



# Programm Herbst 2023

Auch mit Kursen in Ellerbek



# Eröffne anderen Perspektiven.

Werde  
Kursleiter\*in



**vhs** Volkshochschule  
Pinneberg



## **Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V.**

Am Rathaus 3, 25421 Pinneberg  
Telefon: 04101/211-7001  
E-Mail: [info@vhs-pinneberg.de](mailto:info@vhs-pinneberg.de)  
Internet: [www.vhs-pinneberg.de](http://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](http://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

---

Kursbuchung unter [www.vhs-pinneberg.de](http://www.vhs-pinneberg.de)



### Gesellschaft & Leben

Anne Ganser ..... 04101/211-7008

### Beruf & Digitales Lernen

Susan Remé & Kerstin Thurow ..... 04101/211-7004 & -7007

### Sprachen

#### Fremdsprachen

Stephanie Kirschnick ..... 04101/211-7009

#### Deutsch als Zweitsprache

Julia Gruyters ..... 04101/211-7003

#### Integrationskurse & Verwaltung Fremdsprachen

Claudia Ritter ..... 04101-211-7005

#### Berufssprachkurse & Einbürgerungstest

Inas Alsafar ..... 04101-211-7002

### Gesundheit & Fitness

Gesine Keßler-Mohr ..... 04101/211-7001

Doris Steckmeister ..... 04101/211-7006

### Kultur & Kreatives

Gesine Keßler-Mohr ..... 04101/211-7001

Kerstin Thurow ..... 04101/211-7007

### junge vhs

Anne Ganser & Doris Steckmeister ..... 04101/211-7008 & -7006

### Kurse Ellerbek

Gesine Keßler-Mohr ..... 04101/211-7001

Doris Steckmeister ..... 04101/211-7006



## Was Sie wissen sollten

Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	2
Geschäftsstelle.....	2
Kontakte & Information.....	3
Inhaltsverzeichnis.....	4
Stichwortverzeichnis.....	5
Bildungsurlaube.....	6
Jubiläen der VHS-Kursleitungen.....	6



## Gesellschaft und Leben

Verbraucherschutz.....	7
Vorträge Universitätsgesellschaft.....	8
Entdeckungsreisen Nah & Fern.....	8
Kommunales Kino Pinneberg.....	9
Geschichte.....	9
Natur.....	10
Technik.....	11



## Beruf und Digitales Lernen

Gesundheit und Beruf.....	2
Kommunikation.....	3-15
Finanzbuchführung.....	15-16
Moderne Business Tools (Online-Kurse).....	16
Smartphone/Tablet/Notebook-Kurse.....	17
iPhone/iPad-Kurse.....	18
Tastaturschreiben.....	18
Windows Betriebssystem.....	18
Digitales & KI.....	19
Microsoft Word.....	19
Microsoft Excel.....	19
Online-Banking.....	20
Bildbearbeitung.....	20
Layout/Grafik.....	20



## Sprachen

Sprachunterricht an der VHS Pinneberg.....	21
Deutschkurse an der VHS Pinneberg (BAMF)....	22
Deutsch als Zweitsprache.....	22-23
Chinesisch.....	23
Dänisch.....	23
Englisch A1 – B2.....	23-24
Französisch.....	25
Italienisch.....	25
Neugriechisch.....	25
Japanisch.....	25
Russisch.....	25
Schwedisch.....	26
Spanisch.....	26
Türkisch.....	26



## Gesundheit und Fitness

Entspannung.....	7-28
Yoga & Pilates.....	28-29
Lachyoga.....	30
Qi Gong.....	30
Tai Chi.....	30
Gesunder Rücken.....	30
Gymnastik für 60+.....	31
Wassergymnastik/Aquafitness.....	32
Fitness & Hoopdance.....	32-33
Selbstverteidigung.....	34
Tennis.....	34
Tanz.....	35
Kreative Küche/Kochkurse.....	35-36
Kooperation mit dem VFL Pinneberg.....	30, 32-34



## Kultur und Kreatives

Kunstgeschichte.....	37-38
Malen, Zeichnen und Gestalten.....	38-39
Keramik.....	40
Literatur.....	40
Theaterfahrten.....	40
Fotografie.....	40
Musik.....	41
Nähen & Gestalten.....	41



## junge vhs

Erste Hilfe Kurse.....	42
Erster allgemeinbildender Schulabschluss.....	42
Computer Heros.....	43
Kreatives Gestalten.....	43-44
Move & Grove.....	44
Technikwerkstatt.....	44

## VHS-Kurse in Ellerbek

Theaterfahrten.....	45
Smartphone-Kurse.....	45
Gymnastik & Fitness.....	45
Englisch.....	45
Aqua-Gymnastik/Wassergymnastik.....	46
Schwimmkurse für Kinder.....	46

Die Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V. .... 47



<b>A</b>	Heimatkunde .....9	<b>P</b>	Pilze .....10
Achtsamkeit .....6, 12, 27	Heizung .....7	Photoshop .....6, 20	Pilates .....29, 31-33
Allgemeine Geschäftsbedingungen .....3	Honig- und Fruchtw Weinherstellung .....36	Piloxing .....32	
Android .....16, 45	Hula Hoop .....33		
Animation .....44		<b>Q</b>	Qi Gong .....30
Anmeldung .....2	<b>I</b>		
Aqua-Fitness .....31, 45	Impressum .....47	<b>R</b>	Radreparaturen .....12
Aquarellmalerei .....39, 43	Integrationskurse .....22	Rechnungswesen .....15-16	Rhetorik .....6, 14
	IPhone/iPad .....18	Russisch .....25	Rückenschule .....28, 31
<b>B</b>	Italienisch .....25		
Beruf .....6, 12-16	<b>J</b>	<b>S</b>	Schokolade .....35
Berufssprachkurse .....22	Japanisch .....25	Schwedisch .....26	Schwimmen .....31, 45-46
Bildbearbeitung .....6, 20	junge vhs .....42-44	Scrum .....16	Selbstverteidigung .....34, 44
Bildungsurlaub .....6, 12-15, 19-20, 23-24		SEPA-Lastschrift .....2	Smartphone-Kurse .....16, 44
Buchführung .....15	<b>K</b>	Smartphone-Fotografie .....40-41, 44	Spanisch .....25
	Kaizen .....16	Sportbootführerschein .....11	Step .....33
<b>C</b>	Keramik .....40	Stretching .....27	
ChatGPT .....19	Kinderkurse .....42-44		
Chinesisch .....23	Kochen .....35-36	<b>T</b>	Tai Chi .....30
Computer Heros (Kinder) .....43	Kommunales Kino Pinneberg .....9	Tanz .....35, 44	Tastaturschreiben .....18, 43
Computer-Kurse f. Silver Surfer .....17, 45	Kommunikation .....6, 13-15	Team und Werte .....16	Tennis .....34
	Künstliche Intelligenz .....19	Thailändische Küche .....36	Theater .....40, 45
<b>D</b>	Kundalini Yoga .....30	Türkisch .....26	
Dänisch .....23	Kunst .....37-38		
Design Thinking .....16	Kunstgeschichte .....37-38	<b>U</b>	Universitätsgesellschaft .....8
Deutsch als Zweitsprache .....23-23	Kursportal Schleswig-Holstein .....15	Urban Sketching .....39	
	<b>L</b>	<b>V</b>	Verbraucherschutz .....7
<b>E</b>	Lachyoga .....30	Videos .....44	Vorsorgevollmacht .....7
Ellerbek .....45-46	Layout/Grafik .....6, 20	Vorträge (Universitätsgesellschaft) .....8	VR-Brillen .....19, 43
Einstufungsberatung Sprachen .....23	Lean Office .....16		
Englisch .....6, 23-24, 45	Lebensmittelverschwendung .....7	<b>W</b>	Wassergymnastik .....32, 46
Entdeckungsreisen Nah & Fern .....8	Liebscher Bracht .....45	Weihnachten .....36, 39, 43, 47	Windows Betriebssystem .....18
Entspannung .....27-28	Literatur .....40		
Ernährung .....35-36	<b>M</b>	<b>X</b>	Xpert Business .....15
Erste-Hilfe-Kurse .....42	MacBook .....17		
Erster allg. Schulabschluss (ESA) .....42	Malen .....38	<b>Y</b>	Yin Yoga .....29, 46
Excel .....6, 19	MBSR - Mindfulness Based Stress Reduction .....6, 12	Yoga .....6, 15, 28-30	
Exkursionen .....40, 45	Meditation .....15, 27-28, 45		
	Met-Tasting .....36	<b>Z</b>	Zahlungsmodalitäten .....3
<b>F</b>	Mexikanische Küche .....36	Zeichnen .....38-39, 43	
Fahrradreparatur .....11, 44	Microsoft Excel .....6, 19		
Fatburner .....33	Microsoft Office Grundkurs .....19		
Feldenkrais .....27	Microsoft Word .....19		
Finanzbuchführung .....15-16	Mindmapping .....16		
Fischereischein .....11	Mitarbeiterführung .....14		
Fitness .....26-35	Musik .....41		
Fotografie .....40, 41, 44			
Fotokreis Pinneberg .....40	<b>N</b>		
Französisch .....25	Nähen .....41		
Frauenchor .....41	Neugriechisch .....25		
Fußreflexzonenmassage .....27			
	<b>O</b>		
<b>G</b>	Office-Programme .....18, 42		
Geschichte .....9	Online-Börse .....19		
Gestalten .....41	Online-Banking .....20		
Gesundheit .....6, 12-13, 27-34, 45-46	Online-Kurse .....6, 7, 15, 16, 26, 39		
Gewaltfreie Kommunikation .....14	Outlook .....18		
Gymnastik .....31, 45			
<b>H</b>			
Hamburg .....8, 38			
Handlettering .....39			
Hatha Yoga .....28, 29			
Hauptschulabschluss .....41			
Hausbau .....7			



## Gesundheit

### Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung (MBSR)

23.10.2023 – 27.10.2023  
15.01.2024 – 19.01.2024

Katrin Meyer

### Stressreduktion durch Yoga

22.01.2024 – 25.01.2024

Christiane Pauliks

### Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf

02.04.2024 – 05.04.2024

Silvia Stolze

## Sprachen

### Deutsch B2 Beruf

16.10.2023 – 20.10.2023

Schukrija Lalee

### Englisch A2

16.10.2023 – 20.10.2023

Erika Gagel

## Englisch A1

15.01.2024 – 19.01.2024

Erika Gagel

## Kommunikation

### Rhetorik-Training – Erfolgreich kommunizieren

16.10.2023 – 20.10.2023

Susan Hoffmeister

### Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg - Basiskurs

08.04.2024 – 12.04.2024

Frank Händler

### Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg - Vertiefung

16.10.2023 – 20.10.2023

Frank Händler

### NLP Neuro-Linguistisches Programmieren – Basiskurs

08.04.2024 – 12.04.2024

Doris Zeißner

## Digitales/EDV

### Microsoft Excel Kompaktkurs

06.11.2023 -10.11.2023

Dietmar Höfermann

### Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I

09.10.2023 -13.10.2023

Caroline Golz

### Adobe InDesign Online-Kompaktkurs

12.02.2024 – 16.02.2024

Caroline Golz

### Webdesign: Planung, Konzeption, Gestaltung – Eine Webseite mit Wordpress erstellen

9.10.2023 - 13.10.2023

Manfred Eichhorn

## ANERKENNUNG UND RESPEKT...

verdienen Sie/ihr, liebe Dozierende, für Ihre/Eure gute Arbeit, Euer/Ihr hohes Engagement und die vertrauensvolle Zusammenarbeit.

Mit diesem Programmheft möchten wir beginnen, Dozierende, die 10 Jahre, 20 Jahre, 25 Jahre, 30 Jahre, 35 Jahre oder sogar 40 und mehr Jahre bei der VHS Pinneberg tätig sind, namentlich aufzuführen.

Ihnen wie allen unseren Dozierenden, ob langjährig oder seit kurzer Zeit für uns tätig, gilt unsere ganze Wertschätzung!

## VIelen HERZLICHEN DANK sagt Ihr VHS-Team!

### 10 Jahre

Anja Richter  
*Kultur & Kreatives*

Irene Thelen-Denk  
*Gesundheit & Fitness*

### 20 Jahre

Susanne Steinbach  
*Gesundheit & Fitness*

### 25 Jahre

Dr. Stephanie Kirschnick  
*Fremdsprachen und  
Deutsch als Zweitsprache*

### 35 Jahre

Ina Göllner  
*Kultur & Kreatives*

Inga van der Wees  
*Gesundheit & Fitness*

### 40 Jahre

Ursula Utcke  
*Kultur & Kreatives*

### 45 Jahre (bereits in 2022)!

Malte Lücke  
*Fremdsprachen*



Image by BIZkettE1on Freepik



# Gesellschaft & Leben



## Inhalt

Politik, Gesellschaft,  
Verbraucherfragen,  
Länderkunde, 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

**Anne Ganser**

Tel.: 04101/211-7008, [ganser@vhs-pinneberg.de](mailto:ganser@vhs-pinneberg.de)

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7007

## VERBRAUCHERSCHUTZ

### verbraucherzentrale

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

#### **Vorsorgevollmacht: Wer entscheidet, bestimmen Sie!**

Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

#### **U1103**

Kerstin Heidt  
Mo., 11.12.2023, 10.00-11.30 Uhr  
Online-Unterricht  
Entgeltfrei

#### **Teller statt Tonne – Verschwendung von Lebensmitteln vermeiden**

Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

#### **U1104**

Verbraucherzentrale SH e. V.  
Do., 28.9.2023, 17.00-18.00 Uhr  
Entgeltfrei

#### **Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?**

Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

#### **U1105**

Ingo Sell  
Di., 31.10.2023, 18.00-20.00 Uhr  
Entgeltfrei

#### **Hausbau oder Modernisierung – Förderprogramme optimal nutzen**

Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

#### **U1106**

Reginald Reincke  
Mi., 29.11.2023, 19.00-21.00 Uhr  
Entgeltfrei

#### **Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?**

Online-Vortrag in Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e.V.

#### **U1107**

Ingo Sell  
Di., 9.1.2024, 18.00-20.00 Uhr  
Entgeltfrei



## VORTRÄGE

### UNIVERSITÄTSGESELLSCHAFT

Die Pinneberger Sektion der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft hat sich im Herbst 2007 gegründet und bietet in Zusammenarbeit mit der Volkshochschule Pinneberg Vorträge von Professorinnen, Professoren und Dozierenden der Fakultäten der Christian-Albrechts-Universität Kiel.

#### Leiter der Pinneberger Sektion:

Dr. Thomas Palaschewski, Tel.: 04101/3982224, E-Mail: DrPalaschewski@arcor.de

#### Äthiopien: Kulturen und Landschaften des Südens

Äthiopien ist eines der ärmsten Länder der Erde. Im Hochland des Südens haben sich in Räumen, die manchmal kleiner als Kiel sind, Kulturen mit eigener Sprache und bemerkenswerten eigenen Bräuchen entwickelt. Prof. Bork stellt kaum bekannte Kulturen mit eindrucksvollen Lichtbildern vor und zeigt Handlungsbedarf und Entwicklungsperspektiven der Region auf.

##### U1201

**Prof. Dr. Hans-Rudolf Bork**

Di., 5.9.2023, 19.30-21.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

**Entgelt: EUR 8,--**

**(zahlbar an der Abendkasse)**

#### Die Ostseeregion als Innovationsraum im Mittelalter

Von Innovationsräumen spricht man, wenn in bestimmten Regionen Innovationen früher, besser, häufiger stattfinden und umgesetzt werden als anderswo. Der Vortrag will anhand der früh- und hochmittelalterlichen Urbanisierung zeigen, dass die Ostseeregion für das Mittelalter sehr wohl als Innovationsraum aufzufassen ist.

##### U1202

**Prof. Dr. Oliver Auge**

Di., 10.10.2023, 19.30-21.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

**Entgelt: EUR 8,--**

**(zahlbar an der Abendkasse)**

#### Anmeldung im Internet

[www.vhs-pinneberg.de](http://www.vhs-pinneberg.de)

**Schneller und bequemer können Sie sich Ihren Platz nicht sichern!**

**... und wann besuchen Sie uns im Internet?**

#### Die Sammlung der Kunsthalle – Kunst nach 1945

In der Sammlung der Kunsthalle zu Kiel befinden sich herausragende Werke der Gegenwartskunst, z. B. von Neo Rauch, Gerhard Richter, Daniel Richter, Peter Doig und Marlene Dumas. Es gibt viel zu entdecken.

##### U1203

**Dr. Anette Hüsck**

Di., 7.11.2023, 19.30-21.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

**Entgelt: EUR 8,--**

**(zahlbar an der Abendkasse)**

#### Demographischer Wandel und Altern in China

China ist dem Klub der alternden, entwickelten Industriestaaten beigetreten, ohne bereits selbst ein entwickeltes Industrieland zu sein: „Das Land wird alt, bevor es reich wird.“ Dieser „demographische“ Gedanke beschäftigt seit Beginn des neuen Jahrtausends die Medien und die Wissenschaft im In- und Ausland.

##### U1204

**Prof. Dr. Angelika Messner**

Di., 5.12.2023, 19.30-21.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

**Entgelt: EUR 8,--**

**(zahlbar an der Abendkasse)**

## ENTDECKUNGSREISEN

### NAH & FERN

#### Griechenland / Peloponnes

##### - Vortrag -

Wo die Olympischen Spiele geboren, Klöster quasi an Felswände geklebt und uralte griechische Tempelanlagen ausgegraben wurden, Sonnenanbeter & Wasserratten ihr Traumparadies finden, diese und andere Impressionen präsentiert Ihnen der Referent (Reisejournalist) auf seiner Tour um den PELOPONNES.

##### U1401

**Wolf Leichsenring**

Di., 14.11.2023, 19.30-21.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

1 Termin

**Entgelt: EUR 8,--**

**(zahlbar an der Abendkasse)**

#### Die Natur Costa Ricas

##### - Bilder-Vortrag -

In seinem Vortrag wird der Fotograf die geographischen und naturgeschichtlichen Hintergründe für die immense Artenvielfalt des Landes verdeutlichen. Vor allem aber zeigt er Bilder faszinierender Tiere und Pflanzen, die ihm auf zwei Costa Rica-Reisen begegnet sind.

##### U1402

**Wilhelm Flade-Krabbe**

Mo., 22.1.2024, 19.00-21.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

1 Termin

**Entgelt: EUR 8,--**

**(zahlbar an der Abendkasse)**

#### Blankenese – treppauf, treppab

##### - Hamburger Stadtrundgang -

Ein Spaziergang der Kategorie \*\*\*: wir spazieren vom Bahnhof durch das Blankeneser Treppenviertel hinunter bis zum Fähranleger „Bull'n“.

##### U1403

**Johann Peter Nissen**

Mo., 10.9.2018, 11.00-14.00 Uhr

Treffpunkt: S-Bhf. Blankenese, Ausgang Bahnhofsvorplatz

**Entgelt: EUR 22,50**







## KOMMUNALES KINO PINNEBERG



Wir, Monika Willert und Dieter Borchardt, lieben Filme und vermissen ein Kino in Pinneberg. Das hat uns motiviert, eine Initiative zu gründen, wir nennen sie „Kommunales Kino Pinneberg“. Drei ganz besondere Filme haben wir ausgewählt, die wir in Kooperation mit der VHS Pinneberg und jeweils mit thematisch passenden Kooperationspartner\*innen zeigen.

**Kontakt:**  
kommunaleskino@pinnebergbewegt.de

**Unsere Filmabende sind entgeltfrei.  
Die Veranstalter\*innen freuen sich  
über eine Spende.**

### Filmabend: „Rise Up!“

Filmvorführung „Rise Up!“, in Kooperation mit der Initiative „2035 Pinneberg Klimaneutral“. Der Film Rise Up sucht gemeinsam mit fünf außergewöhnlichen politischen Aktivist\*innen Antworten auf die ökologischen, wirtschaftlichen und autoritären Entwicklungen unserer Zeit.

#### U1501

**Dieter Borchardt, Monika Willert**  
Mi., 4.10.2023, 19.00-21.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

### Filmabend: „Das geheime Leben der Bäume“

„Das geheime Leben der Bäume“ in Kooperation mit dem NABU Pinneberg. Der Dokumentarfilm gibt einen Einblick in das Zusammenleben der Bäume und folgt dem Autor und Förster Peter Wohlleben dabei, wie er für ein neues Verständnis für den Wald wirbt.

#### U1502

**Dieter Borchardt, Monika Willert**  
Mi., 25.10.2023, 19.00-21.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

### Filmabend: „Sieben Winter in Teheran“ (OmU)

Filmvorführung „Sieben Winter in Teheran“ in Kooperation mit der DiakoMigra Pinneberg und Soroptimist International Club Pinneberg. Im Jahr 2014 wurde Reyhaneh Jabbari in Iran hingerichtet. Sieben Jahre kämpfte die Familie um Begnadigung. Der Film zeigt diese Geschichte und eine Mutter, die weitermachen muss.

#### U1503

**Dieter Borchardt, Monika Willert**  
Mi., 29.11.2023, 19.00-21.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

**Diesen Film zeigt die VHS im Rahmen der Interkulturellen Woche Pinneberg.**

### Filmabend: „Rabiye Kurnaz gegen George W. Bush“

Filmvorführung „Rabiye Kurnaz gegen George W. Bush“. Im preisgekrönten Film von Andreas Dresen geht es um die wahre Geschichte einer Bremer Hausfrau und Mutter, die sich mit dem mächtigsten Mann der Welt anlegt: George W. Bush, um die Freilassung ihres Sohnes aus Guantanamo zu erreichen.

#### U1504

**VHS-Team**  
Mi., 27.9.2023, 19.00-21.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347



PINNEBERG  
MUSEUM

### Pinneberg Museum

Das Pinneberg Museum zeigt neben der Dauerausstellung jährlich drei bis vier Wechselausstellungen mit meist regionalem Bezug.

#### Öffnungszeiten:

Mi, Fr, Sa, So 14-17 Uhr,  
Do 10-12 Uhr,

Mo + Di geschlossen,

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

## GESCHICHTE

### VHS-Geschichtswerkstatt Pinneberg - eine Spurensuche

Die Geschichtswerkstatt will nicht die „große“ Geschichte nachzeichnen, sondern die Pinneberger Ereignisse und die Erlebnisse seiner Bewohner\*innen dokumentieren. Zurzeit beschäftigen wir uns mit den 50er, 60er und 70er Jahren.

#### U1630

**Wolfgang J. Domeyer**

Do., ab 8.9.2022, 19.00-21.00 Uhr  
(14-tägig)

VHS, Am Rathaus 3, Raum 338

**Entgeltfrei**





## Gesellschaft & Leben



### NATUR

#### Pilze entdecken und erkennen

Der Duft von Pilzen hängt in der Luft... Gehst Du auch durch den Wald und fragst Dich beim Anblick der vielen bunten Pilze, ob sie wohl essbar sind? Auf der Pilzwanderung kannst Du diesem Geheimnis auf die Spur kommen und Dein kulinarisches Spektrum erweitern.

##### U1701

**Andrea Kelting**  
Fr., 15.9.2023, 14.00-17.00 Uhr  
Fahltsweide,  
Parkplatz vor dem Sportplatz  
1 Termin  
**Entgelt: EUR 28,--**

##### U1702

**Andrea Kelting**  
Fr., 29.9.2023, 14.00-17.00 Uhr  
Fahltsweide,  
Parkplatz vor dem Sportplatz  
1 Termin  
**Entgelt: EUR 28,--**

### ANDREA KELTING

#### Pilzsachverständige der Deutschen Gesellschaft für Mykologie (DGfM)

Ich, Andrea, Baujahr 1975, fand meine Begeisterung für Pilze sehr früh. Schon meine Oma zeigte mir als Kind Champignons auf den Wiesen und meine Eltern Pfifferlinge im Schwarzwald. In der Jugend waren mir andere Themen wichtiger ;-), aber mit Anfang 20 kam die Faszination zurück. Ich las sehr viel über die Welt der Pilze, aber immer, wenn ich vor welchen stand, hing ein großes Fragezeichen über meinem Kopf. Da ich es genau wissen wollte und niemanden vor Ort hatte, den ich fragen konnte, half alles nichts, ich musste selber zu meiner eigenen Sicherheit Pilzsachverständige werden. Seit bald einem Jahrzehnt gebe ich mein Wissen gerne weiter.



#### Baumvielfalt am Krupunder See

Was wächst eigentlich links und recht vom Weg, in diesem abwechslungsreichen Wäldchen? Wie heißen die verschiedenen Bäume und Sträucher? Wie sehen sie aus, welchen Nutzen haben sie für mich und welcher typische Brauchtum ist uns überliefert?

##### U1703

**Gesche Voss**  
So., 24.9.2023, 14.00-16.00 Uhr  
Treffpunkt: S-Bahnhof Krupunder  
1 Termin  
**Entgelt: EUR 21,--**

#### Walderleben zur Stressreduktion

Den Wald bewusst erleben. Wir gehen achtsam vor, indem wir bei einer geführten Meditation, Fantasie- oder Körperreise mehr Ruhe und Gelassenheit in uns wahrnehmen. Sie kehren erfrischt und gestärkt in den Alltag zurück.

##### U1704

**Katrin Werstler**  
So., 24.9.2023, 16.00-18.15 Uhr  
Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz,  
Uetersener Weg  
1 Termin  
**Entgelt: EUR 21,--**

#### Walderleben für Zwei

An diesem Nachmittag entdecken Sie den Wald als besonderen Erlebnisraum. Mit angeleiteten Entspannungstechniken oder Fantasiereisen kommen Sie zu zweit auf neue Weise in Kontakt. Alle Sinne werden angesprochen und sie kommen gestärkt und vital in den Alltag zurück. Geeignet für Paare aller Art.

##### U1705

**Katrin Werstler**  
So., 27.8.2023, 16.00-18.15 Uhr  
Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz,  
Uetersener Weg  
1 Termin  
**Entgelt: EUR 21,--**

#### Walderleben zum Jahresabschluss

Dieser gemeinsame Nachmittag bietet Ihnen einen angeleiteten Jahresabschluss in der Natur. Übungen, wie Fantasie- und Körperreisen integrieren den Wald als Erfahrungsraum. Lassen Sie sich überraschen.

##### U1706

**Katrin Werstler**  
Sa., 30.12.2023, 15.00 - 17.15 Uhr  
Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz,  
Uetersener Weg  
1 Termin  
**Entgelt: EUR 21,--**





## 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.

## TECHNIK

### Vorbereitungskurs Amtlicher Sportbootführerschein „See“ oder „Kombination See/Binnen“

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.

#### U1801

**Michael Rosenberg**

Mi., ab 6.9.2023, 18.00-21.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

**Entgelt: EUR 318,- Vorbereitungskurs Kombination See/Binnen (7 Termine)**

**Entgelt: EUR 249,- Vorbereitungskurs Sportbootführerschein**

**See (6 Termine)**

### Kleine Radreparaturen selbst gemacht – für Anfänger \*innen in Kooperation mit dem ADFC

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

#### U1811

**Hanspeter Raschle**

Sa., 28.10.2023, 15.00-18.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

1 Termin

**Entgelt: EUR 22,-**

### 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.

#### U1812

**Hanspeter Raschle**

Sa., 11.11.2023, 15.00-18.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 341

1 Termin

**Entgelt: EUR 22,-**

### Prüfungsvorbereitung für das Funkbetriebszeugnis Short Range Certificate (SRC)

Prüfungsvorbereitung für die amtliche Berechtigung zur Ausübung des Seefunkdienstes im weltweiten Seenot- und Sicherheitsfunksystem (GMDSS) für UKW (Reichweite ca. 25 sm). Das Funkbetriebszeugnis ist international und unbefristet gültig.

#### U1805

**Michael Rosenberg**

Sa., 14.10.2023, 10.00-17.00 Uhr

So., 15.10.2023, 10.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

2 Termine

**Entgelt: EUR 189,-**

Anzeige



*Küchen \* TV \* Elektro  
und Einbauschränke  
nach Ihren Wünschen*



**Seit 60 Jahren**  
für sie erreichbar:  
zur Belieferung  
oder Reparatur



Ausgezeichnet als  
**1a**  
Fachhändler  
**2022**  
Das gute Fachgeschäft  
Service ist unsere Stärke

So beurteilen uns unsere Kunden z.B. auf Google: 5 Sterne \*\*\*\*\* Tolles Team, tolle Preise. An diesen Fachleuten könnte sich der Eine oder Andere aus diversen Wohnmeilen mal ein Beispiel nehmen. Hier stimmt noch das Preis-Leistungsverhältnis.

**Koske Elektrohandel GmbH**  
Elmshorner Straße 7 · 25421 Pinneberg · Tel. 04101-541618 · Info@koske24.de · www.koske24.de  
**Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10.00-18.30 Uhr · Sa. 10.00-13.00 Uhr**



# Beruf & Digitales Lernen

## Inhalt

Gesundheit und Beruf,  
Kommunikation,  
Zertifikatsabschlüsse  
Xpert-Business,  
Finanzbuchführung,  
Digitales Lernen, KI,  
Smartphone

## Programmbereichsleitung

**Susan Remé**

Tel.: 04101/211-7004, [reme@vhs-pinneberg.de](mailto:reme@vhs-pinneberg.de)

Anmeldung unter Tel.: 04101/211-7007

## 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. Sie setzt an bei Kompetenzen wie der Lernfähigkeit, Umgang mit IT/Digitalen Medien, den Sprachkenntnissen und reicht bis zu abschlussbezogenen Qualifizierungslehrgängen.

Berufliche Weiterbildung ist über den schleswig-holsteinischen Weiterbildungsbonus förderbar. Ab 16 Unterrichtsstunden und 160 € Gebühr. Weitere Informationen: Susan Remé

## GESUNDHEIT & BERUF

### Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung mit MBSR

#### -Bildungsurlaub/Intensivkurs

Sie lernen mit stressigen Situationen gelassener und souveräner umzugehen. Basis ist das Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn, was die körperliche, emotionale und kognitive Ebene einbezieht und auf wissenschaftliche Erkenntnisse setzt. Ziel ist es, eigene Stressmuster besser zu verstehen und heilsame Alternativen kennen- und anwenden zu lernen.

#### U2001

**Katrin Meyer**

Mo - Fr, 23.10.2023 - 27.10.2023,  
10.00-17.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
5 Termine

**Entgelt: EUR 280,--**

### KATRIN MEYER

„Mein Handwerk habe ich gelernt“ ... in meinem ersten Beruf als Tischlerin und meiner weiteren akademischen Laufbahn als Psychologin. Über meine Yogapraxis kam ich zur Meditation und lernte das MBSR-Trainingsprogramm kennen. Mindfulness Based Stress Reduction heißt, ins Deutsche übersetzt, Stressbewältigung durch Achtsamkeit.

Als ausgebildete MBSR-Lehrerin verbinde ich meine bisherigen Kompetenzen als Trainerin und Coach mit dem MBSR-Programm. Meine Seminare unterstützen Menschen besser mit Stress und stressbedingten Krankheiten umzugehen und fördern ein bewusstes Leben.





## ANNEKE NIEMEYER

Anneke Niemeyer ist integrative Stimmtrainerin, Diplom-Pädagogin und Sängerin. Sie arbeitet seit 2011 als freiberufliche Stimmtrainerin. Das Integrative Stimmtraining ist eine ganzheitliche Methode für eine gesund geführte, belastbare und variable Stimme, die in allen Lebenslagen verlässlich ist – ganz egal ob im beruflichen Kontext oder in privaten Situationen.



### Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf

#### -Bildungsurlaub/Intensivkurs

Wir werden Yoga praktizieren mit 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.

#### U2005

##### Silvia Stolze

Di - Fr, 2.4.2024 - 5.4.2024,  
08.30-15.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
4 Termine  
Entgelt: EUR 250,--

### Yoga zum Stressabbau

#### -Bildungsurlaub/Intensivkurs

Yoga bietet eine Fülle von Übungen und Wissen in körperlicher, psychischer und seelischer Hinsicht. Es wirkt vorbeugend und kann bestehende Beschwerden lindern helfen. Das Kursziel ist mehr Wohlbefinden, Beweglichkeit und eine Verbesserung der mentalen Belastbarkeit.

#### U2008

##### Christiane Pauliks

Mo - Do, 22.1.2024 - 25.1.2024,  
09.00-16.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
4 Termine  
Entgelt: EUR 250,--

## KOMMUNIKATION

### Ich werde gehört – Auf meine Stimme kann ich mich verlassen

Dieses Seminar gibt Anregungen und Übungen an die Hand, um zu einer authentischen und verlässlichen Stimme zu finden. Wichtige Aspekte hierbei sind Artikulation, Stimmsitz, Stimmpflege und Atem.

#### U2010

##### Anneke Niemeyer

Sa., 7.10.2023, 10.00-13.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
1 Termin  
Entgelt: EUR 59,--



## FRANK HÄNDLER

Frank Händler ist beruflich seit über 30 Jahren in leitender Position als Medienforscher in einer großen Werbeagentur tätig. Trainer für Gewaltfreie Kommunikation ist er aus Leidenschaft. Er sagt dazu: „Die Verantwortung für die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu übernehmen und persönlich einen Ausweg aus der „Wut“ zu finden, hat mein Leben sehr positiv und nachhaltig verändert. Dieses Wissen gebe ich gerne und aus Überzeugung weiter.“ Der Ansatz der Gewaltfreien Kommunikation ist einfach und mit etwas Übung und Erfahrung leicht anwendbar. Für jeden.

## 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.

### Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg (GfK)

GfK ist ein Ansatz, der es Menschen ermöglicht, sich selbst und andere in Konfliktsituationen besser zu verstehen. Sie lernen, was in Konflikten passiert und wie wir wertschätzend kommunizieren. Neben Einblicken in die Theorie gibt es Anregungen zu eingefahrenen Gesprächsmustern anhand eigener Beispiele.

#### U2053

##### Frank Händler

Sa + So, 4.11.2023 - 5.11.2023,  
09.00-16.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336  
2 Termine  
Entgelt: EUR 165,--





## SABINE HIßNAUER

Ich bin Sabine Hißnauer, Lehrerin, Beraterin und Mutter mit einer Begeisterung für die Entfaltung von Potentialen. Es ist toll, zu entdecken, was in den Menschen steckt.

Besonders schön finde ich, das Leuchten in den Augen zu sehen, wenn jemand das findet, was wirklich Freude macht und anfängt, Schritte in diese Richtung zu unternehmen.

### Beruf und Berufung

#### Wie ich herausfinde, was ich wirklich will

In diesem Seminar erfahren Teilnehmende mehr über ihre Wünsche, Talente und Begabungen. Mit wirksamen Übungsmethoden werden Träume mit Leben gefüllt. Die Veranstaltung wird durchgeführt nach der bewährten Erfolgsteam-Methode der amerikanischen Karriere- und Lebensberaterin Barbara Sher.

#### U2025

**Sabine Hißnauer**

Sa., 16.9.2023, 14.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

1 Termin

**Entgelt: EUR 48,-**

### Moderne Mitarbeiterführung – So füllen Sie Ihre Rolle als Führungskraft aus

Lernen Sie, Ihre Rolle als Führungskraft effektiv und souverän auszufüllen, Ihr Führungsverhalten zu reflektieren und Ihre Führungspersönlichkeit zu stärken. Die Methoden und Übungen sind darauf ausgerichtet, Kompetenzen wie Kommunikations- und Motivationsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen und Empathie weiterzuentwickeln.

#### U2041

**Susan Hoffmeister**

Mo + Di, 25.9.2023 - 26.9.2023,

09.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

2 Termine

**Entgelt: EUR 185,-**

### Rhetorik-Training – Erfolgreich kommunizieren

#### - Bildungsurlaub/Intensivkurs

Eine Schlüsselkompetenz im beruflichen Alltag ist die Kommunikationsfähigkeit, denn davon ist auch abhängig, wie gut und überzeugend wir die 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.

#### T2057

**Susan Hoffmeister**

Mo - Fr, 16.10.2023 - 20.10.2023,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

5 Termine

**Entgelt: EUR 250,-**

### Konflikte konstruktiv lösen – aber wie?

Der Kurs bietet Ihnen Handwerkszeug und Übungen wie Sie in spannungsgeladenen Situationen mehr „Spielraum“ für konstruktive Lösungen erhalten.

#### U2044

**Sabine Traulsen**

Sa., 23.9.2023, 09.00-13.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

1 Termin

**Entgelt: EUR 45,-**

### Führen mit Stil & Haltung – wie geht das?

In diesem Seminar beschäftigen wir uns damit, was es bedeutet, in „Führung zu gehen“ und diese Rolle auszufüllen. Ziel ist es, sich mit den Aspekten und Inhalten von Führung auseinanderzusetzen.

#### U2045

**Sabine Traulsen**

Sa., 7.10.2023, 09.00-13.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

1 Termin

**Entgelt: EUR 45,-**

### Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg (Vertiefung)

#### - Bildungsurlaub/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

5 Termine

**Entgelt: EUR 250,-**





## Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg (Basis)

### - Bildungsurlaub/Basiskurs

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

#### U2054

**Frank Händler**

Mo - Fr, 8.4.2024 - 12.4.2024,  
09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335  
5 Termine

**Entgelt: EUR 300,--**

## 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 Methodik und Basiswerkzeuge ein, erklärt Inhalte und übt anhand von Beispielen.

#### U2059

**Doris Zeißner**

Mo - Fr, 8.4.2024 - 12.4.2024,  
09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336  
5 Termine

**Entgelt: EUR 300,--**

## FINANZBUCHFÜHRUNG

### Fibu 1: Einführung in die Finanzbuchführung

Die Finanzbuchführung ist nicht nur eine lästige Pflicht, sondern stellt die Grundlage dar, um wichtige Entscheidungen für die Zukunft des Unternehmens treffen zu können. Sie erhalten einen Einblick in die zentralen Elemente.

#### U2101

**Anja Eßelborn**

Di., 5.9.2023, 08.30-10.00 Uhr

VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 25,--**

#### U2101-2

**Anja Eßelborn**

Mi., 15.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 25,--**

### Fibu 2: Gesetzliche Grundlagen

Die Arbeit der Finanzbehörden beruht auf gesetzlichen Grundlagen, die von Unternehmen beachtet und eingehalten werden müssen. Sie erhalten einen guten Einblick in die relevanten Grundlagen unternehmerischer Tätigkeiten.

#### U2102

**Anja Eßelborn**

Di., 12.9.2023, 08.30-10.00 Uhr

VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 25,--**

#### U2102-2

**Anja Eßelborn**

Mi., 22.11.2023, 19.00-20.30 Uhr

VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 25,--**

## WEITERBILDUNGSINFORMATIONEN – KURSPORTAL SCHLESWIG-HOLSTEIN



### [www.sh.kursportal.info](http://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.

## XPERT BUSINESS: WEITERBILDUNGEN MIT ABSCHLUSSZERTIFIKAT

Xpert Business ist ein hochwertiges und bundesweit standardisiertes System zur Zertifizierung beruflicher Kompetenzen, das der Volkshochschulverband Baden-Württemberg als Masterprüfungszentrale für verschiedene Bildungsanbieter entwickelt und organisiert.

### Die VHS Pinneberg bietet Online-Kurse mit Xpert Business Zertifikatsabschluss für folgende Fachthemen an:

- Finanzbuchführung 1 und 2
- Lohn und Gehalt 1 und 2
- Kosten- und Leistungsrechnung
- Controlling
- Finanzwirtschaft
- Bilanzierung
- Personalwirtschaft
- Betriebliche Steuerpraxis

Der Preis pro Kurs beträgt 299,00 € inkl. Lehrmaterial und die Kurse finden an 20 Terminen jeweils von 18:30 Uhr bis 20:30 Uhr pro Fachthema statt. Die Prüfungsgebühr wird gesondert in Rechnung gestellt.

**Webseite:** vhs-pinneberg.de, Programm, Beruf und Digitales Lernen, Xpert Business Betriebswirtschaft

**Beratung:** Susan Remé. T. 04101 211 7004, reme@vhs-pinneberg.de



## Fibu 3: Die Umsatzsteuer im Steuersystem

Ein komplexes Steuersystem regelt in Deutschland, wer welche Art von Steuern entrichten muss. Das betrifft auch Unternehmen. Eine der wichtigen Steuern für Unternehmer ist die Umsatzsteuer. Sie erhalten einen grundlegenden Einblick in die Regeln der Umsatzsteuer.

### U2103

**Anja Eßelborn**

Di., 19.9.2023, 09.00-10.30 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 25,--**

### U2103-2

**Anja Eßelborn**

Mi., 29.11.2023, 19.00-20.30 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 25,--**

## Fibu 4: Das Kontensystem

Die Buchführung unterliegt bestimmten Regeln. Um diesen Regeln gerecht zu werden, ist das Kontensystem zur Erfassung aller geschäftlichen Vorgänge hilfreich. Sie erhalten einen Einblick wie das Kontensystem aufgebaut ist und welche Regeln damit verbunden sind.

### U2104

**Anja Eßelborn**

Di., 26.9.2023, 09.00-10.30 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 25,--**

### U2104-2

**Anja Eßelborn**

Mi., 6.12.2023, 19.00-20.30 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 25,--**

## MODERNE BUSINESS-TOOLS – ONLINE SEMINARE

### Punkt 9: Mindmapping

Mindmaps basieren auf einem assoziativ ausgerichteten Denken. Die Technik sieht vor durch das Spiel mit Text, Farben und Formen spontan entstehende Gedanken und Ideen zu sammeln, auszuformen und zu teilen.

### U2141

**Fachdozent/in**

Mi., 27.9.2023, 09.00-10.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 22,--**

### Punkt 9: Lean Office

Das Lean Office identifiziert alles Unnötige sowie Ungenutzte, etwa überflüssige Bestände an E-Mails oder brachliegende Talente von Mitarbeiter\*innen, um diese zu eliminieren bzw. zu aktivieren.

### U2142

**Fachdozent/in**

Mi., 4.10.2023, 09.00-10.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 22,--**

### Punkt 9: Scrum

Scrum ist ein Tool, welches flexibel und kooperativ in Arbeits-/Projektprozessen eingesetzt werden kann. Betriebliche Entscheidungsprozesse werden beschleunigt.

### U2143

**Fachdozent/in**

Di., 24.10.2023, 09.00-10.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 22,--**

### Punkt 9: KAIZEN

KAIZEN bewirkt eine transparentere Zusammenarbeit sowie einen nachhaltigeren Austausch von Ideen zwischen Mitarbeitenden und Führungskräften. Betriebliche Qualitätsentwicklungen werden unterstützt.

### U2144

**Fachdozent/in**

Do., 26.10.2023, 09.00-10.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 22,--**

### Punkt 9: Team und Werte

Teambildung und Teamentwicklung sind wichtige Aspekte des Innovationsmanagement, die eine erfolgreiche Zusammenarbeit und eine positive Arbeitsatmosphäre schaffen sollen. Gemeinsame Werte wiederum bedingen eine Teamkultur zur Förderung konstruktiver bzw. kreativer Verhaltensweisen.

### U2145

**Fachdozent/in**

Mi., 8.11.2023, 09.00-10.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 22,--**

### Punkt 9: Design Thinking

Design Thinking ist eine Methodenbündelung zur Steuerung von Innovations- bzw. Entwicklungsprozessen. Prozesse werden stabil gesteuert und lassen Spielraum für neue Entwicklungen.

### U2146

**Fachdozent/in**

Di., 28.11.2023, 09.00-10.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 22,--**





## Punkt 9: Kanban

Kanban zielt auf ein konsequentes Organisieren bzw. Priorisieren anstehender und in Bearbeitung befindlicher Aufgaben. Es dient der Steuerung von Projekten, besonders Engpässe können mit ihm erkannt und beseitigt werden.

### U2147

**Fachdozent/in**

Do., 30.11.2023, 09.00-10.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
1 Termin

**Entgelt: EUR 22,--**

## SMARTPHONE/ TABLET/ NOTEBOOK-KURSE

### Android-Smartphone/ Tablet für Silver-Surfer

Unser Smartphone-Kurs für Menschen im besten Alter vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten. Wir zeigen, wie einfach und nützlich die Verwendung eines Android Smartphones sein kann und berücksichtigen individuelle Bedürfnisse und Fähigkeiten.

### U2310

**Klaus-G. Broscheit**

Fr., 3.11., Di., 7.11., Mi., 8.11. und  
Fr., 10.11.2023, jeweils 09.30-12.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339  
4 Termine

**Entgelt: EUR 135,20**

### U2311

**Klaus-G. Broscheit**

Mo., 8.1. - Do., 11.1.2024,  
9.30-12.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344  
4 Termine

**Entgelt: EUR 135,20**

### Android Smartphone/Tablet – Erfahrene Teilnehmer\*innen

Erfahrungsaustausch von Themen und Begriffen mit dem Smartphone/Tablet. Lernen sie weitere interessante Techniken und Tipps kennen. Der Kursinhalt richtet sich nach den Teilnehmenden.

### U2312

**Klaus-G. Broscheit**

Do., 14.12.2023, 9.30-12.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335  
1 Termin

**Entgelt: EUR 36,--**

### Smartphone-Sprechstunde Android – Einzelschulung

Sie hatten bereits einen Kurs bei belegt oder haben Erfahrungen gesammelt, doch nun sind Fragen oder Probleme entstanden? Bei deren Lösung wird Sie unsere Kursleiter gerne beraten

### U2325

**Klaus-G. Broscheit**

Fr., 17.11.2023, 14.00-19.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344  
1 Termin

**Entgelt: EUR 39,-- (für 30 Minuten)**

### Computer lernen mit dem eigenen Laptop – Basiswissen

Sie haben keine PC-Kenntnisse? In unterschiedlichen Lerngeschwindigkeiten und Zeitintervallen können Sie sich im Umgang mit dem Computer vertraut machen.

### U2327

**Klaus-G. Broscheit**

Di., 14.11. und 21.11.2023,  
09.30-12.30 Uhr  
Do., 16.11. und 23.11.2023,  
09.30-12.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344  
4 Termine

**Entgelt: EUR 144,--**

### Erste Schritte mit dem eigenen Notebook – Windows 11 – Kompaktkurs

Dieser Kurs ist für Teilnehmende gedacht, die sich ihr erstes Notebook (Laptop) angeschafft haben. Im Rahmen des Kurses wird der Umgang mit einem Windows 10/11-Notebook grundlegend erlernt.

### U2328

**Klaus-G. Broscheit**

Sa., 7.10.2023, 09.30-15.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344  
1 Termin

**Entgelt: EUR 72,--**

### Digitaler Aufräumtag

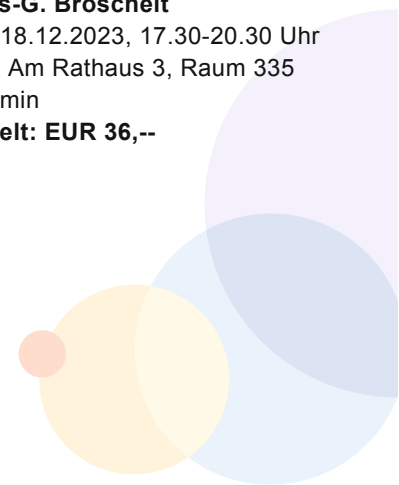
Es ist Zeit für den „digitalen Frühjahrsputz“. Hier lernen Sie, wie Sie Ihren Computer, Ihr Smartphone und Ihre Online-Profilen aufräumen und sicherer machen können.

### U2329

**Klaus-G. Broscheit**

Mo., 18.12.2023, 17.30-20.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335  
1 Termin

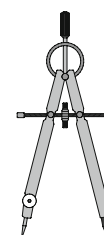
**Entgelt: EUR 36,--**



Anzeige

## Doris Gundlach

Staatlich geprüfte Bautechnikerin  
Planungs- und Konstruktionsbüro im Hochbau



**Ich verwirkliche Ihre Pläne**

25497 Prisdorf, Heisterhoop 12  
Tel.+ Fax: 04101 - 789 801  
Mobil: 01577 - 168 32 31

**www.doris-gundlach.de**

Aufmaße · Bauzeichnungen · Bauantragsabwicklung



## IPHONE UND IPAD

### -KURSE

#### Das iPhone von Apple – Grundkurs

##### Einführung und Einrichtung

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

##### U2331

**Ralf-Harald Ahlbrecht**

Fr., 8.9.2023, 09.30-12.30 Uhr

Fr., 15.9.2023, 09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

2 Termine

Entgelt: EUR 80,--

#### Das iPad von Apple – Grundkurs

##### Einführung und Einrichtung

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

##### U2334

**Ralf-Harald Ahlbrecht**

Fr., 22.9.2023, 09.30-12.30 Uhr

Fr., 29.9.2023, 09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

2 Termine

Entgelt: EUR 80,--

#### Workshop für iPhone und iPad von Apple – 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 aus.

##### U2336

**Ralf-Harald Ahlbrecht**

Fr., 6.10.2023, 09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 40,--

##### U2337

**Ralf-Harald Ahlbrecht**

Fr., 13.10.2023, 09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 40,--

## 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 Lern-techniker 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.

##### U2401

**Helge Peter Cramer**

Mo., 18.9.2023, 18.30-21.00 Uhr

Mo., 25.9.2023, 18.30-21.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

2 Termine

Entgelt: EUR 65,10

## WINDOWS

### BETRIEBSSYSTEM

#### Einführung Betriebssystem Windows 11

Mit dieser aufeinander abgestimmten Kursreihe werden Ihnen alle Themen erläutert, die zur professionellen Nutzung eines PCs oder Laptop's erforderlich sind. Wir fangen an mit den einzelnen technischen Komponenten, beschäftigen uns mit dem Betriebssystem Windows 11.

##### U2436

**Klaus-G. Broscheit**

Mi., 8.11./15.11./22.11. und 29.11.2023,

17.30-20.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

Entgelt: EUR 135,20

## BERATUNGSTAGE FRAU & BERUF IN DER VHS PINNEBERG

Sie haben Fragen zu Ihrem beruflichen Wiedereinstieg nach einer Familienphase oder einer längeren Krankheit? Sie sind an Ausbildungsmöglichkeiten in Teilzeit interessiert oder von Arbeitslosigkeit bedroht? Sie möchten sich beruflich neu orientieren oder benötigen Tipps zu Bewerbungsstrategien, Berufswegplanung und zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf?

Dann vereinbaren Sie ein vertrauliches und kostenloses Beratungsgespräch (ca. 90 Minuten) bei den Beraterinnen der WEP Beratungsstelle FRAU & BERUF - direkt in den Räumen der VHS Pinneberg oder nach individueller Vereinbarung an einem anderen Ort im Kreis Pinneberg. Gemeinsam mit Ihrer Beraterin finden Sie Antworten und individuelle Lösungen für Ihre Fragestellungen und Probleme.

Anmeldung unter 04120-707765 oder frau-beruf-pi@wep.de

#### FRAU & BERUF Beratungstage in der VHS Pinneberg:

26.9.2023, 17.11.2023 und am 6.2.2024 jeweils von 9 – 15 Uhr im Raum 339

FRAU & BERUF

EIN PROJEKT DER WEP GMBH



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds  
Investition in Ihre Zukunft





## DIGITALES & KI

### KI: ChatGPT und Bilder – wie funktioniert es?

Künstliche Intelligenz und ChatGPT ist in aller Munde. Im Kurs geht es darum, was hinter KI - am Beispiel von ChatGPT - steckt, wie sie funktionieren und wofür darüber generierte Texte und Bilder im Privat- und Berufsleben genutzt werden können.

#### U2441

**Klaus-G. Broscheit**

Do., 2.11.2023, 16.00-19.45 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

**Entgelt: EUR 39,--**

### Entdecke die Virtuellen Realitäten: Ein Leitfaden zur Anwendung von VR-Brillen

Der Kurs führt Sie durch die spannende Geschichte und Anwendungen der Virtual Reality (VR). Sie erhalten Einblick in die technischen Grundlagen und erkunden deren Anwendungspotenzial in verschiedenen Bereichen wie Unterhaltung, Bildung und Medizin. Der Kurs schließt mit praktischen Übungseinheiten ab, in denen Sie die Möglichkeit haben, VR-Brillen zu testen und die faszinierende Welt der virtuellen Realität selbst zu erleben.

#### U2442

**Klaus-G. Broscheit**

Sa., 4.11.2023, 9.30-15.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

**Entgelt: EUR 55,20**

### Webdesign: Planung, Konzeption, Gestaltung – Eine Webseite mit Wordpress erstellen (Bildungsurlaub)

Dieser Kurs hilft Ihnen eine eigene Web-auftritt zu realisieren oder Ihren Webauftritt zu verbessern. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten, einen Webauftritt zu gestalten sowie hilfreiche Tipps zu aktuellen Angeboten und Kosten. Sie erarbeiten sich unter fachkundiger Anleitung einen Gestaltungsentwurf für Ihre zukünftige Webseite und erhalten Einblicke in das CMS-System WordPress.

#### U2505

**Manfred Eichhorn**

Mo - Fr, 9.10.2023 - 13.10.2023  
10 - 17 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

**Entgelt: EUR 350,--**

## 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.

#### U2501

**Dietmar Höfermann**

Mo - Do, 4. - 7.9.2023, 13.30-16.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

**Entgelt: EUR 120,--**

### Microsoft Office Aufbaukurs Word, Excel, PowerPoint & Outlook

Dieser Kurs richtet sich an Anwender\*innen, die bereits mit den Grundlagen von Microsoft Office vertraut sind und tiefer einsteigen möchten.

#### U2502

**Dietmar Höfermann**

Mo - Do, 9.10.2023 - 12.10.2023,  
13.30-16.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

**Entgelt: EUR 120,--**

### Microsoft Office Kompaktkurs I – Grundkurs

**Fit für den Büroalltag**

**(Bildungsurlaub/Intensivkurs)**

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse (Word, Excel und Outlook) der neusten Office-Version, um fit für alle Anforderungen im Büro zu sein.

#### U2503

**Dietmar Höfermann**

Mo - Fr, 16.10.2023 - 20.10.2023, 9.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

5 Termine

**Entgelt: EUR 300,--**

## MICROSOFT EXCEL

### Microsoft Excel Kompaktkurs – Fit für den Büroalltag

**Bildungsurlaub**

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der neusten Excel-Version, um fit für alle Anforderungen im Büro zu sein. Dieser Kurs bietet eine strukturierte Einführung und richtet sich vor allem an Anwender\*innen ohne tiefgehende Vorkenntnisse.

#### U2541

**Dietmar Höfermann**

Mo - Fr, 6. - 10.11.2023, 09.00-16.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

5 Termine

**Entgelt: EUR 300,--**





## ONLINE-BANKING

### Finanzielle Freiheit

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

#### U2642

**Klaus-G. Broscheit**

Sa., 23.9.2023, 09.30-15.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344  
1 Termin

**Entgelt: EUR 69,20**

#### U2645

**Klaus-G. Broscheit**

Fr., 19.1.2024, 14.00-20.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344  
1 Termin

**Entgelt: EUR 69,20**

### Börsenführerschein – Ihre Geldanlage selbst gestalten Intensivkurs

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

#### U2646

**Klaus-G. Broscheit**

Fr., 3.11. und 10.11.2023,  
17.30-20.30 Uhr  
Di., 7.11. und 14.11.2023,  
17.30-20.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344  
4 Termine

**Entgelt: EUR 144,--**

### Sicher und bequem: Online-Banking leicht gemacht

Der Kurs vermittelt grundlegende Kenntnisse, um Geldgeschäfte von zu Hause aus zu verwalten

#### U2647

**Klaus-G. Broscheit**

Mi., 27.9.2023, 17.30-20.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344  
1 Termin

**Entgelt: EUR 36,--**

## BILDBEARBEITUNG

### Fotobearbeitung für Best Ager and Silver Surfer

Möchten Sie Ihre Urlaubsfotos, Familienfeiern oder andere besondere Momente in einer einzigartigen und ansprechenden Weise präsentieren? Dann ist der Kurs „Magix-Photostory“ genau das Richtige.

#### U2701

**Klaus-G. Broscheit**

Fr, 6.10.2023, 17.30-20.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 343  
1 Termin

**Entgelt: EUR 36,--**

## LAYOUT/GRAFIK

### Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I (Bildungsurlaub)

Bas Bild ist digital fotografiert - und nun? Wie korrigiere ich die Bildhelligkeit, wie kann ich es retuschieren oder wie mache ich aus einem Farbbild ein Schwarz-Weiß-Bild? Diese und weitere Fragen beantwortet der Kurs über Grundlagen der Bildbearbeitung.

#### U2727

**Caroline Golz**

Mo - Fr, 9.10.2023 - 13.10.2023, 9.00-16.00 Uhr  
Online-Unterricht  
5 Termine

**Entgelt: EUR 300,--**

#### U2728

**Caroline Golz**

Mo - Fr, 27.5.2024 - 31.5.2024, 9.00-16.00 Uhr  
Online-Unterricht  
5 Termine

**Entgelt: EUR 300,--**

### 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.

#### U2751

**Caroline Golz**

Mo - Fr, 12.2.2024 - 16.2.2024,  
09.00-16.00 Uhr  
Online-Unterricht  
5 Termine

**Entgelt: EUR 300,--**



# Sprachen



## Inhalt

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

## 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.

## Fachbereich Deutsch als Zweitsprache

**Julia Gruyters**

Tel. 04101-211-7003, [gruyters@vhs-pinneberg.de](mailto:gruyters@vhs-pinneberg.de)

## Fachbereich Fremdsprachen

**Dr. Stephanie Kirschnick**

Tel. 04101-211-7009, [kirschnick@vhs-pinneberg.de](mailto:kirschnick@vhs-pinneberg.de)

Anmeldung unter Tel.: 04101/211-7005

## 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-Test für den Beruf, DTB)
- Gesellschaft für Akademische Studienvorbereitung und Testentwicklung e.V. (g.a.s.t.) (Deutsch-Test für Zuwanderer, DTZ)

### 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](http://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](mailto:ritter@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:

Inas Alsafar (Verwaltung)  
Montag bis Freitag von 09:00 - 15:00 Uhr  
Dienstag von 11:00 - 17:00 Uhr  
Tel.: 04101-7002, E-Mail: [alsafar@vhs-pinneberg.de](mailto:alsafar@vhs-pinneberg.de)

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE A1

### Deutsch als Zweitsprache A1.1 Abendkurs

#### U3068

Mira Hübbe

Do.+Sa., 7.9.2023 - 11.1.2024,  
18.15-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 342

30 Termine

Entgelt: EUR 198,--

### Deutsch als Zweitsprache A1.2 Abendkurs

#### U3069

Syed Arshad Rizvi

Di.+Do., 5.9.2023 - 18.1.2024,  
19.45-21.15 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 107

30 Termine

Entgelt: EUR 195,--

### Deutsch als Zweitsprache A1.3 Abendkurs

#### U3070

Syed Arshad Rizvi

Di.+Do., 5.9.2023 - 18.1.2024,  
18.15-19.45 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 107

30 Termine

Entgelt: EUR 195,--

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE A2

### Deutsch als Zweitsprache A2.1 Abendkurs

#### U3071

Mira Hübbe

Do.+Sa., 7.9.2023 - 11.1.2024,  
19.45-21.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 342

30 Termine

Entgelt: EUR 198,--

### Deutsch als Zweitsprache A2.2 Abendkurs

#### U3073

Mira Hübbe

Mo.+ Mi., 4.9.2023 - 17.1.2024,  
18.15-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

30 Termine

Entgelt: EUR 198,--

### Deutsch als Zweitsprache A2 Wiederholerkurs

#### U3074

Syed Arshad Rizvi

Mi., ab 6.9.2023, 18.00-20.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

15 Termine

Entgelt: EUR 225,--





## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE B1

### Deutsch als Zweitsprache B1.2 Abendkurs

**U3076**

**Mira Hübbe**

Mo.+ Mi., 4.9.2023 - 17.1.2024,  
19.45-21.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347  
30 Termine

**Entgelt: EUR 195,--**

## DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE B2

### Deutsch als Zweitsprache B2.1 Abendkurs

**U3088**

**Dr. Angelika Klaska**

Mo.+ Mi., 4.9.2023 - 17.1.2024,  
18.00-19.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 342  
30 Termine

**Entgelt: EUR 258,--**

## CHINESISCH

### Schnupperkurs: Chinesisch A1.1

Wir arbeiten zunächst ohne Lehrwerk -  
Material wird gestellt.

**U3201**

**Dr. Stephanie Kirschnick**

Di., ab 7.11.2023, 20.00-21.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

**Entgelt: EUR 95,--**

## 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 semester! - Fortsetzung des Kurses T3203 vom Frühjahr 2023

**U3203**

**Malte Lücke**

Do., ab 7.9.2023, 18.30-20.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Raum 119  
10 Termine

**Entgelt: EUR 65,--**

### Dänisch B2 Dansk Konversation Abendkurs

Litteratur samt andet og mere - men først og fremmest: debat. Og det foregår på dansk! – Fortsetzung des Kurses T3204 vom Frühjahr 2023

**U3204**

**Malte Lücke**

Do., ab 7.9.2023, 20.00-21.30 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Raum 119  
10 Termine

**Entgelt: EUR 85,80**



## MALTE LÜCKE

Dänische Vokabeln und Grammatik - beides ist gar nicht so schwierig zu lernen. Aber die Aussprache und das Hörverstehen: das ist schon ein bisschen knifflig. Umso mehr freue ich mich über alle, die sich diese Sprache erobern wollen - und wenn ich ihnen dabei helfen kann, Spaß am Lernen zu haben, die Angst vorm Fehlermachen zu verlieren und Mut und Neugier aufs Ausprobieren und Drauflossprechen zu entwickeln, dann ist das einfach hyggeligt und mir jede Fahrt zwischen Ostsee und Pinneberg wert.

## EINSTUFUNGS- BERATUNG

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

Lassen Sie sich beraten! Wenn Sie Vorkenntnisse - auch geringe - haben, besuchen 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](http://www.sprachtest.de) einen Online-Einstufungstest ablegen und überprüfen, ob Sie der genannten Niveaustufe entsprechen. Mit dem ausgedruckten Testergebnis empfehlen wir Ihnen dann gern im persönlichen Gespräch einen unserer Sprachkurse. Bitte melden Sie sich unter [info@vhs-pinneberg.de](mailto:info@vhs-pinneberg.de) für einen Termin oder kommen Sie zu unseren Öffnungszeiten vorbei.

## ENGLISCH A1

### Englisch A1 Bildungsurlaub „Mut zum Sprechen“, Teil 2

Sie haben keine oder nur sehr geringe Kenntnisse der englischen Sprache. In diesem Kursus wollen wir Ihnen helfen, in die englische Sprache einzusteigen. Sie lernen einfache, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, können Auskünfte einholen und einfache Fragen beantworten.

**U3205**

**Erika Gagel, Dr. Silke Reher-Rose**

Mo - Fr, 15.1.2024 - 19.1.2024,  
08.30-15.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336  
5 Termine

**Entgelt: EUR 295,90**

### Englisch A1.1 für Anfänger\*innen Abendkurs

**U3207**

**Eyad Isper**

Do., ab 5.10.2023, 18.15-19.45 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Raum 103  
12 Termine

**Entgelt: EUR 93,60**



## ENGLISCH A2

### Englisch A2.1 ab Lektion 3 Abendkurs

**U3210**

**Erika Gagel**

Mo., ab 4.9.2023, 17.15-18.45 Uhr  
Johannes-Brahms-Schule, Raum 224  
13 Termine  
**Entgelt: EUR 117,--**

### Englisch A2 Bildungsurlaub „Mut zum Sprechen“ Teil 1 Auffrischkurs 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.

**U3211**

**Erika Gagel, Dr. Silke Reher-Rose**

Mo - Fr, 16.10.2023 - 20.10.2023,  
08.30-15.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339  
5 Termine  
**Entgelt: EUR 295,90**



**ERIKA GAGEL**

Ich unterrichte seit 30 Jahren mit Begeisterung Englisch an der VHS. Da ich fast ausschließlich auf Englisch unterrichte, konnte ich immer auch die schüchternsten Kursteilnehmenden motivieren und unterstützen, Englisch zu sprechen.

Mein Wissen und Können basiert auf dem Studium von Englisch und Kunst auf Lehramt, meinen Reisen und der langjährigen pädagogischen Praxis.

### Easy English Conversation A2/B1

**U3214**

**Charlotte Hoven**

Di., ab 5.9.2023, 10.35-12.05 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335  
12 Termine  
**Entgelt: EUR 93,60**

## ENGLISCH B1

### Englisch B1 ab Lektion 1

**U3215**

**Erika Gagel**

Mo., ab 4.9.2023, 19.00-20.30 Uhr  
Johannes-Brahms-Schule, Raum 224  
13 Termine  
**Entgelt: EUR 111,80**

### Englisch B1 – nachmittags -

**U3225**

**Charlotte Hoven**

Di., ab 5.9.2023, 14.00-15.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335  
12 Termine  
**Entgelt: EUR 144,--**

### Englisch B1 Vormittagskurs

**U3230**

**Erika Gagel**

Mo., ab 4.9.2023, 09.30-11.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339  
13 Termine  
**Entgelt: EUR 135,20**

### Englisch B1 Conversation Vormittagskurs

**U3231**

**Erika Gagel**

Di., ab 5.9.2023, 09.00-10.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339  
13 Termine  
**Entgelt: EUR 101,40**

### Englisch B1 Abendkurs

**U3242**

**Gabriele Elf**

Do., ab 14.9.2023, 18.15-19.45 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336  
14 Termine  
**Entgelt: EUR 126,--**

## ENGLISCH B2

### Englisch B2 Conversation Vormittagskurs

**U3256**

**Charlotte Hoven**

Di., ab 5.9.2023, 09.00-10.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335  
12 Termine  
**Entgelt: EUR 93,60**

### Englisch B2 Talk on Tuesdays Nachmittagskurs

**U3264**

**Brigitte Braren**

Di., ab 5.9.2023, 16.30-18.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Raum 053  
12 Termine  
**Entgelt: EUR 78,--**

### Englisch B2 Konversationskurs

**U3266**

**Yasmin Herrmann**

Di., ab 10.10.2023, 16.30-18.00 Uhr  
Online  
10 Termine  
**Entgelt: 94,-- EUR**



## FRANZÖSISCH A2

### Französisch für Wiedereinsteiger\*innen (A2-B1)

#### U3301

Margarete Palaschewski

Do., ab 7.9.2023, 17.30-19.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

13 Termine

Entgelt: EUR 91,--

## FRANZÖSISCH B1

### Französisch B1-B2 Abendkurs

#### U3302

Margarete Palaschewski

Do., ab 7.9.2023, 19.15-20.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

13 Termine

Entgelt: EUR 130,--

### Französisch B1 Konversation Mittwochvormittag

#### U3321

Marina Jansen

Mi., ab 4.10.2023, 09.30-11.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

8 Termine

Entgelt: EUR 96,--

## ITALIENISCH A1

### Italienisch A1.5 ab Lektion 8

#### U3351

Agnese Melegatti

Mi., ab 6.9.2023, 19.30-21.00 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 225

15 Termine

Entgelt: EUR 126,--

## ITALIENISCH A2

### Italienisch A2.3 ab Lektion 7

#### U3353

Dr. Andrea Mott

Mo., ab 4.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 227

11 Termine

Entgelt: EUR 136,40

### Italienisch nach Themen

#### U3354

Agnese Melegatti

Mi., ab 6.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 225

10 Termine

Entgelt: EUR 190,--

## JAPANISCH

### Japanisch für Anfänger\*innen

#### U3400

Misaki Strömer

Mo., ab 4.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 226

5 Termine

Entgelt: EUR 78,--

### Japanisch für Fortgeschrittene

#### U3403

Misaki Strömer

Di., ab 5.9.2023, 18.00-19.30 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 301

(Neubau)

13 Termine

Entgelt: EUR 195,--

## NEUGRIECHISCH

### Neugriechisch A1.1 ab Lektion 1

#### U3450

Constantin Petavrakis

Mo., ab 4.9.2023, 18.30-20.00 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 225

11 Termine

Entgelt: EUR 171,60

### Neugriechisch A1.2 ab Lektion 5

#### U3451

Constantin Petavrakis

Mo., ab 4.9.2023, 20.00-21.00 Uhr

Johannes-Brahms-Schule, Raum 225

11 Termine

Entgelt: EUR 121,80

## RUSSISCH

### Russisch A1.2

#### U3650

Viktor Wolf

Mi., ab 6.9.2023, 17.15-18.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 339

12 Termine

Entgelt: EUR 192,--

### Russisch A2 + Einfache Konversation

#### U3658

Viktoria Wolf-Arutjunowa

Mo., ab 4.9.2023, 16.10-17.40 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

12 Termine

Entgelt: EUR 124,80

### Russisch B1 Konversation

#### U3661

Viktoria Wolf-Arutjunowa

Mo., ab 4.9.2023, 17.50-19.20 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

12 Termine

Entgelt: EUR 158,40





## Sprachen

### 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 in der Berufsbildung unterrichte ich seit 2007 Spanisch mit sehr viel Freude und Engagement an der VHS Pinneberg.



### SPANISCH A2

#### Spanisch A2.2

##### U3803

**Tula Garagorri de Kirchmann**  
Mi., ab 20.9.2023, 16.00-17.30 Uhr  
Online-Unterricht  
20 Termine  
**Entgelt: EUR 188,-**

### Russisch B2 Konversation + Literatur

##### U3662

##### Viktor Wolf

Mi., ab 6.9.2023, 19.00-20.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339  
12 Termine  
**Entgelt: EUR 196,80**

### SPANISCH A1

#### Spanisch A1 für Anfänger\*innen

##### U3800

##### Francisco Mejia Salazar

Mo., ab 4.9.2023, 19.45-21.15 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 343  
15 Termine  
**Entgelt: EUR 135,-**

### SPANISCH B1

#### Spanisch B1

- nachmittags -

##### U3823

##### Mona Merrikh

Do., ab 7.9.2023, 16.15-17.45 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337  
15 Termine  
**Entgelt: EUR 117,-**

### SCHWEDISCH

#### Schwedisch für Anfänger\*innen A1 – Online

##### U3700

##### Elizabet Gerber Andelius

Mi., ab 6.9.2023, 10.00-11.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
16 Termine  
**Entgelt: EUR 166,40**

#### Spanisch A1.1 – Online

##### U3800W

##### Tula Garagorri de Kirchmann

Di., ab 19.9.2023, 15.30-17.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
20 Termine  
**Entgelt: EUR 188,-**

### SPANISCH B2

#### Spanisch B2

Spanisch B2 am frühen Abend  
- Voraussichtlich Kleingruppe -

##### U3826

##### Mona Merrikh

Do., ab 7.9.2023, 18.00-19.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337  
15 Termine  
**Entgelt: EUR 117,-**

##### U3701

##### Elizabet Gerber Andelius

Mi., ab 6.9.2023, 19.00-20.00 Uhr  
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht  
16 Termine  
**Entgelt: EUR 166,40**

#### Spanisch A1.2

##### U3801

##### Francisco Mejia Salazar

Mo., ab 4.9.2023, 18.15-19.45 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 343  
15 Termine  
**Entgelt: EUR 108,-**

### TÜRKISCH

#### Türkisch A1.1 für Anfänger\*innen

##### U3900

##### Nagihan Ahmetoglu

Mo., ab 4.9.2023, 18.00-19.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336  
15 Termine  
**Entgelt: 147,- EUR**



### ELIZABET GERBER ANDELIUS

Schwedisch ist meine Muttersprache und von Hause aus bin ich freiberuflich Übersetzerin und Versicherungskauffrau. Seit 2007 arbeite ich freiberufliche bei der Sprachschule Svenska Intensiv. Dort habe ich gelernt, Schwedisch-Unterricht für Anfänger und Fortgeschrittene zu konzipieren, immer individuell, flexibel und ergebnisorientiert für Einzel- und Gruppenunterricht. Gerne entwickle ich auch neue Angebote und bin seit 2018 Autorin der Sprachkalendar Schwedisch von Buske Verlag.

# Gesundheit & Fitness



## Inhalt

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

## 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.

## Programmbereichsleitung

**Gesine Keßler-Mohr**

Tel.: 04101/211-7000, [kessler@vhs-pinneberg.de](mailto:kessler@vhs-pinneberg.de)

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7006

## ENTSPANNUNG

### 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.

#### U4006

**Susanne Windzio**

Mo., ab 28.8.2023, 16.15-17.15 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
13 Termine

**Entgelt: EUR 109,20**

#### U4007

**Susanne Windzio**

Mo., ab 28.8.2023, 17.30-18.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
13 Termine

**Entgelt: EUR 109,20**

### Füße gut – alles gut

So lautet das Motto dieses Tages, an dem sie die Fußreflexzonen kennenlernen. Zudem werden sie mit verschiedenen Massage- und Entspannungsgriffen vertraut gemacht.

#### U4038

**Morgan Maiosi**

Sa., 11.11.2023, 10.00-17.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
1 Termin

**Entgelt: EUR 54,20**

### Achtsamkeit und fasziales Stretching

In diesem Kurs nehmen wir uns Zeit für uns und finden Ruhe zum Durchatmen. Das Achtsamkeitstraining ist eine sanfte Methode, um mehr Entspannung und Wohlbefinden zu spüren und um nachhaltig einen gesunden und selbstfürsorglichen Umgang mit beruflichen und alltäglichen Belastungen zu erlernen.

#### U4055

**Susan Hoffmeister**

Mi., ab 13.9.2023, 18.00-19.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336  
6 Termine

**Entgelt: EUR 105,--**

Anmeldung im Internet  
[www.vhs-pinneberg.de](http://www.vhs-pinneberg.de)  
Schneller und bequemer  
können Sie sich Ihren  
Platz nicht sichern!  
... und wann besuchen Sie uns im  
Internet?





## 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 unterstützt dabei, Hintergründe für Sorgen, Ängste, wiederkehrende Themen und körperliche Beschwerden zu erkennen.

#### U4063

**Tatiana Maria Egner**

Mi., 6.9.2023, 19.45-20.45 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
15 Termine

**Entgelt: EUR 160,--**

#### U4065

**Tatiana Maria Egner**

So., ab 10.9.2023, 10.30-11.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
10 Termine

**Entgelt: EUR 94,70**

### 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.

#### U4066

**Morgan Maiosi**

Mo., ab 11.9.2023, 08.00-09.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
10 Termine

**Entgelt: EUR 94,70**

### 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.

#### U4069

**Renate Diebold**

Fr., ab 8.9.2023, 19.00-20.00 Uhr  
Theodor-Heuss-Schule, Halle A  
15 Termine

**Entgelt: EUR 96,--**

## YOGA

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

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.

#### U4113

**Susanne Steinbach**

Mi., ab 6.9.2023, 08.30-10.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
14 Termine

**Entgelt: EUR 145,60**

#### U4114

**Susanne Steinbach**

Do., ab 7.9.2023, 18.00-19.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
14 Termine

**Entgelt: EUR 145,60**

Anzeige

Einfach gute Handwerksarbeit konzentriert, entspannt und strukturiert abliefern können.

# Jetzt bewerben!

## Elektroniker für Energie- & Gebäudetechnik (m/w/d)

Rufen Sie  
**Schröder!**  
ELEKTRO. LICHT. ENERGIE.

*Nur mit zufriedenen Mitarbeitenden können wir unsere Kunden begeistern.*  
[www.RufenSieSchroeder.de/jobs](http://www.RufenSieSchroeder.de/jobs)







## Hatha-Yoga ab 50+

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.

### U4120

**Ilse Philips**

Do., ab 7.9.2023, 10.00-10.45 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
13 Termine

**Entgelt: EUR 72,80**

### U4121

**Ilse Philips**

Do., ab 7.9.2023, 11.15-12.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
13 Termine

**Entgelt: EUR 72,80**

## 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.

### U4124

**Birgit Heine**

Di., ab 29.8.2023, 09.15-10.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
14 Termine

**Entgelt: EUR 158,70**

### U4125

**Birgit Heine**

Di., ab 29.8.2023, 10.45-12.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
14 Termine

**Entgelt: EUR 158,70**

Anmeldung im Internet  
[www.vhs-pinneberg.de](http://www.vhs-pinneberg.de)  
Schneller und bequemer  
können Sie sich Ihren  
Platz nicht sichern!  
... und wann besuchen Sie uns im  
Internet?



## SILKE BOENKENDORF

Schon während meiner Schulzeit hat mich die tiefgründige Wirkung einer Yogastunde fasziniert. Aber erst viele Jahre später entschloss ich mich, diesem „geheimnisvollen“ Phänomen nachzugehen, indem ich Sinologie studierte und eine fundierte mehrjährige Yogalehrausbildung mit dem Abschluss BDY/EYU machte. Seit 2000 unterrichte ich Yogagruppen.



## Hatha-Yoga für jedermann

Yoga bewegt, äußerlich und innerlich, körperlich und geistig. Kraft sammeln für den Alltag. Innere Ruhe finden. Die eigenen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen erkennen. Sie annehmen und sanft erweitern. Einen Ankerplatz haben, an dem ich mich aufgehoben fühle, um mich meinen eigenen Bedürfnissen zuzuwenden.

### U4126

**Silke Boenkendorf**

Mi., ab 6.9.2023, 10.30-12.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
15 Termine

**Entgelt: EUR 150,--**

## Yoga meets 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 ein ganzheitliches Körpertraining erleben, das Balance, Ausrichtung, Flexibilität sowie Muskelkräftigung fördert.

### U4127

**Elizabeth Ladron de Guevara**

Do., ab 7.9.2023, 17.30-18.30 Uhr  
Online-Unterricht  
15 Termine

**Entgelt: EUR 150,--**

Nina Kluge



## Yin Yoga

„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück“ Buddha

Yin Yoga ist eine intensive aber dennoch ruhige Yogapraxis, in der man wieder mental und körperlich ins Gleichgewicht kommt. Es ist ohne große Kraftanstrengung oder Muskelspannung möglich, die Asanas durchzuführen.

### U4128

**Nina Kluge**

Do., ab 7.9.2023, 19.45-21.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340  
10 Termine

**Entgelt: EUR 96,70**

## Yin Yoga am Wochenende

-Beweglichkeit und Entspannung

Yin Yoga ist ein ruhiger, passiver Yoga-Stil, der größtenteils im Liegen und Sitzen praktiziert wird. Yin Yoga aktiviert tief liegendes Bindegewebe (Faszien), dehnt Muskeln, Bänder und Sehnen und erhöht somit die Bewegungsfreiheit der Körperteile zueinander.

### U4129

**Inga van der Wees**

Sa., 9.12.2023, 13.20-14.20 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340  
1 Termin

**Entgelt: EUR 15,90**



## Freude im Freien:

### Lachyoga-Gesundheitsgang in Fahlt 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.

#### U4130

**Irene Thelen-Denk**

Fr., 25.8.2023, 15.15-16.15 Uhr

Treffpunkt: Hinterer Eingang

Rosengarten

1 Termin

**Entgelt: EUR 12,80**

## Freude im Freien:

### Lachyoga-Gesundheitstreffs in Fahlt 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!

#### U4131

**Irene Thelen-Denk**

Fr., ab 1.9.2023, 15.15-16.15 Uhr

Treffpunkt: Hinterer Eingang

Rosengarten

10 Termine

**Entgelt: EUR 79,40**

### 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.

#### U4135

**Susan Remé**

Di., ab 5.9.2023, 18.15-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

14 Termine

**Entgelt: EUR 134,40**

## QI GONG

### Qi Gong zum Wochenausklang

Beim Qi Gong werden fließende Bewegungen, aber durchaus auch kraftvoll, geübt. Zudem wird der Fokus auf eine ruhige Atmung gelegt. In Kombination mit leichten Yoga-Übungen, Meditation und Entspannung sowie weiteren Übungen dient der Kurs als Brücke vom Arbeitsalltag ins Wochenende.

#### U4212

**Claudia Scheel**

Fr., ab 8.9.2023, 18.45-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

15 Termine

**Entgelt: EUR 96,-**

## TAI CHI

### Tai Chi Chuan

Fit und entspannt mit Übungen aus dem Reich der Mitte. Tai Chi ist eine alte chinesische Bewegungskunst und hat seine Wurzeln in der weichen Kampfkunst, wird aber heute vorwiegend zur Gesundheitspflege und zur Entspannung ausgeübt.

#### U4215

**Kati Schlund**

Fr., ab 29.9.2023, 16.30-17.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

10 Termine

**Entgelt: EUR 94,70**

## KATI SCHLUND

### Über mich und Tai Chi

Tai Chi begleitet mich seit über fünfzehn Jahren und bereichert mein Leben immer wieder aufs Neue.

Die langsamen fließenden Bewegungsabläufe, der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung, die Achtsamkeit und das Loslassen in Körper und Geist, geben mir Ruhe und Gelassenheit.

Die Erfahrung jahrelanger Übungspraxis hat mich motiviert, eine Ausbildung als Tai Chi Lehrerin beim Deutschen Taichi-Bund (DTB) Dachverband für Tai Chi und Qigong e.V. zu absolvieren, um es mit meiner ganzen Leidenschaft weiter geben zu können. Mein Motto beim Unterrichten ist folgende chinesische Weisheit: Unter freundlichen Menschen ist selbst das Wasser süß.

## GESUNDER RÜCKEN

### Rücken intensiv

#### -Kooperation mit dem VfL Pinneberg

In diesem Kurs steht der Rumpf-Muskelaufbau im Vordergrund. Die Übungen werden so gewählt, dass der Reizstark genug ist, um die Muskulatur zum Aufbau zu bewegen.

#### U4302

**Ralf Müller**

Di., ab 5.9.2023, 20.00-20.55 Uhr

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

15 Termine

**Entgelt: EUR 150,-**

### Rücken-Aktiv

#### -Kooperation mit dem VfL Pinneberg

Dieser Kurs ist DER Start ins Wochenende und das Ende einer Woche, die vielleicht mit viel Sitzen verbracht wurde. Wir brechen eingefahrene Haltungsmuster auf und machen den Körper wieder geschmeidig.

#### U4303

**VfL -Rücken-Team**

Sa., ab 9.9.2023, 09.30-10.25 Uhr

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

15 Termine

**Entgelt: EUR 150,-**





## Gesunder Rücken mit Pilates & Rückenfitness

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

### U4304

**Inga van der Wees**

Mo., ab 4.9.2023, 10.15-11.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
13 Termine

**Entgelt: EUR 65,--**

### U4305

**Inga van der Wees**

Fr., ab 8.9.2023, 10.15-11.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
14 Termine

**Entgelt: EUR 70,--**

## Rücken- und Funktionsgymnastik

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

### U4307

**Benno Meyel**

Mo., ab 11.9.2023, 17.45-19.00 Uhr  
Schulzentrum Nord, Halle B  
10 Termine

**Entgelt: EUR 105,10**

### U4308

**Benno Meyel**

Mo., ab 11.9.2023, 19.00-20.15 Uhr  
Schulzentrum Nord, Halle B  
10 Termine

**Entgelt: EUR 105,10**

### U4309

**Benno Meyel**

Mi., ab 23.8.2023, 09.00-10.00 Uhr  
Jahnhalle, Ballettraum  
16 Termine

**Entgelt: EUR 160,--**

### U4310

**Benno Meyel**

Mi., ab 23.8.2023, 10.10-11.10 Uhr  
Jahnhalle, Ballettraum  
16 Termine

**Entgelt: EUR 160,--**

## GYMNASTIK FÜR 60+

### Gymnastik für die Silver Generation (60+)

Dieses ausgewogene Bewegungsprogramm wird im Stehen, Sitzen und am Boden durchgeführt. Mit und ohne Kleingeräte dient es der Muskelkräftigung. Es erhält und fördert die Beweglichkeit und trainiert die Koordinationsfähigkeit. Das Programm wird durch Entspannung- und Atemübungen abgerundet.

### U4315

**Romy Grimm**

Di., ab 5.9.2023, 14.15-15.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
13 Termine

**Entgelt: EUR 101,40**

### Stuhlgymnastik

Dieses Programm richtet sich an alle, die trotz körperlicher Einschränkungen Spaß an Bewegung haben und ihre Muskulatur kräftigen möchten. Das Training fördert die koordinativen Fähigkeiten und die Körperwahrnehmung.

### U4316

**Romy Grimm**

Di., ab 5.9.2023, 15.15-16.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
13 Termine

**Entgelt: EUR 101,40**



## Kursportal Schleswig-Holstein

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)  
Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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




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





### WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

#### Wassergymnastik

##### Gesundheit, Entspannung und Spaß

Gymnastik im Wasser gilt als gesündeste und gelenkschonende Sportart und ist für jeden geeignet. Durch die besonderen Auftriebskräfte des Wassers werden alle Muskeln und das Immunsystem gestärkt und die Durchblutung verbessert.

#### U4402

##### Petra Schankin

Mi., ab 6.9.2023, 19.45-20.45 Uhr  
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg  
12 Termine

Entgelt: EUR 152,--

### 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.

#### U4501

##### Sandra Kujawa

Do., ab 7.9.2023, 19.00-20.00 Uhr  
Jahnhalle, Gymnastikraum  
14 Termine

Entgelt: EUR 134,50

#### Piloxing® -Schnupperkurs

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.

#### U4502

##### Sandra Kujawa

Do., 25.1.2024, 19.00-20.00 Uhr  
Jahnhalle, Gymnastikraum  
1 Termin

Entgelt: EUR 12,--



#### Hoopdance/Fitness für Anfänger\*innen

Der Workshop gibt 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.

#### U4503

##### Heike Anger

Sa., 14.10.2023, 11.00-13.15 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
1 Termin

Entgelt: EUR 19,50

#### Hoopdance/Fitness mit Vorkenntnissen

Dieser Workshop richtet sich an alle, die bereits einen Anfänger-Workshop mitgemacht und/oder bereits ein wenig Erfahrung im Hoopdance haben. Wir verfestigen das Erlernte, fügen neue Moves hinzu und kombinieren diese zu einer kleinen Choreografie. Für Jung und Alt geeignet - der Spaß steht an erster Stelle!

#### U4504

##### Heike Anger

Sa., 28.10.2023, 11.00-13.15 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
1 Termin

Entgelt: EUR 19,50

#### 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.

#### U4509

##### Jennifer Lund

Mo., ab 4.9.2023, 18.15-19.45 Uhr  
Hans-Claussen-Schule, Turnhalle  
15 Termine

Entgelt: EUR 141,--

#### Kraftzirkel für 60+

##### -Kooperation mit dem VfL Pinneberg

Ab einem gewissen Alter nehmen Abbauvorgänge, vor allem in ungenutzter Muskulatur zu. Wir halten diesen Prozess in einem kurzweiligen, spaßmachenden Training auf und stärken so auch das Immunsystem.

#### U4510

##### Susi Hell

Do., ab 14.9.2023, 08.45-09.40 Uhr  
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,  
Fahltskamp 53  
15 Termine

Entgelt: EUR 150,--

#### 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.

#### U4511

##### Andrea Woelk

Di., ab 5.9.2023, 18.30-19.45 Uhr  
Jahnhalle, Gymnastikraum  
15 Termine

Entgelt: EUR 107,50





## 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.

### U4512

**Andrea Woelk**

Mo., ab 4.9.2023, 18.45-20.00 Uhr  
Jahnhalle, Gymnastikraum  
15 Termine

**Entgelt: EUR 116,20**

## BeineRüPo 60+

**-Kooperation mit dem VfL Pinneberg**

Den Körper auch im etwas fortgeschrittenen Alter noch in Schuss halten und gleichzeitig für den Rücken etwas tun, ist das Motto in diesem Kurs.

### U4513

**Doris Wilckens**

So., ab 12.2.2023, 09.45-10.40 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.

### U4515

**Andrea Woelk**

Mi., ab 6.9.2023, 19.00-20.00 Uhr  
Jahnhalle, Gymnastikraum  
15 Termine

**Entgelt: EUR 86,--**

## 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.

### U4520

**Ulli Dierfeld**

Mo., ab 4.9.2023, 08.15-09.15 Uhr  
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,  
Fahltskamp 53  
15 Termine

**Entgelt: EUR 90,--**

### U4521

**Mike Sen Gupta**

Di., ab 5.9.2023, 18.30-19.30 Uhr  
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,  
Fahltskamp 53  
15 Termine

**Entgelt: EUR 90,--**

### U4522

**Mike Sen Gupta**

Fr., ab 8.9.2023, 08.15-09.15 Uhr  
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,  
Fahltskamp 53  
15 Termine

**Entgelt: EUR 90,--**

## Beweglicher mit dem flexx-Zirkel

**- in Zusammenarbeit mit dem VfL -**

Im Gerätebereich des VfL Fitnessbereichs wartet der flexx-Zirkel auf Dich. Die Geräte aus schönem Holz simulieren Yoga-Haltungen. An 7 Stationen förderst Du angenehm positioniert Deine Beweglichkeit und Stabilität, besonders für die Hüft- und Schultergelenke.

### U4523

**Mike Sen Gupta**

Mi., ab 6.9.2023, 11.30-12.30 Uhr  
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,  
Fahltskamp 53  
15 Termine

**Entgelt: EUR 90,--**



## 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.

### U4532

**Inga van der Wees**

Sa., 6.1.2024, 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.

### U4535

**Inga van der Wees**

Sa., 2.9.2023, 12.15-13.15 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
1 Termin

**Entgelt: EUR 15,90**

### U4536

**Inga van der Wees**

Sa., 9.12.2023, 12.15-13.15 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
1 Termin

**Entgelt: EUR 15,90**

### U4537

**Inga van der Wees**

Sa., 13.1.2024, 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. Ziele sind die eigenen psychischen und physischen Möglichkeiten zu erkennen und zu verbessern, um nicht in die Opferrolle zu kommen.

#### U4540

##### Benno Meyel

Sa., 19.11.2023, 10.00-16.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
1 Termin

Entgelt: EUR 68,40

## TENNIS

### Tennis

#### für Einsteiger und Wiedereinsteiger - in Kooperation mit dem Pinneberger Tennisclub -

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

#### U4611

##### Norbert Christiansen

Di., ab 5.9.2023, 21.00-22.00 Uhr  
Anlage des Tennisclubs, Voßbarg 12  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

#### U4612

##### Norbert Christiansen

Di., ab 28.11.2023, 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 -

Spielorientiertes Tennistraining, d.h. Technik so viel wie notwendig und Spiel so viel wie möglich.

#### U4614

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 9.9.2023, 10.00-11.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

#### U4615

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 9.9.2023, 11.00-12.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

#### U4616

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 9.9.2023, 13.00-14.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

### Tennis

#### für Einsteiger und Wiedereinsteiger - in Kooperation mit dem Tennisclub Prisdorf -

#### U4617

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 9.9.2023, 14.00-15.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

### Tennis

#### für Einsteiger und Wiedereinsteiger - in Kooperation mit dem Tennisclub Prisdorf -

Beschreibung siehe T4614

#### U4618

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 9.9.2023, 15.00-16.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

#### U4619

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 11.11.2023, 10.00-11.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

#### U4620

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 11.11.2023, 11.00-12.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

#### U4621

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 11.11.2023, 13.00-14.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

#### U4622

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 11.11.2023, 14.00-15.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

#### U4623

##### Georg Wachsmann

Sa., ab 11.11.2023, 15.00-16.00 Uhr  
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf  
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

### ZUMBA gold

#### -Kooperation mit dem VfL Pinneberg

GOLD bedeutet: für die Goldies und für alle, die vielleicht schon etwas Probleme mit den Gelenken haben und nicht mehr so hüpfen können. Wer Spaß am Tanzen hat, ist hier genau richtig.

#### U4651

##### Sandra Kretzing

Mi., ab 6.9.2023, 08.45-09.40 Uhr  
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,  
Fahltskamp 53  
15 Termine

Entgelt: EUR 150,--





## TANZ

### Durch die Welt der Tänze

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

#### U4652

**Marita Wichelmann**

Sa., 9.9.2023, 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 und bringt Spaß und gute Laune.

#### U4658

**Dobri Gjurkov**

Sa., 14.10.2023, 15.30-20.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,  
Entspannungsraum  
1 Termin

**Entgelt: EUR 58,70**



## INTERKULTURELLE WOCHE

### Vielfalt schmeckt..... so isst die Welt

**-Kooperation mit Küchenkate Fenske**

Gemüse, Früchte, Olivenöl, Nüsse, duftende Kräuter – das ist die interkulturelle Küche.

Gesund und unkompliziert zubereitet, schmeckt das Essen nach Urlaub, Sonne und Meer.

#### U4700

**Joachim Schröder**

Sa., 30.9.2023, 14.00-18.00 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 32,--**

## KREATIVE KÜCHE

### Schokolade und Wein – Eine Kombination die verführt

Wein und Schokolade ist ein Traumpaar! Die süße Sünde stellt zusammen mit Wein eine noch größere Versuchung dar.

#### U4701

**Johann Holm**

Sa., 14.10.2023, 18.30-22.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 341  
1 Termin

**Entgelt: EUR 27,50**

### Fingerfood für Geniesser

**Kooperation mit Küchenkate Fenske**

Leckeres Fingerfood nicht nur für einen schönen Anlass oder als kleine Aufmerksamkeiten zum Verschenken. Verschiedene Kleinigkeiten und mehr werden wir an diesem Tag zubereiten und anschließend genießen.

#### U4711

**Joachim Schröder**

Sa., 9.12.2023, 14.00-18.30 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 36,--**



### Thailändische Küche

#### -Kooperation mit Küchenkate Fenske

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

**U4712**

#### Stephan Boriss

Fr., 10.11.2023, 18.00-22.00 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 38,40**

### Mexiko -que aproveche-

#### Kooperation mit Küchenkate Fenske

In den Kochtöpfen dieses faszinierenden Landes verschmolzen indianische und spanische kulinarische Traditionen zu einer einzigartigen neuen Küche. Entdecken Sie seine fantasievollen Spezialitäten.

**U4713**

#### Stephan Boriss

Fr., 24.11.2023, 18.00-22.00 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 38,40**



### Winterküche, fleischlos lecker

#### Kooperation mit Küchenkate Fenske

Herrliche Gerichte mit Wintergemüse und passenten kreativen Zutaten werden wir an diesem Tag zubereiten und anschließend genießen.

**U4715**

#### Joachim Schröder

Sa., 25.11.2023, 14.00-18.30 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 36,-**

### Quitte kann nicht nur Gelee

#### Kooperation mit Küchenkate Fenske

Die Quitte schmeckt nicht nur als Gelee oder Quittenbrot lecker, sondern kann auch als Gemüse in vielen Variationen verarbeitet werden. Kommen Sie auf Entdeckungstour ins Kochstudio.

**U4716**

#### Joachim Schröder

Sa., 23.9.2023, 14.00-18.30 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 36,-**

### Naschies ohne Zucker selbstgemacht

#### 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.

**U4717**

#### Yvonne Kneese

Sa., 13.1.2024, 14.30-17.30 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 24,20**

### Weihnachtliche Leckereien ohne Zucker

#### Kooperation mit Küchenkate Fenske

Für alle, die gerne naschen und auf Zucker verzichten wollen. Dafür stellen wir heute ein paar weihnachtliche Leckereien her und zwar ohne Haushaltszucker: Kekse, Pralinen, Mandeln, Lebkuchen etc.

**U4718**

#### Yvonne Kneese

Sa., 18.11.2023, 14.30-17.30 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 24,20**

### 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 vielfältigen Honigweine vorgestellt und beim abschließenden Tasting erwarten Sie zehn Gewürz- und Honigfruchtweinsorten aus ganz Europa: von trockenen Rot- bis lieblichen Weißweinen.

**U4720**

#### Stefanie Willmann

Fr., 6.10.2023, 18.00-21.30 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 32,30**

### Honig- und Fruchtweinherstellung

#### Kooperation mit Küchenkate Fenske

In diesem Kurs lernen Sie, eigenen Wein herzustellen. Zu Beginn werden die theoretischen Grundlagen vermittelt, welche Ausrüstung und Substanzen man benötigt und wie man in Abhängigkeit von den Früchten, Honigsorten, Hefen und des Herstellungsprozesses den Geschmack und Alkoholgehalt des Weins beeinflusst.

**U4721**

#### Stefanie Willmann

Fr., 3.11.2023, 18.00-21.30 Uhr  
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,  
25421 Pinneberg  
1 Termin

**Entgelt: EUR 32,30**



# 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. 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](mailto:kessler@vhs-pinneberg.de)

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7007

## KUNSTGESCHICHTE

### 250. Geburtstag von Caspar David Friedrich (1774 – 1840)

- Vortrag -

Aus Anlass des 250. Geburtstages von Caspar David Friedrich im nächsten Jahr zeigt die Hamburger Kunsthalle eine Sonderausstellung zu diesem großen Maler der deutschen Romantik. Wie auch bei anderen Künstlern, so drückt sich in seinen Bildern der Mensch aus, der hinter diesem Künstler stand. Ein Highlight!

#### U5101

**Ortrud Gellert**

Di., 24.10.2023, 19.30-21.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347  
1 Termin

Entgelt: EUR 8,-- / bitte an der  
Abendkasse bezahlen

### Ungeheuerlich – Auf Spurensuche in der mythischen Welt der Monster in der bildenden Kunst

Gruselige Mischwesen, Höllenfiguren, Ungeheuer und seltsame Wesen bereiten Unbehagen, sogleich regen sie die Fantasie an. Literatur und Film haben sie fest im Repertoire. Der Kurs macht einen Streifzug durch die bildende Kunst zu Drachen, Teufel, Chimären, u.a. Seltsamkeiten.

#### U5111

**Bettina Franke-Walter**

Do, 12.10, 26.10., 16.11., 30.11. und  
14.12.2023, 10 - 12 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347  
5 Termine

Entgelt: EUR 89,40

### Fenster: Einblicke – Ausblicke – Weitblicke

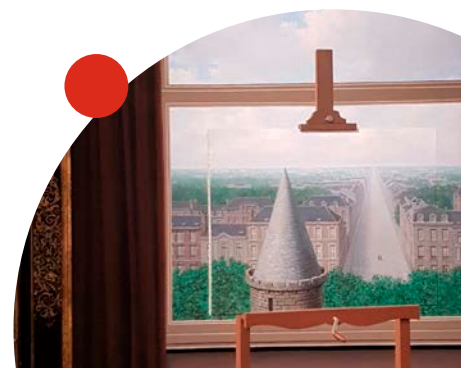
Teil 1: Der touristische Blick  
(Monet, Manet, Pissarro, Matisse)  
Teil 2: Anleitung zum Sehen  
(Picasso, Magritte)

#### U5114

**Dr. Sibylle Aßmann**

Do, 19.10. und 2.11.2023,  
10:00-11:30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347  
2 Termine

Entgelt: EUR 30,--







## Kultur & Kreatives

### DR. SIBYLLE ABMANN

Spaß an Kunst ist eine Voraussetzung für das Verstehen derselben. Gerne nehme ich Sie bei der Hand und führe Sie durch das Labyrinth der Stile und Epochen, sei es im Museum, auf Stadtspaziergängen in Kursen oder Vorträgen. Mit viel Humor und Elan werden alle Bereiche der Kunst unter die Lupe genommen, von der Antike bis zur Gegenwart. Die Grundlage für meine bis heute ungebremsste Neugier wurde während meines Studiums der Kunstgeschichte, Klassischen Archäologie und Germanistik geschaffen.



#### Im Lichte der Provence: Avignon, Arles, Nîmes und Aix-en-Provence

Papstpalast, Amphitheater, Aquädukt und renommierte Universität - das sind die Glanzlichter, mit denen die vier provenzalischen Städte aufwarten. Auf einer kunsthistorischen Entdeckungstour ergründen wir, auch abseits der römischen und romanischen Denkmäler, die architektonischen und städtebaulichen Besonderheiten der Region.

##### U5115

**Dr. Sibylle Abmann**

Do., 14.12.2023, 10.00-11.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347  
1 Termin

**Entgelt: EUR 15,-**

#### Das gemalte Ich: Selbstporträts von Künstlerinnen durch die Jahrhunderte

Viele Selbstbildnisse von Frida Kahlo oder Paula Modersohn-Becker sind bekannt. Weniger bekannt ist jedoch, dass Künstlerinnen schon früh, seit der Renaissance, Porträts von sich selbst anzufertigen.

##### U5116

**Silke Walch**

Mo., 16.10., 13.11., 20.11., 4.12.2023  
und 15.1.2024, 10.30-12.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335  
5 Termine

**Entgelt: EUR 89,40**

#### Ausstellungsbesuche in Hamburger Museen

Reproduktionen sind keine Originale. Wie Kunst wirklich aussieht, was sie bewirken möchte und welche Ausstrahlung sie besitzt, - all diesen Fragen kann letztlich nur vor den Originalen nachgegangen werden. Bei Besuchen in Hamburger Museen bekommen Sie Erhellendes, Erbauliches und oft auch Anekdotisches an die Hand und zusammen pflegen wir einen möglichst unbefangenen Umgang mit Kunst.

##### U5117

**Dr. Sibylle Abmann**

Do., 23.11. und 7.12.2023,  
11.00-12.30 Uhr

1.Termin: Kunsthalle Hamburg  
2.Termin: Bucerius Kunstforum Hamburg

**Entgelt: EUR 30,-**

**zzgl. des Eintrittsgeldes**

#### Werke aus der Hamburger Kunsthalle

Anhand exemplarischer Gemälde verschiedener Epochen der Hamburger Kunsthalle wollen wir diese näher kennenlernen, indem wir sie gemeinsam besprechen: Was steckt in den Werken verborgen, was sehen wir als heutige Betrachter\*innen nicht mehr bzw. ganz anders als zur Zeit ihres Entstehens und wie sind sie im historischen Kontext verbunden.

##### U5119

**Bettina Franke-Walter**

4 Termine:

Di., 10.10., 24.10., 14.11.2023,  
10.00-12.00 Uhr, VHS, Raum 336

Di, 28.11.2023, 10.30-12.30 Uhr,  
HH Kunsthalle, Ticketkasse

**Entgelt: EUR 71,50**

**zzgl. des Eintrittsgeldes sowie Gebühren  
für eventuelle Ausstellungsführungen**

#### Caspar David Friedrich – Kunst für eine neue Zeit

Die Hamburger Kunsthalle widmet Caspar David Friedrich anlässlich seines 250. Geburtstages eine große Ausstellung. Seine konstruierten Bilderfindungen, die auf Wirkungsästhetik und Bildidee ausgerichtet waren, widersprachen der tradierten Vorstellung romantischer Landschafts-Malerei.

##### U5120

**Bettina Franke-Walter**

Di., 6.2.2024, 10.30-12.30 Uhr

Treffpunkt: Ticketkasse,

HH Kunsthalle/Foyer

1 Termin

**Entgelt: EUR 19,80**

**zzgl. des Eintrittsgeldes sowie Gebühren  
für eventuelle Ausstellungsführungen**



## MALEN, ZEICHNEN UND GESTALTEN

#### Realistisches Zeichnen

Es werden die Grundlagen des Zeichnens für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene vermittelt.

##### U5204

**Dobri Gjurkov**

Sa., 14.10.2023, 10.00-15.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

1 Termin

**Entgelt: EUR 41,40**



## Aquarellmalerei für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

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

### U5210 für Erwachsene

**Syed Arshad Rizvi**

Mo., ab 4.9.2023, 19.00-21.15 Uhr

Brahms-Gymnasium, Raum 244

(Kunstraum)

15 Termine

Entgelt: EUR 187,--

### U5211 für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahre

**Syed Arshad Rizvi**

Fr., ab 15.9.2023, 17.00-19.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

15 Termine

Entgelt: EUR 187,--

## 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.

### U5212

**Ina Göllner**

Mi., ab 6.9.2023, 09.00-11.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

14 Termine

Entgelt: EUR 159,60

## Online-Kurs Einstieg in die Acryl-Malerei

Interessiert an Malerei und Du möchtest es selber ausprobieren und erfahren, wie man mit Acrylmalerei beginnt? Einen Einstieg bietet dieser Kurs.

### U5215

**Anja Eßelborn**

Do., ab 15.2.2024, 19.00-21.15 Uhr

Online-Unterricht

4 Termine

Entgelt: EUR 117,60

## Online-Kurs Handlettering für Einsteiger \*innen

Schöne Schriften begegnen uns überall im Alltag, da möchte man gerne auch so schön schreiben können. Die Gestaltung von Buchstaben und ersten Wörtern kann in diesem Online-Kurs bequem zu Hause erlernt werden.

### U5221

**Anja Eßelborn**

Mi., ab 11.10.2023, 19.00-20.30 Uhr

Online-Unterricht

4 Termine

Entgelt: EUR 78,40

## Online-Workshop Handlettering-Spezial für Weihnachten

Geschenkanhänger, Weihnachtskarten oder Adventskalender mit einer schönen Schrift oder schönen Zahlen verzieren oder gestalten? Schöne Anwendungsbeispiele für Handlettering, festliche Gestaltungen sind in diesem Workshop das Thema.

### U5222

**Anja Eßelborn**

So., 3.12.2023, 15.00-18.45 Uhr

Online-Unterricht

1 Termin

Entgelt: EUR 49,--

## Online-Kurs Urban Sketching für Einsteiger \*innen

Das schnelle Skizzieren ist das Besondere am Urban Sketching, wobei normalerweise direkt vor Ort gezeichnet wird. In diesem Online-Kurs wird anhand von Fotovorlagen das schnelle Skizzieren geübt und diese mit Aquarellfarben colloriert.

### U5224

**Anja Eßelborn**

Fr., ab 24.11.2023, 17.00-18.30 Uhr

Online-Unterricht

4 Termine

Entgelt: EUR 78,40



## SYED ARSHAD RIZVI

### Motto: „Kunst und Sprache“

Um das Leben zu gestalten, braucht jeder Kunst und Sprache. Mit der Kunst die Gefühle und Meinungen visuell darzustellen und mit der Sprache verbale Kommunikation zu erlangen, ist uns allen ein Bedürfnis. Das ermöglicht uns die Kunst und die Sprache. Integration der Mitmenschen durch Sprache zu unterstützen und die schöpferische Seite mit Leidenschaft zu entfalten sind meine langjährige Beschäftigung als Dozent bei der VHS.



## KERAMIK

### Keramik

#### U5301

Anja Richter

Mi., ab 6.9.2023, 16.45-18.45 Uhr  
Grund- und Gemeinschaftsschule,  
Werkraum  
10 Termine  
Entgelt: EUR 104,10

#### U5302

Anja Richter

Mi., ab 6.9.2023, 19.00-21.00 Uhr  
Grund- und Gemeinschaftsschule,  
Werkraum  
10 Termine  
Entgelt: EUR 104,10

## LITERATUR

### Lyrik ist der Rede wert! – Eine Reise durch die Kunst- und Literaturgeschichte

Sie lesen gerne und möchten über literarische Strömungen, Epochen, mehr erfahren? Sie haben sich an Lyrik noch nicht herangetraut? Dann starten Sie jetzt, denn Lyrik kann so viel!

#### U5401

Silke Walch

Mo., 23.10., 6.11., 27.11., 11.11.2023  
und 8.1.2024, 10.30-12.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335  
5 Termine  
Entgelt: EUR 89,40

## SILKE WALCH

Das Foto ist in meinem Lieblingsreiseland entstanden:

in Frankreich. Es zeigt mich in einen Ausschnitt einer riesigen Skulptur, schauend über das Mittelmeer, bestehend aus lauter Buchstaben. Als gelernte Buchhändlerin mit Studium des Bibliothekswesens sind Buchstaben einfach passend! Das Lesen hat mich lebenslang begleitet, Gedichte habe ich schon früh gesammelt.

Durch zahlreiche weiterbildende Studien an der Uni Hamburg habe ich mir ein breites Wissen nicht nur in der Literatur, sondern auch über die bildende Kunst angeeignet, wobei mir insbesondere hier die von der Geschichte vernachlässigten Positionen von Künstlerinnen und Schriftstellerinnen wichtig sind. Das was das Foto nicht zeigt:

Meinen Bauerngarten, meine ausgedehnten Spaziergänge mit dem Hund, den geliebten Austausch mit Menschen, ausgelassene Spieleabende, meine Familie mit den Zwillingen-Enkeln....

## 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.

**Achtung:** Zurzeit können wir leider keine neuen Mitglieder aufnehmen.

Wir haben einen Aufnahmestopp.

**Näheres über die Aktivitäten erfahren Sie im Internet unter [www.fotokreis-pinneberg.de](http://www.fotokreis-pinneberg.de)**



## THEATERFAHRTEN

### Theaterfahrten nach Hamburg Saison 2023/24

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.

1. Vorbereitungsabend am 9.10.23 und
1. Theaterbesuch am 10.10.23

#### U9100

Dr. Ingeborg Janich

Nach Absprache mit der VHS ist ein späterer Einstieg in die laufende Saison möglich. Interessenten melden sich bitte per E-Mail: [thurow@vhs-pinneberg.de](mailto:thurow@vhs-pinneberg.de) oder telefonisch: 04101/211-7007.

**Entgelt: EUR 359,40  
(EUR 299,40 ohne Bus)**



## FOTOGRAFIE

### Smartphone-Fotografie - Fotokurs für alle Altersgruppen

In diesem Kurs können Sie lernen, wie Sie Ihre Smartphones für Fotos und Fototechnik nutzen können. Der Kurs ist auch perfekt für Einsteiger\*innen in die Welt der Fototechnik geeignet.

#### U5503

Anja Artzt

Fr., 3.11.2023, 15.00-20.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336  
1 Termin  
Entgelt: EUR 69,80

### Smartphone-Fotografie II

Dieser Kurs richtet sich an alle Smartphone-Nutzer\*innen, die den Nachtmodus und Langzeitfotografie-Modus ihres Handys kennenlernen und nutzen möchten.

#### U5504

Anja Artzt

Sa., 4.11.2023, 15.00-20.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335  
1 Termin  
Entgelt: EUR 69,80





## FRAUENCHOR PINNEBERG – SINGKREIS DER VHS

Im Frauenchor Pinneberg treffen sich Frauen, die Freude am Singen haben und über eine gute Laienstimme verfügen.

Die regelmäßigen Proben finden donnerstags von 19.30-21.30 Uhr in der VHS Pinneberg, Am Rathaus 3, Raum 347 statt, zu denen Sie sich jederzeit anschließen können.

### Ansprechpartnerin:

Barbara Wetendorf, Tel.: 04101/852077,  
E-Mail: b.wetendorf@gmx.de

### Chorleiter:

Christoph Schlechter,  
E-Mail: cschlechter@hotmail.com

**Hinweis: Smartphone-Fotografie für Kinder/Jugendliche siehe Programmbereich 6.**

### Lust auf Streetfotografie Digitale Kamera und Smartphone für alle Altersgruppen

Learning by doing ist hier das Thema. Wir treffen uns zu Beginn in der VHS, besprechen Bildformate und technische Voraussetzungen der Handys und Kameras. Dann bekommt ihr konkrete Fotoaufgaben und los geht es auf Motivjagd.

#### U5505

##### Anja Artzt

Fr., 8.9.2023, 15.00-19.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336  
1 Termine

Entgelt: EUR 55,70



## ANJA ARTZT

Anja Artzt ist Lehrerin, Fotografin, Dozentin und Kunsttherapeutin. Sie ist immer an neuen Themen interessiert und bildet sich viel weiter. Ihr vielfältiges Profil und ihre langjährigen Erfahrungen gibt sie gerne weiter, um Lust auf Fotografie zu wecken.

## MUSIK

### Afrikanisches Trommeln Einführungskurs

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

#### U5605

##### Kerstin Passoth

Sa., 4.11.2023, 11.00-15.00 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340  
1 Termin

Entgelt: EUR 43,20

### „Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“

#### Friedrich Nietzsche und die Musik Vortrag

Dass der große Philosoph Friedrich Nietzsche auch als Komponist tätig war, ist kaum bekannt. Über 70 Werke hat er hinterlassen, darunter geistliche Chorwerke, Klaviermusik, Lieder und Melodramen. Die Musikwissenschaftler Dr. Anke Schmitt und James Lask geben faszinierende Einblicke.

#### U5610

##### Dr. Anke Schmitt, James Lask

Di., 17.10.2023, 19.00-20.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347  
1 Termin

Entgelt: EUR 8,--

(zahlbar an der Abendkasse)

### „Es muss nicht immer das Weihnachtsoratorium von Bach sein ...“

#### Vortrag

Dr. Anke Schmitt hat wieder einmal in den staubigen Ecken der Musikgeschichte gestöbert und stellt gemeinsam mit Ihrem Kollegen James Lask Beispiele aus dem so unglaublich vielfältigen - und leider viel zu selten gespielten - Repertoire an weihnachtlicher Musik aus mehreren Jahrhunderten vor.

#### U5611

##### Dr. Anke Schmitt, James Lask

Di., 28.11.2023, 19.00-20.30 Uhr  
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347  
1 Termin

Entgelt: EUR 8,--

(zahlbar an der Abendkasse)

## NÄHEN UND GESTALTEN

### Nähkursus

Eure Vorhaben und Ideen werden in diesem Kurs schöne Wirklichkeit. Angst vor fertigen Schnittmustern und komplizierten Anleitungen braucht man nicht zu haben, denn es stehen viele Muster zur Verfügung. Zum Einstieg sind z. B. Taschen & Co gut geeignet. Zwei Overlock-Maschinen und normale Nähmaschinen gehören zur Maschinenausstattung, wer keine eigene Maschine mitbringt.

#### U5701 für Jung und Alt, Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

##### Beatrix Wethling

Di., ab 19.9.2023, 16.00-18.30 Uhr  
Schulzentrum Nord, Textilraum  
6 Termine

Entgelt: EUR 132,--

#### U5702 für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

##### Beatrix Wethling

Di., ab 19.9.2023, 19.00-21.30 Uhr  
Schulzentrum Nord, Textilraum  
6 Termine

Entgelt: EUR 132,--



# junge vhs

## Inhalt

Angebote für  
Kinder und Jugendliche

## Programmbereichsleitung

**Anne Ganser**

Tel.: 04101/211-7008, [ganser@vhs-pinneberg.de](mailto:ganser@vhs-pinneberg.de)

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7007

## ERSTE HILFE KURSE/AUSBILDUNG

In 8 Doppelstunden erwerben die Teilnehmenden – regelmäßige Teilnahme vorausgesetzt - den Berechtigungsschein für die Leistung der Ersten Hilfe. Gültig für LKW Führerschein (KlasseC), Referendare\*innen, Jugendgruppenleiter\*innen, Betriebs- helfer\*innen, Medizinstudierende etc. Auskünfte, Termine und Anmeldung beim DRK- Kreisverband, Tel. 04101/50030 oder [www.drk-kreis-pinneberg.de](http://www.drk-kreis-pinneberg.de)

**Mittwoch, jeweils von 8.30 - 16.15 Uhr**

30.8., 6.9., 13.9., 20.9., 27.9., 4.10., 11.10., 18.10., 25.10., 1.11., 8.11., 15.11., 22.11., 29.11., 6.12., 13.12.2023

Anzeige

## ERSTER

## ALLGEMEINBILDENDER SCHULABSCHLUSS

### Vorbereitungskurs „Erster allgemeinbildender Schulabschluss“ (Hauptschulabschluss)

Vom 28. August 2023 bis Juni 2024 (Schuljahr 2023 / 2024) 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 statt. Interessentinnen und Interessenten melden sich bitte unter der Telefonnummer: 04101/211-7007 oder per E-Mail: [info@vhs-pinneberg.de](mailto:info@vhs-pinneberg.de)

**Erste-Hilfe-Kurs**


**Active Helper**  
Erste Hilfe und Brandschutz

**Werde ein aktiver Ersthelfer!**

Unsere Kurse sind gültig für:

- Fahrschüler
- Betriebliche Ersthelfer
- Studenten, Azubis
- Sportler, Trainer
- und weitere

10€ RABATT



Rabattcode:  
**EH23PP**

Gültig bis 31.03.2023



☎ 040 - 22 63 05 73

✉ [info@active-helper.de](mailto:info@active-helper.de)

📍 VHS, Am Rathaus 3, 25421 Pinneberg

[www.active-helper.de](http://www.active-helper.de)



## COMPUTER-HEROS

### 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.

#### U6201

**Helge Peter Cramer**

Mo, ab 4.9.2023, 16.45-18.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

4 Termine

Entgelt: EUR 73,--

### Computer-Camp für Jugendliche an der VHS

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

In spielerischer und gelockerter Atmosphäre den Umgang mit dem Computer erlernen mit viel Informationen und Spaß rund um die IT.

#### U6203

**Klaus-G. Broscheit**

23.10. - 26.10.2023, 09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

Entgelt: EUR 115,--

### VR-Brille erleben

In diesem Kurs tauchen wir in die Welt der VR-Brillen ein und beschäftigen uns mit verschiedenen Fragestellungen rund um Gebrauch und Einsatzmöglichkeiten.

#### U6204

**Klaus-G. Broscheit**

Fr., 27.10.2023, 9.30-13.15 Uhr

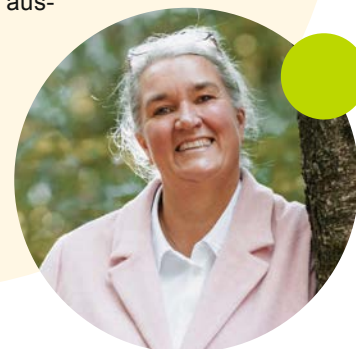
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 36,--

## NICOLE DRANSFELD

Nicoles Berufswunsch war es schon immer, mit Menschen zu arbeiten, sie zu begleiten, zu begeistern und zu motivieren. Angefangen als Erzieherin und dann als Coach konnte sie sich mit all ihren Ausbildungen und beruflichen Tätigkeiten diesen Wunsch erfüllen. Seit über dreißig Jahren begleitet sie Menschen auf ihren Wegen. Auch die Kreativität ist immer schon ein Teil ihres Lebens gewesen. Neugierig und offen hat sie neue Fertigkeiten für sich ausprobiert.

Ihr Motto: „Entdecke mit mir den Künstler in Dir!“



## KREATIVE GESTALTUNG

### Eigene Mandalas entwerfen und gestalten

Du kennst Mandalas und hast Lust, mal dein eigenes Mandala zu entwerfen und zu gestalten? Du bestimmst Form, Muster und Farbe und wirst dabei noch neue Techniken kennenlernen. Habe ich dich neugierig gemacht? Sei dabei.

#### U6303

**Nicole Dransfeld**

Mo., 23.10., Mi., 25.10. und

Fr., 27.10.2023, 10.00-13.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 338

3 Termine

Entgelt: EUR 90,--

### Aquarellmalerei für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene

**für Erwachsene und  
Jugendliche ab 14 Jahre**

In diesem Kurs werden wir Zeichnen und Aquarellieren lernen. Einführung in die Technik sowie Bildgestaltung oder Übertragung von eigenen Bildern nach Vorlage.

#### U5211

**Syed Arshad Rizvi**

Fr., ab 15.9.2023, 17.00-19.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

15 Termine

Entgelt: EUR 187,--

### Kerzen gestalten für die Adventszeit

Gestalte deine ganz persönliche Kerze/n: Advents-, Geburtstags- oder Weihnachtskerzen. Gemalt, geschrieben oder aus einer Serviette ausgeschnitten. Unbegrenzte Möglichkeiten.

#### U6304

**Nicole Dransfeld**

Mi., 29.11.2023, 15.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 23,--







## Kinder fotografieren mit dem Smartphone

Dieser Kurs ist in Begleitung mit einem Erwachsenen gedacht. Wir probieren alles aus, was wir vor die Linse bekommen: Tiere, Pflanzen, Natur und bewegte Motive.

### U6305

**Anja Artzt**

28.10.2023, 15-18 Uhr, Almthof, Almtweg 37, 25482 Appen

29.10.2023, 10-13 Uhr, Rosengarten, 25421 Pinneberg

**Entgelt: EUR 67,-**

**(Begleitperson kostenlos)**

## Animationen und kurze Videos selber produzieren

**für Kinder von 7 bis 9 Jahre**

Entdecke die faszinierende Welt der Stop-Motion-Animation und werde selbst zum kreativen Regisseur bzw. Regisseurin! Von der ersten Idee bis zur finalen Umsetzung - mit Stift, Knete und anderen Materialien erschaffst du deine eigene Welt und lässt sie vor deinen Augen lebendig werden.

### U6306

**Mona Karamad**

Di., ab 7.11.2023, 16.30-18.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

7 Termine

**Entgelt: EUR 95,-**

## Animationen und kurze Videos selber produzieren

**für Jugendliche von 12 bis 15 Jahre**

Von der Idee hin zu beeindruckenden Animationen und kurzen Clips - mit verschiedenen Materialien verwandelst du deine Vorstellungen in lebendige Figuren und Szenarien. Und ganz nebenbei kannst du auch noch deine Englischkenntnisse verbessern, denn unsere Dozentin ist nicht nur Expertin in der Stop-Motion-Animation, sondern auch eine ausgebildete Englischlehrerin.

### U6307

**Mona Karamad**

Di., ab 7.11.2023, 18.00-19.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

7 Termine

**Entgelt: EUR 95,-**



## TECHNIKWERKSTATT

## MOVE & GROOVE

### Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen ab 16 Jahre

Es ist wichtig, dass Mädchen und junge Frauen in der Lage sind, sich psychisch und physisch zu schützen, um nicht in die Opferrolle zu geraten. In diesem Kurs geht es darum, die eigenen Fähigkeiten zu erkennen und zu verbessern, damit du selbstbewusster und sicherer auftreten kannst.

### U6404

**Benno Meyel**

Sa., 25.11. und So., 26.11.2023,

10.00-14.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

2 Termine

**Entgelt: EUR 77,-**

### Fahrradwerkstatt für junge Menschen ab 12 Jahren

Dein Rad ist kaputt oder braucht eine Auffrischung? Dann bist du hier genau richtig. Bitte komm in Arbeitsklamotten und mit guter Laune, bring dein Rad und eventuell Ersatzteile mit und schraub gemeinsam mit anderen an der frischen Luft.

### U6601

**Hanspeter Raschle**

Mi., 18.10.2023, 10.00-13.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstraße 8

**Entgelt: EUR 22,-**

### U6602

**Hanspeter Raschle**

Mi., 25.10.2023, 14.00-17.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Geschwister-Scholl-Haus, Bahnhofstraße 8

**Entgelt: EUR 22,-**

**Kursportal Schleswig-Holstein**

[www.sh.kursportal.info](http://www.sh.kursportal.info)

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

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

# Kurse in Ellerbek



## Inhalt

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

## Programmbereichsleitung

**Gesine Keßler-Mohr**

Tel.: 04101/211-7000, [kessler@vhs-pinneberg.de](mailto:kessler@vhs-pinneberg.de)

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7006

## THEATERFAHRTEN

### Theaterfahrten nach Hamburg Saison 2023/24

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.

#### U9100

##### Dr. Ingeborg Janich

Nach Absprache mit der VHS ist ein späterer Einstieg in die laufende Saison möglich. Interessenten melden sich bitte per E-Mail: [thurow@vhs-pinneberg.de](mailto:thurow@vhs-pinneberg.de) oder telefonisch: 04101/211-7007.

**Entgelt: EUR 359,40  
(EUR 299,40 ohne Bus)**



## GYMNASTIK, FITNESS

### Bewegungs- und Fayo Übungen nach Liebscher Bracht

Die Begründer der Liebscher & Bracht-Methode haben herausgefunden, dass die meisten Schmerzen durch zu hohe Spannungen der Muskeln und Faszien entstehen. Genau hier setzt das gesunde Ganzkörper-Trainingsprogramm für Dehnung, Kräftigung und mehr Beweglichkeit an.

#### U9410

##### Uwe Behrens

Mi., ab 6.9.2023, 11.15-12.15 Uhr  
Ellerbek - Schul-/Sportzentrum  
Kulturtreff Rugenbergerer Mühlenweg  
18 Termine

**Entgelt: EUR 144,--**



### Yin Yoga

„Lerne loszulassen, das ist der Schlüssel zum Glück“ Buddha

Yin Yoga ist eine intensive aber dennoch ruhige Yogapraxis, in der man wieder mental und körperlich ins Gleichgewicht kommt. Es ist ohne große Kraftanstrengung oder Muskelspannung möglich, die Asanas durchzuführen.

#### U9411

##### Nina Kluge

Mo., 4.9., 11:00-12:00 Uhr  
Ellerbek - Schul-/Sportzentrum  
Kulturtreff, Rugenbergerer Mühlenweg  
10 Termine

**Entgelt: EUR 98,40**



# Kurse in Ellerbek

---

## WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

---

### Wassergymnastik

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

#### U9412

##### Wiebke Klemm

Di., ab 29.8.2023, 18.00-19.00 Uhr  
Ellerbek - Schwimmhalle;  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
19 Termine

**Entgelt: EUR 185,--**

#### U9413

##### Wiebke Klemm

Di., ab 29.8.2023, 19.00-20.00 Uhr  
Ellerbek - Schwimmhalle;  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
19 Termine

**Entgelt: EUR 185,--**

### 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.

#### U9414

##### Stefanie Borbonus

Mi., ab 30.8.2023, 20.00-21.00 Uhr  
Ellerbek - Schwimmhalle;  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
19 Termine

**Entgelt: EUR 185,--**

#### U9425

##### Stefanie Borbonus

Fr., ab 1.9.2023, 13.00-14.00 Uhr  
Ellerbek - Schwimmhalle;  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
19 Termine

**Entgelt: EUR 185,--**

#### U9431

##### Stefanie Borbonus

Fr., ab 1.9.2023, 20.15-21.15 Uhr  
Ellerbek - Schwimmhalle;  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
10 Termine

**Entgelt: EUR 120,--**

## SCHWIMMKURSE FÜR KINDER

---

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

**Aktuell sind alle Plätze in den Kinder-schwimmkursen belegt, Anmeldung für die Warteliste ausschließlich bei Frau Piepgras unter 0174/8191148**

### 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.

#### U9600

##### Darinka Piepgras, Lars Petersen

Sa., ab 2.9.2023, 08.00-09.00 Uhr  
Ellerbek - Schwimmhalle;  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
15 Termine

**Entgelt: EUR 110,--**

### 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.

#### U9602

##### Darinka Piepgras, Lars Petersen

Sa., ab 2.9.2023, 09.00-10.00 Uhr  
Ellerbek - Schwimmhalle;  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
15 Termine

**Entgelt: EUR 110,--**

### Kinder schwimmen – 3

-Du bist stolzer Besitzer des Seepferdchen- Abzeichen

Jetzt heißt es fleißig weiter schwimmen, um Wassersicherheit zu erlangen und alle Grundschwimmarten zu trainieren.

#### U9604

##### Darinka Piepgras, Lars Petersen

Sa., ab 2.9.2023, 10.00-11.00 Uhr

Ellerbek - Schwimmhalle;  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
15 Termine

**Entgelt: EUR 110,--**

### Kinder schwimmen – 4

Schwimmabzeichen Gold und der Juniorretter sind die Endresultate dieses Kurses. Alle Schwimmarten und erste Rettungsübungen werden kontinuierlich geübt und verbessert.

#### U9606

##### Darinka Piepgras, Lars Petersen

Mi., ab 30.8.2023, 18.00-19.00 Uhr  
Ellerbek - Schwimmhalle;  
Rugenbergener Mühlenweg 1  
15 Termine

**Entgelt: EUR 110,--**

## SMARTPHONE-KURSE

---

### Android – Smartphone/ Tablet Grundlagen

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

#### U9201

##### Klaus-G. Broscheit

Sa., 21.10.2023, 09.30-12.30 Uhr  
Sa., 28.10.2023, 09.30-12.30 Uhr  
Ellerbek - Seniorenbegegnungsstätte;  
Heidkoppelweg 12a  
2 Termine

**Entgelt: EUR 72,--**

## ENGLISCH

---

### Englisch – Niveaustufe B1

Englisch Niveaustufe B1 in Ellerbek

#### U9307

##### Dr. Silke Reher-Rose

Mo., ab 4.9.2023, 18.45-20.15 Uhr  
Ellerbek - Seniorenbegegnungsstätte;  
Heidkoppelweg 12a  
10 Termine

**Entgelt: EUR 110,--**



## 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](http://www.vhs-pinneberg.de).

### Der Vorstand:

Hans-Peter Bockelmann (1. Vorsitzender), Gabriela Matthies (2. Vorsitzende), Erhard Stoffregen (Schatzmeister), Brigitte Braren (Schriftführerin), Kai Sibbert (Delegierter 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](http://www.carolinegolz.de)

Fotos: [stock.adobe.com](http://stock.adobe.com)

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

Hinweis: Die Volkshochschule Pinneberg übernimmt für Druckfehler keine Gewähr. Irrtümer sind vorbehalten.



**WILLKOMMEN:**

**WIR FEIERN WEIHNACHTEN IN DER  
VOLKSHOCHSCHULE PINNEBERG**

**Am 7. Dezember 2023 von 15:00 bis 17:00 Uhr, Am Rathaus 3, 3. Etage**

Was erwartet Euch?

Entspannte Stimmung, Leckereien, Basteleien, Kleine Geschenke zum Selbermachen, Digitale Fotografie und vieles mehr.

Das Team der VHS freut sich auf Dich, Deine Freunde, Deine Eltern und Großeltern