Dozentin ist Spanisch Muttersprachlerin und stammt aus Perú. Sie hat ein Zertifikat am USMP (Universidad de San Martín de Porras) erworben. Seit Februar 2021 unterrichtet sie regelmäßig Spanisch auf versch. Niveaustufen an der VHS.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk CON GUSTO NUEVO A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6, Unidad 7-9.

## Spanisch für Anfänger mit guten Vorkenntnissen

### Spanisch A1 Eingangsstufe 4 - Kleingruppe

In diesem Semester widmen wir uns den Themen Kleidung und Farben, einen Tagesablauf zu beschreiben, einen Vorgang zu beschreiben, über das Wetter und Freizeitaktivitäten zu sprechen.

In diesem Kurs lernen Sie in normalem Lerntempo.

Es besteht die Möglichkeit, in Folgekursen die Sprache weiterzulernen.

Die Dozentin ist Spanisch Muttersprachlerin und stammt aus Perú. Sie hat ein Zertifikat am USMP (Universidad de San Martín de Porras) erworben. Seit Februar 2021 unterrichtet sie regelmäßig Spanisch auf versch. Niveaustufen an der VHS.

Wir arbeiten mit dem Lehrwerk CON GUSTO NUEVO A1, Kurs- und Übungsbuch, ISBN 978-3-12-514671-6, Unidad 8-10.

## 241-42203

**Dienstag, 16:30-18:00 Uhr**

**Beginn: 30.01.24**

21 Termine

Ort: Eckhorst Gymnasium,  
O 04

**Kosten: 121,80 €**

**Erm. Kosten: 79,80 €**

Leitung: Claudia Garcia Angulo  
Heusinger v. Waldegg

## 241-42206

**Dienstag, 18:30-20:00 Uhr**

**Beginn: 30.01.24**

21 Termine

Ort: Bargtheide  
Schülerweiterungsbau; 7-E-08

**Kosten: 121,80 €**

**Erm. Kosten: 79,80 €**

Leitung: Claudia Garcia Angulo  
Heusinger v. Waldegg



# Sprachen und Verständigung

---

## 241-42207D

Mittwoch, 19:00-20:00 Uhr

Beginn: 07.02.24

18 Termine

Ort: ONLINE

Kosten: 69,60 €

Erm. Kosten: 45,50 €

Leitung: Claudia Kozlowski

## 241-42204

Mittwoch, 18:30-20:00 Uhr

Beginn: 31.01.24

15 Termine

Ort: Bargteheide

Schülerweiterungsbau; 7-E-07

Kosten: 108,00 €

Erm. Kosten: 87,00 €

Leitung: Heidi Salaverria

### Staffelgebühr

5-7 TN: 172,80 €

Erm. 151,80 €

## Online-Kurs: Hola, ¿qué tal?

### Spanisch für Anfänger A2 Eingangsstufe 4

¡Hola, hola! Si está interesado en perfeccionar sus conocimientos del español, en la cultura hispana y además quiere hacerlo de forma dinámica y divertida....¡este es su curso!

En el nivel A2 introducimos nuevos vocabularios, lecturas más interesantes y de mayor intensidad y además algunos tiempos verbales del pasado, por lo que su discurso ganará más color y fluidez.

Wir arbeiten weiter mit dem Lehrwerk „A2 Aula Internacional PLUS, Editorial Difusión“ ab Unidad 8 Verlag, ISBN 978-3-12-515813-9.

Die Dozentin ist Spanisch Muttersprachlerin aus Venezuela. Sie hat ein Zertifikat am Instituto Cervantes in Hamburg für Spanisch als Fremdsprache die Erwachsenenbildung erworben und bildet sich fortlaufend weiter.

Lehrwerk „A2 Aula Internacional PLUS, Editorial Difusión“, ISBN 978-3-12-515813-9 ab Unidad 8.

## Spanisch für Könner

### Spanisch B1 Aufbaustufe 10

HOLA, AMIGAS Y AMIGOS:

Espero que esteis bien para poder seguir nuestro curso de español a fines de enero, y como todos estos años con alegría y sin ningún estrés ¿ de acuerdo ?

Seguiremos con nuestro libro de Klett – CON GUSTO B 1 – probablemente con la UNIDAD 10.

Al mismo tiempo leemos nuestra pequeña literatura del nivel B1-B2 / EL GRIEGO QUE PINTÓ TOLEDO, 20 narraciones cortas sobre típicas costumbres españolas cuyas lecturas nos gustan mucho.

Naturalmente también nos gustaría poder saludar a algún/alguna nuevo/nueva participante.

¡ ÁNIMO !

Bueno pues, a cuidarse – y hasta entonces con muchos saludos, Heidi Die Dozentin arbeitet seit über 40 Jahren als Spanischdozentin an Volkshochschulen, wo sie sich regelmäßig weiterbildet. Zuvor war sie Arbeitsgruppenleiterin für Spanisch an Gymnasien. Durch ein Auslandssemester an der Universität in Madrid während ihres Au-Pair-Aufenthalts, sowie durch 12 Jahre in Lateinamerika (Mexiko, Kolumbien, Venezuela) wurde die Kultur und Sprache zu ihrer zweiten Natur. Lehrwerk: Con Gusto B1, Klett Verlag, ISBN: 978-3-12-515010-2 ab unidad 10.

# Sprachen und Verständigung

---

## Niederländisch

---

### Niederländisch für die Reise, A2

#### Wochenend Konversationskurs

Die Niederlande, unser westlicher Nachbar - viel mehr als Tulpen und Grachten und immer eine Reise wert. Die Sprache klingt irgendwie vertraut und doch wieder völlig fremd. Öffnen Sie sich die Türen ein Stück weiter, indem Sie vor Ort Niederländisch sprechen - zumindest als Tourist in typischen Situationen. Bei diesem Wochenend-Kurs stimmen Sie sich schon sprachlich auf den Urlaub ein und lernen auch noch etwas über Land und Leute.

Die Lehrkraft hat ein Staatsexamen mit Diplom für „Niederländisch als Zweitsprache“.

Das Arbeitsmaterial wird vom Dozenten gestellt.

**241-41401**

**Samstag, 03.02.24**

**Sonntag, 04.02.24**

**Samstag, 17.02.24**

**Sonntag, 18.02.24**

**je 10:00-11:30 Uhr**

4 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 1/ DRK klein

**Kosten: 28,80 €**

**Erm. Kosten: 17,60 €**

Höchstteilnehmerzahl: 8

Abmeldefrist: 20.01.2024

Leitung:

Roger Völker-Schneider

**Staffelgebühr**

**5-7 TN: 76,80 €**

**Erm. 65,60 €**



**Neuer Name – bewährtes Konzept**

**Jetzt anmelden – 35 € sparen\***

**Ahrensburg, Klaus-Groth-Str. 1 ☎ 19 4 18**

**Bargteheide, Hamburger Str. 19 ☎ 19 4 18**

**www.lernstudio-sh.de**

**info@lernstudiosh.de**

**\*Einmalig bei Anmeldung zur Nachhilfe in einer LernStudio|SH Filiale unter Vorlage dieser Anzeige**

## Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind von herausragender Bedeutung für die Entwicklung und Bewahrung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen. Der kompetente Umgang mit Informationstechnologie und Medien stellt einen Schwerpunkt des Programmbereichs „Arbeit und Beruf“ dar. Ebenfalls stark vertreten sind Fachlehrgänge für das berufliche Weiterkommen in kaufmännischen, betriebswirtschaftlichen und technischen Bereichen sowie zur Optimierung von Managementkompetenzen. Veranstaltungen zu Querschnittsthemen, die berufliche und persönliche Kompetenzen (Rhetorik, Selbstmarketing, Kreativitätstrainings) stärken, runden das Angebot ab.

Beruflich qualifizierende und verwertbare Kurse finden sich aber auch im Angebot anderer Programmbereiche: zum Beispiel interkulturelle Kompetenztrainings, Angebote der Betrieblichen Gesundheitsvorsorge, berufsbezogene Sprachkurse oder Vortragsreihen zum Thema Kind und Karriere.

Bundespräsident Frank-Walter Steinmeier übernahm 2018 die Schirmherrschaft über den 7. Deutschen Weiterbildungstag „Weiter bilden, Gesellschaft stärken“, „im Wissen um den Wert funktionierender Weiterbildung für die gute Entwicklung unserer Gesellschaft und für den Erfolg individueller Lebensgestaltung“.



**BERUF, KARRIERE, EDV**

## Gemeinschaftsprogramm der Volkshochschulen Ahrensburg, Bargteheide und Großhansdorf für Ihre Region

Im folgenden finden Sie ein gemeinschaftliches EDV-Programm der Volkshochschulen aus Ihrer Region. Diese Kurse werden in Kooperation der drei nahe gelegenen Volkshochschulen angeboten. Durch das gemeinsame Angebot erhalten Sie auf einen Blick die Information, wo Sie Ihren Lieblingskurs buchen können. **Bitte beachten Sie: Die Buchung erfolgt weiterhin bei der zuständigen Volkshochschule! Die nähere Beschreibung finden Sie dort auf der Homepage.**

### 241-50202 MS-Excel 2016: Kursangebot nur für Frauen – Abendkurs

Dies ist ein Kurs speziell für Frauen ohne oder mit geringen Kenntnissen von Tabellenkalkulation. Mit dem Programm Excel werden Tabellen erstellt und formatiert, wichtige Funktionen besprochen und das Arbeiten mit einfachen Formeln und Verknüpfungen erklärt. Ansprechende Tabellen, die automatische Berechnungen durchführen, sind dann ein Kinderspiel.

Gebühr: 30,60 €  
Kursleitung: Petra Böge  
Termin: Mittwoch, 08.05., 18.05. und 22.05.2024, 19:00-20:30 Uhr, 3 Termine  
Kursort: Bargteheide, Dietrich-Bonhoeffer-Schule (DBS) - PC-Raum  
Buchung: vhs Bargteheide

### 241-001 Windows PC - Surfen, Shopping, Sicherheit

In diesem Kurs dreht sich alles um Sicherheit im Internet. Sie lernen im Internet zu surfen, zu kaufen und online sicher zu bezahlen.

Gebühr: 23,00 €  
Kursleitung: Dirk Schoeniger  
Termin: Samstag, 03.02.2024, 10:00-13:00 Uhr  
Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhansdorf, Sieker Landstraße 203 b  
Buchung: vhs Großhansdorf

### 241-002 Die FRITZ!Box – Grundlagen

Hier erfahren Sie etwas über das Allroundtalent der Firma AVM. Wie schließe ich diese an, welches sind die Grundeinstellungen und wie aktiviere ich den Internetzugang samt WLAN.

Gebühr: 23,00 €  
Kursleitung: Dirk Schoeniger  
Termin: Samstag, 15.06.24, 10:00-13:00 Uhr  
Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhansdorf, Sieker Landstraße 203 b  
Buchung: vhs Großhansdorf

### 241-004 Verkaufen und Kaufen im Internet mit Kleinanzeigen

Hier erfahren Sie die Grundsätze für sicheres und erfolgreiches Handeln. Auch für Sammler von Seltenem und Kuriosum interessant. Eine Verkaufsanzeige wird gemeinsam erstellt.

Gebühr: 23,00 €  
Kursleitung: Dirk Schoeniger  
Termin: Samstag, 10.02.2024, 10:00-13:00 Uhr  
Kursort: Friedrich-Junge-Schule Großhansdorf, Sieker Landstraße 203 b  
Buchung: vhs Großhansdorf

## **241-50106 Audio-Podcast selbst erstellen**

Ein umfassender Überblick über die Planung und Erstellung eines Podcasts.

Gebühr: 29,00 €  
Kursleitung: Kamilla Nowicki  
Termin: 08.05.2024, 18:00 bis 21:45 Uhr  
Kursort: online  
Buchung: vhs Ahrensburg

---

## **241-50107 Digitale Erklärfilme herstellen**

In diesem Überblick erfahren Sie, wie digitale Erklärfilme automatisiert und KI gestützt nahezu mühelos mit einer Software erstellt werden.

Gebühr: 34,80 €  
Kursleitung: Kamilla Nowicki  
Termin: 16.03.2024, 11:00 bis 16:00 Uhr  
Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10  
Buchung: vhs Ahrensburg

---

## **241-50303 3D Druck - eine praktische Einführung**

Sei bereit, in die Welt des 3D-Drucks einzutauchen und deine kreativen Ideen in die Realität umzusetzen.

Gebühr: 46,40 €  
Kursleitung: Florian Paetzel  
Termin: 02.03.2024, 09:30 bis 16:00  
Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10  
Buchung: vhs Ahrensburg

---

## **241-50108 ChatGPT – ein Werkzeug in Alltag und Beruf**

In diesem Online-Kurs lernen Sie, wie diese browserbasierte Anwendung funktioniert und wie Sie effektiv mit ihm interagieren können. Die Teilnehmenden können zudem das erworbene Wissen praktisch anwenden, indem eigene Fragen an ChatGPT gestellt werden.

Gebühr: 29,00 €  
Kursleitung: Kamilla Nowicki  
Termin: 29.02.2024, 18:00 bis 21:45  
Kursort: online  
Buchung: vhs Ahrensburg

---

## **241-50341 Die eigene Webseite mit WordPress gestalten**

WordPress lässt sich gut als einfaches System nutzen, mit dem Sie schnell zu einer Web-Präsenz kommen: Domain, Planung, Gestaltung, Umsetzung; Programmierkenntnisse sind nicht erforderlich.

Gebühr: 92,80 €  
Kursleitung: Florian Paetzel  
Termin: 12.06. bis 03.07.2024, 4 Abende, 18:00 bis 21:15 Uhr  
Kursort: Haus der vhs Ahrensburg, Raum O.10  
Buchung: vhs Ahrensburg

## 241-50393 **Bildungsurlaub Photoshop**

Sie erhalten Sie die Grundlagen für eine effiziente und praxisorientierte Anwendung der Bildbearbeitungssoftware Photoshop CS6. Von der Programmoberfläche, über Helligkeits- und Farbkorrekturen, Retusche, die Arbeit auf Ebenen und Masken, bis hin zur Erstellung von Montagen

Gebühr: 232,00 €  
Kursleitung: Jürgen Herschelmann  
Termin: 08.04. bis 12.04.2024, ganztägig  
Kursort: Haus der VHS Ahrensburg, Raum O.10  
Buchung: vhs Ahrensburg

## ● **Onlinekurse EDV und Beruf sowie Organisation/Management**

### **vhs-Digitalkurs: Digitales Gewohnheitstracking **Neu!****

#### **Struktur und Flexibilität im Büromanagement mit Microsoft OneNote**

Microsoft OneNote zählt zu den beliebtesten digitalen Notizbüchern weltweit, integriert sich nahtlos in die Umgebung der nativen Office Suite (aktuell: Version 2021) bzw. derjenigen von Microsoft 365 (Produktivitätscloud) und stellt insoweit die ideale Plattform für ein Gewohnheits-Tracking im Büromanagement dar. Dessen Ziel ist das Erfassen bestehender Routinen sowie ihre optimale Anpassung, Adaption, an eine konkrete Arbeitsumgebung zur Steigerung der Arbeitseffizienz.

Dieser vhs-Digitalkurs bietet eine umfassende Erläuterung zur Erstellung von Notizbüchern zum Gewohnheits-Tracking mit Microsoft OneNote. Adressiert werden Interessentinnen und Interessenten, die „etwas ändern wollen“. Level 1\*

Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- Gewohnheits-Tracking – Routinen und deren Adaption
- Agilität gleich Struktur und Flexibilität
- OneNote in der Teamarbeit (Kollaboration)
- Praktische Übungen zur parallelen Mitarbeit („Tipps und Tricks“)
- BONUS: Einfaches OneNote-Notizbuch zum Thema (Download als ONEPKG-Datei)

Dieses Angebot findet auf Level 1\* statt: Keine Vorkenntnisse erforderlich.

Eine Teilnahme ist grundsätzlich mit jedem Endgerät möglich. Empfohlen wird jedoch die Nutzung des Desktop Computers oder eines Notebooks.

Sie erhalten alle Informationen und Zugangsdaten nach Anmeldung.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Förde-vhs statt.

## 241-50206D

**Freitag, 23.02.24  
je 18:00-19:30 Uhr**

1 Termin

Ort: ONLINE

**Kosten: 19,00 €  
keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 09.02.2024

Leitung: Thorsten Bradt

## Organisation/Management

### 241-50208D

Donnerstag, 15.02.24

je 18:00-19:30 Uhr

1 Termin

Ort: ONLINE

Kosten: 18,50 €

keine Ermäßigung

Abmeldefrist: 01.02.2024

Leitung: Thorsten Bract

### vhs-Digitalkurs: High Performance Teams **Neu!**

#### Standortanalyse – Roadmaps – Meilensteine – Pulse Check

Teambildung als Grundlage eines erfolgreichen „Teamworking“ stellt sich als wesentlicher Faktor für die Produktivitätssteigerung in Unternehmen dar. TEAM bedeutet insoweit nicht „Toll, ein anderer macht's!“, sondern „Together Everyone Achieves More“ (zu Deutsch „Zusammen erreicht jeder mehr!“). Für High Performance Teams sind Werte wie Transparenz (Transparency) und Offenheit (Openness) essenziell und werden von diesen konsequent gelebt.

Dieser vhs-Digitalkurs behandelt Kernaspekte zur Teambildung und -arbeit. Fokussiert wird eine konsistente Strategie, die es ermöglichen soll, zukünftig hochfunktionale Teams zu bilden und die Motivation der entsprechenden Mitglieder nachhaltig zu befördern.

Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- Faktoren einer professionellen Teambildung und -arbeit
- Standortanalyse und Zielorientierung
- Roadmaps – der Weg führt zum Ziel (und zu Meilensteinen)
- Pulse Check – Zufriedenheit der Teammitglieder
- BONUS: Checklisten zur Teambildung und -arbeit

Dieses Angebot findet auf Level 2\* statt: Basiswissen erforderlich.

Eine Teilnahme ist grundsätzlich mit jedem Endgerät möglich. Empfohlen wird jedoch die Nutzung des Desktop Computers oder eines Notebooks.

Sie erhalten alle Informationen und Zugangsdaten nach Anmeldung. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Förde-vhs statt.

### 241-50209D

Donnerstag, 15.02.24

je 20:00-21:30 Uhr

1 Termin

Ort: ONLINE

Kosten: 18,50 €

keine Ermäßigung

Abmeldefrist: 01.02.2024

Leitung: Thorsten Bract

### vhs-Digitalkurs: Agiles Prozessmanagement **Neu!**

#### Kontinuierliche Anpassungen und schlanke Dokumentationen

Unter den aktuellen Rahmenbedingungen einer VUCA- bzw. BANI-Welt müssen sich Organisationen generell, speziell aber Unternehmen enormen Herausforderungen stellen. Eben volatile Verhältnisse sind es, die ein hohes Maß an Verunsicherung, das wiederum sehr häufig innovationshemmend wirken kann, befördert. Ein agiles Prozessmanagement – mit seinem Anspruch einer kontinuierlichen Verbesserung – trägt insoweit dazu bei, neue Ansätze zu eröffnen.

Dieser vhs-Digitalkurs vermittelt basale Aspekte sowohl der Theorie als auch der Praxis eines agilen Prozessmanagements – als Vorgehensmodell, das im Idealfall eine Unternehmensentwicklung nachhaltig begünstigt. Level 2\*

Highlights (Inhalte im Detail, Auszug):

- VUCA- und BANI-Welt – eine Einordnung
- Agiles Prozessmanagement zur kontinuierlichen Verbesserung
- Agilität gleich Struktur und Flexibilität
- Rollen, Ereignisse und Artefakte sowie Adaption
- EXTRA: Prozessvisionen und -landkarten.

Dieses Angebot findet auf Level 2\* statt: Basiswissen erforderlich.

Eine Teilnahme ist grundsätzlich mit jedem Endgerät möglich. Empfohlen wird jedoch die Nutzung des Desktop Computers oder eines Notebooks.

Sie erhalten alle Informationen und Zugangsdaten nach Anmeldung. Dieses Angebot findet in Kooperation mit der Förde-vhs statt.

# Das KiTa Weiterbildungsprogramm

---

## **Theaterpädagogik in Kita und Hort - Rollenspiele, Theaterspiele, Improvisation**

In der praxis-orientierten Fortbildung gehen die Fachkräfte mitunter selbst auf die Bühne. Das lebendig Gelernte wenden sie dann bei den Kindern an. Das Seminar bietet Theaterspiele und Theaterimprovisationen an, die im Kita Alltag ohne großen Aufwand sowohl als Abwechslung zu den gewohnten Spielen als auch als Aufwärmtraining für das Einüben einer Theateraufführung angeboten werden können. Es steht Spaß an der individuellen Spielfähigkeit und die Lust am Entdecken des eigenen Selbstausdrucks im Vordergrund.

Selbstbewusst wird das sprachliche und körperliche Auftreten vor anderen geübt. Für die Planung einer Theateraufführung zu Advents- und Weihnachtsfeiern, Sommerfesten, Verabschiedung der Vorschulkinder und weitere Anlässen werden handfeste Tipps zur Stückauswahl, zu dem theoretischen Aufbau der Probearbeit und der Strukturierung einer kleineren Aufführung, zur Rollenfindung, zu dem Erlernen von Texten und zur Nutzung von Kostümen und Bühnenbild gegeben.

Frau Deininger-Schrader ist staatlich ausgebildete Schauspielerin. Durch mehrjährige Engagements an professionellen Theatern verfügt sie über fundierte Schauspiel- und Theatererfahrungen. Als Theaterpädagogin leitet sie 10 Jahre das Junge Theater und Junge Schauspielschule Marstall in Ahrensburg. Als ausgebildete Yogalehrerin (BDY/EYU - Bund Deutscher Yoga), gibt sie seit dem Jahr 2003 Yogakurse. Sie ist zudem Yogatherapeutin, BYAT (Berufsverband der Yoga und Ayurveda Therapeuten) und Meditationslehrerin in der Tradition Mantra Meditation.

Bitte Schreibmaterial mitbringen.

## **Präsenz und Ruhe im Kita Alltag durch Stimmbildung und Sprech- und Atemtraining** Fortbildung für Erzieherinnen und Erzieher

40% der Wirkung Ihres persönlichen Auftritts macht Ihre Stimme aus. Ihre Stimme ist entscheidend – egal ob Sie Kinder oder Kolleg\*innen für ein Vorhaben gewinnen oder ob Sie gehört werden und überzeugen wollen. Ihre achtsam geführte Stimme präsentiert „stimmig“ ihre Botschaft und Ihre Persönlichkeit. Sie trägt mühelos durch den Raum und bleibt auch bei längerem Einsatz klar und angenehm. Sie verschafft Sympathie und Respekt. Eine solche Stimme tut Ihnen selbst auch gut: Sie verleiht Ihnen Sicherheit und weckt gleichzeitig positive Energie.

In dem Seminar haben Sie Gelegenheit, die Zusammenhänge von Intention, Körpersprache, Stimme und Artikulation zu erfahren. Mit praktischen Übungen trainieren Sie Ihre Stimme, um sie tragfähiger, klarer und klangvoller zu machen. Sie verbessern Ihre Ausdrucksstärke und erhöhen Ihre Redesicherheit und Ausstrahlung. Ihnen wird gezeigt, wie Sie mit geringst möglichem Aufwand eine belastungsfähige, gesunde Stimme erzielen. Geübt werden konkrete Stimm- und Sprechübungen mit körperlichem und stimmlichem Ausdruck, äußere und innere Haltung, Atem und Balance, Empfinden und Loslassen, Vitalität und Entspannung, Empfangen und Senden.

Bitte lockere Kleidung und Schreibmaterial mitbringen.

**232-50801**

**Freitag, 19.01.2024**

**09:30-15:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 104,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist 04.01.2024

Leitung: Angela Deininger-  
Schrader

**232-50802**

**Freitag, 19.04.2024**

**09:30-15:30 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 104,00 €**

**keine Ermäßigung.**

Abmeldefrist: 05.04.2024

Leitung: Angela Deininger-  
Schrader



## Lebenslanges Lernen von Anfang an – Lernen für die Welt von morgen

Das Programmangebot Junge vhs richtet sich an Kinder und Jugendliche und bietet die Möglichkeit, außerhalb und unabhängig von Schule individuelle Bildungsinteressen mit innovativen Lernkonzepten und Themen zu entdecken und ihnen nachzugehen. Junge Menschen aus verschiedenen Milieus, unterschiedlichen Kulturen, mit verschiedenen gesellschaftlichen Barrieren werden durch die Angebote der Jungen vhs angesprochen und lernen miteinander und voneinander.



## JUNGE VHS

**241-30701**

**Montag, 09:30-11:00 Uhr**

**Beginn: 05.02.24**

19 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9/Bewegungsraum

**Kosten: 147,60 €**

**Erm. Kosten: 97,20 €**

Leitung: Anne Waldorf

### Eltern-Kind-Kurse **Neu!**

#### Welcome Baby! – Krabbelgruppe

##### **Für Babys bis max. 12 Monate.**

Diese Krabbelgruppe ist mehr als nur Krabbeln. In dieser Krabbelgruppe lernen sich Eltern und ihre Babys besser kennen. Lieder singen, Fingerspiele, Spazierengehen - all das fördert den Austausch unter den Erwachsenen und gibt den Neankömmlingen die Möglichkeit, sich gemeinsam auf das Abenteuer „die Welt entdecken“ zu begeben. Die Gruppe startet ganz neu und soll allen die Möglichkeit geben, sich in lockerer Atmosphäre über Fragen wie „Windelfrei“, „Kindsentwicklung“, „bedürfnisorientierte Erziehung“ oder Erfahrungen auszutauschen. Die Leitung steht (zusammen mit ihrem Baby) für alle Fragen mit Rat und Tat beiseite.

Frau Waldorf ist Gesundheits- und Kinderkrankenpflegerin für Intensivmedizin mit Schwerpunkt Neonatologie und Anästhesie.

Bitte mitbringen: Eine Unterlage z.B. eine Decke damit wir uns auf den Boden setzen können. Und alles, was du für dein Baby und dich brauchst. Wickelsachen, Spielzeug, Trinken für Dich, Nahrung für dein Baby. Fragen, die Du hast.

Die Anmeldung gilt für einen Erwachsenen mit einem Baby. Das Kind braucht nicht gesondert angemeldet werden.

# Familienbildung und Junge VHS

## Welcome Baby! – Workshop **Neu!**

### Wochenend-Workshop

„Wie nehme ich mein Baby am besten auf den Arm? Kann ich auch nichts kaputt machen? Wie wechsel ich am besten die Windel? Der Arm muss durch den Ärmel, wie bekomme ich das hin?“

Eine „Bedienungsanleitung“ für Babies gibt es leider nicht. Aber in diesem Workshop hat Frau Waldorf alle Antworten auf alle Fragen von frisch gebackenen und werdenden Eltern parat.

Als ausgebildete und erfahrene Kinderkrankenschwester führt sie mit praktischen Übungen durch die typischen Herausforderungen in den Wochen nach einer Entbindung.

Weitere Infos online.

## **Naturwissenschaften**

### Naturwissenschaftliche Experimente für Klein mit Groß

#### Kurs für 1 Erwachsenen und 1 Kind

Mithilfe von Haushaltsmitteln werden wir einfache und doch beeindruckende Experimente durchführen, mit denen wir die Natur untersuchen und uns wie echte Forscher fühlen. Die Naturwissenschaften können sehr spannend sein, sodass jedes Kind ein Eltern- oder Großeltern teil mitbringen darf, denn: Gemeinsam macht es viel mehr Spaß, und die Erwachsenen dürfen endlich auch einmal mit experimentieren. Für Kinder von 6 - 10 Jahren mit einem Erwachsenen.

### Kids only! Naturwissenschaftliche Experimente **Neu!** für Kinder im Alter von 7-12 Jahren

Lebensmittel sind nur zum Essen da? Im Prinzip ja, aber ... Experimente mit Lebensmitteln machen nicht nur Spaß, sondern helfen auch die Welt ein bisschen besser zu verstehen.

Mit Zutaten, die sich in den allermeisten Küchen finden, werden wir spannende Versuche durchführen.

(Bitte an unempfindliche Kleidung denken und evtl. ein kleines Handtuch.)

Für Kinder von 7 - 12 Jahren.

### 241-10501

**Samstag, 30.03.2024**

**09:00-12:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 16,40 €**

**Erm. Kosten: 10,80 €**

Abmeldefrist: 23.03.2024

Leitung: Anne Waldorf

### 241-11021

**Samstag, 18.05.2024**

**14:00-17:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 19,20 €**

**keine Ermäßigung**

Preis pro Person

Abmeldefrist: 11.05.2024

Leitung: Petra Böge

### 241-11022

**Samstag, 25.05.2024**

**14:00-17:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 9,60 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 18.05.2024

Leitung: Petra Böge

# Familienbildung und Junge VHS

## ● Entspannung/Stressbewältigung

### 241-30160

**Samstag, 10.02., 17.02. und 24.02.24**

**je 10:30-11:30 Uhr**

3 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 9,60 €**

**Keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 03.02.2024

Leitung: Sabrina Festersen

### Wer hat Lust auf eine Traumreise?

Entspannt ins Wochenende für Kinder von 6-10 Jahre

Wer kennt nicht das Gefühl gestresst zu sein. Das betrifft nicht nur uns Erwachsene, sondern leider auch schon unsere Kinder. Ich möchte gemeinsam mit Euch Kindern etwas gegen den Alltagsstress tun. Wir werden gemeinsam auf Entdeckungstour gehen und verschiedene Möglichkeiten ausprobieren, wie ihr euch entspannen könnt. Seid Ihr neugierig geworden? Dann freue ich mich auf Euch, wenn wir gemeinsam unsere Traumreise starten.

Sabrina Festersen hat ein Studium zum Gesundheitscoach absolviert und im Anschluss eine Weiterbildung im Bereich der Klangschalenmassage abgeschlossen.

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

### 241-30161

**Samstag, 08.06., 15.06. und 22.06.24**

**je 10:30-11:30 Uhr**

3 Termine

Ort: Bargteheide Stadthaus,  
Raum 9 / Gymnastikraum

**Kosten: 9,60 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 01.06.2024

Leitung: Sabrina Festersen

### Wer hat Lust auf eine Traumreise?

Entspannt ins Wochenende für Kinder von 6-10 Jahre

Kurstext siehe 241-30160

## ● Textiles Gestalten

### 241-20903

**Samstag, 02.03.2024**

**10:00-13:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Museum Bargteheide

**Kosten: 29,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 24.02.2024

Leitung: Angela Walter

### Jostenbänder weben im Museum

#### Wochenendseminar für ein Elternteil mit einem Kind

Sie wollen mit einem Kind etwas Gemeinsames erleben? Dann kommen Sie und weben im Museum ein Band, welches sie verbindet. Wie zu alten Zeiten können schöne Zier-, Josten- oder Kettripsbänder hergestellt werden. So entstehen Armbänder, Gürtel und Gurte für Taschen. Diese schöne alte Tradition erleben Sie gemeinsam in unserem Heimatmuseum.

Eine Anmeldung gilt jeweils für einen Erwachsenen inkl. einem Kind! In Zusammenarbeit mit dem Bargteheider Museum. Der Kurs findet im Museum, Hamburger Straße 3, statt.

Bitte melden Sie sich zeitnah zur Veranstaltung an, um eine Planungssicherheit zu ermöglichen.

Eine Materialumlage von 5€ wird vor Ort erhoben.

Bitte bringen Sie dicke Socken, Schere und ein Maßband mit.

Alter des Kindes ca. 6-12 Jahre.

# Familienbildung und Junge VHS

## Jostenbänder weben im Museum

### Wochenendseminar für ein Elternteil mit einem Kind

Kurstext siehe 241-20903

In Zusammenarbeit mit dem Bargtheider Museum. Der Kurs findet im Museum, Hamburger Straße 3, statt.

Bitte melden Sie sich zeitnah zur Veranstaltung an, um eine Planungssicherheit zu ermöglichen.

## ● Gesunde Ernährung

### Kochspaß mit der Familie!

#### Für Familien mit Kindern von 6 bis 12 Jahren

#### Kurs für einen Erwachsenen und 1 Kind

#### Wochenendseminar

Sie sind Mama, Papa, Oma, Opa, Tante oder Onkel und haben Kinder, Enkel, Patenkinder? Dann machen Sie mit beim munteren Familienkochen, bei dem alles um auf Kinder abgestimmte Küche geht: Wir waschen, schnippeln, mixen, rühren, kneten und schmecken ab. Und dann essen wir gemeinsam alle zubereiteten Speisen, freuen uns, loben uns und nehmen neuen Spaß am Kochen mit nach Hause.

Die erfahrene Ernährungs- und Gesundheitstrainerin Dagmar Schilling verleitet in ihren Workshops zum Guten Essen. Mit leckeren, alltags-tauglichen Rezepten unterstützt sie genussvoll die Gesundheit.

Die Lebensmittelumlage in Höhe von ca. 6,00 - 7,00 € pro Person ist im Kurs zu zahlen. Eine Anmeldung und Kursgebühr von 28,00 € gilt jeweils für einen Erwachsenen mit einem Kind (bitte Kind mit anmelden). Bitte mitbringen: Dosen für die Reste.

### Familienküche in Aktion:

#### Gesunde Ernährung als Abenteuer **Neu!**

#### Wochenend-Workshop

Mahlzeiten sind für Familien wichtige soziale Momente, bei denen Gesundheit und Entspannung eine wesentliche Rolle spielen sollten. Insbesondere in Familien mit Kleinkindern, die gerade erst anfangen, feste Nahrung zu sich zu nehmen, muss darauf geachtet werden, dass sie alle notwendigen Nährstoffe erhalten. Der Workshop zeigt Möglichkeiten auf, wie Kinder frühzeitig beim Thema "Gesunde Ernährung" eingebunden werden können.

Unter dem Namen Jena Moyle Nutrition, berät Jena in ihrer Praxis Kunden mit gesundheitlichen Problemen und begleitet sie auf dem Weg zur nachhaltigen Verbesserung ihrer Ernährungsgewohnheiten.

Bitte mitbringen: 5,00 € für das Begleitheft zum Workshop.

## 241-20904

**Samstag, 11.05.2024**

**10:00-13:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Museum Bargtheide

**Kosten: 29,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 04.05.2024

Leitung: Angela Walter

## 241-30507

**Samstag, 09.03.2024**

**10:30-14:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargtheide

Albert-Schweitzer-Schule;

Schulküche

**Kosten: 28,00 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 02.03.2024

Leitung: Dagmar Schilling

## 241-30550

**Samstag, 17.02.2024**

**10:00-14:00 Uhr**

1 Termin

Ort: Bargtheide Stadthaus,

Raum 6 / Saal

**Kosten: 24,60 €**

**Ern. Kosten: 16,20 €**

Abmeldefrist: 10.02.2024

Leitung: Jeniffer Moyle-Mairhöfer

# Familienbildung und Junge VHS

## 241-30551

Samstag, 01.06.2024

10:00-14:00 Uhr

1 Termin

Ort: Bargtheide Stadthaus,  
Raum 6 / Saal

**Kosten: 24,60 €**

**Erm. Kosten: 16,20 €**

Abmeldefrist: 25.05.2024

Leitung: Jeniffer Moyle-  
Mairhöfer

**Mit Genuss älter werden:**

**Entdecken Sie die Kraft gesunder Ernährung!** **Neu!**

**Wochenend-Workshop**

Gesunde Ernährung macht nicht nur langfristig fit, sondern bringt auch mehr Schwung und gute Laune in den Alltag. Das ist gerade im Alter wichtig, denn der Körper tut sich mit der Aufnahme von Nährstoffen schwerer und Krankheiten wie Darmerkrankungen, Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, klopfen schneller an die Tür. Mit Hintergrundwissen, neuen Ideen und Kreativität wollen wir die Vorteile einer angepassten Ernährung im Alltag entdecken. Immerhin gewinnen Mahlzeiten gerade im Alter an sozialer Bedeutung.

Bitte mitbringen: 5,00 € für das Begleitheft zum Workshop.

## Zeichnen/Comic

## 241-20704

Samstag, 13.04.24

je 14:00-16:00 Uhr

1 Termin

Ort: Bargtheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 11,60 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 06.04.2024

Leitung: Hannes Klesse

**Comic und Manga – Zeichnen für Kinder und Jugendliche**

**Wochenendseminar**

Ihr Kind liest gerne Comics, zeichnet und möchte gerne neue Tricks und Ideen von einem erfahrenen Comiczeichner lernen?

Im Vordergrund stehen der Spaß am Zeichnen, das Verständnis von Proportionen und Formen und das Zeichnen durch Beobachtung.

Hannes Klesse ist professioneller Comic-Illustrator und gibt sein Wissen und seine Leidenschaft gern an die nächste Zeichner-Generation weiter.

Wenn vorhanden Stifte, Radiergummi (Kursleiter bringt ebenfalls welche mit). Wenn keinerlei Zeichenerfahrung besteht gerne auch Comicvorlagen mitbringen. Eine Kostenumlage in Höhe von 5,00 € für Zeichenmaterialien ist im Kurs zu zahlen.

## 241-20705

Samstag, 04.05.24

je 14:00-16:00 Uhr

1 Termin

Ort: Bargtheide Stadthaus,  
Raum 2 / DRK groß

**Kosten: 11,60 €**

**keine Ermäßigung**

Abmeldefrist: 27.04.2024

Leitung: Hannes Klesse

**Comic und Manga – Zeichnen für Kinder und Jugendliche**

**Wochenendseminar**

Kurstext siehe 241-20704



# Datenschutzbestimmungen

## 1. Verantwortlichkeit für den Datenschutz

Volkshochschule Bargeheide (nachfolgend „VHS“ oder „wir“ genannt) ist Verantwortliche im Sinne des Datenschutzrechts.

## 2. Kursanmeldung

Die im Anmeldebogen abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten (durch Sternchen gekennzeichnet) und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten (Name, Adresse, Geburtsjahr) kann kein Vertrag geschlossen werden. Ihr Geburtsjahr erheben wir, um sicherzustellen, dass Sie volljährig sind, bzw. bei Minderjährigkeit etwaige Vorkehrungen zu treffen. Für besondere Kurse, z.B. Babykurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage Ihrer Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt in unserem berechtigten Interesse. Sie bei Kursänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Wenn Sie uns diese Daten nicht zur Verfügung stellen, können wir Sie ggf. nicht rechtzeitig erreichen. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Sämtliche von Ihnen bereitgestellten Daten werden elektronisch gespeichert. Die hierdurch entstehenden Datenbanken und Anwendungen können durch von uns beauftragte IT-Dienstleister betreut werden. Die Bereitstellung Ihrer Daten durch Sie ist weder gesetzlich noch vertraglich vorgeschrieben. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen.

## 3. Newsletter

Sie können uns eine Einwilligung erteilen, Ihre E-Mailadresse zur Zusendung von Werbeinformationen der VHS zu verwenden. Ohne Einwilligung werden wir Ihre E-Mailadresse nicht für diesen Zweck nutzen. **Die Einwilligung können Sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen.** Den Widerruf können Sie uns über jeden beliebigen Kommunikationskanal (z.B. Brief, E-Mail, Link im Newsletter) mitteilen.

## 4. Weitergabe Ihrer Daten

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

## 5. Kontaktaufnahme

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

## 6. Speicherdauer und Löschung

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

## 7. Ihre Rechte

Sie haben jederzeit das Recht, kostenfrei Auskunft über die bei der VHS gespeicherten Daten zu erhalten, unrichtige Daten zu korrigieren sowie Daten sperren oder löschen zu lassen.

Ferner können Sie den Datenverarbeitungen **widersprechen** und Ihre Daten durch uns auf jemand anderen übertragen lassen. Weiterhin haben Sie das Recht, sich bei einer Datenschutzaufsichtsbehörde zu beschweren.

## Erste Satzung zur Änderung der Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargeheide vom 18.07.2018

Aufgrund des § 4 der Gemeindeordnung für Schleswig-Holstein (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28.02.2003 (GVBl. Schl.-H. S. 57), zuletzt geändert durch Art. 1 des Gesetzes vom 07.09.2020 (GVBl. Schl.-H. S. 514) und der §§ 1 und 6 des Kommunalabgabengesetzes des Landes Schleswig-Holstein (KAG) in der Fassung vom 10.01.2005 (GVBl. Schl.-H. S. 27), zuletzt geändert durch Art. 6 des Gesetzes vom 13.11.2019 (GVBl. Schl.-H. S. 425) wird nach Beschlussfassung durch die Stadtvertretung vom 25.03.2021 folgende Satzung zur Änderung der Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargeheide vom 18.07.2018 erlassen:

### Art. 1

§ 10 (Datenverarbeitung) der Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargeheide vom 18.07.2018 wird wie folgt geändert:

#### § 10 Datenverarbeitung

(1) Die Volkshochschule erhebt von den Kursleitenden, Veranstaltungsleitenden, Referenten/Innen sowie von Kursteilnehmenden und Veranstaltungsteilnehmenden Daten zur Verarbeitung und Speicherung in einem automatisierten Datenverarbeitungsverfahren. Die Verarbeitung erfolgt auf der Grundlage dieser Satzung gem. Art. 6 Abs. 1 Buchst. e der Datenschutzgrundverordnung (DSGVO) – Verordnung (EU) 2016/679 vom 27.04.2016 – in Verbindung mit § 3 Abs. 1 Landesdatenschutzgesetz des Landes Schleswig-Holstein (LDSG SH) vom 02.05.2018, gültig ab 25.05.2018. Die Daten werden ausschließlich zur Abwicklung der Kurse und Veranstaltungen sowie des Anmeldeverfahrens, Abrechnungsverfahrens und der damit verbundenen Statistiken verwendet. Für die Abwicklung des Zahlungsverkehrs dürfen die notwendigen Daten an die Stadtkasse Bargeheide und für Vollstreckungsverfahren dürfen die notwendigen Daten an die jeweilige Vollstreckungsbehörde übermittelt werden. Eine darüber hinausgehende Weitergabe der Daten erfolgt nicht ohne ausdrückliche Einwilligung der Betroffenen.

(2) Es werden folgende Daten erhoben:

Name, Vorname, Titel  
Geburtsdatum  
Geschlecht  
Anschrift  
Telefonnummer/Telefaxnummer  
E-Mail-Adresse  
Daten des Anmeldeverfahrens inkl. ggf. Kontoverbindung

(3) Die Daten werden frühestens zwei, spätestens jedoch drei Jahre nach der letzten Kurs- / Veranstaltungsmeldung zum Jahresende gelöscht, sofern keine offenen Forderungen bei der Volkshochschule bestehen. Die Frist hierfür beginnt nach Ablauf des Jahres, in dem die letzte Kurs- / Veranstaltungsmeldung erfolgt ist.

(4) Der Einsatz von technikerunterstützter Informationsverarbeitung ist zulässig.

**Protokollnotiz:** Die bei Anmeldung für einen Kurs / für eine Veranstaltung abgefragten Daten werden zur Durchführung vorvertraglicher Maßnahmen und zur Vertragserfüllung verwendet. Hierbei wird zwischen zwingend anzugebenden Daten und freiwillig anzugebenden Daten unterschieden. Ohne die zwingend anzugebenden Daten, wie Name, Vorname, Adresse, E-Mail Adresse, Geschlecht und Geburtsdatum, kann kein Vertrag geschlossen werden. Das Geburtsdatum wird erhoben, um sicherzustellen, dass die Kursteilnehmenden und Veranstaltungsteilnehmenden volljährig sind, bzw. um bei Minderjährigkeit ggf. etwaige Vorkehrungen treffen zu können. Für besondere Kurse und Veranstaltungen, z.B. Eltern-Kind-Kurse, kann die Angabe des Geburtsdatums zwingend erforderlich sein. Die Abfrage der Festnetz- bzw. Mobilfunknummer erfolgt im berechtigten Interesse der Volkshochschule, um die Kurs- und Veranstaltungsteilnehmenden bei Kurs- / Veranstaltungsänderungen unmittelbar kontaktieren zu können. Ansonsten ist in diesem Fall ggf. eine rechtzeitige Information nicht sichergestellt. Auch die weiteren freiwilligen Angaben werden zur Vertragsdurchführung verwendet. Die Nichtangabe von freiwilligen Daten hat keine Auswirkungen auf die Begründung eines Vertragsverhältnisses mit der Volkshochschule.

### Art. 2

**Inkrafttreten:** Diese Erste Satzung zur Änderung der Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargeheide vom 18.07.2018 tritt rückwirkend zum 01. Januar 2021 in Kraft. Die übrigen Regelungen der Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargeheide vom 18.07.2018 bleiben weiterhin in Kraft.

### Art. 3

**Ausfertigungsvermerk:** Die Erste Satzung zur Änderung der Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargeheide vom 18.07.2018 wird hiermit ausgefertigt und ist bekannt zu machen.

Bargeheide, den 01.04.2021

Birte Kruse-Gobrecht  
Bürgermeisterin

## Die Kontaktdaten unseres Datenschutzbeauftragten lauten:

Datenschutzbeauftragt/er: Kreis Stormarn, Stabsbereich 83

Datenschutz für die ITV-Trägerkommunen:

Mommsenstraße 13, 23843 Bad Oldesloe,

Tel.: 04531 / 160 1583,

datenschutzbeauftragte@kreis-stormarn.de

# Teilnahmebedingungen

## 1. Änderung der Teilnahmebedingungen der Volkshochschule der Stadt Bargteheide

(Anlage 1 zur Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargteheide vom 18.07.2018 und der in der Folge in Kraft getretenen Satzungsänderungen und Satzungsergänzungen)

Aufgrund des § 4 der Gemeindeordnung für Schleswig-Holstein (GO) in der Fassung der Bekanntmachung vom 28.02.2003 (GVOB. Schl.-H. S. 57), zuletzt geändert durch Art. 1 des Gesetzes vom 07.09.2020 (GVOB. Schl.-H. S. 514) und der §§ 1 und 6 des Kommunalabgabengesetzes des Landes Schleswig-Holstein (KAG) in der Fassung vom 10.01.2005 (GVOB. Schl.-H. S. 27), zuletzt geändert durch Art. 6 des Gesetzes vom 13.11.2019 (GVOB. Schl.-H. S. 425) wird nach Beschlussfassung durch die Stadtvertretung vom 25.03.2021 folgende 1. Änderung der Teilnahmebedingungen der Volkshochschule der Stadt Bargteheide als Anlage 1 zur Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargteheide erlassen:

### § 1 Teilnahme

An den Veranstaltungen der Volkshochschule der Stadt Bargteheide (VHS) kann jeder teilnehmen. In der Regel können Kurse und Seminare ab dem 14. Lebensjahr besucht werden.

### § 2 Anmeldung

- (1) Für alle Lehrveranstaltungen ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Eine Anmeldung ist auf folgenden Wegen möglich:  
per Online-Buchung  
per Post  
per E-Mail  
mit Fax
- (2) Teilnehmende erhalten nach Kursanmeldung einen Gebührenbescheid auf Grundlage der Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargteheide und in Verbindung mit der gültigen Gebührenordnung.
- (3) Eine gesonderte schriftliche Anmeldebestätigung seitens der Volkshochschule erfolgt nicht.
- (4) Insofern ein Kurs / eine Veranstaltung nicht stattfindet, erfolgt eine Kurs-/ Veranstaltungssabgabe in schriftlicher, elektronischer oder mündlicher Weise.
- (5) Die Anmeldung ist verbindlich und verpflichtet zur vollständigen Zahlung.

### § 3 Um- bzw. Abmeldung

- (1) Um- und Abmeldungen müssen bis spätestens 3 Tage vor Kursbeginn schriftlich in der VHS- Geschäftsstelle eingegangen sein.
- (2) Bei Wochenendseminaren und EDV-Lehrgängen gelten gesonderte Abmeldefristen. Hier beträgt die Abmeldefrist eine Woche. Bei be-

sonders organisationsaufwändigen Weiterbildungsangeboten wie KiTa-Fortbildungen und Bildungsurlauben betragen die Abmeldefristen zwei Wochen.

- (3) Eine Abmeldung ist nur schriftlich im Rahmen der angegebenen Abmeldefrist möglich, andernfalls ist das Teilnehmerentgelt in voller Höhe zu entrichten. Nichtteilnahme am Kurs entbindet nicht von der Zahlungspflicht.
- (4) Um- und Abmeldungen bei den Lehrkräften sind unwirksam.

### § 4 Mindestteilnehmerzahl

Kurse können in der Regel nur bei einer Mindestbeteiligung von 10 zahlenden Personen stattfinden. Trifft die Leitung der VHS Bargteheide im Einzelfall eine andere Entscheidung, kann eine Stundenkürzung oder Gebühreumlage erforderlich sein.

### § 5 Teilnahmebescheinigungen

Auf Wunsch werden Teilnahmebescheinigungen bei regelmäßiger Teilnahme ausgestellt. Für Bescheinigungen aus zurückliegenden Semestern wird eine Gebühr nach städtischer Gebührensatzung über die Erhebung von Verwaltungsgebühren erhoben.

### § 6 Entgelte

Gebühren werden gem. 1. Änderung der Gebührenordnung der Volkshochschule der Stadt Bargteheide vom 01.04.2021 erhoben.

### § 7 Inkrafttreten

Diese 1. Änderung der Teilnahmebedingungen der Volkshochschule der Stadt Bargteheide tritt rückwirkend zum 01. Januar 2021 in Kraft. Gleichzeitig treten die Teilnahmebedingungen der Volkshochschule der Stadt Bargteheide vom 18. Juli 2018 außer Kraft.

### Ausfertigungsvermerk:

Die 1. Änderung der Teilnahmebedingungen der Volkshochschule der Stadt Bargteheide als Anlage 1 zur Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargteheide wird hiermit ausfertigt und ist bekannt zu machen.

Bargteheide, den 01.04.2021

Birte Kruse-Gobrecht  
Bürgermeisterin

## Gebührenordnung der Volkshochschule der Stadt Bargteheide

(Anlage 2 zur Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargteheide vom 18.07.2018 und der in der Folge in Kraft getretenen Satzungsänderungen und Satzungsergänzungen)

1. Gemäß § 6 der Satzung der Volkshochschule der Stadt Bargteheide werden für die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen der Volkshochschule Bargteheide folgende Gebühren erhoben:

Kurse	Gebühr pro Unterrichtseinheit (UE)	Ermäßigte Gebühr pro Unterrichtseinheit (UE)
Allgemeine Kurse Politik	2,40 €	1,60 €
Allgemeine Kurse Sprachen	2,90 €	1,90 €
Kleingruppe Sprachen (mindestens 8 Personen)	3,60 €	2,20 €
Kreativkurse Kultur und Gestalten	2,90 €	1,90 €
Kleingruppe Kreativkurse Kultur und Gestalten (mindestens 8 Personen)	3,40 €	2,10 €
Gesundheitskurse (auch Yoga) Gesundheit und Fitness	4,10 €	2,70 €
Kommunikationskurse Gesellschaft	4,10 €	2,50 €
PC-Kurse Beruf und Karriere sowie Bildungsurlaube	5,10 €	Keine Ermäßigung
Fortbildungskurse für Erzieher*innen	13,00 €	Keine Ermäßigung

2. Aufgrund der Neuregelung der Umsatzsteuerpflicht von juristischen Personen des öffentlichen Rechts (§ 2b UStG) werden die Gebühren ab dem Jahr 2021 für Kurse und Veranstaltungen der Volkshochschule Bargteheide, die nicht nach § 4 UStG befreit sind, zusätzlich der gesetzlichen Umsatzsteuer erhoben.

3. Die Entscheidung über die Höhe der Gebühr pro Unterrichtseinheit gem. zuvor dargestellter Gebührentabelle für den angebotenen Kurs obliegt der Leitung der Volkshochschule der Stadt Bargteheide.

4. Die Teilnehmergebühr ist binnen zwei Wochen nach Zugang des Gebührenbescheides zu entrichten.

5. Die Nichtzahlung der Gebühr führt zum Ausschluss von dem angemeldeten Kurs / von der angemeldeten Veranstaltung.

6. Gegen Nachweis erhalten Schüler\*innen, Auszubildende, Studierende, Freiwilligenleistungende, Schwerbehinderte ab 50 %, Empfänger von Leistungen zur Sicherung des Lebensunterhaltes nach dem SGB II, Empfänger von Leistungen nach dem dritten und vierten Kapitel des SGB XII, Empfänger von Leistungen nach den §§ 2 und 3 Asylbewerberleistungsgesetzes und Erwerbslose sowie Inhaber\*innen der Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein eine Kostenermäßigung. Liegt der Volkshochschule Bargteheide ein entsprechender Nachweis nicht vor, werden die vollen Kosten berechnet. PC- und EDV-Kurse, Kochkurse, Fortbildungskurse für Erzieher\*innen und Bildungsurlaube sind als Kleingruppenkurse konzipiert und somit nicht ermäßigungsfähig.



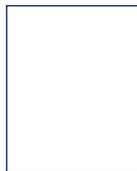
# Veranstaltungsorte



### Auszug aus den Teilnahmebedingungen:

1. Diese Anmeldung ist verbindlich, die veröffentlichten Teilnahmebedingungen werden damit anerkannt.
2. Anmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt. Sie werden informiert, wenn ein Kurs belegt ist oder ausfällt. Im Zweifelsfalle fragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle nach.
3. Ab- und Ummeldungen sind der VHS schriftlich bekannt zu geben.
4. Die Teilnahmekosten sind unaufgefordert nach Erhalt des Gebührenbescheids unter Angabe der Kursnummer und des Kassenzzeichens auf das folgende Konto der Stadtkasse Bargtheide zu überweisen:  
Sparkasse Holstein,  
IBAN: DE88 2135 2240 0130 2750 02,  
BIC: NOLADE21HOL.

Daten werden ausschließlich zur Durchführung und Organisation der Anmeldung sowie der VHS-Kurse erhoben und verarbeitet. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung in diesem Heft.



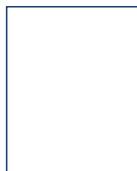
**Volkshochschule Bargtheide**  
Am Markt 4  
Stadthaus

**22941 Bargtheide**

### Auszug aus den Teilnahmebedingungen:

1. Diese Anmeldung ist verbindlich, die veröffentlichten Teilnahmebedingungen werden damit anerkannt.
2. Anmeldungen werden nicht schriftlich bestätigt. Sie werden informiert, wenn ein Kurs belegt ist oder ausfällt. Im Zweifelsfalle fragen Sie bitte in der VHS-Geschäftsstelle nach.
3. Ab- und Ummeldungen sind der VHS schriftlich bekannt zu geben.
4. Die Teilnahmekosten sind unaufgefordert nach Erhalt des Gebührenbescheids unter Angabe der Kursnummer und des Kassenzzeichens auf das folgende Konto der Stadtkasse Bargtheide zu überweisen:  
Sparkasse Holstein,  
IBAN: DE88 2135 2240 0130 2750 02,  
BIC: NOLADE21HOL.

Daten werden ausschließlich zur Durchführung und Organisation der Anmeldung sowie der VHS-Kurse erhoben und verarbeitet. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte unserer Datenschutzerklärung in diesem Heft.



**Volkshochschule Bargtheide**  
Am Markt 4  
Stadthaus

**22941 Bargtheide**

Kurs-Nr.	Kurstitel
Kurs-Nr.	Kurstitel
Kurs-Nr.	Kurstitel
Name, Vorname	
Straße, Haus-Nr.	PLZ, Wohnort
Telefon	e-Mail
<b>Alter bitte ankreuzen:</b> <input type="checkbox"/> unter 18 <input type="checkbox"/> 18 – 25 <input type="checkbox"/> 26 – 35 <input type="checkbox"/> 36 – 50 <input type="checkbox"/> 51 – 65 <input type="checkbox"/> über 65	

Ich bin gemäß Teilnahmebedingungen berechtigt, die ermäßigten Kosten zu zahlen und füge gleichzeitig einen gültigen Nachweis in Kopie bei:  trifft zu  trifft nicht zu  
**Die veröffentlichten Teilnahmebedingungen erkenne ich an.** Mit der Angabe meiner Tel.-Nr. in der Anwesenheitsliste bin ich einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Kurs-Nr.	Kurstitel
Kurs-Nr.	Kurstitel
Kurs-Nr.	Kurstitel
Name, Vorname	
Straße, Haus-Nr.	PLZ, Wohnort
Telefon	e-Mail
<b>Alter bitte ankreuzen:</b> <input type="checkbox"/> unter 18 <input type="checkbox"/> 18 – 25 <input type="checkbox"/> 26 – 35 <input type="checkbox"/> 36 – 50 <input type="checkbox"/> 51 – 65 <input type="checkbox"/> über 65	

Ich bin gemäß Teilnahmebedingungen berechtigt, die ermäßigten Kosten zu zahlen und füge gleichzeitig einen gültigen Nachweis in Kopie bei:  trifft zu  trifft nicht zu  
**Die veröffentlichten Teilnahmebedingungen erkenne ich an.** Mit der Angabe meiner Tel.-Nr. in der Anwesenheitsliste bin ich einverstanden.

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Immobilien

Mit über 50-jähriger Erfahrung beraten wir Sie rund um die Immobilie

- **Neubauvorhaben**
- **Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser**
- **Bauplätze/Bauareale**
- **Eigentumswohnungen**
- **Kapitalanlagen mit interessanter Rendite**
- **Gewerbeimmobilien**
- **diverse attraktive Mietobjekte**

Wenn Sie Ihre Immobilie veräußern möchten, stehen wir Ihnen mit unseren umfangreichen Serviceleistungen und einer großen Zahl vorgemerakter Interessenten zur Verfügung.

# GIBBESCH

## Bau GmbH

- **Ankauf von Baugrundstücken**
- **Grundstückserschließungen**
- **Schlüsselfertiges Bauen**
- **Projektmanagement**
- **weiterer Partner in der Immobilienvermittlung**
- **Erstellung von Energieausweisen für Wohngebäude**

# GIBBESCH

## Sachverständigenbüro

Mit aktueller Fachkenntnis und Erfahrung erstellen wir Ihnen qualifizierte Verkehrswertgutachten und Kurzwertermittlungen für folgende Bewertungsanlässe:

- **Ehescheidung, Gütertrennung**
- **Nachlassbewertung**
- **Erbauseinandersetzung**
- **Ermittlung des Verkaufspreises**
- **Vermögensübersicht**
- **Zwangsversteigerungsverfahren**
- **Steuerliche Bewertungsfragen**
- **Beleihungswertermittlung für Banken, Sparkassen und Versicherungen**



**Ansprechpartner: Horst Gibbesch**

*Ehrenamtliches Mitglied des Gutachterausschusses Kreis Stormarn  
zertifiziert nach DIN EN 15733 (DIAZert) für Maklerdienstleistungen*

**Nina Gibbesch Ing. M. A.**

*Gemäß ISO/EC 17024 zertifizierte Sachverständige  
für Immobilienbewertung, ZIS Sprengnetter Zert (S)*

**22941 Bargtheide · Am Markt 7 · Tel. (04532) 263060**  
**immobilien@gibbesch.de · www.gibbesch.de**