



**Kurse in
Ellerbek
ab S.45**

Programm Frühjahr 2024



BERATUNG UND INFORMATION

Kursbuchung unter www.vhs-pinneberg.de



Gesellschaft & Leben

Anne Ganser 04101/211-7008
Verwaltung: Kerstin Thurow 04101/211-7007

Beruf & Digitales Lernen

Susan Remé 04101/211-7004
Verwaltung: Kerstin Thurow 04101/211-7007

Sprachen

Fremdsprachen

Dr. Stephanie Kirschnick 04101/211-7009

Deutsch als Zweitsprache

Julia Gruyters 04101/211-7003

Verwaltung Integrationskurse & Fremdsprachen

Claudia Ritter 04101-211-7005

Verwaltung Berufssprachkurse & Einbürgerungstest

Inas Alsafar 04101-211-7002

Gesundheit & Fitness

Gesine Keßler-Mohr 04101/211-7001
Verwaltung: Doris Steckmeister 04101/211-7006

Kultur & Kreatives

Gesine Keßler-Mohr 04101/211-7001
Verwaltung: Kerstin Thurow 04101/211-7007

junge vhs

Anne Ganser 04101/211-7008
Verwaltung: Kerstin Thurow 04101/211-7007

Kurse Ellerbek

Gesine Keßler-Mohr 04101/211-7001
Verwaltung: Doris Steckmeister 04101/211-7006

Geschäftsstelle der Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V.

Am Rathaus 3, 25421 Pinneberg

Telefon: 04101/211-7001

E-Mail: info@vhs-pinneberg.de

Internet: www.vhs-pinneberg.de



Öffnungszeiten

Montag bis Freitag von 8:30 bis 12:00 Uhr

Dienstags von 14:00 bis 17:00 Uhr

Zahlungsmodalitäten

Bitte melden Sie sich über unsere Webseite www.vhs-pinneberg.de für Ihren Kurs an. Die Kursgebühr ist zu Beginn des Kurses fällig und kann per Überweisung oder Lastschrift (Mandat bei Online-Anmeldung) bezahlt werden.

Unser Bankkonto: Sparkasse Südholstein, IBAN: DE64 2305 1030 0002 4090 01, BIC: NOLADE21SHO

Ermäßigungen

Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, sind die Angebote und Kurse der VHS Pinneberg über den Sozialpass der Stadt Pinneberg kostenfrei buchbar.

Information unter <https://www.pinneberg.de/Verwaltung-Politik/Bürgerservice/Soziale-Leistungen/>



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



Was Sie wissen sollten

Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	2
Geschäftsstelle: Kontakte.....	2
Inhaltsverzeichnis.....	3
Stichwortverzeichnis	4
Bildungsurlaub.....	5



Gesellschaft und Leben

Verbraucherschutz.....	6-7
Vorträge Universitätsgesellschaft	7
Entdeckungsreisen Nah & Fern.....	8
Geschichte.....	8
Natur.....	9
Aktionsmonat Mai.....	10
Technik	11
Kommunales Kino Pinneberg.....	12



Beruf und Digitales Lernen

Berufliche Orientierung.....	13
Führungskompetenzen.....	13
Kommunikation & Präsentation	14
Finanzbuchführung.....	15
Moderne Business-Tools online.....	15-16
Gesundheit im Beruf.....	16
Smartphone-/Tablet-/Notebook-Kurse.....	17
iPhone, iPad & MacBook von Apple	17-18
Betriebssysteme	18
Digitales & KI.....	18
Bildbearbeitung/Videos.....	18
Layout & Grafik.....	19
Webseiten erstellen	19
Microsoft Office.....	20
Finanzgeschäfte	20



Sprachen

Deutschkurse an der VHS Pinneberg (BAMF)	21
Deutsch als Zweitsprache	22
Fremdsprachen	23
Dänisch.....	23
Englisch.....	23-24
Französisch	24
Italienisch.....	25
Japanisch	25
Koreanisch.....	25
Neugriechisch.....	25
Niederländisch.....	25
Russisch	25
Schwedisch	26
Spanisch.....	26
Türkisch.....	26



Gesundheit und Fitness

Entspannung	27-28
Yoga & Pilates	29
Lachyoga.....	30
Qi Gong	30
Tai Chi.....	30
Gesunder Rücken.....	30
Senioren-gymnastik.....	31
Wassergymnastik	31
Fitness	31-32
Kooperation mit dem VFL Pinneberg	31-32
Selbstverteidigung	33
Tennis	33
Tanz.....	33-34
Kreative Küche	34-35
Gesundheitsakademie mit Regio Kliniken	36



Kultur und Kreatives

Kunstgeschichte	37-38
Künstlerisches Gestalten – Zeichnen.....	38-39
Kunsthandwerk.....	39
Literatur	39
Theaterfahrten	39
Fotografie	39-40
Musik	40
Textiles Gestalten	40



junge vhs

Lernförderung & Nachhilfe.....	41
Computer-Heroes	42
Kreative Gestaltung	42
Move & Grove.....	42
Umwelt & Ernährung	43
Wissen Online	43
Programm für die Frühjahrsferien 2024.....	44

VHS-Kurse in Ellerbek

Theaterfahrten	45
Smartphone & Fotografie	45
Gymnastik & Fitness.....	46
Fremdsprachen	46
Schwimmkurse für Kinder.....	46
Wassergymnastik, Aquafitness.....	46

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



Stichwortverzeichnis

A		H		P	
Achtsamkeit.....	5, 9, 16, 27-30, 46	Hamburg.....	8, 38	Photoshop.....	5, 18
Allgemeine Geschäftsbedingungen.....	2	Handlettering.....	38, 39	Pilates.....	30, 31
Aktionsmonat Mai.....	10	Hatha Yoga.....	29	Piloxing.....	31
Android.....	17, 45	Hausaufgabenhilfe.....	41	Präsentation.....	14
Anmeldung.....	2	Heimatkunde.....	9, 10		
Aqua-Fitness.....	31, 46	Heizung.....	6, 7	Q	
Aquarellmalerei.....	38	Honig- und Fruchtw Weinherstellung.....	35	Qi Gong.....	30
		Hoopdance.....	31		
B		I		R	
BAMF-geförderte Deutschkurse.....	21	Impressum.....	47	Rechnungswesen.....	15
Basteln.....	44	Integrationskurse.....	21	Rhetorik.....	5, 14
Beruf.....	5, 13-20	iPhone/iPad.....	17, 18	Russisch.....	25
Berufsorientierung.....	13, 44	Italienisch.....	25	Rückenschule.....	30
Berufssprachkurse.....	5, 22				
Bildbearbeitung.....	5, 18	J		S	
Bildungsurlaub... 5, 14, 16, 18, 20, 22-24, 26		Japanisch.....	25	Schokolade.....	34
Börsenführerschein.....	20	junge vhs.....	41-44	Schwedisch.....	26
Buchführung.....	15			Schwimmen.....	31, 46
		K		Scrum.....	15
C		Kaizen.....	15	Selbstverteidigung.....	33
ChatGPT.....	18	Keramik.....	39	SEPA-Lastschrift.....	2
Computer Heroes (Kinder).....	42, 44	KinderUNI.....	43	Smartphone-Kurse.....	17, 18, 45
Computer-Kurse f. Silver Surfer.....	17, 45	Kochen.....	34-35	Smartphone-Fotografie.....	39-40, 42, 44, 46
		Kommunales Kino Pinneberg.....	12	Spanisch.....	26
D		Kommunikation.....	5, 14	Sparen.....	6, 7
Dänisch.....	23	Komoot.....	8	Sportbootführerschein.....	11
Design Thinking.....	16	Koreanisch.....	25	Step.....	32
Deutsch als Zweitsprache.....	21-22	Kräuterführung.....	9, 44	Stretching.....	28, 46
		Künstliche Intelligenz.....	18	Stressbewältigung.....	5, 9, 16, 27-30, 46
E		Kundalini Yoga.....	30		
Ellerbek.....	45-46	Kunst.....	37-40	T	
Ehrenamt.....	47	Kunstgeschichte.....	37-38	Tablet-Kurse.....	17, 45
Einstufungsberatung Sprachen.....	23	Kursportal Schleswig-Holstein.....	24	Tai Chi.....	30
Energiewende.....	6, 7			Tanz.....	33, 34, 42, 44
Englisch.....	5, 23-24, 46	L		Tanz und Werte.....	16
Entdeckungsreisen Nah & Fern.....	8	Lachyoga.....	30	Tennis.....	33
Entspannung.....	27-28	Layout/Grafik.....	19	Textiles.....	40
Ernährung.....	34-35	Lean Office.....	15	Theater.....	39, 45
Erster allg. Schulabschluss (ESA).....	44	Liebscher Brach.....	46	Türkisch.....	26
ETF's (Indexfonds).....	20	Literatur.....	39		
Excel.....	5, 20	M		U	
Exkursionen.....	8, 38, 39, 45	Malen.....	38	Universitätsgesellschaft.....	7
		MBSR -		Urban Sketching.....	39
F		Mindfulness Based Stress Reduction.....	16		
Fahrrad (& Reparatur).....	8, 11, 31	Meditation.....	16, 27-30, 46	V	
Fatburner.....	32	Met-Tasting.....	35	Verbraucherschutz.....	6
Feldenkrais.....	27	Mexikanische Küche.....	35	VHS-Sommer Flatrate.....	5
Ferienprogramm.....	44	Microsoft Excel.....	5, 20	Videos.....	18
Finanzbuchführung.....	15	Microsoft Office.....	5, 20	Vorträge.....	6-9, 36-40, 43
Fischereischein.....	11	Mindmapping.....	15	VR-Brille.....	18, 42, 44
Fitness.....	27-36	Mitarbeiterführung.....	13		
Fotografie.....	39, 40, 42, 44-46	Mocktails.....	35	W	
Fotokreis Pinneberg.....	40	Musik.....	40	Wassergymnastik.....	31, 46
Französisch.....	24, 46			Webseiten erstellen.....	5, 19
Frauenchor.....	40	N		Windows Betriebssystem.....	18
Führungskompetenzen.....	13	Nähen.....	40		
		Neugriechisch.....	25	X	
G		Niederländisch.....	25	Xpert Business.....	15
Gärtnern.....	43	Nordic Walking.....	31		
Geschichte.....	8			Y	
Gestalten.....	39, 40	O		Yin Yoga.....	29, 46
Gesundheit.....	5, 16, 27-36, 42, 44, 46	Online-Banking.....	20	Yoga.....	5, 16, 29-30, 46
Getränke.....	35	Online-Kurse.....	5-7, 15-16, 18-19, 26, 38-39, 43		
Gewaltfreie Kommunikation.....	14	Outdoor.....	9, 10, 30, 31, 42-44	Z	
Gymnastik.....	31, 46			Zahlungsmodalitäten.....	2
				Zeichnen.....	38-39

Gesundheit und Beruf

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung (MBSR)

15.01.2024 – 19.01.2024

26.08.2024 – 30.08.2024

Katrin Meyer

Yoga zum Stressabbau

22.01.2024 – 25.01.2024

Christiane Pauliks

Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf

02.04.2024 – 05.04.2024

Silvia Stolze

Stress bewältigen:

Gelassenheitstraining, Stretching, Muskelentspannung

24.06.2024 – 28.06.2024

Susan Hoffmeister

Sprachen

Deutsch B2 für den Beruf

01.04.2024 – 05.04.2024

Schukrija Lalee

Deutsch B2 für den Beruf

21.10.2024-25.10.2024

Schukrija Lalee

Spanisch A1

11.03.2024 – 15.03.2024

Julie Herrera

Englisch A1

15.4.2024 – 19.4.2024 : A1.1

10.6.2024 – 14.6.2024 : A1.2

Erika Gagel; Silke Reher-Rose

Englisch A2

21.10.2024 – 25.10.2024

Erika Gagel; Silke Reher-Rose

Kommunikation

Rhetorik-Training – Erfolgreich kommunizieren

19.8.2024 - 23.8.2024

Susan Hoffmeister

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg – Basiskurs

08.04.2024 – 12.04.2024

Frank Händler

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg – Vertiefung

21.10.2024 – 25.10.2024

Frank Händler

NLP Neuro-Linguistisches Programmieren – Basiskurs

08.04.2024 – 12.04.2024

Doris Zeißner

Digitales Lernen

Webdesign: Planung, Konzeption, Gestaltung mit WordPress

08.04.2024 – 12.04.2024

Manfred Eichhorn

Microsoft Office Kompaktkurs I – Grundkurs

22.04.2024 – 26.04.2024

Dietmar Höfermann

Microsoft Excel Kompaktkurs

24.06.2024 – 08.06.2024

Dietmar Höfermann

Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I

27.05.2024 – 31.05.2024

Caroline Golz

Adobe InDesign Online-Kompaktkurs

12.02.2024 – 16.02.2024

Caroline Golz

VHS-FLATRATE IN PINNEBERG

IM SOMMER 2024!



Für alle, die auch in den Ferien nicht auf die VHS verzichten oder sie neu kennenlernen möchten.

Entdecken Sie die „VHS-Flatrate“:

Während der Sommerferien im Juli und August 2024 können Sie an einer Vielzahl von Kursen mit 1 – 2 Stunden Dauer online teilnehmen - und das zum Festpreis! Egal, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse verbessern, Ihre künstlerischen Fähigkeiten entfalten oder sich beruflich weiterbilden möchten, bei uns finden Sie das passende Angebot.

Sie können flexibel so viele Kurse besuchen, wie Sie möchten. Tauchen Sie ein in eine Welt des Lernens und profitieren Sie von unserem breiten Angebot. Und das Beste daran? Die Kurse stehen ab Ende Mai 2024 auf unserer Webseite für Sie bereit! Flatrate-Angebote unter www.vhs-pinneberg.de. Wenn Sie eine Mail über den genauen Starttermin bekommen möchten, schreiben Sie bitte eine Mail an info@vhs-pinneberg.de.



Eröffne anderen Perspektiven.



Gesellschaft & Leben

Inhalt

Politik, Gesellschaft,
Verbraucherfragen,
Länderkunde, Geschichte,
Vorträge, Tagesfahrten,
Natur, Technik



Programmbereichsleitung

Anne Ganser

Tel.: 04101/211-7008, ganser@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7007

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.

VERBRAUCHERFRAGEN

verbraucherzentrale Schleswig-Holstein

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein e. V. gibt es **kostenfreie Online-Vorträge** zu aktuellen Fragen rund um Energie, Geld und Versicherungen. Ausführliche Informationen zu den Vortragsthemen finden Sie auf www.vhs-pinneberg.de. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zum Online-Treffpunkt.

Wärme & Strom, gemeinsam oder einsam? Welche Möglichkeiten bieten gemeinschaftliche Energieversorgungskonzepte?



1102

Verbraucherzentrale SH e. V.
Do., 25.1.2024, 18.00-20.00 Uhr
Online-Unterricht

Schimmel in der Wohnung

1103

Beate Oedekoven
Mi., 21.2.2024, 17.00-18.00 Uhr
Online-Unterricht

Mein Haus, meine Heizung, mein ..., kann ich mir das in Zukunft überhaupt noch leisten?

1104

Tom Janneck
Mo., 26.2.2024, 18.00-20.00 Uhr
Online-Unterricht



Sparen für den Nachwuchs

1105

Martina Ruffmann
Do., 7.3.2024, 18.00-20.00 Uhr
Online-Unterricht

Solarstrom vom Balkon und der Terrasse

1106

Ingo Sell
Mo., 11.3.2024, 18.00-20.00 Uhr
Online-Unterricht





Dein Haus: gut geschützt gegen jede Gefahr – Schleswig-Holstein sorgt vor



1107

Dennis Hardke, Beate Oedekoven

Mi., 20.3.2024, 17.00-19.00 Uhr
Online-Unterricht

Heizkostenrechnung prüfen und verstehen, Kosten für Strom und Heizung senken



1108

Beate Oedekoven

Mi., 24.4.2024, 17.00-18.00 Uhr
Online-Unterricht

Welche Heizung ist die richtige für mein Haus?



1109

Ingo Sell

Mo., 29.4.2024, 18.00-20.00 Uhr
Online-Unterricht

Strom erzeugen mit Photovoltaik



1110

Ingo Sell

Mo., 6.5.2024, 18.00-20.00 Uhr
Online-Unterricht



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.

Das Entgelt beträgt EUR 8,- pro Veranstaltung und ist mit der Anmeldung oder an der Abendkasse zahlbar.

Leiter der Pinneberger Sektion:

Dr. Thomas Palaschewski, Tel.: 04101/3982224, Email: DrPalaschewski@arcor.de

Volkskrankheiten – Was lehrt uns die Epidemiologie?

Volkskrankheiten (z.B. Herzinfarkt, Schlaganfall, Krebs) werden immer häufiger und stellen Gesellschaft und Gesundheitssystem vor große Herausforderungen.

Epidemiologische Studien leisten einen wichtigen Beitrag zur Erforschung von Volkskrankheiten und zeigen neue Wege der Vorsorge, Früherkennung und Behandlung auf.

1201

Wolfgang Lieb

Di., 23.1.2024, 19.00-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Mehr als Null und Eins – wie kommen Zahlen in den Computer?

Computer rechnen mit null und eins – Menschen rechnen mit Zahlen wie zwölf oder Pi. In der Entwicklung von Computern war die Darstellung von Zahlen mit Bits und Bytes eines der ersten Probleme, welches die Informatik lösen musste. Der Vortrag gibt eine Einführung in die Zweierkomplementdarstellung ganzer Zahlen und in den IEEE Floating Point Standard.

1202

Reinhard von Hanxleden

Di., 27.2.2024, 19.00-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347



Los Angeles – Stadt der Extreme

Los Angeles – Megacity und Stadt der Filmwelt in einem. Sie ist der Prototyp einer räumlich auseinander fließenden Stadt, die anscheinend nur von Schnellstraßen zusammengehalten wird. Wie gehen Menschen mit diesem Moloch um und was lernen andere Städte davon?

1203

Prof. Dr. Ulrich Jürgens

Di., 19.3.2024, 19.00-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Wer hat Angst vor dem bösen Wolf? Schutz vor dem Wolf versus Schutz von Wölfen

Kaum ein anderes Tier löst bei Menschen so unterschiedliche Reaktionen aus wie der Wolf: Während einige geradezu eine Urangst vor Wölfen haben, üben sie auf andere eine besondere Faszination aus. Die tief sitzenden Ängste lassen sich (rechts-)historisch erklären, sie zeigen sich aber auch ganz aktuell im Umgang.

1204

Prof. Dr. Rudolf Meyer-Pritzl

Di., 23.4.2024, 19.00-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347



Gesellschaft & Leben

ULF BRÜGGMANN

Ulf Brüggmann ist Diplom-Ingenieur, Dozent und Autor der Radfahrkarten-Bücher für den Kreis Pinneberg. Seine Radstrecken plant er seit vielen Jahren am PC und entdeckt dabei immer wieder neue Wege und verwunschene Orte.

Als Rad-Reiseleiter und ADFC-Radtourenleiter verfügt Ulf Brüggmann über langjährige Erfahrungen mit der GPS-Outdoor-Navigation.



Radtouren online planen mit Komoot

Egal, ob man die ideale Pendelstrecke zwischen A und B sucht, eine mehrtägige Radreise plant oder mit dem Rennrad unterwegs ist - im Kurs lernt man alles, was für einen erfolgreichen Start mit dem Online-Routenplaner Komoot wichtig ist.

1404

Ulf Brüggmann

- Abendkurs -

Do., 14.3 + 21.3.2024, 18.00-20.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

2 Termine

Entgelt: EUR 50,--

1405

Ulf Brüggmann

- Kompaktkurs -

Sa., 20.4.2024, 12.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 50,--

Zeit als Ziel – Seit 27 Jahren im Bulli durch Europa

Bildervortrag und Bulli-Lesung

Ein Mann, ein Bulli, eine halbe Million Kilometer: Als sich Oliver Lück im Sommer 1996 einen alten VW-Bus kauft, hat er kein Ziel, aber jede Menge Zeit. Der Journalist und Fotograf aus Schleswig-Holstein beginnt, Europa zu entdecken. Es wird ein überraschender, teils abenteuerlicher Abend in vielen Bildern, erzählten Erlebnissen und gelesenen Geschichten. Einsteigen und abfahren!

1406

Oliver Lück

Mi., 8.5.2024, 19.00-20.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 16,--

(Wir bitten um Voranmeldung. Entgelt mit der Anmeldung oder an der Abendkasse zahlbar.)

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.

1630

Wolfgang J. Domeyer

Do., ab ab 22.2.2024, 19.00-21.00 Uhr

(14-tägig)

VHS, Am Rathaus 3, Raum 338

Entgeltfrei

ENTDECKUNGSREISEN

NAH & FERN

Norwegen: Mitternachtssonne & Polarlichter

- Vortrag -

Immer entlang der norwegischen Fjordküste führt die „wohl schönste Seereise der Welt“ - von BERGEN bis KIRKENES und wieder zurück. Der Reisejournalist Leichsenring präsentiert einen reich bebilderten und spannenden Reisebericht.

1401

Wolf Leichsenring

Di., 20.2.2024, 19.30-21.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 8,--

(Entgelt mit der Anmeldung oder an der Abendkasse zahlbar.)

Das Rathaus und der Rathausmarkt

- Hamburger Stadtrundgang -

Das Rathaus und der Rathausmarkt (auf dem niemals ein Markt stattgefunden hat - aber so heißt er nun mal...), die Alsterarkaden, der Jungfernstieg und die Binnenalster gelten als die „Gute Stube“ der Hansestadt Hamburg, die wir erkunden werden.

1403

Johann Peter Nissen

Do., 16.5.2024, 11.00-13.00 Uhr

Treffpunkt: vor dem Hauptportal des

Hamburger Rathauses

Entgelt: EUR 28,--



PINNEBERG MUSEUM

Pinneberg Museum

Öffnungszeiten:

Di./Mi./Fr.: 17.00-19.00 Uhr

Do.: 10.00-12.00 u. 15.00-17.00 Uhr,

Sa.: 11.00-13.00 Uhr,

So.: 15.00-17.00 Uhr

Pinneberg Museum

Dingstätte 25, 25421 Pinneberg

www.pinnebergmuseum.de



Oliver Lück





NATUR

Der essbare Wilde Frühling

- Kräuterführung für Erwachsene & Familien -

Schon so früh im Jahr gibt es eine große Auswahl essbarer Wildpflanzen im Entdeckergarten zu entdecken. Nach einer ausgiebigen Führung wärmen wir uns in der Blockhütte am Kaminofen auf und genießen die frisch gemachte Wildkräuterbutter auf ofenfrischem Baguette.

1701

Jens Clausen

Mi., 20.3.2024, 16.00-18.30 Uhr

Entdeckergarten, Umwelthaus
Pinneberg

Entgelt: EUR 30,--

Wie wird aus Wildkräutern eine schnelle, leckere und gesunde Mahlzeit?

- Kräuterführung für Erwachsene & Familien -

Nach einer Führung über das Gelände des Entdeckergartens, bei der die Vielfalt der Wildkräuter im April gezeigt wird, stellen wir in der Outdoor-Küche Öl, Pesto und Salz her.

1702

Jens Clausen

Mi., 24.4.2024, 17.00-19.30 Uhr

Entdeckergarten, Umwelthaus
Pinneberg

Entgelt: EUR 35,--

(inkl. 5 EUR Lebensmittelpauschale)

Den Geschmack der Wildkräuter einfangen und haltbar machen

- Kräuterführung für Erwachsene -

Giersch schmeckt nach Möhre, Brennessel nach Nuss und Bei einem Rundgang im Entdeckergarten lernen Sie die Vielfalt des Mai kennen. Anschließend bereiten wir eine Vielzahl von Leckereien zu, wie z. B. Salz, Essig, Öl, Pesto, Sirup und Wildkräuter-After Eight.

1703

Jens Clausen

Mi., 15.5.2024, 17.00-19.30 Uhr

Entdeckergarten, Umwelthaus
Pinneberg

Entgelt: EUR 40,--

(inkl. 10 EUR Lebensmittelpauschale)

Kraft tanken und abschalten im Wald

- Naturworkshop -

Wir nehmen uns die Zeit, in einer geführten Meditation, Fantasie- oder Körperreise unseren Geist zu beruhigen und alle Sinne zu öffnen. Sie werden überrascht sein, wie die Stille des Waldes und der neue Fokus dazu beitragen, Ruhe und positive Gedanken in Ihnen zu fördern.

1709

Katrin Werstler

So., 24.3.2024, 18.00-20.00 Uhr

Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz,
Uetersener Weg

Entgelt: EUR 24,--

Entschleunigung in der Natur – ein Ausflug zu Zweit

- Naturworkshop -

Ein Ausflug in die Natur bietet eine willkommene Auszeit vom hektischen Alltag. Im Wald gönnen wir uns eine Pause. Es ist eine Gelegenheit, die üblichen Rollen und Pflichten hinter sich zu lassen und sich gegenseitig Aufmerksamkeit und Anerkennung zu schenken.

1710

Katrin Werstler

Sa., 20.4.2024, 18.00-20.00 Uhr

Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz,
Uetersener Weg

Entgelt: EUR 24,--

Nützlige im Haus- und Kleingarten

- Vortrag -

Vögel und Igel sind jedem als Nützlige bekannt. Es gibt jedoch noch eine Vielzahl anderer kleiner „Helfer“ bei der Bekämpfung von Schädlingen und bei der Bestäubung von Blüten im Garten. Die Dozentin zeigt anhand vieler Fotos die erstaunliche Artenvielfalt von Insekten und Spinnen im heimischen Garten.

1711

Christa Baermann

Mi., 6.3.2024, 19.00-20.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

(Entgelt von 8€ mit der Anmeldung oder an der Abendkasse zahlbar.)

JENS CLAUSEN

Jens Clausen ist Koch, Ernährungsberater und seit vielen Jahrzehnten Wildkräuterführer.

Er kennt sich nicht nur mit der großen Vielfalt der Wildkräuter aus, sondern hat auch langjährige Erfahrungen in der Verarbeitung und Haltbarmachung.

Als Umweltpädagoge des Umwelthauses kennt er sich auf dem Gelände und der Umgebung aus.

Seit vielen Jahren macht er Führungen, Kochkurse und Events zum Thema Kochen, Wildkräuter und vielem mehr.





Gesellschaft & Leben

AKTIONSMONAT „NATURERLEBNIS DER HEIMISCHEN TIER- UND PFLANZENWELT“

vom 1. bis zum 31. Mai 2024

Im Rahmen der gemeinsamen Initiative der Akademie für Natur und Umwelt des Landes Schleswig-Holstein und des Landesverbandes der Volkshochschulen Schleswig-Holstein bieten wir mit zertifizierten Natur- und Landschaftsführerinnen und -führern spannende Erlebnistouren an. Detaillierte Beschreibungen zu den Ausflügen finden Sie auf www.vhs-pinneberg.de.

Wenn nicht anders angegeben, beträgt das Entgelt EUR 5,- pro Person und ist zahlbar bei der Exkursionsleitung vor Ort.



Kleintiere und Blüten nahe am Boden – mit dem NABU Pinneberg

1751

Hans Rutar

Mi., 1.5.2024, 14.00-16.30 Uhr
Treffpunkt: Appen (genauer Ort wird nach Anmeldung mitgeteilt)
NABU-Mitglieder kostenfrei

Dawn-Chorus ... Stimmung und Vogelstimmen vor Sonnenaufgang

1752

Hans Rutar

Sa., 4.5.2024, 4.30-6.00 Uhr
Treffpunkt: Appen (genauer Ort wird nach Anmeldung mitgeteilt)
Entgelt: kostenfrei

Streifzüge durch die Pinneberger Natur 1: Vom Fahlt an die Mühlenau

1753

Wilhelm Flade-Krabbe

So., 5.5.2024, 10.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz am Bhf. Pinneberg, Eingang zum Fahlt



Zu den Kranichen ins Buttermoor

1754

Hans Rutar

Mi., 8.5.2024, 18.00-19.30 Uhr
Treffpunkt: Wedel (genauer Ort wird nach Anmeldung mitgeteilt)

Rundwanderung Borsteler Wohld-Rantzauer Forst (Ellerhoop)

1755

Rainer Naujox

Fr., 10.5.2024, 9.15-11.15 Uhr
Treffpunkt: ZOB Pinneberg
Entgelt: EUR 3,50 zzgl. Fahrgeld sowie Eintritt ins Arboretum

Naturerlebnis Dünen, See und Heidefläche

1756

Hans Rutar

Fr., 17.5.2024, 18.30-20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Ost Holmer Sandberge

Streifzüge durch die Pinneberger Natur 2: An Pinnau und Funkturmsee

1757

Wilhelm Flade-Krabbe

So., 19.5.2024, 10.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: Pinnaubrücke Hindenburgdamm

Naturerlebnis Dünen, See und Heidefläche

1758

Hans Rutar

Do., 23.5.2024, 18.30-20.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Ost Holmer Sandberge

Naturerlebnis Abend im Moor

1759

Hans Rutar

So., 26.5.2024, 18.30-20.00 Uhr
Treffpunkt: Quickborn, Himmelmoorchaussee 61, Torfwerk

Mit der Lupe in den Holmer Sandbergen – Kleine und große Tiere

1760

Hans Rutar

Do., 30.5.2024, 10.00-12.00 Uhr
Treffpunkt: Holm (genauer Ort wird nach Anmeldung mitgeteilt)

Streifzüge durch die Pinneberger Natur 3: Pinnebergs schönste Wiesen

1761

Wilhelm Flade-Krabbe

So., 2.6.2024, 10.00-13.00 Uhr
Treffpunkt: Parkplatz Café Zeitgeist, An der Raa 13, Pinneberg



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. Der Kurs beinhaltet Theorie, Praxis und Prüfung.

1801

Michael Rosenberg

Sa. und So., 23.3., 24.3., 30.3. und 31.3.2024, 10.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

4 Termine

Entgelt: EUR 318,- Vorbereitungskurs Kombination See/Binnen

Entgelt: EUR 249,- Vorbereitungskurs Sportbootführerschein See

Kleine Radreparaturen selbst gemacht – für Anfänger*innen

in Kooperation mit dem ADFC

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

1811

Hanspeter Raschle

Sa., 9.3.2024, 15.00-18.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 24,-

für ADFC-Mitglieder: 20,- EUR

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, Bowdenzüge und Bremsklötze gewechselt und eingestellt. Wir befassen uns auch mit den Tücken der Kettenschaltung.

1812

Hanspeter Raschle

Sa., 23.3.2024, 15.00-18.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 341

1 Termin

Entgelt: EUR 24,-

für ADFC-Mitglieder: 20,- EUR



Fischereischein

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

1821

Uwe Gentz

Do.+Di., 22.2.2024 - 14.3.2024,

18.00-20.15 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 055

7 Termine

Entgelt: Erwachsene EUR 75,-,

Jugendliche EUR 65,-

Anzeige

HOCHZEITEN ♥ FESTLICHE FEIERN

GEBURTSTAGE | KONFIRMATIONEN | TRAUERFEIERN


heimatLODGE
RESTAURANT.FEIERN.GENUSS.



Weidenhof

Mühlenstraße 140

25421 Pinneberg

Ph: 04101-7891858

Whatsapp: 0152-34752166

escape@restaurant-lodge.de

www.restaurant-lodge.de

Essen ist fertig!

Mittagstisch!



**MONTAG BIS FREITAG
12.00 BIS 14.00 UHR**



KOMMUNALES KINO

PINNEBERG

Das Kommunale Kino Pinneberg geht weiter und zeigt in Kooperation mit der VHS Pinneberg wieder ganz besondere Filme, jeweils unterstützt von thematisch passenden Kooperationspartner*innen.

Kontakt:

kommunaleskino@pinnebergbewegt.de

Unsere Filmabende sind entgeltfrei.

Die Veranstalter*innen freuen sich über eine Spende.

Eine Anmeldung vorab unter www.vhs-pinneberg.de oder telefonisch unter 0410/211-7001 erleichtert uns die Planung. Kurzentschlossene sind aber auch ohne vorherige Registrierung herzlich willkommen!



Filmabend: „Heaven can wait“

In HEAVEN CAN WAIT entdecken wir das Herz des Hamburger Chores, in dem alle Mitglieder mindestens 70 Jahre alt sind und das unbeschreibliche Gefühl der Freiheit erfahren, das nur das Singen bieten kann. Herausgekommen ist ein mitreißender Film, der auch Mut macht, alt zu werden. Der Film ist Teil einer Veranstaltung zur Engagementstrategie des Landes Schleswig-Holstein.

1501

Mi., 28.2.2024, 19.30-21.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Filmabend: „Die Unbeugsamen“

Der Film erzählt die Geschichte der Frauen in der Bonner Republik, die sich ihre Beteiligung an den demokratischen Entscheidungsprozessen gegen erfolgsbesessene und amtstrunkene Männer wie echte Pionierinnen erkämpfen mussten. In Kooperation mit der Frauenberatung Pinneberg.

1502

Mi., 13.3.2024, 19.00-21.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Filmabend: „Die Grüne Lüge“

Umweltschonende Elektroautos, nachhaltig produzierte Lebensmittel, faire Produktion: Wenn wir den Konzernen Glauben schenken, können wir mit Kaufentscheidungen die Welt retten. Aber das ist eine populäre Lüge. In Kooperation mit dem NABU Pinneberg.

1504

Mi., 10.4.2024, 19.00-21.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347



Beruf & Digitales Lernen



Inhalt

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

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 und unter www.ib-sh.de

Programmbereichsleitung

Susan Remé

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

Anmeldung unter Tel.: 04101/211-7007

BERUFLICHE ORIENTIERUNG

Beruf und Berufung – Wie ich herausfinde, was ich wirklich will

In diesem Seminar geht es um ihre Wünsche, Talente und Begabungen. Mit wirksamen Übungsmethoden werden Träume mit Leben gefüllt. Es wird nach der bewährten Erfolgsteam-Methode der amerikanischen Karriere- und Lebensberaterin Barbara Sher gearbeitet.

2025

Sabine Hißnauer

Fr., 8.3.2024, 16.00-18.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
1 Termin

Entgelt: EUR 30,--

FÜHRUNGS- KOMPETENZEN

Moderne Mitarbeiterführung – Ihre Rolle als Führungskraft

Wie gehen Sie mit Fehlern im Team um? Wie motivieren Sie Mitarbeitende? Wie stärken Sie im Team die Kompetenzen zum selbstständigen Arbeiten und Probleme lösen? Lernen Sie, Ihre Rolle als Führungskraft effektiv und souverän auszufüllen und stärken Sie Ihre Führungskompetenzen wie Kommunikationsfähigkeit, Durchsetzungsvermögen, Stresskompetenz oder Empathie.

2042

Susan Hoffmeister

Mo + Di, 25.3.2024 - 26.3.2024,
09.00-17.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
2 Termine

Entgelt: EUR 240,--



In Führung gehen – aber wie?

Es geht um die Bedeutung, in „Führung zu gehen“ und diese Rolle auszufüllen. Ziel ist es, sich mit den Aspekten und Inhalten von Führung auseinanderzusetzen. Sie erhalten fachliches Handwerkzeug, um neue Blickwinkel einzunehmen, die eigene Professionalität zu entwickeln und das persönliche Profil zu schärfen.

2045

Sabine Traulsen

Fr., 17.5.2024, 09.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
1 Termin

Entgelt: EUR 80,--



KOMMUNIKATION & PRÄSENTATION

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.

2059

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,--

Rhetorik-Training – auf den Punkt sicher kommunizieren

- Bildungsurlaub



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

2052

Susan Hoffmeister

Mo - Fr, 22.01.2024 – 26.01.2024,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 300,--

2053

Susan Hoffmeister

Mo - Fr, 19.8.2024 - 23.8.2024,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 325,--

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg – Basiskurs

- Bildungsurlaub



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.

2054

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 325,--

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg – Vertiefungskurs

- Bildungsurlaub



Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation nach M. Rosenberg kennen. Das Ziel ist eine Vertiefung und Erweiterung der praktischen Anwendung.

2058

Frank Händler

Mo - Fr, 21.10.2024 - 25.10.2024,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

5 Termine

Entgelt: EUR 325,--

Konflikte konstruktiv lösen – aber wie?

Der Kurs bietet Handwerkszeug und Übungen, um in spannungsgeladenen Situationen mehr „Spielraum“ für konstruktive Lösungen zu erhalten. Im Fokus steht die Entwicklung kommunikativer Fähigkeiten, um Konflikte frühzeitig zu erkennen und proaktiv zu lösen.

2044

Sabine Traulsen

Fr., 15.3.2024, 09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 80,--

Sicher präsentieren, aber wie?

Präsentieren kann man lernen. Mit den zentralen Elementen: Bilder, Interaktion, Struktur und Story lernen Sie eine Präsentation zu entwickeln und auch persönlich wirkungsvoll vorzutragen, um eine klare Botschaft zu kommunizieren und das Publikum mitzunehmen.

2048

Jan Schattner

Sa., 16.3.2024, 09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

1 Termin

Entgelt: EUR 80,--



JAN SCHATTNER

Mein Name ist Jan Schattner. Ich habe gemeinsam mit meiner Frau Saskia Schattner „Präsentieren mit Biss“ in Pinneberg gegründet. Unser Anliegen ist es Menschen darin zu unterstützen, bessere Präsentationen in die Welt zu bringen. Von Haus aus bin ich Ingenieur und Teamleiter in einem Medizintechnikunternehmen. Lassen Sie sich im meinem Seminar überraschen, wie viel besser eine Präsentation sein kann.



FINANZBUCHFÜHRUNG MIT ABSCHLUSS- ZERTIFIKAT

Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung Xpert Business

- Kompaktkurs

Der Kurs vermittelt Basis- und fortgeschrittene Kenntnisse der Finanzbuchführung. Der Lehrinhalt wird in drei Modulen vermittelt, die jeweils mit einer Prüfung abschließen und in das Zertifikat Xpert Business „Geprüfte Fachkraft Finanzbuchführung“ eingehen. Der Kurs ist für Einsteigende und Wiedereinsteigende sehr gut geeignet.

2104

Anja Eßelborn

Mi. + Fr., 09.10.2024 bis 14.02.2025,

18.00-21:15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

32 Termine

Entgelt: EUR 1.671,- inkl. Lehrmaterial

MODERNE BUSINESS- TOOLS ONLINE

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.

2141

Fachdozent/in

Di., 12.3.2024, 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.

2142

Fachdozent/in

Do., 14.3.2024, 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.

2143

Fachdozent/in

Di., 9.4.2024, 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.

2144

Fachdozent/in

Do., 11.4.2024, 09.00-10.00 Uhr

VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht

1 Termin

Entgelt: EUR 22,-

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

Die Kurse finden zweimal wöchentlich abends statt.

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

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



Punkt 9: Team und Werte



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

2145

Fachdozent/in

Do., 6.6.2024, 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- und Entwicklungsprozessen. Prozesse werden stabil gesteuert und lassen Spielraum für neue Entwicklungen.

2146

Fachdozent/in

Di., 11.6.2024, 09.00-10.00 Uhr
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht
1 Termin

Entgelt: EUR 22,--

Punkt 9: Kanban



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

2147

Fachdozent/in

Do., 13.6.2024, 09.00-10.00 Uhr
VHS, Web-Seminar/Online-Unterricht
1 Termin

Entgelt: EUR 22,--

Anzeige

THORSTEN HAKER
ELEKTROTECHNIK
Meisterbetrieb für E-Gebäudetechnik



E-Installation in Alt- und Neubau | Kundendienst | Antennentechnik

Breslauer Straße 46 · 25421 Pinneberg · Telefon 04101 835-195 · Mobil: 0172 4367233
www.haker-elektrotechnik.de · kontakt@haker-elektrotechnik.de

GESUNDHEIT IM BERUF

Yoga zum Stressabbau



-Bildungsurlaub

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.

2008

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,--

Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf



-Bildungsurlaub

Wir werden Yoga praktizieren mit Körperübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannungen und Meditationen. Damit betrachten wir 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.

2005

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,--

Stress bewältigen: Gelassenheitstraining, Stretching, Muskelentspannung -Bildungsurlaub

Beruflichen und persönlichen Herausforderungen mit mehr Ruhe und innerer Stärke begegnen: Die Methoden aus der Achtsamkeitslehre lassen sich leicht in den Alltag integrieren, um Entspannung und Wohlbefinden zu spüren. Das Fasziale Stretching ist ein sanftes Ganzkörpertraining, um u. a. muskuläre Verspannungen zu lösen. Mithilfe der progressiven Muskelentspannung schläft man besser.

4054

Susan Hoffmeister

Mo - Fr, 24.06.2024 - 28.06.2024,
09.00-16.00 Uhr

VfL, Pinneberg

5 Termine

Entgelt: EUR 325,--

Stressbewältigung durch Achtsamkeitsschulung mit MBSR



- Bildungsurlaub

In diesem Seminar lernen Sie, stressige Situationen gelassener und souveräner zu bewältigen. Das Training basiert auf den Prinzipien des Achtsamkeitstrainings nach Prof. Jon Kabat-Zinn, welches die körperliche, emotionale und kognitive Ebene einbezieht und auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruht. Sie lernen ein besseres Verständnis für eigene Stressmuster zu entwickeln und heilsame Alternativen kennenzulernen und anzuwenden.

2002

Katrin Meyer

Mo - Fr, 15.01.2024 - 19.01.2024,
10.00-17.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum

5 Termine

Entgelt: EUR 325,--

2003

Katrin Meyer

Mo - Fr, 26.8.2024 - 30.8.2024,
10.00-17.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum

5 Termine

Entgelt: EUR 325,--



SMARTPHONE/ TABLET/NOTEBOOK

Android-Smartphone/ Tablet für Silver-Surfer

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

2310

Klaus-G. Broscheit

Di., 13.2.2024, 20.2.2024,
Do., 15.2.2024, 22.2.2024,
13.30-16.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

Entgelt: EUR 136,--

2312

Klaus-G. Broscheit

Di., 23.4.2024, 30.4.2024,
Do., 25.4.2024, 2.5.2024,
13.30-16.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

Entgelt: EUR 136,--

Apps für Smartphone und Tablet – welche brauche ich?

Der Kurs bietet die Möglichkeit, eigene Themen rund um App-Anwendungen einzubringen und zu klären. Folgende Inhalte dienen Ihnen als Orientierung für Ihre Fragen und Themen: Technische Voraussetzungen, Unterschiede beim Zugang zu Apps je nach Gerät oder Betriebssystem, Nutzung von WhatsApp, Play Store und Schutz vor Virenprogrammen oder spezielle Einstellungen für Ihr Gerät zur Optimierung der App-Nutzung.

2314

Klaus-G. Broscheit

Di., 7.5.2024, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 32,--

2315

Klaus-G. Broscheit

Fr., 24.5.2024, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 32,--

Smartphone Android – Antworten auf ihre Fragen

Sie haben bereits einen Smartphone/Tablet-Kurs besucht oder vergleichbare Erfahrungen gesammelt. Nun sind jedoch Fragen oder Probleme aufgetreten, bei deren Lösung unser Kursleiter Ihnen gerne unterstützend zur Seite steht.

2325

Klaus-G. Broscheit

Sa., 9.3.2024, 09.30-11.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 30,--

Dein Laptop, dein Einstieg in die digitale Welt – Basiswissen

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

2327

Klaus-G. Broscheit

Di., 27.2.2024, 5.3.2024,
09.30-12.30 Uhr

Fr., 1.3.2024, 8.3.2024, 09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

Entgelt: EUR 128,--

Erste Schritte mit dem eigenen Notebook – Windows 11 – Kompaktkurs

Notebooks sind vollwertige kompakte Arbeitsplatz-Rechner. Dieser Kurs ist für alle, die sich ihr erstes Notebook (Laptop) angeschafft haben, um den Umgang mit einem Windows 10/11-Notebook grundlegend zu erlernen.

2328

Klaus-G. Broscheit

Sa., 23.3.2024, 09.30-15.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 92,--

Digitaler Aufräumtag – So räumen Sie Ihre Geräte auf

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

2329

Klaus-G. Broscheit

Di., 19.3.2024, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

1 Termin

Entgelt: EUR 36,--

iPHONE, iPAD

Das iPhone von Apple – Grundkurs

Einführung und Einrichtung

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

2331

Ralf-Harald Ahlbrecht

Fr., 17.5.2024, 24.5.2024,
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.

2334

Ralf-Harald Ahlbrecht

Mo., 22.4.2024, 6.5.2024,
09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

2 Termine

Entgelt: EUR 80,--

Anmeldung im Internet www.vhs-pinneberg.de

Schneller und bequemer können Sie sich Ihren Platz nicht sichern!

... und wann besuchen Sie uns im Internet?





Workshop für iPhone und iPad von Apple – Aufbaukurs

Fragen rund um das Betriebssystem iOS

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

2336

Ralf-Harald Ahlbrecht

Fr., 31.5.2024, 09.30-12.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
1 Termin

Entgelt: EUR 40,-

BETRIEBSSYSTEME

Einführung Betriebssystem Windows 11

Mit dieser aufeinander abgestimmten Kursreihe werden Ihnen alle Themen erläutert, die zur professionellen Nutzung eines PCs oder Laptop's für Windows 11 erforderlich sind.

2436

Klaus-G. Broscheit

Di., 20.2.2024, 27.2.2024,
Fr., 23.2.2024, 1.3.2024,
17.30-20.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
4 Termine

Entgelt: EUR 136,-

DIGITALES & KI

KI: ChatGPT und Bilder – wie funktioniert es?

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

2441

Klaus-G. Broscheit

Sa., 2.3.2024, 09.30-13.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
1 Termin

Entgelt: EUR 39,-

Entdecke virtuelle Realitäten: Ein Leitfaden zur Anwendung von VR-Brillen

Der Kurs führt durch die spannende Geschichte und die aktuellen Anwendungen der Virtual Reality (VR). Beginnend mit der Historie von den ersten Konzepten bis zur heutigen Technologie, lernen Sie die Meilensteine dieser innovativen Technik kennen und erkunden deren Anwendungspotenzial in verschiedenen Bereichen wie Unterhaltung, Bildung und Medizin. Der Abschluss sind praktische Übungseinheiten, d.h. unterschiedliche VR-Brillen werden getestet, um die faszinierende Welt der virtuellen Realität selbst zu erleben.

2442

Klaus-G. Broscheit

Fr., 22.3.2024, 17.00-20.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
1 Termin

Entgelt: EUR 30,-

BILDBEARBEITUNG/VIDEOS

Magix-Photostory 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 für Sie.

241-2701

Klaus-G. Broscheit

Sa., 17.2.2024, 17.30-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 344
1 Termin

Entgelt: EUR 36,-

Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I

- Bildungsurlaub

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

2728

Caroline Golz

Mo - Fr, 27.5.2024 - 31.5.2024,
09.00-16.00 Uhr
Online-Unterricht

5 Termine

Entgelt: EUR 300,-



Anzeige



Reisemobil-/Caravan-Ankauf
Kostenlose Bewertung
Service/Reparaturen jeglicher Art
Wohnmobile Mieten/Kaufen



Heruth
REISEMOBILE

An- und Verkauf
Vermietung · Service
☎ 04101 39 81 99 0
Hauptstr. 78 · 25497 Prisdorf
www.heruth-reisemobile.de



CAROLINE GOLZ

Hallo, ich bin Caroline Golz und gelernte Fotografin. Seit vielen Jahren arbeite ich selbstständig im Bereich Grafik, Layout und Bildbearbeitung. 2006 erhielt ich dann auch die Möglichkeit, mein Wissen in Photoshop, InDesign und Illustrator weiterzugeben. In meinen Seminaren vermittele ich eine solide Basis im Umgang mit den Programmen, so dass auch Sie zukünftig mit Freude damit arbeiten können. Melden Sie sich an und lassen Sie uns gemeinsam kreativ werden!

LAYOUT & GRAFIK

Adobe InDesign Online-Kompaktkurs

- Bildungsurlaub

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.

2751

Caroline Golz

Mo - Fr, 12.2.2024 - 16.2.2024,

09.00-16.00 Uhr

Online-Unterricht

5 Termine

Entgelt: EUR 300,--



WEBSEITEN ERSTELLEN

Webdesign: Planung, Konzeption, Gestaltung – Eine Webseite mit WordPress erstellen



- Bildungsurlaub

Dieser Kurs hilft, einen eigenen Web-auftritt zu realisieren oder ihn zu verbessern. Sie erhalten einen Überblick über die verschiedenen Möglichkeiten der Gestaltung sowie 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.

2505-1

Manfred Eichhorn

Mo - Fr, 8.4.2024 - 12.4.2024,

10.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 338

5 Termine

Entgelt: EUR 380,--

Die eigene Webseite erstellen in Jimdo

Im Kurs lernen Sie Schritt für Schritt, wie Sie mit Jimdo starten und Ihre Webseite gestalten können. Inhalte: Registrierung und Einrichtung eines Jimdo-Kontos, Übersicht über die verschiedenen Templates und deren Anpassungsmöglichkeiten, Hinzufügen externer Bilder und Videos und die Erstellung einer Navigation und Menüstruktur.

2444

Manfred Eichhorn

Sa + So, 16.3.2024 - 17.3.2024,

09.30-16.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

2 Termine

Entgelt: EUR 182,--

Bloggen mit WordPress

Sie erfahren, wie Sie Ihren eigenen Blog erstellen und betreiben können. Wir behandeln die Installation von WordPress, das Einrichten einer passenden Struktur mit modernem Look und das Erstellen von Beiträgen und Seiten. Es geht auch darum, wie Sie Bilder und Videos hinzufügen und Kommentare verwalten und mit Ihren Lesern interagieren können, um eine aktive Community aufzubauen.

2445

Manfred Eichhorn

Sa., 18.5.2024, 09.30-16.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 96,--



MANFRED EICHHORN

Ich bin Mediendesigner und habe eine Leidenschaft dafür, Websites und Blogs zu gestalten. Ich finde es faszinierend, wie man dabei kreativ sein kann und gleichzeitig sicherstellt, dass die Website gut funktioniert. Durch die Kombination von Design und Technologie können wir einzigartige digitale Präsenzen erschaffen und Ideen online zum Leben erwecken. Ich freue mich darauf, Ihnen dabei zu helfen, Ihre eigenen Web-Ideen umzusetzen.



MICROSOFT OFFICE

Microsoft Office Kompaktkurs I – Grundkurs



Fit für den Büroalltag (Bildungsurlaub)

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

2503

Dietmar Höfermann

Mo - Fr, 22.4.2024 - 26.4.2024,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

5 Termine

Entgelt: EUR 325,-

Microsoft Office Kompaktkurs II – Aufbaukurs

Im Aufbaukurs erhalten Sie vertiefende Kenntnisse in den Office-Anwendungen Word, Excel und PowerPoint und können Ihre bisherigen Kenntnisse entwickeln und neue Kompetenzen für den Büroalltag sicher einsetzen.

2504

Dietmar Höfermann

Mo - Mi, 10.6.2024 - 12.6.2024,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344, EDV

3 Termine

Entgelt: EUR 228,-

Microsoft Excel Kompaktkurs – Fit für den Büroalltag

- Bildungsurlaub

Sie erwerben grundlegende Kenntnisse der neusten Excel-Version, um fit für alle Anforderungen im Büro zu sein. Es gibt eine strukturierte Einführung in Microsoft Excel für Anwender*innen ohne tiefere Vorkenntnisse.

2541

Dietmar Höfermann

Mo - Fr, 24.6.2024 - 28.6.2024,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

5 Termine

Entgelt: EUR 325,-

FINANZGESCHÄFTE

Sicher und bequem: Online-Banking leicht gemacht

Der Kurs vermittelt Ihnen grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten, Geldgeschäfte von zu Hause aus zu verwalten.

2647

Klaus-G. Broscheit

Mi., 13.3.2024, 17.30-20.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 48,-

Nachhaltige Geldanlage: Ethisch, ökologisch, sozial

Sie möchten für Ihren Urlaub sparen, für Ihr Alter vorsorgen oder Vermögen aufbauen? Dabei möchten Sie mit ihrem Geld neben einer angemessenen Rendite auch einen positiven Beitrag für den Klimaschutz, die Umwelt oder ethische bzw. soziale Belange leisten? Ziel ist es, anbieterunabhängige Informationen zu liefern, damit Sie gut informiert sind und Ihre Finanzentscheidungen treffen können.

2643

Martina Ruffmann

Do., 16.5.2024, 18.00-19.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

1 Termin

Entgelt: EUR 20,-

ETF für Einsteigende

Indexfonds, auch ETFs genannt, werden häufig als ideale Anlageform empfohlen: kostengünstig, einfach und renditestark. In den letzten Jahren ist das stark gestiegen. Aber wie sie funktionieren, erfahren Sie im Kurs.

2644

Martina Ruffmann

Do., ab 30.5.2024, 18.00-19.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

3 Termine

Entgelt: EUR 51,-

Börsenführerschein – Ihre Geldanlage selbst gestalten

Lassen Sie sich inspirieren, Geldgeschäfte mit dem Börsen-Handel selbst in die Hand zu nehmen. Erfahren Sie, mit welchen Voraussetzungen Sie am Online-Markt partizipieren können und bekommen sie einen ersten Überblick in die Welt der Aktien.

2646

Klaus-G. Broscheit

Di., 5.3.2024, 12.3.2024,

Fr., 8.3.2024, 15.3.2024,

17.30-20.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

Entgelt: EUR 144,-

WEITERBILDUNGSINFORMATIONEN – KURSPORTAL SCHLESWIG-HOLSTEIN



www.sh-kursportal.info

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

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

Sprachen



Inhalt

Dänisch,
Deutsch als Zweitsprache,
Englisch, Französisch,
Italienisch, Japanisch,
Koreanisch, Neugriechisch,
Niederländisch, 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

Fachbereich Fremdsprachen

Dr. Stephanie Kirschnick

Tel. 04101-211-7009, kirschnick@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter Tel.: 04101/211-7005

DEUTSCHKURSE

AN DER VHS PINNEBERG

(ÜBER DAS BAMF GEFÖRDERT)

Wir bieten BAMF-geförderte Deutschkurse:

Erstorientierungskurse, Integrationskurse (auch mit Alphabetisierung) sowie Berufssprachkurse. Aktuelle Kurstermine und Informationen finden Sie auf unserer Webseite.

www.vhs-pinneberg.de



Anmeldung und Beratung:

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

Inas Alsafar (Berufssprachkurse)

Montag bis Freitag von 09:00 - 15:00 Uhr,
Dienstag von 11:00 - 17:00 Uhr
Tel.: 04101/211-7002,
E-Mail: alsafar@vhs-pinneberg.de





DEUTSCH ABENDKURSE UND BILDUNGSURLAUBE

Wenn Sie weiterlernen möchten oder tagsüber arbeiten, sind die Abendkurse oder Bildungsurlaube eine Möglichkeit dranzubleiben. In der Gruppe verbessern Sie gemeinsam die Sprachkenntnisse.

Eine Förderung über den Sozialpass der Stadt Pinneberg ist auch für diese Kurse möglich.

Deutsch als Zweitsprache A1.1 Abendkurs

3067

Syed Arshad Rizvi

Mo., 17.00-18.30 Uhr

Fr., 17.30-19.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

30 Termine

Entgelt: EUR 198,--

Deutsch als Zweitsprache A1.3 Abendkurs

3069

Syed Arshad Rizvi

Di.+Do., 20.2.2024 - 25.6.2024,

19.45-21.15 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 104

30 Termine

Entgelt: EUR 198,--

Deutsch als Zweitsprache B1.3 Abendkurs

3076

Mira Hübbe

Mo.+Mi., 19.2.2024 - 26.6.2024,

19.45-21.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

30 Termine

Entgelt: EUR 198,--

Deutsch als Zweitsprache A1.2 Abendkurs

3068

Mira Hübbe

Do.+Sa. 22.02.2024-04.07.2024

Do. 18.15-19.45 Uhr

Sa. 09.00-10.30 Uhr

30 Termine

VHS, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 198,--

Deutsch als Zweitsprache A2.1 Abendkurs

3070

Syed Arshad Rizvi

Di.+Do., 20.2.2024 - 25.6.2024,

18.15-19.45 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 104

30 Termine

Entgelt: EUR 240,--

Deutsch als Zweitsprache B2.2 Abendkurs

3088

Dr. Angelika Klaska

Mo.+Mi., 19.2.2024 - 26.6.2024,

18.00-19.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 342

30 Termine

Entgelt: EUR 228,--

3068-Z

Syed Arshad Rizvi

Mi., 21.2.2024 -03.07.2024,

18.00-21.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

16 Termine

Entgelt: EUR 224,--

Deutsch als Zweitsprache A2.2 Abendkurs

3071

Mira Hübbe

Do.+Sa. 22.02.2024-04.07.2024

Do 19.45-21.15 Uhr

Sa 10.30-12.00 Uhr

30 Termine

VHS, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 198,--

Deutsch B2 Beruf – Bildungsurlaub



Dieser Kurs vermittelt Deutschkenntnisse
hinführend auf die Niveaustufe B2.

3089

Schukrija Lalee

Mo - Fr, 1.4.2024 - 5.4.2024,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 338

5 Termine

Entgelt: EUR 380,--

Deutsch als Zweitsprache A2.3 Abendkurs

3073

Mira Hübbe

Mo.+Mi., 19.2.2024 - 26.6.2024,

18.15-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

30 Termine

Entgelt: EUR 198,--

3090

Schukrija Lalee

Mo - Fr, 21.10.2024-25.10.2024,

09.00-16.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 338

5 Termine

Entgelt: EUR 380,--





FREMDSPRACHEN

Was?

In unseren Kursen geht es um Verständigung im Alltag, im Beruf oder auf Reisen, damit man Gehörtes verstehen, selbst sprechen und schreiben sowie Geschriebenes lesen kann. Aber gerade in den Fremdsprachen geht es auch um das Verständnis anderer Menschen und Kulturen.

Wie?

Sie lernen erwachsenengerecht in partnerschaftlicher und entspannter Atmosphäre mit aktuellem, praxisorientierten Kursmaterial und modernen Medien. Mit welchem Buch in Ihrem Kurs gearbeitet wird, finden Sie auf unserer Webseite unter Ihrem Kurs.

Der richtige Kurs?

Sie suchen den richtigen Sprachkurs? Dann rufen Sie uns an (04101 – 211 7009) oder schicken Sie uns eine E-Mail (kirschnick@vhs-pinneberg.de). Wenn Sie Vorkenntnisse – auch geringe – haben, besuchen Sie keinen Anfängerkurs. Sie können bereits zu Hause einen Online-Einstufungstest machen, der Ihnen hilft, den richtigen Kurs zu finden:

<https://www.cornelsen.de/empfehlungen/sprachtest>



DÄNISCH

Dänisch A1 für Anfänger*innen – Online



3202

Muttersprachliche Kursleitung von der „Sprogskolen Kolding“

Do., ab 22.2.2024, 18:30 – 19:30 Uhr
15 Termine

Entgelt: 280,--

Dänisch B1 Dansk for viderekomne Abendkurs

3203

Malte Lücke

Do., ab 21.3.2024, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 119
10 Termine

Entgelt: EUR 65,--

Dänisch B2 Dansk Konversation Abendkurs

3204

Malte Lücke

Do., ab 21.3.2024, 20.00-21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 119
10 Termine

Entgelt: EUR 87,--

ENGLISCH

Englisch A1 Bildungsurlaub „Mut zum Sprechen“ Teil 1



Sie haben keine oder nur sehr geringe Kenntnisse der englischen Sprache? In diesem Kursus steigen Sie in die englische Sprache ein: Sie lernen einfache, alltägliche Ausdrücke und ganz einfache Sätze, können Auskünfte einholen und einfache Fragen beantworten.

3205

Erika Gagel, Dr. Silke Reher-Rose

Mo - Fr, 15.4.2024 - 19.4.2024,
08.30-15.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 338
5 Termine

Entgelt: EUR 320,--

Englisch A1 Bildungsurlaub „Mut zum Sprechen“ Teil 2

Kurs für Teilnehmende mit geringen Vorkenntnissen der englischen Sprache: Sie kennen erste alltägliche Ausdrücke und einfache Sätze, können Fragen stellen und beantworten. Im Kurs erweitern Sie Ihre Kenntnisse und werden routinierter im Sprechen.

3206

Erika Gagel, Dr. Silke Reher-Rose

Mo - Fr, 10.6.2024 - 14.6.2024,
08.30-15.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
5 Termine

Entgelt: EUR 320,--

Englisch A1.2 Abendkurs

3207

Eyad Isper

Do., ab 22.2.2024, 18.15-19.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 103
12 Termine

Entgelt: EUR 96,--



EYAD ISPER

Ich habe vier Jahre lang englische Literatur in Syrien an der Tishreen-Universität studiert und anschließend ein einjähriges Lehrdiplom abgeschlossen. Ich habe mich schon immer für Englisch interessiert. Was mir am Unterrichten Spaß macht, ist, dass ich anderen Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund helfen kann, Kontakte zu knüpfen. Ich arbeite auch sehr gerne mit Kindern. Derzeit arbeite ich als Verwaltungsmitarbeiter im Diakonischen Werk Hamburg-West/Südholstein und unterrichte Englisch an der VHS. Ich bin 37 Jahre alt und lebe in Pinneberg.



Sprachen

Englisch A2 Bildungsurlaub „Mut zum Sprechen“ Teil 1



Auffrischkurs

Für Teilnehmende mit Grundkenntnissen:
Sie erweitern Ihre Kenntnisse in Wort-
schatz und Grammatik zu alltäglichen
Themen, das Sprechen steht im Vorder-
grund des Kurses.

3211

Erika Gagel, Dr. Silke Reher-Rose

Mo - Fr, 21.10.-25.10.2024,
08.30-15.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
5 Termine
Entgelt: EUR 320,--

Easy English Conversation A2/B1

3214

Charlotte Hoven

Di., ab 20.2.2024, 10.35-12.05 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
13 Termine
Entgelt: EUR 104,--

Englisch A2/B1 Schmökern und Konversation

3215

Charlotte Hoven

Di., ab 20.2.2024, 14.00-15.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
13 Termine
Entgelt: EUR 208,--

Englisch B1 ab Lektion 3

3217

Erika Gagel

Mo., ab 19.2.2024, 19.00-20.30 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 224
15 Termine
Entgelt: EUR 114,--

Englisch B1 Vormittagskurs

3230

Erika Gagel

Mo., ab 12.2.2024, 09.30-11.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
16 Termine
Entgelt: EUR 160,--

Englisch B1 Conversation Vormittagskurs

3231

Erika Gagel

Di., ab 13.2.2024, 09.00-10.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
17 Termine
Entgelt: EUR 119,--

Englisch B1 Abendkurs

3242

Gabriele Elf

Do., ab 22.2.2024, 18.15-19.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
15 Termine
Entgelt: EUR 129,--

Englisch B2 Conversation Vormittagskurs

3256

Charlotte Hoven

Di., ab 20.2.2024, 09.00-10.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335
13 Termine
Entgelt: EUR 84,--

Englisch B2 Talk on Tuesdays Nachmittagskurs

3264

Brigitte Braren

Di., ab 20.2.2024, 16.30-18.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 053
13 Termine
Entgelt: EUR 84,--

FRANZÖSISCH

Französisch für Anfänger*innen

3300

Maryline Grosse

Mo., ab 19.2.2024, 19.30-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 338
15 Termine
Entgelt: EUR 156,--

Französisch für Wiedereinsteiger*innen (A2-B1)

3301

Margarete Palaschewski

Do., ab 1.2.2024, 17.30-19.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 343
16 Termine
Entgelt: EUR 112,--

Französisch B1 Konversation Mittwochvormittag

3321

Marina Jansen

Mi., ab 7.2.2024, 09.30-11.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
8 Termine
Entgelt: EUR 64,--



Kursportal Schleswig-Holstein

www.sh-kursportal.de

Ihre Datenbank für Weiterbildung im Norden

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

Gefördert durch:



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



DAPHNE DRISCHLER-POSLUSCHNY

Ich bin als Tochter einer niederländischen Mutter zweisprachig aufgewachsen. Im Rahmen meiner Berufsausbildung habe ich drei Jahre in den Niederlanden studiert und bin seit über dreißig Jahren als Pädagogin tätig. Mindestens ein Jahresurlaub führt mich in unser schönes Nachbarland – auch um dort Freunde und Verwandte zu treffen. Durch meinen Kurs bekommen Sie die Möglichkeit, die ersten Schritte auf Niederländisch zu unternehmen.



ITALIENISCH

Italienisch A2

3351

Agnese Melegatti

Mi., ab 21.2.2024, 19.30-21.00 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
17 Termine

Entgelt: EUR 145,--

Italienisch A2.3

3353

Dr. Andrea Mott

Mo., ab 19.2.2024, 18.00-19.30 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 227
13 Termine

Entgelt: EUR 195,--

Italienisch nach Themen

3354

Agnese Melegatti

Mi., ab 21.2.2024, 18.00-19.30 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
10 Termine

Entgelt: EUR 190,--

JAPANISCH

Japanisch für Fortgeschrittene

3403

Misaki Strömer

Di., ab 20.2.2024, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 301 (Neubau)
15 Termine

Entgelt: EUR 225,--

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch für Anfänger*innen

3500

Daphne Drischler-Posluschny

Mi., ab 21.2.2024, 10.00-11.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
15 Termine

Entgelt: EUR 170,--

RUSSISCH

Russisch A1.3

3650

Viktor Wolf

Mi., ab 28.2.2024, 17.15-18.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
12 Termine

Entgelt: EUR 192,--

Russisch A2 + Einfache Konversation

3658

Viktoria Wolf-Arutjunowa

Mo., ab 26.2.2024, 16.10-17.40 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337
12 Termine

Entgelt: EUR 168,--

Russisch B1 Konversation

3661

Viktoria Wolf-Arutjunowa

Mo., ab 26.2.2024, 13.45-15.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337
12 Termine

Entgelt: EUR 162,--

Russisch B2 Konversation + Literatur

3662

Viktor Wolf

Mi., ab 28.2.2024, 19.00-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
12 Termine

Entgelt: EUR 192,--

KOREANISCH

Koreanisch für Anfänger*innen

3420

Jinsun Chae

Mi., ab 21.2.2024, 18.30-20.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
10 Termine

Entgelt: EUR 180,--

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch A1.1 für Anfänger*innen

3450

Constantin Petavrakis

Mo., ab 19.2.2024, 18.30-20.00 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
10 Termine

Entgelt: EUR 156,--

Neugriechisch A1.2

3451

Constantin Petavrakis

Mo., ab 19.2.2024, 20.00-21.00 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
10 Termine

Entgelt: EUR 112,--



Sprachen

SCHWEDISCH

Schwedisch für Anfänger*innen A1 – Online Kleingruppe

3700

Elizabet Andelius

Mi., ab 21.2.2024, 17.30-18.30 Uhr

Web-Seminar/Online-Unterricht

15 Termine

Entgelt: EUR 156,--



Schwedisch für Anfänger*innen A1.2 – Online Kleingruppe

3701

Elizabet Andelius

Mi., ab 21.2.2024, 19.00-20.00 Uhr

Web-Seminar/Online-Unterricht

15 Termine

Entgelt: EUR 156,--



JULIE HERRERA

Ich komme aus Kolumbien und Spanisch ist meine Muttersprache. Im Unterricht ist mir wichtig, dass alle mit Spaß lernen und viel sprechen. Die Abwechslung bei den Methoden und die Möglichkeit, das Gelernte im Urlaub anzuwenden, sind für mich von großer Bedeutung. Nach einem wirtschaftswissenschaftlichen Studium und verschiedenen Tätigkeiten habe ich 2011 angefangen, Spanisch zu unterrichten, und beim Instituto Cervantes die didaktischen Grundlagen gelernt.



SPANISCH

Spanisch A1 Bildungsurlaub Español en una semana



Für Kursteilnehmende ohne Vorkenntnisse: Sie möchten Spanisch lernen - für den Urlaub oder den Beruf? Dann lernen Sie in diesem Kurs einfache, alltägliche Ausdrücke und Sätze, können am Ende Auskünfte einholen und einfache Fragen beantworten.

3800

Julie Herrera

Mo - Fr, 11.3.2024 - 15.3.2024,

08.30-15.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

5 Termine

Entgelt: EUR 340,--

Spanisch A1.2

3804

Francisco Mejia Salazar

Mo., ab 19.2.2024, 19.45-21.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

15 Termine

Entgelt: EUR 108,--

Spanisch A1.3

3805

Francisco Mejia Salazar

Mo., ab 19.2.2024, 18.15-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 343

15 Termine

Entgelt: EUR 108,--

Spanisch A2.3 – Online



3806

Tula Garagorri de Kirchmann

Mi., ab 21.2.2024, 16.00-17.30 Uhr

Online-Unterricht

14 Termine

Entgelt: EUR 189,--

Spanisch B1

3823

Mona Merrikh

Do., ab 1.2.2024, 16.15-17.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

15 Termine

Entgelt: EUR 117,--

Spanisch B2

3826

Mona Merrikh

Do., ab 1.2.2024, 18.00-19.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

15 Termine

Entgelt: EUR 117,--

TÜRKISCH

Türkisch A1.2

3900

Nagihan Ahmetoglu

Mo., ab 19.2.2024, 18.00-19.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 336

15 Termine

Entgelt: EUR 174,--

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.

Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr

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

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7006

ENTSPANNUNG

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine Lernmethode für Menschen aller Altersgruppen. Die vielfältigen Bewegungen unterstützen dabei, den eigenen Körper anders zu spüren, und eröffnen neue Handlungsmöglichkeiten und Verbesserungen in Bewegungsabläufen.

4006

Susanne Windzio

Mo., ab 12.2.2024, 16.15-17.15 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

14 Termine

Entgelt: EUR 118,--

4007

Susanne Windzio

Mo., ab 12.2.2024, 17.30-18.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

14 Termine

Entgelt: EUR 118,--



SUSANNE WINDZIO

Seit ich vor vielen Jahren mit der Feldenkrais Methode in Kontakt gekommen bin, hat mich die Begeisterung nicht mehr losgelassen. Irgendwann wollte ich nicht nur Teilnehmerin sein und habe die vierjährige - vom Feldenkrais Verband akkreditierte - Ausbildung zur Feldenkrais Lehrerin gemacht. Seit 2020 unterrichte ich an der VHS. Was fasziniert mich an dieser Methode?: Durch das bewusste Erforschen von Bewegungen ohne Leistungsdruck oder Vergleich mit anderen ist es möglich, Zusammenhänge und Muster im Körper zu erkennen, mehr über sich zu erfahren und beweglicher zu werden oder zu bleiben. Damit ist Feldenkrais ein Lernprozess, der ein Leben lang anhält.



Gesundheit & Fitness

SUSAN HOFFMEISTER

Susan Hoffmeister ist Führungskraft im Personalwesen und verfügt als Beraterin, Coach und Trainerin über eine langjährige Berufserfahrung. Sie berät Führungskräfte und Mitarbeitende zu beruflichen Themen wie Karriereentwicklung, Bewerbungsstrategien und Gesprächsführung. Achtsamkeit am Arbeitsplatz, gesundheitsorientierte Seminare zur Stärkung der Stresskompetenz und Sportkurse wie Nordic Walking und Fasziales Stretching liegen ihr als ausgebildete Fitnesstrainerin am Herzen..



Stress bewältigen mit Gelassenheitstraining, faszialem Stretching und progressiver Muskelentspannung

- Bildungsurlaub -

Informationen auf S. 16.

4054

Susan Hoffmeister

Mo - Fr, 24.6.2024 - 28.6.2024,
09.00-16.00 Uhr

VfL Pinneberg, Fahltskamp 53,
Pinneberg

5 Termine

Entgelt: EUR 325,-

Mit Achtsamkeit und faszialem Stretching neue Energie schöpfen

Im Kurs lernen Sie, beruflichen und persönlichen Herausforderungen mit mehr Ruhe und innerer Stärke zu begegnen. Die Übungen helfen Ihnen, mehr Entspannung und Wohlbefinden zu spüren und nachhaltig einen gesunden und selbstfürsorglichen Umgang mit beruflichen und alltäglichen Belastungen zu erlernen.

4055

Susan Hoffmeister

Mi., ab 6.3.2024, 18.00-19.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

4 Termine

Entgelt: EUR 105,-



Mit Achtsamkeit und faszialem Stretching mehr Entspannung im Alltag spüren

In diesem Folgekurs nehmen wir uns Zeit, Ruhe zum Durchatmen zu finden. Sie lernen, beruflichen und persönlichen Herausforderungen mit mehr Ruhe und innerer Stärke zu begegnen. Jeder Kurs-tag wird mit einem Faszialen Stretching - ein wohltuendes, sanftes Ganzkörpertraining- abgeschlossen. Die Kursteilnahme setzt keinen Besuch des Erstkurses (4055) voraus.

4056

Susan Hoffmeister

Mi., ab 24.4.2024, 18.00-19.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

4 Termine

Entgelt: EUR 105,-

Entspannung – Eine kleine Auszeit vom Alltag

Der Kurs ist ein Potpourri aus Möglichkeiten, Körper und Geist zu regenerieren und Stress abzubauen. Verschiedene Entspannungstechniken, Achtsamkeitsübungen und Körperübungen werden kennengelernt.

4064

Inken Reimer

Di., ab 5.3.2024, 20.00-21.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

10 Termine

Entgelt: EUR 112,-

Meditation für alle

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

4065

Tatiana Maria Egner

So., ab 25.2.2024, 10.30-11.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

12 Termine

Entgelt: EUR 140,-

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.

4069

Renate Diebold

Fr., ab 9.2.2024, 19.00-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Halle A

14 Termine

Entgelt: EUR 90,-

INKEN REIMER

Ich bin Entspannungs-, Achtsamkeits- und Atemtrainerin, sowie mit Leidenschaft Yin Yoga Lehrerin. Mich begeistern die vielen Entspannungsmöglichkeiten, mit denen wir nicht nur körperlich, sondern auch geistig zur Ruhe kommen und dadurch mit uns selbst achtsamer im Alltag werden. Das möchte ich in meinen Kursen gerne weitergeben.





YOGA

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

- für Yogaerfahrene

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

4113

Susanne Steinbach

Mi., ab 21.2.2024, 08.30-10.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
15 Termine

Entgelt: EUR 156,--

4114

Susanne Steinbach

Do., ab 22.2.2024, 18.00-19.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
15 Termine

Entgelt: EUR 156,--

Hatha-Yoga ab 50+

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



4120

Ilse Philips

Do., ab 22.2.2024, 10.00-10.45 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
11 Termine

Entgelt: EUR 62,--

4121

Ilse Philips

Do., ab 22.2.2024, 11.15-12.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
11 Termine

Entgelt: EUR 62,--

Anmeldung im Internet
www.vhs-pinneberg.de



Hatha-Yoga

- für Anfänger*innen 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.

4124

Birgit Heine

Di., ab 20.2.2024, 09.15-10.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
19 Termine

Entgelt: EUR 216,--

4125

Birgit Heine

Di., ab 20.2.2024, 10.45-12.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
19 Termine

Entgelt: EUR 216,--

Hatha-Yoga für jedermann

Yoga bewegt, äußerlich und innerlich, körperlich und geistig. Kraft sammeln für den Alltag, innere Ruhe finden und die eigenen körperlichen Möglichkeiten und Grenzen erkennen. Einen Ankerplatz haben, an dem man sich aufgehoben fühlt, um sich eigenen Bedürfnissen zuzuwenden.

4126

Silke Boenkendorf

Mi., ab 21.2.2024, 10.30-12.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
13 Termine

Entgelt: EUR 130,--

Yin Yoga – Ein Yogastil der Körper und Geist in Einklang bringt

In diesem Kurs praktizieren wir hauptsächlich Yoga Positionen im Sitzen und Liegen, um unseren oftmals hektischen Alltag auf sanfte und ruhige Weise auszugleichen. Der Fokus ist auf das Dehnen der Muskeln, die Entspannung und den bewussten Atem gelegt.

4127

Inken Reimer

Mi., ab 6.3.2024, 15.00-16.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
10 Termine

Entgelt: EUR 112,--

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. Die Haltungen werden viel im Liegen auf der Matte ausgeführt.

4128

Nina Kluge

Do., ab 22.2.2024, 19.45-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
15 Termine

Entgelt: EUR 175,--

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.

4129

Inga van der Wees

Sa., 17.2.2024, 13.05-14.05 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 16,--

4130

Inga van der Wees

Sa., 27.4.2024, 13.05-14.05 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 16,--



Schnupperkurs – „Freude im Freien: Fröhlicher Wohlfühltreff im Rosengarten“

Lust auf Lachen und Leichtigkeit im Freien? Hier ist DIE Gelegenheit, in Pinnebergs schöner Natur in Bewegung zu kommen und Lebensfreude zu spüren.

4131

Irene Thelen-Denk

Fr., 9.2.2024, 15.15-16.15 Uhr

Treffpunkt: Seitlicher Eingang

Rosengarten (direkt an der Mühlenau)

1 Termin

Entgelt: EUR 13,--

„Freude im Freien: Fröhliche Wohlfühltreffs im Rosengarten“

Lust auf Leichtigkeit und Lebensfreude? Wir bringen Körper und Seele in Schwung, indem wir uns bewegen, befreit durchatmen und ausgelassen miteinander lachen.

4132

Irene Thelen-Denk

Fr., ab 16.2.2024, 15.15-16.15 Uhr

Treffpunkt: Seitlicher Eingang

Rosengarten (direkt an der Mühlenau)

10 Termine

Entgelt: EUR 78,--

Kundalini Yoga f. Anfänger*innen 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.

4135

Susan Remé

Di., ab 20.2.2024, 18.15-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

15 Termine

Entgelt: EUR 144,--



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 ist der eine Brücke vom Arbeitsalltag ins Wochenende.

4212

Claudia Scheel

Fr., ab 23.2.2024, 18.45-19.45 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

15 Termine

Entgelt: EUR 96,--

TAI CHI

Tai Chi Chuan für Anfänger*innen

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.

4215

Kati Schlund

Fr., ab 16.2.2024, 16.30-17.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

15 Termine

Entgelt: EUR 130,--

Tai Chi Chuan für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

Siehe Kurs 4215

4216

Kati Schlund

Fr., ab 16.2.2024, 17.30-18.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

15 Termine

Entgelt: EUR 130,--

GESUNDER RÜCKEN

Gesunder Rücken mit Pilates & Rückenfitness

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

4304

Inga van der Wees

Mo., ab 19.2.2024, 10.15-11.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

15 Termine

Entgelt: EUR 90,--

4305

Inga van der Wees

Fr., ab 23.2.2024, 10.15-11.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

15 Termine

Entgelt: EUR 90,--

Rücken- und Funktionsgymnastik

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

4307

Benno Meyel

Mo., ab 5.2.2024, 17.45-19.00 Uhr

Schulzentrum Nord, Halle B

13 Termine

Entgelt: EUR 140,--

4308

Benno Meyel

Mo., ab 5.2.2024, 19.00-20.15 Uhr

Schulzentrum Nord, Halle B

13 Termine

Entgelt: EUR 140,--

4309

Benno Meyel

Mi., ab 7.2.2024, 09.00-10.00 Uhr

Jahnhalle, Ballettraum

14 Termine

Entgelt: EUR 144,--

4310

Benno Meyel

Mi., ab 7.2.2024, 10.10-11.10 Uhr

Jahnhalle, Ballettraum

14 Termine

Entgelt: EUR 144,--



SENIORENGYMNASTIK

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 und erhält und fördert die Beweglichkeit und trainiert die Koordinationsfähigkeit. Es wird durch Entspannungs- und Atemübungen abgerundet.

4315

Romy Grimm

Di., ab 13.2.2024, 14.15-15.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
15 Termine
Entgelt: EUR 98,--

Stuhlgymnastik für 60+ und Menschen mit Einschränkungen



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.

4316

Romy Grimm

Di., ab 13.2.2024, 15.15-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
15 Termine
Entgelt: EUR 98,--

WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

Wassergymnastik

Gesundheit, Entspannung und Spaß

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

4402

Petra Schankin

Mi., ab 21.2.2024, 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.

4501

Sandra Kujawa

Do., ab 22.2.2024, 19.00-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
15 Termine
Entgelt: EUR 144,--

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 zu flotter Musik riesigen Spaß macht.

4503

Heike Anger

Sa., 4.5.2024, 11.00-13.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin
Entgelt: EUR 20,--

Nordic Walking – aber richtig! – Kurs für Einsteiger*innen

Du walkst vielleicht schon seit einiger Zeit und merkst, dass dir die Technik fehlt. In der Schnupperstunde lernst du spielerisch erste Basics zu einer gelenkschonenden Technik, die effektiv ist und den ganzen Körper einbezieht.

4505

Katrin Werstler

So., 10.3.2024, 15.00-16.00 Uhr
Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz,
Uetersener Weg
1 Termin
Entgelt: EUR 12,--

Nordic Walking zur Optimierung von Haltung & Technik – für Fortgeschrittene

In diesem Kurs hast du die Gelegenheit, dich beim (Nordic)-Walken zu sehen und über diesen neuen Blick von außen große Lernfortschritte zu verzeichnen. Mit Hilfe der Videoanalyse kannst du deine Technik verfeinern und durch sanftes Intervalltraining deine Kondition stärken!

4506

Katrin Werstler

So., 10.3.2024, 16.00-17.00 Uhr
Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz,
Uetersener Weg
1 Termin
Entgelt: EUR 12,--

Indoor-Cycling am Sonntag

- in Zusammenarbeit mit dem VfL -

In der kalten und rutschigen Jahreszeit hält man sich im lichtdurchfluteten Kursraum auf den neuesten Fahrrädern fit. Mit toller Musik und motivierenden Trainern macht es gleich nochmal so viel Spaß. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

4507

VfL - Team

So., ab 4.2.2024, 10.00-11.00 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
12 Termine
Entgelt: EUR 72,--



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.

4509

Jennifer Lund

Mo., ab 19.2.2024, 18.15-19.45 Uhr
Hans-Claussen-Schule, Turnhalle
15 Termine

Entgelt: EUR 141,--

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.

4511

Andrea Woelk

Di., ab 20.2.2024, 18.30-19.45 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
16 Termine

Entgelt: EUR 115,--

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.

4512

Andrea Woelk

Mo., ab 19.2.2024, 18.45-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
16 Termine

Entgelt: EUR 115,--

Bodyforming

-Kooperation mit dem VfL Pinneberg

Hier erwartet Dich der Klassiker mit neuen Trainingsmethoden. Mit Tabata und kleinen Challenges formen wir unseren Körper, besonders natürlich die Zonen Bauch, Beine und Po.

4513

Malin Sefrin

Mi., ab 21.2.2024, 18.00-19.00 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53

15 Termine

Entgelt: EUR 90,--

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? - In dieser Stunde vergessen.

4515

Andrea Woelk

Mi., ab 21.2.2024, 19.00-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
16 Termine

Entgelt: EUR 92,--

Fitness 2024 – 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 individuelle Trainingspläne, die genau auf die Bedürfnisse abgestimmt sind.

4520

Ulli Dierfeld

Mo., ab 19.2.2024, 08.15-09.15 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53

17 Termine

Entgelt: EUR 103,--

4521

Mike Sen Gupta

Di., ab 20.2.2024, 18.30-19.30 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53

17 Termine

Entgelt: EUR 103,--

4522

Mike Sen Gupta

Fr., ab 23.2.2024, 08.15-09.15 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53

17 Termine

Entgelt: EUR 103,--

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 Deine Beweglichkeit und Stabilität, besonders für die Hüft- und Schultergelenke.

4523

Mike Sen Gupta

Mi., ab 21.2.2024, 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.

4532

Inga van der Wees

Sa., 8.6.2024, 12.15-13.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340
1 Termin

Entgelt: EUR 20,--



Der VfL Pinneberg ist einer der größten Breitensportvereine Schleswig-Holsteins. Mit über 500 unterschiedlichen Sportarten gibt es für Klein, Groß, Einsteiger, Ambitionierte und Fortgeschrittene ein großes Portfolio. Im vereinseigenen Sportzentrum und an anderen Orten ermöglicht der VfL ein familiäres und sicheres Umfeld und sorgt für ein sportliches Zuhause.



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.

4540

Benno Meyel

So., 3.3.2024, 10.00-16.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 70,--

TENNIS

Tennis

für Anfänger*innen und
Wiedereinsteiger*innen
- in Kooperation mit dem
Pinneberger Tennisclub -

4611

Norbert Christiansen

Di., ab 20.2.2024, 21.00-22.00 Uhr
Anlage des Tennisclubs, Voßbarg 12
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4612

Norbert Christiansen

Di., ab 7.5.2024, 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 Joggingschuhe) falls vorhanden Tennisschläger. Bälle werden gestellt, ebenso bei Bedarf Tennisschläger.

Tennis

Anfänger*innen und
Wiedereinsteiger*innen
- in Kooperation mit dem
Tennisclub Prisdorf -

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

4614

Georg Wachsmann

Sa., ab 24.2.2024, 10.00-11.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4615

Georg Wachsmann

Sa., ab 24.2.2024, 11.00-12.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4616

Georg Wachsmann

Sa., ab 24.2.2024, 13.00-14.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4617

Georg Wachsmann

Sa., ab 24.2.2024, 14.00-15.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4618

Georg Wachsmann

Sa., ab 24.2.2024, 15.00-16.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4619

Georg Wachsmann

Fr., ab 17.5.2024, 10.00-11.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4620

Georg Wachsmann

Sa., ab 18.5.2024, 11.00-12.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4621

Georg Wachsmann

Sa., ab 18.5.2024, 13.00-14.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4622

Georg Wachsmann

Sa., ab 18.5.2024, 14.00-15.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4623

Georg Wachsmann

Sa., ab 18.5.2024, 15.00-16.00 Uhr
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 65,--

TANZ

Tropical Dance Fitness

-Latin, Samba, Afro, Swing.... Dance Mix
Ein fröhliches und effektives Tanz- und
Körpertraining zu exotischen Rhythmen.

4648

Inga van der Wees

Sa., 17.2.2024, 12.15-13.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 11,--

4649

Inga van der Wees

Sa., 27.4.2024, 12.15-13.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 11,--



Gesundheit & Fitness



Durch die Welt der Tänze

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

4652

Marita Wichelmann

Sa., 24.2.2024, 15.00-18.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340
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.

4658

Dobri Gjurkov

Sa., 6.4.2024, 16.00-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340
1 Termin

Entgelt: EUR 59,--

Salsa Sonntag: Kubanisches Tanzgefühl für Einsteiger*innen

Zu Salsa-Musik nähern wir uns locker und mit Spaß dem kubanischen Tanzgefühl an. Anfangs eher als Einzeltanz versuchen wir Koordination und Salsa-Elemente so zu verbinden, dass sich daraus Salsa-Tänze entwickelt.

4660

Jorge Luis Bernot Toirac

So., ab 25.2.2024, 15.15-16.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340
5 Termine

Entgelt: EUR 58,--

Salsa Sonntag: Kubanisches Tanzgefühl für Fortgeschrittene

Beschreibung siehe 4660

4661

Jorge Luis Bernot Toirac

So., ab 26.5.2024, 15.15-16.15 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340
6 Termine

Entgelt: EUR 70,--

Tanzen – Ein Angebot für Frauen

Ein Tanzangebot für Frauen, die gern in Bewegung kommen möchten. Freie Bewegung nach der Tanztherapeutischen Methode: Heilende Kräfte Im Tanz.

4663

Wibke Klemm

Fr., ab 8.3.2024, 12.00-14.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340
8 Termine

Entgelt: EUR 150,--

KREATIVE KÜCHE

Schokolade und Wein – Eine Kombination die verführt

Wein und Schokolade sind ein Traum-paar! Die süße Sünde stellt zusammen mit Wein eine noch größere Versuchung dar.

4701

Johann Holm

Sa., 24.2.2024, 18.30-22.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 341
1 Termin

Entgelt: EUR 27,--

Das Beste der Saison neu interpretiert

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Ob gestapelt, gewickelt oder gerollt: neue Lieblingsrezepte vom Feinsten. Mal mit Fisch, Fleisch oder süß.

4710

Joachim Schröder

Sa., 29.6.2024, 14.00-18.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 36,--

Leicht und köstliche Low Carb Gerichte

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Schmackhafte Genussrezepte ohne Fisch und Fleisch – lecker.

4711

Joachim Schröder

Sa., 13.7.2024, 14.00-18.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 36,--

Tapas I

-Kooperation mit Küchenkate Fenske

Die spanischen Kleinigkeiten: Begleitung zum Wein oder Gespräch: Piemientos de Padron, gefüllte Datteln, Albondigas, Chorizo in Rotwein, Gambas auf maurische Art, Miesmuscheln, Pulpo - die Reihe der Tapas ist endlos, begrenzt nur durch Zeit und Aufwand.

4712

Stephan Boriss

Fr., 5.4.2024, 18.00-22.00 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
1 Termin

Entgelt: EUR 35,-- plus Kochumlage





Tapas II

-Kooperation mit Küchenkate Fenske

Es geht weiter mit u. a. Spießern von Lamm und Thun, mit Empanadas und Artischockenherzen.

4713

Stephan Boriss

Fr., 21.6.2024, 18.00-22.00 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 35,--

Fingerfood für Geniesser*innen

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Leckeres Fingerfood nicht nur für einen schönen Anlass oder als kleine Aufmerksamkeit zum Verschenken. Verschiedene Kleinigkeiten werden an diesem Tag zubereitet und genossen.

4714

Joachim Schröder

Sa., 2.3.2024, 14.00-18.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 36,--

Mexikanische Küche

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Leckere Rezepte aus México, wie Enchiladas aus Hähnchen, Tacos und Nachos aus Fleisch, Mais Suppe oder eine Ceviche aus Garnelen mit Avocado. Natürlich gibt es auch einen Nachtisch.

4715

Itzenith Barahona

Sa., 24.2.2024, 14.00-17.00 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 28,--



ITZENITH BARAHONA

Ich heiße Itzenith Barahona und komme aus Panamá. Meine Muttersprache ist Spanisch. Seit 20 Jahren wohne ich in Deutschland, reise gerne, treibe Sport und koche. Ich liebe besonders, Rezepte aus Lateinamerika auszuprobieren und zuzubereiten. Seit mehr als 10 Jahren bin ich an der VHS als Spanisch Lehrerin tätig und habe auch verschiedene Kochkurse angeboten. Ich freue mich, wieder mit an Bord zu sein und einen Teil meiner Kultur und das Essen mit Euch zu teilen.

Drei Gänge Menü

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Fisch und Meeresfrüchte stehen im Zentrum: Suppe mit Fisch und Meeresfrüchten, dann Lachs und als Nachtisch ein leckeres Mango Mousse.

4716

Itzenith Barahona

Sa., 15.6.2024, 14.00-17.00 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 28,--

Naschies ohne Zucker für Ostern selbstgemacht

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Jeder kennt's: Man hat Appetit auf Süßes und im Supermarkt gibt es nur überzuckerten und ungesunden Süßkram. Heute stellen wir kleine Leckereien zum Thema Ostern ohne Haushaltszucker selbst her.

4717

Yvonne Kneese

Sa., 16.3.2024, 14.30-17.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 26,--

Mocktails – Cocktails ohne Alkohol für Partys, Grillfeste und mehr

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Bald geht es wieder los mit Grillfesten – da passt ein leckeres, kühles Getränk gut dazu. Am besten ein Mocktail - also Cocktail ohne Alkohol -, der schon ein bisschen Vorfreude auf den nächsten Urlaub macht.

4718

Yvonne Kneese

Sa., 27.4.2024, 15.00-19.00 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 34,--

Mocktails – Cocktails ohne Alkohol für die Sommerparty

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Sommerzeit ist Partyzeit: Dazu ein Mocktail - Cocktail ohne Alkohol - der schon Vorfreude auf den Urlaub macht.

4719

Yvonne Kneese

Sa., 8.6.2024, 15.00-19.00 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 34,--

Met-Tasting: vom Wikingertrunk zum edlen Honigwein

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Die Imkerin Stefanie Willmann gibt Einblick in Geschichte und Herstellung von Honigweinen. Verschiedene Kategorien werden vorgestellt und beim Tasting von zehn Gewürz- und Honigfruchtweinsorten aus ganz Europa probiert.

4720

Stefanie Willmann

Fr., 8.3.2024, 18.00-21.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 34,--

Honig- und Fruchtweinherstellung

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Eigenen Wein herstellen: Es geht um Grundlagen, welche Ausrüstung und Substanzen man benötigt und wie man in Abhängigkeit von den Früchten, Honigsorten, Hefen und des Herstellungsprozesses den Geschmack und Alkoholgehalt beeinflusst.

4721

Stefanie Willmann

Fr., 24.5.2024, 18.00-21.30 Uhr
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 34,--



KOOPERATION DER REGIO KLINIKEN GMBH UND DER VOLKSHOCHSCHULE PINNEBERG



Die erfolgreiche Vortragsreihe „Gesundheitsakademie“ startet wieder und widmet sich im Frühjahr 2024 ganz unterschiedlichen Themen wie Orthopädie, Venenschmerzen, Demenz und der Pflege von Angehörigen.

In den vier Vorträgen vermitteln Expertinnen und Experten der Regio Kliniken leicht verständlich Fachwissen und stehen für Fragen und Diskussionen bereit.

Herzlich willkommen!



Prof. Dr. Justus Gille



Prof. Dr.
Max Nedelmann



Jennifer Möller



Anne Fritzsche



Dr. Nicoline
Jochmann-Schiek

Das Entgelt pro Vortrag beträgt EUR 8,- und kann vorab über die Anmeldung bei der VHS oder an der Abendkasse bezahlt werden.

Hüfte, Knie und Schulter – der Körper, ein Wunderwerk der Mechanik

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Regio Kliniken GmbH

Was tun, wenn die Schmerzen durch Arthrose, Unfälle oder alte Verletzungen im Knie, Schulter oder Hüfte unerträglich werden? Prof. Dr. Justus Gille erklärt, welche Maßnahmen helfen können, nimmt Ängste und klärt auf, ob und ab wann eine OP sinnvoll ist.

4800

**Prof. Dr. Justus Gille, Chefarzt der Allgemeinen
Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin**

Mi., 06.3.2024, 18.30-20.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Angst-Diagnose Demenz

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Regio Kliniken GmbH

Die meist älteren Erkrankten mit der Diagnose Demenz/Alzheimer werden vergesslich, orientierungslos, unruhig - sie verlieren kontinuierlich ihren „Geist“. Doch was genau passiert im Kopf? Was muss ich wissen? Wie gehe ich mit Erkrankten um? Was kann moderne Medizin leisten und können Medikamente helfen?

4801

Prof. Dr. Max Nedelmann, Chefarzt der Neurologie

Mi., 24.4.2024, 18.30-20.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Wenn ein Angehöriger plötzlich pflegebedürftig wird – was nun?

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Regio Kliniken GmbH

Wird ein Angehöriger plötzlich pflegebedürftig, stehen die Familienangehörigen vor großen Herausforderungen: Viele haben den Wunsch, ihren Partner, ihre Partnerin zu Hause zu betreuen. Doch wie kann dieses Vorhaben von heute auf morgen gemeistert werden? Was muss ich wissen? Hilfe in dieser schwierigen Situation gibt es von der „Familiale Pflege“.

4802

**Jennifer Möller und Anne Fritzsche,
Team „Familiale Pflege“**

Mi., 15.5.2024, 18.30-20.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Schaufensterkrankheit, wenn Venenschmerzen zur Qual werden.

Jeder Schritt tut weh – Betroffene müssen oft eine Weile stehen bleiben, z. B. vor einem Schaufenster. Grund sind Durchblutungsstörungen im Bein, auch genannt die „periphere arterielle Verschlusskrankheit“ oder kurz „Schaufensterkrankheit“. Dr. Schiek erklärt, was Betroffene tun und welche Behandlungen entlasten können. Der besondere Clou: Sie wird von der Übungsleiterin Heidi Hammerschmitt begleitet, die hilfreiche Übungen zeigt.

4803

**Dr. Nicoline Jochmann-Schiek,
Chefärztin der Klinik für Gefäßmedizin,
Heidi Hammerschmitt, VfL Pinneberg**

Mi., 12.6.2024, 18.30-20.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

Kultur & Kreatives



Inhalt

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

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

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7007

KUNSTGESCHICHTE

Die Erfindung der Freizeit im Impressionismus des 19. Jahrhunderts

Seine freie Zeit, außerhalb von Arbeit und Alltag zu verbringen, wird vor allem in der Malerei des Impressionismus des 19. Jahrhunderts zum Thema. Eine Reise zu Monet, Manet, Liebermann, Degas und vielen mehr.

5111

Bettina Franke-Walter

Di., 27.2., 12.3., 26.3. und 23.4.2024,

10.00-12.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3,

Raum 336

4 Termine

Entgelt: EUR 85,--

Magie der Farben. Künstler sehen den Orient

Vor dem 19. Jahrhundert wagten nur wenige europäische Künstler eine Reise in den Orient. Eine Folge dieses Aufeinandertreffens unterschiedlicher Kulturkreise ist eine wahre Explosion der Farben und Motive.

5114

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 25.4. u. 16.5.2024, 10.00-11.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

2 Termine

Entgelt: EUR 30,--

Paul Klee und August Macke: Die Tunisreise

Unmittelbar vor Ausbruch des 1. Weltkriegs unternehmen die drei Maler August Macke, Paul Klee und Louis Moilliet eine Reise nach Nordafrika. Für Mackes Œuvre bedeutete sie eine Steigerung hin zur nahezu vollkommenen Klarheit und für Paul Klee eröffnete der Orient neue Dimension von Licht und Farbe.

5115

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 13.6. u. 27.6.2024, 10.00-11.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

2 Termine

Entgelt: EUR 30,--



BETTINA FRANKE-WALTER M.A.

Studium der Kunstgeschichte und Klassischen Archäologie an der Uni HH, Schwerpunkte Französische Malerei des 19. Jh. und das Römische Kaiserreich. Die verständliche Vermittlung wissenschaftlich fundierter Kenntnisse liegt mir am Herzen. Die europäische bildende Kunst und die griechisch-römischen Antike liefern schier unerschöpfliche Sujets und Themen. Mein Bestreben ist, ein Kunstwerk nicht nur anzusehen, sondern es im Kontext seiner Zeit zu verstehen.



Kultur & Kreatives

Ich! – Geniale Frauen vom 15. – 18. Jahrhundert

Die Namen von Künstler - Genies wie Michelangelo, Leonardo da Vinci, Dürer und anderer, sind uns bekannt. - Aber: Welche Künstlerinnen und Schriftstellerinnen haben im Zeitraum vom Spätmittelalter bis zum Barock gewirkt?

5116

Silke Walch

Di.: 20.2., 12.3., 16.4., 14.5.2024,
10.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

4 Termine

Entgelt: EUR 85,--

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.

5117

Dr. Sibylle Aßmann

1.2.24: Kunsthalle, 29.2.24 Bucerius,
11.4.24 PHOXXI, 11.00-12.30 Uhr

3 Termine

Entgelt: EUR 45,--

zzgl. des Eintrittsgeldes

Ausstellungsbesuche in Hamburger Museen

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.

5118

Dr. Sibylle Aßmann

6.6.24 Kunsthalle, 4.7.24 Bucerius,
11.00-12.30 Uhr

2 Termine

Entgelt: EUR 30,--

zzgl. des Eintrittsgeldes

Caspar David Friedrich – Kunst für eine neue Zeit

Die Hamburger Kunsthalle widmet Friedrich anlässlich seines 250. Geburtstages eine große Ausstellung. Seine konstruierten Bilderfindungen widersprachen der tradierten Vorstellung romantischer Landschafts-Malerei und werden erkundet.

5120

Bettina Franke-Walter

Di., 6.2.2024, 10.30-12.30 Uhr

Treffpunkt: Ticketkasse im Foyer der
Kunsthalle

1 Termin

Entgelt: EUR 19,80

zzgl. des Eintrittsgeldes

KÜNSTLERISCHES GESTALTEN – ZEICHNEN

Realistisches Zeichnen

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

5204

Dobri Gjurkov

Sa., 6.4.2024, 10.00-15.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

1 Termin

Entgelt: EUR 45,--

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

5210

Syed Arshad Rizvi

Mo., ab 19.2.2024, 19.00-21.15 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 244
(Kunstraum)

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.

5212

Ina Göllner

Mi., ab 21.2.2024, 09.00-11.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

13 Termine

Entgelt: EUR 175,--

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Interessiert an Aquarellmalerei und Du möchtest gerne selber ausprobieren und erfahren, wie es funktioniert? Einen Einstieg bietet dieser Kurs.

5214

Anja Eßelborn

Fr., ab 28.6.2024, 19.00-21.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

4 Termine

Entgelt: EUR 78,--

Online-Workshop Handlettering Teil I



Online-Workshop

Der Kurs bietet Grundlegendes zur Technik und erste Anregungen für eigene Gestaltungen von Wörtern, das Schreiben mit Brushpens/Pinselstiften und das Einsetzen von Effekten.

5221

Anja Eßelborn

So., 28.4.2024, 15.00-18.45 Uhr
Online-Unterricht (Big Blue Button)

1 Termin

Entgelt: EUR 52,--

Anmeldung im Internet
www.vhs-pinneberg.de





Online-Workshop Handlettering Teil II

Online-Workshop

Fortsetzungskurs zum Online-Workshop Handlettering Teil I, Kursnr. 5221

5222

Anja Eßelborn

So., 26.5.2024, 15.00-18.45 Uhr

Online-Unterricht (Big Blue Button)

1 Termin

Entgelt: EUR 52,--



LITERATUR

Kästner: Erwachsene zählen zu den Schwererziehbaren

Vortrag anlässlich des 50.

Todestag von Erich Kästner

Erich Kästner, ein scharfsinniger Kritiker seiner Zeit, hat nicht nur der Politik, sondern auch der Gesellschaft den Spiegel vorgehalten. Hinter seinem Witz stand das Wissen um nahe Katastrophen, insbesondere die Zeit des Dritten Reichs.

5401

Ortrud Gellert

Di., 5.3.2024, 19.30-21.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 347

1 Termin

Entgelt: EUR 8,-- / Bitte überweisen oder an der Abendkasse bezahlen

THEATERFAHRTEN

Theaterfahrten nach Hamburg Saison 2023/24

In Zusammenarbeit mit inkultur (Hamburger Volksbühne) gibt es sechs Busfahrten zu Aufführungen in Hamburger Theatern und der Staatsoper.

Nach Absprache ist ein späterer Einstieg in die laufende Saison möglich. Kursentgelt wird anteilig berechnet. Bitte per E-Mail an thurow@vhs-pinneberg.de oder T.: 04101/211-7007 melden.

9100

Dr. Ingeborg Janich

Entgelt: EUR 359,40

(EUR 299,40 ohne Bus)

FOTOGRAFIE

Einstieg in die digitale Fotografie für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Fotografieren in der Vollautomatik ist keine Kunst. Die Möglichkeiten einer Kamera lassen sich meistens erst ausreizen, wenn man Zusammenhänge versteht und sie manuell bedienen kann. In diesem Kurs bekommt man einen Überblick.

5501

Anja Artzt

Sa., 27.4.2024, 11.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

1 Termin

Entgelt: EUR 84,--

Smartphone-Fotografie – Grundlagen

Fotokurs für alle Altersgruppen

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

5503

Anja Artzt

Fr., 8.3.2024, 15.00-19.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

1 Termin

Entgelt: EUR 56,--

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

Insta 360 Grad Kamera: Bildbearbeitung auf dem Handy + iPad

Bearbeitet werden Videos direkt mit der App auf dem Smartphone oder iPad. Weiterhin gibt es viele Tricks rundum das Smartphone und die Anwendung mit der 360 Grad Kamera.

5505

Anja Artzt

Fr., 15.3.2024, 17.00-20.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 337

1 Termin

Entgelt: EUR 42,--

Urban Sketching für Einsteiger*innen

Einfach irgendwo sitzen und spontan die Szenerien vor Ort in und um die VHS in schnelle Skizzen ins Skizzenbuch bannen - das ist Urban Sketching.

5224

Anja Eßelborn

Do., 13.6., 20.6., 27.6., 4.7., 11.7. und

18.7.2024, 19.00-20.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

6 Termine

Entgelt: EUR 90,--

KUNSTHANDWERK

Keramik

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

5301

Anja Richter

Mi., ab 21.2.2024, 16.45-18.45 Uhr

Grund- und Gemeinschaftsschule,

Werkraum

10 Termine

Entgelt: EUR 105,--

Keramik

Siehe 5301

5302

Anja Richter

Mi., ab 21.2.2024, 19.00-21.00 Uhr

Grund- und Gemeinschaftsschule,

Werkraum

10 Termine

Entgelt: EUR 105,--



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

FRAUENCHOR PINNEBERG SUCHT NEUE MITSÄNGERINNEN

Im Frauenchor treffen sich Frauen, die Freude am Singen haben und über eine gute Laienstimme verfügen. Zum Repertoire gehören Chorwerke von der Renaissance bis zur Moderne, volkstümliche und geistliche Chormusik ebenso wie Stücke aus Oper, Operette, Musical und Gospel. Die regelmäßigen Proben finden donnerstags von 19.30-21.30 Uhr in der VHS, Am Rathaus 3, R: 347 statt, zu denen Sie sich jederzeit anschließen können.

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



Lust auf Streetfotografie Digitale Kamera und Smartphone für alle Altersgruppen 1/3 Theorie +2/3 Praxis

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

5508

Anja Artzt

Sa., 22.6.2024, 15.00-19.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 336
1 Termine

Entgelt: EUR 56,--

MUSIK

Afrikanisches Trommeln Einführungskurs

In diesem Kurs lernt ihr die Grundschnitte, das Wichtigste zur Schlagtechnik und erste einfache Rhythmen, die dann mehrstimmig gespielt werden können.

5605

Kerstin Passoth

So., 7.4.2024, 11.00-15.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,
Entspannungsraum
1 Termin

Entgelt: EUR 50,--

Die Europahymne und ihre Geschichte

Vortrag

Wie kam es, dass Beethovens „Ode an die Freude“ 1972 zur Hymne des Europarates und 1985 zur Europahymne deklariert wurde? Wer war der Initiator, welche diplomatischen Hürden mussten überwunden werden? Gemeinsam mit ihrem Kollegen James Lask ist die Musikwissenschaftlerin Dr. Anke Schmitt auf Spurensuche gegangen.

5611

Dr. Anke Schmitt, James Lask

Di., 7.5.2024, 19.00-20.30 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 347
1 Termin

**Entgelt: EUR 8,--
(zahlbar an der Abendkasse)**

TEXTILES GESTALTEN

Nähkurs Jung und Alt, Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Eure Vorhaben und Ideen werden schöne Wirklichkeit. Angst vor fertigen Schnittmustern und komplizierten Anleitungen braucht man nicht zu haben, denn es stehen viele Muster zur Verfügung. Zum Einstieg eignen sich z. B. Taschen & Co gut.

5701

Beatrix Wethling

Di., ab 20.2.2024, 16.00-18.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
6 Termine

Entgelt: EUR 132,--

5702

Beatrix Wethling

Di., ab 7.5.2024, 16.00-18.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
6 Termine

Entgelt: EUR 132,--

5704

Beatrix Wethling

Di., ab 20.2.2024, 19.00-21.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
6 Termine

Entgelt: EUR 132,--

5705

Beatrix Wethling

Di., ab 7.5.2024, 19.00-21.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
6 Termine

Entgelt: EUR 132,--

Jersey mit der Overlock nähen

Freizeitkleidung ist fast unvorstellbar ohne Jersey-Stoffe. Ob T-Shirts, Jogginghosen, Babykleidung, Unterwäsche, unendlich lang könnte die Liste jetzt sein. In diesem Kurs wird der Umgang mit der Overlock geübt.

5708

Beatrix Wethling

Do., 16.5.2024, 18.00-21.00 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
1 Termin

Entgelt: EUR 27,00

junge vhs



Inhalt

Angebote für
Kinder und Jugendliche

Programmbereichsleitung

Anne Ganser

Tel.: 04101/211-7008, ganser@vhs-pinneberg.de

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7007

Neue Dinge ausprobieren

In der „jungen vhs“ gibt es eine Vielzahl interessanter Angebote für Kinder und Jugendliche. Das Programm bietet Kurse und Workshops aus den Bereichen Kunst & Kreativität, Sprachen, digitale Medien, Tanz & Bewegung, Nachhilfe, Politik sowie Umwelt- und Naturschutz. Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf Angeboten in den Schleswig-Holsteinischen Schulferien.

Eine vollständige und aktuelle Übersicht sowie detaillierte Informationen gibt es hier:

www.vhs-pinneberg.de/programm/junge-vhs



Beteiligung

Anregungen und Wünsche für neue Angebote nehmen wir jederzeit gerne entgegen. Weiterhin suchen wir Menschen, die als Kursleitende Projekte für Kinder und Jugendliche an der VHS Pinneberg konzipieren und durchführen möchten. Ansprechpartnerin ist Anne Ganser.

Ermäßigungen

Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, sind die Angebote der jungen vhs über den Sozialpass der Stadt Pinneberg kostenfrei buchbar. Information unter <https://www.pinneberg.de/Verwaltung-Politik/Bürgerservice/Soziale-Leistungen/>

Mit der Bildungskarte vom Kreis Pinneberg sind Ermäßigungen durch das Bildungs- und Teilhabepaket möglich. Bitte geben Sie die entsprechende Berechtigung bei der Kursbuchung an.

Sozialpass



Bildungskarte



LERNFÖRDERUNG & NACHHILFE

Mathe-Hausaufgabenhilfe für Schülerinnen & Schüler der Klassen 5 bis 10

Unterstützung bei den Hausaufgaben in Mathematik, Wiederholen und Üben. Gebühr gilt für 5 frei wählbare Termine während der Kursdauer. Eine Verlängerung ist möglich.

6150

Gustav Kraft

Do., ab 22.2.2024, 16.00-17.00 Uhr
VHS, Am Rathaus 3, Raum 339
21 Termine

Entgelt: EUR 50,--



Weitere Informationen www.kreis-pinneberg.de



COMPUTER-HEROES

Jugendliche und VR-Brillen: Ein Exkurs über das interaktive Lernen

für Kinder & Jugendliche ab 10 Jahren

Dieser Kurs bietet einen spannenden Einblick in die Welt der Virtual Reality und vermittelt die Grundlagen, um diese Technologie sicher und verantwortungsbewusst zu nutzen.

6207

Klaus-G. Broscheit

Sa., 27.4.2024, 9.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 30,--

KREATIVE

GESTALTUNG

Fotografieren mit dem Smartphone in der Natur

für Kinder & Jugendliche ab 9 Jahre

Für alle, die mit dem Smartphone oder der eigenen Kamera gut fotografieren lernen möchten, vor allem in der Natur.

6302

Anja Artzt

Sa., 24.2.2024, 14.00-19.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 54,--

(Begleitperson kostenfrei)

6304

Anja Artzt

Sa., 9.3.2024, 14.00-19.00 Uhr

Arboretum, Thiensen 4, 25373 Ellerhoop

Entgelt: EUR 54,--

(Begleitperson kostenfrei)



MOVE & GROOVE

Rhythmus erleben: Salsa und mehr für Jugendliche & junge Erwachsene

Tanzkurs für Einsteiger*innen

16 - 25 Jahre

Reggaeton und stark rhythmische Latin Musik sind Grundlage für diesen Kurs. Körperkoordination bis hin zu Salsa, Afro und Hip Hop-Moves werden ausprobiert und mit viel Bewegungsspaß kombiniert.

6402

Jorge Luis Bernot Toirac

So., ab 25.2.2024, 14.00-15.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

5 Termine

Entgelt: EUR 56,--

Rhythmus erleben: Salsa und mehr für Jugendliche & junge Erwachsene

Tanzkurs für Fortgeschrittene

16 - 25 Jahre

Reggaeton und stark rhythmische Latin Musik sind Grundlage für diesen Kurs. Verschiedene Tanzstile werden kombiniert und Choreos geprobt. Auch in diesem Kurs steht die Freude an der Bewegung im Vordergrund.

6403

Jorge Luis Bernot Toirac

So., ab 26.5.2024, 14.00-15.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

6 Termine

Entgelt: EUR 67,--



JORGE LUIS BERNOT TOIRAC

Jorge Luis Bernot Toirac ist ein begeisterter und begeisternder kubanischer Tänzer, der in Baracoa/Kuba in verschiedenen Gruppen tanzte und eine eigene Tanzschule (El Kilombo) unterhielt. Nun möchte er in Hamburg und Umgebung den Spaß an kubanischem Tanz und Musik weitergeben. Er versteht es wunderbar, die Musik in Bewegung und Bewegungsfreude so umzusetzen, dass man am liebsten gar nicht mehr aufhören möchte zu tanzen.



WISSEN ONLINE

In Kooperation mit der vhs.KinderUni der VHS Böblingen-Sindelfingen bieten wir Online-Vorträge zu spannenden, wissenschaftlichen Themen an. Diese sind kindgerecht aufbereitet und richten sich an Kinder von 8 bis 12 Jahren.

Das Entgelt pro Vortrag beträgt EUR 3,-

Mehr Informationen zu den Vortragsthemen auf www.vhs-pinneberg.de.

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Link zum Online-Treffpunkt.

RAINER REISCHUCK

Rainer Reischuck ist Mitgründer und 1. Vorsitzender des Umwelthauses Pinneberg e.V., Umweltpädagoge und Gärtner aus Leidenschaft. Die Idee einer offenen Gartengruppe für Kinder und Jugendliche wollte er schon länger verwirklichen und freut sich nun auf viele motivierte Nachwuchsgärtnerinnen und -gärtner.



UMWELT & ERNÄHRUNG

Entdecke die Magie des Gärtnerns! Offene Gartengruppe für Kinder & Jugendliche ab 8 J. in Kooperation mit dem Umwelthaus Pinneberg e. V.

Die offene Gartengruppe trifft sich einmal pro Woche im Entdeckergarten Rellingen. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Gärtnern. Die Teilnehmenden lernen, wie man Gemüse, Kräuter und andere Pflanzen anbaut, pflegt und erntet. Dabei sind die Aktivitäten der Gruppe auf die Jahreszeiten abgestimmt. Einstieg jederzeit möglich.

6502

Rainer Reischuck

Do., ab 7.3.2024, 16.00-18.00 Uhr

Entdeckergarten, Umwelthaus

Pinneberg

20 Termine

(EUR 10,- einmalig als Umlage für Samen, Pflanzen + Materialien)

Warum malen manche Künstler ihre Kunst auf die Straße?

6601

Gerritt Retterath

So., 25.2.2024, 11.00-12.00 Uhr

Online-Unterricht

Lebten die Gallier wirklich wie Asterix und Obelix?

6602

Maren Lage

So., 24.3.2024, 11.00-12.00 Uhr

Online-Unterricht

Was sind die spannendsten Rekorde der Meerestiere?

6603

Thomas Henningsen

So., 28.4.2024, 11.00-12.00 Uhr

Online-Unterricht



Wie ist es, als Astronaut im Weltall zu sein?

6604

Richard Bräucker

So., 26.5.2024, 11.00-12.00 Uhr

Online-Unterricht

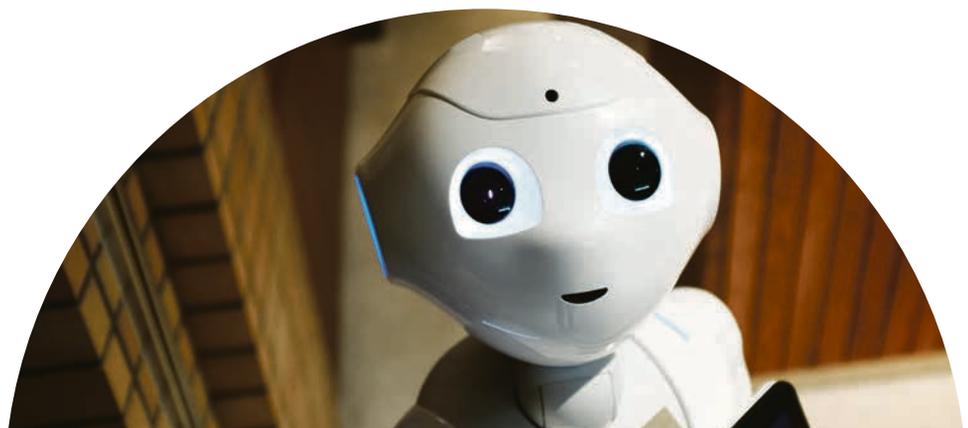
Können Roboter intelligenter als Menschen werden?

6605

Nadine Bergner

So., 23.6.2024, 11.00-12.00 Uhr

Online-Unterricht





UNSER PROGRAMM

FÜR DIE FRÜHJAHRSFERIEN 2024

Computer-Camp
für Kinder & Jugendliche
ab 10 Jahren

6205

Klaus-G. Broscheit

Mo. - Mi., 8.4.-10.4.2024,

09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

3 Termine

Entgelt: EUR 86,--



**Deine Reise in die virtuelle
Realität – VR-Brille entdecken**
für Kinder & Jugendliche
ab 10 Jahren

6206

Klaus-G. Broscheit

Do. - Fr., 11.+12.4.2024,

09.30-12.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 344

2 Termine

Entgelt: EUR 60,--

**Intensivkurs Fotografie mit
Smartphone & Digitalkamera**
für Kinder & Jugendliche ab
9 Jahre (ohne Begleitung)

6305

Anja Artzt

Do + Fr, 11.4. - 12.4.2024,

14.00-17.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

2 Termine

Entgelt: EUR 67,--

Fit in Englisch für ESA & MSA
Intensivkurs für Schülerinnen
& Schüler 9./10. Klasse

6151

Gabriele Elf

Mo - Fr, 15.4. - 19.4.2024,

10.00-12.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 125,--

**Komm mit mir auf die
Frühlingswiese**

**Kreatives Bastelangebot für Kinder
& Jugendliche ab 8 Jahre**

6306

Nicole Dransfeld

Mo., 15.4.2024, 15.00-17.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 32,-- (inkl. 5
EUR Materialpauschale)

**Rhythmus erleben:
Salsa und mehr für Jugendliche
& junge Erwachsene**

Intensivkurs 16 - 25 Jahre

6404

Jorge Luis Bernot Toirac

Mo - Do, 15.4. - 18.4.2024,

16.00-17.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

4 Termine

Entgelt: EUR 62,--

**Plan A: Aktiv und stressfrei
zum Wunschberuf**

**Berufsorientierung für
Jugendliche ab Klasse 9**

6152

Nicole Dransfeld

Di - Do, 16.4. - 18.4.2024,

11.00-14.00 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 340,

Entspannungsraum

3 Termine

Entgelt: EUR 110,--



**Essbarer Wegesrand:
Von Gundermann
und Taubnessel**

**Kräuterführung für
Kinder ab 10 Jahren**

6501

Jens Clausen

Mi., 17.4.2024, 15.00-17.00 Uhr

Entdeckergarten, Umwelthaus

Pinneberg

Entgelt: EUR 25,-- (Inkl. 5 EUR
Lebensmittelpauschale)

**Märchenhafte Elfen und
Feen aus Zauberwolle**

**Kreatives Bastelangebot für
Kinder & Jugendliche ab 8 Jahre**

6307

Nicole Dransfeld

Fr., 19.4.2024, 15.00-17.30 Uhr

VHS, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 32,-- (inkl. 5
EUR Materialpauschale)

**Fotografieren mit dem
Smartphone in der Natur**

für Kinder & Jugendliche ab 9 Jahre

6308

Anja Artzt

Sa., 20.4.2024, 14.00-19.00 Uhr

Loki-Schmidt-Garten, Ohnhorststraße,

22609 Hamburg

Entgelt: EUR 54,--

(Begleitperson kostenfrei)



Kurse in Ellerbek



Inhalt

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

Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr

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

Anmeldung unter: Tel.: 04101/211-7006

THEATERFAHRTEN

Theaterfahrten nach Hamburg Saison 2023/24

Informationen siehe S. 39.

9100

Dr. Ingeborg Janich

VHS, Am Rathaus 3, Raum 346

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

SMARTPHONE-KURSE

Smartphone/Tablet Internet – Einstieg in die digitale Technik

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

9201

Klaus-G. Broscheit

Sa., 13.4.2024, 09.30-12.30 Uhr

Sa., 20.4.2024, 09.30-12.30 Uhr

Ellerbek - Mensa, Rugenbergerer

Mühlenweg 1

2 Termine

Entgelt: EUR 72,--

FOTOGRAFIE

Einstieg in die digitale Fotografie für Anfänger*innen oder Wiedereinsteiger*innen

Die Möglichkeiten einer Kamera lassen sich meistens erst ausreizen, wenn man Zusammenhänge versteht und sie manuell bedienen kann. Im Kurs gibt es einen Überblick über die Möglichkeiten.

9205

Anja Artzt

Sa., 1.6.2024, 11.00-17.00 Uhr

Ellerbek - Mensa, Rugenbergerer

Mühlenweg 1

1 Termin

Entgelt: EUR 84,--





Kurse in Ellerbek

Insta 360 Grad Kamera – Bildbearbeitung auf dem Handy und dem iPad

Bearbeitet werden Videos direkt mit der App auf dem Smartphone oder iPad. Weiterhin gibt es viele Tricks rundum das Smartphone und die Anwendung mit der 360 Grad Kamera.

9207

Anja Artzt

Fr., 3.5.2024, 17.00-20.00 Uhr
Ellerbek - Mensa, Rugenberger
Mühlenweg 1
1 Termin

Entgelt: EUR 42,--

SPRACHEN

Englisch A1 für Anfänger*innen

9301

Eyad Isper

Di., ab 05.03.24, 18.00-19.30 Uhr
Ellerbek - TSV Heim, Rugenberger
Mühlenweg 1
13 Termine

Entgelt: EUR 225,--

Englisch – Niveaustufe B1

9307

Dr. Silke Reher-Rose

Mo., ab 19.2.2024, 18.45-20.15 Uhr
Ellerbek - Mensa, Rugenberger
Mühlenweg 1
10 Termine

Entgelt: EUR 120,--

Französisch A1 für Anfänger*innen

9308

Maryline Grosse

Di., ab 05.03.24, 19.30-21.00 Uhr
Ellerbek - TSV Heim, Rugenberger
Mühlenweg 1
13 Termine

Entgelt: EUR 225,--

GYMNASTIK, FITNESS

Bewegungs- und Fayo Übungen nach Liebscher Bracht

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

9410

Uwe Behrens

Mi., ab 21.2.2024, 11.15-12.15 Uhr
Ellerbek - Schul-/Sportzentrum
Kulturtreff, Rugenberger Mühlenweg
15 Termine

Entgelt: EUR 150,--

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 Haltungen werden viel im Liegen auf der Matte ausgeführt.

9411

Nina Kluge

Mo., ab 4.3.2024, 11.00-12.00 Uhr
Ellerbek - Schul-/Sportzentrum
Kulturtreff, Rugenberger Mühlenweg
10 Termine

Entgelt: EUR 108,--

SCHWIMMKURSE

FÜR KINDER

Bei allen Schwimmkursen wird großen Wert auf Schwimmstil und Wassersicherheit gelegt. Die Kinder werden individuell nach ihrem Schwimmkönnen trainiert und gefördert. Alle Kurse bauen aufeinander auf. Aktuell sind alle Plätze in den Schwimmkursen belegt, Anmeldung für die Warteliste ausschließlich bei Frau Piepgras unter 0174/8191148

WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

Wassergymnastik

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

9412

Wiebke Klemm

Di., ab 20.2.2024, 18.00-19.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
21 Termine

Entgelt: EUR 196,--

9413

Wiebke Klemm

Di., ab 20.2.2024, 19.00-20.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
21 Termine

Entgelt: EUR 196,--

Aqua-Fitness

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

9414

Stefanie Borbonus

Mi., ab 21.2.2024, 20.00-21.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
21 Termine

Entgelt: EUR 196,--

9425

Stefanie Borbonus

Fr., ab 23.2.2024, 13.00-14.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
21 Termine

Entgelt: EUR 196,--

9431

Stefanie Borbonus

Jeden 2. Fr., ab 23.2.2024,
20.15-21.15 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
11 Termine

Entgelt: EUR 135,--

Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V.

Die Volkshochschule Pinneberg ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung, XPERT zertifiziertes Schulungs- und Prüfungszentrum und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein.

Die Volkshochschule wird vom Verein Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V. getragen. Satzung und Anträge auf Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite www.vhs-pinneberg.de.

Der Vorstand:

Hans-Peter Bockelmann (1. Vorsitzender), Gabriela Matthies (2. Vorsitzende), Erhard Stoffregen (Schatzmeister), Brigitte Braren (Schriftführerin), 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

Fotos: 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.

LUST AUF EHRENAMT – FIT FÜRS EHRENAMT

Die Formen bürgerschaftlichen Engagements sind vielfältig, die positiven Effekte für das Gemeinwohl sind im Alltag sichtbar.

In Zusammenarbeit mit verschiedenen Partnern bieten wir ehrenamtlich engagierten Bürger*innen die Möglichkeit, Antworten auf schwierige Fragen zu Themen wie Datenschutz, Rechten und Pflichten usw. zu bekommen. Gleichzeitig finden hier interessierte Bürger*innen verschiedenste Möglichkeiten, sich zu engagieren.

28.2.24, 18:00 – 19:30 Uhr –
in Kooperation mit dem Summer Jazz

18.4.24, 19:00 – 20:30 Uhr –
in Kooperation mit dem Freiwilligen Forum Pinneberg

Die Veranstaltungen zur Unterstützung ehrenamtlich tätiger Menschen sind kostenfrei.

Das Land Schleswig-Holstein fördert bürgerschaftliches Engagement mit der Engagementstrategie. Die Veranstaltungen, die Teil der Engagementstrategie sind, werden finanziell vom Sozialministerium des Landes unterstützt.

Das Ziel ist, Bürger*innen zu stärken, die sich freiwillig bürgerschaftlich oder ehrenamtlich engagieren.

Informationen, Beratung und Fortbildungen sollen Impulse geben und helfen, die selbstorganisierten Strukturen des Engagements weiterzuentwickeln und neue Ideen umzusetzen.

Mehr Infos: engagiert-in-sh.de ist ein Portal des Landesverbands der Volkshochschulen Schleswig-Holstein e.V.

Ansprechpartnerin vhs Pinneberg: Dr. Stephanie Kirschnick

MACH DEIN EHRENDING!

Freiwilliges Engagement hat viele Gesichter: Du kannst den jungen und den älteren Menschen helfen - oder jenen, die alles verloren haben. Du kannst die Natur und Tiere schützen oder Kunst und Kultur bewahren.

Hol' dir jetzt dein Ehrenamt:
engagiert-in-sh.de

SH



Schleswig-Holstein
Ministerium für Soziales, Jugend,
Familie, Senioren, Integration
und Gleichstellung

