



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Zukunftsfähigkeit und Ökologie	3
Verbraucher*innen und Rechtsfragen	3
Alltagskompetenz	6
Natur und Wissenschaft	6
Gesellschaft und Politik	7
Geschichte	7
Spiele	9

Beruf und Digitales

Berufliche Fachthemen	10
Qualifizierung in KiTa und Schule	11
Digitales	11

Sprachen und Verständigung

Englisch	16
Bosnisch-Kroatisch-Serbisch	17
Französisch	17
Italienisch	17
Spanisch	18
Plattdeutsch	19
Türkisch	19
Portugiesisch	19

Gesundheit und Fitness

Gesundheitsforum	21
Yoga, Pilates, Entspannung	22
Bewegung, Fitness, Tanz	26
Kochen und Genießen	31

vhs-Büro: Beratung & Anmeldung

Schulstr. 9, 25469 Halstenbek

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

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag, Freitag: 9:00 – 12:00 Uhr

Dienstag & Donnerstag zusätzlich: 14:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch geschlossen.

Beratung Integrationskurse:

Dienstag: 9:30 – 12:00 Uhr

In den schleswig-holsteinischen Schulferien gelten geänderte Öffnungszeiten. Bitte informieren Sie sich dazu aktuell auf unserer Website (www.vhs-halstenbek.de).

Kultur und Gestalten

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

Junge vhs

Bewegung und Entspannung	39
Lernförderung	39
Musikschule	39
EDV für Schüler*innen	41
Selbstverteidigung	42
Kreatives Gestalten	42

Digitales Lernen

Online-Kurse	43
--------------	----

PUB QUIZ

Quizen für  die Demokratie!

14. November, 19:00 Uhr | Eintritt frei!

Tanzzeit Tobi Higle | Hauptstraße 37-43 | Halstenbek

Zur besseren Planung freuen wir uns über eine Anmeldung in der vhs!

Spannende Fragen · Gute Stimmung · Alle willkommen



Gefördert durch:
 Sparkasse Südholstein



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

Exkursion zum AZV Südholstein – Kläranlage Hetlingen

Wo geht unser Abwasser eigentlich hin?

Wasser ist Leben! Besuchen Sie die größte Kläranlage Schleswig-Holsteins und erhalten Sie spannende Einblicke in die moderne Abwasserreinigung

● 262-1003

Mi, 15.10.25, 10.00-12.30 Uhr
Claudia Markmann
Außentermin
gebührenfrei, bitte anmelden!



Konservieren leicht gemacht

Einkochen, Einfrieren & Co. – Vorratshaltung ganz praktisch!

Einfrieren, Einkochen, Einmachen oder Haltbarmachen mit Salz, Essig, Öl oder Honig – Konservieren hat viele Möglichkeiten. Dafür braucht es keinen eigenen Garten und nur wenig Ausstattung. Der Vortrag gibt einen Überblick über bewährte Methoden und zeigt, wie sich Vorräte einfach selbst anlegen lassen. Ergänzt wird er durch praktische Tipps und erprobte Rezepte.

● 262-1008

Mo, 12.10.26, 16.00-18.30 Uhr
Sigrid Kapovic
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
22,00 €



Wasser - eine unendliche Ressource?

● 262-1409

Di, 01.12.26, 10.00-11.30 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Kohlendioxid als Rohstoff: Wie schließen wir den Kreislauf?

vhs.wissen live

● 262-1907

Di, 13.10.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr.-Ing. Claus Daniel
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Zwischen Ost und West: Lesung mit Jakob Springfeld



Jakob Springfeld liest aus seinem aktuellen Buch „Der Westen hat keine Ahnung, was im Osten passiert“ und spricht über seine Erfahrungen als junger Mensch in Ostdeutschland, gesellschaftliche Spannungen und demokratisches Engagement. Dabei geht es um persönliche Erlebnisse ebenso wie um Fragen nach gesellschaftlichem Zusammenhalt, Rechtsextremismus und der Stärkung demokratischer Strukturen.
Im Anschluss an die Lesung besteht Gelegenheit zum Gespräch.

25.11.2026
18:00 Uhr

**Grund- und
Gemeinschaftsschule
an der Bek**

Hartkirchener Chaussee 8a
Halstenbek
Eintritt: 4,00 EUR

Aufgrund begrenzter
Raumkapazitäten bitte anmelden:
tel. 04101 4912800
info@vhs-halstenbek.de

Gefördert durch:
 Sparkasse
Südholstein



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Verbraucher*innen und Rechtsfragen

Bereit für den Ernstfall – Gut vorbereitet auf Krisen und Katastrophen

Der Katastrophenschutz Pinneberg und die Gemeinde Halstenbek informieren über wirksame Vorsorgemaßnahmen und Verhalten im Notfall.



● 262-1315

Do, 10.09.26, 18.30-19.15 Uhr
Eva Sühlsen, Ann-Christin Rinne
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!

● 262-1316

Fr, 06.11.26, 18.30-19.15 Uhr
Eva Sühlsen, Ann-Christin Rinne
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Betreuung von Menschen mit Demenz

Für Angehörige und Interessierte

● 262-1310

Mo, 07.09.26, 17.00-19.15 Uhr, 4x
Sandra Griesse
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Vererben, aber richtig! Das Testament

Wie mache ich ein Testament und wer braucht eins?

● 262-1311

Do, 03.09.26, 18.30-20.00 Uhr
Christian Rieckenberg
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Orientierungskurs zu Pflegebedürftigkeit, Leistungsansprüchen und Unterstützungsmöglichkeiten

● 262-1313

Mo, 31.08.26, 17.00-19.15 Uhr
Sandra Griesse
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung

Breite Informationen zur persönlichen Vorsorge

● 262-1314

Di, 28.04.26, 18.00-19.30 Uhr
Andreas Lüdke
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Gemeinsam investieren für Frauen

Dein einfacher Einstieg in die Welt der Börse!

Lass uns gemeinsam an der Börse investieren. Wir werden hier in einem geschützten Rahmen alle finanziellen Grundlagen besprechen, damit du dann eigenverantwortliche Entscheidungen treffen kannst.

● 262-1340

Do, 10.09.26, 19.00-20.30 Uhr, 5x
Nathalie Rick
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
68,00 €

Kryptowährungen verstehen Grundlagen und Einordnung

Was genau sind Kryptowährungen - und warum sorgen sie für so viel Aufsehen? Dieser Kurs richtet sich an alle, die sich einen fundierten Überblick über digitale Währungen verschaffen möchten, ohne Vorkenntnisse mitbringen zu müssen.

● 262-1341

Mi, 30.09.26, 19.00-20.30 Uhr
Nathalie Rick
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
16,00 €

Kryptowährungen praktisch nutzen – sicher vom Wissen zur ersten Anwendung

Ein praxisnaher Kurs für Einsteiger*innen

Lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie Kryptowährungen sicher nutzen.



© Nathalie Rick

● 262-1342

Do, 12.11.26, 19.00-20.30 Uhr, 2x
Nathalie Rick
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
32,00 €

Effizient heizen mit Wärmepumpen

Praxisworkshop

Fragen können jederzeit gestellt werden, wenn ausreichend Zeit bleibt, können wir auf eure spezifische Situation eingehen.

● 262-1010

Do, 29.10.26, 18.00-20.00 Uhr
Matthias Döring (Sachverständiger für Wärmepumpen nach VDI 4645)
vhs, Schulstr. 9, Raum
8,00 €

Energetische Sanierung, Heizung und Fördergelder

● 262-1401

Mo, 14.12.26, 15.00-16.30 Uhr
Ümit Karaarslan
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Heizkostenabrechnung prüfen und verstehen

● 262-1402

Di, 12.01.27, 18.00-19.30 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

So gelingt der Anbieterwechsel bei Strom und Gas

● 262-1403

Di, 19.01.27, 18.00-19.30 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Wie schütze ich mein Haus vor Starkregen und Überschwemmung?



● 262-1404

Di, 22.09.26, 18.00-19.30 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Nachhaltiges Bauen

● 262-1405

Di, 17.11.26, 18.00-19.30 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Schimmel in der Wohnung: Was tun?

● 262-1406

Di, 23.02.27, 18.00-19.30 Uhr
Beate Oedekoven
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Teller statt Tonne

Keine Chance für
Lebensmittelverschwendung



● 262-1407

Do, 01.10.26, 17.00-18.00 Uhr
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Elektronische Patientenakte (ePA)

Gläserner Patient oder
gesundheitlicher Mehrwert für alle?

● 262-1408

Do, 08.10.26, 10.00-11.30 Uhr
Katrin Reinhardt
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Datenschutz für Anfänger*innen - lästig oder nützlich?

● 262-1411

Mi, 04.11.26, 17.00-18.00 Uhr
Ulf Ludwig
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 1)

● 262-1412

Di, 03.11.26, 18.00-19.30 Uhr
Martina Ruffmann
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

ETF als Geldanlage und Altersvorsorge – warum ETFs die erste Wahl sind! (Teil 2)

● 262-1413

Di, 24.11.26, 18.00-19.30 Uhr
Martina Ruffmann
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung

● 262-1414

Do, 19.11.26, 10.00-11.30 Uhr
Katrin Reinhardt
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Patientenverfügung: Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!

● 262-1415

Do, 03.12.26, 10.00-11.30 Uhr
Katrin Reinhardt
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Digitale Vorsorge- und Nachlassregelung: Was mit Ihren Daten geschieht, bestimmen Sie

● 262-1416

Do, 25.02.27, 10.00-11.30 Uhr
Katrin Reinhardt
(Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein)
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

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



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Alltagskompetenz

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

Das Lebensende nahestehender Menschen kann verunsichern. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Sterbende begleiten können.

Wir vermitteln Grundlagen, Orientierung und einfache Handgriffe. 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.

● 262-1318

Sa, 24.10.26, 10.00-14.00 Uhr
Heike Cordts, Tanja Freymann
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
gebührenfrei, bitte anmelden

Warum reden wir aneinander vorbei?

Besser kommunizieren und
Missverständnisse vermeiden



Wenn Gespräche schwierig werden oder aneinander vorbeigehen: In dieser dreiteiligen Kursreihe lernen Sie, wie Kommunikation funktioniert und wie Sie Gespräche klarer führen. Sie reflektieren Alltagssituationen und vermeiden Missverständnisse.

● 262-1323

Mo, 09.11.26, 18.00-20.30 Uhr, 3x
Sabine Maria Bochém
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
66,00 €



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Senior*innen

Praxisnaher Selbstschutz im Alltag –
Sicherheit, Handlungskompetenz und
Selbstvertrauen stärken



● 262-3260

Sa, 12.09.26, 13.30-15.30 Uhr
Markus Broich
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
20,00 €



Natur und Wissenschaft

Pilzwanderungen

Die heimischen Wälder locken mit hoffentlich reichlich Pilzen, das lassen wir uns nicht zweimal sagen und starten gemeinsam unsere Pilzwanderung!

● 262-1210

Sa, 22.08.26, 08.00-11.00 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
24,00 €

● 262-1211

Sa, 22.08.26, 11.30-14.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
24,00 €

● 262-1212

Sa, 31.10.26, 08.00-11.00 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
24,00 €



● 262-1213

Sa, 31.10.26, 11.30-14.30 Uhr
Sebastian Lauer
Außentermin
24,00 €



Bonsai-Einstiegskurs

Praxis - Du bekommst dein eigenes
Bäumchen!

Für Personen ab 16 Jahren

Am Ende des Kurses nimmst du deinen selbst gestalteten Bonsai mit nach Hause. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

● 262-2085

Di, 22.09.26, 19.00-20.30 Uhr, 3x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr. 9, Raum
33,00 €

Gemeinsames und Kurioses unter den Sprachen Europas

vhs.wissen live

Eine Rundreise durch die EuroLinguistik

● 262-1912

Mi, 04.11.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Joachim Grzega
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Wie einfach kann ein lebendes System sein?

vhs.wissen live

● 262-1915

Di, 10.11.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Petra Schwillie
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Schönheit der Astrophysik

vhs.wissen live

Dr. Andreas Müller entführt sein Publikum in die Magie der astronomischen Aufnahmen.

● 262-1923

Mi, 13.01.27, 19.30-21.00 Uhr
Dr. Andreas Müller
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!





Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik



Einführung in die Astronomie

Astronomie verstehen – ein Überblick mit Exkursion



Ein Ausflug zur Außensternwarte der Gesellschaft für volkstümliche Astronomie e.V. nach Handeloh (Nordheide) oder zur Sternwarte in Bergedorf wird nach Absprache mit den Teilnehmenden in die Kursreihe integriert.

- **262-1312**
Do, 15.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 9x
Konstantin von Poschinger
vhs, Schulstr. 9, Raum H2
90,00 €

Gesellschaft und Politik

"Ehrenamt macht glücklich!"

Wie freiwilliges Engagement das Leben bereichert und wie ein gelungenes Ehrenamt aussieht.

Info-Nachmittag für alle, die sich ehrenamtlich engagieren möchten.

- **262-1331**
Di, 17.11.26, 16.30-19.30 Uhr
Silke Maddey
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen

vhs.wissen live

- **262-1901**
Do, 17.09.26, 19.30-21.00 Uhr
Helene Bubrowski, Michaela Wiegel
Online
gebührenfrei

Der Wolf und die Deutschen: Konflikt oder Koexistenz?

vhs.wissen live

- **262-1904**
Mo, 05.10.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Heribert Hofer
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Vertrauen in Wissenschaft - zwischen Expertise und Skepsis

vhs.wissen live

- **262-1905**
Di, 06.10.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Mike S. Schäfer
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?

vhs.wissen live

- **262-1911**
Mo, 02.11.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Steffen Mau
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Trump und die MAGA-Bewegung

vhs.wissen live

- **262-1913**
So, 08.11.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Michael Hochgeschwender
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit

vhs.wissen live

Was passiert, wenn eine Gesellschaft aufhört, Männern Geschichten zu erzählen, in denen sie sich wiederfinden können?

- **262-1918**
So, 29.11.26, 19.30-21.00 Uhr
Eva Ladipo
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Die Bauern waren nicht überrascht.

Pandemische Geschichte auf dem Lande: Das Beispiel Schweinepest
vhs.wissen live

- **262-1919**
Mi, 02.12.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Frank Uekötter
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Die Frage von Krieg und Frieden im Völkerrecht

vhs.wissen live

- **262-1924**
Mi, 20.01.27, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Dr. Claus Kreß
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Geschichte

Elisabeth Petrowna – die „russische Venus“

Zwischen Macht, Glanz und kulturellem Aufbruch

- **262-1304**
Do, 24.09.26, 19.00-21.00 Uhr, 2x
Tatjana Winter
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
26,00 €

STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen

vhs.wissen live

Kurator Dr. Heiner Schwarzberg führt Sie virtuell durch die Ausstellung „STONEHENGE. Uralte Geheimnisse, neue Entdeckungen“ und stellt bedeutende Funde sowie aktuelle Forschungserkenntnisse vor.

- **262-1903**
Mi, 30.09.26, 19.30-21.00 Uhr
Dr. Heiner Schwarzberg
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Nachhaltigkeit, Gesellschaft, Politik

Die Abschottung der Welt: Als Jüd*innen vor verschlossenen Grenzen standen. 1933–1945

vhs.wissen live

Viele Juden versuchten, ins Ausland zu fliehen. Doch die Grenzen blieben weitgehend geschlossen. Auch die Évian-Konferenz 1938 zur Aufnahme von Flüchtlingen blieb erfolglos.

● 262-1908

So, 18.10.26, 19.30-21.00 Uhr

Dr. Susanne Heim

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Versunkene Welten: Ruinenstädte in der Antike von Troja bis Pompeji

vhs.wissen live

● 262-1909

So, 25.10.26, 19.30-21.00 Uhr

Prof. Dr. Martin Zimmermann

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Franz Kafka und Prag

vhs.wissen live

Um 1900 prägten nationale Spannungen und technischer Wandel das Leben in Prag. Besonders die jüdische Bevölkerung war betroffen. Auch Franz Kafka erlebte diese Umbrüche unmittelbar.

● 262-1914

Do, 19.11.26, 19.30-21.00 Uhr

Dr. Reiner Stach

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Konrad Adenauer. Kanzler nach der Katastrophe

vhs.wissen live

Konrad Adenauer prägte die junge Bundesrepublik nachhaltig. Er legte Grundlagen für Demokratie, Frieden und Wohlstand, nahm aber auch die deutsche Teilung in Kauf.

● 262-1916

Di, 24.11.26, 19.30-21.00 Uhr

Prof. Dr. Norbert Frei

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Gottes Zeit: Jüdische, christliche und pagane Zeitvorstellungen und Zeiterfahrungen in der Antike

vhs.wissen live

● 262-1920

Fr, 04.12.26, 19.30-21.00 Uhr

Prof. Dr. Dr. Christoph Marksches

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Die Bischofskirche von Ostia

vhs.wissen live

Seit 2023 graben Bonn, Köln, das DAI Rom und die Universität La Sapienza gemeinsam die Anlage aus.

● 262-1922

So, 10.01.27, 19.30-21.00 Uhr

Sabine Feist

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Repair Café

Jeden ersten
Mittwoch
im Monat
16:30-19 Uhr

Termine 2026

3. Juni

1. Juli

5. Aug. fällt aus

2. September

7. Oktober

4. November

2. Dezember

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 liebgewonnenen Gegenständen und Geräten, die einfach zu schade sind, um sie zu entsorgen. Dies ist auch im Sinne der Schonung wichtiger Ressourcen und des Geldbeutels.

Lasst uns gemeinsam der Wegwerfgesellschaft entgegenwirken!

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

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

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

Einfach mal vorbeikommen!



Spiele

Spielend Bridge lernen

Blattbewertung, Reizregeln und Taktik einfach erklärt



● **262-1300**
Di, 15.09.26,
18.00-20.00 Uhr,
10x
Rainer Schmidt-
Brauns
vhs, Schulstr. 9,
Raum H1, OG
136,00 €

Bridge – Die Reizung (Teil A)

Sicher Reizen mit System

Hinweis:

Der Aufbaukurs „Die Reizung (Teil B) – Strategie & Wettkampf – Der Weg zum Turnierspiel“ startet im Frühjahrssemester am Dienstag, 09.03.2027.

Bei Interesse können Sie sich bereits jetzt anmelden. Bitte wenden Sie sich dafür direkt an die vhs – wir nehmen Ihre Anmeldung gern entgegen.

● **262-1301**
Di, 24.11.26, 18.00-20.00 Uhr, 12x
Rainer Schmidt-Brauns
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
162,00 €

Boule & Pétanque – Einführungskurs

Grundlagen, Technik und Spielpraxis für Anfänger*innen



Pétanque – die bekannteste Form des Boulesports – ist leicht zu lernen und verbindet Geschick, Taktik und Geselligkeit. Du lernst die wichtigsten Regeln, bekommst Tipps zur Wurftechnik und sammelst erste Spielerfahrungen. Gemeinsam probieren wir verschiedene Spielsituationen aus. Gespielt wird auf dem Rathausmarkt in Halstenbek.

● **262-1302**
Sa, 19.09.26, 14.00-15.30 Uhr
Sa, 26.09.26, 14.00-15.30 Uhr
Cornelia Wiese, Gabi Rocca
Außentermin
20,00 €



Ü25 in Halstenbek – rausgehen, Leute treffen, mitmachen!

Neuer Treff an der vhs Halstenbek – einfach dabei sein :)

Für junge Leute zwischen 25 und 40 Jahre zum gemeinsam Spaß haben - wir planen Ausflüge, Kino, Bowling oder einfach nur mal treffen, um zu reden und uns auszutauschen. Und natürlich vieles mehr, was von allen mitgebracht wird!

Bitte melde dich bis zum 04.09.2026 bei der vhs Halstenbek an. Schreib' uns auch gerne, wenn du am ersten Termin keine Zeit hast, aber danach einsteigen möchtest!

Telefon: 04101 491 2800
E-Mail: info@vhs-halstenbek.de

● **262-7001**
Ab Freitag, dem 11.09.2026, treffen wir uns im 14-tägigen Rhythmus jeweils von 19:00 Uhr bis 22:00 Uhr.
Meike Schwarz
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!



Bildungsurlaube 2026/27



MBSR-Kompaktkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gesund im Job - mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und klarer Kommunikation

Gesund im Job - mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und klarer Kommunikation

Plattdütsch (Sprache, Alltag und Pflege)

Yogawoche für Frauen

Mo. 25.01.2027 –
Fr. 29.01.2027

Kursnr.: 262-3105

Mo. 12.10.2026 –
Do. 15.10.2026

Kursnr.: 262-3104

Di. 30.03.2027 –
Fr. 02.04.2027

Kursnr.: 271-3104

Mo. 19.10.2026 –
Fr. 23.10.2026

Kursnr.: 262-4590

Mo. 05.04.2027 –
Fr. 09.04.2027

Kursnr.: 271-3100



Beruf und Digitales

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

Berufliche Fachthemen

Warum reden wir aneinander vorbei?

Besser kommunizieren – Missverständnisse vermeiden

Kennen Sie Situationen, in denen Gespräche schwierig werden oder man aneinander vorbeiredet? In dieser Kursreihe lernen Sie, Gespräche klarer und sicherer zu führen.

● **262-1323**

Mo, 09.11.26, 18.00-20.30 Uhr, 3x
Sabine Maria Bochem
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
66,00 €

Künstliche Intelligenz und Bildung – Lernen mit und lernen trotz KI

vhs.wissen live

KI unterstützt und entlastet, kann aber auch wichtige Kompetenzen schwächen oder verhindern.

● **262-1910**

Mi, 28.10.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Ute Schmid
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Wer zahlt den Spaß?

Finanzielle Fördermittel für berufliche Weiterbildungen gut erklärt.

Martina Holler von der Weiterbildungsberatung Schleswig-Holstein stellt in diesem Online-Seminar die relevanten Programme vor.

● **262-5100**

Di, 08.09.26, 16.00-17.30 Uhr
Martina Holler
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Einführung in die Künstliche Intelligenz (KI)

Für Anfänger*innen

● **262-5102**

Do, 24.09.26, 17.00-20.00 Uhr
Birol Arkat
vhs, Schulstr. 9, Raum
99,00 € inkl. Schulungsbuch

Prompt Engineering für ChatGPT & Co.

Aufbaukurs

● **262-5103**

Do, 29.10.26, 17.00-20.00 Uhr, 2x
Birol Arkat
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
99,00 € inkl. Schulungsbuch

Canva kompakt: Bildbearbeitung, Design & Social Media für Einsteiger*innen



● **262-5104**

Mi, 04.11.26, 16.00-18.15 Uhr
Gesa Gröning
Online
48,00 €

Selbstständig in Vollzeit

Was du vorher wissen solltest.

Überblick über Schritte, Risiken und dein weiteres Vorgehen.

● **262-5106**

Do, 01.10.26, 17.00-18.30 Uhr
Johannes Röder
Online
8,00 €

ARAM RAUTENBERG



STEUERBERATUNG

Rautenberg Steuerberatungsgesellschaft mbH

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

Beruf und Digitales



Einstieg in Meta Ads: Facebook und Instagram

Das Ziel ist, zu entscheiden, ob und wie Meta Ads Sie bei Ihren Vorhaben unterstützen können.

- **262-5107**
Di, 10.11.26, 16.00-18.15 Uhr
Gesa Gröning
Online
32,00 €

Mit Stimme und Körpersprache überzeugen

Der erste Eindruck entsteht in Sekunden - und entscheidet oft, ob wir als kompetent, sympathisch und vertrauenswürdig wahrgenommen werden. In diesem Kurs lernst du, deine Wirkung bewusst zu steuern.

- **262-5108**
Sa, 14.11.26, 10.00-14.30 Uhr
Gesa Gröning
Online
44,00 €

10-Finger-Tastschreiben: Schneller am Computer schreiben

- **262-5400**
Di, 27.10.26, 18.00-20.15 Uhr, 5x
Anja Hofmann
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
118,00 € (darin enthalten ist ein umfangreiches Skript des Herdt-Verlages)

Qualifizierung in KiTa und Schule

Still und Stark - Schüchterne und introvertierte Kinder in der Kita

Leise Kinder geraten im Alltag oft unter Druck. Erfahren Sie, wie Sie ihre Entwicklung stärken und sie in ihrer Einzigartigkeit wertschätzen.

- **262-5300**
Mo, 09.11.26, 09.00-16.00 Uhr
Susanne Buchholz
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
108,00 €

Selbst entscheiden! Mit Krippenkindern auf Augenhöhe Partizipation ist Beziehungsgestaltung!

- **262-5301**
Mo, 31.08.26, 09.00-16.00 Uhr
Susanne Buchholz
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
108,00 €

Nie mehr sprachlos - Schlagfertigkeitstraining für Pädagogen*innen

- **262-5302**
Do, 12.11.26, 09.00-15.30 Uhr
Thomas Rupf
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
106,00 €

Verhaltensoriginelle Kinder

- **262-5303**
Di, 29.09.26, 09.00-15.30 Uhr
Thomas Rupf
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
106,00 €

Alltagsintegrierte Sprachbildung in Kindertageseinrichtungen - Modul 1-5

- **262-5600**
Do, 17.09.26, 09.00-17.30 Uhr, 5x
Britta Weinbrandt
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
630,00 €

- **262-5601**
Fr, 08.01.27, 09.00-17.30 Uhr, 5x
Britta Weinbrandt
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
630,00 €

KI und ihr Einsatz in der pädagogischen Arbeit

Ziel: KI für die eigene Arbeit kompetent und gefahrlos nutzen können und dabei alle rechtlichen Aspekte beachten.

- **262-5304**
Do, 01.10.26, 09.00-16.00 Uhr
Stella Kleensang
Online
108,00 €

Die KI-Gesellschaft

Welche Herausforderungen erwarten uns in der Pädagogik?

KI ist allgegenwärtig und ihr Einfluss wächst. Was bedeutet das für Pädagogik, Alltag, Bildung und Hilfesysteme? Der Kurs zeigt, wie sich Lebens- und Arbeitsbedingungen verändern und wie wir diesen Entwicklungen begegnen können.

- **262-5305**
Do, 28.01.27, 09.00-16.00 Uhr
Stella Kleensang
Online
108,00 €

NEU!

Digitales

PC-Anwendungen

Die vhs-Digitalkurse sind ein Kooperationsangebot der vhs Halstenbek, der Förde-vhs und des Digital Learning Campus (DLC). Durch diese Zusammenarbeit können wir Ihnen ein vielfältiges und aktuelles digitales Kursangebot anbieten.

vhs-Digitalkurs: SEO mit Künstlicher Intelligenz 2027

Suchmaschinenoptimierung durch daten und KI gestützte Verfahren

- **262-5420**
Di, 02.03.27, 18.00-19.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
21,50 €

vhs-Digitalkurs: MS Excel – Datenvisualisierung mit KI Hacks und Pivot

Dynamische Auswertungen, Dashboards und schnelle Insights aus großen Datenmengen

- **262-5421**
Fr, 27.11.26, 18.30-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
36,00 €

NEU!



Beruf und Digitales

vhs-Digitalkurs: AI Facts – Einführung in generative KI-Modelle

● 262-5422

Mo, 21.09.26, 18.00-19.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
21,50 €

vhs-Digitalkurs: MS Outlook – Power Workflows im Büromanagement

Strukturierte Kommunikation, intelligente Priorisierung und durchgängige Selbstorganisation

● 262-5423

Fr, 20.11.26, 18.30-21.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
36,00 €

vhs-Digitalkurs: AI Facts – KI im Büromanagement

Automatisierung, Qualität und Struktur im modernen Büroalltag

● 262-5424

Mi, 23.09.26, 18.00-19.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
21,50 €

vhs-Digitalkurs: AI Facts – KI als Kreativitätsbooster

Methoden, Prompts und Workflows für Ideenentwicklung und Innovation

● 262-5425

Di, 22.09.26, 18.00-19.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
21,50 €

vhs-Digitalkurs: AI Facts – Prompting, das wirkt

11 erprobte Tipps für bessere KI Ergebnisse

● 262-5426

Di, 29.09.26, 18.00-19.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
21,50 €

Excel für den Büroalltag – Grundlagen und nützliche Funktionen für effizientes Arbeiten mit Tabellen

● 262-5427

Sa, 05.12.26, 10.00-17.00 Uhr
Christiane Schleicher-Paulman
Online
64,50 €

vhs-Digitalkurs: AI Facts – KI in der Textverarbeitung

Prompting, Stilsteuerung und Textqualität im professionellen Einsatz

● 262-5428

Do, 24.09.26, 18.00-19.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
21,50 €

vhs-Digitalkurs: AI Facts – KI und Tabellenkalkulation

Automatisierung, Auswertung und Entscheidungsunterstützung mit modernen Tools

● 262-5429

Fr, 25.09.26, 18.00-19.30 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
21,50 €

Für Sie in Halstenbek und Umgebung.
Rufen Sie uns gern an.



LVM-Versicherungsagentur
Michael Lemke e.K.
Hauptstr. 59-61
22869 Schenefeld
Telefon 04085150400
<https://agentur.lvm.de/m-lemke>

LVM
VERSICHERUNG

Beruf und Digitales



vhs-Digitalkurs: Perfekte Hooks für maximale Aufmerksamkeit

Strategien für Botschaften, die nicht ignoriert werden können

● 262-5430

Mi, 07.10.26, 18.00-19.30 Uhr

Thorsten H. Bradt

Online

21,50 €

vhs-Digitalkurs: Scrum – Einführung in agiles Projektmanagement

Rollen, Ereignisse und Artefakte für adaptive Projektarbeit

● 262-5431

Mi, 10.02.27, 18.30-21.30 Uhr

Thorsten H. Bradt

Online

36,00 €

Multimedia und Fotografie

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

Triff Gleichgesinnte, lerne von anderen und teile deine Leidenschaft für Fotografie.

● 262-2030

Mi, 02.09.26, 18.30-21.00 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG

80,00 €

Grundlagenkurs Fotografie

Kamera sicher nutzen, Motive gekonnt ins Bild setzen und mit Licht und Bildaufbau beeindruckende Fotos gestalten.



● 262-2032

Fr, 04.12.26, 18.30-21.30 Uhr, 5x

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG

178,00 €

Fotowalk: Nachts, wenn alles schläft ... in Halstenbek

Wie fotografiert man im Dunkeln?

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

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

● 262-2036

Fr, 30.10.26, 18.30-22.30 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG

42,00 €

Der Kamera-Kompass

Welche Ausrüstung passt wirklich zu mir?

Überfordert vom Technik-Dschungel?

Megapixel, Sensorgößen, KI-Autofokus und unzählige Objektive: Wer heute eine Kamera kaufen möchte, hat die Qual der Wahl. Die teuerste Kamera ist dabei nicht automatisch die beste.

In diesem Seminar bekommst du Orientierung. Wir schauen auf System- und Kompaktkameras, aber auch auf Actioncams, Drohnen und Sofortbildfotografie.

Statt langer Testberichte bekommst du eine klare Entscheidungshilfe – interaktiv mit deinen Fragen, Einsatzbereichen und Budgetvorstellungen.

● 262-2037

Do, 05.11.26, 18.30-21.00 Uhr

Andreas Pflug

vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG

27,00 €

NEU!



Kursportal Schleswig-Holstein

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:

SH



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



Deutsch als Zweitsprache und Integrationskurse

Neue Kurse Herbst 2026

- Abend- und Samstagskurs für Selbstzahler*innen sowie Prüfungsvorbereitung B1 im Herbst 2027
- B2-Kurs (berufsbezogen) ab September
- Integrationskurs im Frühjahr 2027
- Alphabetisierungskurs im Herbst 2027

Der **Integrationskurs** richtet sich an erwachsene Zuwander*innen mit geringen oder keinen Deutschkenntnissen. Er umfasst einen Sprachkurs (600 Unterrichtseinheiten) und einen Orientierungskurs (100 Unterrichtseinheiten). Den Abschluss bilden die Prüfungen DTZ und LID. Die Kurse werden vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) gefördert und koordiniert.

Was bieten wir?

- Qualifizierte und engagierte Lehrkräfte
- Ein vielfältiges Kursangebot von A1 bis B2 sowie Alphabetisierungskurse
- Unterricht an allen Werktagen am Vormittag

Beratung und Anmeldung

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

Beratung & Anmeldung

dienstags von 9:30 bis 12:00 Uhr,
sowie nach Absprache

Advice and registration

Tuesdays from 9.30 am to
12.00 pm and by appointment

Zentrales Postfach /
Central Mailbox

daz@vhs-halstenbek.de

Annette Meyer

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



Sara Graftschafter

Tel.: 04101 491 - 2879
grafschafter@vhs-halstenbek.de



German as a Second Language and Integration Courses

New Courses for Fall 2026

- Evening and Saturday courses for self-paying students, as well as B1 exam preparation in Fall 2027
- B2 Course (vocational) Starting in September
- Integration Course in Spring 2027
- Literacy Course in Fall 2027

The **Integration Course** is designed for adult immigrants with little or no knowledge of German.

It includes a language course (600 class units) and an orientation course (100 class units).

The course concludes with the DTZ and LID exams. The courses are funded and coordinated by the Federal Office for Migration and Refugees (BAMF).

What do we offer?

- Qualified and dedicated instructors
- A diverse range of courses from A1 to B2, as well as literacy courses
- Classes held on weekday mornings

Counseling and Registration

We'll help you find the right course. We'll also provide information on funding options and assist you with the application process.

Sprachen und Verständigung



Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	09:15 – 11:00 Uhr Spanisch B1 262-4801	09:15 – 10:45 Uhr Englisch Club B1+ 262-4215		Im Herbstsemester finden keine Kurse am Freitag statt.
		09:30 – 11:00 Uhr Englisch Convers. 262-4251		
	11:15 – 13:00 Uhr Spanisch A2.4 262-4806	11:00 – 12:30 Uhr Englisch B1 242-4225	10:45 – 12:15 Uhr English B1/B2 262-4252	
	14:00 – 15:45 Uhr Spanisch A1.2 262-4802		14:00 – 15:30 Uhr English B1/B2 262-4261	
15:30 – 17:15 Uhr Spanisch A1.4 262-4805 NEU	15:45 – 17:15 Uhr Französisch A2 262-4305			
17:00 – 18:30 Uhr Italienisch A2.1 262-4401	16:15 – 17:45 Uhr Let's talk! A2 242-4201 NEU			
17:30 – 19:15 Uhr Spanisch A2 262-4804	17:30 – 19:00 Uhr Englisch A2-B1 262-4230		16:30 – 18:00 Uhr Bosnisch-Kroatisch-Serbisch 262-4900 NEU	
18:00 – 19:30 Uhr Portugiesisch A1 262-4100 NEU		17:00 – 18:30 Uhr Italienisch A2.3 262-4400		
18:00 – 19:30 Uhr Französisch B1 262-4303		17:15 – 18:45 Uhr Plattdüütsch–Anfäng. 262-4501		
18:35 – 20:05 Uhr Italienisch A1.1 262-4402 NEU		17:25 – 18:55 Uhr Französisch A1.3 262-4300	18:30 – 20:00 Uhr Türkisch A1 262-4600 NEU	
19:30 – 21:00 Uhr Plattdüütsch Online 262-4502		19:00 – 20:30 Uhr Plattdüütsch-Konversation 262-4500		
19:40 – 21:10 Uhr Französisch B2 262-4320		19:05 – 20:35 Uhr Französisch A2.2 262-4304		



Sprachen und Verständigung

Unzählige Sprachen gibt es auf der Welt – viele davon kannst du im Programmbereich Sprachen an deiner vhs lernen. In Deutschlands größter Sprachschule findest du Kurse zu allen Sprachniveaus und kannst europaweit anerkannte Sprachprüfungen ablegen.

Fachliche Beratung: Sara Graftschafter, Tel.: 04101 491 2879, grafschafter@vhs-halstenbek.de

Englisch

Vorerfahrung - A2

Let's Talk!

English Conversation for Everyday Life
Kleingruppe



© Benjamin Field

Der Kurs bietet dir die Möglichkeit, Englisch ohne Leistungsdruck anzuwenden, vorhandene Kenntnisse zu aktivieren und deine Sprachkompetenz Schritt für Schritt auszubauen. So gewinnst du mehr Sicherheit im Sprechen und nutzt Englisch im Alltag und auf Reisen souveräner.

● 262-4201

Di, 15.09.26, 16.15-17.45 Uhr, 12x
Benjamin Field
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
105,60 €

Englisch für Wiedereinsteiger*innen

Wieder Lust, Englisch zu sprechen?
Standardgruppe

● 262-4230

Di, 25.08.26, 17.30-19.00 Uhr, 15x
Sabina Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum
97,50 €

Fortgeschrittene - B1

English in the Morning - B1

Brush up your knowledge
Standardgruppe

● 262-4225

Mi, 02.09.26, 11.00-12.30 Uhr, 14x
Allison Winkelmann
vhs, Schulstr. 9, Raum
91,00 €

English Club B1 +

Polish up your English
Standardgruppe



© William Gardiner

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!

● 262-4215

Mi, 26.08.26, 09.15-10.45 Uhr, 15x
William Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum
97,50 €

General English course B1- B2

Improve your skills
Kleingruppe

● 262-4261

Do, 27.08.26, 14.00-15.30 Uhr, 16x
Steven Jacob
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
140,80 €

Konversationskurse

English Conversation for Early Birds

Kleingruppe

Communicate more effectively and confidently in everyday situations by practising the four main skills-reading, writing, listening, and speaking while exploring a different topic each week.

● 262-4251

Mi, 26.08.26, 09.30-11.00 Uhr, 17x
Steven Jacob
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
149,60 €

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.

Sprachen und Verständigung



English B1/B2

Boost your English
Communication Skills
Kleingruppe

● 262-4252

Do, 27.08.26,
10.45-12.15 Uhr,
16x

Steven Jacob

vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
140,80 €



© Steven Jacob

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch

Neulinge - A1

Bosnisch-Kroatisch-Serbisch

Eine Sprache, drei Länder
Kleingruppe

Lerne eine Sprache und entdecke gleichzeitig drei faszinierende Länder! Zwischen Sarajevo, Belgrad und der kroatischen Adria tauchst du in eine lebendige Sprache und Kultur ein. Neben Grammatik und Wortschatz erwarten dich Einblicke in Kulinarik, Musik, Tanz, Film und Literatur. Schritt für Schritt eignest du dir Alltagssprache und typische Redewendungen an und gewinnst Sicherheit beim Sprechen und Schreiben.



© Mira Kiss

● 262-4900

Do, 24.09.26, 16.30-18.00 Uhr, 12x
Mira Kiss
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
105,60 €

NEU!

Französisch

Neulinge - A1

Französisch A1.3

Grundkenntnisse erweitern
Minigruppe

● 262-4300

Mi, 02.09.26, 17.25-18.55 Uhr, 11x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
136,40 €

Vorverfahren - A2

Französisch für deinen Wiedereinstieg – fit für Alltag und Reise

Kleingruppe

Wir wiederholen und vertiefen deine Grundkenntnisse, trainieren das Sprechen und "reisen" dabei durch verschiedene Regionen.



© Sabina Gardiner

● 262-4305

Di, 25.08.26, 15.45-17.15 Uhr, 15x
Sabina Gardiner
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
132,00 €

Französisch A2.2

On va oser!
Minigruppe

● 262-4304

Mi, 02.09.26, 19.05-20.35 Uhr, 11x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
136,40 €

Fortgeschrittene - B1

Französisch B1

Rencontres en français
Kleingruppe

● 262-4303

Mo, 07.09.26, 18.00-19.30 Uhr, 11x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
96,80 €

Kompetent - B2

Cours de Conversation B2

Plongez dans le bain du français.
Kleingruppe

● 262-4320

Mo, 07.09.26, 19.40-21.10 Uhr, 11x
Claudia Kroh
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
96,80 €

Italienisch

Neulinge - A1

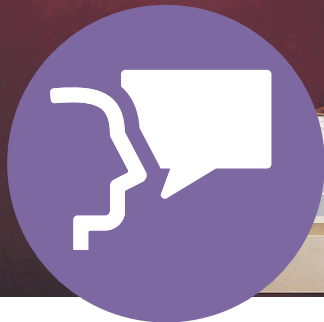
Italienisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe

● 262-4402

Mo, 14.09.26, 18.35-20.05 Uhr, 11x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum
96,80 €

NEU!



Sprachen und Verständigung

Vorerfahrung - A2

Italienisch A2.1

Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Kleingruppe

● 262-4401

Mo, 24.08.26, 17.00-18.30 Uhr, 15x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum
132,00 €

Italienisch A2.3

Italiano per te - wiederholen und
erweitern der Kenntnisse
Kleingruppe

● 262-4400

Mi, 26.08.26, 17.00-18.30 Uhr, 15x
Francesca Gatti-Börnsen
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
132,00 €

Spanisch

Neulinge - A1

Spanisch A1.2

Für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen
Kleingruppe

● 262-4802

Di, 01.09.26, 14.00-15.45 Uhr, 12x
Graciela Cuadros Zegarra de Reimers
vhs, Schulstr. 9, Raum
137,20 €

Spanisch A1.4

Für Teilnehmende mit geringen
Vorkenntnissen
Kleingruppe



© Graciela Cuadros

¡Hola! ¿Qué tal?

Du hast bereits erste Grundlagen der spanischen Sprache gelernt und möchtest deine Kenntnisse weiter ausbauen? Du kennst schon das Pretérito Perfecto und kannst deinen Tagesablauf beschreiben? Dann bist du hier genau richtig und kannst dein Spanisch Schritt für Schritt mit Freude weiter verbessern. Der Schwerpunkt liegt auf der mündlichen Kommunikation.

● 262-4805

Mo, 31.08.26, 15.30-17.15 Uhr, 12x
Graciela Cuadros Zegarra de Reimers
Online
117,60 €

NEU!

Vorerfahrung - A2

Terraza española

Konversationskurs für A2
Kleingruppe

● 262-4804

Mo, 31.08.26, 17.30-19.15 Uhr, 12x
Graciela Cuadros Zegarra de Reimers
Online
117,60 €

Spanisch A2.4

Mit Spaß und Praxis zum Erfolg!
Minigruppe

● 262-4806

Di, 01.09.26, 11.15-13.00 Uhr, 12x
Graciela Cuadros Zegarra de Reimers
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
177,80 €

Fortgeschrittene - B1

Café Español con Graciela

Curso de conversación B1
Kleingruppe

¿Tu corazón se emociona cuando escuchas español? ¡Entonces eres bienvenido a nuestro grupo!

Für alle, die das Spanischniveau B1 bereits vollständig abgeschlossen haben.

● 262-4801

Di, 01.09.26, 09.15-11.00 Uhr, 12x
Graciela Cuadros Zegarra de Reimers
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
137,20 €



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

Sprachen und Verständigung



Plattdeutsch

Plattdüütsch „föör Anfängerschen“

Einstiegskurs für Teilnehmende mit geringen oder keinen Vorkenntnissen
Standardgruppe

● 262-4501

Mi, 26.08.26, 17.15-18.45 Uhr, 11x
Kai Bruhn
vhs, Schulstr. 9, Raum
71,50 €

Plattdüütsch Konversation

Verstahn, snacken un lesen
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen
Kleingruppe

● 262-4500

Mi, 26.08.26, 19.00-20.30 Uhr, 11x
Kai Bruhn
vhs, Schulstr. 9, Raum
96,80 €

Plattdüütsch op't Sofa, kommodig vun to Huus:

Online Lesen un Snacken
Kleingruppe

● 262-4502

Mo, 17.08.26, 19.30-21.00 Uhr, 6x
Kai Bruhn
Online
52,80 €

Bildungsurlaub: Plattdüütsch

(Sprache, Alltag und Pflege)
Kleingruppe



● 262-4590

Mo, 19.10.26, 09.00-16.00 Uhr, 5x
Kai Bruhn
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
260,00 €

Türkisch

Neulinge - A1

Türkisch A1.1

Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe

Du möchtest Türkisch entspannt, mit Freude und ohne Druck lernen?
Dann bist du herzlich willkommen.
In diesem Anfängerkurs lernst du die Grundlagen der türkischen Sprache:

- Begrüßungen und einfache Gespräche
 - wichtige Wörter und Redewendungen für den Alltag
 - Aussprache und erste kleine Dialoge
- Ich freue mich auf eine schöne gemeinsame Zeit - görüsmek üzere!

● 262-4600

Do, 17.09.26, 18.30-20.00 Uhr, 12x
Nevin Aksoy
vhs, Schulstr. 9, Raum
107,60 €



Portugiesisch

Neulinge - A1

Brasilien erleben - Sprache, Kultur und Alltag

Brasilianisches Portugiesisch
Kleingruppe

Lebendig, kulturell und überraschend nah:
Dieser Kurs verbindet einen leichten Einstieg ins brasilianische Portugiesisch mit spannenden Einblicken in das echte Leben Brasiliens. Du lernst erste Alltagskommunikation und entdeckst dabei Musik, Essen, Kultur und die besonderen Verbindungen zwischen Brasilien und Deutschland.



● 262-4100

Mo, 05.10.26, 18.00-19.30 Uhr, 11x
Jeane Spohn
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
96,80 €



KULTURKREIS
HALSTENBEK



► **Samstag, 19. September, 19:30 Uhr**
Schule an der Bek • Mensa
Hartkirchener Chaussee 8a
»Momsen, Tiere, Sensationen«
Klappmalkomik mit Werner Momsen



Programm 2. Halbjahr 2026

immer aktuell auf ► www.kulturkreis-halstenbek.de

musik

► **Freitag, 2. Oktober, 19:30 Uhr**
Schule an der Bek • Mensa
Hartkirchener Chaussee 8a
»Hamburg, Wache 16«
Autorenlesung mit Michael Ehnert

► **Samstag, 10. Oktober**
Wolfgang-Borchert-Gymnasium
Bickbargen 111 • Aula
14:00 Uhr: **Kinderkonzert** (4-6 Jahre)
»Karneval der Tiere«
16:30 Uhr: **Schülerkonzert** (7-11 Jahre)
»Bilder einer Ausstellung«
Duo Farbton • Percussions + Piano
(Sönke Schreiber, Elisaveta Ilina)

theater

► **Freitag, 6. November, 19:30 Uhr**
Gemeindezentrum Arche Noah
Haselweg 37 • Halstenbek
»Paris mon amour –
Musik gegen das Vergessen«
Piaf trifft Klezmer – mit dem Duo
Sing Your Soul



literatur

kleinkunst



► **Samstag, 5. Dezember, 19:00 Uhr**
Wolfgang-Borchert-Gymnasium
Bickbargen 111 • Aula
»santa mahoink«
Das maritime Weihnachtskonzertprogramm
von Mahoin (Ex Albers Ahoi)



Gesundheit und Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
		8:00 – 9:00 Uhr Morgenfit 3226 NEU	8:30 – 9:30 Uhr Sicher & Standfest 3203	7:30 – 8:45 Uhr Yoga am Morgen 3133	
	9:00 – 10:00 Uhr Rückentraining 3230	8:30 – 9:30 Uhr 50+ aktiv + gesund 3206	10:40 – 11:40 Uhr Rückentraining 3231	9:15 – 10:30 Uhr Yogalates / Faszien 3144	9:00 – 10:00 Uhr Zirkeltraining 3200 NEU
		9:35 – 10:35 Uhr Seniorengymn. 3202		10:45 – 12:00 Uhr Golden Yoga 60+ 3132	
14:00 – 15:00 Uhr Bewusstheit durch Bewegung 3111	15:00 – 16:00 Uhr Bewusstheit durch Bewegung 3110	09:45 – 10:45 Uhr Gymnastik 65+ 3204A	14:30 – 16:30 Uhr Tanz mit, bleib fit! 2040	13:15 – 14:00 Uhr Wassergymnastik 3236	
	15:00 – 15:45 Uhr Kinder-Yoga 4-6 J. 6054	11:00 – 12:00 Uhr Gymnastik 65+ 3204			
16:00 – 17:00 Uhr Zumba Fitness 3219 NEU	17:00 – 18:00 Uhr Power Yoga 3146 NEU	16:45 – 18:15 Uhr Yoga für alle 3142	15:00 – 16:00 Uhr Yoga auf dem Stuhl 3129	15:00 – 16:00 Uhr Pilates Flow 3153 NEU	14:00 – 16:15 Uhr Aromayoga 3136
17:15 – 18:30 Uhr Yoga fürs Leben 3134	17:00 – 18:15 Uhr Faszien-Pilates - 3152	17:15 – 18:15 Uhr Beckenboden 3220 NEU	17:00 – 18:15 Uhr NIA-Training 3215		
17:30 – 19:00 Uhr Hatha Yoga 3140	18:05 – 19:05 Uhr Barre Workout 3201A NEU	18:00 – 18:45 Uhr Wassergymnastik 3234	17:30 – 19:00 Uhr Hatha Yoga 3139	16:30 – 17:30 Uhr Zumba® Gold 3212	
		18:30 – 20:00 Uhr Kundalini Yoga 3128	18:30 – 19:30 Uhr Fit ab 40 3224		
18:45 – 20:00 Uhr Yoga fürs Leben 3135	18:30 – 20:00 Uhr Padel Einstiegkurs 3240	18:30 – 20:00 Uhr Wirbelsäulengym. 3228	18:30 – 20:00 Uhr Faszien-Yoga 3145		
	18:45 – 20:00 Uhr Yogalates / Faszien 3143	18:45 – 19:30 Uhr Wassergymnastik 3235	19:15-20:15 Uhr QI GONG 3117		
18:50 – 19:50 Uhr Wirbelsäulengym. 3229	19:15 – 20:15 Männer Power Yoga 3137	19:00 – 20:00 Uhr Dean Qigong 3118	19:30 – 20:30 Uhr Complete Workout 3225	18:30 – 20:00 Uhr Tänze aus aller Welt 3217	Sonntag
19:15 – 20:30 Yin Yoga 3120 NEU			19:50 – 20:50 Uhr Bodyfit 3222		10:30 – 12:00 Uhr Yin Yoga 3144B
20:15 – 21:15 Uhr Bewusstheit durch Bewegung 3112		19:30 – 20:45 Uhr Ballsportmix 3239	20:10 – 21:10 Uhr Salsa Fit 3218		
	20:15 – 21:15 Uhr Pilates 3151	20:15 – 21:30 Uhr Hatha Yoga 3141	20:15 – 21:15 Uhr Tai Chi 3117A		

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

● 262-1310

Mo, 07.09.26, 17.00-19.15 Uhr, 4x
Sandra Griesse
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Orientierungskurs zu
Pflegebedürftigkeit,
Leistungsansprüchen und
Unterstützungsmöglichkeiten

● 262-1313

Mo, 31.08.26, 17.00-19.15 Uhr
Sandra Griesse
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!

Am Ende wissen, wie es geht

Kleines 1x1 der Sterbebegleitung

● 262-1318

Sa, 24.10.26, 10.00-14.00 Uhr
Heike Cordts, Tanja Freymann
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
gebührenfrei, bitte anmelden

Geistig fit bleiben - mit 10 Maßnahmen Demenz vorbeugen!

Aktuelle Erkenntnisse und
alltagstaugliche Impulse für ein
gesundes Gehirn

● 262-1321

Do, 05.11.26, 17.30-19.00 Uhr
Sandra Griesse
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
gebührenfrei, bitte anmelden!

Herz aus dem Takt – Vorhofflimmern erkennen und handeln

Herzwochen 2026

● 262-1322

Do, 05.11.26, 17.00-18.30 Uhr
Priv.-Doz. Dr. Radunski
vhs, Schulstr. 9, Raum
gebührenfrei, bitte anmelden!

Workshop: Resilienz & Nervensystem

Mit einem starken Nervensystem zu
mehr Resilienz und innerer Stabilität



In diesem praxisorientierten Workshop erfährst du, wie dein Nervensystem deine Wahrnehmung und dein Verhalten im Alltag steuert. Wir konzentrieren uns darauf, wie du die Signale deines Körpers besser deuten und positiv beeinflussen kannst. Du lernst, Stresssignale zu erkennen und das eigene Verhalten besser zu verstehen. Im Workshop probieren wir kleine Übungen aus, die ohne viel Zeitaufwand mehr Ruhe und Stabilität in deinen Alltag bringen.

● 262-3000

Sa, 07.11.26, 11.00-17.00 Uhr
So, 08.11.26, 11.00-14.00 Uhr
Birte Feit
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
72,00 €

Wie geht eigentlich die psychische stabile Seitenlage?

HSN „Helfen in Seelischer Not“ –
Sicherheit im Umgang mit psychischen
Krisen gewinnen

- Praktische Übungen & Fallbeispiele
- Handlungsstrategien
- Videos & Online-Material zur Vertiefung
- Austausch im geschützten Rahmen

● 262-1330

Do, 26.11.26, 16.30-19.30 Uhr
Joana Ferber
vhs, Schulstr. 9, Raum
30,00 €

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

Körper entlasten, Geist entspannen

An den Samstagen bringt jede*r etwas
Basisches mit, so sammelst du viele
Ideen für deine Basenfastenzeit. Begleitet
wird der Kurs von entspannenden Yoga-
Einheiten zur Unterstützung des Entsäue-
rungsprozesses.

2 x dienstags, 18:00 - 20:00 Uhr
2 x samstags, 11:00 - 14:00 Uhr

● 262-3006

Britta Graap
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
106,00 €

Ernährung in den Wechseljahren

Die richtige Lebensmittelauswahl
treffen

Ein gesunder Lebensstil und regelmäßige
Bewegung können das Risiko für be-
stimmte Krankheiten senken. Vorsicht ist
dagegen bei Nahrungsergänzungsmitteln
mit Soja-Isoflavonen in den Wech-
seljahren geboten.

● 262-1410

Mi, 04.11.26, 17.00-18.00 Uhr
Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Gesundheit und Fitness

Yoga, Pilates, Entspannung

Waldbaden im Forst Klövensteen – Mit der Natur im Einklang

Den Wald auf neue Weise erleben und zur Ruhe kommen

Informative Wissensvermittlung zum heimischen Wald wechselt sich mit Achtsamkeits- und Entspannungsübungen ab - ein Kurzurlaub vom Alltag.

● **262-3003**

So, 30.08.26, 16.30-19.00 Uhr
Svenja Hotop-Uffmann
Außentermin
28,00 €

NEU!



● **271-3100**

Mo, 05.04.27, 08.30-16.00 Uhr, 5x
Britta Graap
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
260,00 €

Bildungs-
urlaub

Informationen

& Anmeldung:

Tel.: 04101 4912800

info@vhs-halstenbek.de



Jetzt neu dabei!



Zirkeltraining	10 x ab Samstag, 05.09.2026 (09:00 - 10:00 Uhr)	Kursnr.: 262-3200
Zumba Fitness	17 x ab Montag, 07.09.2026 (16:00 - 17:00 Uhr)	Kursnr.: 262-3219
Beckenbodentraining	19 x ab Mittwoch, 26.08.2026 (17:15 - 18:15 Uhr)	Kursnr.: 262-3220
Pilates-Flow	18 x ab Freitag, 04.09.2026 (15:00 - 16:00 Uhr)	Kursnr.: 262-3153
Power-Yoga	17 x ab Dienstag, 01.09.2026 (17:00 - 18:00 Uhr)	Kursnr.: 262-3146
Sturzprophylaxe	19 x ab Donnerstag, 20.08.2026 (08:30 - 09:30 Uhr)	Kursnr.: 262-3203
Line Dance	8 x ab Dienstag, 15.09.2026 (20:15 - 21:15 Uhr)	Kursnr.: 262-2041
Morgenfit	16 x ab Mittwoch, 02.09.2026 (08:00 - 09:00 Uhr)	Kursnr.: 262-3226
Yin Yoga	10 x ab Montag, 07.09.2026 (19:15 - 20:30 Uhr)	Kursnr.: 262-3120
Barre Workout	8 x ab Dienstag, 01.09.2026 (18:05 - 19:05 Uhr)	Kursnr.: 262-3201A

Gesundheit und Fitness



Bildungsurlaub MBSR-Kompaktkurs Stressbewältigung durch Achtsamkeit

In diesem Kompaktkurs lernst du, den Herausforderungen des Lebens und Stresssituationen mit der inneren Haltung der Achtsamkeit zu begegnen. Wir üben, bewusster und heilsamer mit körperlichen Stresssymptomen, Schmerzen, belastenden Gedanken und Gefühlen sowie zwischenmenschlichen Konflikten umzugehen.

Basierend auf dem MBSR-8-Wochen-Programm nach Prof. Jon Kabat-Zinn

● 262-3105

Mo, 25.01.27, 09.00-16.30 Uhr, 5x
Birgit Hartmann-Pool
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
350,00 €

Bildungsurlaub: Gesund im Job Mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und klarer Kommunikation Dich selbst stärken



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.

● 262-3104

Mo, 12.10.26, 09.00-16.30 Uhr, 4x
Birgit Hartmann-Pool
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
280,00 €

Schmerzen an Nacken und Schultern – Entlastung durch Eutonie GA

● 262-3107

Sa, 14.11.26, 11.00-17.00 Uhr
Karin Coch
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
48,00 €

NEU!

Die Feldenkrais-Methode - Bewusstheit durch Bewegung

Auch für Menschen mit
gesundheitlichen Einschränkungen

● 262-3110

Di, 01.09.26, 15.00-16.00 Uhr, 14x
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
102,00 €

● 262-3111

Mo, 31.08.26, 14.00-15.00 Uhr, 14x
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
102,00 €

● 262-3112

Mo, 31.08.26, 20.15-21.15 Uhr, 14x
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
102,00 €

Feldenkrais Workshop „Diagonale Verbindungen“

Wir beschäftigen uns mit der Zusammenarbeit unserer Körperhälften, besonders betrachten wir dabei die „Diagonalen“.

● 262-3114

So, 22.11.26, 11.00-14.00 Uhr
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
28,00 €

Feldenkrais Workshop „Alles in Balance“

Balance ist weit mehr als nur „nicht umzu-
fallen“!

● 262-3116

So, 25.10.26, 11.00-14.00 Uhr
Susanne Windzio
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
28,00 €

Qi Gong: Qi Gong: Die 8 Brokate Mit und ohne Vorkenntnisse



● 262-3117

Do, 27.08.26,
19.15-20.15 Uhr,
17x
Urs Reupke
vhs, Schulstr. 9,
Raum I, OG
152,00 €

Tai Chi

für Einsteiger*innen
mit Vorkenntnissen und
Fortgeschrittene

● 262-3117A

Do, 27.08.26, 20.15-21.15 Uhr, 17x
Urs Reupke
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
152,00 €

DEAN QIGONG - Glücksenergie tanken und entspannen

Mit einer Einführung für potentielle
Einsteiger*innen

● 262-3118

Mi, 26.08.26, 19.00-20.00 Uhr, 15x
Elke Wohler
Raum für Begegnung und Bewegung, Bir-
kenallee 6
146,00 €

Ying Yoga für alle

Jede*r ist eingeladen mitzumachen und
das Yin-Yoga-Konzept locker kennenzu-
lernen!

● 262-3120

Mo, 07.09.2026, 19.15-20.30 Uhr, 10x
Rodion Wohlleben
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
92,00 €

Kundalini Yoga – nur für dich Mit oder ohne Vorkenntnisse willkommen

● 262-3128

Mi, 19.08.26, 18.30-20.00 Uhr, 17x
Christina Haensel
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
176,80 €



Gesundheit und Fitness

Yoga auf dem Stuhl – für jedes Alter

Yoga auf dem Stuhl ermöglicht es dir, die Vorteile des Yogas zu genießen, ohne auf dem Boden üben zu müssen. Schnupperkurs mit Option auf Verlängerung!



© Birgit Freundt

● 262-3129

Do, 17.09.26, 15.00-16.00 Uhr, 15x
Birgit Freundt
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
108,00 €

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

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 262-3132

Fr, 21.08.26, 10.45-12.00 Uhr, 15x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
120,00 €

Yoga am Morgen – mit heilsamer Balance in den Tag

Mit und ohne Vorkenntnisse

Nutze die ruhigen Morgenstunden, um Kraft zu tanken und fokussiert in den Tag zu gehen.

● 262-3133

Fr, 21.08.26, 07.30-08.45 Uhr, 18x
Britta Graap
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
185,00 €

Yoga fürs Leben

Für jede Altersgruppe

● 262-3134

Mo, 17.08.26, 17.15-18.30 Uhr, 17x
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
122,00 €

● 262-3135

Mo, 17.08.26, 18.45-20.00 Uhr, 17x
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
122,00 €

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.

● 262-3136A

Sa, 29.08.26, 14.00-16.15 Uhr
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
21,00 €

● 262-3136B

Sa, 19.09.26, 14.00-16.15 Uhr
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
21,00 €

● 262-3136C

Sa, 21.11.26, 14.00-16.15 Uhr
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
21,00 €

● 262-3136D

Sa, 16.01.27, 14.00-16.15 Uhr
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
21,00 €

Hatha Yoga

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 262-3139

Do, 20.08.26, 17.30-19.00 Uhr, 16x
Imke Kaufmann-Bendig
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
132,00 €

● 262-3140

Mo, 17.08.26, 17.30-19.00 Uhr, 16x
Imke Kaufmann-Bendig
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
132,00 €

Männer Power Yoga

Vinyasa Stil



© Rodion Wohlleben

● 262-3137

Di, 08.09.26, 19.15-20.15 Uhr, 12x
Rodion Wohlleben
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
90,00 €

Hatha Yoga – körperliche Fitness und geistige Klarheit

Mit und ohne Vorkenntnisse – auch für Männer geeignet!

Hatha Yoga ist eine Praxis, die für alle zugänglich ist, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Fitnesslevel.

● 262-3141

Mi, 26.08.26, 20.15-21.30 Uhr, 17x
Jutta Wenzel
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
116,00 €

Gesundheit und Fitness



Yoga für alle – Ausgleich, Beweglichkeit und Entspannung im Alltag

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

● 262-3142

Mi, 02.09.26, 16.45-18.15 Uhr, 17x
Cathrin Funk
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
136,00 €

Yogalates und Faszien - meditatives Yoga und kräftigendes Pilates

Mit und ohne Vorkenntnisse, für jedes Alter

● 262-3143

Di, 25.08.26, 18.45-20.00 Uhr, 16x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
128,00 €

● 262-3144

Fr, 21.08.26, 09.15-10.30 Uhr, 15x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
120,00 €

Yin Yoga Ruhe - Stille - Atmung

Mit und ohne Vorkenntnisse, für jedes Alter

● 262-3144A

Sa, 24.10.26, 15.30-17.00 Uhr
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
10,00 €

● 262-3144B

So, 01.11.26, 10.30-12.00 Uhr, 2x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
20,00 €

● 262-3144C

So, 29.11.26, 10.30-12.00 Uhr
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
10,00 €

● 262-3144D

So, 17.01.27, 10.30-12.00 Uhr, 2x
Regina Radtke
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
20,00 €

Faszien-Pilates

Mobilität steigern
Mit und ohne Vorkenntnisse

Durch Faszientraining, kombiniert mit ausgesuchten Pilatesübungen, kommen wir zu mehr Kraft in Rücken, Bauch und Becken, zu strafferen Körperkonturen und mehr Beweglichkeit.



© Gabi Wohlfart

● 262-3152

Di, 18.08.26, 17.00-18.15 Uhr, 17x
Gabi Strauch-Wohlfart
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
144,00 €

Faszien-Yoga

Kombination aus Yin- & Hatha-Yoga & Faszientraining

● 262-3145

Do, 20.08.26, 18.30-20.00 Uhr, 17x
Annika Bremse
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
152,00 €

Pilates für jede Altersgruppe

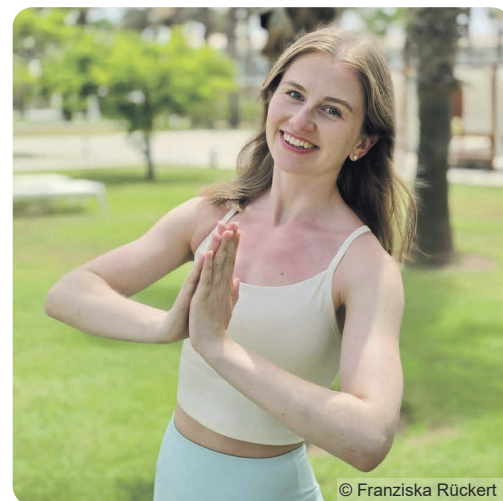
Mit und ohne Vorkenntnisse

● 262-3151

Di, 18.08.26, 20.15-21.15 Uhr, 20x
Marion Bastubbe
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
124,00 €

Pilates Flow

Kraft, Kontrolle und Beweglichkeit
Mit und ohne Vorkenntnisse
Kleingruppe



© Franziska Rückert

Pilates wirkt von innen nach außen - durch Präzision, Atemarbeit und das bewusste Zusammenspiel tiefer Muskelketten. Pilates Flow bringt diese Prinzipien in Bewegung: Die Übungen gehen fließend ineinander über und schaffen einen Rhythmus, der Körper und Geist gleichzeitig fordert und beruhigt.

● 262-3153

Fr, 04.09.26, 15.00-16.00 Uhr, 18x
Franziska Rückert
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
140,00 €

NEU!

Power-Yoga

Kraft und Klarheit in Bewegung
Mit und ohne Vorkenntnisse

Yoga kann sanft sein - aber es kann auch fordern.

Power-Yoga verbindet dynamische Bewegungsflüsse mit Atemarbeit und mentaler Fokussierung. Die Übungen bauen aufeinander auf, fordern den ganzen Körper und hinterlassen ein klares, belebtes Gefühl.

● 262-3146

Di, 01.09.26, 17.00-18.00 Uhr, 17x
Franziska Rückert
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
132,00 €

NEU!



Gesundheit und Fitness

Endlich entspannt: Nacken & Schultern lösen

Praktische Übungen für Büro, Zuhause und unterwegs

● 262-3227Z

Sa, 16.01.27, 10.00-13.00 Uhr
Esther Bolik
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
28,00 €

Starke Füße – Sicher im Gleichgewicht

Fußgymnastik und Gleichgewichtstraining für mehr Stabilität im Alltag



● 262-3227

So, 01.11.26, 10.00-13.00 Uhr
Esther Bolik
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
28,00 €

Bewegung, Fitness, Tanz

Line Dance - Schnupperkurs

Tanzen, bewegen, Spaß haben!



Tanzen findest du großartig, aber dein*e Partner*in nicht? Stress abbauen, die Konzentration fördern, neue Freundschaften knüpfen und

dabei in Bewegung kommen - das klingt nach dir? Dann mach mit!

Der Kurs richtet sich an alle, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Wichtig sind vor allem die Freude an Musik und Bewegung!

● 262-2041

Di, 15.09.26, 20.15-21.15 Uhr, 8x
Christopher Martin
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
48,00 €

Boule & Pétanque – Einführungskurs

Grundlagen, Technik und Spielpraxis für Anfänger*innen

Pétanque - die bekannteste Form des Boulesports - ist leicht zu erlernen und verbindet Geschicklichkeit, Taktik und Geselligkeit.

● 262-1302

Sa, 19.09.26, 14.00-15.30 Uhr
Sa, 26.09.26, 14.00-15.30 Uhr
Cornelia Wiese, Gabi Rocca
Außentermin
20,00 €

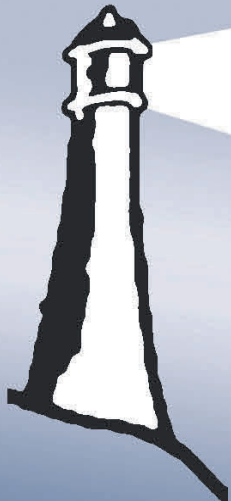
vhs Tanzkreis

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

Eine Partnerin ist nicht erforderlich.

● 262-2040

Do, 22.10.26, 14.30-16.30 Uhr, 21x
Karin Fittschen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
85,00 €



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



Zirkeltraining – effektiv fit werden

Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in einem abwechslungsreichen Ganzkörpertraining

Zirkeltraining kombiniert Kraft- und Ausdauerübungen an verschiedenen Stationen. Es trainiert den ganzen Körper, verbessert die Fitness, fördert die Fettverbrennung und ist besonders abwechslungsreich sowie zeiteffizient. Geeignet sowohl für Anfänger*innen als auch für Fortgeschrittene.

● 262-3200

Sa, 05.09.26, 09.00-10.00 Uhr, 10x
Marion Bastubbe
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
66,00 €

NEU!

Barre Workout am Stuhl

Kraft trifft Anmut - Mit und ohne Vorkenntnisse (Schnupperkurs)



© Franziska Rückert

Kleine Bewegungen, große Wirkung - das ist das Prinzip hinter Barre.

In diesem Kurs nutzen wir den Stuhl als unsere Barre: als Stütze, Hilfsmittel und Herausforderung zugleich. Wir stärken Beine, Gesäß, Core und Arme - und verbessern gleichzeitig Haltung, Balance und Körpergefühl.

● 262-3201A

Di, 01.09.26, 18.05-19.05 Uhr, 8x
Franziska Rückert
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
62,00 €

NEU!

Barre Workout am Stuhl

Kraft trifft Anmut
Mit und ohne Vorkenntnisse

● 262-3201B

Di, 10.11.26, 18.05-19.05 Uhr, 9x
Franziska Rückert
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
70,00 €

NEU!

Seniorengymnastik von Kopf bis Fuß!

Im Alter nimmt unsere körperliche Leistungsfähigkeit ab - aber wir können etwas dagegen tun!



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

Zudem arbeiten wir an unserer Wahrnehmung und Beweglichkeit und steigern so ganz nebenbei unser körperliches und seelisches Wohlbefinden.

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

● 262-3202

Mi, 19.08.26, 09.35-10.35 Uhr, 18x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
108,00 €

Sicher & Standfest

Gezieltes Training zur Sturzprophylaxe und Mobilität (65+)



Mobilität bedeutet Freiheit - und diese lässt sich trainieren. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie Ihre Standfestigkeit bewahren und mit Freude in Bewegung bleiben.

● 262-3203

Do, 20.08.26, 08.30-09.30 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
108,00 €

NEU!

Gymnastik 65 +

Präventionsgymnastik für Frauen und Männer

● 262-3204

Mi, 12.08.26, 11.00-12.00 Uhr, 17x
Gudrun Gabriel-Schröder
Gemeindezentrum Arche Noah, Haselweg 37
120,00 €

● 262-3204A

Mi, 12.08.26, 09.45-10.45 Uhr, 17x
Gudrun Gabriel-Schröder
Gemeindezentrum Arche Noah
120,00 €

50 + aktiv & gesund!

Präventive Gymnastik für Frauen und Männer

● 262-3206

Mi, 19.08.26, 08.30-09.30 Uhr, 18x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
108,00 €

Zumba® Gold

Für Anfänger*innen mit geringerer Intensität

● 262-3212

Fr, 21.08.26, 16.30-17.30 Uhr, 20x
Maren Eich
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
126,00 €



Gesundheit und Fitness

SalsaFit: Mehr als ein Tanzkurs

Dein Workout mit Rhythmus!
(ohne Tanzpartner*in!)



Hola! Ich bin Yani aus Kuba!

Ich lade euch ein, mit mir kubanische Salsa zu lernen und euch dabei fit zu tanzen! Bei "Salsafit" dreht sich alles um Freude, Bewegung und gute Laune, kombiniert mit einem effektiven Training für deinen Körper. Also komm' vorbei, lass' uns gemeinsam die kubanische Lebensfreude erleben - und nebenbei die Muskulatur stärken sowie Koordination, Gleichgewicht und Flexibilität verbessern.

● 262-3218

Do, 27.08.26, 20.10-21.10 Uhr, 18x
Yanicet Utria Deya
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
108,00 €

Nia-Training - fließender Tanz für Ausgleich und neue Energie

Mit guter Laune in den Alltag zurückkehren!
Kleingruppe

NIA macht glücklich, weil es nur um dich geht, mit der Einzigartigkeit deiner Anatomie, deinem Fitnessniveau und deinem Temperament.

● 262-3215

Do, 27.08.26, 17.00-18.15 Uhr, 18x
Natalie Yang-Förster
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
195,00 €

Zumba Fitness

Tanzen, Schwitzen & Spaß mit Yanicet!

In meinem Kurs vergisst du, dass du eigentlich gerade Sport machst!
(Für alle, die bereits eine solide Grundfitness mitbringen und Lust auf ein höheres Tempo haben!)

● 262-3219

Mo, 07.09.26, 16.00-17.00 Uhr, 17x
Yanicet Utria Deya
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
102,00 €

Intensives Beckenbodentraining

Beschwerden lindern und verhindern

Eine kraftvolle und elastische Beckenboden- und Rückenmuskulatur bildet die Grundlage für eine stabile Körpermitte und unterstützt eine gesunde Haltung. Mit gezielten Übungen stärken Sie Kraft, Beweglichkeit und Körperstabilität. So können Sie Beschwerden vorbeugen oder lindern, Verspannungen reduzieren und alltägliche Bewegungen erleichtern.

● 262-3220

Mi, 26.08.26, 17.15-18.15 Uhr, 19x
Ulrike Eickhölter
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
136,00 €

Bodyfit – Funktionelles Training für Kraft & Stabilität

Mit und ohne Vorkenntnisse



Das funktionelle Training mit dem eigenen Körpergewicht hilft, Kraft und Ausdauer gezielt zu steigern - ideal zur Unterstützung der Haltung und zur Erleichterung alltäglicher Bewegungen.

● 262-3222

Do, 20.08.26, 19.50-20.50 Uhr, 19x
Daniel Johansson
Grundschule Bickbargen, Sporthalle,
Bickbargen 115
102,00 €

Morgenfit

Mit Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit in den Tag starten!

In diesem vielseitigen Fitnesskurs verbinden wir Ausdauertraining, kräftigende Übungen und Mobili-



sation, um den gesamten Körper gezielt zu trainieren. Durch abwechslungsreiche Bewegungsabläufe verbesserst du deine körperliche Leistungsfähigkeit, förderst deine Beweglichkeit und stärkst deine Muskulatur.

● 262-3226

Mi, 02.09.26, 08.00-09.00 Uhr, 16x
Rebekka Hönnicke
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
112,00 €

Fit ab 40 – mit Spaß in Bewegung!

Mit regelmäßiger Bewegung fit und voller Energie bleiben - das geht, wenn Muskeln gefordert und gepflegt werden! Behalte und verbessere deine Kondition, Ausdauer und Beweglichkeit, und gehe mit guter Haltung aufrecht durchs Leben. Nach einem ausführlichen Aufwärmprogramm kräftigen wir Oberschenkel-, Bauch-, Rücken- und Gesäßmuskulatur. Eine lange Dehn- und Entspannungsphase rundet die Stunde ab - für eine starke Körperhaltung und mehr Wohlbefinden im Alltag.

● 262-3224

Do, 27.08.26, 18.30-19.30 Uhr, 16x
Ralf Kukowski
Kleine Sporthalle, Feldstr. 43
96,00 €



Gesundheit und Fitness

Complete Body Workout

Ganzkörpertraining mit Kraft- und Ausdaueranteilen

Verbessere deine Fitness mit einem abwechslungsreichen Training aus Kraft- und Ausdauerübungen.

Die Kombination stärkt Muskulatur und Herz-Kreislauf-System und fördert Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit.

Der Kurs ist für Frauen und Männer geeignet.

● 262-3225

Do, 27.08.26, 19.30-20.30 Uhr, 16x
Ralf Kukowski

Kleine Sporthalle, Feldstr. 43
96,00 €

Wirbelsäulengymnastik - individuelles Rückentraining

Mit und ohne Vorkenntnisse

● 262-3228

Mi, 19.08.26, 18.30-20.00 Uhr, 20x
Ulrike Eickhölder

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
152,00 €

Wirbelsäulengymnastik - im Alltag besser bewegen

Ohne oder mit geringen Vorkenntnissen

● 262-3229

Mo, 17.08.26, 18.50-19.50 Uhr, 18x
Svenja Christiansen
Sportverein HT, Bickbargen 122
108,00 €

Sanftes Rückentraining

Auch für Menschen mit Osteoporose

● 262-3230

Di, 18.08.26, 09.00-10.00 Uhr, 20x
Christine Lauenroth
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
130,00 €

Rückentraining

Auch bei bestehenden Rücken- und Gelenksbeschwerden

● 262-3231

Do, 20.08.26, 10.40-11.40 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
120,00 €

Wassergymnastik

Gelenkschonend für mehr Wohlbefinden

● 262-3234

Mi, 19.08.26, 18.00-18.45 Uhr, 18x
Svenja Christiansen
Grundschule Swatten Weg
153,00 €

● 262-3235

Mi, 19.08.26, 18.45-19.30 Uhr, 18x
Svenja Christiansen
Grundschule Swatten Weg
153,00 €

● 262-3236

Fr, 21.08.26, 13.15-14.00 Uhr, 19x
Svenja Christiansen
Grundschule Swatten Weg
161,50 €

Ballsportmix und Fitness

Die Alternative zum klassischen Fitnesskurs!

● 262-3239

Mi, 19.08.26, 19.30-20.45 Uhr, 18x
Thomas Kleinworth
Grundschule Bickbargen, Sporthalle,
Bickbargen 115
105,00 €

Padel Einstiegskurs

Bereit für ein neues Sporterlebnis bei den padel amigos in Halstenbek?

Eine Kooperation der vhs Halstenbek mit den padel amigos Halstenbek

● 262-3240

Di, 22.09.26, 18.30-20.00 Uhr
Dado Dietel
Außentermin
108,00 €



Bildungsurlaube 2026/27



MBSR-Kompaktkurs: Stressbewältigung durch Achtsamkeit

Gesund im Job - mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und klarer Kommunikation

Gesund im Job - mit Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und klarer Kommunikation

Plattdüütsch (Sprache, Alltag und Pflege)

Yogawoche für Frauen

Mo. 25.01.2027 –
Fr. 29.01.2027

Kursnr.: 262-3105

Mo. 12.10.2026 –
Do. 15.10.2026

Kursnr.: 262-3104

Di. 30.03.2027 –
Fr. 02.04.2027

Kursnr.: 271-3104

Mo. 19.10.2026 –
Fr. 23.10.2026

Kursnr.: 262-4590

Mo. 05.04.2027 –
Fr. 09.04.2027

Kursnr.: 271-3100

Gesundheit und Fitness



Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen

WenDo - Grundkurs

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



© Renate Bergmann

● 262-3262

Sa, 14.11.26, 12.00-18.00 Uhr

So, 15.11.26, 10.00-14.00 Uhr

Renate Bergmann

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

58,00 €

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Senior*innen

Praxisnaher Selbstschutz im Alltag – Sicherheit, Handlungskompetenz und Selbstvertrauen stärken



© Broich, Markus

Selbstbehauptung kann bis ins hohe Alter hinein trainiert werden und stärkt das persönliche Sicherheitsempfinden - auch

dann, wenn die körperlichen Fähigkeiten nachlassen. Ein sicherer Stand, eine deutliche Stimme, Aufmerksamkeit für die Umgebung und eine gute Vorbereitung helfen dabei, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und zu vermeiden.

Der Workshop zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag besteht aus einem theoretischen und einem praktischen Teil. Die Inhalte werden individuell auf die Teilnehmenden abgestimmt und praxisnah vermittelt.

● 262-3260

Mo, 17.08.26, 14.00-16.00 Uhr

Markus Broich

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

20,00 €

NEU!

Zwischen Ost und West: Lesung mit Jakob Springfeld



Jakob Springfeld liest aus seinem aktuellen Buch „Der Westen hat keine Ahnung, was im Osten passiert“ und spricht über seine Erfahrungen als junger Mensch in Ostdeutschland, gesellschaftliche Spannungen und demokratisches Engagement. Dabei geht es um persönliche Erlebnisse ebenso wie um Fragen nach gesellschaftlichem Zusammenhalt, Rechtsextremismus und der Stärkung demokratischer Strukturen.

Im Anschluss an die Lesung besteht Gelegenheit zum Gespräch.

25.11.2026

18:00 Uhr

**Grund- und
Gemeinschaftsschule
an der Bek**

Hartkirchener Chaussee 8a
Halstenbek

Eintritt: 4,00 EUR

Aufgrund begrenzter
Raumkapazitäten bitte anmelden:
tel. 04101 4912800
info@vhs-halstenbek.de

Gefördert durch:



Gesundheit und Fitness



Kochen und Genießen

Konservieren leicht gemacht

Einkochen, Einfrieren & Co. – Vorratshaltung ganz praktisch



Der Vortrag gibt einen Überblick über die verschiedenen Konservierungsmethoden und zeigt, warum es sich lohnt, Vorräte selbst anzulegen. Neben praktischen Tipps erhalten Sie auch einige erprobte Rezepte zur vielfältigen Verwendung.

● 262-1008

Mo, 12.10.26, 16.00-18.30 Uhr
Sigrid Kapovic
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
22,00 €

Kochclub

Kochen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Egal, ob du bereits über fortgeschrittene Kochkenntnisse verfügst oder als Kochanfänger*in Erfahrung sammeln möchtest - bei uns sind alle willkommen! Der Spaß am Kochen und das gemeinsame Genießen der Speisen stehen bei uns im Vordergrund.

● 262-3500

Mo, 28.09.26, 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

● 262-3501

Do, 03.09.26, 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

● 262-3502

Di, 01.09.26, 18.30-21.30 Uhr, 4x
Gabriele Bätge
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
92,80 €

Glutenfrei backen wie vom Bäcker

Brot & Brötchen ohne Zuckerzusatz – mit Wissen, Praxis und Genuss

● 262-3511

Sa, 21.11.26, 10.00-13.45 Uhr
Anja Hofmann
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
32,00 €

NEU!

Zuckerfrei & glutenfrei im Alltag

Schnelle Küche für Berufstätige – gesund, lecker und unkompliziert

● 262-3512

Sa, 07.11.26, 10.00-13.45 Uhr
Anja Hofmann
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
32,00 €

NEU!

Vitaminreiche Bowls und Salate

Ausgewogen und knackig

● 262-3513

Sa, 23.01.27, 10.00-14.30 Uhr
Joachim Schröder
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €

Entdecken Sie die Vielfalt der türkischen Küche

... ein Kochkurs zum Genießen!



● 262-3514

Fr, 18.09.26, 16.30-21.00 Uhr
Nevin Aksoy
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €

NEU!

Bunte Türkische Küche – vegetarisch entdecken

Traditionelle Rezepte kennenlernen und gemeinsam zubereiten

Erleben Sie einen genussvollen Abend mit traditionellen Gerichten der türkischen Küche - ganz ohne Fleisch. Gemeinsam bereiten wir gefüllte, getrocknete Auberginen, Zucchini und Paprika zu, dazu einen frischen Joghurt-Dip, einen knackigen Salat und köstliche Börek.

● 262-3515

Fr, 30.10.26, 16.30-21.00 Uhr
Nevin Aksoy
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €

NEU!

Street Food

Eine kulinarische Entdeckungsreise

Street Food sind köstliche, frisch zubereitete Snacks und Gerichte, die man unkompliziert an kleinen Ständen oder Foodtrucks auf der Straße genießen kann.

● 262-3517

Sa, 05.09.26, 10.00-14.30 Uhr
Joachim Schröder
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Hartkirchener Ch. 8, Lehrküche
34,80 €



Gesundheit und Fitness

Lust auf Kürbis?

Vielseitige Kürbis-Kreationen

Neue kreative Ideen mit Kürbis, mal mit Fleisch oder mit Meeresfrüchten. Kürbis kann auch als Nachspeise glänzen!

● **262-3518**

Sa, 12.12.26, 10.00-14.30 Uhr

Joachim Schröder

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

34,80 €

NEU!

Die peruanische Küche mit Graciela entdecken

Peru - eines der spannendsten kulinarischen Länder Südamerikas!

● **262-3519**

Sa, 19.09.26, 10.00-14.30 Uhr

Graciela Cuadros Zegarra de Reimers

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

34,80 €

NEU!

Fiesta Mexicana - Entdecke die Vielfalt der mexikanischen Küche

Ein Kochkurs mit traditionellen Rezepten aus Mexiko

● **262-3520**

Sa, 14.11.26, 10.00-14.30 Uhr

Graciela Cuadros Zegarra de Reimers

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

34,80 €

NEU!

Marokkanische Küche – eine Reise in die orientalischen Aromen Nordafrikas

Traditionelle Rezepte und kulinarische Hintergründe

Das Highlight des Kurses ist das Kochen mit dem Tajine - einem traditionellen Gefäß aus gebranntem Ton bzw. Terrakotta, das seit Jahrhunderten in Marokko verwendet wird.

● **262-3521**

Sa, 26.09.26, 10.00-14.30 Uhr

Graciela Cuadros Zegarra de Reimers

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

34,80 €

NEU!

Kekse backen

Jede*r Teilnehmende backt eine leckere Plätzchensorte, die dann zum Ende unter allen verteilt wird. Somit haben Sie einen entspannten Start in den Advent.

● **262-3530**

Sa, 28.11.26, 11.00-14.00 Uhr

Gabriele Bätge

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

25,00 €



© Graciela Cuadros



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

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

Deutsch-jüdische und israelische Literatur

vhs.wissen live

● 262-1906

Mo, 12.10.26, 19.30-21.00 Uhr
Prof. Dr. Jakob Hessing, Dr. h.c. Michael Krüger
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Literaturkreis in der vhs

Miteinander in gemütlicher Runde über Bücher sprechen

● 262-2021

Mi, 02.09.26, 16.45-18.15 Uhr, 5x
Ines Neudahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
Ein Beitrag von 30,00 EUR bitte vor Ort entrichten.

Musikschule

Chorgesang für singbegeisterte Menschen / Frauenchor

"HasteTöne 1"

Neue Mitsängerinnen sind in unserer Runde herzlich willkommen!

● 262-2122

Di, 18.08.26, 17.00-18.35 Uhr, 18x
Chihiro Hirayama
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Raum 1.213, Hartkirchener Ch. 8a
190,00 €

Chorgesang für singbegeisterte Menschen / Gemischter Chor

"HasteTöne 2"

Neue Mitsänger*innen sind in unserer Runde herzlich willkommen!

● 262-2123

Di, 18.08.26, 18.30-20.10 Uhr, 16x
Dorit Navetta
Neuer Gemeindesaal, Wurmkamp 10, 22869 Schenefeld
178,00 €

Einzelunterricht Gesang

Zweiwöchentlicher Einzelunterricht für jedes Niveau

● 262-2124

Do, 03.09.26, 17.10-21.00 Uhr, 8x
Henrike Puskeppel
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: 320 Euro für acht Termine à 45 Minuten
Gebühr: 425 Euro für acht Termine à 60 Minuten

Stimmbildungs- und Gesangskurs in der Gruppe

Für alle, die gern singen und ihre Stimme entdecken oder weiterentwickeln möchten.
(zweiwöchentlicher Gruppenunterricht)



© Henrike Puskeppel

● 262-2125

Do, 27.08.26, 17.10-18.40 Uhr, 8x
Henrike Puskeppel
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
126,00 €

● 262-2126

Do, 27.08.26, 18.50-20.20 Uhr, 8x
Henrike Puskeppel
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
126,00 €

Gebühren Musikunterricht für Erwachsene

Die Unterrichtsgebühr richtet sich nach der Anzahl der vereinbarten Termine. Zusätzlich fällt pro Semester eine Verwaltungsgebühr von 7,00 EUR an.

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich, die Zahlung kann jedoch monatlich per Lastschrift erfolgen.

Bitte vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin direkt mit der Musiklehrkraft. Informationen und Kontaktdaten erhalten Sie im vhs-Büro. Versäumte Termine können nur nachgeholt werden, wenn sie von der Kursleitung abgesagt wurden.



Gruppengröße	Zeitdauer	Gebühr	18 Termine	19 Termine	20 Termine
Einzelunterricht	45 min.	36,00 EUR	648,00 EUR	684,00 EUR	720,00 EUR



Kultur und Gestalten

Singen mit Jolanta

Einzelunterricht in allen Gesangsbereichen

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

● 262-2127

Mo, 17.08.26, 14.00-18.00 Uhr
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr s. Tabelle

"Radiant Voices"

Popchor für junge Erwachsene, die Musik lieben

Bei uns stehen nicht nur die Musik, sondern auch der Spaß und das Gemeinschaftsgefühl im Mittelpunkt!

● 262-2128

Fr, 28.08.26, 16.30-18.15 Uhr, 14x
Dorit Navetta
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
154,00 €

Ukulele für Erwachsene (Anfänger*innen und geduldige Auffrischer*innen)

Mit fünf Akkorden auf nur vier Saiten erschließen sich schon zu Beginn unendlich viele Möglichkeiten der Liedbegleitung!

● 262-2130

Di, 15.09.26, 11.00-12.00 Uhr, 10x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
134,00 €

NEU!

Ukulele für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren

Für Fortgeschrittene

● 262-2131

Mi, 02.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 16x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
170,00 €

Keyboard spielen lernen für Erwachsene

Für jedes Niveau



● 262-2140

Mi, 19.08.26, 13.00-17.00 Uhr, 18x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr: s. Tabelle



Hilfe + Pflege ProVita
Waltraud Walter oHG

"Pflege mit Menschlichkeit und Kompetenz!"

Ambulanter Pflegedienst Ambulant Betreute Wohngemeinschaften

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

Team Elmshorn
Sandhöhe 9
25337 Elmshorn
04121 / 59 60

Team Tornesch
Kokoschkaweg 2
25436 Tornesch
04122 / 40 74 20

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

Team Kiebitzreihe
Koppeldamm 31
25368 Kiebitzreihe
04121 / 27 23 10

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

Kultur und Gestalten



● 262-2141

Do, 20.08.26, 13.00-17.30 Uhr, 19x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr: s. Tabelle

Akkordeon lernen Für Anfänger*innen und Fortgeschritten

● 262-2142

Mi, 19.08.26, 13.00-17.00 Uhr, 18x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr: s. Tabelle

Querflöte spielen lernen für Erwachsene

Für jedes Niveau

● 262-2144

Do, 20.08.26, 15.00-20.00 Uhr, 20x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr: s. Tabelle

● 262-2145

Mo, 17.08.26, 15.00-20.00 Uhr, 19x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr: s. Tabelle

Klavier spielen lernen

Für jedes Niveau

● 262-2147

Do, 20.08.26, 14.00-18.45 Uhr, 19x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-2148

Mo, 17.08.26, 13.45-18.00 Uhr, 18x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-2149

Mi, 19.08.26, 13.30-18.00 Uhr, 18x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-2150

Sa, 22.08.26, 10.00-17.00 Uhr, 18x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-2151

Fr, 21.08.26, 13.30-16.15 Uhr, 19x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-2154

Mo, 17.08.26, 13.30-19.30 Uhr, 18x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-2155

Di, 18.08.26, 13.30-19.30 Uhr, 18x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-2156

Mi, 19.08.26, 13.30-19.30 Uhr, 18x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

Malen und Zeichnen

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 3

vhs.wissen live

Seien Sie dabei, wenn sich Freund*innen der Kunst zusammenfinden und über bedeutende Kunstwerke aus der Neuen Pinakothek in München und aus der Hamburger Kunsthalle austauschen.

● 262-1902

Mi, 23.09.26, 19.30-21.00 Uhr
Dr. Andrea Weniger, Claudia Böhme, Jochen Meister
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Kunst im Ohr – Ein Livestream für alle Sinne 4

vhs.wissen live

● 262-1917

Mi, 25.11.26, 19.30-21.00 Uhr
Dr. Andrea Weniger
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Rubens oder Rembrandt?

Werke der Holländischen und Flämischen Malerei des Barock in der Alten Pinakothek

vhs.wissen live

● 262-1921

Do, 10.12.26, 19.30-21.00 Uhr
Dr. Mirjam Neumeister
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

NEU!

Handlettering - die Kunst der schönen Buchstaben

Lernen, üben, ausprobieren!



● 262-2010

Do, 10.09.26, 17.00-20.00 Uhr
Astrid Meine
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
28,00 €

Handlettering-Werkstatt zu Weihnachten

Karten & Anhänger kreativ gestalten

Genieße die kreative Auszeit in gemütlicher Runde bei Tee, Keksen und vorweihnachtlicher Stimmung!

● 262-2011

Do, 03.12.26, 17.00-20.00 Uhr
Astrid Meine
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
28,00 €



Kultur und Gestalten

Sütterlinschrift

Sütterlin schreiben und lesen lernen



© Karin Behrendt

Haben Sie Opas Feldpostbriefe gefunden oder alte Familienurkunden, die Sie nicht entziffern können? Möchten Sie sich an einer alten Schrift versuchen? Dann sind Sie hier richtig.

● 262-2014

Mi, 28.10.26, 18.30-20.00 Uhr, 6x
Karin Behrendt
vhs, Schulstr. 9, Raum H2, OG
66,00 €

Intuitives Malen - Ausdrucksmalen für Erwachsene

Erkenne dich selbst und lebe dein Potenzial

● 262-2072

Mi, 26.08.26, 18.00-20.00 Uhr
Birgit Hans
vhs, Schulstr.9, Raum L2, OG
134,00 €

Kreatives Gestalten vom Realismus bis hin zur Abstraktion

Acryl, Aquarell, Tempera oder Öl-Malen

● 262-2075

Mi, 19.08.26, 10.00-12.15 Uhr, 19x
Luis Garom
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
190,00 €

Mandalas zeichnen lernen

Kreativität und Entspannung im Workshop

● 262-2077

Sa, 07.11.26, 14.00-17.00 Uhr
Supriya Agarwal
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
26,00 €

Aquarell für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Aquarellmalerei von den Grundlagen
bis zur eigenen Bildsprache



● 262-2078

Fr, 04.09.26, 17.30-19.00 Uhr, 16x
Anika Schäfer-Olivier
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
160,00 €

NEU!

Aquarell-Workshop für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Weihnachtskarten kreativ gestalten



● 262-2079

Sa, 28.11.26, 14.00-17.00 Uhr
Anika Schäfer-Olivier
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
24,00 €

NEU!

Kreatives Gestalten

Goldschmieden

Schmuck selbst herstellen, nach eigenen Ideen

● 262-2050

Mi, 09.09.26, 18.45-21.15 Uhr, 9x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
202,00 €

Goldschmieden intensiv

Wochenend-Workshop

● 262-2052

Sa, 21.11.26, 10.00-15.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
90,00 €

Goldschmieden Spezial Sandgussverfahren

Wochenend-Workshop

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



© Inke Grotewahl

● 262-2053

Sa, 07.11.26, 10.00-15.00 Uhr, 2x
Inke Grotewahl
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
90,00 €

Kultur und Gestalten



Töpferkurs

Modellieren mit Ton für Erwachsene und Jugendliche

● 262-2080

Mo, 17.08.26, 18.30-20.30 Uhr, 10x
Bianca Arpe
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
116,00 €

● 262-2081

Do, 20.08.26, 18.30-20.30 Uhr, 10x
Bianca Arpe
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
116,00 €

Kreiere deine Keramik-Kunst

Mit Ton gestalten, Techniken erlernen, eigene Ideen umsetzen



© Patricia Gonzales-Lauer

● 262-2082A

Di, 17.11.26, 18.30-20.30 Uhr, 8x
Patricia Gonzalez-Lauer
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
104,00 €

Weihnachtstöpfern für Kinder mit einem lieben Erwachsenen

Gemeinsam gestalten – kreative Zeit im Advent



● 262-2084

Sa, 05.12.26, 11.00-12.30 Uhr, 2x
Patricia Gonzalez-Lauer
vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG
20,00 €



Bonsai-Einstiegskurs

Praxis - Du bekommst dein eigenes Bäumchen!

Für Personen ab 16 Jahren

● 262-2085

Di, 22.09.26, 19.00-20.30 Uhr, 3x
Sebastian Lauer
vhs, Schulstr. 9, Raum
33,00 €

Schneidern für Fortgeschrittene

● 262-2090

Do, 13.08.26, 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!

● 262-2093

Mi, 30.09.26, 17.00-19.00 Uhr, 8x
Cornelia Hentschel
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
90,00 €

Strick- und Häkelclub für Fortgeschrittene

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

● 262-2094

Do, 01.10.26, 18.30-20.30 Uhr, 8x
Cornelia Hentschel
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
90,00 €

Nähen mit Beatrix

für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene

● 262-2095

Di, 18.08.26, 18.00-21.00 Uhr, 5x
Beatrix Wethling
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
113,00 €

● 262-2096

Di, 27.10.26, 18.00-21.00 Uhr, 4x
Beatrix Wethling
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
90,40 €

Strickclub für Fortgeschrittene Gemeinsam Stricken

● 262-2097

Mi, 15.10.25, 17.00-19.00 Uhr, 0x
vhs, Schulstr.9, Küche / AW, OG
120,00 €

Bücher falten

Aus alten Büchern werden kleine Kunstwerke

● 262-2098

Sa, 14.11.26, 14.00-17.00 Uhr
Astrid Münnich
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
28,00 €

NEU!

Modulares 3D-Origami

Falten, Stecken, Gestalten



Aus vielen einzelnen gefalteten Teilen entstehen Blumen, Tiere, Vasen und vieles mehr. Ähnlich wie beim Bauen mit Legosteinen bietet diese Technik vielfältige Möglichkeiten, deine Kreativität auszuleben und neue Gestaltungsideen zu entdecken.

● 262-2099

Sa, 28.11.26, 14.00-17.00 Uhr
Astrid Münnich
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
28,00 €

NEU!



Kultur und Gestalten

Tanz

Tänze aus aller Welt - Tanzen ohne Tanzpartner*in!

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

● **262-3217**

Fr, 11.09.27, 18.30-10.00 Uhr, 15x
Mona Merrikh-Yazdi
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
120,00 €

Line Dance - Schnupperkurs!

Tanzen, bewegen, gemeinsam Spaß haben

● **262-2041**

Di, 15.09.26, 20.15-21.15 Uhr, 8x
Christopher Martin
vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
48,00 €

NEU!

Fotografie

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

Triff Gleichgesinnte und lerne von den Erfahrungen anderer Clubmitglieder.

● **262-2030**

Mi, 16.09.26, 18.30-21.00 Uhr, 5x
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
80,00 €

Grundlagenkurs Fotografie

Fotokurs für Einsteiger*innen

Möchtest du digitale Fotografie lernen und deine Kamera sicher bedienen? In diesem Einsteigerkurs lernst du, Motive gezielt zu gestalten und mit Licht, Blende und Verschlusszeit bessere Fotos zu machen.

Der Kurs richtet sich an Anfänger*innen und alle, die ihre Grundlagen auffrischen möchten. Du lernst die Funktionen verschiedener Kameratypen kennen und setzt das Gelernte in praktischen Übungen und kleinen Fotoausflügen um – mit Fokus auf Bildaufbau, Perspektive und Lichtführung.



© Andreas Pflug

● **262-2032**

Fr, 04.12.26, 18.30-21.30 Uhr, 5x
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
178,00 €

Fotowalk: Nachts, wenn alles schläft ... in Halstenbek

Wie fotografiert man im Dunkeln?

Wir erkunden gemeinsam in Kleingruppen die vielfältigen Motive unserer nächtlichen Gemeinde, lernen eine andere und neue Art der Lichtführung kennen und erfahren, wie man mit und ohne Stativ nachts perfekt fotografieren kann.

Die Umsetzung eigener Bildideen wird unterstützt und durch Aufgabenstellungen gefördert.

● **262-2036**

Fr, 30.10.26, 18.30-22.30 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
42,00 €

Der Kamera-Kompass

Welche Ausrüstung passt wirklich zu mir?

Überfordert vom Technik-Dschungel? In diesem Kurs bekommst du Orientierung beim Kamerakauf. Wir vergleichen System- und Kompaktkameras sowie Actioncams, Drohnen und Sofortbildfotografie.

● **262-2037**

Do, 05.11.26, 18.30-21.00 Uhr
Andreas Pflug
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
27,00 €

NEU!



Adolf Brandt GmbH

Lütten Immels 3 · 25469 Halstenbek

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

Heizungsbau - Solaranlagen - Sanitär - Komplettbad
Echtglas-Duschen - Beratung - Planung - Ausführung - Kundendienst

Junge vhs



Bewegung und Entspannung

Familienyoga – Gemeinsam Zeit erleben und Kraft tanken

Kinder von 4-8 Jahren mit Eltern



© Simone Klopsch

● 262-3122

So, 04.10.26, 10.00-11.30 Uhr

Simone Klopsch

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
10,00 € (pro Person)

● 262-3123

So, 01.11.26, 14.30-16.00 Uhr, 1x

Simone Klopsch

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG
10,00 €

Yoga für Kinder 4–6 Jährige

Spielerisch in Balance kommen



© Birgit Freundt

Yoga für Kinder stärkt Körpergefühl, Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Durch den Wechsel von Bewegung und Ruhe erleben die Kinder Ausgleich und Entspannung. Fantastische Geschichten begleiten die Übungen und machen Yoga zu einem spielerischen Erlebnis.

● 262-6054

Di, 13.10.26, 15.00-15.45 Uhr

Birgit Freundt

vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
91,00 €



Lernförderung

Lernförderung Deutsch

● 262-6014

Di, 18.08.26, 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

● 262-6016

Di, 18.08.26, 15.00-19.00 Uhr

Marina Hölck

vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG

Gruppenförderung: 60,00 €/Monat; Ein-

zelförderung: 123,00 €/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!

● 262-2128

Fr, 11.09.26, 16.30-18.00 Uhr

Dorit Navetta

vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG

154,00 €

Gebühren Musikunterricht für Kinder

Die Unterrichtsgebühr richtet sich nach der Anzahl der vereinbarten Termine. Zusätzlich fällt pro Semester eine Verwaltungsgebühr von 7,00 EUR an.

Eine Gebührenermäßigung ist nicht möglich, die Zahlung kann jedoch monatlich per Lastschrift erfolgen.

Bitte vereinbaren Sie Ihren Wunschtermin direkt mit der Musiklehrkraft. Informationen und Kontaktdaten erhalten Sie im vhs-Büro.

Versäumte Termine können nur nachgeholt werden, wenn sie von der Kursleitung abgesagt wurden.



Gruppengröße	Zeitdauer	Gebühr	18 Termine	19 Termine	20 Termine
Einzelunterricht	30 min.	22,00 EUR	396,00 EUR	418,00 EUR	440,00 EUR
Einzelunterricht	45 min.	33,00 EUR	594,00 EUR	627,00 EUR	660,00 EUR
2er-Gruppe	45 min.	22,00 EUR	396,00 EUR	418,50 EUR	440,00 EUR



Junge vhs

Singen mit Jolanta

Einzelunterricht in allen Gesangsbereichen

● 262-6020

Mo, 17.08.26, 14.00-18.00 Uhr
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

Singen und Klingen für Babys und Toddler

5 bis 18 Monate mit je einer erwachsenen Begleitperson

Die Gruppen sind altersgemischt - so ergänzen, temperieren und inspirieren sich die Kinder gegenseitig. Im Mittelpunkt steht lebendiges gemeinsames Musizieren - ohne Leistungsanspruch, ohne Vorkenntnisse. Einfache Finger- und Gestenspiele, kurze neue, alte sowie eigene Kinderlieder werden mit dem Orff-Instrumentarium und erlesenen babyfreundlichen Klanggegenständen untermalt. Auch Elemente aus der Waldorfpädagogik und dem Musikgarten fließen ein.



© Silvia Mári Frost

Während wir Erwachsenen entspannt und wertfrei miteinander klingen, laden wir die Kleinen ein, zu beobachten und durch ihre natürliche Neugier selbst den Zeitpunkt zu bestimmen, wann sie etwas näher erkunden und ausprobieren möchten.

● 262-6022

Di, 15.09.26, 10.00-10.45 Uhr, 10x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
100,00 €

NEU!

Musikalische Früherziehung

Für 3- bis 4-jährige Kinder mit einer erwachsenen Begleitperson

Gemeinsam entdecken wir, wie magisch und mitreißend Singen, Klatschen und Klingen zusammen mit anderen Menschen sein kann.

● 262-6021

Mi, 02.09.26, 15.15-16.00 Uhr, 16x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
120,00 €

Musikalische Früherziehung

Für 5- bis 6-jährige Kinder

In diesem Kurs wird auf breiter Ebene Beziehung zur Musik aufgebaut, Musik als Sprache erlebt, durch die man sich selbst ausdrücken und währenddessen seine motorischen, kognitiven und stimmlichen Möglichkeiten erweitern kann.

● 262-6023

Mi, 02.09.26, 16.15-17.00 Uhr, 16x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum I, OG
120,00 €



25 Jahre
Danke!



Bio Supermarkt

Hauptstraße 32
25469 Halstenbek

Mo.-Fr.
8-19
Samstag
8-18

Junge vhs



Block- und quergeflötet für Kinder ab fünf Jahren

Für jedes Niveau

● 262-6025

Mo, 17.08.26, 15.00-20.00 Uhr, 19x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

● 262-6026

Do, 20.08.26, 15.00-20.00 Uhr, 20x
Judith Michalski
Grund- und Gemeinschaftsschule an der Bek, Ruheraum 0.209, Hartkirchener Ch. 8a
Gebühr s. Tabelle

Ukulele für Kinder ab sieben Jahren

Für Kinder mit Vorkenntnissen

● 262-6030

Mi, 02.09.26, 17.20-17.50 Uhr, 16x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
183,00 €

Ukulele für Jugendliche ab 15 Jahren und Erwachsene

Für Fortgeschrittene

Die Kursleiterin unterrichtet Sopran-, Konzert- und Tenor-Ukulele und berät dich gern beim Kauf einer Ukulele!

● 262-2131

Mi, 02.09.26, 18.00-19.00 Uhr, 16x
Silvia Mári Frost
vhs, Schulstr. 9, Raum P, OG
170,00 €

Keyboard spielen lernen

Für jedes Niveau

● 262-6035

Mi, 19.08.26, 13.00-17.00 Uhr, 18x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

Akkordeon spielen lernen

Für jedes Niveau

Akkordeon ist ein Handzuginstrument, dessen Anfangsstufen leicht erlernbar sind. Schon bald stellt sich der Erfolg ein! Leihinstrumente können gestellt werden - bei der Anschaffung eines neuen Instruments berät die Kursleiterin gern.



● 262-6024

Do, 20.08.26, 13.30-17.30 Uhr
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

● 262-6036

Do, 20.08.26, 13.00-17.30 Uhr, 19x
Gabriele Arndt-Beracz
vhs, Schulstr. 9, Raum H1, OG
Gebühr s. Tabelle

Klavier spielen lernen

Für jedes Niveau

● 262-6037

Do, 20.08.26, 14.00-18.45 Uhr, 19x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

● 262-6038

Mo, 17.08.26, 13.30-18.00 Uhr, 18x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr s. Tabelle

● 262-6039

Sa, 22.08.26, 10.00-17.00 Uhr, 18x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr s. Tabelle

● 262-6040

Mo, 17.08.26, 13.30-19.30 Uhr, 18x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-6041

Di, 18.08.26, 13.30-19.30 Uhr, 18x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-6042

Mi, 19.08.26, 13.30-19.30 Uhr, 18x
Jolanta Busch
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-6043

Mi, 19.08.26, 13.30-18.00 Uhr, 18x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr: s. Tabelle

● 262-6044

Fr, 21.08.26, 13.30-16.15 Uhr, 19x
Elena Malkova
vhs, Schulstr. 9, Raum F, EG
Gebühr s. Tabelle

● 262-6045

Di, 18.08.26, 15.00-16.00 Uhr, 18x
Chihiro Hirayama
vhs, Schulstr. 9, Raum E, EG
Gebühr s. Tabelle

EDV für Schüler*innen

vhs-Digitalkurs: DO-IT – KI im Hausaufgabenmodus

Lernen smarter, nicht länger – mit KI als Lernhilfe

● 262-6071

Mo, 19.10.26, 14.00-17.00 Uhr
Thorsten H. Bradt
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!



Junge vhs

Die vhs-Digitalkurse sind ein Kooperationsangebot der vhs Halstenbek, der Förde-vhs und des Digital Learning Campus (DLC). Durch diese Zusammenarbeit können wir Ihnen ein vielfältiges und aktuelles digitales Kursangebot anbieten.

vhs-Digitalkurs: DO-IT – KI in MINT Fächern

Mathe, Informatik, Naturwissenschaften und Technik neu entdecken

● 262-6072

Mi, 21.10.26, 14.00-17.00 Uhr

Thorsten H. Bradt

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

vhs-Digitalkurs: DO-IT – KI zum Sprachenlernen

Vokabeln verstehen, Texte üben und sicher sprechen

● 262-6073

Do, 22.10.26, 14.00-17.00 Uhr

Thorsten H. Bradt

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

vhs-Digitalkurs: DO-IT – KI für Referate und Präsentationen

Ideen finden, Inhalte verstehen und selbstbewusst präsentieren

● 262-6074

Di, 20.10.26, 14.00-17.00 Uhr

Thorsten H. Bradt

Online

gebührenfrei, bitte anmelden!

Informationen

& Anmeldung:

Tel.: 04101 4912800

info@vhs-halstenbek.de

Selbstverteidigung

Löwenstark!

Selbstsicherheit und Selbstbehauptung für Kinder von 7 bis 10 Jahren (gemeinsam mit einer vertrauten Begleitperson)



Hier lernen Kinder spielerisch, sicher aufzutreten, eigene Grenzen wahrzunehmen und diese klar zu kommunizieren. Dabei verwandeln wir Unsicherheit in Selbstvertrauen - ohne Druck, dafür mit viel Bewegung, Spaß und praktischen Übungen. Die Kinder nehmen gemeinsam mit einer vertrauten Begleitperson teil. Mit einer Anmeldung können jeweils ein Kind und eine Begleitperson teilnehmen. So können die Übungen direkt zusammen erlebt und auch im Alltag leichter aufgegriffen werden.

● 262-6051

Sa, 12.09.26, 11.00-13.00 Uhr

Markus Broich

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

32,00 € (Kind inkl. Begleitperson)

● 262-6052

Sa, 28.11.26, 11.00-13.00 Uhr

Markus Broich

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

32,00 € (Kind inkl. Begleitperson)

NEU!

NEU!

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen (12 bis 14 Jahre)

WenDo Grundkurs



Der Kurs vermittelt Techniken zur Selbstverteidigung, den Einsatz von Körpersprache und Stimme sowie Strategien zur Wahrnehmung und Durchsetzung persönlicher Grenzen. Anhand konkreter Alltagssituationen werden Handlungsmöglichkeiten, Selbstbehauptung und solidarisches Handeln praktisch erprobt.

● 262-6053

So, 15.11.26, 14.30-18.00 Uhr

Fr, 20.11.26, 14.00-16.00 Uhr

Renate Bergmann

vhs, Schulstr. 9, Mehrzweckraum, OG

36,00 €

Kreatives Gestalten

Weihnachtstöpfern für Kinder mit einem lieben Erwachsenen



Gemeinsam gestalten – kreative Zeit im Advent

● 262-2084

Sa, 05.12.26, 11.00-12.30 Uhr, 2x

Patricia Gonzalez-Lauer

vhs, Schulstr. 9, Werkraum, OG

20,00 €

NEU!

Digitales Lernen



Online-Kurse

Wer zahlt den Spaß?

Finanzielle Fördermittel für berufliche Weiterbildungen gut erklärt.

● **262-5100**

Di, 08.09.26, 16.00-17.30 Uhr
Martina Holler
Online
gebührenfrei, bitte anmelden!

Canva kompakt: Bildbearbeitung, Design & Social Media für Einsteiger*innen

● **262-5104**

Mi, 04.11.26, 16.00-18.15 Uhr
Gesa Gröning
Online
48,00 €

Selbstständig in Vollzeit

Was du vor dem Schritt wissen solltest.

Du überlegst, den Sprung in die Vollzeit-Selbstständigkeit zu wagen - vielleicht aus einer Anstellung heraus, vielleicht aus einer nebenberuflichen Tätigkeit, die größer werden soll? Dann stehen jetzt eine Menge Entscheidungen an, die später schwer zu korrigieren sind.

Dieses Seminar gibt dir die Orientierung, die du in dieser Phase brauchst.

● **262-5106**

Do, 01.10.26,
17.00-18.30 Uhr
Johannes Röder
Online
8,00 €

Einstieg in Meta Ads: Facebook und Instagram

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

● **262-5107**

Di, 10.11.26, 16.00-18.15 Uhr
Gesa Gröning
Online
32,00 €

Mit Stimme und Körpersprache überzeugen

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Wirkung bewusst zu steuern: Sie setzen Ihre Stimme gezielt ein, verstärken Ihre Aussagen durch Körpersprache und entwickeln ein besseres Gespür für Ihr Gegenüber.

● **262-5108**

Sa, 14.11.26, 10.00-14.30 Uhr
Gesa Gröning
Online
44,00 €



Impressum

Herausgeberin:
vhs Halstenbek
Schulstr. 9
25469 Halstenbek

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

Verantwortlich im Sinne des Pres-
serechts (V.i.S.d.P.):
Beate Lorkowski, Leitung vhs Hal-
stenbek

Gestaltung und Satz:
vhs Halstenbek

Druck:
A. Beig Druckerei & Verlag GmbH &
Co. KG, Itzehoe

Stand: Juni 2026

Deutsches Rotes Kreuz

Ortsverein Halstenbek e.V.

Schulstraße 10, 25469 Halstenbek
Telefon: 04101-40 28 28
(montags bis freitags 10:00 – 12:00 Uhr)
E-mail: drk-ov-halstenbek@gmx.de

In unserer Begegnungsstätte für Senioren treffen sich Gleichgesinnte regelmäßig in verschiedenen Gruppen — ob sportlich aktiv, meditativ, zum Spielen oder einfach zu Kaffee und Klönschnack in geselliger Runde.



Unser Angebot

- Interessante und erholsame **Tagesausflüge**
- Gemütliches und produktives **Beisammensein**
- Ein regelmäßiges **Kursprogramm** für körperliche und seelische **Fitness**
- Gemeinsame **Feste**
- **Hilfsmittelverleih** (Rollatoren, Rollstühle)
- **DRK-Rückhol-Flugdienst** für Mitglieder



Blutspende-Termine

Mittwoch 28. Jan. 2026
Mittwoch 06. Mai. 2026
Mittwoch 26. Aug. 2026
Mittwoch 11. Nov. 2026



Werde Teil des DRK - Ortsvereins Halstenbek. Wir freuen uns über neue Mitglieder und Mittuende!

Blumen & Pflanzen



Beet- & Balkonpflanzen



Zimmerpflanzen



Kreative Floristik



Fachberatung



Stauden



Gartenpflanzen



Regionale und
eigene Produktion



Geschenkideen & Leckeres

Kiek doch mal in...

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



Blumenhof Pein



Dockenhudener Chaussee 96 · 25469 Halstenbek · Tel. 041 01 - 411 88 · www.blumenhof-pein.de



ENERGIE HAT BEI UNS VIELE GESICHTER.

UND EINEN NAMEN:

GEMEINDWERKE HALSTENBEK

**HIER ZUHAUSE.
HIER VERSORGT.**

GW
Halstenbek

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

www.gwhalstenbek.de

Tel. 04101 / 49 07-0