

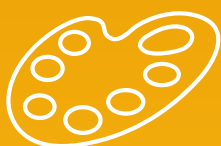


Programm Frühjahr 2023

Auch mit Kursen in Ellerbek



Die Volkshochschulen
in Schleswig-Holstein



**FARB
MIT
MISCH
ERIN**

Werde
Kursleiter*in
www.vhs-sh.de/kursleitung



**Gestalte das
bunte Angebot.**

Liebe Pinnebergerinnen, liebe Pinneberger, liebe Leserinnen und Leser,

Ihre Volkshochschule und Musikschule Pinneberg am Rathaus 3 bieten Ihnen einen Raum, um in Gemeinschaft neue Dinge kennenzulernen, sich fortzubilden und Spaß zu haben. Beide Einrichtungen sind eine Begegnungsstätte für alle Generationen und haben einen sehr großen Stellenwert für Bildung und Kultur in unserer Stadt.

Das vorliegende Heft für das Frühjahr 2023 präsentiert sich in neuem Anstrich und Design. Wir laden Sie gemeinsam ein, im vielfältigen Programm der Volkshochschule und Musikschule zu stöbern.

Die Volkshochschule bietet Ihnen neue, spannende und alt bekannte Angebote: von Sprachkursen, Sportbootführerschein, Met (Honigwein)-Verkostung, Pilates, Meditation, Hula-Hoop, Bildungsurlaube, Vorträge über Beethoven, Heizkostenabrechnung bis zu interessanten Reiseberichten.

Die Musikschule wiederum sensibilisiert für das Musizieren, setzt sich mit Musik auseinander und vermittelt musikalische Fertigkeiten. Sie fördert die Persönlichkeitsentwicklung, Kreativität, Leistungsbereitschaft, Ausdauer und Konzentration. Es besteht zudem eine verlässliche Partnerschaft zwischen der Musikschule und den allgemeinbildenden Schulen und Kitas.

Zu guter Letzt: Die Förderung durch den Sozialpass der Stadt Pinneberg bietet auch Mitbürgerinnen und Mitbürgern mit geringen oder kleinen Einkommen die Möglichkeit, an unseren Kursen und Veranstaltungen kostenlos teilzunehmen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Lesen und freuen uns auf Sie und Ihre Anmeldungen für einen oder auch gleich mehrere Kurse.

Ihre

Urte Steinberg, Bürgermeisterin der Stadt Pinneberg
Gesine Keßler-Mohr, Leiterin der Volkshochschule Pinneberg
Alireza Zare, Leiter der Musikschule der Stadt Pinneberg



Was Sie wissen sollten

Geschäftsstelle und Mitarbeiter/innen	56
Anmeldung und Hinweise	56
Datenschutz	2
Vorwort	3
Inhaltsverzeichnis	4
Stichwortverzeichnis	5
Bildungsurlaube und Onlinekurse der VHS Pinneberg	6



Gesellschaft und Leben

Verbraucherschutz	7-8 Vorträge
Universitätsgesellschaft	8
Gesellschaft und Leben	8-10
Länder- und Heimatkunde	9
Geschichte	9-10
Natur	10-12
Technik	12



Beruf und Digitales Lernen

Organisation und Kommunikation	15-16
Gesundheit und Beruf	14-15
Kaufmännische Weiterbildung - Präsenzunterricht	15
Kaufmännische Weiterbildung - Web-Seminare/Online-Kurse	15-16
Web-Seminare/Online-Kurse	15-16, 19
Computer-Grundkurse	16
Smartphone-Kurse mit Android	16, 44
Apple-Geräte iPhone, iPad	17
Tastaturschreiben	17, 42
Betriebssysteme	18
Office-Programme	18
Textverarbeitung mit Word	18, 42
Tabellenkalkulation mit Excel	18, 42
Präsentation mit PowerPoint	18
Online-Banking	19
Bildbearbeitung	19



Sprachen

Sprachunterricht an der VHS Pinneberg	20
Integrationsarbeit an der VHS Pinneberg	21
Integrationskurse für Zuwanderer/innen	21
Deutsch als Zweitsprache	21-22
Berufssprachkurse B1/B2	21
Chinesisch	22
Dänisch	22
Englisch	22-23
Englisch A1	22
Englisch A2	22-23
Englisch B1	23
Englisch B2	23
Französisch	24
Italienisch	24
Japanisch	24
Neugriechisch	24
Russisch	25



Spanisch	25
----------------	----

Gesundheit und Fitness

Entspannung	26-28
Yoga und Lachyoga	28-30
Qi Gong	30
Tai Chi	30
Rückenschule	31
Wassergymnastik/Aquafitness	31
Fitness	32-34
Kooperation mit dem VFL Pinneberg	33
Pilates	34
Selbstverteidigung	34
Tennis	34-35
Tanz	35
Kreative Küche/Kochkurse	36
Erste-Hilfe-Kurse	41



Kultur und Kreatives

Kunstgeschichte	37-38
Künstlerisches Gestalten	38
Kunsthandwerkliches Gestalten	39
Literatur	39
Theaterfahrten	44
Fotografie und Smartphone-Fotografie	39, 42
Musik	40
Textiles Gestalten	40
Spiele/Bridge	38



Junge VHS

Erste Hilfe Kurse/Ausbildung	41
Erster allgemeinbildender Schulabschluss	41
junge vhs	42

VHS-Kurse in Ellerbek

Theaterfahrten	44
Smartphone-Kurse	44
Englisch	45
Aqua-Gymnastik/Wassergymnastik	45
Schwimmkurse für Kinder	46



Musikschule	47-54
-------------------	-------

5



BILDUNGSURLAUBE

Sprachen

Deutsch B2 Beruf

17.04.2023 – 21.04.2023

Schukrija Lalee

Englisch A1

26.06.2023-30.06.2023

Erika Gagel

Englisch B1

19.06.2023-23.06.2023

Erika Gagel

Kommunikation

Rhetorik-Training - Erfolgreich kommunizieren

23.01.2023 – 27.01.2023,

03.07.2023 – 07.07.2023

Susan Hoffmeister

NLP-Basiskurs

17.04.2023 – 21.04.2023

Doris Zeißner

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg - Basiskurs

17.04.2023 – 21.04.2023

21.08.2023 – 05.08.2023

Frank Händler

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg - Vertiefung

16.10.2023 – 20.10.2023

Frank Händler

Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf

11.04.2023 – 14.04.2023

Silvia Stolze

EDV

Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I

24.04.2023 – 28.04.2023

Caroline Golz

Adobe InDesign Online-Kompaktkurs

20.03.2023 – 24.03.2023

Caroline Golz

Microsoft Excel Kompaktkurs – Fit für den Büroalltag

26.06.2023 – 30.06.2023

Dietmar Höfermann

ONLINE KURSE

Chinesisch A1.1

Haben Sie Lust, mal eine ganz andere Fremdsprache zu lernen? Wir lernen die chinesische Hochsprache Putonghua und vergessen dabei auch nicht die chinesischen Schriftzeichen. Und natürlich bleibt auch Zeit für die Landeskunde. Auch für Teilnehmer mit geringen Vorkenntnissen.

T3201

Dr. Stephanie Kirschnick

Di., ab 7.2.2023, 20.00-21.00 Uhr

Online-Unterricht (Zoom)

15 Termine

Entgelt: EUR 96,--

Handlettering für Einsteigerinnen und Einsteiger

Es werden die Grundlagen des Zeichnens für die Gestaltung z. B. eigener Karten vermittelt: Perspektive, figürlicher Aufbau, Licht und Schatten, verschiedene Oberflächen und Strukturen, Komposition und Grundregeln für ein eigenes künstlerisches Fundament.

T5221

Anja Eßelborn

So, 19.03.2023, 10.00-13.00 Uhr

Online-Unterricht (Zoom)

1 Termin

Entgelt: EUR 26,60

Adobe Photoshop Online- Kompaktkurs I (Bildungsurlaub)

Das Bild ist fotografiert - und nun? Ich würde es gerne noch optimieren, nur wie? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen im Kurs/Bildungsurlaub über die Grundlagen der Bildbearbeitung.

T2727

Caroline Golz

Mo - Fr, 24.4.2023 - 28.4.2023,

9.00-16.00 Uhr

Online-Unterricht (Zoom)

5 Termine

Entgelt: EUR 275,--

Adobe InDesign Online- Kompaktkurs (Bildungsurlaub)

Jahresberichte, Broschüren und Kataloge selbst erstellen

Sie wollen zukünftig Ihre Werbematerialien selbst erstellen oder müssen vorhandene korrigieren? InDesign ist das richtige Programm dafür und in diesem Kurs/Bildungsurlaub lernen Sie, wie es funktioniert.

T2751

Caroline Golz

Mo - Fr, 20.3.2023 - 24.3.2023,

09.00-16.00 Uhr

Online-Unterricht (Zoom)

5 Termine

Entgelt: EUR 275,--

Yoga mit Pilates

In diesem Kurs werden wir eine Kombination von Elementen aus Vinyasa Power Yoga und Pilates erleben. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Du wirst auf Deiner Matte ein ganzheitliches Körpertraining erleben, das Deine Balance, Ausrichtung und Flexibilität fördert.

T4127

Elizabeth Ladron de Guevara

Di., ab 25.4.2023, 09.15-10.15 Uhr

Online-Unterricht (Zoom)

10 Termine

Entgelt: EUR 80,--

T4128

Elizabeth Ladron de Guevara

Mi., ab 26.4.2023, 17.30-18.30 Uhr

Online-Unterricht (Zoom)

10 Termine

Entgelt: EUR 80,--

Xpert Business:

Webinare im Bereich Buchführung und zu betriebswirtschaftlichen Themen finden Sie auf den Seiten 15/16.

Das komplette Xpert Business-Angebot finden Sie auf der Webseite unter Beruf.

Gesellschaft & Leben



Inhalt

Politik, Gesellschaft,
Verbraucherfragen,
Pädagogik, Psychologie,
Religion, Länderkunde,
Heimatkunde, Geschichte,
Vorträge, Tagesfahrten,
Natur, Technik

VHS: Demokratische Orte des Lernens

Die Volkshochschulen verstehen sich seit ihrer Gründung als demokratische Orte des sozialen und politischen Lernens. Ein besonderer Stellenwert kommt dabei der politischen Bildung zu, die ein allgemeines Engagement für demokratische Werte, Menschenrechte und gegen Fundamentalismus fördert.

Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr

Tel.: 04101/211-7000, kessler@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7007

VERBRAUCHERSCHUTZ

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e. V. gibt es kostenfreie Online-Vorträge zu aktuellen Fragen rund um Energie, Heizung und Mobilität. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zum Online-Treffpunkt.

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizen senken

Mi., 8.2.2023, 17.00-19.00 Uhr,
Kurs-Nr. T1101

Dachdämmung: Im Sommer kühl, im Winter warm

Mi., 5.4.2023, 19.00-21.00 Uhr,
Kurs-Nr. T1103

Mobilität neu denken: Elektroautos, autonomes Fahren, Carsharing & Co.

Mi., 10.5.2023, 18.00-20.00 Uhr,
Kurs-Nr. T1104

Modernisierung von Heizung und Warmwasserbereitung

Mo., 6.3.2023, 18.00-20.00 Uhr,
Kurs-Nr. T1102



Lernen ist einfach.

Weil es gute
Volkshochschulen in
unserer Region gibt!



Sparkasse
Südholstein

Anzeige



Gesellschaft & Leben

Gesundheitsdaten – Schutz und Begehrlichkeiten e.V.

Vortrag anlässlich 5 Jahre DSGVO

Die Digitalisierung des Gesundheitswesens kommt - trotz mancher Rückschläge - voran. Mit dem elektronischen Rezept, der elektronischen Patientenakte und weiteren Anwendungen soll die medizinische Versorgung effektiver und bürger-näher werden. Mit der elektronischen Datenspeicherung steigen auch die Risiken.

T1108

Thilo Weichert

Datenschutzbeauftragter des Landes Schleswig-Holstein a. D.

Di., 23.5.2023, 18.30-20.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

Entgelt: EUR 7,--

(zahlbar an der Abendkasse)

Was fordert die EU-Datenschutzgrundverordnung?

Diese Vorschriften stellen zum Teil hohe Anforderungen an datenverarbeitende Stellen, um das Grundrecht auf informationelle Selbstbestimmungsrecht zu schützen. Doch die Umsetzung gestaltet sich bis heute vielerorts unzureichend. Doch was müssen Unternehmen, Gewerbetreibende, Soloselbstständige und Vereine beachten?

T1109

Detlef Lemke

Sa., 3.6.2023, 9.30-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 341
1 Termin

Entgelt: EUR 35,20

Das informationelle Selbstbestimmungsrecht verteidigen!

In der digitalisierten Welt sind wir täglich Angriffen gegen unsere informationelle Selbstbestimmung ausgesetzt. Unsere Daten werden erhoben und gespeichert, verknüpft und gehandelt. Oft ist das rechtswidrig. Was können wir dagegen tun?

T1110

Detlef Lemke

Sa., 10.6.2023, 9.30-12.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 341
1 Termin

Entgelt: EUR 17,60

VORTRÄGE UNIVERSITÄTS- GESELLSCHAFT

Die Pinneberger Sektion der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft hat sich im Herbst 2007 gegründet und bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Pinneberg Vorträge an. Die Referentinnen und -referenten sind Professorinnen und Professoren sowie Dozierende aus den Fakultäten der Christian-Albrechts-Universität Kiel.

Leiter der Pinneberger Sektion:

Dr. Thomas Palaschewski,

Tel.: 04101/3982224,

Email: DrPalaschewski@arcor.de

Pax optima rerum. Die Friedensschriften des Erasmus von Rotterdam

Pax optima rerum, das Motto der Kieler Christian-Albrechts-Universität, stammt zwar aus dem Altertum, aber damals hat man sich wenig Gedanken über Pazifismus und ein allgemein verbindliches Völkerrecht gemacht. Der bedeutendste Humanist nördlich der Alpen, der Niederländer Erasmus von Rotterdam (um 1466 - 1536), hat in mehreren lateinischen Werken einen für seine Zeit radikalen Pazifismus vertreten. Liest man seine Friedensschriften heute, so sind ihre Warnungen häufig erschreckend aktuell und lassen sich auf moderne Zeiten übertragen.

T1201

Prof. Dr. Thorsten Burkard

Di., 17.1.2023, 19.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

Entgelt: EUR 7,--

(zahlbar an der Abendkasse)

Anmeldung im Internet
www.vhs-pinneberg.de

Schneller und bequemer
können Sie sich Ihren
Platz nicht sichern!

... und wann besuchen Sie uns im Internet?



Mathematisches Seminar; Zur Mathematik der Finanzmärkte

Der Vortrag beschäftigt sich damit, welche Rolle der Einsatz von Mathematik auf den Finanzmärkten spielt und erläutert, welche Möglichkeiten, Grenzen und Gefahren der Einsatz von Finanzmathematik bietet.

T1202

Prof. Dr. Jan Kallsen

Di., 14.2.2023, 19.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

Entgelt: EUR 7,--

(zahlbar an der Abendkasse)

Gedanken zur Energiewende aus der Sicht der Bodenkunde: Anforderungen im Zusammenhang mit der Stromtrassenwahl und Kabelverlegung

Im Vortrag geht es um die Diskussion, ob der Netzausbau in Form von Erdkabeln oder als Freileitung vorgenommen werden sollte. Das muss neben ökonomischen und gesellschaftspolitischen Aspekten auch unterschiedliche Auswirkungen auf den Boden berücksichtigen.

T1203

Prof. Dr. Rainer Horn

Di., 18.4.2023, 19.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

Entgelt: EUR 7,--

(zahlbar an der Abendkasse)

Darwins Geheimnis: Mir ist, als gestünde ich einen Mord

Der Referent zeigt auf, wie Darwins Erben heute die Vorgänge vom Werden und Wandel der Arten untersuchen und von dort neue Erkenntnisse über die Lebensvielfalt mitbringen. Es geht um unsichtbare Kräfte: Bakterien als unser vergessenes Organ.

T1204

Prof. Dr. Dr. h.c. Thomas Bosch

Di., 9.5.2023, 19.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

Entgelt: EUR 7,--

(zahlbar an der Abendkasse)



GESELLSCHAFT UND PSYCHOLOGIE

Denk – mal

Ein Fitnesstraining für die grauen Zellen

Ihr Gehirn kann immer noch mehr als Sie möglicherweise annehmen! Gemeinsam werden wir mit verschiedenen Methoden unsere Denkleistung trainieren - spielerisch und mit viel Spaß!

T1301

Johann Holm

Fr., ab 10.2.2023, 10.00-11.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
8 Termine

Entgelt: EUR 105,60

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE

Norwegen –

Sanfte Küsten, spitze Berge

- Vortrag -

Nach der südnorwegischen Adria und der faszinierenden Fjordlandschaft nimmt der Reisejournalist Wolf Leichsenring Sie mit auf einem Schiff der Hurtigruten bis hinauf nach Kirkenes. Auf ins Ewige Eis heißt es schließlich bei einem Besuch von Spitzbergen.

T1401

Wolf Leichsenring

Do., 16.2.2023, 19.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

Entgelt: EUR 7,--
(zahlbar an der Abendkasse)

Frankreichs Krone? – SEINE & RHÔNE

- Vortrag -

Auf zwei Flusskreuzfahrten bringt Ihnen Wolf Leichsenring die mächtigen Ströme SEINE & RHÔNE näher und zeigt Ihnen seine Impressionen und Fotos. Für die SEINE gehen Sie nach Sightseeing in PARIS an Bord. Auf mehreren Landausflügen besuchen wir u.a. ROUEN, die Stadt der Nationalheldin JEANNE D'ARC. Die RHÔNE CRUISE beginnt in LYON mit der hoch oben auf einem Hügel erbauten Basilika NOTRE DAME DE FOURVIÈRE.

T1402

Wolf Leichsenring

Di., 14.3.2023, 19.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

Entgelt: EUR 7,--
(zahlbar an der Abendkasse)

Spaziergang entlang der Elbe

Ein wunderschöner Elbspaziergang - von den Deichtorhallen bis zu den Landungsbrücken, der am Ende mit dem Ausblick vom Stintfang auf Hafen, Elbe und Landungsbrücken belohnt wird.

T1405

Johann Peter Nissen

Mi., 3.5.2023, 11.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: U-Bhf Steinstraße, Ausgang Deichtorhallen
1 Termin

Entgelt: EUR 16,50

Stadtrundgang durch Hamburgs Wallanlagen

Vor Jahrhunderten als mächtige Verteidigungsanlage errichtet von der wehrhaften Hansestadt, später dann die erste Grünanlage für die Bürger der Stadt - so lässt sich die Bedeutung der Wallanlagen zusammenfassen: Viel Geschichte und reichlich Anschauungsmaterial.

T1406

Johann Peter Nissen

Mi., 7.6.2023, 11.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: vor dem Museum für Hamburgische Geschichte/Holstenwall
1 Termin

Entgelt: EUR 16,50

GESCHICHTE

Welcher Staat ist der beste?

„Jener, in dem man nur den Gesetzen gehorcht“. (Voltaire)

Vortrag zur aktuellen Krise der Demokratie und zum Tod von Voltaire und Jean-Jacques Rousseau vor 245 Jahren. Zeitgenossen mit ähnlichen und doch konträren Ideen - beide Wegbereiter der Demokratie.

T1601

Ortrud Gellert

Di., 21.3.2023, 19.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337
1 Termin

Entgelt: EUR 10,--

VHS-Geschichtswerkstatt

Pinneberg – eine Spurensuche

Das alltägliche Leben und Arbeiten stehen im Mittelpunkt der gemeinsamen historischen Forschung. Zurzeit beschäftigt sich die Geschichtswerkstatt mit den 50er, 60er und 70er Jahren.

T1630

Wolfgang J. Domeyer

Do., ab 9.2.2023, 19.00-21.00 Uhr
(14-tägig)
VHS, Am Rathaus 3, Raum 338

Entgeltfrei



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh.kursportal.info

Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden

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

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



NATUR

Walderlebnis mit Hund

Ein Erlebnisraum für Sie und ihren Hund. Waldmeditationen und Wahrnehmungsübungen werden all unsere Sinne aktivieren, Ruhe auslösen und unseren Kopf freier machen. Diese wohltuende Energie übertragen wir dann ganz selbstverständlich auf unseren Vierbeiner, was diesen Nachmittag zu einem besonderen Erlebnis macht.

1701

Katrin Werstler

So., 5.3.2023, 16.00-18.15 Uhr
Klövensteen-Schenefeld, Parkplatz,
Reithalle
1 Termin

Entgelt: EUR 16,50

1702

Katrin Werstler

So., 16.4.2023, 16.00-18.15 Uhr
Klövensteen-Schenefeld, Parkplatz,
Reithalle
1 Termin

Entgelt: EUR 16,50

Zwei Abende zu besonderen Naturlandschaften

Zwei Abende:

08.03.2023: Amrum: Die Fotos stellen eine Auswahl der interessantesten Naturgebiete und Maßnahmen zum Schutz der Kreuzkröten in den Dünen vor.

28.3.2023: Buttermoor, Tävsmoor, Himmelmoor und weitere Moore bei Pinneberg: Alles rund um Landschaft, Tiere und Pflanzen aus den Pinneberger Mooren in den vier Jahreszeiten bis zur heutigen Bedeutung der Moore.

T1703

Hans Rutar

Mi., 8.3.2023, 19.30-21.00 Uhr
Di., 28.3.2023, 19.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 346
2 Termine

Entgelt: EUR 17,60

KATRIN WERSTLER

Katrin Werstler ist die Frau für „draußen“. Sie ist ausgebildeter Businesscoach mit dem Zusatz Naturcoach, Fachwirtin für Prävention und Gesundheit, Entspannungstrainerin und Hundetrainerin. Ihre Seminare vermitteln neue Zugänge zur Natur.



Natur erleben in Pinneberg und Umgebung

Natur findet überall statt. Nehmen Sie sich Zeit für vier Touren zum Sehen, Riechen, Hören, Tasten, denn das Kennenlernen der Vogelstimmen oder Frühlingsblumen will erlebt werden.

Geplante Orte: See an den Funktürmen (Wolny-See); Fahlt und Mühlenau; Baumpark an der Raa; Knicklandschaft zwischen Pinneberg und Appen

T1704

Hans Rutar

Sa., ab 11.3.2023, 15.00-16.30 Uhr
Exkursionen
4 Termine

Entgelt: EUR 35,20

Vier Wanderungen in die Pinneberger Umgebung

Vier Naturwanderungen zum Kennenlernen der Natur in den Naherholungsgebieten um Pinneberg. Geplante Orte: Buttermoor; Holmer Sandberge; Tävsmoor; Borsteler Wohld

T1705

Hans Rutar

Fr., ab 28.4.2023, 18.00-19.30 Uhr
Exkursionen
4 Termine

Entgelt: EUR 35,20

Filmapend: „TOMORROW - Die Welt ist voller Lösungen“

Der NABU Pinneberg zeigt in Kooperation mit der VHS Pinneberg den spannenden Film „TOMORROW - Die Welt ist voller Lösungen“. Er beschäftigt sich damit, wie der Zukunft eine andere Geschichte gegeben werden kann, um einen Zusammenbruch der Zivilisation zu verhindern.

T1706

Mi., 22.3.2023, 19:00 - 20:30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, R. 347
1 Termin

Eintritt frei

Aktionsmonat

„Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“

vom 1. bis zum 31. Mai 2023

Im Rahmen der gemeinsamen Initiative der Akademie für Natur und Umwelt des Landes Schleswig-Holstein und des Landesverbandes der Volkshochschulen Schleswig-Holstein bieten wir zertifizierte Natur- und Landschaftsführerinnen und -führer spannende Erlebnistouren an.

Vogelstimmen im Himmelmoor Naturführung

Wir wandern über ca. 3 km durch das Moor und lauschen den Stimmen der Natur.

T1711

Gisela Oden-Behrendt

Fr., 6.5.2022, 08.00-10.00 Uhr
Treffp.: Quickborn Ortsteil Renzel am Hundefriedhof Ecke Schulweg
1 Termin

Entgelt: Erwachsene EUR 5,-

Kinder ab 6 Jahren EUR 3,-

(zahlbar beim Exkursionsleiter/in)



Mit offenen Ohren und Fernglas im Esinger Wohld (Tornesch)

Naturführung

Wir wandern auf Pfaden etwa 4 km durch einen Teil des Staatsforstes Ranzau und entdecken Kleintiere an Blättern und im Waldboden.

T1712

Hans Rutar

Sa., 6.5.2023, 10.00-12.00 Uhr

Treffpunkt: Tornesch Wegskizze

w.n.Anmeldung zugeschickt

1 Termin

**Entgelt: Erwachsene EUR 5,-
Kinder ab 6 Jahren EUR 3,-
(zahlbar beim Exkursionsleiter)**

Mit Lupe und Fernglas in die Holmer Sandberge

Naturführung

Wir entdecken die Holmer Sandberge neu mit Fernglas und Lupe. Picknick am Feuerlöschteich ist vorgesehen.

T1713

Hans Rutar

So., 7.5.2023, 10.00-12.00 Uhr

Treffp.:Parkplatz Holmer

Sandberge,Wegskizze w.n.Anmeld.
zugesandt

1 Termin

**Entgelt: Erwachsene EUR 5,-
Kinder ab 6 Jahren EUR 3,-
(zahlbar beim Exkursionsleiter)**

Natur des Tävsmoores am Abend

Naturführung

Abendstimmung im Tävsmoor - die Stimmen der späten Vögel, die Wasserfläche des Moorees, das Summen der Insekten.

T1714

Hans Rutar

So., 7.5.2023, 19.00-20.30 Uhr

Treffpunkt Appen Moorweg, Wegskizze
wird nach der Anmeldung zuges.

1 Termin

**Entgelt: EUR 5,-
(zahlbar beim Exkursionsleiter)**

Ein Stück Ochsenweg

Naturerlebnistour mit dem Fahrrad

28 km Naturerlebnistour mit dem Fahrrad: Entspricht der heutige Ochsenweg dem früheren 3000 Jahre alten Handelsweg? Wir suchen nach Antworten beim Durchfahren und Lesen der Landschaften.

Treffpunkt: 25451 Quickborn, ZOB/AKN-Bahnhof

T1715

Gisela Oden-Behrendt

Fr., 12.5.2023, 17.00-20.00 Uhr

Treffpunkt: ZOB/AKN-Bahnhof

Quickborn

1 Termin

**Entgelt: Erwachsene EUR 5,-
Kinder ab 6 Jahren EUR 3,-
(zahlbar beim Exkursionsleiter/in)**

Elbmarschen. Exkursion in die Kulturlandschaft

Es gibt Erläuterungen zum Gebiet und dem Habitat der Vögel. Unterwegs rustikale Kaffee-Einkehr am Hafen-Kiosk.

T1716

Rainer Naujox

Sa., 13.5.2023, 10.15-13.00 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Pinneberg, am ZOB

1 Termin

**Entgelt: EUR 3,50,
Kinder bis 17 Jahren frei
(zahlbar beim Exkursionsleiter)**

Frühlingswanderung im Himmelmoor

Wir wandern auf Pfaden etwa 4 km durch das Moor und entdecken besondere Pflanzen und Tiere, machen Experimente und lernen die Besonderheiten des Moors kennen.

Treffpunkt: 25451 Quickborn, Himmelmoorchaussee 61, Parkplatz Torfwerk

T1717

Gisela Oden-Behrendt

So., 14.5.2023, 09.00-12.00 Uhr

Treffpunkt: Quickborn,

Himmelmoorchaussee 61, Torfwerk

1 Termin

**Entgelt: Erwachsene EUR 5,-
Kinder ab 6 Jahren EUR 3,-
(zahlbar beim Exkursionsleiter/in)**

Zu den Kranichen ins Buttermoor

Naturführung

Zwei breite Wege erschließen das Buttermoor. Die dort brütenden Kraniche sind an Besucher*innen gewöhnt. Manches Mal schaut ein junger Seeadler, ob er eine Graugans erwischen kann oder es zeigen sich Silberreiher.

T1718

Hans Rutar

So., 14.5.2023, 10.00-12.00 Uhr

Treffpunkt: Parkplatz Wegskizze wird
nach Anmeld.zugesandt

1 Termin

**Entgelt: Erwachsene EUR 5,-
Kinder ab 6 Jahren EUR 3,-
(zahlbar beim Exkursionsleiter)**

Tävsmooror, Exkursion Moorlandschaft als Niedermoor

Naturführung

Es gibt Erläuterungen zur moortypischen Vegetation, Renaturierung, dem Flughafen, dem gesamten Gebiet und eine Kaffee-Einkehr im Tower-Restaurant.

T1719

Rainer Naujox

Fr., 19.5.2023, 09.20-12.00 Uhr

Treffpunkt: Pinneberg Bahnhof
(vor der Schalterhalle)

1 Termin

**Entgelt: EUR 3,50,
Kinder bis 17 Jahren frei
(zahlbar beim Exkursionsleiter)**

Quickborns BIG FIVE

Naturerlebnistour mit dem Fahrrad

20 km Fahrrad-Naturerlebnistour zu den großen Fünf der Naturszene: Gronau, Zauberwald, verwunschenes Naturschutzgebiet Holm Moor, geheimnisvoller Elsensee, Pinnau, Himmelmoor.

Treffpunkt 25451 Quickborn,
ZOB/AKN-Bahnhof

T1720

Gisela Oden-Behrendt

So., 21.5.2023, 09.10-12.30 Uhr

Treffpunkt: ZOB/AKN-Bahnhof
Quickborn

1 Termin

**Entgelt: Erwachsene EUR 5,-
Kinder ab 6 Jahren EUR 3,-
(zahlbar beim Exkursionsleiter/in)**



Gesellschaft & Leben

Fledermäuse am Abendhimmel

Fledermausführung um den See an den Funktürmen Pinneberg

Wir erleben das Dunkelwerden am See an den Funktürmen, lernen verschiedene Fledermausarten kennen und beobachten die Gaukler am Nachthimmel.

T1721

Gisela Oden-Behrendt

Fr., 26.5.2023, 20.30-23.00 Uhr

Treffpunkt: Pinneberg Parkplatz

Haidkamp 99

1 Termin

Entgelt: Erwachsene EUR 5,-

Kinder ab 6 Jahren EUR 3,-

(zahlbar beim Exkursionsleiter/in)

TECHNIK

Fischereischein

Der SAV-Rellau e.V. Pinneberg bietet einen Fischereischieinkurs mit Prüfung an. In sechs Fachgebieten wird unterrichtet: Tier-, Natur-, Umweltschutz, Gewässerkunde, Hege u. Pflege, Gerätekunde, Gesetzeskunde, sowie Allgemeine -, und Spezielle Fischkunde.

T1725

Uwe Gentz

Di.+Do., 7.2.2023 - 28.2.2023,

18.00-20.15 Uhr

Heuss-Gymnasium, Raum 055

7 Termine

Entgelt: Erwachsene EUR 59,-,

Jugendliche EUR 48,-

(zahlbar an den SAV-Rellau e.V.)

HANSPETER RASCHLE

Meine Vita:

- Geboren am 14.08.1954 in der Schweiz
- 4-jährige Berufslehre als Maschinenmechaniker,
- Schiffsing. - Studium an der Hochschule Bremerhaven
- 15 Jahre Dienst auf verschiedenen Handelsschiffen, die letzten 6 Jahre davon als Leitender Ing. auf Kühlschiffen,
- 28 Jahre als Ing. in einer Sachverständigenorganisation
- Seit 2018 im Ruhestand
- Ehrenamtlich tätig in der Fahrradtafel Pinneberg, beim Repair Cafe und als Tourenleiter beim ADFC, verheiratet, ein Kind

MICHAEL ROSENBERG

Ich bin seit Kindheit auf dem Wasser und stamme aus einer Familie, wo der Wassersport ganz oben steht. Über Jahrzehnte habe ich umfangreiche Praxiserfahrung gesammelt und es mir zum Beruf gemacht, meinen Mitmenschen den Wassersport nahezubringen. Ich bin immer für einen Spaß zu haben und gestalte den Unterricht nicht trocken! Wichtig ist, wir haben eine gute Zeit in unseren Lehrgängen



Vorbereitungskurs Amtlicher Sportbootführerschein „See“

Wochenendkurs

Beschreibung siehe Kurs zuvor T1731.

T1732

Michael Rosenberg

Fr., 17.2.2023, 19.00-21.00 Uhr

Sa., 18.2.2023, 10.00-17.00 Uhr

So., 19.2.2023, 10.00-17.00 Uhr

Sa., 25.2.2023, 10.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

4 Termine

Entgelt: EUR 295,-

Vorbereitungskurs Amtlicher Sportbootführerschein „See“

Der Sportbootführerschein See (Sbf See) ist ein international gültiger Führerschein. Er wird als Pflichtführerschein benötigt, wenn man ein mit mehr als 15 PS motorisiertes Sportboot auf Seeschiffahrtsstraßen führen will. Kurs beinhaltet Theorie, Praxis und Prüfung.

T1731

Michael Rosenberg

Mi., ab 8.2.2023, 18.00-21.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

6 Termine

Entgelt: EUR 295,-



Kleine Radreparaturen selbst gemacht – für Anfänger

in Kooperation mit dem ADFC

Dieser Kurs richtet sich an Radfahrende ohne Reparatur Erfahrungen. Anhand praktischer Beispiele werden z. B. Laufäder ein- und ausgebaut, platte Reifen repariert sowie Bremsklötze erneuert und eingestellt.

T1741

Hanspeter Raschle

Sa., 25.2.2023, 15.00-18.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

1 Termin

Entgelt: EUR 17,60

Kleine Radreparaturen selbst gemacht – für Fortgeschrittene

in Kooperation mit dem ADFC

Dieser Kurs richtet sich an Radfahrende mit ersten eigenen Erfahrungen über Radreparaturen. Anhand praktischer Beispiele werden u.a. Ketten, Speichen und Bowdenzüge gewechselt und eingestellt.

T1742

Hanspeter Raschle

Sa., 11.3.2023, 15.00-18.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

1 Termin

Entgelt: EUR 17,60

Beruf & Digitales Lernen



Inhalt

Gesundheit und Beruf,
Kommunikation,
Zertifikatsabschlüsse Xpert-
Business, Finanzbuchführung,
Web-Seminare, Kurse
für Computer und mobile
Endgeräte



Fit für den Beruf – Weiterkommen mit der VHS

Beruf und Arbeit sind sehr wichtig für die Entwicklung der persönlichen Identität sowie für die gesellschaftliche Teilhabe. Deshalb ist die berufliche Weiterbildung unverzichtbarer und zentraler Bestandteil der Volkshochschularbeit. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, Umgang mit IT/Neuen Medien, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Programmbereichsleitung

Susan Remé

Tel.: 04101/211-7004, reme@vhs-pinneberg.de

Gesine Keßler-Mohr

Tel.: 04101/211-7000, kessler@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter Tel.: 04101/211-7007

ORGANISATION UND KOMMUNIKATION

Projekte planen und umsetzen

Projekte beginnen mit einer Idee, aber wie geht es dann weiter? Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegendes Wissen zur Zielfindung, Umsetzung und Auswertung Ihres Projekts.

T2040

Susan Remé

Sa., 11.3.2023, 09.00-15.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

1 Termin

Entgelt: EUR 49,--

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein Ansatz, der es Menschen ermöglicht, sich selbst und andere im Blick zu behalten und Konflikte friedlich zu lösen. Wir erhalten einen Einblick darüber, was in Konflikten passiert und wie wertschätzende Kommunikation gestaltet werden kann. Neben der Theorie steht das Üben an eigenen Beispielen im Vordergrund.

T2050

Frank Händler

Sa + So, 1.4.2023 - 2.4.2023,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

2 Termine

Entgelt: EUR 104,--

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

-Bildungsurlaub/GfK-Basiskurs

In diesem Intensivkurs lernen Sie, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshall Rosenberg wirksam für sich selbst und in Kontakt mit anderen einsetzen. Dazu erforschen wir die eigenen emotionalen Reaktionen, um authentisch für unsere Bedürfnisse einzustehen. Besonders in schwierigen Situationen ermöglicht das Aufrichtigkeit und Klarheit im Kontakt.

T2053

Frank Händler

Mo - Fr, 17.4.2023 - 21.4.2023,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

5 Termine

Entgelt: EUR 250,--





SUSAN HOFFMEISTER



Susan Hoffmeister ist Human Resources Expertin, Kommunikationstrainerin, Coach und Fitnesstrainerin. Sie begleitet täglich Veränderungen in Unternehmen und berät Führungskräfte und Mitarbeiter:innen zu den Themen Gesprächsführung, Personalführung, Recruiting, Karriereplanung und Gelassenheit im Job.

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg

**-Bildungsurlaub/Intensivkurs/
GfK-Vertiefungskurs**

Der GfK-Vertiefungskurs richtet sich an Personen, die die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg kennen. Die Zielsetzung des Seminars die eine Vertiefung und Erweiterung der praktischen Anwendung.

T2055

Frank Händler

Mo - Fr, 16.10.2023 - 20.10.2023,
09.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
5 Termine

Entgelt: EUR 250,--

Rhetorik-Training – Erfolgreich kommunizieren

-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Eine Schlüsselkompetenz im beruflichen Alltag ist die Kommunikationsfähigkeit, denn davon ist auch abhängig, wie gut und überzeugend wir reden, Meinungen, Konzepte oder Ergebnisse anderen gegenüber darstellen und vertreten. Ziel des Trainings ist es, Ihre Rhetorik zu verbessern, Ihre sprachliche und körper-sprachliche Ausdruckskraft zu schulen und der Überzeugungskraft mehr Wirkung zu verleihen.

T2056

Susan Hoffmeister

Mo - Fr, 3.7.2023 - 7.7.2023,
09.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
5 Termine

Entgelt: EUR 250,--

Wertschätzend kommunizieren – Missverständnisse vermeiden

Der Kurs vermittelt grundlegende Inhalte zur Kommunikation: Verbale und nonverbale Kommunikation, Kommunikationspsychologie und -modelle, Ich- und Du-Botschaften, Aktives Zuhören, Methode der Gewaltfreien Kommunikation, Konflikte konstruktiv bewältigen, Gesprächsleitfaden für schwierige Gespräche und Feedback geben und nehmen.

T2058

Brigitte Göbel

Mi., 22.2.2023, 18.00-21.15 Uhr
Mo., 27.2.2023, 18.00-21.15 Uhr
Mo., 6.3.2023, 18.00-21.15 Uhr
Mo., 13.3.2023, 18.00-21.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
4 Termine

Entgelt: EUR 96,--

NLP-Basiskurs

-Bildungsurlaub/Intensivkurs

NLP ist eine systemische, ziel- und lösungsorientierte Kommunikations- und Selbstmanagementmethode, bei der unsere sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit und Sprache eine zentrale Rolle spielen. Dieser Grundlagenkurs führt in die Methodik und die Basiswerkzeuge ein, erklärt Inhalte und übt und reflektiert anhand von Beispielen in Kleingruppen.

T2059

Doris Zeißner

Mo - Fr, 17.4.2023 - 21.4.2023,
09.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
5 Termine

Entgelt: EUR 250,--

GESUNDHEIT

UND BERUF

Achtsamkeit in Alltag und Beruf

Achtsamkeitsübungen sind Übungen, bei denen das Bewusstsein trainiert wird. Die angeleiteten Übungen lassen sich leicht in alltägliche Situationen integrieren und helfen Ihnen, gelassener durch den Alltag zu gehen und Ihre Lebensqualität zu steigern.

T2024

Susan Hoffmeister

Sa., 15.4.2023, 10.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 49,--



DORIS ZEISSNER

Doris Zeißner hat mehr als 20 Jahre Berufserfahrung im sozialen Bereich. Sie ist NLP-Lehrtrainerin (DVNLP) und Heilpraktikerin und arbeitet seit 2013 als selbstständige Trainerin und Coach in den Schwerpunktthemen Kommunikation, Selbstmanagement, Führung und Resilienz.



SILVIA STOLZE

Yoga ist ihre Leidenschaft.

Silvia Stolze ist Diplom-Sozialpädagogin, Yoga-lehrerin (BYV) mit verschiedenen Weiterqualifizierungen u.a. in Yogatherapie, systemische Beraterin (DGSF), Trainerin für Stressbewältigung und bringt viel Unterrichtserfahrung mit.



Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf

-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Wir werden Yoga praktizieren mit seinen Körperübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannungen und Meditationen. Damit betrachten wird die Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Seele und setzen uns aktiv mit persönlichen Stressoren in Alltag und Beruf auseinander, um neue Perspektiven zu gewinnen.

T2026

Silvia Stolze

Di - Fr, 11.4.2023 - 14.4.2023,

08.30-15.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

4 Termine

Entgelt: EUR 160,--

Walderleben zur Stressreduktion

Den Wald und sich selbst verändert erleben. Wir gehen achtsam vor, indem wir bei einer geführten Meditation, Fantasie- oder Körperreise unseren Geist beruhigen und all unsere Sinne öffnen. Sie werden staunen, wie sich durch die Stille im Wald und den neuen Fokus, Ruhe und gute Gedanken in Ihnen ausbreiten.

2031

Katrin Werstler

So., 2.4.2023, 16.00 - 18:15 Uhr

Klövensteen-Schenefeld, Parkplatz,

Reithalle

1 Termin

Entgelt: EUR 13,50

2032

Katrin Werstler

So., 7.5.2023, 16.00 - 18:15 Uhr

Klövensteen-Schenefeld, Parkplatz,

Reithalle

1 Termin

Entgelt: EUR 13,50

XPERT BUSINESS: KAUFMÄNNISCHE WEITERBILDUNGEN

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung Xpert Business

- Kompaktkurs als Präsenzunterricht

Das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ besteht aus drei Modulen, die jeweils mit einer Prüfung abschließen. Es werden grundlegende und vertiefende Kenntnisse der Finanzbuchführung vermittelt und im dritten Kursabschnitt werden praktische Beispiele mit Lexware geübt.

T2104

Anja Eßelborn

Mi.+Fr., 15.2.2023 - 30.6.2023,

18.00-21.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

31 Termine

Entgelt: EUR 1132,-- /inkl. Lehrbücher

Lohn und Gehalt 1 Xpert Business

- VHS-Webinar mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse der Lohn- und Gehaltsabrechnung. Nach erfolgreichem Abschluss sind Sie in der Lage, Lohnabrechnungen zu erstellen und erforderliche Meldungen an die Sozialversicherung und das Finanzamt zu übermitteln.

T2106

Fachdozent/-in

Di.+Do., 7.3.2023 - 30.5.2023,

18.30-20.30 Uhr

Online-Unterricht

20 Termine

Entgelt: EUR 299,-- inkl. Lehrbuch

Lohn und Gehalt 2 Xpert Business

- VHS-Webinar mit Xpert Business-Zertifikat

Die Lohn- und Gehaltsbuchführung dient der Ermittlung des steuer- und beitragspflichtigen Bruttoentgeltes von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern sowie der Berechnung der gesetzlichen Abzugsbeträge. Dieser Kurs vermittelt vertiefende Kenntnisse der Lohnbuchhaltung und geht insbesondere auf die zahlreichen Sonderregelungen.

T2107

Fachdozent/-in

Di.+Do., 7.3.2023 - 30.5.2023,

18.30-20.30 Uhr

Online-Unterricht

20 Termine

Entgelt: EUR 299,-- inkl. Lehrbuch

Kosten- und Leistungsrechnung Xpert Business

-VHS-Online-Kurs mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse der Kosten- und Leistungsrechnung als Teil des betrieblichen Rechnungswesens. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie das Betriebsergebnis eines Unternehmens ermitteln und Aussagen über die Wirtschaftlichkeit insgesamt, die Produktivität einzelner Teilbereiche und über die Wirtschaftlichkeit einzelner Produkte treffen.

T2109

Fachdozent/-in

Di.+Do., 7.3.2023 - 30.5.2023,

18.30-20.30 Uhr

Online-Unterricht

20 Termine

Entgelt: EUR 299,-- inkl. Lehrbuch

Anmeldung im Internet
www.vhs-pinneberg.de
Schneller und bequemer
können Sie sich Ihren
Platz nicht sichern!
... und wann besuchen Sie uns im
Internet?





Controlling Xpert Business

- VHS-Online-Kurs mit Xpert Business-Zertifikat

Der Kurs vermittelt umfassende Kenntnisse zum betrieblichen Controlling als Bestandteil des internen Rechnungswesens. Er stellt die Ziele eines Controllings dar und führt in die wichtigsten Controlling-Instrumente und -Methoden ein.

T2112

Fachdozent/-in

Di.+Do., 7.3.2023 - 30.5.2023,
18.30-20.30 Uhr
Online-Unterricht
20 Termine

Entgelt: EUR 299,-- inkl. Lehrbuch

SMARTPHONE-/TABLET-/ NOTEBOOK-KURSE

Android Smartphone/ Tablet – Grundlagen

**Insbesondere auch für
Senioren*innen buchbar**

In entspannter Atmosphäre und ohne Zeitdruck, werden wir Themen behandeln, die ihnen den Umgang mit einem Smartphone/Tablet erleichtern.

2310

Klaus-G. Broscheit

Di., 28.2.2023, 09.30-12.30 Uhr
Do., 2.3.2023, 09.30-12.30 Uhr
Di., 7.3.2023, 09.30-12.30 Uhr
Do., 9.3.2023, 09.30-12.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
4 Termine

Entgelt: EUR 105,60

2311

Klaus-G. Broscheit

Mi., 3.5.2023, 09.30-12.30 Uhr
Fr., 5.5.2023, 09.30-12.30 Uhr
Mi., 10.5.2023, 09.30-12.30 Uhr
Fr., 12.5.2023, 09.30-12.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
4 Termine

Entgelt: EUR 105,60

Smartphone/Tablet – Fortgeschrittene Android

**Insbesondere auch für
Senioren*innen buchbar**

Erfahrungsaustausch von Themen und Begriffen rund um Smartphone und Tablet.

T2312

Klaus-G. Broscheit

Mi., 17.5.2023, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
1 Termin

Entgelt: EUR 27,50

Mailkonten auf allen Endgeräten synchronisieren

Um eine dauerhafte und geräteübergreifende Synchronisation zu gewährleisten, müssen Sie auf ein Exchange-Konto zurückgreifen. Das gibt es von Microsoft - das kostenfreie „@outlook.com“ - Mailadressen-System - das Exchange verwendet, das im Kurs vorgestellt und die Anwendung geübt wird.

T2315

Klaus-G. Broscheit

Fr., 2.6.2023, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
1 Termin

Entgelt: EUR 27,50



KLAUS-G. BROSCHEIT

Profitieren sie von 35 Jahren Erwachsenenbildung im EDV / IT-Sektor. Ich kümmere mich um jeden einzelnen Teilnehmer und begleite sie zu erfolgreichen Nutzung von unterschiedlichen aktuellen Applikationen. Meine Erfahrung ist ihr Wissensvorsprung in den Bereichen von Microsoft-Office-Anwendungen, Windows Betriebssystemen als auch die Vermittlung von professioneller Börsensoftware und Online-Banking. Ihren Lernerfolg nehme ich als Grundlage zur Motivation meiner Arbeit und schöpfe daraus neue Inspirationen.

Smartphone-Sprechstunde Android – Einzelschulung

Sie hatten bereits einen Kurs bei uns über Smartphone/Tablet belegt oder haben vergleichbare Erfahrungen gesammelt, doch nun sind da noch Fragen oder Probleme entstanden. Dann gibt es hier im Kurs für alle Fragen eine Lösung.

T2325

Klaus-G. Broscheit

Fr., 28.4.2023, 14.00-19.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
1 Termin

Entgelt: EUR 30,80 (für 30 Minuten)

Mein Notebook mit Windows 10/11 – Kompaktkurs

Wochenendkurs

Notebooks sind vollwertige kompakte Arbeitsplatz-Rechner. Dieser Kurs ist für Teilnehmer gedacht, die sich ihr erstes Notebook (Laptop) angeschafft haben. Es wird der Umgang mit einem Windows 10/11-Notebook grundlegend erlernt und gezeigt, wie die wichtigsten vorinstallierten Anwendungen genutzt werden können.

T2328

Klaus-G. Broscheit

Sa., 1.4.2023, 09.30-15.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
1 Termin

Entgelt: EUR 52,80



IPHONE UND IPAD

Das iPhone – Grundkurs

Einführung und Einrichtung

Im iPhone-Grundkurs geht es um die Einrichtung und die Grundfunktionen Ihres iPhones.

T2331

Ralf-Harald Ahlbrecht

Fr., 3.2.2023, 09.30-12.30 Uhr

Fr., 10.2.2023, 09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

2 Termine

Entgelt: EUR 66,--

Das iPad – Grundkurs

Einführung und Einrichtung

Im iPad-Grundkurs geht es um die Einrichtung und die Grundfunktionen Ihres iPads.

T2334

Ralf-Harald Ahlbrecht

Fr., 17.2.2023, 09.30-12.30 Uhr

Fr., 24.2.2023, 09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

2 Termine

Entgelt: EUR 66,--

Workshop für iPhone und iPad – Aufbaukurs

Fragen rund um das Betriebssystem iOS

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer, die bereits erste Erfahrungen mit ihrem iPhone oder iPad gesammelt haben. Sie bestimmen die Kursinhalte weitgehend selbst, stellen ihre Fragen und tauschen sich mit anderen aus.

T2336

Ralf-Harald Ahlbrecht

Fr., 3.3.2023, 09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

1 Termin

Entgelt: EUR 33,--



TASTATURSCHREIBEN

Tastaturschreiben lernen in 5 Stunden

für Erwachsene und ältere Jugendliche

Normalerweise braucht man zum Lernen der 10-Finger-Technik etwa 30-40 Unterrichtsstunden. Der Kurs der Lerntechniker bietet hier echte Zeitersparnis: Mit einem Aufwand von nur 5 Unterrichtsstunden lernen Sie, das Tastenfeld sicher und ohne Fehler mit allen Fingern blind zu bedienen.

T2401

Helge Peter Cramer

Mo., 6.3.2023, 18.30-21.00 Uhr

Mo., 13.3.2023, 18.30-21.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

2 Termine

Entgelt: EUR 54,60



SPEZIELLE

THEMENABENDE

Themenabend: Google: Mehr als eine Suchmaschine

Google kennt und nutzt fast jeder, zumindest die Suchmaschine. Aber es gibt noch sehr viel mehr Softwarelösungen von Google, wie Google Mail, Lens oder Flüge (Flights). Was ist davon sinnvoll? Dieser Workshop gibt Antworten und bietet Austausch.

T2410

Stefan Althoff

Do., 11.5.2023, 18.00-21.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 26,40

Digitaler „Frühjahrsputz“

So räumen Sie ihre Geräte auf

Der „Frühjahrsputz“ bietet die Möglichkeit, die eigenen technischen Geräte gründlich zu entrümpeln. Dies gelingt meist leichter als gedacht, denn der Großteil des verbrauchten Speicherplatzes wird meist nicht mehr benötigt.

T2431

Klaus-G. Broscheit

Mi., 7.6.2023, 17.30-20.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

1 Termin

Entgelt: EUR 27,50

Themenabend: Drucken, Scannen, PDF erstellen, Dateiablage organisieren

Organisatorischer Aufbau und strukturelle Ablage von Datei- und Ordnern wird ihnen das Auffinden von digitalen Dokumenten nach diesem Kurs erleichtern.

T2434

Klaus-G. Broscheit

Di., 13.6.2023, 18.00-21.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 27,50



Beruf & Digitales Lernen



BETRIEBSSYSTEME

Windows 10/11: Einführung in Windows Betriebssysteme

In diesem Kurs werden Ihnen alle Themen erläutert, die zur professionellen Nutzung eines PCs oder Notebook erforderlich sind.

T2436

Klaus-G. Broscheit

Di., 11.4.2023, 17.30-20.30 Uhr
Mi., 12.4.2023, 17.30-20.30 Uhr
Di., 18.4.2023, 17.30-20.30 Uhr
Mi., 19.4.2023, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
4 Termine

Entgelt: EUR 105,60

T2437

Klaus-G. Broscheit

Di., 20.6.2023, 17.30-20.30 Uhr
Do., 22.6.2023, 17.30-20.30 Uhr
Di., 27.6.2023, 17.30-20.30 Uhr
Do., 29.6.2023, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
4 Termine

Entgelt: EUR 105,60

Installation von Windows 10/11 auf einer Festplatte

Wochenendkurs

Dieser Kurs hat als Ziel, auf einen Laptop/PC das aktuelle Betriebssystem Windows 10 zu installieren.

Dazu werden wir analysieren, welche Voraussetzungen und Möglichkeiten auf Ihrem eigenen Laptop/Notebook beachtet werden müssen, um am Ende ein funktionierendes aktuelles Betriebssystem nutzen zu können.

T2441

Klaus-G. Broscheit

Sa., 29.4.2023, 9.30-15.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
1 Termin

Entgelt: EUR 52,80

MICROSOFT OFFICE

Microsoft Office Grundkurs

Word, Excel, PowerPoint & Outlook

Sie möchten die wichtigsten Grundlagen von Microsoft Office kompakt erlernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig, denn hier lernen Sie Schritt für Schritt die Einrichtung und den praktischen Umgang mit Word, Excel, PowerPoint und Outlook für Ihren Büroalltag.

T2501

Dietmar Höfermann

Mo - Do, 17.4.2023 - 20.4.2023,
13.30-16.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 338
4 Termine

Entgelt: EUR 105,60

DIE VHS

PINNEBERG SUCHT

DOZENTINNEN &

DOZENTEN

Haben Sie Interesse an einer freiberuflichen Lehrtätigkeit an der VHS Pinneberg?

Haben Sie praktische Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten? Können Sie Ihre ausgewiesenen fachlichen Qualifikationen praxisnah und gut verständlich an unsere Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer weitergeben? Haben Sie Erfahrung in der Erwachsenenbildung?

Dann sollten Sie sich bei uns bewerben.

Bitte rufen Sie uns an oder senden Sie Ihre schriftliche Bewerbung an info@vhs-pinneberg.de.

TABELLEN-

KALKULATION

Microsoft Excel Kompaktkurs – Fit für den Büroalltag

Bildungsurlaub

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der neuesten Excel-Version, um fit für alle Anforderungen im Büro zu sein. Dieser Kurs bietet eine strukturierte Einführung in Microsoft Excel und richtet sich vor allem an Anwenderinnen und Anwender ohne tiefergehende Vorkenntnisse.

T2541

Dietmar Höfermann

Mo - Fr, 26.6.2023 - 30.6.2023,
09.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
5 Termine

Entgelt: EUR 265,--

Einführung in Excel an einem Wochenende

Grundlagen-Crashkurs

Es geht um die Vermittlung allgemeiner Funktionen von Tabellenkalkulationen, Dateneingabe, Auto-Ausfüll-Funktion, Zellenformatierung, Erstellen von Formeln, Funktions-Assistent, Zellbezüge, Bereichsnamen, Zeilen- und Spaltenformatierung, Erzeugen und Formatieren von Diagrammen und Seiteneinrichtung mit Excel.

T2545

Stefan Althoff

Sa + So, 18.3.2023 - 19.3.2023,
09.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
2 Termine

Entgelt: EUR 105,60



ONLINE-BANKING

Börsenführerschein Ihre Geldanlage selbst gestalten

Schnupperkurs

In diesem Schnupperkurs bekommen sie einen Einblick, welche Vorteile die individuelle Geldanlage mit sich bringt.

T2642

Klaus-G. Broscheit

Fr., 17.2.2023, 14.00-20.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
1 Termin

Entgelt: EUR 55,--

Börsenführerschein Ihre Geldanlage selbst gestalten – Intensivkurs

Lassen sie sich inspirieren, Ihre Geldgeschäfte mit dem Aktien-Online-Handel selbst in die Hand zu nehmen. Erfahren sie, mit welchen Voraussetzungen und technischen Erfordernissen sie am Online-Markt agieren können.

T2645

Klaus-G. Broscheit

Fr., ab 3.3.2023, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
4 Termine

Entgelt: EUR 105,60

Online-Banking – Geldgeschäfte von zuhause erledigen

Online-Banking mit einem Demokonto

Bei Banken werden immer mehr Filialen abgebaut und der Kunde muss sich neu orientieren. Mit einem Internetzugang ist das Online-Banking eine einfache und schnelle Alternative.

T2647

Klaus-G. Broscheit

Fr., 31.3.2023, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
1 Termin

Entgelt: EUR 27,50

BILDBEARBEITUNG/

VIDEOS

MAGIX Photostory – Animierte Diashows aus Fotos & Videos

Sie haben Ihre Erlebnisse in digitalen Bildern/Videos festgehalten? In den Archiven der Datenträger schlummern diese nun vor sich hin. Bringen sie, zur Freude aller, diese Schätze zum Strahlen. Mit der Software MAGIX Photostory Deluxe 2023, werden sie beeindruckende Diashows erstellen und alle faszinieren.

T2701

Klaus-G. Broscheit

Sa., 13.5.2023, 09.30-15.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
1 Termin

Entgelt: EUR 52,80

LAYOUT/GRAFIK

Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I (Bildungsurlaub)

Das Bild ist digital fotografiert - und nun? Wie korrigiere ich die Bildhelligkeit, wie kann ich ein Bild retuschieren oder wie mache ich aus einem Farbbild ein Schwarz-Weiß-Bild? Diese und weitere Fragen beantworten wir Ihnen im Kurs/ Bildungsurlaub über die Grundlagen der Bildbearbeitung.

T2727

Caroline Golz

Mo - Fr, 24.4.2023 - 28.4.2023,
9.00-16.00 Uhr
Online-Unterricht
5 Termine

Entgelt: EUR 265,--

Adobe InDesign Online-Kompaktkurs (Bildungsurlaub)

Jahresberichte, Broschüren und Kataloge selbst erstellen

Sie wollen zukünftig Ihre Werbematerialien selbst erstellen oder müssen vorhandene korrigieren?

InDesign ist das richtige Programm dafür und in diesem Kurs/Bildungsurlaub lernen Sie, wie es funktioniert.

T2751

Caroline Golz

Mo - Fr, 20.3.2023 - 24.3.2023,
09.00-16.00 Uhr
Online-Unterricht
5 Termine

Entgelt: EUR 265,--

VERGÜNSTIGTE SOFTWARE

für Teilnehmer/innen an Kursen des Fachbereichs Beruf & Digitales Lernen

Teilnehmerinnen und Teilnehmer an Kursen mit berufsbezogenen Themen aus den Bereichen Beruf & Digitales Lernen, EDV sowie Sprachen können Software zu vergünstigten Preisen beziehen, z.B. Microsoft Windows oder verschiedene Microsoft Office Versionen sowie Adobe Produkte für Windows und Macintosh.

Bitte erfragen Sie die aktuell lieferbaren Produkte und Preise bei der VHS Pinneberg, hier bekommen Sie auch eine Teilnahmebescheinigung für die Bestellung der Software im Internet.



Sprachen

Inhalt

Alphabetisierung, Chinesisch, Dänisch, Deutsch als Zweitsprache, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Neugriechisch, Russisch, Spanisch

Programmbereichsleitung

Dr. Silke Reher-Rose

Tel.: 04101/211-7003, reher-rose@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter Tel.: 04101/211-7005

Sprachen

Die Volkshochschule garantiert hohe Standards im Deutsch- und Fremdsprachenunterricht. Es geht um Verständigung im Alltag, im Beruf oder auf Reisen, damit man Gehörtes verstehen und selbst sprechen kann.

Gelungenes Lernen ermöglichen wir durch den Einsatz kompetenter Dozentinnen und Dozenten mit hohen fachlichen Qualifikationen und breiten methodisch-didaktischen Fähigkeiten.

SPRACHUNTERRICHT AN DER VOLKSHOCHSCHULE PINNEBERG

Die Volkshochschule Pinneberg garantiert hohe Qualitätsstandards im Sprachunterricht als zugelassener Träger vom Bundesamt für Migration und Flüchtlinge (BAMF) und Prüfungszentrum für folgende Zertifikate:

- The European Language Certificates (TELC) (Deutsch A1, A2, B1, DTZ)
- Goethe Institut (Goethe Zertifikat B2)

Was lernen Sie?

Verständigung im Alltag, im Beruf, auf Reisen, Gehörtes verstehen und selbst sprechen, Geschriebenes lesen und selbst schreiben, Verstehen anderer Menschen und Kulturen.

Wie lernen Sie?

Erwachsenengerecht, partnerschaftlich, in entspannter Atmosphäre, kommunikativ in Gruppen, teilnehmerorientiert, zielgerichtet, praxisorientiert mit aktuellem Kursmaterial und modernen Medien.

Wer unterrichtet?

Engagierte Lehrkräfte aus dem In- und Ausland mit entsprechender sprachlicher Kompetenz, mit Qualifikationen für die Erwachsenenbildung durch regelmäßige Fortbildungen, mit Kompetenz in modernen und kreativen Lernmethoden.

Veranstaltungsformen:

Kurse vormittags, nachmittags, abends und am Wochenende, Intensivkurse und Kompaktkurse, Kompaktkurse als anerkannter Bildungsurlaub.

Das ist unser Service:

Individuelle Beratung durch Fachkräfte, persönlich und telefonisch, unverbindlich und kostenlos, Kursempfehlung entsprechend Ihren Vorkenntnissen, begleitende und weiterführende Beratung, Möglichkeit des Kurswechsels nach Rücksprache, nach Absprache nachträglicher Kurseinstieg.

Auf Anfrage: maßgeschneiderte Angebote für Gruppen, auch Firmen, Vorbereitung und Durchführung von Sprachprüfungen.



DEUTSCHKURSE AN DER VHS PINNEBERG (ÜBER DAS BAMF GEFÖRDERT):

Integrationskurse, Orientierungskurse, Berufssprachkurse

Aktuelle Kurstermine finden Sie unter:

www.vhs-pinneberg.de



Integrationskurse und Orientierungskurse

Integrationskurse bestehen aus einem Deutschsprachkurs mit 600 Unterrichtsstunden und einem Orientierungskurs mit 100 Unterrichtsstunden. Der Orientierungskurs vermittelt Inhalte aus den Themengebieten Kultur, Rechtsordnung und Geschichte Deutschlands und schließt mit dem Test Leben in Deutschland (LiD) ab. Der Integrationskurs endet mit der Prüfung Deutschtest für Zuwanderer (DTZ). Sie benötigen eine Verpflichtung, die durch das Jobcenter oder die Agentur für Arbeit ausgestellt werden.

Anmeldung und Beratung:

Claudia Ritter (Verwaltung),
Montag bis Freitag, 08.30 – 12.00 Uhr,
Tel.: 04101/211-7005, E-Mail: ritter@vhs-pinneberg.de

Dr. Silke Reher-Rose (Fachbereichsleitung Sprachen),
offene Beratung ohne Termin:
Dienstag und Mittwoch 14.00 – 15.00 Uhr,
Tel.: 04101/211-7003, Mail: reher-rose@vhs-pinneberg.de

Berufssprachkurse

In den Berufssprachkursen werden allgemeinsprachliche und berufsbezogene Sprachkompetenzen vermittelt. Der Basiskurs B2 umfasst 500 Unterrichtseinheiten. Der Spezialkurs B1 beinhaltet 400 Unterrichtseinheiten. Beide Kurse enden mit einer Prüfung Deutschtest Beruf (DTB) und einem Zertifikat. Die Anmeldung erfolgt über das Jobcenter oder die Agentur für Arbeit.

Anmeldung und Beratung:

Susan Remé, (Leitung Berufssprachkurse)
T. 04101 211-7004, reme@vhs-pinneberg.de.
Offene Beratung ohne Termin findet immer donnerstags von 9:00 bis 10:00 Uhr im Büro von Frau Remé statt.

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE A1

Deutsch als Zweitsprache A1.1 Abendkurs

T3069

Syed Arshad Rizvi
Di.+Do., 7.2.2023 - 8.6.2023,
19.45-21.15 Uhr
Heuss-Gymnasium, Raum 107
30 Termine
Entgelt: EUR 165,--

Deutsch als Zweitsprache A1.2 Abendkurs

T3070

Syed Arshad Rizvi
Di.+Do., 7.2.2023 - 8.6.2023,
18.15-19.45 Uhr
Heuss-Gymnasium, Raum 107
30 Termine
Entgelt: EUR 165,--

Deutsch als Zweitsprache A1.3 Abendkurs

T3071

Mira Hübbe
Do.+Sa., 9.2.2023 - 17.6.2023,
19.45-21.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 342
30 Termine
Entgelt: EUR 165,--

Deutsch als Zweitsprache A1.4 Abendkurs

T3072

Mira Hübbe
Do.+Sa., 9.2.2023 - 17.6.2023,
18.15-19.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 342
30 Termine
Entgelt: EUR 165,--

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE A2

Deutsch als Zweitsprache A2.1 Abendkurs

T3073

Mira Hübbe
Mo.+Mi., 6.2.2023 - 7.6.2023,
18.15-19.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
30 Termine
Entgelt: EUR 165,--





DEUTSCH ALS

ZWEITSPRACHE B1

Deutsch als Zweitsprache B1.1 Abendkurs

T3076

Mira Hübbe

Mo.+Mi., 6.2.2023 - 7.6.2023,
19.45-21.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
30 Termine

Entgelt: EUR 198,--

DEUTSCH ALS

ZWEITSPRACHE B2

Deutsch B2 Beruf – Bildungsurlaub

Dieser Kurs vermittelt Deutschkenntnis-
se hinführend auf die Niveaustufe B2.
Die Inhalte haben einen allgemeinen be-
ruflichen Bezug in den Bereichen Hören,
Sprechen, Lesen und Schreiben. Der
Kurs beinhaltet keine Prüfungsvorberei-
tung.

T3087

Schukrija Lalee

Mo - Fr, 17.4.2023 - 21.4.2023,
09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
5 Termine

Entgelt: EUR 320,--

Deutsch als Zweitsprache B2.3 Abendkurs

T3088

Dr. Angelika Klaska

Mo.+Mi., 6.2.2023 - 7.6.2023,
18.00-19.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 342
30 Termine

Entgelt: EUR 165,--

CHINESISCH

Chinesisch A1.1

online mit der Software Zoom

T3201

Dr. Stephanie Kirschnick

Di., ab 7.2.2023, 20.00-21.00 Uhr
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht
15 Termine

Entgelt: EUR 88,--

DÄNISCH

Dänisch B1 Dansk for viderekomne Abendkurs

Dansk er et spændende sprog – og det at
lære dansk kan (og skal) være sjovt. Så
det skal vi arbejde videre på i det nye se-
mester! – Fortsættelse des Kurses S3203
vom Herbst 2022.

T3203

Malte Lücke

Do., ab 16.2.2023, 18.30-20.00 Uhr
Heuss-Gymnasium, Raum 119
10 Termine

Entgelt: EUR 66,--

Dänisch B2 Dansk Konversation Abendkurs

Litteratur samt andet og mere - men først
og fremmest: debat. Og det foregår på
dansk! – Fortsættelse des Kurses S3204
vom Herbst 2022.

T3204

Malte Lücke

Do., ab 16.2.2023, 20.00-21.30 Uhr
Heuss-Gymnasium, Raum 119
10 Termine

Entgelt: EUR 66,--

EINSTUFUNGS-

BERATUNG ENGLISCH

So viele Kurse ... welcher ist der richtige für mich?

Lassen Sie sich beraten! Wenn Sie Vor-
kenntnisse - auch geringe - haben, be-
suchen Sie keinen Anfängerkurs! Meist
können Sie mehr, als Sie glauben. Sie
können bereits zu Hause über den Link
<http://sprachtest.cornelsen.de/einstufung>
oder auf der Seite www.sprachtest.de ei-
nen Online-Einstufungstest ablegen und
überprüfen, ob Sie der genannten Ni-
veaustufe entsprechen. Mit dem ausge-
druckten Testergebnis empfehlen wir Ih-
nen dann gern im persönlichen Gespräch
einen unserer Sprachkurse. Bitte melden
Sie sich unter info@vhs-pinneberg.de für
einen Termin oder kommen Sie zu unse-
ren Öffnungszeiten vorbei.

ENGLISCH A1

Englisch A1 Bildungsurlaub „Mut zum Sprechen“ Teil 1

Ein Kursus für Kursteilnehmende
mit sehr geringen Vorkenntnissen

In diesem Kursus wollen wir Ihnen hel-
fen, in die englische Sprache einzusteig-
en. Sie lernen einfache, alltägliche Aus-
drücke und ganz einfache Sätze, können
Auskünfte einholen und einfache Fragen
beantworten.

T3205

Erika Gagel, Dr. Silke Reher-Rose

Mo - Fr, 26.6.2023 - 30.6.2023,
08.30-15.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
5 Termine

Entgelt: EUR 264,--

Englisch A2.1 ab Lektion 1 Abendkurs

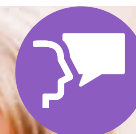
T3206

Erika Gagel

Mo., ab 6.2.2023, 18.00-19.30 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 224
15 Termine

Entgelt: EUR 99,--





ENGLISCH A2

Englisch A2.4 ab Lektion 12

T3207

Erika Gagel

Mo., ab 06.02.2023, 19.45-21.15 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 224
12 Termine

Entgelt: EUR 105,60

Easy English Conversation A2/B1

T3214

Charlotte Hoven

Di., ab 7.2.2023, 10.35-12.05 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
16 Termine

Entgelt: EUR 88,--

ENGLISCH B1

Englisch B1 Bildungsurlaub „Mut zum Sprechen“ Teil 1

**Auffrischkursus für
Kursteilnehmer mit Vorkenntnissen**

In diesem Kurs wollen wir Ihnen helfen, ihre schon erworbenen Kenntnisse anzuwenden. Durch gezielte Partner- und Gruppenarbeit, Sprachspiele zur Festigung der Vokabeln und der Grammatik und den regelmäßigen Einsatz von Hör- und Videomaterialien gewinnen Sie neues Selbstvertrauen.

T3221 Teil 1

Erika Gagel, Dr. Silke Reher-Rose

Mo., 19.06.2023, 08:30-15:30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 338
5 Termine

Entgelt: EUR 264,--

Englisch B1 Vormittagskurs

T3223

Erika Gagel

Di., ab 7.2.2023, 10.45-12.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
15 Termine

Entgelt: EUR 132,--

Englisch B1 Abendkurs

T3224

Alison Harding

Mo., ab 6.2.2023, 18.30-20.00 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 217
15 Termine

Entgelt: EUR 99,--

Englisch B1 – nachmittags -

T3225

Charlotte Hoven

Di., ab 7.2.2023, 14.00-15.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
16 Termine

Entgelt: EUR 140,80

Englisch B1 Vormittagskurs

T3230

Erika Gagel

Mo., ab 6.2.2023, 09.30-11.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
15 Termine

Entgelt: EUR 132,--

Englisch B1 Conversation Vormittagskurs

T3231

Erika Gagel

Di., ab 7.2.2023, 09.00-10.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
15 Termine

Entgelt: EUR 99,--

Englisch B1 Abendkurs

T3242

Gabriele Elf

Do., ab 9.2.2023, 18.15-19.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
15 Termine

Entgelt: EUR 99,--

ENGLISCH B2

Englisch B2 Conversation Vormittagskurs

T3256

Charlotte Hoven

Di., ab 7.2.2023, 09.00-10.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
16 Termine

Entgelt: EUR 105,60

Englisch B2 Talk on Tuesdays Nachmittagskurs

T3264

Brigitte Braren

Di., ab 7.2.2023, 16.30-18.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 053
14 Termine

Entgelt: EUR 77,--

STRESS- a typical Brit?

Just thinking about stress is stressful!
But, as Germans say, „Da muss man durch!“ Mark wonders: Who is most „stress-gefährdet“? How do Germans and Brits deal differently with stress?



Lassen Sie sich an diesem Abend mit bestem britischen Humor und Akzent unterhalten!

T 3271

Mark Lyndon

Fr, 28.04.2023, 19.00-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

Entgelt: EUR 15,00



FRANZÖSISCH A2

Französisch A2 für Wiedereinsteiger

T3301

Margarete Palaschewski

Do., ab 2.2.2023, 17.30-19.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

15 Termine

Entgelt: EUR 82,50

FRANZÖSISCH B1

Französisch B1-B2 Abendkurs

T3302

Margarete Palaschewski

Do., ab 2.2.2023, 19.15-20.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

15 Termine

Entgelt: EUR 192,--

Französisch B1 Konversation Dienstagvormittag

T3315

Inga Bruns

Di., ab 7.2.2023, 09.30-11.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

15 Termine

Entgelt: EUR 132,--

Französisch B1 Konversation Mittwochvormittag

T3321

Marina Jansen

Mi., ab 8.2.2023, 09.30-11.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

8 Termine

Entgelt: EUR 73,60



FRANZÖSISCH B2

Französisch B2 Konversation Dienstagvormittag

T3325

Inga Bruns

Di., ab 7.2.2023, 11.15-12.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

15 Termine

Entgelt: EUR 99,--

ITALIENISCH A1

Italienisch A1.5 ab Lektion 7 Abendkurs

T3351

Agnese Melegatti

ab 22.03.23, 19.30-21.00 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 225

9 Termine

Entgelt: EUR 118,80

ITALIENISCH A2

Italienisch A2.3 ab Lektion 5

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

T3353

Dr. Andrea Mott

Mo., ab 6.2.2023, 18.00-19.30 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 227

13 Termine

Entgelt: EUR 85,80

Italienisch nach Themen

T3354

Agnese Melegatti

Mi., ab 22.03.23, 18.00-19.30 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 225

9 Termine

Entgelt: EUR 118,80



JAPANISCH

Japanisch für Fortgeschrittene

für Teilnehmer mit Vorkenntnissen

(12 Semester)

T3403

Misaki Strömer

Di., ab 14.2.2023, 18.15-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

14 Termine

Entgelt: EUR 123,20

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch A1.1 ab Lektion 1

T3450

Constantin Petavrakis

Mo., ab 6.2.2023, 18.30-20.00 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 225

13 Termine

Entgelt: EUR 114,40

Neugriechisch A1.2 ab Lektion 4

T3451

Constantin Petavrakis

Mo., ab 6.2.2023, 20.00-21.30 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 225

13 Termine

Entgelt: EUR 114,40



RUSSISCH

Russisch A1.1

T3650

Viktor Wolf

Mi., ab 22.2.2023, 17.15-18.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
12 Termine

Entgelt: EUR 158,40

Russisch A2 + Einfache Konversation

T3658

Viktoria Wolf-Arutjunowa

Mo., ab 20.2.2023, 16.00-17.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337
12 Termine

Entgelt: EUR 105,60

Russisch B1 Konversation

T3661

Viktoria Wolf-Arutjunowa

Mi., ab 22.2.2023, 19.00-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337
12 Termine

Entgelt: EUR 105,60

Russisch B2 Konversation + Literatur

T3662

Viktor Wolf

Mi., ab 22.2.2023, 19.00-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
12 Termine

Entgelt: EUR 158,40

SPANISCH A1

Spanisch A1 ab Lektion 1 für Anfänger

T3800

Francisco Mejia Salazar

Mo., ab 6.2.2023, 18.15-19.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 338
15 Termine

Entgelt: EUR 99,--

Spanisch A1.2

ab Lektion 5

T3801

Francisco Mejia Salazar

Mo., ab 6.2.2023, 19.45-21.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 338
15 Termine

Entgelt: EUR 99,--

SPANISCH A2

Spanisch A2.1

T3803

Tula Garagorri de Kirchmann

Mi., ab 22.3.2023, 16.00-17.30 Uhr
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht
20 Termine

Entgelt: EUR 264,--

Spanisch A2.5

T3804

Tula Garagorri de Kirchmann

Fr., ab 3.3.2023, 16.00-17.30 Uhr
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht
20 Termine

Entgelt: EUR 264,--

SPANISCH B1

Spanisch B1

T3822

Itzenith Barahona

Di., ab 31.1.2023, 20.00-21.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 338
14 Termine

Entgelt: EUR 184,80

Spanisch B1

- nachmittags -

T3823

Mona Merrikh

Do., ab 9.2.2023, 16.15-17.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337
15 Termine

Entgelt: EUR 99,--

Spanisch B1

Spanisch B1 am frühen Abend
- Voraussichtlich Kleingruppe -

T3826

Mona Merrikh

Do., ab 9.2.2023, 18.00-19.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337
15 Termine

Entgelt: EUR 99,--



MONA MERRIKH-YAZDI

Seit meiner Jugend schlägt mein Herz für Spanien: für die Sprache, die Kultur und für den Flamencotanz, so dass ich mir bereits als Jugendliche Spanisch autodidaktisch aneignete. Nach meinem Sonderpädagogik- und Spanischstudium an der Uni HH und meiner langjährigen Tätigkeit im berufsbildenden Bereich unterrichte ich seit 2007 Spanisch mit sehr viel Freude und Engagement an der VHS Pinneberg. Besonderen Wert lege ich in meinen Kursen auf eine gute, aufgelockerte Gruppenatmosphäre, in der sich jeder/jede Teilnehmer*in angenommen fühlt.



Gesundheit & Fitness

Inhalt

Entspannung/Körpererfahrung,
Yoga, Tai Chi/Qi Gong,
Bewegung/Gymnastik,
Fitness/Tanz, Kreative Küche,
Erste Hilfe



Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr

Tel.: 04101/211-7000, kessler@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7006

VHS macht gesünder!“

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um Herausforderungen im Beruf und Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehören kann, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können.

ENTSPANNUNG

Tiefenentspannung für Schulter, Kiefer, Nacken und Gesicht

Mit progressiver Muskelentspannung nach Jacobsen und vielen kleinen Übungen erlernen und erfahren Sie tiefe Entspannung im ganzen Körper und Ihrem Geist.

T4005

Inge Siebuhr

Sa., 25.3.2023, 10.00-15.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 34,70

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine somatische (körperliche) Lernmethode, die sich an Menschen aller Altersgruppen richtet.

Die vielfältigen Bewegungen unterstützen dabei, den eigenen Körper anders zu spüren und eröffnen neue Handlungsmöglichkeiten und Verbesserungen in Bewegungsabläufen.

4006

Susanne Windzio

Mo., ab 6.2.2023, 16.15-17.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
14 Termine

Entgelt: EUR 102,70

4007

Susanne Windzio

Mo., ab 6.2.2023, 17.30-18.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
14 Termine

Entgelt: EUR 102,70

4008

Susanne Windzio

Mo., ab 6.2.2023, 18.45-19.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
14 Termine

Entgelt: EUR 102,70





MORGAN MAIOSI

Mein Name ist Morgan Marianne Maiosi. Geboren bin ich in Kärnten/Österreich. Derzeit lebe ich in Hetlingen - nahe Wedel.

Viele Jahre habe ich als Heilpraktikerin und schamanische Heilerin in einer eigenen Praxis in Hamburg und später in Pinneberg gearbeitet.

Ich sehe meinen Heilauftrag nun im Lehren und glaube, dass Heilung so viele Gesichter haben kann, wie es Menschen gibt. Neben den Meditationskursen gebe ich hier in der VHS Pinneberg auch Kurse in Fußreflexzonenmassage.



Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage ist eine der ältesten Behandlungsmethoden der Menschheit. Sie lernen neben den Reflexzonen, verschiedene Massagegriffe und Haltetechniken kennen. Am Ende des Kurstages kann eine kompletter Massageablauf durchgeführt werden.

T4038

Morgan Maiosi

Sa., 13.5.2023, 10.00-17.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 42,--

Komm zu dir – ein Tag in der Gegenwart

-Achtsamkeit und Meditation als Quelle von Ruhe und Glück

Selten sind unsere Gedanken im gegenwärtigen Augenblick. Die Kunst, urteilsfrei mit den Gedanken im „Hier und Jetzt“ zu sein, nennt sich Achtsamkeit. In diesem Kurs üben wir, unsere Gedanken und Sinne bewusst in die Gegenwart zu lenken.

T4055

Friederike Trenkner

Sa., 6.5.2023, 10.00-17.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 56,50

Kleiner Urlaub für die Seele

„Einmal alles loslassen.“ Gehen Sie mit auf eine kleine Reise. Erleben Sie die Vielfalt von Möglichkeiten, um Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist zu entspannen.

T4058

Inge Siebuhr

Sa., 18.2.2023, 13.30-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 16,50

Meditation kennenlernen – Workshop

Entdecken Sie die Vielfalt der unterschiedlichen Möglichkeiten der Meditation.

T4063

Inge Siebuhr

Sa., 18.2.2023, 10.00-12.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 15,--

Meditation für Frühaufsteher

Mit innerer Ruhe und Gelassenheit in den Tag starten. Es erwarten Sie Meditationsübungen der Stille, des Schweigens und Loslassens verbunden mit einer Phase achtsamen Gehens.

T4064

Morgan Maiosi

Mo., ab 13.2.2023, 08.00-09.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
10 Termine

Entgelt: EUR 80,70





Gesundheit & Fitness



Meditation für alle

Glücklich, gesund und zufrieden durch den Alltag! Achtsam mit den Gedanken und Gefühlen zu sein, hat Auswirkungen auf Gesundheit, Psyche und Seele. Meditieren kann uns dabei unterstützen, Hintergründe für Ängste, wiederkehrende Themen und körperliche Beschwerden zu erkennen.

T4065

Tatiana Maria Egner

Fr., ab 10.2.2023, 11.30-12.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
15 Termine

Entgelt: EUR 114,40

Meditations – Exkursion

Besonders für Meditationseinsteiger geeignet. Sie lernen verschiedene Meditationsrichtungen kennen, wie geführte Phantasiereise, Atem-, Klang- und Chakrenmeditation, stille Kontemplation, Geh- und Achtsamkeitsmeditation.

T4067

Morgan Maiosi

Sa., 27.5.2023, 10.00-14.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 28,10

Entspannung durch Bewegung zum Wochenausklang

Wir wollen gemeinsam die Anstrengungen der Woche hinter uns lassen. Hierzu entspannen, dehnen und kräftigen Sie Ihre Muskeln vom Kopf bis zu den Füßen.

T4069

Renate Diebold

Fr., ab 10.2.2023, 19.00-20.00 Uhr
Heuss-Gymnasium, Halle A
15 Termine

Entgelt: EUR 83,60

YOGA

Hinweis: Kinder- und Familienyoga siehe Programmbereich 6.

Mit Yoga den Rücken stärken

In diesem Workshop widmen wir uns unserem Rücken zu und machen Yogaübungen, die unsere Wirbelsäule beweglich erhalten. Wir erkennen, welche innere Einstellung dazu geführt haben, dass Rücken, Nacken und Schultern mit Anspannung und Schmerz reagieren.

T4103

Birgit Heine

Sa., 20.5.2023, 10.00-13.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 24,20

Entspannung und Gelassenheit mit Hatha-Yoga

Yoga ist ein ganzheitliches Übungssystem für Körper, Geist und Seele. So gibt es viele Übungen, die unsere Wirbelsäule beweglich erhalten, den Atem voller werden lassen und uns unterstützen, den Körper zu entspannen.

T4107

Birgit Heine

Sa., 17.6.2023, 10.00-13.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 24,20

Hatha-Yoga in der Tradition nach B.K.S. Iyengar

-f. Yogaerfahrene

Durch achtsames Ausführen von Yoga-haltungen (Asanas) dehnen und kräftigen wir Muskeln und stärken den Körper. Spannungen werden abgebaut, die Energie kann besser fließen und wir finden Ruhe und innere Ausgeglichenheit.

4113

Susanne Steinbach

Mi., ab 8.2.2023, 08.30-10.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
15 Termine

Entgelt: EUR 138,60

4114

Susanne Steinbach

Do., ab 9.2.2023, 18.00-19.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
13 Termine

Entgelt: EUR 120,10

Hatha-Yoga ab 50 plus

Hatha-Yoga (für Anfänger und Fortgeschrittene) ist ein körperbezogener Übungsweg mit ganzheitlicher Wirkung. Die Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen bieten die Möglichkeit, Körper und Geist zu regenerieren und gesund zu erhalten.

4120

Ilse Philips

Do., ab 9.2.2023, 10.00-10.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
12 Termine

Entgelt: EUR 62,--

4121

Ilse Philips

Do., ab 9.2.2023, 11.15-12.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
12 Termine

Entgelt: EUR 56,40





ELIZABETH LADRON DE GUEVARA

Elizabeth Ladron de Guevara kommt ursprünglich aus Santiago de Chile. Sie ist eine freischaffende Choreographin, Tanzpädagogin und Tänzerin. 2021 hat sie ihr Master of Arts -Diplom in Tanzpädagogik/zeitgenössischer Tanz abgeschlossen. Zurzeit absolviert sie einen Post-Master- bzw. Meisterklasse-Studium. Außerdem ist sie lizenzierte Trainerin für Pilates und hat ein Diplom in Vinyasa Power Yoga absolviert. Ihr Interesse, Faszination und Spaß, den Körper immer neu zu entdecken, wird von ihr in jeder Form des Körpertrainings vermittelt.

www.danza-urbana.de

Hatha-Yoga

- für Anfänger und Fortgeschrittene -

Hatha-Yoga ist ein körperbezogener Übungsweg mit ganzheitlicher Wirkung. Die Körperstellungen, Atem- und Konzentrationsübungen sind den Bedürfnissen des Menschen angepasst. Sie bieten die Möglichkeit, Körper und Geist zu regenerieren und gesund zu erhalten.

T4124

Birgit Heine

Di., ab 7.2.2023, 09.15-10.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
20 Termine

Entgelt: EUR 176,--

T4125

Birgit Heine

Di., ab 7.2.2023, 10.45-12.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
20 Termine

Entgelt: EUR 176,--

Hatha-Yoga für jedermann

Yoga für jedermann ist ideal für Gesundheit und Flexibilität. Mit gezielten Übungen beugen wir Rücken-, Hals- und sonstigen Beschwerden vor, was die eigene Lebensenergie stärkt und erweckt.

T4126

Silke Boenkendorf

Mi., ab 8.2.2023, 10.30-12.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
13 Termine

Entgelt: EUR 120,10

Yoga mit Pilates

In diesem Kurs werden wir eine Kombination von Elementen aus Vinyasa Power Yoga und Pilates erleben. Die Übungen werden im Stehen, Sitzen und Liegen ausgeführt. Du wirst auf Deiner Matte ein ganzheitliches Körpertraining erleben, das Deine Balance, Ausrichtung und Flexibilität fördert, ein Wechsel von Muskelkräftigung und Dehnung mit körperlichem Bewusstsein.

T4127

Elizabeth Ladron de Guevara

Di., ab 25.4.2023, 09.15-10.15 Uhr
Online-Unterricht
10 Termine

Entgelt: EUR 88,--

T4128

Elizabeth Ladron de Guevara

Mi., ab 26.4.2023, 17.30-18.30 Uhr
Online-Unterricht
10 Termine

Entgelt: EUR 88,--

Freude im Freien:

Lachyoga-Gesundheitsgang in Fahl und Rosengarten

Schnupperkurs: Lachyoga bietet Leichtigkeit, Freude und Verbundenheit. Gönnen Sie sich diese heilsame Erfahrung! Wir begegnen netten Menschen, atmen frische Waldluft ein und lachen unbeschwert. Dabei trainieren wir unseren Kreislauf und unterstützen das Immunsystem - der Kopf wird frei und das Herz wird weit.

T4130

Irene Thelen-Denk

Fr., 3.2.2023, 15.15-16.15 Uhr
Treffpunkt: Hinterer Eingang
Rosengarten
1 Termin

Entgelt: EUR 11,--





IRENE THELEN-DENK

Seit 2012 bin ich Lachyoga-Trainerin, und ich liebe es! Das Lachen ist meine Quelle für Glücksgefühle und neue Energien. Ich freue mich jedes Mal, wenn ich Lachyoga mit anderen teilen kann, denn es **öffnet die Herzen. Ein Gefühl von Verbundenheit entsteht, wenn wir auf andere Menschen heiter und unbeschwert zugehen, und wir sind positiver gestimmt.**

Beim Lachyoga wechseln sich Dehn- und Lockerungsübungen mit Lachaktivitäten ab. Die Atmung vertieft sich, und wir nehmen mehr Sauerstoff auf. Wir trainieren Herz- und Kreislauf und aktivieren und entspannen unsere Muskeln. Rückenschmerzen können sich bessern. Das Immunsystem wird gestärkt, und der Stress des Alltags darf von uns abfallen.

www.lachyoga-pinneberg.com



Freude im Freien: Lachyoga-Gesundheitstreffs in Fahlh und Rosengarten

Das heitere Miteinander in dieser laufenden Gruppe macht Leichtigkeit erfahrbar. Wir beflügeln unsere Lebensfreude, indem wir uns bewegen und frei und ausgelassen miteinander lachen. Der Kopf wird frei, und unser Akku kann sich aufladen. Lachen ist das perfekte Atemtraining!

T4131

Irene Thelen-Denk

Fr., ab 17.2.2023, 15.15-16.15 Uhr

Treffpunkt: Hinterer Eingang

Rosengarten

10 Termine

Entgelt: EUR 88,--

Freude im Frühling: Lachyoga-Spaziergang in Fahlh und Rosengarten

Spaziergang: Was wir uns alle wünschen: Netten Menschen begegnen, unsere Gesundheit stärken und unbeschwert lachen - das kann mensch hier erleben, beim Lachyoga-Spaziergang in Pinnebergs schöner Natur. Anspannungen lösen sich und machen Raum für Leichtigkeit, Freude und Verbundenheit.

T4132

Irene Thelen-Denk

Sa., 13.5.2023, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich des Fahlh

1 Termin

Entgelt: EUR 16,50

Endlich freier Atmen: Lachyoga-Spaziergang in Fahlh und Rosengarten

Spaziergang: Dieses Angebot richtet sich besonders an Menschen, die tiefer und befreiter atmen möchten. Denn beim Spaziergang stehen neben dem Lachen auch Atemaktivitäten aus dem Yoga im Mittelpunkt.

T4133

Irene Thelen-Denk

So., 4.6.2023, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt: Eingangsbereich des Fahlh

1 Termin

Entgelt: EUR 16,50

Kundalini Yoga f. Anfänger und Fortgeschrittene

Im Kundalini Yoga führen wir dynamische bzw. statische Körperübungen aus, abgestimmt auf die Teilnehmenden. Nach einer Tiefenentspannung runden wir die Stunde mit einer von Musik und Mantras begleiteten Meditation ab.

T4135

Susan Remé

Di., ab 7.2.2023, 18.15-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

15 Termine

Entgelt: EUR 151,80

QI GONG

Qi Gong zum Wochenausklang

Qi Gong ist eine Säule der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Es verbindet Vorstellungskraft mit sanften körperlichen Bewegungen und ruhige Atmung, stärkt die Lebenskraft Qi, soll stetige Gesundheit und innere Ruhe vermitteln.

T4212

Claudia Scheel

Fr., ab 10.2.2023, 18.45-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

15 Termine

Entgelt: EUR 94,80

TAI CHI

Tai Chi

-Kooperation mit dem VfL Pinneberg

Das „Schattenboxen“ ist eine aus dem Kaiserreich China entwickelte innere Kampfkunst. Einerseits fördert es die Gesundheit durch die Regulierung des Stoffwechsels, des Blutdrucks und die Stabilisierung des Herzkreislaufsystems, andererseits dient es der Persönlichkeitsentwicklung und Meditation.

T4213

Rebecca Potthoff

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

15 Termine

Entgelt: EUR 89,--



GESUNDER RÜCKEN

Gesunder Rücken mit Pilates & Rückenfitness

Rücken- und Pilatesübungen verbessern und kräftigen die Beweglichkeit und fördern eine gesunde und schöne Körperhaltung.

4304

Inga van der Wees

Mo., ab 6.2.2023, 10.15-11.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
15 Termine

Entgelt: EUR 69,30

4305

Inga van der Wees

Fr., ab 10.2.2023, 10.15-11.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
15 Termine

Entgelt: EUR 69,30



INGA VAN DER WEES

Die geborene Pinnebergerin van der Wees ist Tanzethnologin sowie Fitness- und Gesundheitstrainerin. Weil sie sich schon als Jugendliche für andere Länder und Kulturen interessierte, studierte sie Ethnologie mit Schwerpunkt Tanz und machte eine zusätzliche Trainerinnenausbildung.

Schon seit vielen Jahren unterrichtet Inga van der Wees mit viel Freude u. a. Pilates, Tanzfitness, Rückengymnastik und Yin Yoga.

Rücken- und Funktionsgymnastik

Das Gymnastikprogramm, mit und ohne gymnastische Kleingeräte, besteht aus Dehnungs-, Kräftigungs-, Konditions-, Koordinations-, Atmungs- und Entspannungsübungen von Kopf bis Fuß.

4307

Benno Meyel

Mo., ab 6.2.2023, 17.45-19.00 Uhr
Schulzentrum Nord (ehem. Georg-Kerschensteiner-Schule), Halle B
10 Termine

Entgelt: EUR 100,80

4308

Benno Meyel

Mo., ab 6.2.2023, 19.00-20.15 Uhr
Schulzentrum Nord (ehem. Georg-Kerschensteiner-Schule), Halle B
10 Termine

Entgelt: EUR 100,80

4309

Benno Meyel

Mi., ab 18.1.2023, 09.00-10.00 Uhr
Jahnhalle, Ballettraum
16 Termine

Entgelt: EUR 152,70

4310

Benno Meyel

Mi., ab 18.1.2023, 10.10-11.10 Uhr
Jahnhalle, Ballettraum
16 Termine

Entgelt: EUR 152,70

RückenAktiv

-Kooperation mit dem VfL Pinneberg

Nach einer dynamischen Aufwärmung werden Übungen zur Verbesserung der Kraft, Beweglichkeit, Koordinations- und Dehnungsfähigkeit gemacht und das wirbelsäulen- und gelenkfreundliche Bewegungsverhalten geschult.

T4311

Ulli Dierfeld

Do., ab 9.2.2023, 16.00-16.45 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
15 Termine

Entgelt: EUR 78,--

SENIORENGYMNASTIK

Seniorengymnastik

Dieses Bewegungsprogramm spricht alle Körperpartien an und aktiviert den Stoffwechsel. Neben Spaß an der Bewegung stehen präventive Angebote im Mittelpunkt und es wird gemeinsam die geistige und körperliche Fitness gefördert.

T4315

Romy Grimm

Di., ab 7.2.2023, 14.15-15.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
17 Termine

Entgelt: EUR 108,40

Stuhlgymnastik

Ein aktives Bewegungsprogramm für Ältere mit, auf und neben dem Stuhl. Das Angebot eignet sich sehr gut für Senioren*innen, die sich trotz altersbedingter Einschränkungen bewusst bewegen wollen.

T4316

Romy Grimm

Di., ab 7.2.2023, 15.15-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
17 Termine

Entgelt: EUR 108,40

WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

Wassergymnastik

Gesundheit, Entspannung und Spaß

Gymnastik im Wasser gilt als gesündeste Sportart und ist für jeden geeignet. Durch die besonderen Auftriebskräfte des Wassers kräftigen Sie auf sehr gelenkschonende Weise jeden Muskel Ihres Körpers, stärken Ihr Immunsystem und verbessern die Durchblutung.

T4402

Petra Schankin

Mi., ab 5.4.2023, 19.45-20.45 Uhr
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg
11 Termine

Entgelt: EUR 117,40



HEIKE ANGER

Mein Name ist Heike Anger, in der Hoopszene auch als Heike Hoops bekannt. Als gelernte Bürokauffrau habe ich mich immer schon sehr gerne sportlich bewegt, ganz besonders zum Rhythmus der Musik.

In einer Lebenskrise, gesundheitlich und beruflich, schenkte mir meine Schwester im Jahr 2010 einen riesigen Hula Hoop Reifen aus USA, mit dem das Schwingen um die Hüfte kein Problem war! Seitdem lässt mich die Leidenschaft für das Hoopdancing nicht mehr los!

Ich habe mich auf diversen Hula Hoop Conventions weitergebildet, habe aber auch viele Hooptricks aus dem Internet gelernt (Youtube). Hoopdance schenkt mir Ausgleich, ein gutes Körpergefühl und vor allem Freude.



Umso mehr freut es mich, dass ich diese so positiven Erfahrungen im Unterricht an der VHS Pinneberg an die Teilnehmer, ob Jung oder Alt, weitergeben darf.

Hula Hoop

Dieser Anfänger Workshop gewährt einen Einblick in das HOOPING (Dance und Fitness) - ein tolles Ganzkörpertraining, welches Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Rhythmusgefühl verbessert, die Fettverbrennung ankurbelt und zudem zu flotter Musik riesigen Spaß macht.

T4503

Heike Anger

Sa., 1.4.2023, 11.00-13.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340, Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 19,80

FITNESS

Piloxing®

Die Trendsportart Piloxing® ist ein Intervalltraining, das die Kilos purzeln lässt und den Körper strafft und stärkt. In dem Workout, speziell für Frauen entwickelt, werden Elemente aus dem Fitnessboxen mit Pilates und Tanz kombiniert. Bewegungsübungen runden das Ganze ab.

T4502

Sandra Kujawa

Do., ab 9.2.2023, 19.00-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
15 Termine

Entgelt: EUR 136,--

Mehr Muskeln mit Hot Iron

-Kooperation mit dem VfL Pinneberg

HOT IRON ist ein Ganzkörper-Longhanteltraining im Kraftausdauerbereich in der Gruppe mit Musik. Für alle, die effektiv ihre Figur ändern möchten, ist dieses Training ein absolutes Muss.

T4504

Fitness-Team

Sa., ab 11.2.2023, 10.30-11.25 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich, Fahltskamp 53
15 Termine

Entgelt: EUR 89,--

Fatburner Indoor Cycling

-Kooperation mit dem VfL Pinneberg

Auf den neuesten Bikes der ICG-Serie wird hier die Ausdauer trainiert. Motivierende Musik, abwechslungsreiche Intensitäten und eine gute Stimmung heizen das effektive Fettverbrennungstraining an.

T4505

Marvin Kewitsch

Mi., ab 8.2.2023, 18.30-19.30 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich, Fahltskamp 53
15 Termine

Entgelt: EUR 104,--

Fitness und Spiel

Der Kurs besteht aus einem Ganzkörpertraining und bekannten Ballspielen (Volleyball, Fußball usw.) Mit motivierender Musik, unkomplizierten Bewegungen und Mannschaftsspielen wird der ganze Körper beansprucht, sodass Ausdauer und Kraft verbessert werden.

T4509

Jennifer Lund

Mo., ab 6.2.2023, 18.15-19.45 Uhr
Hans-Claussen-Schule, Turnhalle
15 Termine

Entgelt: EUR 122,10

Ausdauertraining und Bauchpower – Spezial

Eine Herz-Kreislauf-Trainingseinheit zu mitreißender Musik. Wir trainieren mit Elementen aus dem Gerätebereich. Im Anschluss folgt eine halbe Stunde Bauch-Power mit dem „Gegenspieler“ Rücken auf der Matte.

T4511

Andrea Woelk

Di., ab 7.2.2023, 18.30-19.45 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
15 Termine

Entgelt: EUR 96,20

Anmeldung im Internet
www.vhs-pinneberg.de
Schneller und bequemer
können Sie sich Ihren
Platz nicht sichern!

... und wann besuchen Sie uns im Internet?





Fatburner mit Bauchpower

Eine Herz-Kreislauf-Trainingseinheit zu mitreißender Musik. Wir trainieren nur mit Steps die Ausdauer. Im Anschluss folgt eine halbe Stunde Bauch-Power mit dem „Gegenspieler“ Rücken auf der Matte.

T4512

Andrea Woelk

Mo., ab 6.2.2023, 18.45-20.00 Uhr

Jahnhalle, Gymnastikraum

15 Termine

Entgelt: EUR 96,20

Bodystyling mit FunctionIIFIT

-Kooperation mit dem VfL Pinneberg

Ausdauer, Kraft, Koordination und Schnelligkeit trainieren wir mit einfachen Hilfsmitteln, wie Medizinbällen, Kettlebells oder der puren Körperkraft, vom hochintensiven Tabata Workout bis zum modernen Fitnesszirkel.

T4513

Fitness-Team

So., ab 12.2.2023, 09.45-11.15 Uhr

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

15 Termine

Entgelt: EUR 150,--

Step für alle

Es handelt sich hier um eine Ausdauerstunde mit leichten Elementen. Zu mitreißender Musik trainieren Sie Ihre Ausdauer und formen Ihre Muskeln. Alltagsstress? Den dürfen Sie während dieser Stunde vergessen.

T4515

Andrea Woelk

Mi., ab 8.2.2023, 19.00-20.00 Uhr

Jahnhalle, Gymnastikraum

15 Termine

Entgelt: EUR 77,--

Fitness 2023- MEIN TRAINING

- in Zusammenarbeit mit dem VfL -

Im VfL-Fitnessstudio finden Sie einen Fitnessgeräte-Mix aus dem medizinischen, fitness- und athletikorientierten Bereich. Unser Team erstellt Ihnen individuelle Trainingspläne, die genau auf die Bedürfnisse abgestimmt sind.

T4520

Ulli Dierfeld

Mo., ab 6.2.2023, 08.15-09.15 Uhr

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

15 Termine

Entgelt: EUR 90,--

T4521

Mike Sen Gupta

Di., ab 7.2.2023, 18.30-19.30 Uhr

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

15 Termine

Entgelt: EUR 90,--

T4522

Mike Sen Gupta

Mi., ab 8.2.2023, 11.30-12.30 Uhr

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

15 Termine

Entgelt: EUR 90,--

T4523

Mike Sen Gupta

Fr., ab 10.2.2023, 08.15-09.15 Uhr

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

15 Termine

Entgelt: EUR 90,--

Anzeige

MEDICAL FITNESS

- Wir suchen:
PHYSIOTHERAPEUT:IN (m/w/d)
- Kein Bock auf Fango?
Behandle ganzheitlich 60 Min!

- ✓ PERSONAL TRAINING
- ✓ SCHMERZBEHANDLUNG
- ✓ ERNÄHRUNGS COACHING
- ✓ MOTIVATION UND FITNESS

MEHR MENSCH, WENIGER DIAGNOSE!
Terminbuchung unter: www.m4f-academy.de

Medical4Fitness Pinneberg GmbH
Moltkestraße 2a
25421 Pinneberg

+49 176 84595841
m4f.academy@gmail.com
www.m4f-academy.de
medical4fitness



Gesundheit & Fitness

Body & mind Fitness

-Ganzkörpertraining mit

Schwerpunkt Nacken/Schulter

Body & Mind Fitness ist ein sanftes Workout, das fernöstliche Bewegungsformen mit dem westlichen Fitnessansatz verbindet. Ein ausgewogenes körperliches und mentales Training, das den Körper kräftigt, mobilisiert, dehnt und das Bindegewebe aktiviert.

T4532

Inga van der Wees

Sa., 28.1.2023, 12.15-13.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 19,90

T4533

Inga van der Wees

Sa., 4.2.2023, 12.15-13.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 19,90

T4534

Inga van der Wees

Sa., 4.3.2023, 12.15-13.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 19,90



Das Gute – Laune – Workout

-Pilates meets Tropical Dance

Einfache Tanzschritte (Latin, Samba, Afro, Swing u.v.m.) mit Pilatesübungen.

T4535

Inga van der Wees

Sa., 25.2.2023, 12.15-13.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 15,40

T4536

Inga van der Wees

Sa., 29.4.2023, 12.15-13.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 15,40

T4537

Inga van der Wees

Sa., 10.6.2023, 12.15-13.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 15,40

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Theoretische und praktische Einführung in die praxisorientierte Selbstverteidigung. Die Kursziele sind die eigenen psychischen und physischen Möglichkeiten zu erkennen und zu verbessern, um nicht in die Opferrolle zu kommen.

T4540

Benno Meyel

So., 12.3.2023, 10.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 66,--

TENNIS

Tennis

für Einsteiger und Wiedereinsteiger

- in Kooperation mit dem Pinneberger Tennisclub -

Ein lizenziierter Trainer des Pinneberger Tennisclubs führt die Teilnehmenden in die Grundlagen des Tennisspielens ein.

T4611

Norbert Christiansen

Di., ab 7.2.2023, 21.00-22.00 Uhr
Anlage des Tennisclubs, Voßbarg 12
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

T4612

Norbert Christiansen

Di., ab 25.4.2023, 21.00-22.00 Uhr
Anlage des Tennisclubs, Voßbarg 12
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

Lizenzierte Trainer des TCP werden Anfänger, Wiedereinsteiger und Fortgeschrittene, Jugendliche und Erwachsene in die Grundlagen dieses Sports einführen. Mitzubringen sind Sportschuhe mit wenig Profil (keine Joggingsschuhe) falls vorhanden Tennisschläger. Bälle werden gestellt, ebenso bei Bedarf Tennisschläger.

Tennis

für Einsteiger und Wiedereinsteiger

- in Kooperation mit dem Tennisclub Prisdorf -

Spielerorientiertes Tennistraining, d.h. Technik so viel wie notwendig und Spiel so viel wie möglich. Schläger und Bälle werden gestellt.

T4614

Georg Wachsmann

Sa., ab 11.2.2023, 10.00-11.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

T4615

Georg Wachsmann

Sa., ab 11.2.2023, 11.00-12.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--



T4616

Georg Wachsmann

Sa., ab 11.2.2023, 13.00-14.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

T4617

Georg Wachsmann

Sa., ab 11.2.2023, 14.00-15.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

T4618

Georg Wachsmann

Sa., ab 11.2.2023, 15.00-16.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

T4619

Georg Wachsmann

Sa., ab 29.4.2023, 10.00-11.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

T4620

Georg Wachsmann

Sa., ab 29.4.2023, 11.00-12.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

T4621

Georg Wachsmann

Sa., ab 29.4.2023, 13.00-14.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

T4622

Georg Wachsmann

Sa., ab 29.4.2023, 14.00-15.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

T4623

Georg Wachsmann

Sa., ab 29.4.2023, 15.00-16.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

TANZ

Durch die Welt der Tänze

Wir bewegen uns mit Tänzen aus der internationalen Folklore, meditativem Kreistanz und Paartänze.

T4652

Marita Wichelmann

Sa., 25.2.2023, 15.00-18.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 22,--

Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit

Tango de Salon: Wenige wissen, dass der Argentinische Tango nicht aus Show-Figuren, sondern vielmehr aus einem gemeinsamen Gehen mit der Musik besteht. Diese natürliche Bewegung ist für jedes Alter geeignet.

T4658

Dobri Gjurov

Sa., 1.4.2023, 15.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 49,20

KREATIVE KÜCHE

Käse und Wein – zwei die sich mögen

Welcher Wein passt zu welchem Käse?

Aus der riesig großen Auswahl an Käsesorten werden wir verschiedene Sorten probieren. Dazu gibt es zu jeder Käsesorte mindestens einen oder auch zwei korrespondierende Weine.

T4701

Johann Holm

Sa., 25.2.2023, 18.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 341
1 Termin

Entgelt: EUR 27,50

Italien ohne Pizza und Pasta

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Nach Pizza und Pasta fanden die traditionellen und regionalen Gerichte Eingang in die Speisekarten. Ossobuco und Saltimbocca sowie verschiedene Risotto und Gemüse gehören heute zu den neuen Klassikern der italienischen Küche.

T4712

Stephan Boriss

Fr., 21.4.2023, 18.00-22.00 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 32,30





Thailändische Küche

-Kooperation mit Küchenkate Fenske

Die Küche Thailands: Süß und pikant, scharf und sauer. Eine beispielelose Vielfalt aus harmonischen Gerichten. Die exotischen Zutaten ergeben den einzigartigen thailändischen Geschmack.

T4713

Stephan Boriss

Fr., 24.2.2023, 18.00-22.00 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 32,30 plus Kochumlage

Mezze, kleine arabische Gaumenschmeichler

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Nichts zeigt die Pracht und Vielfalt der orientalischen Küche besser als die große Zahl der kleinen arabischen Vorspeisen. Diese kleinen Häppchen können Sie ohne großen Aufwand zubereiten.

T4714

Joachim Schröder

Sa., 18.3.2023, 14.00-18.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 36,30

Erdbeeren und Rhabarber

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Mal herzhaft mal süß- so kreativ, so fein. Die Zeit ist reif. Wer die ersten heimischen Erdbeeren und Rhabarber kostet, das ist Gaumenglück pur. Wir werden verschiedene Rezepte mit Erdbeeren und Rhabarber kennenlernen und genießen.

T4715

Joachim Schröder

Sa., 17.6.2023, 14.00-18.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 36,30

Naschies ohne Zucker selber machen

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Jeder kennt's: Man hat Appetit auf Süßes und im Supermarkt gibt es nur überzuckerte und ungesunden Süßkram. Heute wollen wir kleine Leckereien ohne Haushaltszucker selbst herstellen: Kekse, Pralinen und andere Knabbereien auf Vorrat.

T4717

Yvonne Kneese

Sa., 1.4.2023, 14.30-17.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 24,20

**Hinweis: Ernährung für Kinder
siehe Programmbereich 6.**

Met-Tasting: vom Wikingertrunk zum edlen Honigwein

Kooperation mit Küchenkate Fenske

In diesem Kurs erhalten Sie einen Einblick in Geschichte und Herstellung von Honigweinen. Es werden die verschiedenen Kategorien der Honigweine vorgestellt und beim abschließenden Tasting erwarten Sie zehn Gewürz- und Honigfruchtweinsorten aus ganz Europa: von trockenen Rotweinen bis lieblichen Weißweinen. Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig Honigweine sind.

T4720

Stefanie Willmann

Fr., 24.3.2023, 18.00-21.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 28,20

Honig- und Fruchtweinherstellung

Kooperation mit Küchenkate Fenske

In diesem Kurs lernen Sie, Ihren eigenen Wein herzustellen. Nach den theoretischen Grundlagen geht es ans Ausprobieren. Die erfahrene Apothekerin und Imkerin Stefanie Willmann stellt mit Ihnen einen Gärstarter her, mit dem Sie nach 3-5 Tagen zu Hause einen 10 l Weinansatz herstellen können. Wer lieber Äpfelwoi ansetzen oder lernen möchte, wie er Pflaumen aus dem eigenen Garten vergären kann, ist auch richtig.

T4721

Stefanie Willmann

Fr., 2.6.2023, 18.00-21.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 28,20

STEFANIE WILLMANN

Ich bin die Vorsitzende des Imkervereins Uetersen und Umgebung und beschäftige mich seit einigen Jahren mit der Herstellung von Met aus meinem eigenen Honig. Ich eignete mir das nötige Wissen aus Büchern an und lernte viel dadurch, dass ich verschiedene Rezepte ausprobierte. Als Apothekerin kann ich mein Wissen im Laborbereich auch gut bei der Weinherstellung anwenden.

Mein Ziel ist es, den Honigwein wieder als „Mainstream-Getränk“ in der Gesellschaft zu verankern – ganz ohne Wikinger- oder Hexen-Image.

Met ist ein edler Wein, der nicht nur in der Geschichte lange vor der Herstellung des Traubenweins hohes Ansehen genoss. Lassen Sie sich bei einem Met-Tasting von der Vielfalt des Geschmacks überraschen. Stefanie Willmann.

www.honig-gourmet.de



Kultur & Kreatives



Inhalt

Kunst, Literatur und Theater,
Musik, Fotografie, Textiles
Gestalten, Spiele

Kultur macht stark

In unseren Angeboten der kulturellen Bildung erlernen, erproben und entwickeln Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürgerinnen und Bürger Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr

Tel.: 04101/211-7000, kessler@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7007

KUNSTGESCHICHTE

Kunstgeschichte – Über den Mythos

**Die Welt im Spiegel von Symbolen
Was die Kulturen unterscheidet
und verbindet**

Wort- und Bildkunst spiegeln sich in den großen Werken der Kultur. Diesem Phänomen wollen wir anhand ausgewählter Werke nachgehen.

T5111

Eberhard Stosch

Do., 9.2., 9.3., 6.4., 4.5. u. 15.6.2023,
10.00-12.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
5 Termine
Entgelt: EUR 55,--

Kunstgeschichte

Fenster:

Einblicke – Ausblicke – Weitblicke

Teil 1: Kulturgeschichte des Fensters von der Antike bis zu Giotto, Teil 2: Fenster-Tür-Wand-Spiegel und Albertis Finestra aperta und Teil 3: Blick aus dem Fenster und Inversion des Fensterblicks

T5115

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 27.4., 11.5. u. 25.5.2023,
10.00-11.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
3 Termine
Entgelt: EUR 33,--

Ausstellungsbesuche in Hamburger Museen

Wie Kunst aussieht, was sie bewirken möchte und welche Ausstrahlung sie besitzt, - all diesen Fragen können bei den Museumsbesuchen vor den Originalen nachgegangen werden.

T5116

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 9.2., 23.2. u. 13.4.2023,
11.00-12.30 Uhr
Treffpunkt: Foyer Kunsthalle
3 Termine
Entgelt: EUR 33,--
zzgl. des Eintrittsgeldes





Stadtrundgang: Der Stadtpark: Hamburgs grüne Lunge

1914 wurde der Stadtpark in Hamburg eröffnet - nicht als Landschaftspark zum Flanieren, sondern als grüne Oase mit vielfältigen Spiel- und Sportstätten für die ganze Bevölkerung. Auf dem Rundgang spüren wir nach, welche Spuren die Geschichte hinterließ.

T5117

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 1.6.2023, 11.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: Trinkhalle im Stadtpark,
Südring 1 (Nähe U-Bahnstation)
1 Termin
Entgelt: EUR 11,--

Stadtrundgang: Jüdisches Leben in Hamburg: Das Grindelviertel

Der Wiederaufbau der Synagoge am einstigen Bornplatz ist in aller Munde. Wie die einstige Hauptsynagoge der deutsch-israelischen Gemeinde aussah und welches vielfältige Leben sich in ihrem Umfeld im Grindelviertel vor der Machtergreifung der Nationalsozialisten entfaltet hat, wird näher betrachtet.

T5118

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 15.6.2023, 11.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: Eingang zum Abaton Kino
(Allende-Platz 3)
1 Termin
Entgelt: EUR 11,--

Gespräche über die zeitgenössische Kunst in der „Galerie der Gegenwart“ der Hamburger Kunsthalle

Wir wollen die zeitgenössische Kunst betrachten, so, wie sie sich in der Galerie der Gegenwart der Hamburger Kunsthalle darstellt.

T5119

Eberhard Stosch

Di., 14.2., 7.3., 18.4., 9.5. u. 27.6.2023,
10.30-12.30 Uhr
Treffpunkt: Haupteingang Kunsthalle
Glockengießerwall
5 Termine
Entgelt: EUR 55,--
zzgl. des Eintrittsgeldes sowie
Gebühren für eventuelle
Ausstellungsführungen

KÜNSTLERISCHES GESTALTEN

Realistisches Zeichnen

Vermittelt werden die Grundlagen des Zeichnens für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

T5204

Dobri Gjurok

Sa., 1.4.2023, 10.00-15.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337
1 Termin
Entgelt: EUR 33,--

Urban Sketching für Einsteiger*innen

Einfach irgendwo sitzen und spontan die Szenerien in der Nähe der VHS Pinneberg in schnelle Skizzen ins Skizzenbuch bannen – das ist Urban Sketching.

T5223

Anja Eßelborn

Di., 13.6., 20.6., 27.6. u. 4.7.2023,
19.00-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
4 Termine
Entgelt: EUR 52,80

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Anfänger*innen werden in die elementaren technischen Grundlagen der Aquarellmalerei eingeführt. Fortgeschrittene werden individuell beraten und gefördert.

T5211

Syed Arshad Rizvi

Mo., ab 6.2.2023, 19.00-21.15 Uhr
Brahms-Gymnasium, Raum 244
15 Termine
Entgelt: EUR 148,50



Aquarellmalen für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Grundlage bilden Goethe's und Rudolf Steiner's Farbenlehre, theoretisch und praktisch. Danach freie Themenwahl möglich. Technik: naß-in-naß und Schicht-Lasur.

T5212

Ina Göllner

Mi., ab 8.2.2023, 09.00-11.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
15 Termine
Entgelt: EUR 154,--

KUNSTHANDWERK- LICHES GESTALTEN

Keramik

Aus unterschiedlichen Tonarten fertigen wir Gebrauchsgegenstände und Objekte nach eigenen Vorstellungen oder nach Vorlagen.

5301

Anja Richter

Mi., ab 15.2.2023, 16.45-18.45 Uhr
Grund- und Gemeinschaftsschule,
Werkraum
10 Termine
Entgelt: EUR 88,--

5302

Anja Richter

Mi., ab 15.2.2023, 19.00-21.00 Uhr
Grund- und Gemeinschaftsschule,
Werkraum
10 Termine
Entgelt: EUR 88,--

Online-Workshop Handlettering für Einsteiger

Eine schöne Handschrift kann man lernen. Der Workshop für Einsteiger bietet Grundlegendes zur Technik und erste Anregungen für eigene Gestaltungen von Wörtern, Karten oder Glückwünschen.

T5221

Anja Eßelborn

So., 19.3.2023, 10.00-13.00 Uhr
Online-Unterricht
1 Termin
Entgelt: EUR 26,60



LITERATUR

Literaturkreis

Roman „Schwitters“ von Ulrike Draesner.

T5402

Eberhard Stosch

Mi., ab 8.2.2023, 10.30-12.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 339

5 Termine

Entgelt: EUR 55,--

Romane der Moderne

Roman „Annette, ein Heldinnenepos“ von Anne Weber, Berlin 2020.

T5403

Eberhard Stosch

Mo., ab 13.3.2023, 18.15-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

5 Termine

Entgelt: EUR 55,--

Hinweis: Theaterfahrten nach Hamburg siehe Programmbereich Ellerbek

SPIELE

Bridge für Anfänger*innen

Bridge fördert das logische Denken, trainiert Konzentration, Geduld und partnerschaftliche Fähigkeiten.

In diesem Semester stehen die Grundlagen des Spiels und die Reizung im Mittelpunkt.

T5801

Katrin Henne

Mo., ab 30.1.2023, 17.00-19.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 338

15 Termine

Entgelt: EUR 220,--

FOTOGRAFIE

Sei mutig und fotografiere

Fotoapparate, Smartphones: alles ist möglich. Details dazu werden am Freitag-Abend besprochen. Am Wochenende wird fotografiert, ausprobiert, die Bilder besprochen.

T5501

Erika Gagel

Fr., 5.5.2023, 18.00-19.30 Uhr

Sa., 6.5.2023, 11.00-17.00 Uhr

So., 7.5.2023, 11.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 341

3 Termine

Entgelt: EUR 79,20

Hinweis: Smartphone-Fotografie für Kinder und Jugendliche siehe Programmbereich Junge vhs

Fotografie mit dem Smartphone

Professioneller Fotokurs für alle Altersgruppen. Sie lernen, wie Sie Ihre Smartphones kreativ für Fotos und Fototechnik nutzen können. Bei Rückfragen rufen Sie gern die Dozentin an: 0160/96656750.

T5503

Anja Artzt

Sa., 15.4.2023, 15.00-20.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

1 Termin

Entgelt: EUR 40,--



Foto: copyright ©gagel

VITA(-LES) LEBEN

gagel ließ irgendwann – es muß um ihr vierzigstes Lebensjahr gewesen sein – alles bisherige hinter sich und begann damit, den bis dahin noch unbekannten Lebensweg einer Foto-sofin abzuschreiten.

Was gerne auf der Strecke bleiben durfte, war ihr Vorname. Seitdem hinterläßt gagel ununterbrochen neue Spuren.

Sei es in längeren Stipendienaufenthalten, sei es mit Hilfe von Ausstellungen fast rund um den Globus. Um angehende Kolleginnen in ihrer Arbeit zu unterstützen, gab sie ihr gesamtes Wissen und Können an der Universität Flensburg weiter. Wirkte u.a. im Vorstand des bbk Schleswig-Holstein und organisierte Videofestivals in Kiel und Liverpool.

Dies als Summe brachte Preise und Realisierungen verschiedener Kunst-am-Bau und Kunst-im-Öffentlichen-Raum-Projekte.

FOTOKREIS PINNEBERG

Wir sind eine Gruppe von engagierten Amateurfotografen/innen, die sich alle 14 Tage trifft, um fotografische Themen zu behandeln.

Ansprechpartnerin:

Inga Bruns Tel.: 04121/649283.

Näheres über die Aktivitäten erfahren Sie im Internet unter www.fotokreis-pinneberg.de



MUSIK

Afrikanisches Trommeln

Einführungskurs

In diesem Kurs lernt ihr die Grundsätze, das wichtigste zur Schlagtechnik und erste einfache Rhythmen, die wir dann mehrstimmig spielen können.

T5605

Kerstin Passoth

Sa., 22.4.2023, 11.00-15.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 32,--

Verleih uns Frieden – ein Gang durch 1200 Jahre Musik- (und Kriegs)geschichte

- Vortrag -

Aus dem unerschöpflichen Fundus der Vertonungen haben die Musikwissenschaftlerin Dr. Anke Schmitt und ihr Kollege James Lask eine Vielzahl unterschiedlicher Beispiele aus 1200 Jahren Musikgeschichte für Sie ausgewählt. Ein nachdenklicher Abend mit viel Musik!

T5610

Dr. Anke Schmitt

Mi., 15.2.2023, 19.00-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

Entgelt: EUR 7,--

(zahlbar an der Abendkasse)

Der unbekannte Bekannte - Ludwig van Beethoven

- Vortragskursus -

Lernen Sie den Komponisten, den man zur Genüge zu kennen glaubt, von einer ganz neuen Seite kennen. Entdecken Sie zu Unrecht vergessene musikalische Raritäten sowie wenig Bekanntes aus dem Leben Beethovens und ergänzen Sie damit Ihre Sicht auf den „unbekannten Bekannten“.

T5611

Dr. Anke Schmitt, James Lask

Mi., 26.4., 3.5. u. 10.5.2023,
19.00-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
3 Termine

Entgelt: EUR 35,--

FRAUENCHOR

PINNEBERG

Im Frauenchor Pinneberg treffen sich Frauen, die Freude am Singen haben und über eine gute Laienstimme verfügen. Kommen Sie vorbei und machen Sie mit!

Kontakt: www.frauenchor-pinneberg.de;
Barbara Wetendorf, Tel.: 04101/852077

NÄHEN

Nähwerkstatt für Jung und Alt, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Kinderkleidung wie T-Shirt's, Mitwachs-Hosen, Walkanzüge, Pumphosen, Hoodies, Beanies. u.v.m. Ich stehe euch tatkräftig zur Seite, beim Zaubern von schöner Kinderkleidung. Rückfragen vorab gerne bei der Dozentin unter Tel.: 04101/813378.

5702

Beatrix Wethling

Di., ab 14.2.2023, 16.00-18.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
15 Termine

Entgelt: EUR 220,--

5704

Beatrix Wethling

Di., ab 14.2.2023, 19.00-21.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
15 Termine

Entgelt: EUR 220,--

DR. ANKE SCHMITT

Moin! Ich bin in Hamburg geboren, als freiberufliche Musikwissenschaftlerin und Autorin tätig und lebe in Wedel.

Meine Vortragstätigkeit begann 2012, seit fünf Jahren bin ich Dozentin an der dortigen VHS. Die gemeinsame Präsentation meiner Vorträge mit meinem Freund und musikwissenschaftlichen Kollegen James Lask hat sich seit vielen Jahren bewährt. Wir freuen uns sehr, dass wir uns nun an der VHS Pinneberg vorstellen können!

Für unsere Veranstaltungen sind keine Notenkenntnisse erforderlich – einzig die Liebe zur Musik und der Spaß, mit uns die staubigsten Ecken der Musikgeschichte zu erkunden, sind unerlässlich!



BEATRIX WETHLING

... gelernt habe ich das Schneiderhandwerk von der Pike auf.

Mit dem Meisterbrief in der Tasche habe ich in verschiedenen Ateliers und Theaterhäusern gewirkt.

Als Schnittprofi stehe ich euch in meinen Kursen genauso zur Verfügung, wie in Fragen rund ums Nähen, Textildrucken und Gestalten. Lasst und unsere eigenen Textilien designen!

Nähkursus für Anfänger*innen u. Fortgeschrittene

Wir nähen uns passende Kleidungsstücke nach eigener Wahl. Jeder bringt nach telefonischer Absprache seinen Schnitt oder ein Schnittmuster, evtl. auch schon Stoff, Garn, Stecknadeln und Schere mit.

T5706

Ursula Utcke

Mi., ab 8.2.2023, 19.00-21.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Nähraum
15 Termine

Entgelt: EUR 220,--



Junge VHS



Inhalt

Erster allgemeinbildender
Schulabschluss (ESA),
Fotografie, Familienyoga,
IT-Kurse

Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr

Tel.: 04101/211-7000, kessler@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7007

ERSTE HILFE KURSE/ AUSBILDUNG

In 8 Doppelstunden erwirbt jeder, der an diesem Lehrgang regelmäßig teilnimmt, den Berechtigungsschein für die Leistung der Ersten Hilfe. Gültig für LKW Führerschein (KlasseC), für Referendare, Jugendgruppenleiter, Betriebshelfer, Medizinstudenten etc.

WuK des DRK-Kreisverbandes, Oberer Ehmschen 53, 25462 Rellingen.

Weitere Auskünfte, Termine und Anmeldung unter der Tel.-Nr. 04101/50030 oder www.drk-kreis-pinneberg.de

Mittwoch, jeweils von 8.30-22.15 Uhr in Rellingen

11.1., 18.1., 25.1., 1.2., 8.2., 15.2., 22.2., 1.3., 8.3., 15.3., 22.3., 29.3., 5.4., 12.4., 19.4., 26.4., 3.5., 10.5., 17.5., 24.5., 31.5., 7.6., 14.6., 21.5., 28.6., 5.7., 14.7.2023

ERSTER ALLGEMEINBILDENDER SCHULABSCHLUSS

Vorbereitungskursus „Erster allgemeinbildender Schulabschluss“ (Hauptschulabschluss)

Vom 15. August 2022 bis Juni 2023 (Schuljahr 2022 / 2023) werden die Teilnehmenden auf die Prüfung zum Erwerb des Ersten allgemeinbildenden Schulabschlusses (ESA) für Nichtschülerinnen und -schüler vorbereitet. Der Unterricht findet jeweils montags, dienstags, mittwochs und donnerstags von 18:00 bis 21:00 Uhr in der VHS Pinneberg, Am Rathaus 3 statt. Der Beginn des nächsten Kurses ist ab 28.08.2023. Interessenten melden sich bitte unter der Telefonnummer: 04101/211-7007 oder per E-Mail: info@vhs-pinneberg.de





Junge VHS



EDV-KURSE FÜR KINDER/JUGENDLICHE

Tastaturschreiben lernen für alle Kinder ab 10 Jahren

Heutzutage sitzen alle vor dem PC, um E-Mails zu schreiben, etwas zu tippen oder im Internet zu surfen. Aber nur wenige können die Tastatur mit 10 Fingern bedienen. Dieser Kurs stellt ein Trainingsprogramm vor, das speziell auf Kinder und unterschiedliche Lerntypen abgestimmt ist.

T6403

Helge Peter Cramer

Mo., 6.3.2023, 16.45-18.15 Uhr
Mo., 13.3.2023, 16.45-18.15 Uhr
Mo., 20.3.2023, 16.45-18.15 Uhr
Mo., 27.3.2023, 16.45-18.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
4 Termine

Entgelt: EUR 67,80

Computer-Camp für Jugendliche an der VHS

**für Kinder/Jugendliche ab 10 Jahren
Osterferien - 2te Woche**

In spielerischer und gelockter Atmosphäre den Umgang mit dem Computer erlernen mit viel Informationen und Spaß rund um die IT, wie Textverarbeitung - Erstellen von Profitexten mit Word 2016, Tabellenkalkulation mit Excel 2016, Malen und Zeichnen mit Paint oder kostenloses Musik-Streaming.

T6425

Klaus-G. Broscheit

Mo., 17.4.2023, 09.30-12.30 Uhr
Di., 18.4.2023, 09.30-12.30 Uhr
Mi., 19.4.2023, 09.30-12.30 Uhr
Do., 20.4.2023, 09.30-12.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
4 Termine

Entgelt: EUR 105,60

SMARTPHONE-FOTOGRAFIE FÜR KINDER UND JUGENDLICHE

Experimente mit dem Smartphone für Kinder und Jugendliche

Du hast ein neues Smartphone bekommen, und möchtest mal ganz neue Sachen lernen, die deine Freunde noch nicht können und auch noch nicht auf Instagram gepostet haben? Hier lernst Du den Profi-Modus deines Smartphones sowie Lichtexperimente mit Papier, Masken, Glaskugeln, Seifenblasen kennen.

T6451

Anja Artzt

Sa., 25.2.2023, 14.00-19.00 Uhr
Sa., 25.3.2023, 14.00-19.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 346
2 Termine

**Entgelt: EUR 88,--
(Begleitperson kostenlos)**

Fotografieren im Park oder im Zoo

Smartphone für Kinder und Jugendliche

Lust auf Smart-Art - tolle Tier und Pflanzenfotos? Du lernst den Profi-Modus deines Smartphones oder der Kamera kennen, wir gehen gemeinsam in den Park oder in den Zoo und schauen uns die Tiere und Pflanzenwelt ganz genau an.

T6452

Anja Artzt

So., 11.6.2023, 14.00-18.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 346
1 Termin

**Entgelt: EUR 44,--
(Begleitperson kostenlos)**

YOGA FÜR KINDER

Familienyoga: 1 Begleitperson & 1 Kind (5 - 7 Jahre) – Schnupperkurs

Wünschen Sie sich auch mehr Leichtigkeit, Harmonie und Verbindung mit Ihrem Kind? Erleben Sie als Eltern oder Großeltern eine wertvolle Zeit mit Ihrem Schatz. Freuen Sie sich auf spannende Abenteuerreisen (Meer, Wald, ferne Länder) mit Bewegungsspielen, Partner- und Entspannungsübungen. Auf spielerische Weise stärken wir unseren Körper und Geist. Ihr Yoga, Ihr Tempo!

6460

Swetlana Hamar

Sa., 11.2.2023, 10.00-11.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340, Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 11,--

6461

Swetlana Hamar

Mi., ab 1.3.2023, 15.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340, Entspannungsraum
6 Termine

Entgelt: EUR 66,--

6462

Swetlana Hamar

Mi., ab 26.4.2023, 15.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340, Entspannungsraum
6 Termine

Entgelt: EUR 66,--



**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh.kursportal.info

Ihre Datenbank für
Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:



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

SWETLANA HAMAR

Als Mama von zwei Söhnen (5 & 3 Jahre) kennt Swetlana Hamar das Gefühl der Rastlosigkeit. Mit ihrer Familie erlebte sie durch Yoga mehr Gelassenheit und Stärke. In unserer schnelllebigsten Welt werden wir vielen Reizen ausgesetzt. Als ganzheitliche Kinderyogalehrerin & internationale Kommunikationsexpertin (B.A.) unterstützt Frau Hamar Sie und Ihr Kind dabei, eine kleine Auszeit im Alltag zu finden.



ERNÄHRUNG FÜR KINDER

Kinderyoga: (5-7 Jahre), ohne Begleitung

Kinderyoga bietet einen Mix aus Bewegung und Entspannung für mehr Achtsamkeit mit sich und seiner Umwelt. Wir lernen Yogapositionen auf spielerische Weise kennen. Die Übungen fördern die Konzentration, Motorik, Kreativität, einen besseren Schlaf und steigern das Selbstvertrauen. Die Kinder lernen mit mir Gefühle und ihren Körper durch Atemübungen und gezielte Bewegungen besser zu spüren, sodass innere und äußere Verspannungen gelöst werden.

6463

Swetlana Hamar

Fr., ab 3.3.2023, 15.00-15.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
5 Termine

Entgelt: EUR 41,20

6464

Swetlana Hamar

Fr., ab 28.4.2023, 15.00-15.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
5 Termine

Entgelt: EUR 41,20

Naschies ohne Zucker selber machen – für Kids

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Für alle zwischen 6 und 12 Jahre, die gerne naschen und auf Zucker verzichten wollen.

Wir wollen kleine Leckereien ohne Haushaltszucker selbst herstellen: Kekse, Pralinen und andere Knabbereien auf Vorrat. Lass Dich von den einfachen und superleckeren Rezepten überraschen.

T6465

Yvonne Kneese

Sa., 13.5.2023, 14.30-17.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 24,20

DIE VHS

PINNEBERG SUCHT

DOZENTINNEN &

DOZENTEN

Haben Sie Interesse an einer freiberuflichen Lehrtätigkeit an der VHS Pinneberg?

Haben Sie praktische Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten?

Können Sie Ihre ausgewiesenen fachlichen Qualifikationen praxisnah und gut verständlich an unsere Kurs Teilnehmerinnen und -teilnehmer weitergeben? Haben Sie Erfahrung in der Erwachsenenbildung?

Dann sollten Sie sich bei uns bewerben. Bitte rufen Sie uns an oder senden Sie Ihre schriftliche Bewerbung an info@vhs-pinneberg.de.





Inhalt

Theaterfahrten,
Smartphone-Kurse,
Fotografie, Sprachen,
Yoga – Entspannung,
Aqua-Gymnastik,
Wassergymnastik,
Schwimmkurse für Kinder

Kurse in Ellerbek

Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr

Tel.: 04101/211-7000, kessler@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7006

THEATERFAHRTEN

Theaterfahrten nach Hamburg Saison Herbst 2022/Frühjahr 2023

In Zusammenarbeit mit inkultur (Hamburger Volksbühne) bieten wir sechs Busfahrten an, davon fünf zu Hamburger Theatern und eine zur Staatsoper. Vor den Aufführungen finden Vorbereitungsabende in der VHS statt.

T9100

Dr. Ingeborg Janich

Nach Absprache mit der VHS ist ein späterer Einstieg in die laufende Saison oder Vormerkung für die nächste Saison ab Herbst 2023 möglich. Interessenten melden sich bitte per E-Mail: thurow@vhs-pinneberg.de oder telefonisch: 04101/211-7007.

SMARTPHONE-KURSE

Android-Smartphone/ Tablet Grundlagen

**Insbesondere auch für
Senioren*innen buchbar**

In entspannter Atmosphäre und ohne Zeitdruck, werden wir Themen behandeln, die ihnen den Umgang mit einem Android-Smartphone erleichtern. Das Ziel ist es, ihr Gerät zu konfigurieren (SIM-Karte), sich ins WLAN-Netz einzuloggen und erste Schritte mit den APPs (Programmen) durchzuführen.

T9201

Klaus-G. Broscheit

Mo., 25.2.2023, 09.30-12.30 Uhr
Ellerbek - Seniorenbegegnungsstätte;
Heidkoppelweg 12a
1 Termin

Entgelt: EUR 27,50

Android-Smartphone/ Tablet Aufbaukurs

**Insbesondere auch für
Senioren*innen buchbar**

Sie nutzen Ihr Smartphone/Tablet im Alltag schon, haben aber noch einige Fragen zur Bedienung einzelner Apps, wie WhatsApp, Terminkalender, Telefonie u. v. m. Sie haben Fragen zum Speicherplatz, verschieben von Dokumenten und Fotos/Videos. Dafür lernen Sie im Kurs weitere sinnvolle Anwendungen, wie externe Speicherdienste, die Scanfunktion, Übersetzungstools und Videotelefonie kennen.

T9202

Klaus-G. Broscheit

Mo., 11.3.2023, 09.30-12.30 Uhr
Ellerbek - Seniorenbegegnungsstätte;
Heidkoppelweg 12a
1 Termin

Entgelt: EUR 27,50





ENGLISCH

Englisch – Niveaustufe B1

Englisch Niveaustufe B1 in Ellerbek

T9307

Dr. Silke Reher-Rose

Mo., ab 13.2.2023, 18.45-20.15 Uhr
Ellerbek - Seniorenbegegnungsstätte;
Heidkoppelweg 12a
15 Termine

Entgelt: EUR 144,--

ENTSPANNUNG

Meditation für alle

Glücklich, gesund und zufrieden durch den Alltag! Achtsam mit den Gedanken und Gefühlen zu sein, hat Auswirkungen auf Gesundheit, Psyche und Seele. Meditieren unterstützt dabei, Hintergründe für Sorgen, Ängste, wiederkehrende Themen und körperliche Beschwerden zu erkennen.

9410

Tatiana Maria Egnér

Mo., ab 6.2.2023, 11.15-12.15 Uhr
Ellerbek - Schul-/Sportzentrum
Kulturtreff, Rugenberger Mühlenweg
15 Termine

Entgelt: EUR 130,--

9411

Tatiana Maria Egnér

Di., ab 7.2.2023, 18.45-19.45 Uhr
Ellerbek - Schul-/Sportzentrum
Kulturtreff, Rugenberger Mühlenweg
15 Termine

Entgelt: EUR 130,--

TATIANA MARIA EGNER

Mein Name ist Tatiana Maria Egnér und meine Themenbereiche sind Meditation und Bewusstseinsentwicklung.

Ich begleite Menschen auf ihrem individuellen Weg zu mehr Klarheit, Leichtigkeit und innerer Harmonie. Das Wissen für ein glückliches, erfülltes und körperlich gesundes Leben, tragen wir in uns. Dieses in sich selbst zu entdecken ist eine aufregende und freudvolle, aber auch intensive Erfahrung. Ich freue mich ein Stück des Weges mit euch zu gehen. „Finde das Schöne in deinem Herzen, auf dass du es in jedem Herzen entdeckst.“ von Rumi

WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

Wassergymnastik

Im Wasser lassen sich viele Bewegungen schonender und effektiver durchführen. Die vielfältigen Übungsformen der Aqua-Fitness bieten ungeahnte Möglichkeiten.

9412

Uwe Behrens

Di., ab 7.2.2023, 18.00-19.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
23 Termine

Entgelt: EUR 199,40

9413

Uwe Behrens

Di., ab 7.2.2023, 19.30-20.30 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
23 Termine

Entgelt: EUR 199,40



Aqua-Fitness

Aqua-Jogging und -Fitness kann jeder von Jung bis Alt leicht, sicher und mit Spaß durchführen. Elemente aus der Wassergymnastik werden gezielt zur Kräftigung der Muskulatur, zur Fettverbrennung und für ein intensives Herzkreislauftraining eingesetzt.

9414

Stefanie Borbonus

Mi., ab 8.2.2023, 20.00-21.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
23 Termine

Entgelt: EUR 199,40

9425

Stefanie Borbonus

Fr., ab 10.2.2023, 13.00-14.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
22 Termine

Entgelt: EUR 190,70

9431

Stefanie Borbonus

Fr., ab 10.2.2023, 20.15-21.15 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
12 Termine

Entgelt: EUR 104,10





Kurse in Ellerbek

SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

Bei allen Schwimmkursen wird großen Wert auf Schwimmstil und Wassersicherheit gelegt. Die Kinder werden individuell nach ihrem Schwimmkönnen trainiert und gefördert. Alle Kurse bauen aufeinander auf.

Kinder schwimmen – 1

-Du bist stolzer Besitzer des Seepferdchen- Abzeichen

Jetzt heißt es aber fleißig weiter schwimmen um Wassersicherheit zu erlangen. Spielerisch werden alle Grundschwimmarten trainiert. Das Bronzene Schwimmabzeichen rückt greifbar näher. Aktuell sind alle Plätze belegt, Anmeldung für die Warteliste ausschließlich bei Frau Piepgras unter 0174/8191148

9600

Darinka Piepgras, Lars Petersen

Sa., ab 14.1.2023, 08.00-09.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
12 Termine

Entgelt: EUR 104,--

9601

Darinka Piepgras, Lars Petersen

Sa., ab 29.4.2023, 08.00-09.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
11 Termine

Entgelt: EUR 95,50



Kinder schwimmen – 2

-Du bist stolzer Besitzer des Seepferdchen- Abzeichen

Jetzt heißt es aber fleißig weiter schwimmen um Wassersicherheit und das Bronzene Schwimmabzeichen zu erlangen. Aktuell sind alle Plätze belegt, Anmeldung für die Warteliste ausschließlich bei Frau Piepgras unter 0174/8191148

9602

Darinka Piepgras, Lars Petersen

Sa., ab 14.1.2023, 09.00-10.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
12 Termine

Entgelt: EUR 104,--

9603

Darinka Piepgras, Lars Petersen

Sa., ab 29.4.2023, 09.00-10.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
11 Termine

Entgelt: EUR 95,40

Kinder schwimmen – 3

-Du bist stolzer Besitzer des Seepferdchen- Abzeichen

Jetzt heißt es aber fleißig weiter schwimmen um Wassersicherheit zu erlangen und alle Grundschwimmarten zu trainieren. Aktuell sind alle Plätze belegt. Anmeldung für die Warteliste ausschließlich bei Frau Piepgras unter 0174/8191148

9604

Darinka Piepgras, Lars Petersen

Sa., ab 14.1.2023, 10.00-11.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
12 Termine

Entgelt: EUR 104,--

9605

Darinka Piepgras, Lars Petersen

Sa., ab 29.4.2023, 10.00-11.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
11 Termine

Entgelt: EUR 104,--



Kinder schwimmen – 4

Schwimmabzeichen Gold und der Juniorretter sind die Endresultate dieses Kurses. Alle Schwimmarten und erste Rettungsübungen werden kontinuierlich geübt und verbessert. Aktuell sind alle Plätze belegt. Anmeldung für die Warteliste ausschließlich bei Frau Piepgras unter 0174/8191148

9606

Darinka Piepgras, Jan Ziemke, Lars Petersen

Mi., ab 11.1.2023, 18.00-19.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
12 Termine

Entgelt: EUR 123,30

9607

Darinka Piepgras, Jan Ziemke, Lars Petersen

Mi., ab 26.4.2023, 18.00-19.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
11 Termine

Entgelt: EUR 95,40



Die Volkshochschulen
in Schleswig-Holstein



Werde
Kursleiter*in
www.vhs-sh.de/kursleitung



Eröffne anderen
Perspektiven.

Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V.

Am Rathaus 3, 25421 Pinneberg
Telefon: 04101/211-7001
E-Mail: info@vhs-pinneberg.de
Internet: www.vhs-pinneberg.de



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:00 Uhr
Dienstags von 14:00 bis 17:00 Uhr

Zahlungsmodalitäten

Bitte melden Sie sich über unsere Webseite www.vhs-pinneberg.de für Ihren Kurs an. Die Kursgebühr ist zu Beginn des Kurses fällig und kann per Überweisung oder Lastschrift (Mandat bei Online-Anmeldung) bezahlt werden.
Unser Bankkonto: Sparkasse Südholstein, IBAN: DE64 2305 1030 0002 4090 01, BIC: NOLADE21SHO

Die Aktuellen Geschäftsbedingungen sowie die Bestimmungen zum Datenschutz finden Sie auf der Webseite der Volkshochschule Pinneberg.

Beratung und Information

Gesellschaft & Leben	Gesine Keßler-Mohr	04101/211-7000
Beruf	Susan Remé	04101/211-7004
Digitales Lernen	Gesine Keßler-Mohr & Kerstin Thurow	04101/211-7000 & -7007
Sprachen	Dr. Silke Reher-Rose	04101/211-7003
Gesundheit & Fitness	Gesine Keßler-Mohr & Doris Steckmeister	04101/211-7006
Kultur & Kreatives	Gesine Keßler-Mohr & Kerstin Thurow	04101/211-7007
Junge VHS & Kurse Ellerbek	Gesine Keßler-Mohr & Doris Steckmeister	04101/211-7007 & -7006

Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V.

Die Volkshochschule Pinneberg ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung, XPERT zertifiziertes Schulungs- und Prüfungszentrum und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein. Die Volkshochschule wird vom Verein Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V. getragen. Satzung und Anträge auf Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-pinneberg.de.

Der Vorstand:

Hans-Peter Bockelmann (1. Vorsitzender), Gabriela Matthies (2. Vorsitzende), Erhard Stoffregen (Schatzmeister), Brigitte Braren (Schriftführerin), Laura Blees (Delegierte der Stadt Pinneberg), Diedrich Drechsler und Dr. Hartwig Imholz (Beisitzer), Gesine Keßler-Mohr (Leiterin VHS und geschäftsführendes Mitglied)

Impressum

Herausgeberin: Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V., Am Rathaus 3, 25421 Pinneberg
Verantwortlich: Gesine Keßler-Mohr
Grafik: Caroline Golz, www.carolinegolz.de
Fotos: shutterstock.com
Druck und Anzeigen: A. Beig Druckerei und Verlag GmbH & Co. KG
Hinweis: Die Volkshochschule Pinneberg übernimmt für Druckfehler keine Gewähr. Irrtümer sind vorbehalten.

Weiterbildungsinformationen – Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh.kursportal.info

Im Kursportal finden Sie Angebote aus den Themengebieten: Wirtschaft, EDV, Technik, Kultur, Soziales, Gesundheit, Touristik, Sprachen, Schule, Soft Skills und Gesellschaft. Von der Vielfalt zum Speziellen: Sie können bei der Recherche die Kursergebnisse nach Orten, Startterminen oder gewünschten Anbietern eingrenzen.

Das Projekt wird gefördert aus Mitteln des Ministeriums für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein. Projektträger ist die Volkshochschule Pinneberg e.V.

