



**Frühjahr
2025**

#zukunftsorort_vhs



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Zukunftsfähigkeit und Ökologie 4
 Verbraucher*innen und Rechtsfragen 5
 Alltagskompetenz 7
 Natur und Wissenschaft 7
 Exkursionen 9
 Geschichte 10

Beruf und Digitales

Berufliche Fachthemen 11
 Qualifizierung in KiTa und Schule 12
 Digitales 12

Sprachen und Verständigung

Englisch 17
 Französisch 17
 Italienisch 18
 Spanisch 18
 Plattdeutsch 19
 Gebärdensprache 19

Gesundheit und Fitness

Gesundheitsforum 21
 Yoga, Pilates, Entspannung 21
 Bewegung, Fitness, Tanz 28
 Kochen und Genießen 31

Kultur und Gestalten

Literatur 33
 Musikschule 33
 Malen und Zeichnen 35
 Kreatives Gestalten 36
 Tanz 37
 Fotografie 38

Junge vhs

Lernförderung 39
 Musikschule 39
 EDV für Schüler*innen 41
 Selbstverteidigung 42

Digitales Lernen

Online-Kurse 43



Herzlich willkommen im Frühjahrssemester 2025!

Das neue Kursprogramm der vhs Halstenbek für den Frühling 2025 lädt Sie ein, Neues zu entdecken, sich weiterzuentwickeln und gemeinsam mit anderen die Zukunft zu gestalten. Dazu bieten wir Ihnen eine vielfältige Auswahl an Kursen, Workshops und Veranstaltungen - immer auch mit dem Ziel, Ihre persönlichen und beruflichen Horizonte zu erweitern.

Die vhs bietet Raum für Begegnung, sie ist nicht nur ein Ort des Wissens, sondern auch ein Treffpunkt für Austausch, kreative Ideen und gemeinsames Engagement: Lassen Sie uns gemeinsam den #zukunftsort_vhs gestalten!

Wir freuen uns, wenn Sie dabei sind!

Ihre Beate Lorkowski
 Geschäftsführung



Öffnungszeiten des vhs-Büros
 Du kannst uns persönlich zu diesen Zeiten erreichen:

Montag	9:00 - 12:00
Dienstag	9:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9:00 - 12:00 Uhr und 14:00 - 16:00 Uhr
Freitag	9:00 - 12:00 Uhr
Beratung und Anmeldung für Integrationskurse: dienstags von 09:30 - 12:00 Uhr sowie nach Vereinbarung	
In den schleswig-holsteinischen Schulferien:	
Montag	geschlossen
Dienstag	9:00 - 12:00 Uhr
Mittwoch	geschlossen
Donnerstag	9:00 - 12:00 Uhr



Nachhaltigkeit als Schlüssel zur Zukunft: SDGs und BNE an der vhs Halstenbek

Die 17 Ziele für nachhaltige Entwicklung (SDGs) der Vereinten Nationen sind ein globales Versprechen, die Welt nachhaltiger, fairer und lebenswerter zu gestalten. Diese Ziele betreffen alle Bereiche unseres Lebens - von der Bekämpfung des Klimawandels über den Schutz der Biodiversität bis hin zur Förderung gerechter Bildung und dem Kampf gegen Armut.

Auch wir haben diese Herausforderungen angenommen und Teile der SDGs in unser Bildungsangebot integriert. Und hier kommt die Bildung für nachhaltige Entwicklung (BNE)* ins Spiel.

BNE bedeutet, den Teilnehmenden das nötige Wissen und die Kompetenzen zu vermitteln, um aktiv zur Lösung globaler und lokaler Probleme beizutragen. Das ist weit mehr als nur Theorie!

Unsere Kurse zeigen, wie jede*r Einzelne im Alltag nachhaltig handeln kann, ohne dabei den Spaß zu verlieren. Ob beim nachhaltigen Kochen, in Upcycling-Workshops oder bei Umwelt-Exkursionen – es geht darum, mit kleinen Schritten etwas Größeres zu bewirken.

Auch für unsere Kursleitenden eröffnen die SDGs und BNE neue Möglichkeiten: Sie können ihr Interesse und vielleicht auch ihre Leidenschaft für Ökologie und Zukunftsfähigkeit weitergeben und gleichzeitig neue Methoden und Ansätze ausprobieren – praxisnah, lebensnah und immer im Austausch miteinander.

Und nun ganz unbescheiden: Begleiten Sie uns auf dem Weg zu einer besseren Welt! Denn jeder Kurs, jede Diskussion und jedes neu gewonnene Wissen ist ein Schritt in diese Richtung.

"What you do makes a difference, and you have to decide what kind of difference you want to make."

"Was du tust, macht einen Unterschied, und du musst entscheiden, welche Art von Unterschied du machen möchtest."

Jane Goodall Primatologin,
Umweltaktivistin und
Friedensbotschafterin der Vereinten
Nationen

* Der Begriff "**Bildung für Nachhaltige Entwicklung**" (BNE) wurde in den 1990er Jahren populär, insbesondere im Zusammenhang mit der **UN-Konferenz über Umwelt und Entwicklung 1992** in Rio de Janeiro. Dort wurde die **Agenda 21** verabschiedet, ein Aktionsprogramm, das nachhaltige Entwicklung weltweit fördern sollte. **2002** rief die UN die **Dekade "Bildung für Nachhaltige Entwicklung" (2005–2014)** aus, um das Konzept von BNE weltweit zu fördern. Die Idee war, Bildungssysteme so zu gestalten, dass sie Menschen befähigen, sich aktiv für eine nachhaltige Entwicklung einzusetzen.

Weiterlesen und mehr erfahren:

Das **BNE-Portal Schleswig-Holstein** bietet umfassende Informationen zu Projekten, Akteuren und Materialien rund um die Landesstrategie BNE in Schleswig-Holstein. Du findest hier auch Veranstaltungen und Ressourcen zur nachhaltigen Bildung: www.bne-in-sh.de

Zu den **SDGs** findest du hier mehr: www.17ziele.de





Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

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

Zukunftsfähigkeit und Ökologie

Klövensteen – Mehr Grundwasser durch Bäume: Deine Gelegenheit, aktiv zu helfen!



Fahrradtour durch den Wald (bei Regen alternativ mit PKW)

Entdecke den Klövensteen und leiste einen aktiven Beitrag für unsere Wälder - begleite uns auf einen Sonntagsausflug in den Klövensteen!

● **251-1002**
So, 11.05.25, 10.00-12.00 Uhr
Michael Garvs
Außentermin
Baumspende je Teilnehmer*in min.
1 Baum = 8,00 EUR

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



Entdeckungsreise zum Betriebshof der GAB - Gesellschaft für Abfallwirtschaft und Abfallbehandlung mbH

(Kooperation mit der vhs Wedel)

● **251-1005**
Tag / Termin folgt, 09.00-13.30 Uhr
Susanne Flor
Außentermin
5,00 €

"Klimahandel – wie unsere Zukunft verkauft wird"



Vortrag von Klimaforscher Prof. Dr. Mojib Latif

Eine Veranstaltung des "Kulturkreis Halstenbek e. V."

● **251-1006**
Do, 06.02.25, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Mojib Latif
Gem.zentrum Arche Noah, Haselweg 37
kostenpflichtig, Kartenvorverkauf bei
Buchhandlung Cremer



Selbstversorgung in der Großstadtnähe



Möglichkeiten, Konzepte und Initiativen

● **251-1007**
Di, 11.03.25, 16.00-18.30 Uhr
Sigrid Kapovic
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
22,00 €

Konservierung - Vom Einkochen bis zum Einfrieren



Vortrag mit Tipps und Rezepten

... zum Konservieren muss man kein Gartenbesitzer, keine Gartenbesitzerin sein und es ist auch kein Hexenwerk oder erfordert spezielles Handwerkszeug.



© Sigrid Kapovic

● **251-1008**
Di, 18.03.25, 16.00-18.30 Uhr
Sigrid Kapovic
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
22,00 €

Mein Garten als Naturparadies

Erste Schritte zur Gestaltung

Die Pflanzenauswahl ist ein weiterer Schwerpunkt des Kurses, dabei berücksichtigen wir auch aktuelle Faktoren wie zum Beispiel die Klimaveränderung:

Was wächst wo am besten und verträgt längere Trockenheit oder viel Nässe?

● **251-1300**
Do, 27.02.25, 18.00-19.30 Uhr
Anke Tröster
Online
10,00 €



Mein Traumgarten - mit Gräsern gestalten

Mit Blüten und Gehölzen kombinieren, richtige Pflege und Schnitt



© U. Troester

Diese pflegeleichten Pflanzen gibt es passend für jeden Standort: ob Sonne oder Schatten, trocken oder feucht, ob als hoher Blickfang oder als dichter Bodendecker.

● **251-1301**
Do, 13.03.25, 18.00-19.30 Uhr
Anke Tröster
Online
10,00 €



Diese Symbole findest du im Heft:



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



Dieser Kurs findet auch in den Schulferien statt.



Kurs zu Zukunftsfähigkeit und Ökologie



Permakultur für deinen Traumgarten - Vielfalt, Schönheit, Essbar

Praktischer Workshop in drei Teilen zur nachhaltigen Gartengestaltung



© Carolin Herrlich

- Wie stelle ich mir meinen Traumgarten vor?
- Was muss ich bei der Gestaltung beachten und wo finden Elemente ihren passenden Platz?
- Was sind gute Zeitpunkte der Umsetzung?

● 251-1302

Di, 25.02.25, 18.00-20.00 Uhr
Di, 11.03.25, 18.00-20.00 Uhr
Di, 08.04.25, 18.00-20.00 Uhr
Carolin Herrlich
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
36,00 €

Der Naturgarten - Schönheit, Vielfalt, Bereicherung!

mit Begehung zweier Gärten

Im Garten von Jürgen Heidorn und in einem Nachbargarten erkunden wir gemeinsam die beiden verschiedenen, naturnah gestalteten Gärten und erfahren, wie einfach es sein kann, den eigenen Garten umzugestalten.

● 251-1303

Sa, 14.06.25, 15.00-16.30 Uhr
Jürgen Heidorn
Außentermin
gebührenfrei, bitte anmelden!



Verbraucher*innen und Rechtsfragen

Sonnenstrom vom Balkon bis zum Dach

Steckersolaranlagen und Photovoltaikanlagen



© Matthias Döring

Planung, Technik und Bewertung (deines) Angebotes von Photovoltaik-Fachbetrieben für eine Solarstromanlage

● 251-1009

Sa, 29.03.25, 14.00-17.00 Uhr
Matthias Döring
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
12,00 €

Effizient heizen mit Wärmepumpen

Praxisworkshop

- Vorstellung verschiedener Typen von Wärmepumpen
- Planung und Installation von Wärmepumpen

Am Ende des Workshops bist du in der Lage, die Eignung einer Wärmepumpe für dein Zuhause besser einzuschätzen, konkrete Schritte zur Installation zu planen, Fördermittel zu beantragen und Angebote von Fachbetrieben zu beurteilen.

● 251-1010

Fr, 21.03.25, 18.00-20.00 Uhr
Matthias Döring
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
8,00 €



Hauskauf oder -verkauf

Teure Fehler vermeiden

● 251-1310

Di, 04.03.25, 18.30-20.00 Uhr
Christian Rieckenberg
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Vererben, aber richtig! Das Testament

Wie mache ich ein Testament und wer braucht eins?

● 251-1311

Do, 20.03.25, 18.30-20.00 Uhr
Christian Rieckenberg
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Vererben, aber richtig! Der Pflichtteil

Was ist der Pflichtteil? Wie man den Streit darum verhindert oder sinnvoll damit umgeht.

● 251-1312

Do, 10.04.25, 18.30-20.00 Uhr
Christian Rieckenberg
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Vererben, aber richtig! Die Erbengemeinschaft

Streit in der Erbengemeinschaft lösen oder vermeiden

● 251-1313

Do, 08.05.25, 18.30-20.00 Uhr
Christian Rieckenberg
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Breite Informationen zur persönlichen Vorsorge

● 251-1314

Di, 08.04.25, 18.30-20.00 Uhr
Andreas Lüdke
(Geschäftsführer des Betreuungsvereins für den Kreis Pinneberg)
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!





Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Orientierungskurs zu Pflegebedürftigkeit, Leistungsansprüchen und Unterstützungsmöglichkeiten

Dieser Kurs ist für Interessierte, die sich vorbereiten wollen oder selbst Unterstützungsbedarf haben und Angehörige, die aktuell in einer Situation sind, Pflege zu leisten oder organisieren zu müssen.

● 251-1317

Do, 08.05.25, 17.30-19.45 Uhr
Sandra Griese
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei

NEU!

Betreuung von Menschen mit Demenz

Für Angehörige und Interessierte

Wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt, stellt es die Angehörigen vor besondere Herausforderungen. Wie man mit dieser oft schwierigen Situation umgeht und den erkrankten Angehörigen weiterhin gut versorgen kann, wollen wir in diesem Kurs lernen.

● 251-1318

Do, 15.05.25, 17.30-19.45 Uhr, 4x
Sandra Griese
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei

NEU!

So klappt es mit der Wärmepumpe!

● 251-1400

Di, 28.01.25, 18.00-20.00 Uhr
Ingo Sell
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizen senken

● 251-1404

Do, 16.01.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Energetische Sanierung Schritt für Schritt

Anschaulicher, gut verständlicher Überblick über das komplexe Thema energetische Altbausanierung und Förderung.

● 251-1401

Mi, 12.03.25, 19.00-20.30 Uhr
Reginald Reincke
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



10 Tipps, die die Heizkosten senken!

● 251-1405

Di, 18.02.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Solaranlagen - Kraftwerke auf dem Dach

● 251-1403

Di, 11.02.25, 18.00-19.30 Uhr
Ingo Sell
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Nicht alle unsere Räume oder Kurse sind barrierefrei.

Bitte zögere nicht, uns anzurufen, damit wir deine Teilnahme erleichtern oder möglich machen können: 04101 4912800
oder per E-Mail:
info@vhs-halstenbek.de

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



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

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



Bio Supermarkt

Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik



Sparen für den Nachwuchs

Verschiedene Möglichkeiten Geld für den Nachwuchs anzulegen oder zu sparen & lernen, sich kritisch mit den Angeboten der Finanzindustrie auseinanderzusetzen.

● 251-1406

Do, 16.01.25, 18.00-20.00 Uhr

Martina Ruffmann

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!



Mein Haus - fit für Hitze, Starkregen und Überschwemmung?



● 251-1407

Di, 08.04.25, 18.00-19.00 Uhr

Beate Oedekoven

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

Hitze - eine unterschätzte Gefahr?



● 251-1408

Mi, 16.07.25, 18.00-19.30 Uhr

Beate Oedekoven

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

Nachhaltiges Bauen - wie geht das?



In diesem Vortrag werden verschiedene Aspekte des nachhaltigen Bauens dargestellt und welche Lösungen es schon gibt.

● 251-1409

Mo, 05.05.25, 18.00-19.00 Uhr

Beate Oedekoven

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!



Nahrungsergänzungsmittel - Gesundheit durch Pillen und Pulver?



● 251-1410

Do, 10.04.25, 17.00-18.00 Uhr

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

Digitaler Nachlass - Was passiert mit meinen Daten?

● 251-1411

Mi, 22.01.25, 15.00-16.00 Uhr

Ulf Ludwig

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!



Gemeinsam investieren für Frauen

Dein einfacher Einstieg in die Welt der Börse!

Wir werden hier in einem geschützten Rahmen alle finanziellen Grundlagen besprechen, damit du dann eigenverantwortliche Entscheidungen treffen kannst.



© Nathalie Rick

● 251-1315

Di, 04.03.25, 10.00-11.30 Uhr, 5x

Nathalie Rick, Fit 4 FiVe GmbH

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

68,00 €

Trennung und Scheidung

Praktische Tipps zu Trennung, Scheidung & rechtlichen Fragen

● 251-1804

Mo, 10.02.25, 18.00-20.00 Uhr

Tana Theilen

Rathaus Halstenbek, Gustavstr. 6, Sitzungssaal und digital

gebührenfrei, bitte anmelden!

Celia Letzgus, Tel.: 04101- 491102,

celia.letzgus@halstenbek.de

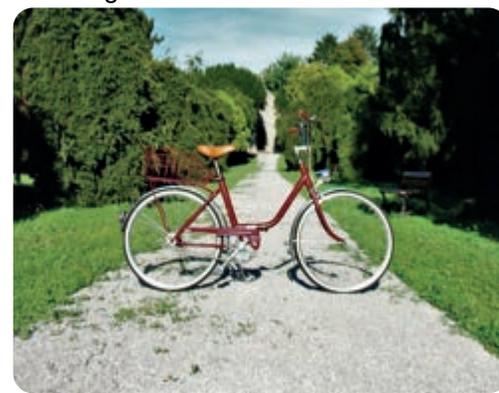
Alltagskompetenz

Ran an die Räder!

Fahrradwerkstatt für Frauen - Hilfe zur Selbsthilfe

Freu' dich auf einen hilfreichen Nachmittag mit vielen Tipps (und Tricks) in geselliger Runde!

Alle Fragen sind erlaubt!



● 251-1701

Sa, 29.03.25, 13.00-18.00 Uhr

Katrin Ludwig

vhs, Schulstr. 9

28,00 €

Frauenzirkel Halstenbek

● 251-1803

Do, 06.02.25, 17.00-19.00 Uhr, 5x

Celia Letzgus

Halstenbeker Rathaus, Gustavstr. 6, Raum 32

gebührenfrei, bitte anmelden!

Celia Letzgus, Tel.: 04101- 491102,

celia.letzgus@halstenbek.de

Denk - mal! Geistig fit bleiben.

Spielerisches Gedächtnistraining für jedes Alter!

Hab' keine Scheu, es geht hier nicht um Wissen und Können, sondern darum, geistig rege zu bleiben und spielerisch und mit Spaß gemeinsam die geistige Fitness zu fördern.

● 251-1801

Mi, 05.02.25, 10.00-11.30 Uhr, 14x

Johann Holm

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

126,00 €



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Natur und Wissenschaft

Hühnerhaltung im eigenen Garten



Theorie und Praxis(-besuch) in einem tiergerechten Hühnerstall

Entdecke die traditionelle Welt des Ras-segeflügels in deinem eigenen Garten - artgerechte Haltung, Pflege, Fütterung und Gesundheitsvorsorge.



© Hartmut Kieselbach

● **251-1205**

Fr, 04.04.25, 18.00-20.00 Uhr
Sa, 05.04.25, 14.00-16.00 Uhr
Hartmut Kieselbach
Förderverein Himmelmoor e.V.
Außentermin
32,00 €

Frühlingserwachen im Himmelmoor



... die Kreuzottern kommen aus ihren Winterquartieren und wollen die Sonnenstrahlen genießen, mit Glück kann man die Blaufärbung der Moorfroschmännchen beobachten, das Wollgras blüht und die Zugvögel landen im Moor.

● **251-1200**

Sa, 29.03.25, 10.30-13.00 Uhr
Förderverein Himmelmoor e.V.
Außentermin
12,50 €



Moortypische Pflanzen im Himmelmoor



Unsere Naturführer werden Sie begleiten und Spezialisten der Pflanzen, die im Moor leben können, zeigen und erklären!

● **251-1201**

So, 18.05.25, 11.00-13.30 Uhr
Förderverein Himmelmoor e.V.
Außentermin
12,50 €



Libellen im Himmelmoor - geführte Wanderung



Libellen in ihrem Lebensraum erkennen & beobachten

● **251-1202**

Sa, 21.06.25, 10.30-13.30 Uhr
Förderverein Himmelmoor e.V.
Außentermin
12,50 €

Winterpilzwanderung!



Ab in die Winterpilze?!
Ja, genau!

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



© Sebastian Lauer

● **251-1210**

So, 23.02.25, 09.00-12.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
22,50 €

Vitalpilze-Wanderung



Verwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen

Wir sammeln Vitalpilze und erfahren alles über ihre praktischen Verwendungsmöglichkeiten und Wirkungsweisen.

Als Highlight gibt's eine Vitalpilz-Teeverkostung!

● **251-1211**

So, 06.04.25, 09.00-12.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
22,50 €

Hilfe aus der Luft: Rettung von Rehkitzten im Frühjahr



Einblick in die Arbeit der Rehkitzrettung – Drohnen und Freiwillige für den Tierschutz



An diesem Nachmittag informieren Freiwillige von der Rehkitzrettung Hamburg e. V. über die Herausforderungen, die bei der Rettung von Rehkitzten während der Mahd auftreten. Mithilfe von Drohneinsätzen und Helferteams werden Rehkitze im hohen Gras aufgespürt und in Sicherheit gebracht.

Erfahre mehr über den Einsatz von Drohnen mit Wärmebildkameras und die enge Zusammenarbeit zwischen Landwirten, Jägern und Freiwilligen. Nach dem Ende der Veranstaltung wird noch genügend Zeit für deine Fragen sein.

Wenn du Interesse hast, kannst du an diesem Termin direkt Kontakt zum Verein aufnehmen und beim nächsten Einsatz als Drohnenpilot oder helfend vor Ort dabei sein. Aber auch, wenn du dich nur informieren möchtest und keine aktive Teilnahme planst, bist du herzlich willkommen!

Alle sind eingeladen!

Mehr Informationen findest du hier:
www.rehkitzrettung-hamburg.de

● **251-1220**

Di, 01.04.25, 17.00-18.00 Uhr
Tatiana Paterna, Maz Rashid
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
gebührenfrei, bitte anmelden!





Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Bonsai-Einstiegskurs

Praxis - Du bekommst dein eigenes Bäumchen!

Möchtest du selbst einen Bonsai gestalten? Zögere nicht und komme in diesem Kurs auf den Geschmack! Du kannst das wirklich, ohne Vorkenntnisse und grünen Daumen!

● **251-2085**
Do, 27.03.25, 18.30-20.00 Uhr, 3x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
33,00 €

Bonsai für Fortgeschrittene

Praxis - Du hast bereits dein eigenes Bäumchen!

Dieser Kurs richtet sich an alle, die bereits Grundkenntnisse mit Bonsais gesammelt haben und ihr Wissen vertiefen möchten.



● **251-2086**
Do, 08.05.25, 18.30-20.00 Uhr, 5x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
55,00 €



Exkursionen

Klövensteen – Mehr Grundwasser durch Bäume: Deine Gelegenheit, aktiv zu helfen!



Fahrradtour durch den Wald (bei Regen alternativ mit PKW)

Du erfährst von Michael Garvs vom Verein Naturflächen e. V. aus erster Hand, wie Baumpflanzung und Waldumbau helfen, langfristig unser Klima zu schützen.

● **251-1002**
So, 11.05.25, 10.00-12.00 Uhr
Michael Garvs
Außentermin
Baumspende je Teilnehmer*in min.
1 Baum = 8,00 EUR

Naturtag-Halstenbek

Samstag, 24. Mai 2025, 10:00 - 13:00 Uhr, Rathausplatz

mit großem Pflanzenmarkt für einheimische Blumen, Bauerngartenblumen, Gemüsepflanzen; dazu Mitmachangebote, Kurse und Führungen. Umwelt- und Naturschutzvereine informieren über ihre Aktivitäten, geben Anregungen und laden ein zum Mitmachen.

Mit dabei: NABU, BUND, Pfadfinder der Evangelischen Kirche, Halstenbeker Grünpaten, BI Krupunder See, Holsteiner Imker e.V., Regionalpark Wedeler Au, Wanderbewegung Kreis Pinneberg, Klimabündnis Halstenbek, Solar Initiative Halstenbek, Rehkitzrettung Hamburg, trifolia Rellingen, Kleingärtnerverein Halstenbek, 100000 Schmetterlinge.de, Pilzcoach von Pilzrevier.de, ADFC Halstenbek, Geschichtswerkstatt Halstenbek und private Stände

10:00 - 13:00 auf dem Rathausplatz Halstenbek

- Stockbrotbacken
- Infos zu Bienen und Imkerei
- Basteln mit Naturmaterialien
- Pilzberatung / Informationen über Pilze

21. Juni 2025, 14:00 – 18:00 Uhr
Offene Gärten in Halstenbek

Kurse und Führungen am 24. Mai 2025 (nur mit Anmeldung)

14:30 - 16:30 Wildkräuterwiese am Krupunder See - Führung für Erwachsene

14:30 - 16:00 Kinderführung Wildkräuter auf der Wildkräuterwiese am Krupunder See

18:00 - 19:30 Führung: abendliche Vogelstimmen im Sommer

Anmeldung für Kurse und Führungen: info@naturtag-halstenbek.de oder Tel.: 04101 404155
weitere Informationen hier: www.naturtag-halstenbek.de





Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Große Fahrrad-Hafen-Rundfahrt mit Hamburger Hafengeburtstag (ca. 50 km)



Eine Fahrradtour mit dem ADFC Halstenbek

Die Tour eignet sich auch gut für E-Bikes.



● 251-1207

So, 11.05.25, 10.00-17.00 Uhr

Horst Wilutzki

Außentermin

8,00 € (inkl. Spende für den ADFC)

Geschichte

Der lange Weg zur Anerkennung Sinti und Roma in Schleswig-Holstein

Begleitender Vortrag zur Ausstellung in Foyer der vhs (siehe Kasten rechts)

Wir laden Sie herzlich zu einem Vortrag ein, der die Inhalte der Ausstellung vertieft!

Lassen Sie sich auf eine eindrucksvolle Reise durch Vergangenheit und Gegenwart der Sinti und Roma mitnehmen. Ob Sie zuhören oder sich einbringen möchten - alle sind willkommen!

● 251-1307

Di, 18.03.25, 17.00-18.30 Uhr

Rolf Schlotter, Matthäus Weiß

Verband Deutscher Sinti und Roma e.V.

Landesverband Schleswig-Holstein, Kiel

www.sinti-roma-sh.de

vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG

gebührenfrei, bitte anmelden!



Vom 4. März bis zum 27. März 2025 ist die Ausstellung „Der lange Weg zur Anerkennung - Sinti und Roma in Schleswig-Holstein“ im Foyer der Volkshochschule Halstenbek zu Gast.

Die Ausstellung thematisiert die Geschichte der Sinti und Roma – von der Diskriminierung und Verfolgung seit dem Mittelalter, die im Holocaust ihren traurigen Höhepunkt fand, bis hin zur heutigen Situation in Schleswig-Holstein und Europa.

Besondere Schwerpunkte liegen auf der Darstellung des jahrhundertelangen Antiziganismus und der systematischen Verfolgung, die über Biografien von Betroffenen erlebbar gemacht wird. Historische Bilder zeigen anschaulich das Leben und die Einbindung der Sinti und Roma in ihre lokale Gemeinschaft, wobei deutlich wird, dass diese Geschichte bis heute nachwirkt.

Ein bedeutender Abschnitt widmet sich den positiven Entwicklungen der letzten Jahrzehnte:

Die enge Zusammenarbeit mit der schleswig-holsteinischen Landesregierung führte 2012 zur Anerkennung der Sinti und Roma als Minderheit – ein einzigartiger Status, der dieser Bevölkerungsgruppe Mitspracherechte im politischen Leben sichert. Die Ausstellung stellt auch das Engagement gegen Rassismus und für gesellschaftlichen Zusammenhalt in den Mittelpunkt.

Begleitender Vortrag zur Ausstellung am Dienstag, 25. März 2025

Im Rahmen dieser Ausstellung laden wir Sie herzlich zu einem Vortrag ein, der die Inhalte vertieft und die Bedeutung des Engagements gegen Antiziganismus verständlich macht.

Lassen Sie sich auf eine eindrucksvolle Reise durch Vergangenheit und Gegenwart der Sinti und Roma mitnehmen.

Ob Sie zuhören oder sich einbringen möchten – alle sind willkommen!

FrauenGeschichtsatelier Halstenbek

● 251-1802

Di, 28.01.25, 16.00-18.00 Uhr, 6x

Celia Letzgus

Halstenbeker Rathaus, Gustavstr. 6,

Raum 32

gebührenfrei, bitte anmelden!

Celia Letzgus, Tel.: 04101- 491102,

celia.letzgus@halstenbek.de

Wüstentrekking in Tunesien

Ein Reisebericht aus der Sahara

Rebekka nimmt dich mit auf einen Wüstentrip der ganz besonderen Art: Zu Fuß oder auf dem Kamelrücken reitend geht es durch die tunesische Wüste. Bei Einbruch der Dunkelheit sitzt man gemeinsam am Lagerfeuer und genießt das wunderbar zubereitete Essen. Die Landschaften in der Wüste wechseln sich ständig ab und bringen unterschiedliche Bilder hervor.



● 251-1308

Mo, 03.03.25, 17.30-20.00 Uhr

Rebekka Hönnicke

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

13,00 €



Geschichtspfad auf zwei Rädern: Der Ochsenweg



... vom vorgeschichtlichen Heerweg zum bekanntesten Radfernweg durch die Mitte Schleswig-Holsteins!

Auf dem Fahrrad Geschichte erleben.

● 251-1309

Mi, 19.03.25, 17.00-18.30 Uhr

Irene Förster

vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG

2,00 €

Beruf und Digitales



Du willst deine beruflichen Perspektiven verbessern. Nach der Babypause oder einer Pflegezeit wieder durchstarten. Du siehst deine Chancen und willst diese nutzen, um die Wunschausbildung oder den Wunschberuf zu erhalten. Der Programmbereich Beruf und Digitales unterstützt dich auf deinem Weg zum beruflichen Erfolg.

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

Berufliche Fachthemen

Psychologische Einzelberatung / Persönlichkeitscoaching



© Christian Glock

● 251-5101

Termine nach Vereinbarung
Dr. Yvonne Glock
vhs, Schulstr. 9
40,00 EUR (45 min.)

Neue berufliche Perspektiven entwickeln

Persönliche Karriereberatung und Einzelcoaching

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

● 251-5102

Termine nach Vereinbarung
Dr. Yvonne Glock
vhs, Schulstr. 9
40,00 EUR (45 min.)

Digitales Marketing leicht gemacht - Erfolgreich durchstarten mit Google Ads!

Google Ads für Einsteiger*innen

Bei Google auf Platz 1 - das versprechen viele Unternehmen und bieten für teures Geld Google Anzeigen an. In diesem Kurs erfährst du, worauf es bei den Anzeigen wirklich ankommt und warum Keywords und viel Budget allein nicht viel helfen.

● 251-5103

Do, 27.02.25, 16.00-19.00 Uhr
Gesa Gröning
Online
32,00 €

Canva – Grafiken, Social Media und Co. gestalten

Du bekommst einen Einstieg und nützliche Tipps für den Umgang mit Canva und bist danach in der Lage, eigene Kreationen für berufliche und private Zwecke zu erstellen.



© Gesa Groening

● 251-5104

Di, 18.03.25, 16.00-18.15 Uhr
Do, 20.03.25, 16.00-18.15 Uhr
Gesa Gröning
Online
48,00 €

ChatGPT für Einsteiger*innen

Was ist und was kann ChatGPT?

In diesem Kurs lernen wir gemeinsam den Umgang mit ChatGPT kennen. Schritt für Schritt wird die Funktionsweise erklärt. Von der Anmeldung bis zum Umgang und der richtigen Fragestellung an das Programm, sogenannten „Prompts“. Du erfährst auch, wie du zeitlich aktuelle Ergebnisse bekommst und die Quellen überprüfen kannst.



© Johannes Röder

● 251-5105

Do, 10.04.25, 17.00-19.15 Uhr
Johannes Röder
Online
24,00 €

Du planst, dich selbstständig zu machen?

Erste Orientierung und eine Basis für Hilfe zur Selbsthilfe

Die Inhalte sind explizit für die Gründung einer Vollzeit-Selbstständigkeit ausgerichtet, nicht im Nebenerwerb!

● 251-5106

Mi, 19.03.25, 17.00-18.30 Uhr
Johannes Röder
Online
Bitte beachten: Das Format ist interaktiv, um eingeschaltete Kameras wird gebeten, da das Seminar von Ihren individuellen Fragen lebt.
gebührenfrei, bitte anmelden!



Beruf und Digitales

Einstieg in Meta Ads: Facebook und Instagram

Wie Werbung auf den Plattformen von Meta funktioniert und wie du sie erstellst.

Praxisnaher Kurs! Wer aktiv mitarbeiten will, benötigt ein eigenes Facebook-Konto, auch in den Kurs reinschnuppern ohne Account ist möglich.

● **251-5107**

Mi, 21.05.25, 16.00-19.00 Uhr

Gesa Gröning

Online

32,00 €

NEU!

vhs-Digitalkurs: Mehr Erfolg und bessere Beziehungen im Berufsleben durch Empathie

Sie lernen, wie Sie Menschen leichter einschätzen können. Sie erleben hilfreiche Kommunikationswerkzeuge und lernen Strategien, empathisch zu sein, ohne sich selbst zu vergessen.

● **251-5430**

Sa, 15.03.25, 09.30-17.15 Uhr

Christina Gutzeit

Online

64,00 €

NEU!

vhs-Digitalkurs: Für mehr Erfolg im Berufsleben

Effektiver kommunizieren mit Fragetechniken

● **251-5431**

Sa, 12.04.25, 09.15-17.00 Uhr

Christina Gutzeit

Online

64,00 €

NEU!

Qualifizierung in KiTa und Schule

Kindliche Resilienz fördern

Für ein gesundes Selbstwertgefühl der Kinder

● **251-5300**

Do, 06.03.25, 09.00-16.00 Uhr

Jutta Junghans

vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG

108,00 €



"Hilfe, ein Monster ist unter meinem Bett!" Umgang mit Kinderängsten

● **251-5301**

Di, 25.03.25, 09.00-15.30 Uhr

Thomas Rupf

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

106,00 €

Extreme Elternhaltungen

● **251-5302**

Mi, 02.07.25, 09.00-15.30 Uhr

Thomas Rupf

vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG

106,00 €

NEU!

Burnout Prophylaxe

● **251-5304**

Do, 17.07.25, 09.00-16.00 Uhr

Stella Kleensang

vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG

108,00 €

Farbländer und Mischwelten

Eine Reise in das Land der Farben Krippe und Elementarbereich

● **251-5305**

Mo, 05.05.25, 09.30-16.30 Uhr

Veronique Friedrich

vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG

108,00 €

NEU!

Psychische Auffälligkeiten bei Kindern erkennen

● **251-5310**

Do, 13.03.25, 09.00-16.00 Uhr

Stella Kleensang

vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG

108,00 €

Digitales

PC-Anwendungen

MS Office - Word, Excel, PowerPoint

Bildungsurlaub - Minigruppe

Dieser Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein und Hamburg anerkannt.

● **251-5400**

Mo, 07.04.25, 09.00-16.00 Uhr, 5x

Tobias Krause

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

298,00 €

Bildungsurlaub

vhs-Digitalkurs: Excel-Pivot-Tabellen – schnell und elegant hergestellt

Für Anwender*innen mit Basis- oder/und Aufbauwissen

● **251-5420**

Do, 20.03.25, 17.00-19.15 Uhr, 2x

Peter Schnoor

Online

46,00 €

vhs-Digitalkurs: Einführung in Excel – mit Muße!

Voraussetzungen: Windows- und Internet-Grundkenntnisse

● **251-5421**

Do, 08.05.25, 17.00-19.15 Uhr, 2x

Peter Schnoor

Online

46,00 €

NEU!

vhs-Digitalkurs: Social-Media-Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

● **251-5422**

Fr, 07.03.25, 18.30-21.30 Uhr

Thorsten H. Bradt

Online

33,50 €

NEU!

Beruf und Digitales



vhs-Digitalkurs: MS Word & Outlook in der Geschäftskorrespondenz

Modul I: Moderne sowie rechtskonforme Briefe und E-Mails

● **251-5423**
Mo, 10.03.25, 18.30-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
33,50 €

NEU!

vhs-Digitalkurs: MS Lists – effektives Informationstracking

Optimierung von Arbeitsabläufen in Organisationen

● **251-5424**
Mo, 17.03.25, 18.00-19.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
21,50 €

NEU!

vhs-Digitalkurs: MS 365 – teamorientierte Zusammenarbeit

Professionelle Workflows unter der Produktivitätscloud

● **251-5425**
Mi, 19.03.25, 18.30-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
33,50 €

NEU!

vhs-Digitalkurs: MS Outlook – erfolgreiches Zeitmanagement

Zuverlässige Planung von Terminen und Aufgaben

● **251-5426**
Mo, 31.03.25, 18.30-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
33,50 €

vhs-Digitalkurs: Bildungsurlaub MS 365 – produktive Kollaboration

Effektive Teamarbeit durch konsistente Workflows

● **251-5427**
Mo, 11.08.25, 09.00-16.00 Uhr, 5x
Thorsten H. Bradt
Online
255,00 €

NEU!

vhs-Digitalkurs: MS Outlook und OneNote – „Full Power“-Workflows

Perfektes Duo zum effektiven Selbst- und Teammanagement

● **251-5432**
Mi, 18.06.25, 18.30-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
33,50 €

NEU!

vhs-Digitalkurs Early Bird (Vol. 1): Mindmapping – Ideen finden und umsetzen

Sei kreativ und „forme“ eigene Inhalte!

● **251-5437**
Mi, 23.04.25, 10.30-12.00 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

vhs-Digitalkurs: Early Bird (Vol. 2): Aufgepasst – künstliche Intelligenz!

Nutze ihre Möglichkeiten und erkenne die Grenzen einer KI!

● **251-5438**
Mi, 23.04.25, 13.30-15.00 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

NEU!

vhs-Digitalkurs: Early Bird (Vol. 3) MS PowerPoint & Co. – Referate optimal gestalten

Erstelle Präsentationen mit „Wow!“-Effekt!

● **251-5439**
Do, 24.04.25, 10.30-14.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

ARAM RAUTENBERG



STEUERBERATUNG

Rautenberg Steuerberatungsgesellschaft mbH

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



Beruf und Digitales

vhs-Digitalkurs: DO-IT (Vol. 1): MS OneNote – die kostenlose Notizen-App

Organisiere Dich und arbeite digital!

● 251-5440

Di, 22.04.25, 10.30-14.30 Uhr

Thorsten H. Bradt

Online

gebührenfrei

NEU!

vhs-Digitalkurs: DO-IT (Vol. 2): MS Word, Excel & Co. in Schule / Ausbildung / Studium

Refresh your know-how, work perfectly!

● 251-5441

Fr, 25.04.25, 10.30-14.30 Uhr

Thorsten H. Bradt

Online

gebührenfrei

NEU!

Multimedia und Fotografie

Fotoclub "Blende 8" - ein Forum für alle Foto-Interessierten

Schnapp' dir deine Kamera und komm' vorbei!



Im Fotoclub treffen wir uns regelmäßig, um unsere Leidenschaft für Fotografie zu teilen, voneinander zu lernen und unsere Arbeiten zu präsentieren. In einer entspannten Atmosphäre tauschen wir Erfahrungen aus und geben uns konstruktives Feedback.

● 251-2030

Mi, 12.02.25, 18.30-21.00 Uhr, 6x

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG

96,00 €

Wie ich Menschen fotografiere.

Porträts im Freien und am Fenster

Es muss nicht immer eine Studio-Blitzanlage sein, um beeindruckende Porträts oder Gruppenfotos anzufertigen.

Vorhandenes Licht und ein Reflektor reichen meistens für natürliche Porträts aus. Dieser Tageskurs beinhaltet Theorie und Praxis. Im praktischen Teil werden wir uns gegenseitig fotografieren und das vorher Erlernte umsetzen.



© Andreas Pflug

● 251-2031

Sa, 21.06.25, 10.00-16.00 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG

54,00 €

Der Kameraführerschein: Fotografieren statt Knipsen!

Entdecke die kreativen Möglichkeiten deiner Kamera und verabschiede dich von der Vollautomatik!

In diesem Kurs lernst du, wie du Blende, Verschlusszeit und ISO-Werte gezielt einsetzt, um beeindruckende Bilder zu gestalten. Gemeinsam erkunden wir wichtige Grundlagen wie Belichtungsmessung, Tiefenschärfe, Weißabgleich und Fokus - Schritt für Schritt und ganz praxisnah. Auch Themen wie Zeit- und Blendenautomatik sowie die beliebten Motivprogramme werden leicht verständlich erklärt.

● 251-2033

Di, 13.05.25, 18.30-21.00 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

22,50 €

Fotowalk:

Hamburger DOM - Faszination Lichterzauber (mit Höhenfeuerwerk)

Hamburgs größtes Volksfest in stimmungsvollen Bildern festhalten - Lichtführung, Bildideen und Feuerwerkfotografie für Fortgeschrittene

Wir erkunden gemeinsam die vielfältigen Motive des Hamburger DOMS, lernen eine andere und neue Art der Lichtführung kennen und erfahren, wie man mit und ohne Stativ in den Abendstunden und Nachts perfekt fotografieren kann. Die Umsetzung eigener Bildideen wird unterstützt und durch Aufgabenstellungen gefördert. Zum Abschluss der Veranstaltung erleben und fotografieren wir das Höhenfeuerwerk.

● 251-2035

Fr, 25.07.25, 19.00-23.00 Uhr

Andreas Pflug

Außentermin

36,00 €

NEU!

Fotowalk:

Nachts, wenn alles schläft ... in der Speicherstadt Hamburg

Wie fotografiert man im Dunkeln?

Die Nachtfotografie zählt zu den spannendsten Disziplinen in der Fotografie und bietet direkt vor unserer Haustür faszinierende Motive und viele reizvolle Aufnahmemöglichkeiten.

Wir erkunden gemeinsam die vielfältigen Motive der nächtlichen, stimmungsvoll beleuchteten Speicherstadt in Hamburg.

Wir lernen eine andere und neue Art der Lichtführung kennen und erfahren, wie man mit und ohne Stativ nachts perfekte fotografieren kann.

(auch für Fotografie-Einsteiger)

● 251-2036

Fr, 07.03.25, 18.30-22.00 Uhr

Andreas Pflug

Außentermin

32,00 €

NEU!

Beruf und Digitales



Für Senior*innen

Smartphone-Kurs für Senior*innen (Android)

Grundkurs - Minigruppe

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

● **251-5502**

Fr, 28.03.25, 10.00-12.15 Uhr

Fr, 04.04.25, 10.00-12.15 Uhr

Tobias Landwehr

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

48,00 €

Smartphone-Kurs für Senior*innen (Android)

Aufbaukurs - Minigruppe

Wenn du dich schon mit den Grundfunktionen deines Smartphones beschäftigt hast, hast du hier die Gelegenheit, deine Kenntnisse zu vertiefen.



© Tobias Landwehr

● **251-5504**

Fr, 09.05.25, 10.00-12.15 Uhr

Fr, 16.05.25, 10.00-12.15 Uhr

Tobias Landwehr

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

48,00 €

Senior*innen in die digitale Welt

PC & Notebook, Smartphone, Internet & Social Media

Du möchtest endlich auch den Einstieg in die digitale Welt wagen und die Möglichkeiten von Internet und Social Media kennenlernen?

Richtig so, denn damit öffnen sich viele neue Wege, die das Leben interessanter und einfacher machen!

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

Eigene Geräte wie Notebooks oder Smartphones können gern mitgebracht werden. Voraussetzungen: keine!

● **251-5515**

Fr, 21.02.25, 09.00-12.00 Uhr, 3x

Tobias Landwehr

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

82,00 €



Hilfe + Pflege ProVita
Waltraud Walter oHG

„Pflege mit Menschlichkeit und Kompetenz!“

Ambulanter Pflegedienst Ambulant Betreute Wohngemeinschaften

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

Team Elmshorn
Sandhöhe 9
25337 Elmshorn
04121 / 59 60

Team Tornesch
Kokoschkaweg 2
25436 Tornesch
04122 / 40 74 20

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

Team Klebitzreihe
Koppeldamm 31
25368 Kiebitzreihe
04121 / 27 23 10

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

Sprachen und Verständigung

Deutsch als Zweitsprache und Integrationskurse

Der Integrationskurs ist ein Angebot für erwachsene Zuwanderinnen und Zuwanderer, die nur über wenig oder gar keine deutschen Sprachkenntnisse verfügen.

Er besteht aus zwei Teilen: einem **Sprachkurs** von 600 Unterrichtseinheiten (6 Module insgesamt) und einem **Orientierungskurs** mit 100 Unterrichtseinheiten.

Nach dem Sprachkurs findet eine Abschlussprüfung (DTZ) statt, die das erlangte Sprachniveau bescheinigt. Diese Kurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge koordiniert und gefördert.

Was bieten wir?

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

Beratung und Anmeldung

Wir helfen Ihnen, den richtigen Kurs zu finden. Außerdem beraten wir Sie über Finanzierungsmöglichkeiten und unterstützen Sie bei der Antragstellung. Beratung und Anmeldung für Integrationskurse: Dienstag 09.30 bis 12.00 Uhr, sowie nach Vereinbarung. Bitte mitbringen: Pass, Berechtigung zur Teilnahme (falls vorhanden), Unterlagen der Ausländerbehörde oder des Jobcenters (falls vorhanden).

Start 2025 (erstes Halbjahr)

- Integrationskurs - Februar und April
- Alphabetisierungskurs - März
- B2-Kurs (berufsbezogen) - Mai

Beratung und Anmeldung Deutschkurse

- Dienstag 9:30 - 12:00 Uhr
- individuelle Termine nach Absprache

Advice and registration German courses

- Tuesdays 9.30 to 12:00 am
- individual appointments by arrangement

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



Sara Graftschaffer
Tel.: 04101 491 - 2879
daz@vhs-halstenbek.de



German as a second language and integration courses

The integration course is an offer for adult immigrants who have little or no German language skills.

It consists of two parts: a language course of 600 teaching units of 45 minutes (six modules in total) and an orientation course of 100 units. After the language course will be a final exam (DTZ) attesting the achieved language level. These courses are funded by the Federal Office for Migration and Refugees.

What do we offer?

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

Personal advice and registration

We will help you find the right course. We can also advise you on funding options and support you with the application process.

Advice and registration for integration courses:

Tuesday 09.30 to 12:00 a.m. and by appointment.

Please bring along:

ID or Passport and documents from the Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) / Jobcenter/ Ausländerbehörde (if available).

Start 2025 (first semester)

- Integration course - February and April
- Literacy course - March
- B2 course (job-related) - May

Sprachen und Verständigung



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

Englisch

Vorerfahrung - A2

Englisch für Wiedereinsteiger *innen

Lust wieder Englisch zu sprechen?
Kleingruppe

Wir holen verborgene Vokabeln zurück, bereiten auch mal etwas typisch Englischs zu - blicken über den kleinen Teich nach England und schauen über den großen in die USA und erleben Landeskunde.



© Sandra Stadelmann

● **251-4230**
Di, 11.02.25, 17.30-19.00 Uhr, 19x
Sandra Stadelmann
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
161,50 €

Fortgeschrittene - B1

English Club B1 +

Polish up your English
Kleingruppe



© William Gardiner

● **251-4215**
Mi, 12.02.25, 09.15-10.45 Uhr, 16x
William Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
136,00 €

English in the morning - B1

Brush up your knowledge
Standardgruppe

● **251-4225**
Mi, 12.02.25, 11.00-12.30 Uhr, 15x
Allison Winkelmann
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
93,00 €

Englisch B1 in the evening

Practice your speaking
Kleingruppe

● **251-4226**
Mo, 10.02.25, 19.45-21.15 Uhr, 15x
Allison Winkelmann
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
127,50 €

English B1- B2

Improve your communication
Kleingruppe

● **251-4261**
Do, 13.02.25, 14.00-15.30 Uhr, 18x
Steven Jacob
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
153,00 €

Konversationskurse

Easy Conversation B1++

Gain more confidence while speaking
Kleingruppe

● **251-4252**
Do, 13.02.25, 10.45-12.15 Uhr, 18x
Sabina Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
153,00 €

English conversation early in the morning

Increase your knowledge for both the workplace and pleasure
Kleingruppe



© Steven Jacob

● **251-4251**
Mi, 12.02.25, 09.30-11.00 Uhr, 18x
Steven Jacob
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
153,00 €



Sprachen und Verständigung

Französisch

Neulinge - A1

Französisch A1.1

Einstieg leicht gemacht!
Kleingruppe

● **251-4300**
Mi, 19.02.25, 17.30-19.00 Uhr, 11x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
93,50 €

Französisch A1.4

Weiterlernen leicht gemacht!
Kleingruppe

● **251-4304**
Mi, 12.02.25, 19.05-20.35 Uhr, 13x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
110,50 €

Fortgeschrittene - B1

Französisch B1

Rencontres en français
Kleingruppe

● **251-4303**
Mo, 10.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 13x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
110,50 €

Kompetent - B2

Cours de Conversation B2

Plongez dans le bain du français.
Kleingruppe

● **251-4320**
Mo, 10.02.25, 19.35-21.05 Uhr, 13x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
110,50 €

Italienisch

Neulinge - A1

Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe

Falls du bereits geringe Vorkenntnisse hast, kannst du diese wiederholen und vertiefen - das Lerntempo geben die "echten" Anfänger*innen vor. Es gibt Zeit für Fragen und Wiederholungen. Wenn du also ein wenig "la dolce vita" erleben möchtest, ist dieser Kurs der ideale Einstieg für dich!



● **251-4401**
Mo, 03.02.25, 17.00-18.30 Uhr, 15x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
127,50 €

Italienisch A1.2

Intensivkurs (längere
Unterrichtszeiten)
Für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen
Kleingruppe

● **251-4404**
Fr, 07.02.25, 09.00-12.15 Uhr, 10x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
170,00 €

Vorerfahrung - A2

Italienisch A2.4

Italiano per te - wiederholen und
erweitern der Kenntnisse
Kleingruppe

● **251-4400**
Mi, 05.02.25, 17.00-18.30 Uhr, 15x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
127,50 €

Spanisch

Vorerfahrung - A2

Spanisch A2.1

Grammatik und Sprechübungen
stehen im Vordergrund
Kleingruppe

● **251-4806**
Di, 11.02.25, 11.30-13.00 Uhr, 17x
Stefanie Reen
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
144,50 €

Fortgeschrittene - B1

Spanisch B1.1

Verbesserung der Kommunikation
Kleingruppe

● **251-4807**
Di, 18.02.25, 16.30-18.00 Uhr, 12x
Ana Delgado Melendez
Online
102,00 €

Spanisch B2.1

Konversation über gesellschaftliche
Themen
(mit längeren Unterrichtszeiten)
Kleingruppe

● **251-4801**
Di, 11.02.25, 09.00-11.15 Uhr, 17x
Stefanie Reen
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
192,65 €

Sprachen und Verständigung



Kompetent - B2

Hola desde Madrid!

Konversationskurs
Kleingruppe



© Ana Delgado Melendez

In diesem Online-Kurs sprechen wir über aktuelle Themen und erweitern euren Wortschatz durch Zeitungsartikel, Podcasts, Übungen.

Der Fokus liegt auf der Konversation, um eure mündlichen Fähigkeiten zu stärken.

- **251-4808**
Mo, 17.03.25, 18.00-19.30 Uhr, 12x **NEU!**
Ana Delgado Melendez
Online
102,00 €

Plattdeutsch

Plattdüütsch „für Anfängers un Anfängerschen“

Einstiegskurs
Kleingruppe

Plattddeutsch lebt! Und das Beste: Du kannst es lernen. In kleinen Schritten bauen wir in diesem Kurs Sprachverständnis und Ausdrucksfähigkeit auf.

- **251-4501**
Mi, 05.02.25, 17.15-18.45 Uhr, 15x
Kai Bruhn
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
127,50 €

Plattdüütsch Konversation

Verstahn, snacken un lesen
Kleingruppe

„Mit allen wurde Platt gesprochen, nur mit mir nicht. Schade! Und jetzt traue ich mich nicht.“ Diesen Satz höre ich immer wieder in den Plattdeutsch-Kursen.

Das können wir gemeinsam ändern: Sie werden endlich mal verstehen, was Tante Hertha beim Familientreffen immer so erzählt. Sie werden sich trauen, Platt zu sprechen (mehr als „Moin“ und „Tschüüs“), plattddeutsche Texte laut zu lesen und vielleicht auch mal einen plattddeutschen Text zu schreiben. Und wir werden vor allem: Platt snacken...

- **251-4500**
Mi, 05.02.25, 19.00-20.30 Uhr, 15x
Kai Bruhn
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
127,50 €

Plattdüütsch Online-Kring

Lesen un snacken
Kleingruppe



© Photo Poesia

- **251-4502**
Mo, 17.02.25, 18.00-19.30 Uhr, 4x **NEU!**
Kai Bruhn
Online
34,00 €

Gebärdensprache

Einführung in die visuelle Welt der Gebärdensprache

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe

- **251-4900**
Do, 06.03.25, 17.30-19.00 Uhr, 10x **NEU!**
Ilona Dennull
vhs, Schulstr. 9, Raum H1
85,00 €

Kelting Elektrotechnik

Meisterbetrieb

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

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

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

Gesundheit und Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
8:15 – 9:15 Uhr Morgenfit 3226		8:30 – 9:30 Uhr 50+ aktiv & gesund 3206	8:30 – 9:30 Uhr Seniorengymn. 3203	7:30 – 8:45 Uhr Yoga am Morgen 3133	
9:20 – 10:20 Uhr Beckenboden 3220	9:00 – 10:00 Uhr Rückentraining 3230	9:35 – 10:35 Uhr Seniorengymn. 3202			9:30 – 10:30 Uhr Tai Chi Chuan 3119
	9:30-11:00 Uhr Fit & Balance 3123 NEU	09:45 – 10:45 Uhr Gymnastik 65+ 3204A	10:30– 12:00 Uhr Sanftes Yoga 3123		10:30 – 11:30 Uhr Tai Chi Chuan 3120
14:00 – 15:00 Uhr Feldenkrais 3113		11:00 – 12:00 Uhr Gymnastik 65+ 3204	10:40 – 11:40 Uhr Rückentraining 3231	9:15 – 10:30 Uhr Yogalates / Faszien	10:00-13:00 Uhr Autogenes Training
15:30 – 16:30 Uhr Gesund mit Pilates 3152			14:30 – 16:30 Uhr Tanz mit, bleib fit! 2040	10:45 – 12:00 Uhr Golden Yoga 60+ 3132	11:00-17:00 Uhr Entlastung durch Eutonie 3105 NEU
15:30 – 17:00 Uhr Yoga und Atem 3136		16:45 – 18:15 Uhr Yoga für alle 3142		13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik 3236	11:00-16:15 Uhr Tiefenentspannung 3107
	17:30 – 18:30 Uhr Tänzerisches Cardio-training für Frauen 3218	18:00 – 18:45 Uhr Wassergymnastik 3234			12:00-14:15 Uhr Hula-Hoop-Dance Workshop 3216
17:15 – 18:30 Uhr Yoga fürs Leben 3134	17:30 – 19:00 Uhr Yoga für Brustkrebs Betroffene 3122 NEU	18:30 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengym. 3228	16:50 – 18:05 Uhr NIA-Training 3215	16:40 – 17:40 Uhr Zumba® Gold 3212	12:00-18:00 Uhr Selbstverteidigung für Frauen 3262 NEU
17:30 – 19:00 Uhr Hatha Yoga 3140		18:30 – 20:00 Uhr Yoga mit den Jahreszeiten 3130S	17:30 – 19:00 Uhr Hatha Yoga 3139	17:40 – 18:40 Uhr Zumba® Fitness 3213 NEU	14:00-17:00 Uhr Meditation 3108
18:30 – 20:00 Uhr Sommerkurs-Yoga 3122S NEU	18:30 – 20:00 Uhr Padel Tennis 3240	18:30 – 20:00 Uhr Kundalini Yoga 3127 Online	18:00 – 19:00 Uhr Erholsam schlafen 3003		
18:40 – 19:55 Uhr Yoga fürs Leben 3135	18:45 – 20:00 Uhr Yogalates / Faszien 3143	18:45 – 19:30 Uhr Wassergymnastik 3235	18:20 – 19:20 Uhr Pilates 3150		
18:50 – 19:50 Uhr Wirbelsäulengym. 3229		19:00 – 20:00 Uhr Dean Qigong 3118	18:30 – 19:30 Uhr Fit ab 40 3224	18:40 – 20:10 Uhr Tänze aus aller Welt 3217	Sonntag
			19:15-20:15 Uhr QI GONG 3117 NEU		11:00-14:00 Uhr Feldenkrais 3115
20:15 – 21:15 Uhr Feldenkrais 3112	19:15 – 20:15 Uhr Männer-Power-Yoga 3137	19:30 – 20:45 Uhr Ball sportmix 3239	19:30 – 21:00 Uhr Faszien-Yoga 3145		11:00-14:00 Uhr Feldenkrais 3115
	20:15 – 21:15 Uhr Pilates 3151	20:15 – 21:30 Uhr Hatha Yoga 3131	19:30 – 20:30 Uhr Complete Workout 3225		
			19:50 – 20:50 Uhr Bodyfit 3222		

Gesundheit und Fitness



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

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

Gesundheitsforum

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Orientierungskurs zu Pflegebedürftigkeit, Leistungsansprüchen und Unterstützungsmöglichkeiten

● 251-1317

Do, 08.05.25, 17.30-19.45 Uhr
Sandra Griese
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Betreuung von Menschen mit Demenz

Für Angehörige und Interessierte

Wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt, stellt es die Angehörigen vor besondere Herausforderungen. Wie man mit dieser Situation umgeht und den erkrankten Angehörigen gut versorgen kann, wollen wir in diesem Kurs lernen.

● 251-1318

Do, 15.05.25, 17.30-19.45 Uhr, 4x
Sandra Griese
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Mit Stoffwechseleoptimierung gesund abnehmen und das Immunsystem stärken

Vortrag mit Workshopelementen

Du möchtest mit einer gesunden basischen Ernährungsumstellung bis zu zehn Kilo abnehmen und langfristig halten? Dann ist die Detox-Zellkur zur Stoffwechseleoptimierung genau das Richtige für dich.

● 251-3005

Di, 11.02.25, 19.00-21.00 Uhr
Sarah Ebel
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
16,00 €

NEU!

Mehr Energie und Wohlbefinden – Detox-Woche mit Basenfasten und Yoga

Körper entlasten, Geist entspannen und neue Energie tanken



© Britta Graap

● 251-3006

Di, 18.03.25, 11.00-14.00 Uhr, 4x
Britta Graap
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
106,00 €

NEU!

Yoga, Pilates, Entspannung

Waldbaden im Forst Klövensteen - Mit der Natur im Einklang ~ Winter ~

Den Wald auf neue Weise erleben und zur Ruhe kommen.

Im Winter und zu Beginn des Jahres, wenn Klarheit und Aufbruch im Vordergrund stehen, werden wir den Wald vor allem in Bewegung erkunden.

● 251-3000

Sa, 08.03.25, 09.30-12.00 Uhr
Svenja Hotop-Uffmann
Außentermin
28,00 €

NEU!

Waldbaden im Forst Klövensteen - Mit der Natur im Einklang ~ Frühling ~

Den Wald auf neue Weise erleben und zur Ruhe kommen.

Im Frühjahr, wenn alles erwacht und zu blühen beginnt, widmen wir uns besonders der heimischen Pflanzenwelt. Übungen im Stehen und Sitzen ermöglichen es uns, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen.

● 251-3001

Sa, 10.05.25, 09.30-12.00 Uhr
Svenja Hotop-Uffmann
Außentermin
28,00 €

NEU!

Waldbaden im Forst Klövensteen - Mit der Natur im Einklang ~ Sommer ~

Den Wald auf neue Weise erleben und zur Ruhe kommen.

In der Wärme des Sommers lässt es sich im Wald wunderbar aushalten. Im Sommer nutzen wir vor allem unseren Geruchs- und Tastsinn, um die vielfältigen Eindrücke der Natur intensiv zu erleben.



© Svenja Hotop-Uffmann

● 251-3002

Sa, 19.07.25, 09.30-12.00 Uhr
Svenja Hotop-Uffmann
Außentermin
28,00 €

NEU!



Gesundheit und Fitness

Waldbaden im Forst Klößenstein - Mit der Natur im Einklang ~ Herbst ~

Den Wald auf neue Weise erleben und zur Ruhe kommen.

Im Herbst, wenn sich die Natur auf den Winterschlaf vorbereitet und uns mit ihrer spektakulären Farbwelt beschenkt, begegnen wir dem Wald mit besonderer Wertschätzung für die vergangenen Jahreszeiten.

● 251-3003

Sa, 08.11.25, 09.30-12.00 Uhr
Svenja Hotop-Uffmann
Außentermin
28,00 €



Erholsam schlafen (Workshop)

Du möchtest deine Energie zurück? Dann komm in diesen Workshop und lass sie uns finden!

Unser Körper arbeitet immer für uns. Wenn du nicht schlafen kannst, will er dir etwas mitteilen. Du möchtest deine Energie zurück? Dann komm in diesen Workshop und lass sie uns finden!

● 251-3004

Do, 20.03.25, 18.00-19.00 Uhr, 3x
Nathalie Rick
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
48,00 €

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

Stressmanagement bei Doppelbelastung



Erlebe eine intensive Yoga-Woche und spüre die heilsame Balance in deinem Körper, um Stress nachhaltig zu bewältigen.

● 251-3100

Fr, 11.04.25, 08.30-16.00 Uhr, 5x
Achtung: Der Kurs startet an einem Freitag und endet am darauffolgenden Donnerstag um 13:00 Uhr.
Britta Graap
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
232,00 €

Bildungsurlaub: MBSR-Kompaktkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Im Zentrum des Trainings steht die Achtsamkeitspraxis. Wir schulen unsere Wahrnehmung, lernen unsere automatischen Reaktionsmuster kennen und wie wir aus ihnen aussteigen können. Durch die daraus erwachsende Bewusstheit und Klarheit können wir den Herausforderungen in unserem Leben mit mehr Ruhe, Gelassenheit, Mitgefühl und Akzeptanz begegnen.



● 252-3103

Mo, 25.08.25, 09.00-16.30 Uhr, 5x
Birgit Hartmann-Pool
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
340,00 €

Bildungsurlaub: Selbstmitgefühl – Deine Quelle für innere Stärke und Gelassenheit!



© Birgit Hartmann-Pool

Lerne, dir in schwierigen Momenten mit Verständnis und Fürsorge zu begegnen. In unserem Kompaktkurs erfährst du, wie Selbstmitgefühl und Achtsamkeit Hand in Hand gehen, um eine kraftvolle, freundliche Haltung dir selbst und anderen gegenüber zu entwickeln. Selbstmitgefühl hat nichts mit Schwäche oder Selbstmitleid zu tun - es ist pure Selbstfürsorge.



● 251-3104

Di, 22.04.25, 09.00-16.30 Uhr, 4x
Birgit Hartmann-Pool
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
280,00 €

Schmerzen an Nacken und Schultern – Entlastung durch Eutonie GA



© Karin Coch

Durch Berührung, wohldosierten Druck, Wahrnehmung der Körperinnen- und Außenräume verändert sich die Körperspannung. Du lernst Übungen, die du zu Hause machen kannst, um einen anderen Umgang mit dir selbst zu finden und dich langfristig von den Beschwerden zu befreien.

● 251-3105

Sa, 21.06.25, 11.00-17.00 Uhr
Karin Coch
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
48,00 €

Informationen
& Anmeldung:
Tel.: 04101 4912800
info@vhs-halstenbek.de

Gesundheit und Fitness



Autogenes Training - Workshop für Einsteiger*innen

Das AT ist eine leicht erlernbare Entspannungstechnik und daher für geradezu jede Altersgruppe geeignet!

AT beruht auf Autosuggestion. Mit Hilfe deiner Vorstellungskraft und positiven Formeln regst du gezielt dein vegetatives Nervensystem an. So entsteht eine ganzheitliche Entspannung für Körper, Geist und Seele. Als entspannter Mensch besitzt du die Fähigkeit, schwierigen Situationen, ob privat oder beruflich, ruhiger und gelassener zu begegnen.

● 251-3106

Sa, 29.03.25, 10.00-13.00 Uhr
Inge Siebuhr
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
28,00 €



"Progressive Muskelentspannung"

Tiefenentspannung für Schulter, Nacken, Kiefer und Gesicht - Verspannungen auflösen durch Erlernen, erspüren und entspannen.

Die Progressive Muskelentspannung ist sehr leicht erlernbar, durch aktives Anspannen und Entspannen einzelner Muskelgruppen kann sie zu einer körperlichen wie geistigen Tiefenentspannung führen. Du wirst verschiedene Möglichkeiten speziell ausgerichtet auf deine Schultern, deinen Nacken, den Kiefer und dein Gesicht kennenlernen.

● 251-3107

Sa, 15.03.25, 11.00-16.15 Uhr
Inge Siebuhr
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
46,00 €

Meditation - Workshop für Einsteiger*innen

Was ist Meditation und wie kann sie dein Leben bereichern?

In diesem Kurs lernst du zu meditieren und erfährst, wie du den Sinn der Meditation: "Entspannt Sein, wach sein, nicht urteilen" in deinen Alltag integrieren kannst.

● 251-3108

Sa, 29.03.25, 14.00-17.00 Uhr
Inge Siebuhr
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
28,00 €

Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen

● 251-3112

Mo, 17.02.25, 20.15-21.15 Uhr, 15x
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
100,00 €

● 251-3113

Mo, 17.02.25, 14.00-15.00 Uhr, 15x
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
100,00 €

Feldenkrais Workshop - Länge spüren

● 251-3114

So, 09.03.25, 11.00-14.00 Uhr
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
28,00 €

vhs Volkshochschule
Halstenbek

Bildungsurlaub 2024/25

● MS Office – Word, Excel, PowerPoint

Montag, 07.04.25 - Freitag, 11.04.25 (Kursnr.: 251-5400)

● Yogawoche für Frauen

Freitag, 11.04.25 - Donnerstag, 17.04.25 (Kursnr.: 251-3100)

Montag, 18.08.25 - Freitag, 22.08.25 (Kursnr.: 252-3100)

● Selbstmitgefühl - Deine Quelle für innere Stärke und Gelassenheit

Dienstag, 22.04.25 - Freitag, 25.04.25 (Kursnr.: 251-3104)

● MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Montag, 25.08.25 - Freitag, 29.08.25 (Kursnr.: 252-3103)

Nutze dein Recht auf Bildungsurlaub!

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



Gesundheit und Fitness

Feldenkrais Workshop - Mehr Raum zum Atmen



© Susanne Windzio

● **251-3115**
So, 30.03.25, 11.00-14.00 Uhr
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
28,00 €

Feldenkrais Workshop - Balance

● **251-3116**
So, 27.04.25, 11.00-14.00 Uhr
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
28,00 €

... lieber erst einmal ausprobieren?

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

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

DEAN QIGONG - Glücksenergie tanken und entspannen

Mit einer Einführung für potentielle Einsteiger*innen

● **251-3118**
Mi, 05.02.25, 19.00-20.00 Uhr, 20x
Elke Wohler
Raum für Begegnung und Bewegung,
Birkenallee 6
194,00 €



QI GONG für Einsteiger*innen

Qi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst der Bewegung und des Umgangs mit der Lebensenergie (Chi bzw. Qi).

Im Kurs für Einsteiger*innen üben wir die 12 Basisübungen des stehenden Qi Gong. Dabei konzentrieren wir uns auf Körper, Haltung und Entspannung.



© Urs Reupke

● **251-3117**
Do, 13.03.25, 19.15-20.15 Uhr, 11x
Urs Reupke
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
98,00 €



Tai Chi Chuan mit Vorkenntnissen

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

● **251-3119**
Sa, 01.02.25, 09.30-10.30 Uhr, 16x
Kati Schlund
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
124,00 €



Tai Chi Chuan

Für Fortgeschrittene

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

● **251-3120**
Sa, 01.02.25, 10.30-11.30 Uhr, 16x
Kati Schlund
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
124,00 €



Yoga für Brustkrebs Betroffene

Ein Kurs für Frauen in jeder Phase der Erkrankung



© Ute Meyer

● **251-3122**
Di, 25.02.25, 17.30-19.00 Uhr, 18x
Ute Meyer
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
208,00 €



Hatha Flow & Yin Yoga

Kombination aus Hatha Yoga, sanftem Vinyasa Flow und Yin Yoga Mit und ohne Vorkenntnisse

Nach diesem kompakten Sommerkurs wird im Herbst wieder ein fortlaufender Kurs angeboten.

● **251-3122S**
Mo, 04.08.25, 18.30-20.00 Uhr, 3x
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
34,00 €

Gesundheit und Fitness



Fit & Balance

Ganzheitliches Training für den Tag

Mit einer ausgewogenen Kombination aus Gymnastik, Yoga und Faszientraining bringst du Körper und Geist in Einklang. Du stärkst deine Muskulatur, löst Blockaden und förderst die Flexibilität. Der entspannende Ausklang mit Stretch and Relax sorgt für tiefgehende Erholung und hinterlässt ein Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität.

So startest du voller Energie und in Balance in deinen Alltag!

● 251-3123

Di, 25.02.25, 09.30-11.00 Uhr, 19x

Daniela Bandick

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

209,00 €



Sanfter Hatha-Yoga-Kurs

Da alle Yogaübungen ausführlich angeleitet werden, sind auch Menschen ohne Vorkenntnisse eingeladen, Yoga kennenzulernen und zu erleben.



© Birgit Heine

● 251-3124

Do, 27.02.25, 10.30-12.00 Uhr, 16x

Birgit Heine

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

186,00 €



Kundalini Yoga in meditativer Ruhe

Mit Vorkenntnissen

● 251-3127

Mi, 05.02.25, 18.30-20.00 Uhr, 20x

Friederike Bromberger

Online

174,00 €

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

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 251-3132

Fr, 07.02.25, 10.45-12.00 Uhr, 16x

Regina Radtke

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

128,00 €



Birte Stühmer

Heilpraktikerin & Physiotherapeutin

Osteopathische Behandlung von

- Erwachsenen
- Säuglingen- und Kindern
- Behandlung von Schwangeren
- Entwicklungsberatung



Praxis „Körper auf Kurs“
Poststraße 1
25469 Halstenbek

Mobil: +49 173 - 92 70 313
Web: www.osteopathie-werft.de
E-Mail: info@osteopathie-werft.de



Gesundheit und Fitness

Yoga mit den Jahreszeiten

Klassisches Yoga & Faszientraining
Mit und ohne Vorkenntnisse



© © Susanne Prothmann 2022

● 251-3130

Mi, 05.02.25, 18.30-20.00 Uhr, 19x
Annette Koeslin-von der Reidt
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
192,00 €



Hatha Yoga - körperliche Fitness und geistige Klarheit

Mit und ohne Vorkenntnisse -
auch für Männer geeignet!

Hatha Yoga ist auch für Männer geeignet!
Es gibt keinen Grund, warum Männer nicht auch von den zahlreichen Vorzügen profitieren können, die Hatha Yoga bietet. Es ist eine Praxis, die für alle zugänglich ist, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Fitnesslevel!

● 251-3131

Mi, 12.02.25, 20.15-21.30 Uhr, 17x
Jutta Wenzel
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
114,00 €

Yoga am Morgen - mit heilsamer Balance in den Tag

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 251-3133

Fr, 07.02.25, 07.30-08.45 Uhr, 19x
Britta Graap
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
194,00 €

Yoga fürs Leben

Für jede Altersgruppe



© Annika Bremse

● 251-3134

Mo, 03.02.25, 17.15-18.30 Uhr, 19x
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
134,00 €



● 251-3135

Mo, 03.02.25, 18.40-19.55 Uhr, 19x
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
134,00 €



Yoga und Atem

Gemeinsam stärken wir unsere
Gesundheit

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 251-3136

Mo, 03.02.25, 15.30-17.00 Uhr, 20x
Birgit Heine
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
192,00 €

Männer Power Yoga

Vinyasa Stil

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

● 251-3137

Di, 04.03.25, 19.15-20.15 Uhr, 11x
Rodion Wohlleben
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
82,00 €

Hatha Yoga

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 251-3139

Do, 06.02.25, 17.30-19.00 Uhr, 19x
Imke Kaufmann-Bendig
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
156,00 €

● 251-3140

Mo, 03.02.25, 17.30-19.00 Uhr, 19x
Imke Kaufmann-Bendig
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
156,00 €



Bücher und vieles mehr

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

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



Gesundheit und Fitness

Yoga für alle - Ausgleich im Alltag

In diesem Kurs sind Menschen jeden Alters, mit und ohne Vorkenntnisse herzlich willkommen!

● 251-3142

Mi, 05.02.25, 16.45-18.15 Uhr, 20x

Cathrin Funk

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

160,00 €



Yogalates und Faszien - meditatives Yoga und kräftigendes Pilates

Mit und ohne Vorkenntnisse, für jedes Alter

● 251-3143

Di, 11.02.25, 18.45-20.00 Uhr, 18x

Regina Radtke

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

144,00 €



Yogalates und Faszien - meditatives Yoga und kräftigendes Pilates

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 251-3144

Fr, 07.02.25, 09.15-10.30 Uhr, 16x

Regina Radtke

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

128,03 €



Faszien-Yoga

Kombination aus Yin- & Hatha-Yoga & Faszientraining

**PHYSIOTHERAPIE
KÖRPER AUF KURS**
Inse Schröder

Alle Kassen
Termine nach Vereinbarung

Krankengymnastik

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

Tel. 04101/ 5173617



© Cathrin Funk

● 251-3145

Do, 06.02.25, 19.30-21.00 Uhr, 20x

Cathrin Funk

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

178,00 €



Gesund mit Pilates - Der effektive Weg zu Gesundheit und Fitness!

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 251-3150

Do, 06.02.25, 18.20-19.20 Uhr, 22x

Marion Bastubbe

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

134,50 €





Gesundheit und Fitness

Gesund mit Pilates - Der effektive Weg zu Gesundheit und Fitness!

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 251-3152

Mo, 17.02.25, 15.30-16.30 Uhr, 19x
Rosemarie Lanz
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
116,00 €

Pilates für jede Altersgruppe

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 251-3151

Di, 04.02.25, 20.15-21.15 Uhr, 24x
Marion Bastubbe
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
146,60 €



Bewegung, Fitness, Tanz

vhs Tanzkreis

Ein vergnügliches Fitness-Programm für Frauen jeden Alters. Tanzen verbindet!

An diesem Nachmittag kann Frau alle kleinen und großen Sorgen vergessen und viel lachen. Tanzen verbindet! Ein Partner ist nicht erforderlich.

● 251-2040

Do, 27.03.25, 14.30-16.30 Uhr, 25x
Barbara Hansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
85,00 €



Seniorengymnastik von Kopf bis Fuß

Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern

● 251-3202

Mi, 05.02.25, 09.35-10.35 Uhr, 22x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
132,00 €

● 251-3203

Do, 13.02.25, 08.30-09.30 Uhr, 20x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
120,00 €

Gymnastik 65 +

Präventionsgymnastik für Frauen und Männer

● 251-3204

Mi, 12.02.25, 11.00-12.00 Uhr, 20x
Gudrun Gabriel-Schröder
Gemeindezentrum Arche Noah,
Haselweg 37
140,00 €



● 251-3204A

Mi, 12.02.25, 09.45-10.45 Uhr, 20x
Gudrun Gabriel-Schröder
Gemeindezentrum Arche Noah,
Haselweg 37
140,00 €



50 + aktiv & gesund!

Präventive Gymnastik für Frauen und Männer

● 251-3206

Mi, 05.02.25, 08.30-09.30 Uhr, 22x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
132,00 €

Zumba® Gold

Für Anfänger*innen mit geringerer Intensität



● 251-3212

Fr, 28.02.25, 16.40-17.40 Uhr, 18x
Maren Eich
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
111,60 €



Zumba® Fitness

Für Fortgeschrittene

● 251-3213

Fr, 14.02.25, 17.40-18.40 Uhr, 20x
Maren Eich
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
124,00 €



Nia-Training - fließender Tanz für Ausgleich und neue Energie

Mit guter Laune in den Alltag zurückkehren!
Kleingruppe



© Natalie Yang-Förster

● 251-3215

Do, 13.02.25, 16.50-18.05 Uhr, 16x
Natalie Yang-Förster
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
174,00 €



● 251-3215Z

Do, 26.06.25, 16.50-18.05 Uhr, 4x
Natalie Yang-Förster
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
43,50 €

Hula-Hoop-Dance

Schwungvolles Ganzkörpertraining mit viel Spaß

● 251-3216

Sa, 08.03.25, 12.00-14.15 Uhr
Heike Anger
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
18,00 €

Gesundheit und Fitness



Tänze aus aller Welt - Tanzen ohne Tanzpartner*in!

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

● **251-3217**

Fr, 14.02.25, 18.40-20.10 Uhr, 17x
Mona Merrih-Yazdi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
136,00 €

Tänzerisches Cardiotraining für Frauen

● **251-3218**

Di, 25.02.25, 17.30-18.30 Uhr, 18x
Aleksandra Morieva
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
96,00 €

Bodyfit - Funktionelles Training Mit und ohne Vorkenntnisse

Wir werden unseren gesamten Körper stärken und großen Wert auf den Core-Bereich legen. "Core" steht für Kern bzw. die Mitte und umfasst damit den gesamten Rumpf. Den Großteil des Kurses bewältigen wir mit unserem eigenen Körpergewicht, um uns so perfekt auf alle Alltagsaktivitäten vorzubereiten.

● **251-3222**

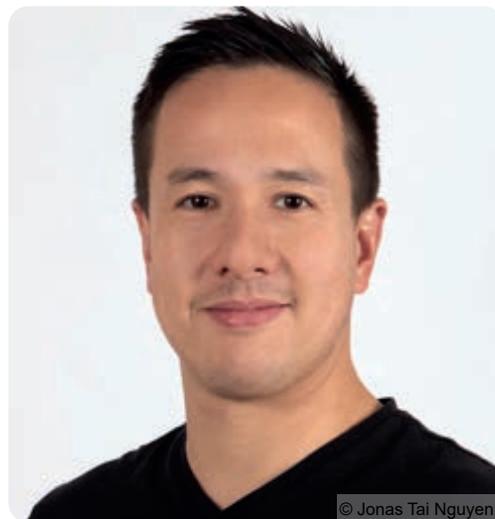
Do, 06.02.25, 19.50-20.50 Uhr, 20x
Daniel Johansson
Grundschule Bickbargen, Sporthalle, Bickbargen 115
Bei gutem Wetter auf Wunsch gerne auch Outdoor!
106,00 €



© Daniel Johansson

Fit ab 40

Fitness mit Spaß



© Jonas Tai Nguyen

Mit genügend Bewegung immer 40 bleiben! Das geht, wenn Muskeln gefordert und gepflegt werden. Behalte und verbessere deine Kondition, Ausdauer und Beweglichkeit, und gehe mit guter Haltung aufrecht durchs Leben.

● **251-3224**

Do, 06.02.25, 18.30-19.30 Uhr, 19x
Jonas Tai Nguyen
Kleine Sporthalle, Feldstr. 43
112,00 €



Complete Body Workout

Kombination von Kraft- und Ausdauertraining

Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

● **251-3225**

Do, 06.02.25, 19.30-20.30 Uhr, 19x
Jonas Tai Nguyen
Kleine Sporthalle, Feldstr. 43
112,00 €



Intensives Beckenbodentraining

Beschwerden lindern und verhindern
Eine kraftvolle und elastische Beckenboden- und Rückenmuskulatur stärkt dein Selbstbewusstsein und deine Vitalität. Mit intensiven Übungen kräftigst du deine Beckenboden- und Rückenmuskulatur und minimierst Beschwerden.

● **251-3220**

Mo, 17.02.25, 09.20-10.20 Uhr, 19x
Rebekka Hönnicke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
135,00 €



Wir kümmern uns gern um Ihre Versicherungsfragen. Sprechen Sie uns an.



LVM-Versicherungsagentur

Michael Lemke

Hauptstr. 59-61

22869 Schenefeld

Telefon 04085150400

<https://agentur.lvm.de/m-lemke>





Gesundheit und Fitness

Morgenfit

Mit Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit in den Tag

● 251-3226

Mo, 17.02.25, 08.15-09.15 Uhr, 19x



© Rebekka Hoennicke

Rebekka Hönnicke

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
124,00 €

Wirbelsäulengymnastik - individuelles Rückentraining

Mit und ohne Vorkenntnisse

Rückentraining kann Spaß machen! Überzeuge dich davon und tue deinem Rücken etwas Gutes.

● 251-3228

Mi, 05.02.25, 18.30-20.00 Uhr, 24x

Ulrike Eickhölter

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
182,00 €



Wirbelsäulengymnastik - im Alltag besser bewegen

Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz! Lerne gezielte Übungen zur Kräftigung und arbeiten an besserer Haltung.

● 251-3229

Mo, 10.02.25, 18.50-19.50 Uhr, 20x

Svenja Christiansen

Sportverein HT, Bickbargen 122
120,00 €

Sanftes Rückentraining

Auch für Menschen mit Osteoporose

● 251-3230

Di, 04.02.25, 09.00-10.00 Uhr, 24x

Christine Lauenroth

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
154,00 €



Rückentraining

Auch bei bestehenden Rücken- und Gelenksbeschwerden

● 251-3231

Do, 06.02.25, 10.40-11.40 Uhr, 20x

Svenja Christiansen

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
128,40 €

Wassergymnastik

Gelenkschonend für mehr Wohlbefinden

● 251-3234

Mi, 05.02.25, 18.00-18.45 Uhr, 22x

Svenja Christiansen

Grundschule Swatten Weg
187,00 €

● 251-3235

Mi, 05.02.25, 18.45-19.30 Uhr, 22x

Svenja Christiansen

Grundschule Swatten Weg
187,00 €

● 251-3236

Fr, 07.02.25, 13.15-14.00 Uhr, 19x

Svenja Christiansen

Grundschule Swatten Weg
161,50 €

Ball sportmix und Fitness

Die Alternative zum klassischen Fitnesskurs - Tschüss Leistungsge danken! Hallo Spaß am Sport!

Keine richtige Lust auf Fitnesskurse, aber trotzdem etwas für die Gesundheit tun? In diesem Kurs werden Klassiker wie Basketball, Fußball, Hallenhockey, Handball, gelegentlich auch Badminton, Volleyball und Tischtennis gespielt. Aufwärmen, Kräftigungs- und Dehnungsübungen gehen den Ball sportspielen voran.

● 251-3239

Mi, 05.02.25, 19.30-20.45 Uhr, 22x

Thomas Kleinworth

Grundschule Bickbargen, Sporthalle, Bickbargen 115

128,00 €

Padel-Einsteiger-Kurs

Bereit für ein neues Sporterlebnis? Eine Kooperation der vhs Halstenbek mit den padel amigos Halstenbek

Padel ist eine Mischung aus Tennis und Squash und sehr leicht zu erlernen. Die Kurse werden von einem erfahrenen Trainer angeleitet und sind für alle Altersgruppen und Fitnesslevel geeignet.

● 251-3240

Di, 04.03.25, 18.30-20.00 Uhr, 8x

Dado Dietel

Außentermin

108,00 €



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

WenDo - Grundkurs

WenDo nutzt die persönlichen Möglichkeiten jeder Frau und verbindet Körpersprache, Worte, Stimme und körperliche Techniken.



© Renate Bergmann

● 251-3262

Sa, 15.03.25, 12.00-18.00 Uhr

So, 16.03.25, 10.00-14.00 Uhr

Renate Bergmann

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
58,00 €



Gesundheit und Fitness



Kochen und Genießen

Selbstversorgung in der Großstadtnähe



Workshop / Vortrag

Welche Möglichkeiten habe ich?
Welche Konzepte und Initiativen gibt es schon?
Welcher zeitliche und finanzielle Aufwand ist nötig?
Was passt da wirklich zu mir ?

● **251-1007**

Di, 11.03.25, 16.00-18.30 Uhr
Sigrid Kapovic
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
22,00 €

Konservierung

Vom Einkochen bis zum Einfrieren



Im Vortrag werden die Gründe genannt, warum Konservierung für uns sinnvoll sein kann und die verschiedenen Arten der Konservierung vorgestellt.

● **251-1008**

Di, 18.03.25, 16.00-18.30 Uhr
Sigrid Kapovic
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
22,00 €

Kochclub

Kochen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

● **251-3500**

Mo, 31.03.25, 18.15-21.15 Uhr, 5x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
116,00 €



Kochtreff

Kochen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

● **251-3501**

Do, 06.02.25, 18.30-21.30 Uhr, 5x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
116,00 €

KOCHLUST ELLERBEK
CATERING & EVENTS

KOCHLUST ELLERBEK
HAUPTSTRASSE 1
25474 ELLERBEK

TEL.: 040/390 80 56
INFO@KOCHLUST.DE
WWW.KOCHLUST.DE



Gesundheit und Fitness

Männer an den Herd

Mit und ohne Vorkenntnisse

● **251-3502**

Di, 04.02.25, 18.30-21.30 Uhr, 5x
Gabriele Bätge

Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
116,00 €

Street Food

An diesem Samstag bereiten wir unser
eigenes Street Food zu!



© Joachim Schröder

Wir begeben uns auf eine kulinarische
Entdeckungsreise durch verschiedene
Länder und deren Street-Food-Kultur.

● **251-3516**

Sa, 22.02.25, 10.00-14.30 Uhr

Joachim Schröder

Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €

Restlos Glücklich

Nachhaltig kochen - zero waste

Wir werden an diesem Samstag nachhal-
tig kochen -praktisch von der Wurzel bis
zum Blatt!

● **251-3517**

Sa, 05.07.25, 10.00-14.30 Uhr

Joachim Schröder

Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €

Bowls und Salate

Ausgewogen und knackig

Eine Vielfalt an frischem Gemüse, köstli-
chen Dressings und nährstoffreichen Top-
pings ermöglichen gesunde und aromati-
sche Kombinationen.

● **251-3518**

Sa, 15.03.25, 10.00-14.30 Uhr

Joachim Schröder

Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €

Happy Vegan for Beginners: Einfach, Schnell & Lecker!

Für alle, die neugierig auf die vegane
Küche sind und erste Schritte wagen
wollen.

Du möchtest die vegane Küche kennen-
lernen, aber weißt nicht, wo du anfangen
sollst?

In diesem Kurs zeigen wir dir, wie einfach,
schnell und lecker die vegane Küche sein
kann, vegan kochen ist überhaupt nicht
kompliziert.



● **251-3540**

Di, 08.04.25, 18.00-21.00 Uhr

Gabriele Bätge

Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
25,00 €



Bauzentrum

Lüchau

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

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

luechau.de  

Kultur und Gestalten



Deutschland ist kreativ: Über eine Million Menschen nehmen jährlich an den kulturellen und kreativen Angeboten der Volkshochschulen teil. Kein Wunder, der Programmbereich Kultur lädt ein zum Gestalten und kreativen Austausch: Malen, Handwerken, Kunstgeschichte, Tanzen. Hier entdeckt jede*r seine kreative Ader - erlerne neue Fähigkeiten durch kreatives Gestalten!

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

Literatur

Literaturkreis in der vhs

Miteinander in gemütlicher Runde über Bücher sprechen

Wir beginnen mit:
Liebes Arsenal von Virginie Despentes
Anmeldung bei Ines Neudahl:
ines.neudahl@gmail.com

● 251-2021

Mi, 05.02.25, 16.45-18.15 Uhr
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
30,00 EUR bitte vor Ort entrichten

Endlich einen Bestseller schreiben mit ChatGPT und Co!

Erfülle dir deinen Traum vom eigenen Bestseller!



In diesem Kurs lernst du, wie du mit der Unterstützung von modernen KI-Werkzeugen wie ChatGPT und Neuroflash packende Romane, mitreißende Kurzgeschichten oder spannende Thriller verfassen kannst.

● 251-2025

Fr, 18.04.25, 11.00-17.00 Uhr, 2x
Claudia Schneider
Online
69,00 €



Musikschule

Chorgesang für singbegeisterte Menschen / Frauenchor

"HasteTöne 1"

Neue Mitsängerinnen sind in unserer Runde herzlich willkommen!



© Dorit Navetta

● 251-2122

Di, 11.02.25, 16.45-18.20 Uhr, 21x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
210,00 €

Chorgesang für singbegeisterte Menschen / Gemischter Chor

"HasteTöne 2"

Neue Mitsänger*innen sind in unserer Runde herzlich willkommen!

Wir singen in freudiger und wertschätzender Atmosphäre die schönsten 2- bis 3-stimmigen Chorsätze aus einer bunten Mischung, meistens Pop, Musical, Folk, Klassik oder auch mal Schlagnern oder Chanson.

● 251-2123

Di, 11.02.25, 18.45-20.20 Uhr, 21x
Dorit Navetta
Neuer Gemeindesaal, Wurmkamp 10,
22869 Schenefeld
210,00 €

Gesangsunterricht , künstlerisch (oder auch) gesangstherapeutisch

Zweiwöchentlicher Einzelunterricht für jedes Niveau

● 251-2124

Do, 13.02.25, 16.00-21.00 Uhr, 9x
Dorit Navetta

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG

Gebühr: 480,00 EUR für neun Termine à 60 Minuten

Gebühr: 360,00 EUR für neun Termine à 45 Minuten

Stimmbildungs- und Gesangskurs nach der Schule der Stimmenthüllung

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

● 251-2125

Do, 20.02.25, 17.15-18.45 Uhr, 9x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
140,40 €

Stimmbildungs- und Gesangskurs nach der Schule der Stimmenthüllung für Frauen

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

● 251-2126

Do, 20.02.25, 19.00-20.30 Uhr, 9x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
140,40 €

Singen mit Jolanta

Einzelunterricht in allen Gesangsbereichen

● 251-2127

Mo, 03.03.25, 13.30-19.30 Uhr
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr s. Tabelle



Kultur und Gestalten

Ukulele für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren Für Fortgeschrittene



● **251-2131**
Mi, 12.02.25, 18.00-19.00 Uhr, 12x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
128,00 €

"Radiant Voices"

Neuer Popchor für junge Erwachsene, die Musik lieben

Wir freuen uns über alle Stimmlagen, ganz besonders auch über neue Alt- und Männerstimmen!
Das Repertoire soll poppig, bis auch mal rockig oder aus Musicals sein, aber generell alle Stile nach tollen Ideen! Freude am Singen, am Einüben der neuen Lieder und Spaß am gemeinsamen Miteinander stehen im Vordergrund.
Meldet euch telefonisch bei Fragen oder zum wenn ihr zum Schnuppern vorbeikommen möchtet bei Dorit Navetta: 0162-6430866.

● **251-2128**
Fr, 14.02.25, 16.30-18.00 Uhr, 18x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
195,00 €

Gitarre spielen lernen

Für jedes Niveau

● **251-2135**
Di, 04.02.25, 15.00-20.00 Uhr, 22x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● **251-2136**
Mi, 05.02.25, 15.00-20.00 Uhr, 22x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● **251-2137**
Do, 06.02.25, 15.00-20.00 Uhr, 20x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr: s. Tabelle

Gebühren Musikunterricht für Erwachsene

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

Gruppengröße	Zeitdauer	Gebühr	20 Termine	21 Termine	22 Termine
Einzelunterricht	30 min.	24,00 €	480,00 €	504,00 €	528,00 €
Einzelunterricht	45 min.	36,00 €	720,00 €	756,00 €	792,00 €
2er-Gruppe	45 min.	18,00 €	360,00 €	378,00 €	396,00 €
2er-Gruppe	60 min.	24,00 €	480,00 €	504,00 €	528,00 €
3er-Gruppe	60 min.	16,00 €	320,00 €	336,00 €	352,00 €
4er-Gruppe	60 min.	12,00 €	240,00 €	252,00 €	264,00 €
ab 8er-Gruppe	60 min.	6,00 €	120,00 €	126,00 €	132,00 €



Kultur und Gestalten

Malen mit Aquarell- und Acrylfarben

Unser farbenfroher malender Donnerstagvormittag

● 251-2074

Do, 06.02.25, 10.00-12.15 Uhr, 20x
Luis Garom
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
200,00 €

Kreatives Gestalten vom Realismus bis hin zur Abstraktion

Acryl, Aquarell, Tempera oder Öl-Malen

● 251-2075

Mi, 05.02.25, 10.00-12.15 Uhr, 21x
Luis Garom
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
210,00 €



Mandala-Workshop

Lernen, üben und eigene Mandalas entwerfen



© Supriya Agarwal

Wir lernen im Workshop die grundlegenden Fähigkeiten, um innovative und symmetrische Designs selbst zu entwerfen. Ein Mandala ist nicht nur ein wunderschönes Objekt, das Zeichnen von Linien und die Wiederholung beruhigt auch den Geist und verbessert die Konzentration - komm' und probiere es aus!

● 251-2077

Sa, 22.03.25, 14.00-17.00 Uhr
Supriya Agarwal
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
24,00 €

Kreatives Gestalten

Goldschmieden

Schmuck selbst herstellen, nach eigenen Ideen

● 251-2050

Mi, 12.02.25, 18.45-21.15 Uhr, 10x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
226,00 €

Goldschmieden intensiv

Wochenend-Workshop

● 251-2051

Sa, 22.02.25, 10.00-16.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
108,00 €

● 251-2052

Sa, 22.03.25, 10.00-16.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
108,00 €

Goldschmieden Spezial Sandgussverfahren

Wochenend-Workshop

● 251-2053

Sa, 08.03.25, 10.00-16.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
108,00 €

Töpferkurs

Modellieren mit Ton für Erwachsene und Jugendliche

● 251-2080

Mo, 03.02.25, 18.30-20.30 Uhr, 10x
Bianca Arpe
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
112,00 €

● 251-2081

Do, 30.01.25, 18.30-20.30 Uhr, 10x
Bianca Arpe
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
112,00 €

Kreiere deine Keramik-Kunst!

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



© Patricia Gonzales-Lauer

● 251-2082

Di, 29.04.25, 18.30-20.30 Uhr, 10x
Patricia Gonzalez-Lauer
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
130,00 €

Linolschnitt - Grundkurs

Von der Gestaltung bis zum Druck!

Am Ende des Kurses hältst du als Linolkünstler*in dein eigenes Unikat in den Händen.



© Sebastian Lauer

● 251-2083

Di, 11.03.25, 19.00-20.30 Uhr, 3x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
48,00 €

NEU!

Kultur und Gestalten



Bonsai-Einstiegskurs

Praxis - Du bekommst dein eigenes Bäumchen!

Möchtest du selbst einen Bonsai gestalten? Zögere nicht und komme in diesem Kurs auf den Geschmack! Du kannst das wirklich, ohne Vorkenntnisse und grünen Daumen!



© Sebastian Lauer

● 251-2085

Do, 27.03.25, 18.30-20.00 Uhr, 3x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
33,00 €

Bonsai für Fortgeschrittene

Praxis - Du hast bereits dein eigenes Bäumchen!

● 251-2086

Do, 08.05.25, 18.30-20.00 Uhr, 5x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
55,00 €

NEU!

Schneidern für Fortgeschrittene

● 251-2090

Do, 27.02.25, 19.00-21.30 Uhr, 5x
Gisela Wegner
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
112,00 €

● 251-2091

Do, 08.05.25, 19.00-21.30 Uhr, 5x
Gisela Wegner
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
112,00 €

● 251-2092

Do, 03.07.25, 19.00-21.30 Uhr, 5x
Gisela Wegner
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
112,00 €

Strick- und Häkelclub für Anfänger*innen (auch mit ersten Kenntnissen)

Gemeinsam Stricken und / oder Häkeln lernen - von Anfang an!

● 251-2093

Mi, 12.02.25, 17.00-19.00 Uhr, 8x
Cornelia Hentschel
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
90,00 €

Strick- und Häkelclub für Fortgeschrittene

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



© Cornelia Hentschel

● 251-2094

Do, 06.02.25, 18.30-20.30 Uhr, 8x
Cornelia Hentschel
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
90,00 €

Nähen mit Beatrix

für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

● 251-2095

Di, 18.02.25, 18.00-21.00 Uhr, 5x
Beatrix Wethling
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
113,40 €

● 251-2096

Di, 29.04.25, 18.00-21.00 Uhr, 5x
Beatrix Wethling
vhs, Schulstr. 9, Raum G, OG
113,40 €

Tanz

vhs Tanzkreis

Ein vergnügliches Fitness-Programm für Frauen jeden Alters. Tanzen verbindet!

Wir tanzen Walzer, Rumba, Cha-Cha-Cha und vieles mehr im Kreis oder als Line Dance nach Musik aus der ganzen Welt. Dabei steht das Vergnügen im Vordergrund, nicht der exakt ausgeführte Schritt. An diesem Nachmittag kann Frau alle kleinen und großen Sorgen vergessen und viel lachen. Tanzen verbindet! Ein Partner ist nicht erforderlich.

● 251-2040

Do, 27.03.25, 14.30-16.30 Uhr, 25x
Barbara Hansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
85,00 €



Tänze aus aller Welt - Tanzen ohne Tanzpartner*in!

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

● 251-3217

Fr, 14.02.25, 18.40-20.10 Uhr, 17x
Mona Merrikh-Yazdi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
136,00 €

Besuch uns auch auf Facebook und Instagram!



facebook.com/vhshalstenbek



instagram.com/vhshalstenbek



Kultur und Gestalten

Fotografie

Fotoclub "Blende 8" - ein Forum für alle Foto-Interessierten

Schnapp' dir deine Kamera und komm' vorbei! Neue Ideen und frische Perspektiven sind immer willkommen!

● 251-2030

Mi, 12.02.25, 18.30-21.00 Uhr, 6x
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
96,00 €

Wie ich Menschen fotografiere.

Porträts im Freien und am Fenster

● 251-2031

Sa, 21.06.25, 10.00-16.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
54,00 €

Der Kameraführerschein: Fotografieren statt Knipsen!

Weg von der Programmautomatik

● 251-2033

Di, 13.05.25, 18.30-21.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
22,50 €

Fotowalk: Hamburger DOM - Faszination Lichterzauber (mit Höhenfeuerwerk)

Lichtführung, Bildideen und Feuerwerkfotografie für Fortgeschrittene.

Wir erkunden gemeinsam die vielfältigen Motive des Hamburger DOMS, lernen eine andere und neue Art der Lichtführung kennen und erfahren, wie man mit und ohne Stativ in den Abendstunden und Nachts perfekt fotografieren kann. Die Umsetzung eigener Bildideen wird unterstützt und durch Aufgabenstellungen gefördert.

● 251-2035

Fr, 25.07.25, 19.00-23.00 Uhr
Andreas Pflug
Außentermin
36,00 €

NEU!

Fotowalk: Nachts, wenn alles schläft ... in der Speicherstadt Hamburg

Wie fotografiert man im Dunkeln?

Wir erkunden gemeinsam die vielfältigen Motive der nächtlichen, stimmungsvoll beleuchteten Speicherstadt in Hamburg. Wir lernen eine andere und neue Art der Lichtführung kennen und erfahren, wie man mit und ohne Stativ nachts perfekte fotografieren kann.

NEU!

kunst & kultur



KULTURKREIS
HALSTENBEK

musik
theater
literatur
kleinkunst

Programm 1. Halbjahr 2025



► **Donnerstag, 6. Feb. 19:30 Uhr**
Gemeindezentrum Arche Noah
Haselweg 37

»Klimahandel – wie unsere Zukunft verkauft wird«
Vortrag von Klimaforscher Prof. Dr. Mojib Latif

► **Freitag, 7. März, 19:30 Uhr**
Aula Wolfgang-Borchert-Gymnasium Bickbargen 111
Adjiri Odametey
Afrikanische Weltmusik

► **Freitag, 4. April, 19:30 Uhr**
Aula Wolfgang-Borchert-Gymnasium Bickbargen 111
Klassik-Krimi
»Mord im Backstage«
Köstliche Klassikhäppchen, garniert mit kriminalistischen Knobel-Aufgaben

► **Sonntag 11. Mai, 15 Uhr**
Aula Wolfgang-Borchert-Gymnasium Bickbargen 111
»Der Forscher und der Papagei«
Eine Urwaldgeschichte
Figurentheater Wolkenschieber

► **Freitag, 6. Juni, 19:30 Uhr**
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek • Mensa • Hartkirchener Chaussee 8a
»Murzarellas Music-Puppet-Comedy«

► **Sonntag, 29. Juni, 12:00 Uhr**
Deutsches Baumschulmuseum Halstenbeker Straße 29 • Pinneberg
Jazz im Baumschulmuseum
mit »Marion & Sobo Band«
Gypsy Swing, Acoustic Jazz, Global Music, Chanson



KULTUR
IN HALSTENBEK –
NICHTS LIEGT NÄHER!

Die Umsetzung eigener Bildideen wird unterstützt und durch Aufgabenstellungen gefördert, sodass du mit einzigartigen Aufnahmen nach Hause gehst.

● 251-2036

Fr, 07.03.25, 18.30-22.00 Uhr
Andreas Pflug
Außentermin
32,00 €

Junge vhs



Lernförderung



© Marina Hölck

Lernförderung Deutsch

Unterrichtseinheit: 45 Minuten, Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung

● 251-6014

Di, 04.02.25, 15.00-19.00 Uhr
Marina Hölck

vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG

Gruppenförderung: 60,00 EUR / Monat
Einzelförderung: 123,00 EUR / Monat

Lernförderung Rechnen

Unterrichtseinheit: 45 Minuten, Termine und Uhrzeit nach Vereinbarung

● 251-6016

Di, 04.02.25, 15.00-19.00 Uhr
Marina Hölck

vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG

Gruppenförderung: 60,00 EUR / Monat
Einzelförderung: 123,00 EUR / Monat

Musikschule

"Radiant Voices"

Neuer Popchor für junge Erwachsene, die Musik lieben



Meldet euch gern telefonisch, wenn ihr Fragen habt oder zum Schnuppern vorbeikommen möchtet bei Dorit Navetta: 0162-6430866

● 251-2128

Fr, 14.02.25, 16.30-18.00 Uhr, 18x
Dorit Navetta

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
195,00 €

**Informationen
& Anmeldung:**
Tel.: 04101 4912800
info@vhs-halstenbek.de

Gebühren Musikunterricht für Kinder

Bei abweichenden Unterrichtsterminen durch unterschiedliche Kursorte ändert sich die Gebühr entsprechend. Aufgrund des hohen Verwaltungsaufwands bei Musikkursen ist pro Semester eine Verwaltungsgebühr von 7,00 EUR zu entrichten. Für die Musikkurse ist keine Gebührenermäßigung aber eine monatliche Ratenzahlung möglich.

Bitte sprich deinen Wunschtermin direkt mit den Musiklehrer*innen ab.

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

ACHTUNG: Zahlung der Gebühren nur per Lastschrift!

Gruppengröße	Zeitdauer	Gebühr	20 Termine	21 Termine	22 Termine
Einzelunterricht	30 min.	22,00 €	440,00 €	462,00 €	484,00 €
Einzelunterricht	45 min.	33,00 €	660,00 €	693,00 €	726,00 €
2er-Gruppe	45 min.	16,50 €	330,00 €	346,50 €	363,00 €
2er-Gruppe	60 min.	22,00 €	440,00 €	462,00 €	484,00 €
3er-Gruppe	60 min.	14,70 €	294,00 €	308,70 €	323,40 €
4er-Gruppe	60 min.	11,00 €	220,00 €	231,00 €	242,00 €



Junge vhs

Ukulele für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Für Fortgeschrittene

● **251-2131**
Mi, 12.02.25, 18.00-19.00 Uhr, 12x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
128,00 €

Singen mit Jolanta

Einzelunterricht in allen
Gesangsbereichen

● **251-6020**
Mo, 03.02.25, 13.30-19.30 Uhr
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

Musikalische Früherziehung

Für 3- bis 4-jährige Kinder mit Mama
oder Papa

● **251-6021**
Mi, 19.02.25, 15.00-15.45 Uhr, 20x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
150,00 €

Musikalische Früherziehung

Für 4 bis 5-jährige Kinder

● **251-6022**
Mi, 19.02.25, 16.00-16.45 Uhr, 20x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
150,00 €

Musikalische Früherziehung

Für 5- bis 6-jährige Kinder



© Silvia Mári Frost

● **251-6023**
Mi, 19.02.25, 17.00-17.45 Uhr, 20x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
150,00 €

Akkordeon spielen lernen

Für jedes Niveau

Akkordeon ist ein Handzuginstrument,
dessen Anfangsstufen leicht erlernbar
sind. Schon bald stellt sich der Erfolg ein!

● **251-6024**
Mi, 05.02.25, 13.30-17.30 Uhr, 22x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

Block- und quergeflötet für Kinder ab fünf Jahren

Für jedes Niveau

● **251-6025**
Mo, 03.02.25, 15.00-20.00 Uhr, 22x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch.
8a
Gebühr s. Tabelle

● **251-6026**
Do, 06.02.25, 15.00-20.00 Uhr, 21x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch.
8a
Gebühr s. Tabelle

Gitarre spielen lernen für Kinder ab sechs Jahren

Für jedes Niveau

● **251-6031**
Di, 04.02.25, 15.00-20.00 Uhr, 22x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● **251-6032**
Mi, 05.02.25, 15.00-20.00 Uhr, 22x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle



Adolf Brandt GmbH

Lütten Immels 3 · 25469 Halstenbek

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

Heizungsbau - Solaranlagen - Sanitär - Komplettbad

Echtglas-Duschen - Beratung - Planung - Ausführung - Kundendienst

Junge vhs



● 251-6033

Do, 06.02.25, 15.00-20.45 Uhr, 20x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

Keyboard spielen lernen

Für jedes Niveau



© Gabriele Arndt-Beracz

Keyboards für den Unterricht sind vorhan-
den.

● 251-6035

Mi, 05.02.25, 13.00-16.15 Uhr, 22x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

● 251-6036

Do, 06.02.25, 13.00-17.00 Uhr, 20x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

Klavier spielen lernen

Für jedes Niveau



© Chihiro Hirayama

● 251-6037

Do, 06.02.25, 14.00-18.45 Uhr, 20x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

● 251-6038

Mo, 03.02.25, 13.30-18.00 Uhr, 21x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

● 251-6039

Sa, 01.02.25, 09.00-17.00 Uhr, 22x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

● 251-6040

Mo, 03.02.25, 13.30-19.30 Uhr, 21x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 251-6041

Di, 04.02.25, 13.30-19.30 Uhr, 22x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 251-6042

Mi, 05.02.25, 13.30-19.30 Uhr, 22x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 251-6043

Mi, 05.02.25, 13.30-18.00 Uhr, 22x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

EDV für Schüler*innen



vhs-Digitalkurs Early Bird (Vol. 1): Mindmapping – Ideen finden und umsetzen

Sei kreativ und „forme“ eigene Inhalte!

● 251-5437

Mi, 23.04.25, 10.30-12.00 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

vhs-Digitalkurs: Early Bird (Vol. 2): Aufgepasst – künstliche Intelligenz!

Nutze ihre Möglichkeiten und erkenne
die Grenzen einer KI!



Kursportal Schleswig-Holstein

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

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

Gefördert durch:





Junge vhs

● **251-5438**

Mi, 23.04.25, 13.30-15.00 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

vhs-Digitalkurs: Early Bird (Vol. 3) MS PowerPoint & Co. – Referate optimal gestalten

Erstelle Präsentationen mit „Wow!“-Effekt!

● **251-5439**

Do, 24.04.25, 10.30-14.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

vhs-Digitalkurs: DO-IT (Vol. 1): MS OneNote - die kostenlose Notizen-App

Organisiere Dich und arbeite digital!

● **251-5440**

Di, 22.04.25, 10.30-14.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

vhs-Digitalkurs: DO-IT (Vol. 2): MS Word, Excel & Co.

Refresh Your Know-how, work perfectly!

● **251-5441**

Fr, 25.04.25, 10.30-14.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

Für 5- bis 6-jährige Kinder

● **251-6050**

Sa, 01.03.25, 11.00-12.30 Uhr, 2x
Hannes Brudi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
32,00 €

NEU!

Selbstverteidigung

Für 7- bis 10-jährige Kinder

● **251-6051**

Sa, 01.03.25, 13.15-14.45 Uhr, 2x
Hannes Brudi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
32,00 €

Selbstverteidigung

Für 10- bis 13-jährige Kinder

● **251-6052**

Sa, 01.03.25, 16.00-18.30 Uhr, 2x
Hannes Brudi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
54,00 €

Repair Café

Wann:

jeden ersten
Mittwoch
im Monat
von
16:30 Uhr
bis
19:00 Uhr

Wo:

Bahnhofstr. 22
(gegenüber vom
S-Bahnhof
Halstenbek,
Nebeneingang
Schule an der Bek)



repaircafe-halstenbek
@posteo.de

Wegwerfen? Nicht mit uns!

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

**Lasst uns gemeinsam
der Wegwerfgesellschaft entgegenwirken!**

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

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

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

Einfach mal vorbeikommen!

Digitales Lernen



Online-Kurse

Mein Garten als Naturparadies

Erste Schritte zur Gestaltung

● **251-1300**

Do, 27.02.25, 18.00-19.30 Uhr

Anke Tröster

Online

10,00 €

NEU!

Mein Traumgarten - mit Gräsern gestalten

Mit Blüten und Gehölzen kombinieren, richtige Pflege und Schnitt

● **251-1301**

Do, 13.03.25, 18.00-19.30 Uhr

Anke Tröster

Online

10,00 €

NEU!

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizen senken

● **251-1404**

Do, 16.01.25, 18.00-19.00 Uhr

Beate Oedekoven

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

10 Tipps, die die Heizkosten senken!

● **251-1405**

Di, 18.02.25, 18.00-19.00 Uhr

Beate Oedekoven

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Sparen für den Nachwuchs

● **251-1406**

Do, 16.01.25, 18.00-20.00 Uhr

Martina Ruffmann

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Mein Haus - fit für Hitze, Starkregen und Überschwemmung?

● **251-1407**

Di, 08.04.25, 18.00-19.00 Uhr

Beate Oedekoven

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!



Hitze - eine unterschätzte Gefahr?

● **251-1408**

Mi, 16.07.25, 18.00-19.30 Uhr

Beate Oedekoven

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!



Nachhaltiges Bauen - wie geht das?

● **251-1409**

Mo, 05.05.25, 18.00-19.00 Uhr

Beate Oedekoven

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!



Digitaler Nachlass - Was passiert mit meinen Daten?

● **251-1411**

Mi, 22.01.25, 15.00-16.00 Uhr

Ulf Ludwig

(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!



NEU!

Digitales Marketing leicht gemacht - Erfolgreich durchstarten mit Google Ads!

siehe hierzu auch S. 11

● **251-5103**

Do, 27.02.25, 16.00-19.00 Uhr

Gesa Gröning

Online

32,00 €



NEU!

Canva – Grafiken, Social Media und Co. gestalten

Einstieg und nützliche Tipps für den Umgang mit Canva

siehe hierzu auch S. 11

● **251-5104**

Di, 18.03.25, 16.00-18.15 Uhr

Do, 20.03.25, 16.00-18.15 Uhr

Gesa Gröning

Online

48,00 €

ChatGPT für Einsteiger*innen

siehe hierzu auch S. 11

● **251-5105**

Do, 10.04.25, 17.00-19.15 Uhr

Johannes Röder

Online

24,00 €

Du planst, dich selbstständig zu machen?

siehe hierzu auch S. 11

● **251-5106**

Mi, 19.03.25, 17.00-18.30 Uhr

Johannes Röder

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

Einstieg in Meta Ads: Facebook und Instagram

siehe hierzu auch S. 12

● **251-5107**

Mi, 21.05.25, 16.00-19.00 Uhr

Gesa Gröning

Online

32,00 €

NEU!

Impressum

Herausgeberin:

vhs Halstenbek gGmbH

Beate Lorkowski

Schulstr. 9, 25469 Halstenbek

Tel.: 04101 4912878

lorkowski@vhs-halstenbek.de

Druck:

A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Damm 9 - 19, 25421 Pinneberg

Auflage: 16.400 Exemplare

Titel: Klaus Radetzki / DVV

Blumen & Pflanzen

...für Haus und Garten rund ums Jahr.



Bundware



Kreative Floristik



Zimmerpflanzen



Beet- & Balkonpflanzen



Geschenkideen & leckeres

Regionale und  eigene Produktion



Frischer geht's nicht!



Gartenpflanzen

Die schönsten
Pflanz- und
Geschenkideen.

Kick doch mal in...

Ideen für Dich

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



Blumenhof Pein



Dockenhudener Chaussee 96 · 25469 Halstenbek · Tel. 04101-411 88 · www.blumenhof-pein.de

Energie und mehr
in guter Nachbarschaft

GW solar – Sonnenstrom für Ihr Haus
Halstenbek

Kaufen Sie eine Solaranlage von den Gemeindewerken.

Informieren Sie sich unter:
04101-4907-145 oder
www.gwhalstenbek.de

GW
Halstenbek

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