



Volkshochschule
Halstenbek

Herbst
2025

**Manchmal
beginnt
Veränderung
ganz leise.**



Ihre Ansprechpartnerinnen



Kultur und Gestalten

Literatur	4
Musikschule	4
Malen und Zeichnen	7
Kreatives Gestalten	7
Tanz	9
Fotografie	10



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Zukunftsfähigkeit und Ökologie	11
Verbraucher*innen und Rechtsfragen	12
Alltagskompetenz	14
Natur und Wissenschaft	15
Exkursionen	16
Geschichte	15



Junge vhs

Lernförderung	17
Musikschule	17
EDV für Schüler*innen	19
Selbstverteidigung	19



Gesundheit und Fitness

Gesundheitsforum	22
Yoga, Pilates, Entspannung	23
Bewegung, Fitness, Tanz	30
Kochen und Genießen	32



Sprachen und Verständigung

Englisch	34
Französisch	35
Italienisch	36

Spanisch	36
Plattdeutsch	37



Beruf und Digitales

Berufliche Fachthemen	38
Qualifizierung in KiTa und Schule	39
Digitales	39



Digitales Lernen

Online-Kurse	42
--------------	----

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.



Impulse für ein zukunftsfähiges und ökologisches Leben.

Wir sind für Sie da!

Ob Sie Fragen zu unseren Kursen haben oder Unterstützung bei der Anmeldung benötigen – das Team der vhs Halstenbek hilft Ihnen gerne weiter. Schauen Sie einfach zu unseren Öffnungszeiten im Büro vorbei oder kontaktieren Sie uns telefonisch oder per E-Mail.

Öffnungszeiten des vhs-Büros

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

In den Schulferien (Schleswig-Holstein)

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

Beratung und Anmeldung für Integrationskurse

Dienstag	9:30 - 12:00 Uhr
----------	------------------

Kontakt

Telefon: 04101 4912800
E-Mail: info@vhs-halstenbek.de

Das gab's ja noch nie!

Kurs-Premieren im Herbst

Anti-Mobbing für Kinder
252-6060/6061

Yin Yoga Ruhe - Stille - Atmung
252-3144Z

Qi Gong:
Die 15 Ausdrucksformen
252-3117

Resilienztraining für Kinder
252-6062/6063

Faszien-Pilates
Mobilität steigern
252-3152

Tai Chi für Einsteiger*innen
252-3117A

Kinder-Yoga
252-6054/6056

Hola desde Madrid!
Konversationskurs
252-4808

Fußgymnastik und
Gleichgewichtstraining
252-3227

Yoga and Soulpainting
252-2073

Französisch
für Wiedereinsteiger*innen
252-4305

Yoga to be happy -
für mehr Lebensfreude
252-3124

Feldenkrais Workshops
252-3114-6

Land FAIRteilen
Flächenpolitik für Klimaschutz
252-1309

Stark durch die Wechseljahre
252-3011

Gesunde Gefäße – gesundes Herz
Den Herzinfarkt vermeiden
252-1320

Neurographisches Zeichnen -
Reise in die Gedankenwelt
252-3003

Am Ende wissen, wie es geht
Kleines 1x1 der Sterbebegleitung
252-1318

Erste Hilfe für die Seele
252-1330

Mentaltraining -
mehr Klarheit und Leichtigkeit
252-3010

Videoschnitt
Workshop
252-2034

Klöppeln zum Kennenlernen -
Das ist echt Spitze!
252-2098

„Ich kann nicht zeichnen!“
Für alle, die trotzdem loslegen
wollen!
252-2076

Social Media –
Posts und Reels erstellen
252-5108

Peppt eure Kleidung auf!
Schablonentechnik für kreative Designs
252-2084

KI ohne Hokusfokus -
lockerer Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz
252-5109



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

Mein Buch-Projekt

Ein eigenes Sachbuch oder einen Ratgeber schreiben – aber wie anfangen?

In diesem Kurs entwickeln wir Schritt für



© Melanie Eschle

Schritt ein fundiertes Konzept für dein erstes, eigenes Sachbuch oder deinen Ratgeber.

● **252-2020**

Mo, 22.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 7x
Melanie Eschle
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
90,00 €

NEU!

Literaturkreis in der vhs

Miteinander in gemütlicher Runde über Bücher sprechen

Wir beginnen mit "Der Stotterer" von Charles Lewinsky.

● **252-2021**

Mi, 03.09.25, 16.45-18.15 Uhr, 5x
Ines Neudahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
Beitrag 30,00 EUR (vor Ort entrichten)

Musikschule

Chorgesang für singbegeisterte Menschen / Frauenchor

"HasteTöne 1" - Neue Mitsängerinnen sind 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 Schlager oder Chanson.

● **252-2122**

Di, 09.09.25, 16.45-18.20 Uhr, 16x
Dorit Navetta
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 1.213, Hartkirchener Ch. 8a
178,00 €

Gebührentabelle Musikunterricht für Erwachsene

Gebührenanpassung

Bei abweichenden Unterrichtsterminen wird die Kursgebühr entsprechend angepasst.

Verwaltungsgebühr

In den Musikkursen fällt pro Semester eine zusätzliche Verwaltungsgebühr von 7,00 EUR an.

Ermäßigungen und Ratenzahlung

Für Musikkurse ist keine Gebührenermäßigung, jedoch eine monatliche Ratenzahlung möglich.

Zahlungsweise

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt ausschließlich per Lastschriftverfahren.

Terminvereinbarung

Sie stimmen Ihre individuellen Unterrichtstermine direkt mit den Musiklehrkräften ab.

Informationen dazu erhalten Sie im vhs-Büro: 04101 491 2800 / info@vhs-halstenbek.de.

Versäumte Termine

Verpasste Termine können nur dann nachgeholt werden, wenn sie von der Kursleitung abgesagt wurden. Bei Absagen durch Teilnehmende besteht kein Anspruch auf Ersatztermine.

Gruppen- größe	Unterrichts- dauer	Gebühr	15 Termine	14 Termine	16 Termine	13 Termine
Einzel- unterricht	30 min.	24,00 €	360,00 €	336,00 €	384,00 €	312,00 €
Einzel- unterricht	45 min.	36,00 €	540,00 €	504,00 €	576,00 €	468,00 €
2er- Gruppe	45 min.	18,00 €	270,00 €	252,00 €	288,00 €	234,00 €
2er- Gruppe	60 min.	24,00 €	360,00 €	336,00 €	384,00 €	312,00 €
3er- Gruppe	60 min.	16,00 €	240,00 €	224,00 €	256,00 €	208,00 €
4er- Gruppe	60 min.	12,00 €	180,00 €	168,00 €	192,00 €	156,00 €
ab 8er- Gruppe	60 min.	6,00 €	90,00 €	84,00 €	96,00 €	78,00 €

Kultur und Gestalten



Chorgesang für singbegeisterte Menschen / Gemischter Chor

"HasteTöne 2"

Neue Mitsänger*innen sind in unserer Runde herzlich willkommen!



● **252-2123**
Di, 09.09.25, 18.45-20.25 Uhr, 16x
Dorit Navetta
Neuer Gemeindesaal, Wurmkamp 10,
22869 Schenefeld
178,00 €

Gesangsunterricht , künstlerisch (oder auch) gesangstherapeutisch

zweiwöchentlicher Einzelunterricht
für jedes Niveau

● **252-2124**
Do, 11.09.25, 16.00-21.00 Uhr, 8x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: 425 € / 8 Termine à 60 Minuten
Gebühr: 320 € / 8 Termine à 45 Minuten

Stimmbildungs- und Gesangskurs nach der Schule der Stimmenthüllung

zweiwöchentlicher Gruppenunterricht

● **252-2125**
Do, 18.09.25, 17.10-18.40 Uhr, 9x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
140,40 €

Stimmbildungs- und Gesangskurs nach der Schule der Stimmenthüllung für Frauen

zweiwöchentlicher Gruppenunterricht

● **252-2126**
Do, 18.09.25, 18.50-20.20 Uhr, 9x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
140,40 €

Singen mit Jolanta

Einzelunterricht in allen Gesangs-
bereichen: Volkslieder, Klassik,
Schlager, Pop

● **252-2127**
Mo, 08.09.25, 13.30-19.30 Uhr, 15x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr s. Tabelle

"Radiant Voices" - Popchor

Du liebst Musik und möchtest in einem
jungen, dynamischen Popchor singen?
Schnupperprobe: Tel. 0162-6430866
(Dorit Navetta)

● **252-2128**
Fr, 12.09.25, 16.30-18.00 Uhr, 14x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
152,00 €

Ukulele für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Für Fortgeschrittene

● **252-2131**
Mi, 17.09.25,
18.00-19.00 Uhr,
15x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9,
Raum P, OG
160,00 €



Gitarre spielen lernen

Für jedes Niveau

● **252-2135**
Di, 09.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 15x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● **252-2136**
Mi, 10.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 16x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● **252-2137**
Do, 11.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 16x
Alfried Moll



Grund- und Ge-
meinschafts-
schule an der
Bek, Raum
0.110, Hartkir-
chener Ch. 8a
Gebühr: s. Ta-
belle



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



Kultur und Gestalten

Keyboard spielen lernen für Erwachsene

Für jedes Niveau



Keyboardspielen macht nicht nur Spaß, sondern ist auch schnell zu erlernen! Im Kurs werden auf den bereitgestellten Keyboards die grundlegenden Spieltechniken vermittelt und die musikalischen Fähigkeiten werden weiter ausgebaut.

● **252-2140**

Mi, 10.09.25, 13.00-16.15 Uhr, 16x
Gabriele Arndt-Beracz
Außentermin
Gebühr: s. Tabelle

● **252-2141**

Do, 11.09.25, 13.00-17.30 Uhr, 16x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr: s. Tabelle

Akkordeon spielen lernen für Erwachsene

Für jedes Niveau

● **252-2142**

Mi, 10.09.25, 13.30-16.15 Uhr, 16x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr: s. Tabelle

Blockflöte spielen in der Gruppe

Für Fortgeschrittene

● **252-2143**

Do, 11.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 17x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
211,00 €

Querflöte spielen lernen für Erwachsene

Für jedes Niveau

● **252-2144**

Do, 11.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 17x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr: s. Tabelle

● **252-2145**

Mo, 08.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 16x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr: s. Tabelle

Klavier spielen lernen

Für jedes Niveau

● **252-2147**

Do, 11.09.25, 14.00-18.45 Uhr, 16x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **252-2148**

Mo, 08.09.25, 13.30-18.00 Uhr, 15x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **252-2149**

Mi, 10.09.25, 13.30-18.00 Uhr, 16x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **252-2150**

Sa, 13.09.25, 10.00-17.00 Uhr, 16x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **252-2151**

Fr, 12.09.25, 13.30-16.15 Uhr, 14x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● **252-2154**

Mo, 08.09.25, 13.30-19.30 Uhr, 15x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
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

Kultur und Gestalten



● 252-2155

Di, 09.09.25, 13.30-19.30 Uhr, 15x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 252-2156

Mi, 10.09.25, 13.30-19.30 Uhr, 16x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

Malen und Zeichnen

Handlettering - die Kunst der schönen Buchstaben

Lernen, üben, ausprobieren!

● 252-2010

Do, 09.10.25, 17.00-20.00 Uhr
Astrid Meine
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
28,00 €

Handlettering zur Weihnachtszeit – die Kunst der schönen Buchstaben

Kreativ werden bei Tee, Keksen und Kerzenschein!

Gestalten Sie stimmungsvolle Weihnachtskarten, Geschenkanhänger oder kleine Schriftkunstwerke zum Verschenken oder Behalten!

● 252-2011

Do, 20.11.25, 17.00-20.00 Uhr
Astrid Meine
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
28,00 €

Intuitives Malen - Ausdrucksmalen für Erwachsene

Erkenne dich selbst und lebe dein Potenzial

● 252-2072

Mi, 10.09.25, 18.00-20.00 Uhr, 8x
Birgit Hans
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
134,00 €

Yoga and Soulpainting

Genieße einen Yogaflow für deine Intuition und Kreativität - und dann lass deine Seele malen.



© Simone Klopsch

Sei mutig - mit jedem Atemzug, mit jeder Asana und mit jedem Pinselstrich ein bisschen näher in dein Herz. Wir versuchen die innere Kritikerin einen Augenblick zu vergessen und schauen was schlummert in uns.

Ob du schon mal gemalt hast, spielt keine Rolle. Am Ende des Workshops entsteht dein kleines Kunstwerk.

Das Material wird gestellt.

● 252-2073

Sa, 22.11.25, 14.30-17.30 Uhr
Simone Klopsch
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
26,00 €

Kreatives Gestalten vom Realismus bis hin zur Abstraktion

Acryl, Aquarell, Tempera oder Öl-Malen

Neben Basis- und Materialkenntnissen wird angestrebt, das eigene Potential der Kreativität zu entdecken und zu entfalten.

● 252-2075

Mi, 10.09.25, 10.00-12.15 Uhr, 16x
Luis Garom
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
160,00 €

„Ich kann nicht zeichnen!“

Ein Kurs für alle, die trotzdem loslegen wollen!

Wie oft sagst du: „Ich kann einfach nicht zeichnen“? In diesem Kurs zeige ich dir, dass es trotzdem geht! Mit einfachen Techniken, etwas Übung und der richtigen Anleitung wirst du überrascht sein, was alles möglich ist.



© Olha Krylova

● 252-2076

Di, 23.09.25, 18.30-20.30 Uhr, 8x
Olha Krylova
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
128,00 €

NEU!

Mandala-Workshop

Lernen, üben und eigene Mandalas entwerfen

● 252-2077

Sa, 08.11.25, 14.00-17.00 Uhr
Supriya Agarwal
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
26,00 €

Kreatives Gestalten

Goldschmieden

Schmuck selbst herstellen, nach eigenen Ideen

● 252-2050

Mi, 10.09.25, 18.45-21.15 Uhr, 8x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
180,00 €

NEU!

NEU!

Ferien



Kultur und Gestalten

Goldschmieden intensiv

Wochenend-Workshop

● 252-2051

Sa, 22.11.25, 10.00-15.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
90,00 €

Goldschmieden Spezial Sandgussverfahren

Wochenend-Workshop

● 252-2053

Sa, 08.11.25, 10.00-15.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
90,00 €

Kreiere deine Keramik-Kunst

Mit Ton gestalten, Techniken erlernen,
eigene Ideen umsetzen



© Patricia Gonzales-Lauer

Du lernst grundlegende Töpfertechniken kennen und setzt deine kreative Ideen mit dem Werkstoff Ton um. Ob du zum ersten Mal mit Ton arbeitest oder bereits Erfahrung mitbringst – hier hast du die Möglichkeit, dein persönliches Kunstwerk zu gestalten! Mit Anleitung und anschaulichen Beispielen wirst du dabei Schritt für Schritt unterstützt.

● 252-2082

Di, 02.12.25, 18.30-20.30 Uhr, 7x
Patricia Gonzalez-Lauer
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
104,00 €

Töpferkurs

Modellieren mit Ton für Erwachsene
und Jugendliche

● 252-2080

Mo, 01.09.25, 18.30-20.30 Uhr, 10x
Bianca Arpe
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
112,00 €

● 252-2081

Do, 04.09.25, 18.30-20.30 Uhr, 10x
Bianca Arpe
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
112,00 €

Linolschnitt - Grundkurs

Von der Gestaltung bis zum Druck



© Sebastian Lauer

● 252-2083

Di, 04.11.25, 19.00-20.30 Uhr, 3x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
48,00 €

Bonsai-Einstiegskurs

Praxis - Du bekommst dein eigenes
Bäumchen!

Grundlagen und Techniken im Umgang
mit einem Bonsai in der Praxis lernen.

● 252-2085

Di, 09.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 3x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
33,00 € zzgl. Materialkosten von ca. 30 €
(für Bäumchen, Bonsaidraht, Substrat,
Schere)

Pepp' deine Kleidung auf!

Mit Schablonen-Technik zu kreativen
Textildesigns

Vorlagen und Farben werden gestellt!



© Michael Habel

● 252-2084

Sa, 11.10.25, 11.00-15.00 Uhr, 2x
Michael Habel
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
58,00 €

NEU!

Schneiden für Fortgeschrittene

● 252-2090

Do, 04.09.25, 19.00-21.30 Uhr, 5x
Gisela Wegner
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
112,00 €

● 252-2091

Do, 09.10.25, 19.00-21.30 Uhr, 5x
Gisela Wegner
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
112,00 €

● 252-2092

Do, 08.01.26, 19.00-21.30 Uhr, 4x
Gisela Wegner
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
89,60 €

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

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

● 252-2093

Mi, 15.10.25, 17.00-19.00 Uhr, 8x
Cornelia Hentschel
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
90,00 €

Kultur und Gestalten



Strick- und Häkelclub für Fortgeschrittene

Komm' mit deinen Ideen zu uns und erhalte professionelle Hilfe und Unterstützung.

Wir freuen uns auf nette Gespräche und viele gemütliche und anregende Strick- und Häkelstunden.

PS: Wir stricken auch Norwegerpull-over!



© Cornelia Hentschel

● 252-2094

Do, 25.09.25, 18.30-20.30 Uhr, 8x
Cornelia Hentschel
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
90,00 €

Nähen mit Beatrix

für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene



© Beatrix Wethling

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

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

● 252-2095

Di, 16.09.25, 18.00-21.00 Uhr, 5x
Beatrix Wethling
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
113,40 €

● 252-2096

Di, 18.11.25, 18.00-21.00 Uhr, 3x
Beatrix Wethling
vhs, Schulstr. 9, Raum
68,00 €

Klöppeln zum Kennenlernen - Das ist echt Spitze!

Eine Einführung in das textile Handwerk der Klöppelspitze



Die Gebühr beinhaltet das Bereitstellen der Klöppelausrüstung, des Materialverbrauchs (Garn) und ein Handout.

● 252-2098

Sa, 11.10.25, 11.00-17.00 Uhr
Kirsten Brinckmann
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
58,00 €

NEU!

Tanz

vhs Tanzkreis

Ein vergnügliches Fitness-Programm für Frauen jeden Alters

Das Vergnügen steht im Vordergrund, nicht der exakt ausgeführte Schritt! An diesem Nachmittag kann Frau alle kleinen und großen Sorgen vergessen und viel lachen. Tanzen verbindet!

● 252-2040

Do, 09.10.25, 14.30-16.30 Uhr, 21x
Karin Fittschen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
85,00 €



Tänze aus aller Welt - Tanzen ohne Tanzpartner*in!

Eine Reise durch die Vielfalt der Tänze

Im Mittelpunkt stehen die Vermittlung traditioneller Tänze aus dem Mittelmeerraum und Choreografien zu lateinamerikanischen Rhythmen. Neue Teilnehmer*innen sind herzlich willkommen!

● 252-3217

Fr, 19.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 15x
Mona Merrih-Yazdi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
128,00 €



Klöppeln zum Kennenlernen - Das ist echt Spitze!

Seit Jahrhunderten begeistert die faszinierende Welt der Klöppelspitze mit ihrer filigranen Schönheit und Komplexität der Muster Modeinteressierte und Kunsthandwerker*innen.

In diesem eintägigen Kurs können Sie ein altes Handwerk auf zeitgemäße Weise entdecken und Tradition und Moderne neu verbinden.

Die Klöppeltechnik bietet unendliche kreative Möglichkeiten - als klassisches Highlight oder innovatives Textildesign und ist ideal für Textiler*innen, Handarbeitsbegeisterte und Designer*innen, die ihr Repertoire erweitern wollen und neue Inspiration für ihre Projekte suchen.

Das erwartet Sie:

- Kurzer Einblick in die Geschichte der Klöppelspitze
- Technik, Material und Werkzeuge
- Praktische Übungen zum Erlernen der Grundtechnik mit Musterbrief
- Inspiration, wie sich Spitze in modernes textiles Design integrieren lässt
- Tipps für weiterführende Kurse, Literatur und Materialquellen

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nicht erforderlich, nur Liebe zum Detail und Lust auf Neues - für alles andere sorgt die Dozentin.



Kultur und Gestalten

Fotografie

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

Triff Gleichgesinnte und lerne von den Erfahrungen anderer „Clubmitglieder“!

Schnapp' dir deine Kamera und komm' vorbei - das ist auch erst einmal ganz unverbindlich möglich! Neue Ideen und frische Perspektiven sind immer willkommen! Andreas Pflug freut sich auf einen regen Austausch.

● 252-2030

Mi, 10.09.25, 18.30-21.00 Uhr, 5x
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
80,00 €

Einfach gute Handy-(iPhone)-Fotos!

Smartphone-Fotografie für Neugierige und Ungeübte - mit anschließendem Fotowalk

Das Fotografieren mit dem Smartphone ist heutzutage eine absolute Selbstverständlichkeit - doch wie entstehen wirklich gelungene Aufnahmen?



© Andreas Pflug

● 252-2031

Sa, 29.11.25, 10.00-15.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
45,00 €

Der Kameraführerschein: Fotografieren statt Knipsen!

Weg von der Programmautomatik

In diesem Kurs lernst du, wie du Blende, Verschlusszeit und ISO-Werte gezielt einsetzt, um beeindruckende Bilder zu gestalten.

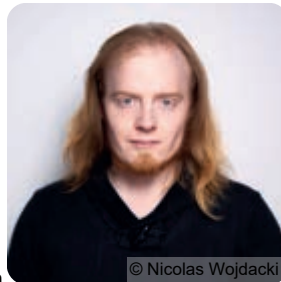
● 252-2032

Di, 20.01.26, 18.30-21.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
22,50 €

Videoschnitt - Workshop

Einstieg in die Postproduktion

Ein Film entsteht im Schnitt. Dieser Workshop bietet einen Einstieg in Postproduktion und Videoschnitt, egal ob für Urlaubsaufnahmen, Social Media Content, oder den



© Nicolas Wojdacki

eigenen Kurzfilm. Basis ist dabei das kostenlose Schnittprogramm Davinci Resolve mit welchem wir uns kreative Grundlagen und professionelle Techniken aneignen.

● 252-2034

Sa, 11.10.25, 09.00-17.30 Uhr
Nicolas Wojdacki
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
72,00 €

NEU!

kunst & kultur



musik

theater

literatur

kleinkunst

Programm 2. Halbjahr 2025

► Freitag, 5. September, 19:30 Uhr

Gemeindezentrum Arche Noah
Haselweg 37

»Kommt ein Syrer nach Rothenburg (Wümme)«

Autorenlesung (Samer Tannous, Gerd Hachmöller)

► Freitag, 10. Oktober, 19:30 Uhr

Gemeindezentrum Arche Noah
Haselweg 37

»Hinter den Nachrichtenbildern«

Autorenlesung, anssl. Diskussion
(Michael Wegener – ARD Aktuell)



WIR
MÜSSEN
REDEN!

► Freitag, 31. Oktober, 19:30 Uhr

Wolfgang-Borchert-Gymnasium
Aula • Bickbargen 111

»Wir müssen reden«

Kabarett (Jennifer + Michael Ehnert)

KULTUR
IN HALSTENBEK -
NICHTS LIEGT NÄHER!

► Freitag 21. November, 19:30 Uhr

Gemeindezentrum Arche Noah
Haselweg 371

»Wilhelm Busch trifft Klassik«

Ihno Tjark Folkerts (Schauspiel,
Rezitation, Violine)

► Montag, 8. Dezember, 19:30 Uhr

Gemeindezentrum Arche Noah
Haselweg 37

Symphonisches Bläserquintett
Hamburg

Flöte, Oboe, Klarinette, Horn, Fagott

► Freitag, 16. Januar 2026, 19:00 Uhr

Wolfgang-Borchert-Gymnasium
Aula • Bickbargen 111

20. Neujahrsgala mit den
Hamburger Kammersolisten

Leitung: Prof. Stefan Czermak

Unser Programm immer aktuell auf

► www.kulturkreis-halstenbek.de



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Ob Geschichte, Politik, Psychologie, Umwelt oder Pädagogik. Der Programmbereich Gesellschaft ist so vielfältig wie das Leben. Volkshochschulen geben dir hier eine Plattform zum gesellschaftlichen Gestalten, Verstehen und aktiv sein. Fachliche Beratung: Katrin Kinne, Tel.: 04101 4912877, kinne@vhs-halstenbek.de

Zukunftsfähigkeit und Ökologie

Klövensteen – Mehr Grundwasser durch Bäume



Begleite uns auf eine Fahrradtour in den Klövensteen!

Gemeinsam mit dem Experten vom Verein Naturflächen e. V. tauchen wir in das Thema „Zusätzliches Grundwasser in Wäldern durch Baumpflanzung und Waldumbau“ ein.

● 252-1002

So, 12.10.25, 10.00-12.00 Uhr

Michael Garvs

Außentermin

Baumspende je Teilnehmer*in: min. 1 Baum = 8,00 EUR

Selbstversorgung in Großstadtnähe



Möglichkeiten, Konzepte und Initiativen

Warum nicht den Schritt zur Selbstversorgung wagen - auch oder gerade in der Nähe der Großstadt?



© Sigrig Kapovic

● 252-1007

Di, 28.10.25,

16.00-18.30 Uhr

Sigrig Kapovic

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

22,00 €

Konservieren leicht gemacht



Einkochen, Einfrieren & Co. – Vorratshaltung ganz praktisch

Ob einkochen, einfrieren oder haltbarmachen mit Salz, Öl oder Essig – Konservierung geht auch ohne Garten und Spezialgeräte. Der Vortrag gibt einen Überblick über Methoden, zeigt praktische Tipps und stellt Rezepte zur vielfältigen Vorratsnutzung vor.

● 252-1008

Di, 04.11.25, 16.00-18.30 Uhr

Sigrig Kapovic

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG

22,00 €

Permakultur für deinen Traumgarten



Praktischer Workshop in drei Teilen zur nachhaltigen Gartengestaltung

Wir beleuchten Themen rund um Struktur, Wasser, Boden, Selbstversorgung, essbare Landschaften, heimische Pflanzen, Unterstützung von Wildtieren und vieles mehr.



© Carolin Herrlich

● 252-1302

Di, 16.09.25,

18.00-20.00 Uhr, 3x

Carolin Herrlich

vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG

36,00 €

Land FAIRteilen



Wo soll das alles hin?

Flächenkonkurrenz im Kreis

Pinneberg (Vortrag & Diskussion)

» » » Die Ausstellung "Flächen FAIRteilen" ist vom 01. bis zum 31. Oktober im Foyer der vhs Halstenbek zu erleben! « « «

Ob Wohnungsbau, Landwirtschaft, Gewerbe, erneuerbare Energien oder Naturschutz - die Nachfrage nach Fläche

wächst, doch der verfügbare Raum ist begrenzt. Wie kann eine gerechte und nachhaltige Nutzung der Flächen gelingen? Welche Konflikte entstehen, und welche Lösungen gibt es?

● 252-1309

Di, 07.10.25, 18.00-19.30 Uhr

Merlin Michaelis

Referent für Flächennutzung beim Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland (BUND) Landesverband Schleswig-Holstein e.V.

vhs, Schulstr. 9, Raum

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Looks, Labels, Lebensstil – Mode mit Zukunft



Ein interaktiver Vortrag über Kleidung, Gerechtigkeit und neue Wege

In einer Welt voller Fast Fashion zeigt dieser Vortrag: Eine andere Modewelt ist möglich – fair, nachhaltig und wunderschön!

Für mehr Fashion ohne Victims.

● 252-1312

Do, 18.09.25, 18.00-19.30 Uhr

Rabea-Maria Brandt

vhs, Schulstr. 9, Raum G

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!



Zukunftsquiz mit den "Omas und Opas for Future"
Quizen, lachen, mitdenken!

Die "Omas und Opas for Future" laden ein zum unterhaltsamen Zukunftsquiz rund um nachhaltiges Leben. Komm vorbei und mach mit – für dich, für uns, für morgen!

Donnerstag, 09.10.2025 in der vhs Halstenbek

19:00 – 20:30 Uhr

gebührenfrei! (bitte anmelden)





Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Verbraucher*innen und Rechtsfragen

Sonnenstrom vom Balkon bis zum Dach

Steckersolaranlagen und Photovoltaikanlagen

Nach dem Workshop solltest du in der Lage sein, dein Angebote zu bewerten. Es soll genug Zeit für Fragen rund um Solarstromanlagen bleiben. Wenn Zeit und Interesse besteht, kann dein Angebot einer Solarstromanlage beispielhaft bewertet werden.

● **252-1009**

Sa, 20.09.25, 14.00-17.00 Uhr
Matthias Döring, Gutachter für Photovoltaikanlagen (TÜV Rheinland), Energieberater und Gründungsmitglied der Solarinitiative Halstenbek
vhs, Schulstr. 9, Raum
12,00 €

Effizient heizen mit Wärmepumpen

Praxisworkshop

Nach dem Workshop kannst du die Eignung einer Wärmepumpe für dein Zuhause besser einschätzen, konkrete Schritte zur Installation zu planen, Fördermittel beantragen und Angebote von Fachbetrieben beurteilen.

● **252-1010**

Fr, 10.10.25, 18.00-20.00 Uhr
Matthias Döring, Gutachter für Photovoltaikanlagen (TÜV Rheinland), Energieberater und Gründungsmitglied der Solarinitiative Halstenbek
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
8,00 €

Faktenstark

Stark gegen Desinformation!

Was steckt dahinter? Wie erkennt man sie? Was kann man dagegen tun?

● **252-1104**

Mi, 08.10.25, 16.00-19.30 Uhr
Anmeldung bei der vhs Wedel:
info@vhs.wedel.de
gebührenfrei, bitte anmelden!



Faktenstark - Workshop für junge Menschen

Stark gegen Desinformation!

Fundierte Hintergrundwissen und praktische Tipps für den Alltag.

● **252-1109**

Mo, 22.09.25, 15.00-18.00 Uhr
Anmeldung bei der vhs Wedel:
info@vhs.wedel.de
gebührenfrei, bitte anmelden!

Kryptowährungen verstehen – zwischen Technik, Trend und Kritik

Bitcoin, Blockchain & Co. einfach erklärt – mit Blick auf Chancen, Risiken und gesellschaftliche Folgen

Für alle, die sich einen fundierten Überblick über digitale Währungen verschaffen möchten, ohne Vorkenntnisse mitbringen zu müssen. Nach dem Vortrag bleibt Zeit für Fragen und Diskussion.

● **252-1313**

Di, 07.10.25, 17.00-18.30 Uhr
Nathalie Rick
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
8,00 €



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.

● **252-1315**

Di, 16.09.25,
19.00-20.30 Uhr,
5x
Nathalie Rick
vhs, Schulstr. 9,
Raum H2, OG
68,00 €



© Nathalie Rick

Hauskauf oder -verkauf

Teure Fehler vermeiden

● **252-1310**

Di, 09.09.25, 18.30-20.00 Uhr
Christian Rieckenberg
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!

Vererben, aber richtig! Das Testament

Wie mache ich ein Testament und wer braucht eins?

● **252-1311**

Mi, 15.10.25, 18.30-20.00 Uhr
Christian Rieckenberg
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Breite Informationen zur persönlichen Vorsorge

● **252-1314**

Di, 28.10.25, 18.00-19.30 Uhr
Andreas Lüdke, Betreuungsverein für den Kreis Pinneberg
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!

Betreuung von Menschen mit Demenz

Für Angehörige und Interessierte

Wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt, bringt das viele Herausforderungen mit sich. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Betroffene gut begleiten können. Sie erhalten Wissen über Krankheitsbild, Verluste im Alltag, Umgang und Kommunikation mit Demenzkranken sowie hilfreiche Strukturen wie Biografiearbeit und Beschäftigung. Auch Unterstützungsangebote, Anlaufstellen und die Bedeutung der eigenen Selbstfürsorge werden thematisiert – mit Raum für Ihre Fragen.

● **252-1316**

Mo, 12.01.26, 17.00-19.15 Uhr, 4x
Sandra Griese
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Orientierungskurs

Wenn Pflegebedürftigkeit eintritt, stehen Betroffene und Angehörige oft plötzlich vor großen Herausforderungen. Der Kurs gibt einen Überblick über Ansprechpartner, finanzielle und institutionelle Hilfen, Voraussetzungen für einen Pflegegrad, Antragsverfahren und Unterstützungsangebote – von ehrenamtlich bis stationär. Kontaktadressen und Infomaterial sind inklusive.

● 252-1317

Mo, 08.12.25, 16.30-18.45 Uhr
Sandra Griesse
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

So klappt es mit der Wärmepumpe!

● 252-1400

Mo, 29.09.25, 18.00-19.30 Uhr
Ingo Sell
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Energetische Sanierung Schritt für Schritt

● 252-1401

Mi, 19.11.25, 19.00-20.30 Uhr
Reginald Reincke
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Energie sparen heißt Geld sparen!

Veranstaltung für Mieter, die mit jedem Cent rechnen müssen

● 252-1402

Mi, 08.10.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

10 Tipps, die die Heizkosten senken

Effektive Maßnahmen!

● 252-1403

Mi, 05.11.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Teurer Strom- oder Gaspreis? Energieanbieter wechseln!

● 252-1404

Mi, 19.11.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken

● 252-1405

Mi, 10.12.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Sparen für den Nachwuchs

● 252-1406

Do, 27.11.25, 18.00-19.30 Uhr
Martina Ruffmann
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Finfluencer - Folge mir und ich mache dich reich!

Der Vortrag gibt einen Überblick über die Szene dieser Finanz-Influencer und erklärt, welche Absichten hinter manchem Kanal stehen.

● 252-1407

Mo, 03.11.25, 18.00-19.30 Uhr
Michael Herte
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Sturm, Hitze und Überschwemmung -

Vorsorge gegen Folgen des Klimawandels

Wie Sie mit einfachen Maßnahmen Haus

und Garten an Klimafolgen anpassen können und worauf Sie bei Gebäudeversicherungen achten sollten.

● 252-1409

Mi, 24.09.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Wasser - eine endliche Ressource?



● 252-1410

Mi, 22.10.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Küchenhelfer, Vorratsdosen & Co. – Risiken und sichere Handhabung

Was Sie bei Lebensmittelkontaktmaterialien beachten sollten.

● 252-1411

Di, 12.08.25, 17.00-18.00 Uhr
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Aus dem Meer auf den Teller - Nahrungsquelle Meer

● 252-1412

Di, 11.11.25, 17.00-18.00 Uhr
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Online-Verträge: Bequem abgeschlossen - schnell gekündigt?

● 252-1413

Do, 16.10.25, 18.00-19.30 Uhr
Ulf Ludwig
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!





Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Die folgenden Webinare sind Teil des Projekts „vhs goes green 2“, gefördert vom Bundeswirtschaftsministerium und der Nationalen Klimaschutzinitiative.

Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

Der Vortrag lädt dazu ein, wissenschaftlich fundiert, aber verständlich und motivierend über das eigene Handeln nachzudenken.

● 252-1414

Mi, 08.10.25, 18.00-19.30 Uhr
Prof. Dr. Mojib Latif
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klima und Gesundheit: Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

Klimakrise: Folgen für Körper und Psyche

● 252-1415

Di, 04.11.25, 18.00-19.30 Uhr
Dr. Julian Weilbacher, Arzt für Psychosomatik und Psychotherapie
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klima und Digitalisierung: Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

Digitalisierung ist nicht automatisch klimafreundlich – sie braucht klare Leitplanken und politische Steuerung.

● 252-1416

Mi, 03.12.25, 18.00-19.30 Uhr
Max Bömelburg
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Klimafreundlich einkaufen – bei Lebensmitteln, Mode und Alltagsgegenständen

● 252-1417

Di, 27.01.26, 18.00-19.30 Uhr
Marret Bähr
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur

Praxisnah wird gezeigt, wie nachhaltige Strukturen im Garten oder auf dem Balkon einfach umsetzbar sind.

● 252-1418

Di, 24.02.26, 18.00-19.30 Uhr
René Franz
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Alltagskompetenz

Am Ende wissen, wie es geht

Kleines 1x1 der Sterbebegleitung

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos. In diesem Kurs lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Wir vermitteln grundlegendes Wissen, geben Orientierung und zeigen einfache Handgriffe für die Begleitung am Lebensende

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Unser Ziel ist es, Sie zu ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden - denn Zuwendung ist das, was wir am Ende des Lebens am meisten brauchen.

● 252-1318

Sa, 25.10.25, 11.00-15.00 Uhr
Heike Cordts, Tanja Freymann
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Denk - mal! Geistig fit bleiben.

Spielerisches Gedächtnistraining für jedes Alter!

Erlebe stressfreie Übungen, die deine Konzentration, Wahrnehmung, Logik, Kreativität und Merkfähigkeit stärken in einer geselligen Runde!

● 252-1801

Mi, 17.09.25, 10.00-11.30 Uhr, 10x
Johann Holm
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
126,00 €

Ran an die Räder!

Fahrradwerkstatt für Frauen
Hilfe zur Selbsthilfe!



Unser Fahrrad soll gut zu uns passen. Wir prüfen gemeinsam unsere Räder unter ergonomischen Gesichtspunkten und passen z. B. Sattel und Lenker an. Es knirscht und knackt - was ist da los? Wir begeben uns gemeinsam auf Fehlersuche am eigenen Fahrrad. Kleine Reparaturen nehmen wir zusammen selbst vor und lernen dabei, wie wir uns selbst helfen können. Freu' dich auf einen hilfreichen Nachmittag mit vielen Tipps (und Tricks) in geselliger Runde!

Alle Fragen sind erlaubt!

Zum Beispiel:

- Wie viel Luft brauchen meine Reifen und wie pumpe ich sie richtig auf (Reifendruck)?
- Mir schlafen die Hände beim Radfahren ein, warum?
- Mein Po tut weh - ist mein Sattel richtig für mich?
- Wie pflege ich meine Fahrradkette?
- Warum geht mein Licht nicht?

● 252-1701

Sa, 27.09.25, 13.00-16.00 Uhr
Katrin Ludwig
vhs, Schulstr. 9
28,00 €

Vernetz dich mit uns!

Folge uns auf Facebook und Instagram – für Aktuelles, Einblicke hinter die Kulissen und Kursinspiration!



[instagram.com/vhshalstenbek](https://www.instagram.com/vhshalstenbek)



[facebook.com/vhshalstenbek](https://www.facebook.com/vhshalstenbek)



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik



Informationsveranstaltung Elterngeld

● **252-1802**
Mi, 17.09.25, 19.00-21.00 Uhr
Lena Tacou
Halstenbeker Rathaus, Gustavstr. 6,
Raum 32
gebührenfrei



Frauenzirkel Halstenbek

● **252-1811**
Do, 02.10.25, 17.00-19.00 Uhr, 3x
Celia Letzgus
Halstenbeker Rathaus, Gustavstr. 6,
Raum 32
gebührenfrei

Natur und Wissenschaft

Mein Traumgarten - erste Schritte zur Gestaltung

Finde einen Einstieg, um deinen
Garten neu oder umzugestalten!



● **252-1208**
Do, 25.09.25,
18.00-19.30 Uhr
Anke Tröster
Online
14,50 €



© U. Troester

Pilzwanderungen

Der Herbst kommt, das bedeutet
Hauptsaison für die Pilze!



Keine Sorge, wenn du noch Anfänger*in
bist: Wir suchen gemeinsam und bespre-
chen und bestimmen die Pilze im
Anschluss bei einem Becher Tee oder
Kaffee in einer gemütlichen Runde.

● **252-1210**
Fr, 05.09.25, 16.00-18.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
22,50 €



© Sebastian Lauer

● **252-1211**
Fr, 12.09.25, 16.00-18.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
22,50 €



● **252-1212**
Fr, 19.09.25, 16.00-18.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
22,50 €



● **252-1213**
So, 28.09.25, 09.00-12.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
22,50 €



● **252-1214**
So, 12.10.25, 09.00-12.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
22,50 €



Bonsai-Einstiegskurs

Praxis - Du bekommst dein eigenes
Bäumchen!

● **252-2085**
Di, 09.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 3x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
33,00 €

Geschichte

Hamids Träume - Geschichten von nebenan und anderswo

Geschichten über Aufbruch,
Erinnerung und das Leben
dazwischen.

Gesprächslesung mit Raum für Austausch
auch über schriftstellerische Arbeit.

● **252-1303**
Di, 04.11.25, 19.00-20.30 Uhr
Claudia Lux
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
8,00 €



Von "All mein Gedanken, die ich hab" bis "Er gehört zu mir" - mit Liebesliedern durch die Zeit

Das launige Mitsing-Programm!

Das Duo Dreiklang bietet mit Gesang und
Klavier ein kurzweiliges Gesprächskon-
zert. Wer mag, kann gern mitsingen!

● **252-1304**
Mi, 12.11.25, 19.30-21.00 Uhr
Duo Dreiklang
(Christiane und Claudia Lux)
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
8,00 €





Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:

Schleswig-Holstein
Ministerium für Wirtschaft,
Verkehr, Arbeit, Technologie
und Tourismus



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Lucianas Europa - Die Italiensucht der Deutschen und die Südtiroler Wirklichkeit Gesprächslesung

Die Autorin möchte mit ihren Geschichten auch immer ein Stück Geschichte erzählen.

● **252-1305**
Mi, 11.02.26, 19.30-21.00 Uhr
Claudia Lux
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
8,00 €



Immer im März bin ich in Budapest

Gedanken zum ungarischen
Nationalfeiertag

● **252-1306**
Mi, 11.03.26, 19.30-21.00 Uhr
Claudia Lux
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
8,00 €

Wüstentrekking in Tunesien Ein Reisebericht aus der Sahara

Die Sportorganisatorin Rebekka nimmt dich mit auf eine 90-minütige Reise in die Sahara. Erlebe die Ruhe der Wüste, wechselnde Landschaften, Kamele, Dromedare und Lagerfeuerromantik – zu Fuß oder auf dem Kamelrücken. Rebekka berichtet von ihrer jahrelangen Freundschaft mit der einheimischen Familie Habib, die sie herzlich willkommen heißt und authentische Einblicke in das Leben und die Gastfreundschaft der Beduinen bietet. "Schon als Kind war es mein Traum, einmal in die Wüste zu fahren. Aber eben nicht als 'Touristin' sondern mit einer Familie, die dort aufgewachsen ist und die Wüste wirklich kennt. Und so ist es mit Habib: einfach, herzlich, authentisch."



© Rebekka Hönnicke

● **252-1308**
Di, 14.10.25, 17.30-20.00 Uhr
Rebekka Hönnicke
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
13,00 €

FrauenGeschichtsatelier Halstenbek

● **252-1810**
Di, 30.09.25, 16.00-18.00 Uhr, 2x
Celia Letzgus
Halstenbeker Rathaus, Gustavstr. 6,
Raum 32
gebührenfrei

Repair Café

Jeden ersten
Mittwoch
im Monat
16:30-19 Uhr

Termine 2025/26

1.Oktober
5.November
3.Dezember
7. Januar
4.Februar
4.März

Bahnhofstr.22
gegenüber
vom Bahnhof
Halstenbek
Nebeneingang
Schule An der Bek

Noch Fragen?



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 liebevoll erhaltenen 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!

Junge vhs



Lernförderung

Lernförderung Deutsch

● 252-6014

Di, 09.09.25, 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

● 252-6016

Di, 09.09.25, 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"

Popchor für junge Erwachsene, die Musik lieben

Du liebst Musik und möchtest in einem jungen, dynamischen Popchor singen? Dann bist du bei Radiant Voices genau richtig!

Schnupperprobe?

Melde dich einfach telefonisch unter 0162-6430866 (Dorit Navetta)

● 252-2128

Fr, 12.09.25, 16.30-18.00 Uhr, 14x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
152,00 €

Ukulele für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Für Fortgeschrittene



© Silvia Mári Frost

● 252-2131

Mi, 17.09.25, 18.00-19.00 Uhr, 15x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
160,00 €

Singen mit Jolanta

Einzelunterricht in allen Gesangsbereichen

● 252-6020

Mo, 08.09.25, 16.00-16.30 Uhr
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

Musikalische Früherziehung

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

● 252-6021

Mi, 17.09.25, 15.00-15.45 Uhr, 15x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
112,50 €

Musikalische Früherziehung

Für 5- bis 6-jährige Kinder

● 252-6023

Mi, 17.09.25, 17.00-17.45 Uhr, 15x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
112,50 €

Gebührentabelle Musikunterricht für Kinder

Gebühreanpassung

Bei abweichenden Unterrichtsterminen wird die Kursgebühr entsprechend angepasst.

Verwaltungsgebühr

In den Musikkursen fällt pro Semester eine zusätzliche Verwaltungsgebühr von 7,00 EUR an.

Ermäßigungen und Ratenzahlung

Für Musikkurse ist keine Gebührenermäßigung, jedoch eine monatliche Ratenzahlung möglich.

Zahlungsweise

Die Zahlung der Kursgebühren erfolgt ausschließlich per Lastschriftverfahren.

Terminvereinbarung

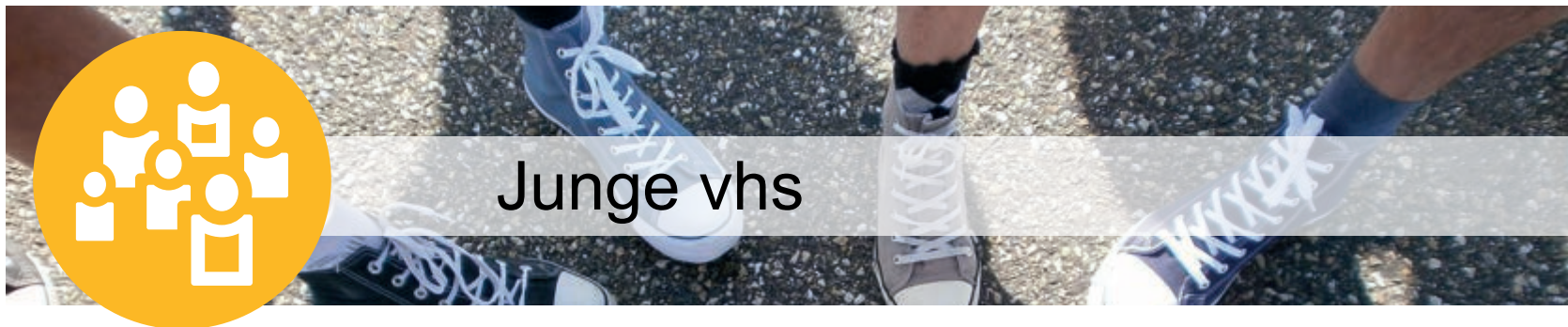
Sie stimmen Ihre individuellen Unterrichtstermine direkt mit den Musiklehrkräften ab.

Informationen dazu erhalten Sie im vhs-Büro: 04101 491 2800 / info@vhs-halstenbek.de.

Versäumte Termine

Verpasste Termine können nur dann nachgeholt werden, wenn sie von der Kursleitung abgesagt wurden. Bei Absagen durch Teilnehmende besteht kein Anspruch auf Ersatztermine.

Gruppen- größe	Unterrichts- dauer	Gebühr	15 Termine	16 Termine	14 Termine	13 Termine
Einzel- unterricht	30 min.	22,00 €	330,00 €	352,00 €	308,00 €	286,00 €
Einzel- unterricht	45 min.	33,00 €	495,00 €	528,00 €	462,00 €	429,00 €
2er- Gruppe	45 min.	16,50 €	247,50 €	264,00 €	231,00 €	214,50 €
2er- Gruppe	60 min.	22,00 €	330,00 €	352,00 €	308,00 €	286,00 €
3er- Gruppe	60 min.	14,70 €	220,50 €	235,20 €	205,80 €	191,10 €
4er- Gruppe	60 min.	11,00 €	165,00 €	176,00 €	154,00 €	143,00 €



Junge vhs

Akkordeon spielen lernen

Für jedes Niveau

● 252-6024

Mi, 10.09.25, 13.30-17.30 Uhr, 16x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

Block- und quergeflötet für Kinder ab fünf Jahren

Für jedes Niveau

● 252-6025

Mo, 08.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 16x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209,
Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● 252-6026

Do, 11.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 17x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209,
Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

Ukulele für Kinder ab sechs Jahren

● 252-6030

Mi, 17.09.25, 16.15-16.45 Uhr, 15x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
172,00 €

Gitarre spielen lernen für Kinder ab sechs Jahren

Für jedes Niveau

● 252-6031

Di, 09.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 15x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● 252-6032

Mi, 10.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 16x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● 252-6033

Do, 11.09.25, 15.00-20.00 Uhr, 16x
Alfried Moll
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 0.110, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle



Keyboard spielen lernen

Für jedes Niveau

● 252-6035

Mi, 10.09.25, 13.00-16.15 Uhr, 16x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

● 252-6036

Do, 11.09.25, 13.00-17.00 Uhr, 16x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

Klavier spielen lernen

Für jedes Niveau

● 252-6037

Do, 11.09.25, 14.00-18.45 Uhr, 16x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

● 252-6038

Mo, 08.09.25, 13.30-18.00 Uhr, 15x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

Klavier spielen lernen

Für jedes Niveau

● 252-6039

Sa, 13.09.25, 10.00-17.00 Uhr, 16x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

● 252-6040

Mo, 08.09.25, 13.30-19.30 Uhr, 15x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 252-6041

Di, 09.09.25, 13.30-19.30 Uhr, 15x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 252-6042

Mi, 10.09.25, 13.30-19.30 Uhr, 16x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 252-6043

Mi, 10.09.25, 13.30-18.00 Uhr, 16x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle



● 252-6044

Fr, 12.09.25, 13.30-16.15 Uhr, 14x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

Junge vhs



EDV für Schüler*innen

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

Organisiere dich digital und kreativ!

● **252-6070**

Mo, 20.10.25, 14.00-17.00 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

vhs-Digitalkurs: DO-IT (Vol. 2) MS PowerPoint & Co. – Präsentationen optimal gestalten

Erstelle Referate mit „Wow!“-Effekt!

● **252-6071**

Di, 21.10.25, 14.00-17.00 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

vhs-Digitalkurs: DO-IT (Vol. 3) MS Word, Excel & Co. für die Schule – mit „KI-Hacks“

Werde fit für produktives Arbeiten!

● **252-6072**

Mi, 22.10.25, 14.00-17.00 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

vhs-Digitalkurs: DO-IT (Vol. 4) Mindmapping – Ideen finden und umsetzen

Sei kreativ und gestalte deine eigenen
Inhalte!

● **252-6073**

Do, 23.10.25, 14.00-15.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

vhs-Digitalkurs: DO-IT (Vol. 5) Aufgepasst – Künstliche Intelligenz!

Nutze ihre Möglichkeiten und erkenne
die Grenzen einer KI!

● **252-6074**

Do, 06.11.25, 16.00-17.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung

Für 5- bis 6-jährige Kinder

● **252-6050**

Sa, 13.09.25, 11.00-12.30 Uhr
So, 14.09.25, 11.00-12.30 Uhr
Hannes Brudi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
32,00 €

Selbstverteidigung

Für 7- bis 10-jährige Kinder



© Hannes Brudi

● **252-6051**

Sa, 13.09.25, 13.15-14.45 Uhr
So, 14.09.25, 13.15-14.45 Uhr
Hannes Brudi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
32,00 €

Selbstverteidigung

Für 10- bis 13-jährige Kinder

● **252-6052**

Sa, 13.09.25, 16.00-18.30 Uhr
So, 14.09.25, 16.00-18.30 Uhr
Hannes Brudi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
54,00 €

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



Junge vhs

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen (12 bis 14 Jahre)

WenDo - Grundkurs

● 252-6053

So, 23.11.25, 14.00-17.30 Uhr

Fr, 28.11.25, 14.00-16.00 Uhr

Renate Bergmann

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

36,00 €

Kinder-Yoga (4 bis 5 Jahre)



© Simone Klopsch

Beim Kinderyoga stehen Freude an Bewegung, spielerisches Erkunden und das eigene Körpergefühl im Vordergrund. Kinder lernen Yoga-Posen auf eine lockere, kreative Weise - oft eingebettet in Geschichten oder Spiele. Neben körperlicher Aktivität profitieren sie auch von Achtsamkeits- und Atemübungen, die ihnen helfen, sich besser zu konzentrieren und zu entspannen.

Durch die Kombination aus Bewegung, Atmung und Entspannung wird nicht nur die Motorik gefördert, sondern auch das emotionale Wohlbefinden gestärkt.

Das Kinderyoga findet ohne Eltern statt.

● 252-6054

Di, 16.09.25, 15.00-15.45 Uhr, 8x

Simone Klopsch

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

52,00 €

Kinder-Yoga (6 bis 7 Jahre)

Das Kinderyoga findet ohne Eltern statt.

● 252-6056

Di, 16.09.25, 16.00-16.45 Uhr, 8x

Simone Klopsch

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

52,00 €

Anti-Mobbing für Kinder (5 bis 9 Jahre)

Jedes Kind soll wissen: „Ich bin nicht allein, ich bin stark, und ich lasse mir nichts gefallen.“

● 252-6060

Sa, 27.09.25, 10.00-11.30 Uhr

So, 28.09.25, 10.00-11.30 Uhr

Wiebke Stephani

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

28,00 €

Anti-Mobbing für Kinder (10 bis 14 Jahre)

● 252-6061

Sa, 27.09.25, 13.00-14.30 Uhr

So, 28.09.25, 13.00-14.30 Uhr

Wiebke Stephani

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

28,00 €

Resilienztraining für Kinder (6 - 10 Jahre)

Resilienz hilft dabei, mit Herausforderungen und Veränderungen besser umzugehen. In diesem Kurs stärken Kinder und Jugendliche spielerisch und kreativ ihre innere Widerstandskraft. Durch Übungen, Geschichten und Teamarbeit entdecken sie ihre Stärken, lernen Strategien zur Stressbewältigung und bauen emotionale Kompetenzen aus - eine wertvolle Basis für Schule und Alltag.

● 252-6062

Do, 25.09.25, 15.00-15.45 Uhr, 6x

Wiebke Stephani

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

42,00 €

Resilienztraining für Kinder (10 bis 14 Jahre)

● 252-6063

Do, 25.09.25, 16.00-16.45 Uhr, 6x

Wiebke Stephani

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG

42,00 €

LESUNG

Clarissa Corrêa da Silva
bekannt aus KIKA

MEIN WUNDERBARES ICH

Was mich ausmacht und welche Rolle die Gene dabei spielen

Das erste Kindersachbuch über Epigenetik von „Wissen macht Ah!“ – Moderatorin Clari.

Interaktive Lesung mit Elementen eines Science-Slams.
Für Kinder ab 10 Jahre und Familien

vhs Volkshochschule Pinneberg

Anmeldung: www.vhs-pinneberg.de

Wann: Sa., 22.11.25 – 17 bis 19 Uhr

Wo: vhs Pinneberg, Am Rathaus 3, R. 347

Entgelt: Erwachsene 5 EUR / Kinder 3 EUR

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
		09:45 – 10:45 Uhr Gymnastik 65+ 3204A			10:30 – 11:30 Uhr Tai Chi Chuan 3120
14:00 – 15:00 Uhr Bewusstheit durch Bewegung 3113	18:00 – 20:00 Uhr Detox-Woche 3006	11:00 – 12:00 Uhr Gymnastik 65+ 3204	10:40 – 11:40 Uhr Rückentraining 3231	9:15 – 10:30 Uhr Yogalates / Faszien 3144	10:00-13:00 Uhr Autogenes Training 3110
			14:30 – 16:30 Uhr Tanz mit, bleib fit! 2040	10:45 – 12:00 Uhr Golden Yoga 60+ 3132	10:00-14:00 Uhr Selbstverteidigung für Frauen 3262
15:30 – 17:00 Uhr Yoga und Atem 3136	17:00 – 18:15 Uhr Faszien-Pilates - 3152 NEU	16:45 – 18:15 Uhr Yoga für alle 3142	16:00 – 17:15 Uhr Starke Füße 3227 NEU	13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik 3236	11:00-16:15 Uhr Tiefenentspannung 3111
	17:30 – 18:30 Uhr Lady Dance 3218	18:00 – 18:45 Uhr Wassergymnastik 3234	17:00 – 18:15 Uhr NIA-Training 3215		11:00-17:00 Uhr Zähneknirschen 3107
17:15 – 18:30 Uhr Yoga fürs Leben 3134		18:30 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengym. 3228	17:30 – 19:00 Uhr Hatha Yoga 3139	16:40 – 17:40 Uhr Zumba® Gold 3212	12:00-14:15 Uhr Hula-Hoop-Dance Workshop 3216
17:30 – 19:00 Uhr Hatha Yoga 3140		18:30 – 20:00 Uhr Kundalini Yoga 3128 NEU	18:30 – 19:30 Uhr Fit ab 40 3224		14:00-17:00 Uhr Meditation 3108
	18:30 – 20:00 Uhr Padel Tennis 3240	18:30 – 20:00 Uhr Kundalini Yoga 3127 Online	19:15-20:15 Uhr QI GONG 3117		14:00-17:30 Uhr Mini-Retreat für innere Ruhe 3106
18:45 – 20:00 Uhr Yoga fürs Leben 3135	18:45 – 20:00 Uhr Yogalates / Faszien 3143	18:45 – 19:30 Uhr Wassergymnastik 3235	13:30 – 20:00 Uhr Faszien-Yoga 3145		15:00-16:30 Uhr Yin Yoga 3144Z NEU
18:50 – 19:50 Uhr Wirbelsäulengym. 3229		19:00 – 20:00 Uhr Dean Qigong 3118	20:15 – 21:15 Uhr Tai Chi für Einsteiger*innen 3117A NEU	18:30 – 20:00 Uhr Tänze aus aller Welt 3217	Sonntag
			20:15 – 21:30 Uhr Yoga to be happy 3124 NEU		11:00-14:00 Uhr Feldenkrais 3114 / 3115
20:15 – 21:15 Uhr Bewusstheit durch Bewegung 3112	19:15 – 20:15 Uhr Männer-Power-Yoga 3137	19:30 – 20:45 Uhr Ballsportmix 3239	19:30 – 20:30 Uhr Complete Workout 3225		14:00-16:00 Uhr Aromayoga 3138A
	20:15 – 21:15 Uhr Pilates 3151	20:15 – 21:30 Uhr Hatha Yoga 3131	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

Betreuung von Menschen mit Demenz

Für Angehörige und Interessierte

● 252-1316

Mo, 12.01.26, 17.00-19.15 Uhr, 4x
Sandra Griese
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei, bitte anmelden

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Orientierungskurs zu
Pflegebedürftigkeit,
Leistungsansprüchen und
Unterstützungsmöglichkeiten

● 252-1317

Mo, 08.12.25, 16.30-18.45 Uhr
Sandra Griese
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei, bitte anmelden

Am Ende wissen, wie es geht

Kleines 1x1 der Sterbebegleitung

Wir vermitteln grundlegendes Wissen,
geben Orientierung und zeigen einfache
Handgriffe für die Begleitung am Lebens-
ende.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

● 252-1318

Sa, 25.10.25, 11.00-15.00 Uhr
Heike Cordts, Tanja Freymann
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
gebührenfrei, bitte anmelden

Gesunde Gefäße – gesundes Herz

Den Herzinfarkt vermeiden.

Im Rahmen der bundesweiten Herzwo-
chen im November stehen in diesem Jahr
die koronare Herzkrankheit (KHK) und der
Herzinfarkt im Fokus.

● 252-1320

Do, 13.11.25, 17.00-18.30 Uhr
Ulf K. Priv.-Doz. Dr. Radunski
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!

Wie geht eigentlich die psychische stabile Seitenlage? - Ersthelfer*innen-Kurs -

Sicherheit im Umgang mit psychischen Krisen gewinnen

Erkennen: Wann braucht jemand Unter-
stützung?

Handeln: Wie kann ich helfen, ohne mich
selbst zu überfordern?

Netzwerken: Welche Anlaufstellen gibt es
für weitere Hilfe?

● 252-1330

Do, 16.10.25, 16.30-19.30 Uhr
Joana Ferber
vhs, Schulstr. 9, Raum
30,00 €

NEU!

Neurographisches Zeichnen - Eine kreative Reise in die Gedankenwelt



© Marina Bessler

Neurographie - eine kreative Methode, bei
der durch das Zeichnen von Linien und
Formen unsere innere Gedankenwelt
visuell dargestellt wird. Harmonie und
Balance für Körper und Geist entsteht.

Bist du bereit für die Reise?

● 252-3003

Sa, 01.11.25, 14.00-17.00 Uhr
Marina Beßler
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
28,00 €

NEU!

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



© Britta Graap

Wir starten am Dienstag mit der Vorberei-
tung für die Fastenwoche, die wir am
Samstag gemeinsam beginnen.

Am darauffolgenden Dienstag treffen wir
uns wieder und tauschen uns über unsere
Erfahrungen aus und erhalten weitere Un-
terstützung.

Am letzten Termin - Samstag - schließen
wir gemeinsam die Fastenwoche ab und
ziehen Bilanz.

● 252-3006

Di, 04.11.25, 18.00-20.00 Uhr, 4x
Britta Graap
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
106,00 €

Mentaltraining

Den Alltag mit mehr Klarheit und
Leichtigkeit meistern.

Ich zeige dir, wie du mit einfachen,
kraftvollen Techniken dein Denken gezielt
positiv beeinflusst.

● 252-3010

Sa, 11.10.25, 11.00-17.00 Uhr
So, 12.10.25, 11.00-15.00 Uhr
Wiebke Stephani
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
78,00 €

NEU!

Gesundheit und Fitness



Wechseljahre

Stark durch die Wechseljahre – entdecke, wie du Körper und Geist in Balance bringst!



© Wiebke Stephani

● **252-3011**
Sa, 08.11.25, 11.00-17.00 Uhr
So, 09.11.25, 11.00-15.00 Uhr
Wiebke Stephani
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
78,00 €

Starke Füße – Sicher im Gleichgewicht

Fußgymnastik und Gleichgewichtstraining für mehr Stabilität im Alltag



© Esther Bolik

Ganz gleich, ob du bereits unter Fußbeschwerden leidest oder einfach etwas für deine Gesundheit tun möchtest - dieser Kurs richtet sich an alle, die aktiv und standfest bleiben wollen.

- Sanfte Fußgymnastik zur Mobilisierung und Kräftigung
- Übungen zur Verbesserung von Gleichgewicht und Körperstabilität
- Tipps zur Förderung der Fußgesundheit
- Anleitungen für einfache Eigenübungen im Alltag

● 252-3227

Do, 25.09.25, 16.00-17.15 Uhr, 11x
Esther Bolik
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
110,00 €

Yoga, Pilates, Entspannung

● 252-3101

Mo, 20.10.25, 08.30-16.00 Uhr, 5x
Britta Graap
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
232,00 €



Bildungsurlaub: Gesund im Job

- Achtsamkeit - Grundlage für innere Ruhe und Klarheit
- Selbstmitgefühl - deine innere Stärke
- Achtsame Kommunikation - für ein wertschätzendes Miteinander



Inmitten von stressigen Arbeitsphasen, hohen Erwartungen und dem ständigen Drang, alles richtig zu machen, bleiben oft drei Dinge auf der Strecke: unsere Gesundheit, Selbstfürsorge und das Mitgefühl für uns selbst. Was wäre, wenn du dir selbst genauso viel Aufmerksamkeit, Verständnis und Freundlichkeit entgegenbringen würdest, wie du es für andere tust? Wenn du deine eigenen Bedürfnisse genauso ernst nehmen würdest wie deine beruflichen Verpflichtungen?

Entdecke in diesem Bildungsurlaub, wie Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und eine wertschätzende, klare Kommunikation dich dabei unterstützen, mit mehr Freundlichkeit, Ruhe und Selbstvertrauen durch den Berufs- und Lebensalltag zu gehen. Das Angebot richtet sich auch an Teilnehmer*innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Es kann jedoch auch unabhängig davon für alle Menschen für den privaten Gebrauch gebucht werden. Jede*r ist herzlich willkommen!

● 252-3104

Mo, 27.10.25, 09.00-16.30 Uhr, 4x
Birgit Hartmann-Pool
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
280,00 €

Mini-Retreat für innere Ruhe

... eine wohltuende kleine Auszeit.

Dich erwartet ein bunter Strauß aus geführten Meditationen und Bewegung in Stille, die dir helfen, wieder in einen tiefen Kontakt mit dir selbst und zur Ruhe zu kommen.

● 252-3106

Sa, 20.12.25, 14.00-17.30 Uhr
Birgit Hartmann-Pool
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
45,00 €

Tag der Achtsamkeit – Zeit für dich, Raum für Selbstfürsorge



© Birgit Hartmann-Pool

Dieses Tagesretreat schenkt dir Raum, um deine Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge zu vertiefen und neue Kraft zu schöpfen.

Gemeinsam verbringen wir den Tag überwiegend im Schweigen - ein wertvoller Raum, um innere Klarheit und Gelassenheit zu finden. Ein bunter Blumenstrauß aus geführten Meditationen, Stille sowie achtsame Körperbewegungen aus dem Yoga begleiten dich durch den Tag. Auch das achtsame Essen wird Teil der Praxis sein.

(Für alle, die bereits einen MBSR-Kurs besucht haben oder über Meditationserfahrung verfügen.)

● 252-3105

So, 09.11.25, 14.00-17.30 Uhr
Birgit Hartmann-Pool
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
65,00 €



Gesundheit und Fitness

Zähneknirschen, Kieferspannung - Spannungsausgleich und Wohlbefinden durch Eutonie

Hektik und Druck im Alltag sind häufig Ursache für Spannungskopfschmerz, Nacken- und Schulterbeschwerden und das Festhalten in der Kaumuskulatur und der Zunge. Hier löst du Spannungen und übst die Wahrnehmung deiner Mund- und Gesichtsräume, des Hinterkopfs, Nackens und der Schultern.

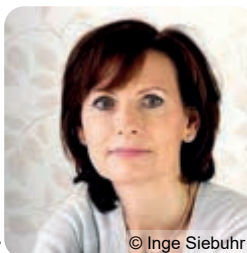
● 252-3107

Sa, 08.11.25, 11.00-17.00 Uhr
Karin Coch
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
48,00 €

Meditation - Workshop für Einsteiger*innen

Was ist Meditation und wie kann sie dein Leben bereichern?

Du lernst zu meditieren und den Sinn von Meditation „entspannt sein, wach sein, nicht urteilen“ in den Alltag zu bringen.



© Inge Siebuhr

● 252-3108

Sa, 29.11.25, 14.00-17.00 Uhr
Inge Siebuhr
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
28,00 €

Autogenes Training

Workshop für Einsteiger*innen

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

● 252-3110

Sa, 29.11.25, 10.00-13.00 Uhr
Inge Siebuhr
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
28,00 €

Progressive Muskelentspannung

Tiefenentspannung für Schulter, Nacken, Kiefer und Gesicht

Die Progressive Muskelentspannung (PM) ist leicht erlernbar und führt durch An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen zu tiefer körperlicher und geistiger Entspannung.

● 252-3111

Sa, 15.11.25, 11.00-16.15 Uhr
Inge Siebuhr
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
46,00 €

Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Auch für Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen

Die vielfältigen Bewegungen unterstützen dabei, den eigenen Körper anders zu spüren und es eröffnen sich neue Handlungsmöglichkeiten.



© Susanne Windzio

● 252-3112

Mo, 15.09.25, 20.15-21.15 Uhr, 13x
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
88,00 €

● 252-3113

Mo, 15.09.25, 14.00-15.00 Uhr, 13x
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
88,00 €



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



Feldenkrais Workshop

"Diagonale Verbindungen"

Wir beschäftigen uns mit Zusammenhängen und verbessern die Koordination und unser Körpergefühl.

Die Teilnahme am Workshop setzt keine Kenntnisse der Feldenkrais Methode voraus.

● 252-3114

So, 28.09.25, 11.00-14.00 Uhr

Susanne Windzio

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
28,00 €

NEU!

Feldenkrais Workshop

"Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule"

In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit der Brustwirbelsäule und erforschen verschiedene Möglichkeiten in dem Bereich beweglicher zu werden. Das kann viele (vielleicht überraschende) Auswirkungen auf andere Bereiche haben. Die Teilnahme setzt keine Kenntnisse der Feldenkrais Methode voraus.

● 252-3115

So, 19.10.25, 11.00-14.00 Uhr

Susanne Windzio

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
28,00 €

NEU!

Feldenkrais Workshop

„Schultergürtel und Nacken“

In diesem Workshop geht es darum Bewegungen zu erforschen, die helfen können, einen weichen Nacken und bewegliche Schultern zu erleben.

Die Teilnahme setzt keine Kenntnisse der Feldenkrais Methode voraus.

● 252-3116

So, 16.11.25, 11.00-14.00 Uhr

Susanne Windzio

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
28,00 €

NEU!

Feldenkrais Workshop

"Zeit zum Atmen"

In diesem Workshop geht es um Bewegungen, die die Atmung beeinflussen. Eine freie, ungestörte Atmung trägt zum Wohlbefinden bei und unterstützt die Bewegungsfreiheit.

Die Teilnahme setzt keine Kenntnisse der Feldenkrais Methode voraus.

● 252-3116Z

So, 14.12.25, 11.00-14.00 Uhr

Susanne Windzio

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
28,00 €

NEU!

Qi Gong

Die 15 Ausdrucksformen

Mit und ohne Vorkenntnisse



© Urs Reupke

Qi Gong ist die traditionelle chinesische Kunst der Bewegung und des Umgangs mit der Lebensenergie (Chi bzw. Qi). Wer Qi Gong übt, wird ausgeglichener, gesünder, vitaler und verfügt über mehr Lebensfreude, Energie sowie innere Ruhe. Qi Gong schult Körpergefühl und Haltung und hilft durch meditative Praxis zu Ausgeglichenheit und Entspannung.

● 252-3117

Do, 18.09.25, 19.15-20.15 Uhr, 17x

Urs Reupke

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
152,00 €

NEU!

Ferien

Tai Chi für Einsteiger*innen

Tai Chi schult Körpergefühl, Haltung und Selbstbewusstsein und hilft durch meditative Praxis zu Ausgeglichenheit und Entspannung.

● 252-3117A

Do, 18.09.25, 20.15-21.15 Uhr, 17x

Urs Reupke

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
152,00 €

NEU!

Ferien

DEAN QIGONG - Glücksenergie tanken und entspannen

Mit einer Einführung für potentielle Einsteiger*innen

Tief entspannen und die Glücksenergie - Fu Qi - tanken.

DEAN QIGONG fördert durch einfache und wirksame Übungen den Abbau von Blockaden.

● 252-3118

Mi, 10.09.25, 19.00-20.00 Uhr, 15x

Elke Wohler

Raum für Begegnung und Bewegung, Birkenallee 6

146,00 €

Ferien

Tai Chi Chuan

mit Vorkenntnissen

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

● 252-3119

Sa, 13.09.25, 09.30-10.30 Uhr, 13x

Kati Schlund

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
110,00 €

Ferien

Tai Chi Chuan

Für Fortgeschrittene



© Kati Schlund

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

● 252-3120

Sa, 13.09.25, 10.30-11.30 Uhr, 13x

Kati Schlund

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
110,00 €

Ferien



Gesundheit und Fitness

WEIL ICH ES MIR WERT BIN – Selbstwert stärken und eigene Qualitäten entdecken

Für Frauen (Kleingruppe)

Fühlst du dich inmitten von Veränderungen verloren? Stehst du an einem Wendepunkt in deinem Leben und suchst nach neuer Inspiration?



© Sina Westerhoff

● 252-3123

Sa, 15.11.25, 10.00-15.00 Uhr
Sina Westerhoff
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
58,00 €

NEU!

Kundalini Yoga – nur für dich

Mit und ohne Vorkenntnisse
Zum Kennenlernen - fünf Termine zum Ausprobieren!



© Christina Haensel

Der Alltag kann oft viel Energie beanspruchen. Wünschst du dir manchmal Zeit für dich, um dich zu bewegen, deine Energiereserven aufzuladen und auch zur Ruhe zu kommen? Das Angebot für deine Auszeit vom Alltag: Kundalini Yoga in einer Kleingruppe.

In der Yoga-Stunde wird Bewegung mit bewusster Atmung verbunden. Auf eine Übungsreihe zu einem bestimmten Thema - z. B. für den Rücken oder für das Im-

munsystem - folgt eine Tiefenentspannung, bevor die Stunde mit einer kurzen Meditation abschließt. Der Wechsel aus Bewegung und Entspannung stärkt deine Belastbarkeit; Regeneration und der Abbau von Stress werden unterstützt. Wenn du regelmäßig praktizierst, kannst du mit mehr Gelassenheit und Energie durch deinen Alltag gehen.

● 252-3128

Mi, 17.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 5x
Christina Haensel
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
52,00 €

NEU!

Kundalini Yoga – nur für dich

Mit und ohne Vorkenntnisse
Zum Weitermachen oder Neueinsteigen –
neun Termine für deine Yogapraxis



© Christina Haensel

● 252-3129

Mi, 05.11.25, 18.30-20.00 Uhr, 9x
Christina Haensel
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
93,60 €

NEU!

Christina Haensel: "2018 habe ich meine Ausbildung zur Kundalini-Yogalehrerin abgeschlossen – nachdem ich schon viele Jahre zuvor voller Begeisterung praktiziert habe. Die Kombination aus Bewegung, Atemtechniken, Meditation und Entspannung gibt mir Kraft und hilft mir, gelassener durch den Alltag zu gehen. Diese Erfahrung hat mein Leben bereichert – und genau das möchte ich gern mit dir teilen."

Kundalini Yoga in meditativer Ruhe

Mit Vorkenntnissen

Dieser Kurs findet online statt und ist nur mit Vorkenntnissen möglich.

● 252-3127

Mi, 17.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 16x
Friederike Bromberger
Online
139,00 €

Yoga to be happy

Eine kleine Übungsreise zu mehr Lebensfreude



© Dagmar Noelle

Was dich erwartet? Leicht fließende Körperübungen - fast wie ein Tanz - und auch das kraftvolle Abschütteln in wilderem Rhythmus, um loszulassen, was uns daran hindert, Freude und inneren Frieden aufsteigen zu lassen.

Ich möchte mit dir grundlegende Übungen einüben, die dich - bestenfalls - im Alltag begleiten und zu mehr gelebter Gesundheit und Lebensfreude führen können. Du erlernst die Fünf Tibetischen Riten, die Lotusblütenübungen, arbeitest mit dem Atem und mit der Stille.

● 252-3124

Do, 25.09.25, 20.15-21.30 Uhr, 14x
Dagmar Noelle
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
122,00 €

NEU!

Gesundheit und Fitness



Hatha Yoga - körperliche Fitness und geistige Klarheit

Mit und ohne Vorkenntnisse - auch für Männer geeignet

Hatha Yoga ist eine der ältesten und bekanntesten Formen des Yoga - eine traditionelle Form, die sich auf die körperliche Praxis konzentriert, um Körper und Geist zu harmonisieren und somit körperliche Fitness als auch geistige Klarheit fördert.

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!

● 252-3131

Mi, 17.09.25, 20.15-21.30 Uhr, 15x
Jutta Wenzel
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
100,50 €



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

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 252-3132

Fr, 12.09.25, 10.45-12.00 Uhr, 13x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
104,00 €



Yoga am Morgen - mit heilsamer Balance in den Tag

Mit und ohne Vorkenntnisse

Wir kommen uns selbst wieder näher und können uns mit der Kraftquelle in uns selbst verbinden.

● 252-3133

Fr, 12.09.25, 07.30-08.45 Uhr, 15x
Britta Graap
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
154,00 €

Yoga fürs Leben

Für jede Altersgruppe

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit, auf der Matte und bei uns anzukommen.

● 252-3134

Mo, 08.09.25, 17.15-18.30 Uhr, 18x
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
127,00 €



● 252-3135

Mo, 08.09.25, 18.45-20.00 Uhr, 18x
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
127,00 €



© Annika Bremse

Bildungsurlaub 2025/26



➔ MS Office – Word, Excel, PowerPoint

Montag, 20.10.25 - Freitag, 24.10.25 (Kursnr.: 252-5400)

➔ Gesund im Job - Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Kommunikation

Montag, 27.10.25 - Donnerstag, 30.10.25 (Kursnr.: 252-3104)

➔ Yogawoche für Frauen

Montag, 23.03.26 - Freitag, 27.03.26 (Kursnr.: 261-3100)

➔ MBSR-Kompaktkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Montag, 26.01.26 - Freitag, 30.01.26 (Kursnr.: 261-3103)

➔ Plattdüütsch (Sprache, Alltag und Pflege)

Montag, 26.01.26 - Freitag, 30.01.26 (Kursnr.: 252-4590)

➔ Französisch für Wiedereinsteiger*innen – A1

Montag, 17.11.25 - Freitag, 21.11.25 (Kursnr.: 252-4398)

➔ Englisch – B1

Montag, 23.02.26 - Freitag, 27.02.26 (Kursnr.: 261-4299)

Bildungsurlaub – Ihr gutes Recht

Arbeitnehmer*innen in SH und HH haben Anspruch auf 5 Tage bezahlte Freistellung pro Jahr für anerkannte Weiterbildung. Nutzen Sie diese Chance!



Gesundheit und Fitness

Yoga und Atem

Gemeinsam stärken wir unsere Gesundheit.
Mit und ohne Vorkenntnisse

● 252-3136

Mo, 08.09.25, 15.30-17.00 Uhr, 20x
Annette Koeslin-von der Reidt, Christina Haensel
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
192,00 €



Männer Power Yoga

Vinyasa Stil

Ein Angebot für Männer, um speziell auf die Bewegungsbedürfnisse des Mannes eingehen zu können!

● 252-3137

Di, 16.09.25, 19.15-20.15 Uhr, 10x
Rodion Wohlleben
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
82,00 €



Aromayoga - Entspannung für Körper und Sinne

Sanftes Yoga kombiniert mit der wohltuenden Kraft ätherischer Öle

In diesem Kurs erwartet dich eine Kombination aus sanftem Yoga und Yin Yoga, begleitet von ausgewählten ätherischen Ölen. Die achtsame Praxis unterstützt dich dabei, zur Ruhe zu kommen, loszulassen und neue Kraft zu schöpfen. Die Düfte wirken über den Geruchssinn und vertiefen die Entspannung spürbar. Kleine Impulse zur Wirkung der Öle runden die Auszeit harmonisch ab.

● 252-3138A

Sa, 20.09.25, 14.00-16.00 Uhr
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
18,00 €



● 252-3138B

So, 26.10.25, 14.00-16.00 Uhr
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
18,00 €



● 252-3138C

So, 11.01.26, 14.00-16.00 Uhr
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
18,00 €



Hatha Yoga

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 252-3139

Do, 11.09.25, 17.30-19.00 Uhr, 16x
Imke Kaufmann-Bendig
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
132,00 €



● 252-3140

Mo, 15.09.25, 17.30-19.00 Uhr, 16x
Imke Kaufmann-Bendig
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
132,00 €



Yoga für alle - Ausgleich im Alltag

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



© Cathrin Funk

Im Mittelpunkt stehen Bewegungsfreude, Flexibilität und Rehabilitation. Faszien-, Atem- und Entspannungsübungen fördern Lockerheit, innere Ruhe und Stressabbau. Yoga-Hilfsmittel wie Yoga-Blöcke und -Gurte unterstützen ein sanftes Üben.

● 252-3142

Mi, 10.09.25, 16.45-18.15 Uhr, 14x
Cathrin Funk
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
112,00 €

Yogalates und Faszien - meditatives Yoga und kräftigendes Pilates

Mit und ohne Vorkenntnisse, für jedes Alter



© Regina Radtke

Die Kombination aus Yoga und Pilates ergibt ein perfektes Workout für mehr Körperspannung und Gelassenheit. Körpermitte, Rücken, Wirbelsäule werden gestärkt und die Faszien beweglicher. Es wird mit Kleingeräten trainiert. Die Stunde beginnt mit Atem- und Konzentrationsübungen. Es folgen Yoga- und Pilates-Einheiten und abschließend Entspannungsübungen.

● 252-3143

Di, 09.09.25, 18.45-20.00 Uhr, 14x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
112,00 €



● 252-3144

Fr, 12.09.25, 09.15-10.30 Uhr, 13x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
104,00 €



*Neugierig?
Probier's aus!*

Viele Kurse bieten Schnupperstunden
– und auch ein späterer Einstieg ist oft möglich. Frag uns gern!



Gesundheit und Fitness



Yin Yoga Ruhe - Stille - Atmung

Mit und ohne Vorkenntnisse, für jedes Alter

Im Yin Yoga geht es vor allem darum, den Körper intensiv zu dehnen und in die Asanas hinein zu entspannen und den Atem frei fließen zu lassen.

● 252-3144Z

Sa, 10.01.25, 15.00-16.30 Uhr, 2x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
20,00 €



Faszien-Pilates - Mobilität steigern!

Mit und ohne Vorkenntnisse



© Gabi Wohlfart

Faszien stützen unseren Körper von innen und umhüllen Organe, Knochen und Muskeln. Zu wenig oder falsch belastete Faszien sind häufig die tiefliegende Ursache altbekannter Probleme wie Verspannungen, Rückenschmerzen und fehlende Beweglichkeit.

In diesem Kurs lösen wir fasziale Verspannungen und bringen die Faszien wieder in den Fluss. Durch Faszientraining, kombiniert mit ausgesuchten Pilatesübungen, kommen wir zu mehr Kraft in Rücken, Bauch und Becken, zu strafferen Körperkonturen und mehr Beweglichkeit. Jede Stunde endet mit einer Körperentspannung.

● 252-3152

Di, 09.09.25, 17.00-18.15 Uhr, 16x
Gabi Strauch-Wohlfart
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
136,00 €



Pilates für jede Altersgruppe

Mit und ohne Vorkenntnisse

Pilates fördert die Körperwahrnehmung durch Balance und Haltung. Es ist ein einzigartiges Training aus Dehn- und Kräftigungsübungen, das Muskeln stärkt und formt sowie die Haltung verbessert. Pilates ist für jedes Alter geeignet.

● 252-3151

Di, 09.09.25, 20.15-21.15 Uhr, 20x
Marion Bastubbe
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
122,00 €





PHYSIOTHERAPIE KÖRPER AUF KURS

Inse Schröder

Alle Kassen
Termine nach Vereinbarung

Krankengymnastik

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

Tel. 04101/ 5173617






Gesundheit und Fitness

Faszien-Yoga

Yin- & Hatha-Yoga & Faszientraining

Faszien-Yoga fördert mit sanften Übungen aus Yin- und Hatha-Yoga sowie modernem Faszien-Training Leichtigkeit, Elastizität und Beweglichkeit. Verspannte Muskeln und verklebte Bindegewebe werden gedehnt und regeneriert, Haltung und Wohlbefinden verbessert.

● 252-3145

Do, 04.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 16x
Cathrin Funk
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
142,40 €

Bewegung, Fitness, Tanz

vhs Tanzkreis

Ein vergnügliches Fitness-Programm für Frauen jeden Alters!

An diesem Nachmittag kann Frau alle kleinen und großen Sorgen vergessen und viel lachen. Tanzen verbindet!

● 252-2040

Do, 09.10.25, 14.30-16.30 Uhr, 21x
Karin Fittschen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
85,00 €

Senioren gymnastik von Kopf bis Fuß

Wohlbefinden und körperliche Leistungsfähigkeit erhalten und steigern

In diesem Kurs kräftigen wir auf schonende Weise den gesamten Körper, besonders den Rücken.

Mit Kleingeräten, wie Thera-Bändern und verschiedenen Bällen ist Abwechslung garantiert!

● 252-3202

Mi, 10.09.25, 09.35-10.35 Uhr, 15x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
90,00 €

● 252-3203

Do, 11.09.25, 08.30-09.30 Uhr, 15x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
90,00 €

Gymnastik 65 +

Präventionsgymnastik für Frauen und Männer

● 252-3204

Mi, 10.09.25, 11.00-12.00 Uhr, 15x
Gudrun Gabriel-Schröder
Gemeindezentrum Arche Noah,
Haselweg 37
105,00 €

● 252-3204A

Mi, 10.09.25, 09.45-10.45 Uhr, 15x
Gudrun Gabriel-Schröder
Gemeindezentrum Arche Noah,
Haselweg 37
105,00 €

50 + aktiv & gesund!

Präventive Gymnastik für Frauen und Männer

Kräftigung und Ausdauer, Dehnung und Entspannung

● 252-3206

Mi, 10.09.25, 08.30-09.30 Uhr, 15x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
90,00 €

Nia-Training - fließender Tanz für Ausgleich und neue Energie

Kleingruppe

In einer Stunde möglichst viele verschiedene Bewegungsarten spüren und erleben: Von Show-Einlagen des Jazztanzes bis zum energischen Kampf-Geschrei nach dem Vorbild von Bruce Lee, von fester Choreografie bis sich frei zu tanzen - alles ist möglich! NIA macht glücklich, weil es nur um dich geht, mit der Einzigartigkeit deiner Anatomie, deinem Fitnessniveau und deinem Temperament - spielerisch und ohne Leistungsdruck.



● 252-3215

Do, 11.09.25, 17.00-18.15 Uhr, 16x
Natalie Yang-Förster
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
174,00 €

Zumba® Gold

Für Anfänger*innen mit geringerer Intensität



● 252-3212

Fr, 12.09.25, 16.40-17.40 Uhr, 15x
Maren Eich, Frank Pein
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
94,00 €

Hula-Hoop-Dance

Schwungvolles Ganzkörpertraining mit viel Spaß

● 252-3216

Sa, 27.09.25, 12.00-14.15 Uhr
Heike Anger
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
18,00 €

Tänze aus aller Welt - Tanzen ohne Tanzpartner*in!

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

● 252-3217

Fr, 19.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 15x
Mona Merrih-Yazdi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
128,00 €

Gesundheit und Fitness



Lady Dance

Lady Dance ist mehr als nur ein Tanzkurs - es ist deine Möglichkeit, verschiedene Stile in einer einzigartigen Kombination zu erleben!

Heels, Jazz Funk und Twerk sind einige der Tanzstile, die in diesem Kurs getanzt werden.

● 252-3218

Di, 09.09.25, 17.30-18.30 Uhr, 15x
Aleksandra Morieva
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
80,00 €

Intensives Beckenbodentraining

Eine kraftvolle und elastische Beckenboden- und Rückenmuskulatur stärkt dein Selbstbewusstsein und deine Vitalität.

● 252-3220

Mo, 08.09.25, 09.20-10.20 Uhr, 18x
Ulrike Eickhölder
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
128,00 €

Bodyfit – Funktionelles Training für Kraft & Stabilität

Mit und ohne Vorkenntnisse

Nach einem mobilisierenden Warm-up aktivieren wir unseren gesamten Körper und legen dabei besonderen Fokus auf den Core-Bereich, also die Rumpfmuskulatur. Das funktionelle Training mit dem eigenen Körpergewicht hilft, Kraft und Ausdauer gezielt zu steigern - ideal zur Unterstützung der Haltung und zur Erleichterung alltäglicher Bewegungen.

● 252-3222

Do, 09.10.25, 19.50-20.50 Uhr, 13x
Daniel Johansson
Grundschule Bickbargen, Sporthalle, Bickbargen 115
70,00 €



Fit ab 40 – mit Spaß in Bewegung!

Behalte und verbessere deine Kondition, Ausdauer und Beweglichkeit.

● 252-3224

Do, 11.09.25, 18.30-19.30 Uhr, 16x
Jonas Tai Nguyen
Kleine Sporthalle, Feldstr. 43
96,00 €

Complete Body Workout

Kombination von Kraft- und Ausdauertraining

Der Kurs ist für Männer und Frauen gleichermaßen geeignet.

● 252-3225

Do, 11.09.25, 19.30-20.30 Uhr, 16x
Jonas Tai Nguyen
Kleine Sporthalle, Feldstr. 43
96,00 €

Morgenfit

Mit Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit in den Tag

Beuge mit Spaß an Bewegungen körperlichen Beschwerden wie Verspannungen und Rückenschmerzen vor und forme bewusst deinen Körper!

● 252-3226

Mo, 08.09.25, 08.15-09.15 Uhr, 18x
Ulrike Eickhölder
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
124,00 €

Wirbelsäulengymnastik - individuelles Rückentraining

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 252-3228

Mi, 10.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 18x
Ulrike Eickhölder
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
136,80 €



Wirbelsäulengymnastik - im Alltag besser bewegen

Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

● 252-3229

Mo, 08.09.25, 18.50-19.50 Uhr, 15x
Svenja Christiansen
Sportverein HT, Bickbargen 122
90,00 €

Rückentraining

Auch bei bestehenden Rücken- und Gelenksbeschwerden

● 252-3231

Do, 11.09.25, 10.40-11.40 Uhr, 15x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
96,00 €

Sanftes Rückentraining

Auch für Menschen mit Osteoporose



© Christine Lauenroth

Diese Gymnastik dient der Mobilisation der Wirbelsäule. Muskeln werden aktiviert, Stabilitäts- und Haltungsübungen für Ihren Gesundheitsstand praktiziert. Du erlernst ein intensives Bewegungsprogramm für rückengerechtes Verhalten.

● 252-3230

Di, 09.09.25, 09.00-10.00 Uhr, 18x
Christine Lauenroth
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
116,00 €

Wassergymnastik

Gelenkschonend für mehr Wohlbefinden

● 252-3234

Mi, 10.09.25, 18.00-18.45 Uhr, 15x
Svenja Christiansen
Grundschule Swatten Weg
127,50 €

● 252-3235

Mi, 10.09.25, 18.45-19.30 Uhr, 15x
Svenja Christiansen
Grundschule Swatten Weg
127,50 €

● 252-3236

Fr, 12.09.25, 13.15-14.00 Uhr, 14x
Svenja Christiansen
Grundschule Swatten Weg
119,00 €



Gesundheit und Fitness

Ballsportmix und Fitness

Die Alternative zum klassischen Fitnesskurs!

Tschüss Leistungsgedanken!
Hallo Spaß am Sport!

● **252-3239**

Mi, 10.09.25, 19.30-20.45 Uhr, 16x
Thomas Kleinworth
Grundschule Bickbargen, Sporthalle,
Bickbargen 115
94,00 €

Padel-Einstiegskurs

Bereit für ein neues Sporterlebnis?

Eine Kooperation der vhs Halstenbek mit
den padel amigos Halstenbek

● **252-3240**

Di, 02.09.25, 18.30-20.00 Uhr, 8x
Dado Dietel
Tennis- und Squash-Club Halstenbek e.V.,
Am Bahndamm 88
108,00 €

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

WenDo Grundkurs

● **252-3262**

Sa, 22.11.25, 10.00-14.00 Uhr, 2x
Renate Bergmann
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
58,00 €

Kochen und Genießen

Selbstversorgung in der Großstadtnähe

Möglichkeiten, Konzepte und Initiativen

Welche Möglichkeiten gibt es dafür?
Welche Konzepte und Initiativen existieren bereits?
Welcher zeitliche und finanzielle Aufwand ist damit verbunden?
Und vor allem: Was passt zu mir und meinem Lebensstil?

● **252-1007**

Di, 28.10.25, 16.00-18.30 Uhr
Sigrid Kapovic
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
22,00 €

Konservieren leicht gemacht

Einkochen, Einfrieren & Co. –
Vorratshaltung ganz praktisch



© Sigrid Kapovic

● **252-1008**

Di, 04.11.25,
16.00-18.30 Uhr
Sigrid Kapovic
vhs, Schulstr. 9,
Raum H2, OG
22,00 €

Kochclub

Kochen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

● **252-3500**

Mo, 22.09.25, 18.15-21.15 Uhr, 5x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
116,00 €

Kochtreff – Gemeinsam genießen

Für Kochbegeisterte mit und ohne Vorkenntnisse

● **252-3501**

Do, 09.10.25, 18.30-21.30 Uhr, 4x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
92,80 €

Männer an den Herd

Mit und ohne Vorkenntnisse

● **252-3502**

Di, 07.10.25, 18.30-21.30 Uhr, 4 x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
92,80 €

Marokkanische Küche

Aromen, die verzaubern

Die Kunst des Würzens - neue
Geschmackskompositionen

● **252-3516**

Sa, 15.11.25, 10.00-14.30 Uhr
Joachim Schröder
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €



Von knackig bis fruchtig: Herbstgenuss pur!

Wir bereiten kreative und nährstoffreiche Salate zu - auf der Basis von knackigem Blattgemüse, Hülsenfrüchten, Obst und weiteren saisonalen Zutaten.

● **252-3517**

Sa, 20.09.25, 10.00-14.30 Uhr
Joachim Schröder
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €

Vitaminreiche Bowls und Salate

Ausgewogen und knackig

Eine Vielfalt an frischem Gemüse, köstlichen Dressings und nährstoffreichen Toppings ermöglichen gesunde und aromatische Kombinationen.

● **252-3518**

Sa, 24.01.26, 10.00-14.30 Uhr
Joachim Schröder
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €

Kekse backen

● **252-3530**

Sa, 29.11.25, 11.00-14.00 Uhr
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
25,00 €

Happy Vegan for Beginners: Einfach, Schnell & Lecker!

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

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

● **252-3540**

Mo, 10.11.25, 18.00-21.00 Uhr
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der
Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
25,00 €

Sprachen und Verständigung

Deutsch als Zweitsprache und Integrationskurse

Der Integrationskurs ist ein Angebot für erwachsene Zuwander*innen 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 vormittags an allen Werktagen statt.

Beratung und Anmeldung

Wir helfen dir, den passenden Kurs zu finden. Außerdem informieren wir dich über Finanzierungsmöglichkeiten und unterstützen dich bei der Antragstellung.

Beratungszeiten:

Dienstags von 9:30 bis 12:00 Uhr sowie nach Vereinbarung.

Bitte bring mit:

- Deinen Pass
- Deine Teilnahmeberechtigung (falls vorhanden)
- Unterlagen von der Ausländerbehörde oder vom Jobcenter (falls vorhanden)

Beratung und Anmeldung

dienstags von 9:30 bis 12:00 Uhr

individuelle Termine nach Absprache

daz@vhs-halstenbek.de

Advice and registration German courses

Tuesdays 9.30 to 12:00 am

individual appointments by arrangement

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



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



German as a second language and integration courses

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

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

What do we offer?

- Qualified and motivated teachers
- Comprehensive course offer from level A1 to level B2 and alphabetisation.
- Courses take place in the morning five days a week

Advice and registration

We will help you find the right course. We will also provide you with information about financing options and assist you with your application.

Consultation hours:

Tuesdays from 9:30 a.m. to 12:00 p.m. and by appointment.

Please bring with you:

- Your passport
- Your eligibility certificate (if available)
- Documents from the immigration office or job center (if available)



Sprachen und Verständigung

Englisch

Vorerfahrung - A2

Englisch für Wiedereinsteiger *innen

Wieder Lust, Englisch zu sprechen?
Kleingruppe



© Sabina Gardiner

Du reist gerne und bist privat, oder vielleicht auch beruflich, an der englischen Sprache interessiert? In entspannter Atmosphäre tauchen wir gemeinsam in die englischsprachige Welt ein und frisieren deine Vorkenntnisse auf. Wir trainieren besonders das Sprechen und wiederholen dabei wichtiges Grundwissen anhand landeskundlicher sowie aktueller Themen, Musik und der ein oder anderen Filmsequenz.

Looking forward to seeing you!

● 252-4230

Di, 09.09.25, 17.30-19.00 Uhr, 14x
Sabina Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
119,00 €

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, graftschafter@vhs-halstenbek.de

Fortgeschrittene - B1

English in the morning - B1

Brush up your knowledge
Standardgruppe

● 252-4225

Mi, 10.09.25, 11.00-12.30 Uhr, 13x
Allison Winkelmann
vhs, Schulstr. 9, Raum
80,60 €

English Club B1 +

Polish up your English
Standardgruppe

English is a living language. Our focus in class is therefore on communication, which we practice in everyday language situations. Cultural aspects and current events are also a subject of conversation. I look forward to exploring this diverse language and the cultures of the English-speaking world with you!

● 252-4215

Mi, 10.09.25, 09.15-10.45 Uhr, 15x
William Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum
93,00 €

Englisch B1 in the evening

Practice your speaking
Kleingruppe

In this course, we chat about personal experiences, share ideas and opinions, and enjoy meaningful conversations on a wide range of topics from current news and travel to everyday life. While communication is our main focus, we also revise grammar points when needed.

● 252-4226

Mo, 08.09.25, 19.45-21.15 Uhr, 13x
Allison Winkelmann
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
110,50 €

Kursgrößen und Kursgebühr

Minigruppe: 5-6 Teilnehmende

Kleingruppe: 7-10 Teilnehmende

Standardgruppe: 11-14 Teilnehmende

Die Kursgebühr richtet sich nach der Gruppengröße und wird auf Grundlage der voraussichtlichen Teilnehmerzahl kalkuliert. Sollte die erwartete Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht werden, besteht die Möglichkeit, den Kurs auf die nächstkleinere Gruppengröße anzupassen oder die Anzahl der Kurstage zu reduzieren. Über Änderungen würden wir am ersten Kurstag gemeinsam sprechen und nur bei Einstimmigkeit umsetzen. Sollte keine einvernehmliche Lösung gefunden werden, behalten wir uns vor, den Kurs aus wirtschaftlichen Gründen abzusagen.

General English course B1- B2

Improve your skills
Kleingruppe

This course focuses on developing the ability to understand various texts that are taken from different sources, expressing opinions, and engaging in conversations.

● 252-4261

Do, 11.09.25, 14.00-15.30 Uhr, 14x
Steven Jacob
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
119,00 €

*Neugierig?
Probier's aus!*

Viele Kurse bieten Schnupperstunden
– und auch ein späterer Einstieg ist oft
möglich. Frag uns gern!



Sprachen und Verständigung



Konversationskurse

English conversation early in the morning

Boost your English
Kleingruppe

We use newspaper articles, books, and a variety of engaging materials to spark conversation - making learning useful for both work and everyday life.

● **252-4251**

Mi, 10.09.25, 09.30-11.00 Uhr, 14x
John Kenny
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
119,00 €

Easy Conversation B1++

Gain more confidence while speaking
Kleingruppe



© John Kenny

● **252-4252**

Do, 11.09.25, 10.45-12.15 Uhr, 15x
John Kenny
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
127,50 €

Französisch

Neulinge - A1

Französisch für Wiedereinsteiger*innen

Fit für den Alltag und die Reise
Kleingruppe

Du bist gern im französisch-sprachigen Raum unterwegs und möchtest Alltagssituationen sprachlich bewältigen? Du möchtest mehr über verschiedene Urlaubsregionen und deren Besonderheiten erfahren? Dann bist du hier richtig!

Alors, vive les vacances!

● **252-4305**

Do, 25.09.25, 17.00-18.30 Uhr, 10x
Sabina Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
85,00 €

NEU!

Französisch A1.2

Erste Grundkenntnisse erweitern
Kleingruppe

Französisch für alle, die bereits erste Grundkenntnisse haben und diese erweitern wollen.

● **252-4300**

Mi, 10.09.25, 17.25-18.55 Uhr, 11x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
93,50 €

Bildungsurlaub: Wieder Französisch sprechen mit Leichtigkeit

Bonjour, bon retour!

Sie haben früher schon einmal Französisch gelernt und möchten Ihre Kenntnisse jetzt entspannt und mit Freude wieder aufleben lassen?

In diesem Bildungsurlaub mit interkulturellen Einblicken frischen Sie Wortschatz und Grammatik der Niveaustufe A1 gezielt auf. Der Fokus liegt dabei auf der mündlichen Kommunikation - Sie trainieren gezielt das Hörverstehen und das Sprechen in alltagsnahen Situationen.

● **252-4398**

Mo, 17.11.25, 08.30-15.30 Uhr, 5x
Sabina Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
240,00 €

NEU!

Vorerfahrung - A2

Französisch A2.1

On va oser!
Kleingruppe

A1 ist erreicht und nun wagen wir erste Schritte in Richtung A2 mit abwechslungsreichen Übungen und praxisnahen Dialogen.

● **252-4304**

Mi, 10.09.25, 19.05-20.35 Uhr, 10x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
85,00 €

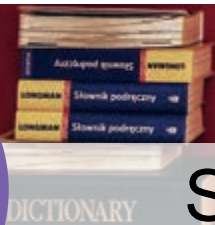
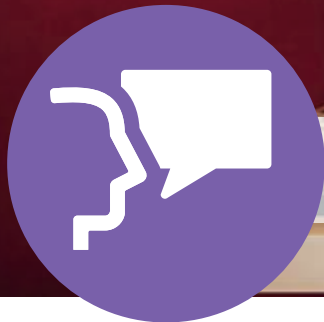
ARAM RAUTENBERG



STEUERBERATUNG

Rautenberg Steuerberatungsgesellschaft mbH

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



Sprachen und Verständigung

Fortgeschrittene - B1

Französisch B1

Rencontres en français
Kleingruppe

● 252-4303

Mo, 08.09.25, 18.00-19.30 Uhr, 11x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
93,50 €

Kompetent - B2

Cours de Conversation B2

Plongez dans le bain du français.
Kleingruppe

● 252-4320

Mo, 08.09.25, 19.40-21.10 Uhr, 10x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
85,00 €

Italienisch

Neulinge - A1

Italienisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen
Kleingruppe

● 252-4401

Mo, 15.09.25, 17.00-18.30 Uhr, 14x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum
119,00 €

Vorerfahrung - A2

Italienisch A2.2

Italiano per te – Italienisch auffrischen
mit Spaß und System
Kleingruppe



© Francesca Gatti-Börnsen

In diesem Kurs vertieft du gezielt deine Grammatik- und Wortschatzkenntnisse. Durch abwechslungsreiche Übungen trainierst du das freie Sprechen und gewinnst mehr Sicherheit für typische Alltagssituationen.

● 252-4400

Mi, 17.09.25, 17.00-18.30 Uhr, 14x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
119,00 €

Spanisch

Vorerfahrung - A2

Spanisch A2.2

Grammatik und Sprechübungen
stehen im Vordergrund
Kleingruppe

● 252-4806

Di, 09.09.25, 11.30-13.00 Uhr, 15x
N.N.
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
127,50 €

Fortgeschrittene - B1

Spanisch online - sicher sprechen auf B1-Niveau

Verbesserung der Kommunikation
Minigruppe



© Ana Delgado Melendez

In diesem Online-Spanischkurs auf B1.1-Niveau erweitern die Teilnehmenden ihre Kommunikationsfähigkeiten für komplexere Alltagssituationen. Der Fokus liegt auf Grammatik und Wortschatz (Verbalperiphrasen, Pretérito Perfecto und Futur) sowie auf kulturellen und sozialen Themen,

● 252-4807

Mi, 01.10.25, 16.30-18.00 Uhr, 10x
Ana Delgado Melendez
Online
122,00 €

NEU!

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

Sprachen und Verständigung



Kompetent - B2

Spanisch B2.2

Konversation über gesellschaftliche Themen

(mit längeren Unterrichtszeiten)

Kleingruppe

● **252-4801**

Di, 09.09.25, 09.00-11.15 Uhr, 15x
N.N.

vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
170,00 €

Hola desde Madrid!

Konversationskurs

Minigruppe

● **252-4808**

Mo, 06.10.25, 18.30-20.00 Uhr, 10x
Ana Delgado Melendez

Online
122,00 €

NEU!

Plattdeutsch

Plattdüütsch „fö Anfängers un Anfängerschen“

Einstiegskurs - Standardgruppe



© Photo Poesia

In kleinen Schritten bauen wir in diesem Kurs Sprachverständnis und Ausdrucksfähigkeit auf. Wir lesen, hören und snacken gemeinsam. Wir machen „en beten Grammatik“ und lernen sogar mal Vokabeln.

● **252-4501**

Mi, 17.09.25, 17.15-18.45 Uhr, 10x
Kai Bruhn
vhs, Schulstr. 9, Raum
86,80 €

Plattdüütsch Konversation

Verstahn, snacken un lesen
Kleingruppe

Für Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, also alle, die schon etwas (oder etwas mehr) Platt sprechen!

● **252-4500**

Mi, 17.09.25, 19.00-20.30 Uhr, 10x
Kai Bruhn
vhs, Schulstr. 9, Raum
85,00 €

Plattdüütsch Online-Kring

Snacken un Lesen, villicht ok
Schrieven
Kleingruppe

Dieser Online-Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen mit Vorkenntnissen, die schon gute Grundkenntnisse im Plattdeutschen haben (von zu Hause, oder aus mehreren Plattdeutsch-Kursen) und gern zusammen Platt sprechen möchten.

● **252-4502**

Mo, 13.10.25, 18.00-19.30 Uhr, 4x
Kai Bruhn
Online
34,00 €

NEU!

Bildungsurlaub: Plattdüütsch

Beter tosamen Platt snacken
Kleingruppe

Wir werden über viele Bereiche des alltäglichen Lebens ins Gespräch kommen, denn „beter tosamen Platt snacken“ (besser gemeinsam Platt sprechen) ist der Schwerpunkt dieses Kurses.

Wir werden viel sprechen, zuhören und lesen und uns auch ein wenig (nur das Allernötigste, keine Angst!) mit Grammatik beschäftigen. Grundlegende Kommunikationsfähigkeit in modernem Niederdeutsch (Verstehen und Sprechen) ist das vorrangige Lernziel die ersten Teils dieses Bildungsangebots.

Dieser Bildungsurlaub eignet sich daher auch für Teilnehmer*innen, die im pflegerischen Alltag (privat oder beruflich) über die niederdeutsche Sprache einen besonderen Zugang zu ihren älteren Klient*innen suchen.

Lehrbuch „Platt - dat Lehrbook“,
Quickborn-Verlag

● **252-4590**

Mo, 26.01.26, 09.00-16.00 Uhr, 5x
Kai Bruhn
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
240,00 €

NEU!

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>

LVM
VERSICHERUNG



Beruf und Digitales

Berufliche Fachthemen

Berufsberatung für Frauen

ca. einstündige Einzelberatung

Termine nach Anmeldung unter frau-beruf-pi@wep.de oder 04120 7077 65

● **252-1812**

Mi, 05.11.25, 09.00-15.00 Uhr

Martina Pichon

Rathaus Halstenbek, OG, Raum 32
gebührenfrei

Elterngeld und Elternzeit

(Online & Präsenz)

● **252-1813**

Mi, 17.09.25, 19.00-21.00 Uhr

Lena Tacou

Rathaus Halstenbek, OG, Sitzungssaal
gebührenfrei

Psychologische Einzelberatung / Persönlichkeitscoaching

● **252-5101**

Termine nach Vereinbarung

Dr. Yvonne Glock

vhs, Schulstr. 9

45,00 EUR (45 min.)

Du willst deine beruflichen Perspektiven verbessern. Nach Babypause oder 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 dem Weg zum beruflichen Erfolg. Fachliche Beratung: Beate Lorkowski, Tel.: 04101 491 2878, lorkowski@vhs-halstenbek.de

Neue berufliche Perspektiven entwickeln

Persönliche Karriereberatung und Einzelcoaching

● **252-5102**

Termine nach Vereinbarung

Dr. Yvonne Glock

vhs, Schulstr. 9

45,00 EUR (45 min.)

Erfolgreich mit Google Ads- Digitales Marketing leicht gemacht!

In diesem Kurs erfährst du, worauf es bei Google Ads wirklich ankommt – und warum Keywords und ein großes Budget allein nicht ausreichen.

● **252-5103**

Do, 27.11.25, 16.00-19.00 Uhr

Gesa Gröning

Online

32,00 €

Canva leicht gemacht!

Kreative Inhalte einfach gestalten

In zwei Terminen bekommst du einen praktischen Einstieg und wertvolle Tipps.

● **252-5104**

Do, 13.11.25, 16.00-18.15 Uhr

Do, 20.11.25, 16.00-18.15 Uhr

Gesa Gröning

Online

48,00 €

Du planst, dich selbstständig zu machen?

Orientierung für den Einstieg in die Vollzeit-Selbstständigkeit.

Erste Orientierung und Basis für Hilfe zur Selbsthilfe

● **252-5106**

Do, 25.09.25, 17.00-18.30 Uhr

Johannes Röder

Online

8,00 €



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

Beruf und Digitales



Meta-Werbung - Facebook & Instagram effektiv nutzen

Praktischer Einstieg in Facebook- und Instagram-Anzeigen

● **252-5107**
Mi, 21.01.26,
16.00-19.00 Uhr
Gesa Gröning
Online
32,00 €



© Gesa Gröning

Social Media – Ansprechende Posts und Reels erstellen

Mit Canva und ChatGPT kreative Inhalte schnell und einfach gestalten

Wir lernen passende Prompts bei ChatGPT kennen und erstellen Vorlagen in Canva. Wir bekommen einen Einblick in die KI-Möglichkeiten von Canva, dem vielseitigen (kostenfreien) Online-Tool. Wir betrachten auch bisherige Posts und geben Feedback.

● **252-5108**
Di, 04.11.25, 16.30-18.45 Uhr
Di, 11.11.25, 16.30-18.45 Uhr
Gesa Gröning
Online
48,00 €

NEU!

KI ohne Hokusfokus - dein lockerer Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz



© Johannes Röder

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – aber was bedeutet das genau, und welchen Einfluss kann KI auf deinen persönlichen Alltag

haben? Johannes Röder zeigt dir, wie du KI nutzen kannst. Du bekommst einen klaren und verständlichen Einblick in die Möglichkeiten und Grenzen von KI. Deine Fragen stehen im Fokus dieses Termins, daher können die Inhalte auch variieren.

● **252-5109**
Di, 02.12.25, 17.00-19.15 Uhr
Johannes Röder
Online
24,00 €

NEU!

Qualifizierung in KiTa und Schule

Professionelles Nähe-Distanz-Verhältnis im Umgang mit Eltern und Kindern

Effektive Kommunikation und professionelle Haltung in herausfordernden Situationen

● **252-5301**
Di, 30.09.25, 09.00-16.00 Uhr
Jutta Junghans
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
108,00 €

Nie mehr sprachlos - Schlagfertigkeitstraining für Pädagogen*innen

● **252-5302**
Mi, 19.11.25, 09.00-15.30 Uhr
Thomas Rupf
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
106,00 €

Verhaltensoriginelle Kinder

Verhalten verstehen, sinnvoll reagieren.

● **252-5303**
Di, 16.09.25, 09.00-15.30 Uhr
Thomas Rupf
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
106,00 €

„Die Collage“ – Ein neues Ganzes erschaffen

Upcycling in Krippe und Elementarbereich

In diesem Kurs lernst du verschiedene einfache und effektive Methoden kennen, Collagen zu gestalten – ob frei oder thematisch, malerisch oder grafisch. Der besondere Reiz liegt in der unkomplizierten Umsetzung und im nachhaltigen Upcycling-Gedanken.

● **252-5305**
Mo, 06.10.25, 09.30-16.30 Uhr
Veronique Friedrich
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
108,00 €

Digitales

PC-Anwendungen

MS Office - Word, Excel, PowerPoint

Minigruppe

● **252-5400**
Mo, 20.10.25, 09.00-16.00 Uhr, 5x
Tobias Krause
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
298,00 €

Bildungsurlaub

Apple Keynotes für Business-Präsentationen

Modul I: Mobiles Arbeiten mit dem iPad – Visualisierungstechniken

● **252-5420**
Di, 16.09.25, 19.00-21.15 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
27,50 €

NEU!

Apple Pages für Business-Texte

Modul II: Mobiles Arbeiten mit dem iPad – Textverarbeitung

● **252-5421**
Mi, 17.09.25, 19.00-21.15 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
27,50 €

NEU!

Apple Numbers für Business-Kalkulationen

Modul III: Mobiles Arbeiten mit dem iPad – Tabellenkalkulation

● **252-5422**
Do, 18.09.25, 19.00-21.15 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
27,50 €

NEU!



Beruf und Digitales

Vernetz dich mit uns!

Folge uns auf Facebook und Instagram – für Aktuelles, Einblicke hinter die Kulissen und Kursinspiration!



instagram.com/vhshalstenbek



facebook.com/vhshalstenbek

MS Teams und OneNote für Apple iOS

Modul IV: Mobiles Arbeiten mit dem iPad – Teamarbeit

● 252-5423

Fr, 19.09.25, 19.00-21.15 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
27,50 €

MS Outlook NEW – innovatives Look-and-feel

Interne und externe Unternehmenskommunikation

● 252-5424

Sa, 20.09.25, 10.00-15.00 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
46,00 €

NEU!

Social Media Marketing mit Instagram

Erfolgskonzepte und -strategien im Business

● 252-5426

Fr, 09.01.26, 20.00-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
18,50 €

MS Exchange Online – Outlook-Administration

Best Practises für ein produktives Büromanagement

● 252-5425

Di, 23.09.25, 19.00-21.15 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
27,50 €

NEU!

Best Practices – erfolgreiche Kampagnen mit Instagram

Strategien für mehr Reichweite und Engagement

● 252-5427

Di, 28.10.25, 18.30-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
30,50 €

Bildungsurlaub 2025/26



- ➔ **MS Office – Word, Excel, PowerPoint**
Montag, 20.10.25 - Freitag, 24.10.25 (Kursnr.: 252-5400)
- ➔ **Gesund im Job - Achtsamkeit, Selbstmitgefühl, Kommunikation**
Montag, 27.10.25 - Donnerstag, 30.10.25 (Kursnr.: 252-3104)
- ➔ **Yogawoche für Frauen**
Montag, 23.03.26 - Freitag, 27.03.26 (Kursnr.: 261-3100)
- ➔ **MBSR-Kompaktkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit**
Montag, 26.01.26 - Freitag, 30.01.26 (Kursnr.: 261-3103)
- ➔ **Plattdütsch (Sprache, Alltag und Pflege)**
Montag, 26.01.26 - Freitag, 30.01.26 (Kursnr.: 252-4590)
- ➔ **Französisch für Wiedereinsteiger*innen – A1**
Montag, 17.11.25 - Freitag, 21.11.25 (Kursnr.: 252-4398)
- ➔ **Englisch – B1**
Montag, 23.02.26 - Freitag, 27.02.26 (Kursnr.: 261-4299)

Bildungsurlaub – Ihr gutes Recht
Arbeitnehmer*innen in SH und HH haben Anspruch auf 5 Tage bezahlte Freistellung pro Jahr für anerkannte Weiterbildung. Nutzen Sie diese Chance!

Beruf und Digitales



Multimedia und Fotografie

Fotoclub "Blende 8" - Für alle, die gerne fotografieren

Triff Gleichgesinnte und lerne von den Erfahrungen anderer Clubmitglieder!

Mit folgenden Themen haben wir uns im Fotoclub im letzten Semester beschäftigt:

- Bildbesprechungen zum Thema "Schwarzweiß"
- Semesterarbeit "Hamburg und Halstenbek in SW" (Themenfindung, Fotografieren, Motive auswählen und Vorbereitung der Ausstellung)
- Kurzvorträge zum Thema Bildbearbeitung und Programme für eine schnelle und effektive Bildbearbeitung
- Fotografieren von Strukturen und Details mit anschließender Bildbesprechung
- Teilnehmer stellen ihren digitalen Workflow vor
- Fotowalk und Bildbesprechung auf dem Friedhof Halstenbek

Für das neue Semester stehen bis jetzt folgende Themen an:

- Planung und Durchführung einer neuen Ausstellung
- Fotografieren zu verschiedenen Themen
- Fotowalks in der Umgebung
- Bildbesprechungen
- Besichtigung Kamera-Museum Beidenfleth

• 252-2030

Mi, 10.09.25, 18.30-21.00 Uhr, 5x
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
80,00 €

Einfach gute Handy-Fotos

Besser fotografieren mit dem Smartphone – inkl. Fotowalk

Lerne, mit deinem Smartphone bessere Fotos zu machen.

Wir schauen uns wichtige Einstellungen, hilfreiche Apps und Zubehör an. Tipps zur Nachbearbeitung und ein gemeinsamer Fotowalk runden den Kurs ab.

• 252-2031

Sa, 29.11.25, 10.00-15.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
45,00 €

Der Kameraführerschein: Fotografieren statt Knipsen!

Weg von der Programmautomatik

Lerne Blende, Zeit und ISO gezielt einzusetzen. Wir klären wichtige Grundlagen wie Belichtung, Schärfentiefe und Fokus – einfach und praxisnah.

• 252-2032

Di, 20.01.26, 18.30-21.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
22,50 €

Videoschnitt mit DaVinci Resolve

Einstieg in die Postproduktion



© Nicolas Wojdacki

Ein Film entsteht im Schnitt! In diesem Workshop bekommst du einen praxisnahen Einstieg in die Welt der Postproduktion – ob für Urlaubsfilme, Social Media oder deinen eigenen Kurzfilm. Wir arbeiten mit dem kostenlosen Programm DaVinci Resolve und lernen kreative Grundlagen sowie professionelle Techniken kennen. Du erhältst hochwertiges Beispielmateriale und schneidest deine erste Sequenz selbst.

• 252-2034

Sa, 11.10.25, 09.00-17.30 Uhr
Nicolas Wojdacki
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
72,00 €

NEU!

Bauzentrum Lüchau:

Aus Ideen werden Projekte.



Gärtnerstraße 88 • 25469 Halstenbek • www.luechau.de • www.luechau-onlineshop.de





Digitales Lernen

Online-Kurse

Mein Traumgarten - erste Schritte zur Gestaltung



Finde einen Einstieg, um deinen Garten neu oder umzugestalten, denn der Herbst ist eine gute Zeit für Gartenplanung oder Umgestaltung! Anke Tröster zeigt dir, was bei der Planung wichtig ist und in welcher Reihenfolge du am besten vorgehst.

● **252-1208**

Do, 25.09.25, 18.00-19.30 Uhr
Anke Tröster
Online
14,50 €

Sturm, Hitze und Überschwemmung -

Vorsorge gegen Folgen des Klimawandels

● **252-1409**

Mi, 24.09.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Wasser - eine endliche Ressource?

● **252-1410**

Mi, 22.10.25, 18.00-19.00 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Küchenhelfer, Vorratsdosen & Co. – Risiken und sichere Handhabung

Was Sie bei Lebensmittelkontaktmaterialien beachten sollten

● **252-1411**

Di, 12.08.25, 17.00-18.00 Uhr
N.N.
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Aus dem Meer auf den Teller - Nahrungsquelle Meer

● **252-1412**

Di, 11.11.25, 17.00-18.00 Uhr
N.N.
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Online-Verträge: Bequem abgeschlossen - schnell gekündigt?

● **252-1413**

Do, 16.10.25, 18.00-19.30 Uhr
Ulf Ludwig
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klima und Mensch: Was hat der Mensch mit dem Klimawandel zu tun?

Aus der vhs-Reihe „Klima und Wir“

● **252-1414**

Mi, 08.10.25, 18.00-19.30 Uhr
Prof. Dr. Mojib Latif
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klima und Gesundheit: Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

Aus der vhs-Reihe „Klima und Wir“

● **252-1415**

Di, 04.11.25, 18.00-19.30 Uhr
Dr. Julian Weilbacher
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klima und Digitalisierung: Gesellschaftliche Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

Aus der vhs-Reihe „Klima und Wir“

● **252-1416**

Mi, 03.12.25, 18.00-19.30 Uhr
Max Bömelburg
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

Aus der vhs-Reihe „Klima und Wir“

● **252-1417**

Di, 27.01.26, 18.00-19.30 Uhr
Marret Bähr
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur

Aus der vhs-Reihe „Klima und Wir“

● **252-1418**

Di, 24.02.26, 18.00-19.30 Uhr
René Franz
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Erfolgreich durchstarten mit Google Ads - Digitales Marketing leicht gemacht!

Google Ads für Einsteiger*innen

● **252-5103**

Do, 27.11.25, 16.00-19.00 Uhr
Gesa Gröning
Online
32,00 €

Canva leicht gemacht!

Kreative Inhalte einfach gestalten

Canva ist ein vielseitiges Online-Tool, mit dem du kostenfrei Bilder, Social-Media-Posts, Präsentationen, Bewerbungen und Videos erstellen kannst.

● **252-5104**

Do, 13.11.25, 16.00-18.15 Uhr
Do, 20.11.25, 16.00-18.15 Uhr
Gesa Gröning
Online
48,00 €

Du planst, dich selbstständig zu machen?

Orientierung für den Einstieg in die Vollzeit-Selbstständigkeit

● **252-5106**

Do, 25.09.25, 17.00-18.30 Uhr
Johannes Röder
Online
8,00 €

Digitales Lernen



Meta-Werbung für Einsteiger*innen

Praktischer Einstieg in Facebook- und Instagram-Anzeigen

In diesem kompakten Kurs lernst du, wie Werbung auf den Plattformen von Meta (Facebook und Instagram) funktioniert und wie du sie erstellst. Der Kurs bietet dir einen praxisnahen Überblick über die grundlegenden Funktionen des Werbean-

zeigenmanagers, benötigtes Budget und Zielgruppenoptionen. Das Ziel ist, entscheiden zu können, ob und inwiefern Meta Ads dir bei deinen Vorhaben helfen können.

● **252-5107**

Mi, 21.01.26, 16.00-19.00 Uhr

Gesa Gröning

Online

32,00 €

Social Media - Ansprechende Posts und Reels erstellen

Mit Canva und ChatGPT kreative Inhalte schnell und einfach gestalten

Wir lernen passende Prompts bei ChatGPT kennen und erstellen Vorlagen in Canva. Wir bekommen einen Einblick in die KI-Möglichkeiten von Canva, dem vielseitigen (kostenfreien) Online-Tool. Wir betrachten auch bisherige Posts und geben Feedback.

● **252-5108**

Di, 04.11.25, 16.30-18.45 Uhr

Di, 11.11.25, 16.30-18.45 Uhr

Gesa Gröning

Online

48,00 €

NEU!

KI ohne Hokusfokus

Dein lockerer Einstieg in die Welt der Künstlichen Intelligenz

Künstliche Intelligenz ist in aller Munde – aber was bedeutet das genau, und welchen Einfluss kann KI auf deinen persönlichen Alltag haben? Johannes Röder zeigt dir, wie du KI zum Beispiel für kreative Ideen, beim Verfassen von Texten, beim Üben von Hausaufgaben oder auch bei der Erstellung von Bildern nutzen kannst.

Du bekommst einen klaren und verständlichen Einblick in die Möglichkeiten und Grenzen von KI. Deine Fragen stehen im Fokus dieses Termins, daher können die Inhalte auch variieren.

● **252-5109**

Di, 02.12.25, 17.00-19.15 Uhr

Johannes Röder

Online

24,00 €

NEU!

Impressum

Herausgeberin:

vhs Halstenbek gGmbH

Beate Lorkowski

Schulstr. 9, 25469 Halstenbek

Tel.: 04101 4912878

lorkowski@vhs-halstenbek.de

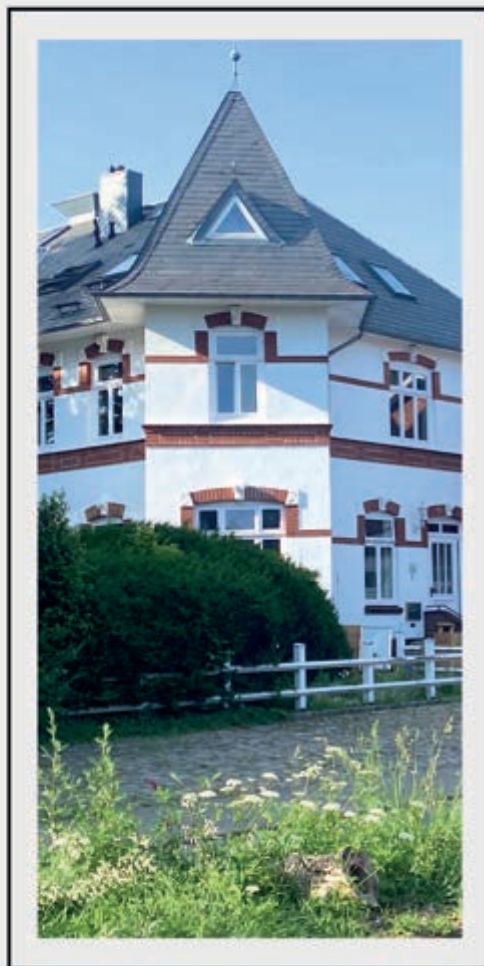
Druck: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG

Damm 9 - 19, 25421 Pinneberg

Auflage: 16.400 Exemplare

KOCHLUST ELLERBEK

CATERING & EVENTS



KOCHLUST ELLERBEK
HAUPTSTRASSE 1
25474 ELLERBEK

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





ENERGIE HAT BEI UNS VIELE GESICHTER.

UND EINEN NAMEN:

GEMEINDWERKE HALSTENBEK

**HIER ZUHAUSE.
HIER VERSORGT.**



Halstenbek

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

www.gwhalstenbek.de

Tel. 04101 / 49 07-0

Blumen & Pflanzen

...für Haus und Garten rund ums Jahr.



Beet- & Balkonpflanzen



Zimmerpflanzen

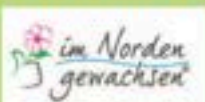


Kreative Floristik



Gartenpflanzen

Regionale und  eigene Produktion



Frischer geht's nicht!



Gehölze

**Die schönsten
Pflanz- und
Geschenkideen.**

Kick doch mal in...

Geschenkideen & leckeres

Ideen für Dich

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



Blumenhof Pein

