

**Kurse in
Ellerbek
ab S.46**

Programm Herbst 2025





Allgemeine Informationen / Ehrenamt

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



Allgemeine Öffnungs- und Telefonzeiten

Montag bis Freitag: 8:30 – 12:00 Uhr
Dienstag: 14:00 – 17:00 Uhr

Öffnungs- und Telefonzeiten Deutsch als Zweitsprache

Telefon: 04101/211-7010
Montag, Dienstag, Donnerstag: 8:30 – 12:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 – 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, PayPal 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.

Sozialpass der Stadt Pinneberg

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



Bildungskarte

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



Die Aktuellen Geschäftsbedingungen

sowie die Bestimmungen zum **Datenschutz** finden Sie auf der Webseite der Volkshochschule Pinneberg.



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 Fragen zu Themen wie Datenschutz zu bekommen.

19.11.2025, 18-20 Uhr: Wie geht eigentlich Social Media? – Aufbau-Schulung für Vereine und Ehrenamtsorganisationen (252-1371)

21.11.2025, 19-20.30 Uhr: Neues wagen – ein Ehrenamt?! Ein inspirierender Abend mit neuen Perspektiven für alle, die sich engagieren möchten (252-1372)

Ort: vhs Pinneberg, Am Rathaus 3, Raum 347

Die Veranstaltungen zur Unterstützung ehrenamtlich tätiger Menschen sind **kostenfrei**. Wir bitten um Anmeldung.

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



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



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



Was Sie wissen sollten

AGB's, Öffnungszeiten, Ermäßigungen.....	2
Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V.....	4
Bildungsurlaube.....	4



Gesellschaft und Leben

Verbraucherfragen, Kino, Universitätsgesellschaft SH, Themenreihen Klima, Fakten und Katastrophenschutz, Politik, Fahrrad & Technik, vhs.wissen live.....	5 – 12
---	--------



Beruf und Digitales Lernen

Stressabbau, Kommunikation, Führung, Börse, ETF, Canva, InDesign, Photoshop, Android, KI, Microsoft Office.....	13 – 19
---	---------



Deutsch als Zweitsprache

Deutschkurse mit BAMF-Förderung, Deutschkurse – offenes Programm.....	20 – 21
---	---------



Fremdsprachen

Fremdsprachen von Albanisch bis Spanisch....	22 – 27
--	---------



Gesundheit und Fitness

Entspannung, Rücken, Tai Chi, Qi Gong, Gymnastik, Fitness, Schmerzbewältigung, Tanz, Yoga, Pilates, Tennis, Angebote des VfL, Kochen, Gesundheitsakademie - Regio-Klinken.....	28 – 37
--	---------



Kultur und Kreatives

Kunstgeschichte, Zeichnen, Japanische Tuschkmalerei, Buchclub, Sticken, Leuchtgarn, Nähen, Trommeln, Fotografie.....	38 – 41
--	---------



junge vhs

Hausaufgabenhilfe, Persönliche Entwicklung, Basteln, Herbstferien.....	42 – 45
--	---------

VHS-Kurse in Ellerbek

Theater, Englisch, Wasser/Aquagymnastik, Kinderschwimmen.....	46 – 47
---	---------

Projektförderung sichern!

Du hast Ideen für ein Projekt zu Demokratie, Vielfalt oder gegen Extremismus?

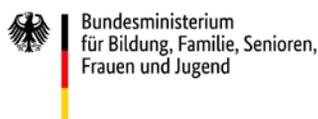
Vereine, Initiativen und Träger können im Jahr 2025 finanzielle Unterstützung für Aktionen, Workshops oder Begegnungen beantragen. Wir beraten von der Idee bis zur Antragstellung.

Jetzt informieren & loslegen:

www.pinneberg-lebt-demokratie.de



Gefördert vom



im Rahmen des Bundesprogramms

Demokratie **leben!**



Wir feiern Jubiläum Kursleitungen 2025

Wir danken unseren Kursleitungen für Ihr großes und langjähriges Engagement!

20. Jubiläum (seit 2005)

Anne-Kathrin Andersen
Stephan Boriss
Hildegard Lahajnar
Joachim Rose
Andrea Woelk

25. Jubiläum (seit 2000)

Stefan Althoff



Bildungsurlaube 2025/26

Kultur und Kreatives

Erfahrungen und Grundkenntnisse mit der Kamera und dem Smartphone auf Amrum

15. – 20.3.2026 (Anreise: 14.3.2026)
Anja Artzt

Gesundheit und Beruf

Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf

21.10.2025 – 24.10.2025
Silvia Stolze

Stressbewältigung: Achtsamkeit, Yoga und Breathwalk

01.09.2025 – 05.09.2025
Susanne Junge

Sprachen

Englisch A1 Bildungsurlaub:

„Mut zum Sprechen“
20.10.2025 - 24.10.2025
Erika Gagel, Charlotte Hoven

Italienisch A 1.1 Bildungsurlaub:

„Italienische Woche: Sprache und Kultur“
17.8.2026 - 21.8.2026
Enrica Vecchio

Spanisch A1 Bildungsurlaub:

„Español en una semana“
2.3.2026 - 6.3.2026
Julie Herrera Cordon

Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg - Basiskurs

06.10.25 – 10.10.25
Frank Händler

Working Moms/Dads.

Elternpower im Beruf: Kraftvoll, klar und gut organisiert

24.11.25 – 28.11.25
Franziska Körner

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg - Vertiefung

08.12.25 – 12.12.25
Frank Händler

Stark im Wandel – Mehr Klarheit, Perspektive und Resilienz im Berufsalltag

08.12.25 – 10.12.25
Franziska Körner

Mitarbeiterführung 4.0: Mit dem richtigen Handwerkszeug zur erfolgreichen Führungskraft

03.11.25 – 07.11.25
Verena Fritzsche

Neuro-Linguistisches Programmieren (NLP) Basiskurs

23.03.26 – 27.03.26
Doris Zeißner

Digitales Lernen

Eine Welt in die Reise der Künstlichen Intelligenz

17.11.25 – 21.11.25
Benjamin Heinemann

Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und sinnvoll im Berufsalltag einsetzen

09.03.26 – 12.03.26
Kamilla Nowicki

Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I

03.11.25 – 07.11.25
Caroline Golz

Microsoft Office Kompaktkurs I – Grundkurs

03.11.25 – 07.11.25
Dietmar Höfermann

Adobe Indesign Online-Kompaktkurs

09.02.26 - 13.02.26
Caroline Golz

EVANGELISCHE FAMILIENBILDUNG PINNEBERG

WIR STÄRKEN DICH UND DEINE FAMILIE

- ✓ Kurse rund um die Geburt und Babyzeit
- ✓ Austausch, Beratung & Stärkung der Elternkompetenz
- ✓ Gesund und kreativ den Alltag gestalten

Gutschein über 5 Euro*
Bei Online-Buchung im Bemerkungsfeld eingeben: fbs-2025-vhs
Jetzt anmelden und entdecken:
*Für Buchungen bis zum 31.12.2025 www.fbs-pinneberg.de

Ein Übersicht aller Bildungsurlaube finden Sie unter www.vhs-pinneberg.de

Gesellschaft & Leben



Inhalt

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



Programmbereichsleitung

Anne Ganser

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

Anmeldung und Information

Cornelia Hinnah

Tel.: 04101 – 211-7001,
Hinnah@vhs-pinneberg.de



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.

ENTDECKUNGSREISEN NAH & FERN

HafenCity – Hamburgs Stadt der Zukunft

Stadtrundgang

Seit 2000 wird in der HafenCity gebaggert, gebaut und gestaltet – es ist eines der größten Stadtentwicklungsprojekte Europas! Tauchen Sie ein in ein spannendes Kapitel Stadtgeschichte!

1402

Johann Peter Nissen

Mo., 9.10.2025, 14.00-16.00 Uhr

Treffpunkt: U-Bahnhof Elbbrücken

(Bahnsteig)

Entgelt: EUR 30,--

Marokko – eine Reise voller Kontraste

Fotovortrag

Marokko – exotisch, vielfältig, überraschend. In dieser spannenden Bildreportage kann in eine 40-tägige Rundreise durch ein faszinierendes Land eingetaucht werden.

1405

Wolf Leichsenring

Mi., 26.11.2025, 19.30-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 9,-- (zahlbar mit der
Anmeldung oder an der Abendkasse)





Gesellschaft & Leben



GESCHICHTE

Ahnenforschung am PC und im Internet



Sie möchten der Erforschung Ihrer Familiengeschichte Schwung geben? Im Kurs wird die Organisation am PC besprochen, internationale Online-Datenbanken und genealogische Software gezeigt.

1601

Freia Larisch

Sa., 22.11.2025, 15.00-18.00 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 32,-

vhs-Geschichtswerkstatt

Pinneberg - eine Spurensuche

Die Geschichtswerkstatt will nicht die „große“ Geschichte nachzeichnen, sondern die Pinneberger Ereignisse und die Erlebnisse seiner Bewohner*innen dokumentieren.

1630

Wolfgang J. Domeyer

Do., ab 11.9.2025,

19.00-21.00 Uhr (14-tägig)

vhs, Am Rathaus 3, Raum 338

Entgeltfrei

VERBRAUCHERFRAGEN

verbraucherzentrale

Schleswig-Holstein

In Kooperation mit der Verbraucherzentrale S-H e. V. bieten wir kostenfreie Online-Vorträge zu aktuellen Fragen rund um Energie, Geld und Versicherungen an.

Achtung: Mit der Anmeldung bekommen Sie einen Link zugeschickt. Bitte beachten Sie, dass Sie sich spätestens 2 Werktage vor dem Online-Vortrag registrieren müssen.

Sturm, Hitze und Überschwemmung – Vorsorge gegen Folgen des Klimawandels



1101

Beate Oedekoven

Mi., 24.9.2025, 18.00-19.00 Uhr

Online-Verträge: Bequem abgeschlossen – schnell gekündigt?



1106

Ulf Ludwig

Do., 22.1.2026, 18.00-19.30 Uhr

Sonnenstrom von Balkon, Dach und Terrasse



1102

Veronica Restrepo Lorenz

Mo., 6.10.2025, 18.00-19.30 Uhr

Teurer Strom- oder Gaspreis? Energieanbieter wechseln!



1107

Beate Oedekoven

Di., 11.2.2025, 18.00-19.00 Uhr

Elektronische Patientenakte (ePA)



1103

Katrin Reinhardt

Mi., 15.10.2025, 10.00-11.00 Uhr

10 Tipps, die die Heizkosten senken!



1104

Beate Oedekoven

Mi., 5.11.2025, 18.00-19.00 Uhr

Digitale Vorsorge- und Nachlassregelung



1105

Katrin Reinhardt

Fr., 10.10.2025, 10.00-11.00 Uhr

Photovoltaik für Ihr Haus – In fünf Schritten zur eigenen Anlage

Sie erhalten eine Einführung in die Photovoltaik und Anleitung, eine PV-Anlage zu planen. So können Angebote von Firmen verstanden und bewertet werden. Zusätzlich erhalten Sie Tipps für die Anmeldung der PV-Anlage beim Netzbetreiber.

1108

Harald Schröder

Sa., 29.11.2025, 11.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 35,-





UNIVERSITÄTSGESELLSCHAFT

Die Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft (SHUG) ist eine Gemeinschaft von Förderer*innen und Freunden der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel. Die Pinneberger SHUG-Sektion bietet in Kooperation mit der vhs Pinneberg Vorträge zu aktuellen wissenschaftlichen Themen verschiedener Fachbereiche an. Der Leiter der Pinneberger Sektion ist Dr. Thomas Palaschewski, Tel.: 04101/3982224, Email: DrPalaschewski@arcor.de



Werden Sie Mitglied in der Schleswig-Holsteinischen Universitäts-Gesellschaft und nehmen Sie kostenlos teil!

Alle Informationen hier:



Für Nicht-Mitglieder beträgt das Entgelt EUR 5,- pro Veranstaltung und ist zahlbar mit der Anmeldung oder an der Abendkasse.

Ort: vhs Pinneberg, Am Rathaus 3, Raum 347

Mein Garten als Lebensraum – Biodiversität auf kleinem Raum

Versiegelte Flächen und kahle Stadtlandschaften verdrängen zunehmend die heimische Tier- und Pflanzenwelt. Der Vortrag zeigt, wie sich mit Kräutern, Sträuchern und Bäumen ein artenreicher Lebensraum für Insekten und Tiere gestalten lässt.

1200

Johannes F. Imhoff

Di., 16.9.2025,
19.30-21.00 Uhr



Johannes F. Imhoff

„Hoher Besuch“ im „echten Norden“, Kaiser und Könige in der Geschichte Schleswig Holsteins

Warum blieben die Herrscher des Heiligen Römischen Reiches dem Norden meist fern – und was bewirkten die wenigen, die kamen? Der Vortrag beleuchtet die seltenen kaiserlichen Besuche in Schleswig-Holstein bis hin zum Wandel ab 1871.

1202

Prof. Dr. Oliver Auge

Di., 14.10.2025,
19.30-21.00 Uhr



Prof. Dr. Oliver Auge

Die wehrhafte Demokratie: Deutschlands politisches System und seine Feinde

Was bedeutet „keine Freiheit für die Feinde der Freiheit“ konkret? Der Vortrag beleuchtet die historischen Wurzeln und heutigen Herausforderungen der wehrhaften Demokratie in Deutschland – inklusive Diskussion über Grenzen und Möglichkeiten des staatlichen Selbstschutzes.

1201

Christian Martin

Di., 7.10.2025,
19.30-21.00 Uhr



Christian Martin

Das Elektroauto – Lösung aller (Diesel-) Probleme

Wie klimafreundlich sind Elektroautos? Der Vortrag vergleicht Emissionen von Verbrennern und E-Fahrzeugen, berücksichtigt Herstellung, Strommix, Recycling und zeigt, warum – zumindest aktuell – der Umstieg auf andere Verkehrsmittel oft der nachhaltigste Weg ist.

1203

Dr. Sönke Harm

Di., 18.11.2025,
19.30-21.00 Uhr



Dr. Sönke Harm



THEMENREIHE „FAKTENSICHER“

FaktenSicher für Demokratie ist eine Online-Veranstaltungsreihe der Volkshochschulen mit der ARD. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink. **Die Teilnahme ist kostenfrei.**

Sichere Quellen, starke Demokratie

1308

Lena Clara Wernhöfer, Eva Matzel
Do., 9.10.2025, 18.00-19.30 Uhr



Deepfake und Desinformation

1309

Kenneth Wahrmut
Do., 23.10.2025, 18.00-19.30 Uhr



ARD-Retro: Zurück in die Zukunft

1310

Sara Tazbir
Do., 6.11.2025, 18.00-19.30 Uhr



Desinformation als Gefahr für die Demokratie

1311

Caroline Uhl, Katja Hackmann
Do., 20.11.2025, 18.00-19.30 Uhr



Newsroom – Nachrichten machen

1312

Judith Schönicke
Do., 4.12.2025, 18.00-19.30 Uhr



Pressefreiheit- ein Grundrecht wird bedroht

1313

Nadya Luer, Dietmar Schiller
Do., 18.12.2025, 18.00-19.30 Uhr



Desinformation entlarven

1314

Pascal Siggelkow
Do., 8.1.2026, 18.00-19.30 Uhr



Erinnerungskultur

1315

Jule Küpper, Stefan Domke
Do., 22.1.2026, 18.00-19.30 Uhr



THEMENREIHE „KLIMA UND WIR“

Die bundesweite Online-Reihe „vhs goes green 2“ wendet sich an interessierte Bürger*innen und informiert über klimarelevante Themen, um zu einem klimafreundlichen Handeln anzuregen. Impulsvorträge mit moderierter Diskussion und Publikumsfragen. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink. **Die Teilnahme ist kostenfrei.**

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

1754

Prof. Dr. Mojib Latif
Mi., 8.10.2025, 18.00-19.30 Uhr



Klima und Gesundheit: Gesundheitskompetent handeln für eine lebenswerte Zukunft

1755

Julian Weilbacher
Di., 25.11.2025, 18.00-19.30 Uhr



Klima und Digitalisierung: Herausforderungen und Gestaltungsmöglichkeiten

1756

Max Bömelburg
Mi., 3.12.2025, 18.00-19.30 Uhr



Klima und Konsum: Bewusst entscheiden, nachhaltig handeln

1757

Marret Bähr
Di., 27.1.2026, 18.00-19.30 Uhr



Klima und Eigenanbau: Natürlich gärtnern mit Permakultur

1758

René Franz
Di., 24.2.2026, 18.00-19.30 Uhr



Klima und Kultur: Für mehr Klimaschutz und was wir dafür tun können

1759

Franziska Mohaupt
Mi., 18.3.2026, 18.00-19.30 Uhr





THEMENREIHE „KRISEN & KATASTROPHEN“

In den Medien dominieren Berichte über Kriege, Krisen und Konflikte – die Welt scheint im Dauerstress. Krisenbewältigung wird damit Teil unseres Alltags. Die neue Themenreihe soll helfen, Risiken und Begriffe besser einzuordnen und sich ggf. auf Krisensituationen vorzubereiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Am Ende jeder Veranstaltung gibt es Raum für Austausch und Diskussion. Detaillierte Informationen auf www.vhs-pinneberg.de

Dozent: Martin Wohlers

Ort: vhs Pinneberg, Am Rathaus 3, Raum 339 und Raum 343 am 8.1.+29.1.2026

Entgelt: EUR 5,- pro Veranstaltung.

Zahlbar mit der Anmeldung oder an der Abendkasse.



Martin Wohlers

Martin Wohlers ist Erster Polizeihauptkommissar a. D. und Experte für Krisenmanagement, Katastrophen- und Bevölkerungsschutz.

Welchen Herausforderungen durch Krisen gibt es für die Gesellschaft?

1302

Do., 9.10.2025, 19.00-20.30 Uhr

Wie sind Hybride Bedrohungen, Cyberangriffe u.v.m. einzuordnen?

1303

Do., 13.11.2025, 19.00-20.30 Uhr

Welche Gefahren durch Katastrophen und Krisen gibt es?

1305

Do., 8.1.2026, 19.00-20.30 Uhr

Wie bereitet sich der Staat auf mögliche Krisensituationen vor?

1304

Do., 4.12.2025, 19.00-20.30 Uhr

Persönliche Notfallvorsorge für Krisensituationen

1306

Do., 29.1.2026, 19.00-20.30 Uhr

Kooperation der vhs mit dem Seniorenbeirat Pinneberg

Welche konkreten Gefahren durch Katastrophen und geopolitische Krisen gibt es?

Die gesellschaftspolitische, geopolitische und sicherheitspolitische Lage hat sich in den letzten Jahren dramatisch geändert. Die Veranstaltung gibt einen Überblick über relevante Themen des Katastrophenschutzes / des Krisenmanagements und informiert, wie man persönlich vorsorgen sollte.

Die Veranstaltung richtet sich vorrangig an Senioren*innen und ist kostenfrei.

1316

Martin Wohlers

Mi., 17.9.2025, 15.00-16.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341





GESELLSCHAFT & POLITIK

Lange Nacht der DEMOKRATIE

Tante Ludmilas ganz persönlicher Mauerfall

Lesung

Anlässlich der Langen Nacht der Demokratie erzählt die Historikerin und Autorin Claudia Lux in ihrem Buch über ein bewegendes Kapitel deutscher Geschichte – anhand einer starken Frau, deren Lebensweg aktueller nicht sein könnte.

1301

Claudia Lux

Do., 2.10.2025, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgeltfrei

Zukunftsquiz mit den omas for future aus Pinneberg

In einer angeregten Atmosphäre wird gemeinsam zu Themen wie Gesundheit, Reisen, Haushalt, Artenvielfalt gerätselt und erzählt. Diese Veranstaltung findet im Rahmen des Projekts „Mitreden. Mitmachen. Mit dir.“, durch Unterstützung der Sparkassen Schleswig-Holsteins statt.



1320

omas for future

Do., 6.11.2025,
15.00-16.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgeltfrei



Die doppelte Bedrohung – Klimawandel und Krieg

Während CO2-Emissionen und Militärausgaben Rekordhöhen erreichen, bedrohen Umweltzerstörung, Ressourcenknappheit und Machtkämpfe Frieden und Sicherheit. Der Vortrag zeigt, wie internationale Kooperation, Abrüstung und eine sozial-ökologische Transformation Wege aus diesem globalen Teufelskreis eröffnen können.

1307

Prof. Dr. Jürgen Scheffran

Di., 11.11.2025, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 5,-



Mit dem Motorrad von Hamburg nach Teheran

Fotovortrag

Mit zwei alten Motorrädern sind Mia und Max in sechs Monaten von Hamburg bis in den Iran und wieder zurückgefahren. Auf ihrer Reise sind sie durch 13 verschiedene Länder, über 20.000 km, dutzende Gebirgspässe und unzählige Schlammlöcher gefahren, haben wunderbare Begegnungen gehabt.

1300

Mia und Max

Do., 25.9.2025, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 12,-



JÜRGEN SCHEFFRAN

Jürgen Scheffran ist emeritierter Professor für Integrative Geographie an der Universität Hamburg und leitet dort die Forschungsgruppe „Klimawandel und Sicherheit“ am Centrum für Erdsystemforschung und Nachhaltigkeit (CEN). Zuvor war er u. a. an Universitäten in Marburg, Paris, Illinois sowie am Potsdam-Institut für Klimafolgenforschung tätig und beriet die UN, den Deutschen Bundestag und die Bundesregierung.



NATUR

Die Knicklandschaft – Das kannst Du knicken

Wie langweilig und still wäre die Feldmark ohne Knicks! Wir wandern bei Quickborn durch die Knicklandschaft und erforschen die Artenvielfalt.

1753

Gisela Oden-Behrendt

So., 28.9.2025, 9.30-12.00 Uhr

Treffpunkt: 25451 Quickborn, Parkplatz Gütloh

Entgelt: EUR 9,-

Herbst! Das bedeutet ab in die Pilze!

Es ist wieder soweit: Steinpilze, Maronenröhrlinge und andere Pilzarten locken. Wir sammeln gemeinsam und bestimmen die Pilze anschließend bei einer Tasse Tee oder Kaffee. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

1705

Sebastian Lauer

So., 19.10.2025, 9.00-12.00 Uhr

Klövensteen, Parkplatz Waldspielplatz, Klövensteenweg

Entgelt: EUR 26,-

1706

Sebastian Lauer

So., 9.11.2025, 9.00-12.00 Uhr

Klövensteen, Parkplatz Waldspielplatz, Klövensteenweg

Entgelt: EUR 26,-

Naturkundliche Wanderung im Himmelmoor

Entdecken Sie das faszinierende Himmelmoor auf einer geführten Wanderung entlang des Moorlehrpfads (8km).

1751

Rainer Naujox

Sa., 18.10.2025, 10.25-15.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Pinneberg, Seite Stadtwald

Entgelt: EUR 9,-

Besondere Landschaften vor unserer Haustür

Diese abwechslungsreiche Wanderung führt in die Holmer Sandberge – eine in unserer Region seltene Dünenlandschaft im ehemaligen Elbe-Urstromtal. Tourenlänge ca. 12,5 km

1752

Rainer Naujox

Fr., 7.11.2025, 10.15-15.30 Uhr

Treffpunkt: Bahnhof Pinneberg, Seite Stadtwald

Entgelt: EUR 9,-

TECHNIK

Vorbereitungskurs Amtlicher Sportbootführerschein „See“

Der Sportbootführerschein See (Sbf See) ist ein international gültiger Führerschein. Er wird als Pflichtführerschein für Sportboote mit mehr als 15 PS benötigt. Der Kurs beinhaltet Theorie, Praxis und Prüfung.

1801

Michael Rosenberg

Fr., 17.10.2025, 18.30-21.00 Uhr

Sa.+So., 18. u. 19.10.2025, 10.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 343

3 Termine

Entgelt: EUR 279,-

Fischereischein

Der Kreissportfischerverband Pinneberg e.V. bietet einen Fischereischeinkurs mit Prüfung in Pinneberg an. Infos unter www.fischereischein.com.

Kontakt: Thomas Schümann, thomas@fischereischein.com

1821

Thomas Schümann

Do.+Di., 25.9.2025 - 16.10.2025,

18.00-20.15 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 055

7 Termine

Entgelt: EUR 79,- für Erwachsene,

EUR 69,- für Jugendliche,

einschließlich Prüfung und

Lehrgangslitfadens

Kleine Radreparaturen selbst gemacht

Für Anfänger*innen ab 14 bis Ü70

Die Nabenschaltung steht im Mittelpunkt. Wir beheben u.a. Reifenpannen, erneuern die Bremsklötze und Bowdenzüge bei Felgenbremsen und wechseln die Kette sowie den Zahnkranz (keine E-Räder).

1811

Hanspeter Raschle

Sa., 11.10.2025, 15.00-18.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 24,-

(für ADFC-Mitglieder: EUR 20,-)

Kleine Radreparaturen selbst gemacht

Für Fortgeschrittene von 14 bis Ü70

Themenschwerpunkte sind Kettenschaltung und Hydraulikbremse. Es werden u. a. Kette und Schaltzug erneuert, die Bremsen entlüftet, Öl nachgeschaut und gebrochene Speichen ersetzt (keine E-Bikes).

1812

Hanspeter Raschle

Sa., 15.11.2025, 15.00-18.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

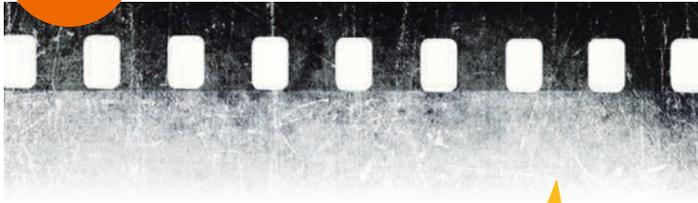
Entgelt: EUR 24,-

(für ADFC-Mitglieder: EUR 20,-)





Gesellschaft & Leben



KINO IN DER VHS

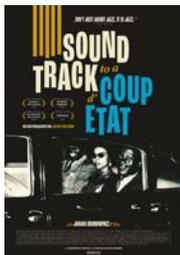
EINTRITT
FREI



Niki de Saint Phalle Wer ist das Monster, Du oder ich?

Mi., 15.10.2025, 19.30-21.30 Uhr

1502 | Veranstalter: vhs Pinneberg in Kooperation mit der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Pinneberg und der vhs-Kursleiterin Silke Walch



SOUNDTRACK TO A COUP D'ETAT

Mi., 12.11.2025, 19.30-21.30 Uhr

1503 | Veranstalter: vhs Pinneberg in Kooperation mit dem Summer Jazz Festival



Vena

Mi., 28.1.2026, 19.30-21.30 Uhr

1505 | Veranstalter: vhs Pinneberg

vhs Pinneberg | Am Rathaus 3 | Raum 347

**Eintritt frei. Ohne Anmeldung.
Rechtzeitiges Erscheinen
sichert die besten Plätze.**

Ausführliche Informationen zu den Filmen:
<https://pinneberg-bildung.de/kino-vhs/>

vhs Volkshochschule
Pinneberg



WISSEN LIVE

öffnet horizontale

In Kooperation mit der Reihe vhs.wissen live bieten wir Online-Vorträge mit hochkarätigen Referent*innen zu unterschiedlichsten aktuellen Themen aus Politik, Gesellschaft und Wissenschaft an. Hier finden Sie eine Auswahl, alle Vorträge unter www.vhs-pinneberg.de

Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



© Dan Dietrich

Joseph Stiglitz

Ökonomie für eine gerechte Gesellschaft. Gespräch zwischen Joseph Stiglitz (Nobelpreisträger) und Simon Strauss (FAZ)

1900

Joseph Stiglitz

Mo., 15.9.2025, 19.30-20.30 Uhr



© Gudrun Senger

Robin Alexander

vhs.wissen live PARTY

Letzte Chance: Der neue
Kanzler und der Kampf um
die Demokratie



1901

Robin Alexander

Fr., 26.9.2025, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
oder Online



© FhG

Michael Lauster

Innovationen für die Verteidigung



1915

Michael Lauster

Di., 25.11.2025, 19.30-21.00 Uhr



© bidt/Kilian Bleeß

Ute Schmid

Wann ist ein KI-System vertrauenswürdig?



1907

Ute Schmid

Mi., 29.10.2025, 19.30-21.00 Uhr



© EH Freiburg_Fotograf Marc Doradzillo

Thomas Klie

Demographische Transformation und Pflege. Herausforderungen und Perspektiven.



1920

Thomas Klie

Mi., 21.1.2026, 19.30-21.00 Uhr

Beruf & Digitales Lernen



Inhalt

Bildungsurlaube,
Stressreduktion,
Kommunikation, Führung,
ETF, Börse, Canva,
Künstliche Intelligenz,
InDesign, Photoshop,
Android, Windows, Apple,
Microsoft Office, Smartphone,
Senior*innenkurse



Fit für den Beruf – Starten oder Weiterkommen

Beruf und digitales Lernen sind wichtig für die Entwicklung der persönlichen Identität und die gesellschaftliche Teilhabe. Lernen in Gemeinschaft, fachlicher Austausch, neuer Input und der Spaß an gemeinsamen Lernsituationen, dafür stehen wir als vhs. Online oder in unseren modernen digitalen Unterrichtsräumen.

Programmbereichsleitung

Susan Remé

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



Anmeldung und Information

Inas Alsafar

Tel.: 04101 – 211 7002,
alsafar@vhs-pinneberg.de



KOMMUNIKATION, PRÄSENTATION UND MITARBEITERFÜHRUNG

Sichtbar. Souverän. Selbstbewusst – Ihre Körpersprache im Business

- Tageskurs

In diesem Kurs lernen Sie, Ihre Körpersprache bewusst und authentisch einzusetzen. Sie entdecken, wie Mimik, Gestik und Haltung Ihre Außenwirkung stärken können – ob in Meetings, Präsentationen oder im Kundengespräch.

2222

Franziska Körner

Sa., 8.11.2025, 09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 80,--



FRANZISKA KÖRNER

Ich bin Franziska Körner – Coachin, Trainerin und Beraterin mit Leidenschaft für Persönlichkeitsentwicklung, berufliche Klarheit und menschliches Wachstum. In meinen Kursen arbeite ich praxisnah, empathisch und strukturiert. Gemeinsam entwickeln wir realistische und stimmige Strategien für Ihren Alltag, Ihre beruflichen Ziele und Ihre persönliche Entwicklung.

Working Moms/Dads. Elternpower im Beruf: Kraftvoll, klar und gut organisiert



- Bildungsurlaub/Intensivkurs

In diesem praxisnahen Intensivkurs stärken Sie Ihre Fähigkeiten, um Ihren Alltag noch erfolgreicher und ausgeglichener zu gestalten. Lernen Sie, Ihre mentale Stärke auszubauen, effektives Zeitmanagement anzuwenden, Grenzen zu setzen und sich selbst wertzuschätzen.

2224

Franziska Körner

Mo - Fr, 24.11.2025 - 28.11.2025,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--



Stark im beruflichen Wandel – Mehr Klarheit, Perspektive und Resilienz



-Bildungsurlaub/Intensivkurs, 3 Tage

Dieser Intensivkurs unterstützt dabei, persönliche und berufliche Stärken zu entwickeln, neue Motivation zu entfachen und Klarheit für die Rolle im Berufsalltag zu gewinnen.

2225

Franziska Körner

Mo - Mi, 8.12.2025 - 10.12.2025,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

3 Termine

Entgelt: EUR 216,--

NLP-Basiskurs



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Dieser Grundlagenkurs führt in die Methodik und die Basiswerkzeuge ein, erklärt Inhalte und übt anhand von Beispielen.

2259

Doris Zeißner

Mo - Fr, 23.3.2026 - 27.3.2026,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--

Mitarbeiterführung 4.0: Mit dem richtigen Handwerkszeug zur erfolgreichen Führungskraft



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Der Kurs vermittelt praxisorientierte Methoden und Werkzeuge, um in verschiedenen Führungssituationen effektiv und souverän zu agieren und auch in schwierigen Gesprächen klar und empathisch zu kommunizieren.

2276

Verena Fritzsche

Mo - Fr, 3.11.2025 - 7.11.2025,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

5 Termine

Entgelt: EUR 440,--

Gewaltfreie Kommunikation (GfK) nach M. Rosenberg – Basiskurs



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Sie lernen, wie Sie die Gewaltfreie Kommunikation wirksam für sich selbst und in Kontakt mit anderen einsetzen können. Dazu erforschen wir die eigenen emotionalen Reaktionen, um authentisch für unsere Bedürfnisse einzustehen.

2283

Frank Händler

Mo - Fr, 6.10.2025 - 10.10.2025,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--

Gewaltfreie Kommunikation: Du möchtest Dich weniger ärgern?

-Tageskurs

Haben Sie auch keine Lust mehr sich über andere zu ärgern? Die Gewaltfreie Kommunikation ist ein kraftvolles Werkzeug, das helfen kann, Gefühle von Ärger zu reduzieren und zwischenmenschlichen Beziehungen zu verbessern.

2284

Frank Händler

Sa., 27.9.2025, 09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 90,--

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg – Vertiefungskurs



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Der Kurs richtet sich an Personen, die die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation kennen und die praktische Anwendung vertiefen und erweitern wollen.

2285

Frank Händler

Mo - Fr, 8.12.2025 - 12.12.2025,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--

Professionelle Beziehungsgestaltung und Gesprächsführung im beruflichen und privaten Kontext



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Trainieren Sie den strukturellen und inhaltlichen Aufbau starker Argumente, um die eigenen Positionen beruflich und privat überzeugend vertreten zu können. Lernen Sie Gespräche souverän zu steuern und verbessern Sie Ihre kommunikativen Kompetenzen.

2258

Doris Zeißner

Mo - Fr, 22.6.2026 - 26.6.2026,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

5 Termine

Entgelt: EUR 390,--

VERENA FRITZSCHE

Hallo, ich bin Verena Fritzsche und Bildungsexpertin mit langjähriger Führungserfahrung in verschiedenen Bildungseinrichtungen, darunter 10 Jahre als Geschäftsführerin. Als Organisationsentwicklerin, Trainerin und Systemischer Coach ist es mir ein besonderes Anliegen, authentische Führungskräfte zu entwickeln, die sich ihrer eigenen Stärken und Werte bewusst sind und die ihre eigene Führungspersönlichkeit gezielt ausbauen wollen.





Ab jetzt spontaner, schlagfertiger und kreativer

Das Seminar vermittelt Grundlagen und eröffnet einen Raum für einfache, wirkungsvolle und kreative Übungen und Techniken. Sie entdecken Ihr persönliches Redepotenzial spielerisch und mit fachlicher Unterstützung.

2288

Jens-Uwe Adler

Fr., 26.9.2025, 18.00-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 42,--

2289

Jens-Uwe Adler

Sa., 11.10.2025, 09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 84,--

Beruf und Berufung

Sie stehen mitten im Leben, fragen sich, ob da nicht mehr sein könnte? Starten Sie durch mit einfachen und hochwirksamen Übungen - gemeinsam mit anderen!

2060

Sabine Hißnauer

Fr., ab 7.11.2025, 16.00-18.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 338
2 Termine

Entgelt: EUR 78,--



BIRGER SZELLINKSI

Seit vielen Jahren interessieren mich Themen der Persönlichkeitsentwicklung. Neben meiner Arbeit als Pädagoge habe ich mich in kommunikativen Themen wie NLP, gewaltfreier Kommunikation, The Work und Coaching weitergebildet. Durch „The Work“ habe ich gelernt, das Leben so anzunehmen, wie es ist und gebe die Methode des Hinterfragens mit meinen Seminaren gerne an andere weiter.

WEITERBILDUNG GANZ EINFACH – DAS KURSPORTAL SCHLESWIG-HOLSTEIN



Sie möchten sich beruflich weiterentwickeln, Neues lernen oder einfach mal etwas anderes ausprobieren? Im Kursportal Schleswig-Holstein finden Sie passende Angebote – von IT und Wirtschaft über Sprachen und Gesundheit bis hin zu Kultur, Schule und sozialen Themen.

Egal ob Einsteigerkurs oder gezielte Fortbildung – filtern Sie ganz bequem nach Thema, Ort oder Anbieter und entdecken Sie Ihre Möglichkeiten.

Gefördert wird das Portal vom Ministerium für Wirtschaft, Verkehr, Arbeit, Technologie und Tourismus des Landes Schleswig-Holstein.

Jetzt reinschauen, Kurs finden und durchstarten: www.sh-kursportal.de

STRESSBEWÄLTIGUNG, GESUNDHEIT, BERUF

Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf -Bildungsurlaub/Intensivkurs



Wir praktizieren Yoga mit Körperübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannungen und Meditationen. Wir erforschen gemeinsam die Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Seele und setzen uns aktiv mit persönlichen Stressoren auseinander, um neue Perspektiven und Handlungsoptionen zu gewinnen.

2006

Silvia Stolze

Di - Fr, 21.10.2025 - 24.10.2025,
08.30-15.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
4 Termine

Entgelt: EUR 275,--

The Work (nach Byron Katie)

In dem eintägigen Workshop erlernen Sie die Methode und erhalten Unterstützung für die praktische Anwendung

2056

Birger Szellinski

Sa., 11.10.2025, 10.00-17.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 80,--

2057

Birger Szellinski

Sa., 29.11.2025, 10.00-17.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 80,--

Mit Aussortieren zum Wohlfühlort

Erfolgreich Aussortieren, ohne hinterher mit einer größeren Unordnung dazustehen? Das funktioniert tatsächlich! Mit der einfachen und praktikablen Methode nach Dana K. White, schaffen wir ausschließlich mehr Ordnung.

2058

Sabine Hißnauer

Fr., 26.9.2025, 16.00-18.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 39,--

BÖRSENKOMPETENZ UND ETF (INVESTMENTFONDS)

Fit für die Börse: Grundlagen des Investierens und Tradens einfach erklärt

Unser Kurs vermittelt Ihnen die wichtigsten Begrifflichkeiten, grundlegende Konzepte und eine praktische Herangehensweise. Sie lernen verschiedene Anlageklassen kennen und Risiken und Chancen abzuschätzen.

2808

Klaus-G. Broscheit

Mo., 13.10.2025, 17.00-20.00 Uhr
Do., 16.10.2025, 17.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337, 339
2 Termine

Entgelt: EUR 80,--



Beruf & Digitales Lernen



Kompetent an der Börse handeln: Ein Intensivkurs

Unser Kurs vermittelt grundlegende und vertiefende Kenntnisse. Sie lernen verschiedene Anlageklassen kennen und und Risiken und Chancen abzuschätzen.

2810

Klaus-G. Broscheit

Mi., 26.11. + 3.12.2025

Fr., 28.11. 05.12.2025

jeweils 17.30-20.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 346

4 Termine

Entgelt: EUR 160,--

Börsenwelt entdecken – Eine Einführung in Aktien und ETFs



Dieser Kurs richtet sich an alle, die den Einstieg in die Welt der Börse wagen möchten. Der Kurs bietet keine individuelle Anlageberatung, sondern vermittelt fundiertes Wissen für eine eigenständige Entscheidungsfindung.

2822

Vincent Rost

Mo., ab 24.11.2025, 18.30-20.00 Uhr

Online-Unterricht

2 Termine

Entgelt: EUR 40,--

ETFs (Investmentfonds) für Einsteigende

Indexfonds, auch ETFs genannt, werden häufig als ideale Anlageform empfohlen: kostengünstig, einfach und renditestark. Ziel des Kurses ist es, unabhängige Informationen zu bieten, damit Sie eigenständig Finanzentscheidungen treffen können.

2824

Martina Ruffmann

Di., 20.1. und 27.01.2026,

jeweils 18.00-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

2 Termine

Entgelt: EUR 58,--

EXISTENZGRÜNDUNG, PRAXISWISSEN, FÖRDERUNG

WEP

Wir bringen Wirtschaft in den Kreis

Die Angebote im Bereich Existenzgründung und KOMPASS für Solo-Selbstständige finden in Kooperation mit der WEP Wirtschaftsförderung- und Entwicklungsgesellschaft des Kreises Pinneberg statt.

Existenzgründung: Gute Vorbereitung und Praxiswissen

Der Kurs vermittelt grundlegendes Wissen für eine Existenzgründung. Die Kurse 2104 bis 2109 sind entgeltfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

2104

Josef Juncker

Di., 30.9.2025, 09.00-13.00 Uhr

Online-Unterricht



2106

Josef Juncker

Di., 18.11.2025, 09.00-13.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

KOMPASS – Kompakte Hilfe für Solo-Selbstständige

KOMPASS ist ein Förderprogramm des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales und des Europäischen Sozialfonds Plus zur Qualifizierung von Solo-Selbstständigen. Es werden die Fördervoraussetzungen erläutert und die konkreten Schritte für die Umsetzung besprochen.

2107

Josef Juncker

Do., 25.9.2025, 09.00-10.00 Uhr

Online-Unterricht

2108

Josef Juncker

Do., 23.10.2025, 09.00-10.00 Uhr

Online-Unterricht

2109

Josef Juncker

Do., 27.11.2025, 09.00-10.00 Uhr

Online-Unterricht



KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Eine Reise in die Welt der Künstlichen Intelligenz



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Unsere „KI-Woche“ bietet Ihnen die Gelegenheit, tief in die Welt der KI einzutauchen, von den Grundlagen bis zu praktischen Anwendungen im Alltag und im Beruf.

2370

Benjamin Heinemann

Mo - Fr, 17.11.2025 - 21.11.2025,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--

BERATUNGSTAG

FRAU & BERUF

IN DER vhs PINNEBERG

Sie haben Fragen zu Ihrem beruflichen Wiedereinstieg nach einer Familienphase oder einer längeren Krankheit? Sie sind an Ausbildungsmöglichkeiten in Teilzeit interessiert oder von Arbeitslosigkeit bedroht? Sie möchten sich beruflich neu orientieren oder benötigen Tipps zu Bewerbungsstrategien, Berufswegplanung und zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf? Dann vereinbaren Sie ein vertrauliches und kostenloses Beratungsgespräch (ca. 90 Minuten) bei den Beraterinnen der WEP Beratungsstelle FRAU & BERUF - direkt in den Räumen der VHS Pinneberg oder nach individueller Vereinbarung an einem anderen Ort. Gemeinsam mit Ihrer Beraterin finden Sie Antworten und individuelle Lösungen für Ihre Fragen und Probleme.

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

Beratungstag in der vhs Pinneberg:

20.11.2025

9 – 15 Uhr, Raum 339



BENJAMIN HEINEMANN

Kurs: Eine Reise in die Welt der Künstlichen Intelligenz

Als freier Medienpädagoge bringe ich umfangreiche Erfahrung in den Bereichen Gaming, Social Media, KI und Nachhaltigkeit mit. Für mich sind Medien weit mehr als nur Werkzeuge – sie fungieren als Brücken, die Verbindungen schaffen, Bildung ermöglichen und Kreativität entfalten.

In meinen Kursen steht die praktische Anwendung des vermittelten Wissens im Vordergrund. Ich ermutige Sie, eigene Ideen zu verwirklichen und aktiv am Lernprozess teilzunehmen.



KI verstehen und praktisch nutzen

Hybrid: Teilnahme online oder in Präsenz möglich

In diesem Kurs erfahren Sie, wie KI-Tools wie ChatGPT, DALL·E, Microsoft Copilot oder Google Gemini funktionieren und wie sie privat und beruflich sinnvoll eingesetzt werden können.

2361

Klaus-G. Broscheit

Di., 23.9.2025, 12.30-15.30 Uhr
Mi., 24.9.2025, 12.30-15.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344
2 Termine Online oder Präsenz

Entgelt: EUR 80,--

2362

Klaus-G. Broscheit

Mi., 10.12.2025, 17.00-20.00 Uhr
Fr., 12.12.2025, 17.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 343
2 Termine

Entgelt: EUR 80,--

Künstliche Intelligenz verstehen und sinnvoll im Berufsalltag einsetzen

- Bildungsurlaub online

Dieser Kurs richtet sich an alle Berufstätigen, die sich mit den Chancen und dynamischen Möglichkeiten von KI auseinandersetzen möchten, um so eigene Arbeitsprozesse zu optimieren.



2368

Kamilla Nowicki

Mo - Do, 9.3.2026 - 12.3.2026,
09.30-16.30 Uhr
Online-Unterricht
4 Termine

Entgelt: EUR 336,--

KI-Bilder: Kreativ mit Künstlicher Intelligenz



Dieser praxisnahe Workshop stellt verschiedene KI-Tools zur Bildgenerierung vor, zeigt Möglichkeiten und Grenzen und vermittelt effektives Prompting. Zudem werden rechtliche Aspekte beleuchtet.

2371

Robin Weniger

Di., 9.12.2025, 19.00-19.45 Uhr
Online-Unterricht

Entgelt: EUR 23,--

2372

Robin Weniger

Mi., 7.1.2026, 19.00-19.45 Uhr
Online-Unterricht

Entgelt: EUR 23,--

KI trifft PowerPoint: Künstliche Intelligenz für Präsentationen



In diesem Workshop wird gezeigt, wie Gamma KI und PowerPoint kombiniert werden, um ansprechende, professionelle und gut strukturierte Präsentationen effizient zu erstellen.

2373

Robin Weniger

Mi., 1.10.2025, 18.00-18.45 Uhr
Online-Unterricht

Entgelt: EUR 23,--

2374

Robin Weniger

Di., 25.11.2025, 18.00-18.45 Uhr
Online-Unterricht

Entgelt: EUR 23,--

KI-Selfies: Künstliche Intelligenz als Fotograf

In diesem praxisnahen Workshop wird gezeigt, wie eine KI mit eigenen Fotos trainiert wird, um anschließend verschiedene hochwertige Porträts und kreative Bildvarianten zu generieren.

2375

Robin Weniger

Mi., 1.10.2025, 17.00-17.45 Uhr
Online-Unterricht

Entgelt: EUR 23,--

2376

Robin Weniger

Di., 9.12.2025, 17.00-17.45 Uhr
Online-Unterricht

Entgelt: EUR 23,--

ADOBE: PHOTOSHOP, INDESIGN; CANVA

Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs

-Bildungsurlaub/Intensivkurs

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 beantwortet dieser Kurs zur Bildbearbeitung.



2650

Caroline Golz

Mo - Fr, 3.11.2025 - 7.11.2025,
09.30-16.30 Uhr

Online-Unterricht

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--





Beruf & Digitales Lernen

Adobe InDesign Online-Kompaktkurs – Bildungsurlaub

Flyer und Broschüren selbst erstellen

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

2651

Caroline Golz

Mo - Fr, 9.2.2026 - 13.2.2026,

09.00-16.00 Uhr

Online-Unterricht

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--



OFFICE-ANWENDUNGEN

Büroarbeit ganz ohne Microsoft – Lernen Sie LibreOffice kennen

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen von LibreOffice kennen, der leistungsstarken, Alternative zu Microsoft Office.

2502

Klaus-G. Broscheit

Mi., 5.11.2025

Do., 6.11. + Do., 20.11.2025

Fr., 21.11.2025

Jeweils 13.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

4 Termine

Entgelt: EUR 176,--

Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

In diesem interaktiven Workshop wird praxisnah vermittelt, wie Social-Media-Posts und Reels professionell gestaltet und strategisch geplant werden. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen

2652

Robin Weniger

Di., 7.10.2025, 17.30-20.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 45,--

2653

Robin Weniger

Mi., 19.11.2025, 17.30-20.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 45,--



Microsoft Office Kompaktkurs I – Grundkurs

Fit für den Büroalltag (Bildungsurlaub)

In diesem Kurs erwerben Sie grundlegende Kenntnisse der neusten Office-Version, um fit für die Anforderungen im Büroalltag zu werden.

2503

Dietmar Höfermann

Mo - Fr, 3.11.2025 - 7.11.2025,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

5 Termine

Entgelt: EUR 380,--



BETRIEBSSYSTEM WINDOWS

Fit in Microsoft Windows 11

-Intensivkurs

In diesem Kurs lernen Sie grundlegende und vertiefende Funktionen kennen. Benutzeroberfläche, Programme/Apps, Suchfunktionen, persönlichen Einstellungen, Windows-Explorers, Dateimanagement, Desktopgestaltung und Sicherheitsfunktionen.

2560

Klaus-G. Broscheit

Di., 4.11. bis 7.11.2025

jeweils 17.00-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

4 Termine

Entgelt: EUR 160,--

Fit in Microsoft Windows 11

-Tageskurs für PC-Einsteiger*innen

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

2561

Klaus-G. Broscheit

Do., 11.12.2025, 9.30-15.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 80,--



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

Gefördert durch:



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



ONLINE-BANKING

Sicher und bequem: Online-Banking verstehen

Lernen Sie, wie Sie Ihre Bankgeschäfte sicher und bequem von zu Hause aus erledigen können.

2805

Klaus-G. Broscheit

Di., 4.11.2025, 13.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

1 Termin

Entgelt: EUR 40,--



iPhone und iPad von Apple für Einsteiger*innen

Einführung und Einrichtung

Im Kurs geht es um die Einrichtung und das Kennenlernen der Grundfunktionen wie Adressen und Telefonnummern, Internet; E-Mailing, Fotografieren, App Store, Podcasts und Sicherheit.

2742

Ralf-Harald Ahlbrecht

Mi., 8.10.2025, 14.00-17.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 50,--

2743

Ralf-Harald Ahlbrecht

Mi., 5.11.2025, 14.00-17.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 343

Entgelt: EUR 50,--

2744

Ralf-Harald Ahlbrecht

Mi., 3.12.2025, 14.00-17.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 343

Entgelt: EUR 50,--

Digitaler Treffpunkt für Senior*innen

Smartphone, Tablet, Laptop

Der Treffpunkt bietet unterstützt bei den Grundfunktionen und ist ein Kooperationsprojekt der vhs mit dem Seniorenbeirat der Stadt Pinneberg und findet monatlich statt. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

2793

Do., 25.9.2025, 14.00-15.30 Uhr

Treffpunkt: vhs, Am Rathaus 3, R. 336

2794

Do., 23.10.2025, 14.00-15.30 Uhr

Treffpunkt: vhs, Am Rathaus 3, R. 336

Weitere Termine finden Sie auf der vhs-Webseite

SMARTPHONE UND TABLET AUCH SILVER SURFER

Einstiegskurs Smartphones/Tablet – Android

Unser Smartphone-Kurs für Menschen im besten Alter vermittelt grundlegende Kenntnisse und Fertigkeiten.

2740

Klaus-G. Broscheit

Mi., 3.12. + 10.12.2025

Fr., 5.12 + 12.12.2025

Jeweils 13.30-16.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

Entgelt: EUR 160,--

Einstiegskurs für Smartphones/Tablet – Android

Wir zeigen ihnen, wie einfach und nützlich die Verwendung eines Android Smartphones sein kann.

2741

Klaus-G. Broscheit

Di., 20.1. + 3.02. 2026

Mi., 21.1. + 04.02.2026

jeweils 09.30-12.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

Entgelt: EUR 160,--

Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V.

Die Volkshochschule Pinneberg ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und Mitglied im Landesverband der Volkshochschulen Schleswig-Holstein.

Werden Sie Mitglied im Verein! Informationen zur Satzung und den Anträgen auf Mitgliedschaft finden Sie auf unserer Webseite unter: www.vhs-pinneberg.de.

Wir freuen uns auf Ihre Mitwirkung!

Der Vorstand:

Hans-Peter Bockelmann (1. Vorsitzender),

Gabriela Matthies (2. Vorsitzende),

Erhard Stoffregen (Schatzmeister),

Lars Rutter (Schriftführer),

Kai Sibbert (Delegierter

der Stadt Pinneberg),

Diedrich Drechsler und

Urte Steinberg (Beisitzer),

Gesine Keßler-Mohr (Leiterin der 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: www.canva.com,

Henning v. Holdt

Druck und Anzeigen: A. Beig Druckerei

und Verlag GmbH & Co. KG

Hinweis: Die Volkshochschule

Pinneberg übernimmt für Druckfehler

keine Gewähr. Irrtümer sind

vorbehalten.



Informationen zu

Voraussetzungen, Mobilgeräte und

Materialien etc. gibt es auf der vhs-

Webseite www.vhs-pinneberg.de



Deutsch als Zweitsprache

Inhalt

Deutschkurse mit
BAMF-Förderung,
Deutschkurse – offenes Programm



Programmbereichsleitung

Julia Gruyters
Tel. 04101 – 211-7003
gruyters@vhs-pinneberg.de

Spracherwerb ist der erste Schlüssel zur Integration

Die vhs ist ein „Ort der Integration“- unsere Deutschkurse bieten Sprachunterricht, Begegnung und Verständigung. Sie unterstützen die Bereitschaft und Befähigung zu Integration und gesellschaftlicher Teilhabe.

DEUTSCHKURSE MIT BAMF-FÖRDERUNG

Wir bieten

Erstorientierungskurse, Integrationskurse (auch mit Alphabetisierung) sowie Berufssprachkurse.

Außerdem können Sie bei uns den Einbürgerungstest ablegen.

Aktuelle Kurstermine und Informationen finden Sie auf unserer Webseite.



Anmeldung und Beratung:

Claudia Ritter (Integrationskurse),
E-Mail: ritter@vhs-pinneberg.de

Inas Alsafar (Berufssprachkurse)
E-Mail: alsafar@vhs-pinneberg.de



Öffnungszeiten

im Büro oder per Telefon: 04101 - 2117010
Montag, Dienstag, Donnerstag: 8:30-12:00 Uhr
Donnerstag: 14:00 -17:00 Uhr



DEUTSCHKURSE – OFFENES PROGRAMM

Im Gespräch mit Freundinnen und Freunden, im Supermarkt, in der Arzt-Praxis oder bei der Arbeit- gute Sprachkenntnisse sind wichtig für das Leben in Deutschland. Wenn Sie anfangen möchten Deutsch zu lernen oder weiterlernen möchten- kommen Sie in unsere Kurse. Sie können zusammen mit anderen lernen. Unsere Kursleitungen sind qualifiziert und unterrichten in einem modernen Klassenzimmer. In einer Gruppe lernt es sich besser und macht mehr Spaß.

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

Zum Sozialpass:



Zur europaweiten Vergleichbarkeit der Sprachkenntnisse orientiert sich die vhs am Gemeinsamen Europäischen Referenzrahmen für Sprachen (GER). Informationen darüber finden Sie hier:



Bitte machen Sie einen Test. Der Test hilft Ihnen. Sie finden den passenden Kurs. Der Test ist online. Der Test kostet nichts.



Deutsch als Zweitsprache A1.1

3066

Natalia Kahn

11.09.2025-24.01.2026

Do. 19.45-21.15 Uhr

Sa. 10.30-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

30 Termine, 60 UE

Entgelt: EUR 270,--

Deutsch als Zweitsprache A2.2 Abendkurs

3069

Syed Arshad Rizvi

9.9.2025-20.01.2026

Di., 18.00-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

15 Termine, 60 UE

Entgelt: EUR 240,--

Deutsch als Zweitsprache B 1.2 Abendkurs

3071

Mira Hübbe

8.9.2025 - 19.1.2026

Mo.+Mi., 19.45-21.15 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

30 Termine, 60 UE

Entgelt: EUR 270,--

Deutsch als Zweitsprache A1.2

3067

Natalia Kahn

11.09.2025- 24.01.2026

Do. 18.15-19.45 Uhr

Sa. 09.00-10.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

30 Termine, 60 UE

Entgelt: EUR 270,--

Deutsch als Zweitsprache A2 am Samstag

3069-I

Syed Arshad Rizvi

10.1.2026-28.02.2026

Sa., 09.00-15.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 338

8 Termine, 60 UE

Entgelt: EUR 240,--

Deutsch als Zweitsprache B2 Abendkurs

3088

Dr. Angelika Klaska

8.9.2025 - 19.1.2026

Mo.+Mi., 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

30 Termine, 60 UE

Entgelt: EUR 300,--

Deutsch als Zweitsprache A2.1 Abendkurs

3068

Syed Arshad Rizvi

10.9.2025-14.01.2026

Mi., 18.00-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

15 Termine, 60 UE

Entgelt: EUR 240,--

Deutsch als Zweitsprache B 1.1 Abendkurs

3070

Mira Hübbe

8.9.2025 - 19.1.2026,

Mo.+Mi. 18.15-19.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

30 Termine, 60 UE

Entgelt: EUR 270,--



Fremdsprachen



Inhalt

Albanisch, Arabisch, Dänisch, Englisch, Französisch, Italienisch, Japanisch, Koreanisch, Neugriechisch, Niederländisch, Portugiesisch, Russisch, Schwedisch, Spanisch



Programmbereichsleitung

Auriane Audolant
Tel. 04101 – 211-7009
audolant@vhs-pinneberg.de



Anmeldung und Information

Jennifer Lund
Tel. 04121 – 211 7006
lund@vhs-pinneberg.de

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 und andere Menschen und ihre Kulturen besser verstehen kann.

Wie?

Sie lernen erwachsenengerecht in partnerschaftlicher und entspannter Atmosphäre mit aktuellem, praxisorientierten Kursmaterial und modernen Medien. Bei der Kursbeschreibung auf der vhs-Webseite finden Sie Informationen, welches Buch Sie benötigen.

Der richtige Kurs?

Für Rückfragen rufen Sie uns an oder schicken Sie uns eine E-Mail:
Auriane Audolant
04101 211 7009,
audolant@vhs-pinneberg.de

Wenn Sie bereits Vorkenntnisse haben, buchen Sie bitte keine Anfängerkurs, sondern machen Sie zu Hause einen Online-Einstufungstest. Das hilft Ihnen, den richtigen Kurs zu finden.

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



ALBANISCH

Albanisch für den Urlaub A1 (mit Vorkenntnissen) – Online (Kleingruppe)



3100

Julja Veseli

Do., ab 11.9.2025, 19.15-20.15 Uhr

10 Termine

Entgelt: EUR 160,--

ARABISCH

Arabisch A 1.1 für Anfänger*innen (Schnupperkurs, Kleingruppe)



3150

Shameran Shiha

Mo., ab 3.11.2025, 17.30-19.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 346

6 Termine

Entgelt: EUR 120,--



NEU

DÄNISCH

Dänisch A 1.1 für Anfänger*innen – Online



In Kooperation mit der dänischen Sprachschule Sprogskolen Kolding.

3200

Sebastian Grobba

Mo., ab 22.9.2025, 20:00-21:00 Uhr
10 Termine

Entgelt: EUR 200,--

Dänisch A 1.2 – Online



In Kooperation mit der dänischen Sprachschule Sprogskolen Kolding.

3201

Sebastian Grobba

Mo., ab 8.9.2025, 17.30-18.30 Uhr
12 Termine

Entgelt: EUR 208,--

Dänisch A 2.2 – Online



In Kooperation mit der dänischen Sprachschule Sprogskolen Kolding.

3202

Sebastian Grobba

Mo., ab 8.9.2025, 18.45-19.45 Uhr
12 Termine

Entgelt: EUR 208,--

Dänisch B1 Dansk for viderekomme

3203

Malte Lücke

Do., ab 6.11.2025, 18.30-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 119
10 Termine

Entgelt: EUR 80,--

Dänisch B2 Dansk Konversation

3204

Malte Lücke

Do., ab 6.11.2025, 20.00-21.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 119
10 Termine

Entgelt: EUR 110,--

ENGLISCH

Englisch A1 Bildungsurlaub „Mut zum Sprechen“



Für Teilnehmende ohne oder mit nur geringen Vorkenntnissen. Der Kurs hilft dabei, in die englische Sprache einzusteigen. Sie lernen alltägliche Ausdrücke, können Auskünfte einholen und einfache Fragen beantworten.

3210

Erika Gagel, Charlotte Hoven

Mo - Fr, 20.10.2025 - 24.10.2025,
08.30-15.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
5 Termine

Entgelt: EUR 360,--

Englisch A 1.1 für Anfänger*innen

3211

Eyad Isper

Di., ab 23.9.2025, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
10 Termine

Entgelt: EUR 140,--

Englisch A1/A2 Auffrischung

3212

Dave Berry

Fr., ab 19.9.2025, 09.00-10.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
10 Termine

Entgelt: EUR 140,--

Englisch A2/B1 Auffrischung

3213

Dave Berry

Fr., ab 19.9.2025, 10.45-12.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
10 Termine

Entgelt: EUR 140,--

Easy English Conversation A2/B1

3214

Charlotte Hoven

Di., ab 9.9.2025, 10.35-12.05 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
13 Termine

Entgelt: EUR 125,--

Englisch B 1.1

3215

Eyad Isper

Do., ab 11.9.2025, 18.15-19.45 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 103
10 Termine

Entgelt: EUR 130,--

Englisch B1

3217

Erika Gagel

Mo., ab 8.9.2025, 19.00-20.30 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 224
15 Termine

Entgelt: EUR 144,--

NEU



DAVE BERRY

Hallo – mein Name ist Dave Berry. Ich unterrichte seit 14 Jahren Englisch und hatte eine abwechslungsreiche Karriere auf der ganzen Welt und in verschiedenen Funktionen. Das hat es mir ermöglicht, einen Ansatz für den Spracherwerb zu entwickeln, der effektiv ist und Spaß macht! Durch die Kombination der neuesten Lehrmethoden bringen Sie meine Kurse, egal ob sie für Anfänger*innen oder Fortgeschrittene gedacht sind, zum nächsten Schritt!



Fremdsprachen



Englisch B1

3230

Erika Gagel

Mo., ab 8.9.2025, 09.30-11.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
15 Termine

Entgelt: EUR 180,--

Englisch B1 Konversation

3231

Erika Gagel

Di., ab 9.9.2025, 09.00-10.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
15 Termine

Entgelt: EUR 114,--

Englisch B1/B2

3242

Gabriele Elf

Do., ab 25.9.2025, 18.15-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
15 Termine

Entgelt: EUR 149,--

Englisch B2 Konversation

3256

Charlotte Hoven

Di., ab 9.9.2025, 09.00-10.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
13 Termine

Entgelt: EUR 92,--

Englisch B2 – Talk on Tuesdays

3264

Brigitte Braren

Di., ab 9.9.2025, 16.30-18.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 053
15 Termine

Entgelt: EUR 92,--

ENGLISCH – ENTERTAINMENT

Joys of Travel

Abendfüllendes Entertainment
von Mark Lyndon

3271

Mark Lyndon

Fr., 10.10.2025, 19.00-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 15,--

**Zahlbar mit der Anmeldung
oder an der Abendkasse.**

FRANZÖSISCH

Französisch A 1.1 für Anfänger*innen

3301

Maryline Grosse

Do., ab 2.10.2025, 17.45-19.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
12 Termine

Entgelt: EUR 155,--

Französisch A 1.4

3302

Maryline Grosse

Do., ab 11.9.2025, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
12 Termine

Entgelt: EUR 155,--

Französisch für den Urlaub A1 (mit Vorkenntnissen) – Intensivkurs am Wochenende

3304

Diane Vandystadt

Sa + So, 11.10.2025 - 12.10.2025,
09.00-14.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
2 Termine

Entgelt: EUR 120,--

MARK LYNDON

Mark Lyndon, britischer Schauspieler und Moderator, studierte Literatur und Theater in London, bevor er 1982 für einen Besuch nach Hamburg kam - und blieb. Nach vielen verschiedenen Stationen, u.a. bei den University Players und dem English Theatre, hat Mark Lyndon seine Erfahrungen mit den Hamburgern auf der Bühne verarbeitet. Im Bühnenprogramm „Joys of Travel“ präsentiert Mark Lyndon britischen Humor par excellence: trocken bei typisch englischem Understatement!



© Herwig Lührs

Französisch A2-B1 für Wiedereinsteiger*innen

3305

Margarete Palaschewski

Do., ab 2.10.2025, 17.30-19.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
12 Termine

Entgelt: EUR 110,--

Französisch A2 Auffrischung – Intensivkurs am Wochenende

3306

Diane Vandystadt

Sa + So, 13.9.2025 - 14.9.2025,
09.00-14.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
2 Termine

Entgelt: EUR 120,--





Französisch A2 Auffrischkurs – Online



3307

Diane Vandystadt

Mo., ab 29.9.2025, 15.30-17.00 Uhr

alle zwei Wochen

6 Termine

Entgelt: EUR 98,--

Französisch B1 Konversationskurs – Online



3320

Diane Vandystadt

Mo., ab 29.9.2025, 17.30-19.00 Uhr

alle zwei Wochen

6 Termine

Entgelt: EUR 98,--

Französisch B1/B2 Konversationskurs

3321

Auriane Audolant

Mi., ab 17.9.2025, 10.00-11.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

10 Termine

Entgelt: EUR 84,--

Französisch B1 Club littéraire (Buchclub)

3325

Auriane Audolant

Mo., 6.10., 10.11., 8.12.2025 und

12.1.2026, 17.30-19.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

4 Termine

Entgelt: EUR 57,--

ITALIENISCH

Italienisch A 1.1 Bildungsurlaub „Italienische Woche: Sprache und Kultur“

NEU



Für Teilnehmende ohne oder mit sehr geringen Vorkenntnissen. In entspannter Lernatmosphäre erwerben Sie grundlegende Kenntnisse für Alltag und Beruf, gewinnen sprachliche Sicherheit und üben wichtige Redewendungen, Grammatik und Wortschatz. Ergänzend gibt es Einblicke in landeskundliche und gesellschaftliche Themen.

3358

Enrica Vecchio

Mo - Fr, 17.8.2026 - 21.8.2026,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--

Italienisch A 1.1 für Anfänger*innen – Online



3350

Julja Veseli

Di., ab 23.9.2025, 18.00-19.00 Uhr

10 Termine

Entgelt: EUR 120,--

Italienisch A 1.1 für Anfänger*innen

3351

Alessandro Ruccia

Mo., ab 8.9.2025, 19.30-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 346

10 Termine

Entgelt: EUR 140,--



Italienisch A 1.2 – Online



3352

Julja Veseli

Do., ab 11.9.2025, 17.30-19.00 Uhr

13 Termine

Entgelt: EUR 110,--

Italienisch A 1.3

3353

Alessandro Ruccia

Mo., ab 8.9.2025, 17.30-19.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 346

10 Termine

Entgelt: EUR 140,--

Italienisch A2

3354

Agnese Melegatti

Mi., ab 10.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 343

10 Termine

Entgelt: EUR 150,--

Italienisch A2 Konversationskurs – Online (Schnupperkurs)

NEU



3356

Enrica Vecchio

Do., ab 30.10.2025, 09.15-10.15 Uhr

5 Termine

Entgelt: EUR 50,--

Italienisch B1 Konversationskurs – Online (Schnupperkurs)

NEU



3357

Valentina Iacono

Di., ab 9.9.2025, 18.30-20.00 Uhr

6 Termine

Entgelt: EUR 98,--

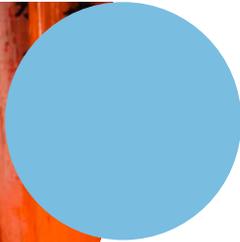


VALENTINA IACONO

Ich komme aus Sizilien und habe in Rom Italienische Sprache und Literatur studiert. In Deutschland habe ich acht Jahre als Erzieherin gearbeitet und nebenbei an der vhs Italienisch unterrichtet. Heute lebe ich in Barcelona und unterrichte Italienisch online. Besonders gern mag ich den Austausch mit den Teilnehmenden – jede Gruppe ist anders, und ich lerne dabei selbst immer wieder Neues.



Fremdsprachen



JAPANISCH

Japanisch für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

3401

Misaki Strömer

Mo., ab 6.10.2025, 17.00-18.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
10 Termine

Entgelt: EUR 150,--

Japanisch für Fortgeschrittene

3403

Misaki Strömer

Di., ab 7.10.2025, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 301
10 Termine

Entgelt: EUR 150,--

KOREANISCH

Koreanisch A 1.1 für Anfänger*innen

3420

Jinsun Chae

Mi., ab 8.10.2025, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
9 Termine

Entgelt: EUR 135,--

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch A 1.1 für Anfänger*innen

3450

Constantin Petavrakis

Mo., ab 29.9.2025, 20.00-21.30 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
8 Termine

Entgelt: EUR 120,--

Neugriechisch A 1.4

3452

Constantin Petavrakis

Mo., ab 29.9.2025, 18.30-20.00 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
8 Termine

Entgelt: EUR 160,--

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A 1.1 für Anfänger*innen (Schnupperkurs)

3500

Daphne Drischler-Posluschny

Mi., ab 10.9.2025, 20.30-21.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
6 Termine

Entgelt: EUR 68,--

Niederländisch A 1.2

3501

Daphne Drischler-Posluschny

Mi., ab 10.9.2025, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
10 Termine

Entgelt: EUR 200,--

PORTUGIESISCH

Portugiesisch A 1.3 – Online



3553

Stella Chichorro

Di., ab 7.10.2025, 18.00-19.30 Uhr
12 Termine

Entgelt: EUR 156,--

RUSSISCH

Russisch A 1.1 für Anfänger*innen (Schnupperkurs, Kleingruppe)

3650

Dr. Michael Lioznov

Do., ab 6.11.2025, 17.00-18.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
6 Termine

Entgelt: EUR 120,--

Russisch B1 Konversation

3661

Viktoria Wolf-Arutjunowa

Mo., ab 1.9.2025, 13.15-14.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
12 Termine

Entgelt: EUR 150,--

SCHWEDISCH

Schwedisch A 1.4 – Online



3700

Elizabet Andelius

Mi., ab 10.9.2025, 17.30-18.30 Uhr
13 Termine

Entgelt: EUR 168,--



SPANISCH

Spanisch A1 Bildungsurlaub „Español en una semana“



Für Teilnehmende ohne Vorkenntnisse, die Spanisch für den Urlaub oder den Beruf lernen möchten. Es werden einfache, alltägliche Ausdrücke und Sätze vermittelt, damit man Auskünfte einholen und Fragen beantworten kann.

3828

Julie Herrera Cordon

Mo - Fr, 2.3.2026 - 6.3.2026,

08.30-15.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--

Spanisch A 1.1 für Anfänger*innen – Online

3800

Tula Garagorri de Kirchmann

Do., ab 02.10.2025, 15.00-16.30 Uhr

10 Termine

Entgelt: EUR 150,--

Spanisch A 1.2

3801

Julie Herrera Cordon

Do., ab 11.9.2025, 16.15-17.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

15 Termine

Entgelt: EUR 135,--

Spanisch A 2.2 – Online



3803

Julie Herrera Cordon

Di., ab 9.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

8 Termine

Entgelt: EUR 112,--



Spanisch A 2.2

3805

Julie Herrera Cordon

Mo., ab 8.9.2025, 18.15-19.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

15 Termine

Entgelt: EUR 144,--

Spanisch B1

3823

Mona Merrikh

Do., ab 18.9.2025, 16.15-17.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

15 Termine

Entgelt: EUR 165,--

Spanisch B2 Konversation am Abend

3826

Julie Herrera Cordon

Do., ab 11.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

15 Termine

Entgelt: EUR 120,--

WEBINAR

Superhirn – Vokabeln lernen im Sekundentakt (Online)

Webinar von Bestsellerautor und
Dipl. Pädagoge Helmut Lange

3900

Di., 21.10.2025, 19.00-21.30 Uhr

Entgelt: EUR 25,--



WEIHNACHTEN

WELTWEIT

Diese Kursreihe lädt Sie auf eine kulturelle Entdeckungsreise in vier Länder mit seinen weihnachtlichen Bräuchen und Traditionen ein. Die Unterrichtssprache ist Deutsch, aber Sie lernen auch einige typische Wörter und Redewendungen in der jeweiligen Landessprache kennen.

Weihnachten in Frankreich (Hybride Veranstaltung)



3330

Auriane Audolant

Sa., 6.12.2025, 15.00-16.30 Uhr

Online oder vor Ort in der vhs,

Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 8,--

Weihnachten in Mexico (Online)



3830

Tula Garagorri de Kirchmann

Fr., 5.12.2025, 15.00-16.30 Uhr

Entgelt: EUR 8,--

Weihnachten in Portugal (Online)



3559

Stella Chichorro

Fr., 12.12.2025, 15.00-16.30 Uhr

Entgelt: EUR 8,--

Weihnachten in Russland (Hybride Veranstaltung)



3665

Dr. Michael Lioznov

Sa., 13.12.2025, 16.00-17.30 Uhr

Online oder vor Ort in der vhs,

Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 8,--





Gesundheit & Fitness

Inhalt

Entspannung, Achtsamkeit, Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Bewegung, Gymnastik, Fitness, Tanz, Tennis, Kochen



Programmbereichsleitung

vhs macht gesünder!

Gesine Keßler-Mohr
Tel.: 04101 – 211-7000,
kessler@vhs-pinneberg.de

Um die Gesundheit eigenverantwortlich zu stärken, ist Gesundheitskompetenz unerlässlich. Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um Herausforderungen im Beruf und Privatleben bewältigen zu können.



Anmeldung und Information

Jennifer Lund
Tel.: 04101 – 211 7006,
lund@vhs-pinneberg.de

ENTSPANNUNG

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

Feldenkrais ist eine Methode, die sich an Menschen aller Altersgruppen richtet. Die vielfältigen Bewegungen unterstützen dabei, den eigenen Körper anders zu spüren und eröffnen neue Möglichkeiten in den Bewegungsabläufen.

4006

Susanne Windzio
Mo., ab 15.9.2025, 16.15-17.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine
Entgelt: EUR 97,--

4007

Susanne Windzio
Mo., ab 15.9.2025, 17.30-18.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine
Entgelt: EUR 97,--



Entspannung durch Bewegung zum Wochenausklang

Gemeinsam lassen wir die Anstrengungen der Woche hinter uns, entspannen, dehnen und kräftigen die Muskeln vom Kopf bis zu den Füßen.

4069

Renate Diebold
Fr., ab 12.9.2025, 19.00-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Halle A
14 Termine
Entgelt: EUR 93,--





Healthy-Aging

Der Kurs ist für alle, die ihr Leben aktiv und gesund gestalten möchten. Alt werden ist ein Geschenk – doch wie wir altern, macht den Unterschied. Mehr Energie. Mehr Lebensqualität. Das ist möglich – auch mit den Jahren.

4070

Wiebke Stephani

Di - Mi, 30.9.2025 - 15.10.2025,

18.00-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

6 Termine

Entgelt: EUR 148,--

Mentale Stärke für Mütter

Der Alltag als Mutter ist wunderschön, aber auch fordernd. Zwischen Familie, Job und eigenen Bedürfnissen bleiben oft wenig Raum für dich selbst. Dieser Workshop ist für Mütter, die lernen möchten, ihre mentale Stärke zu fördern, um auch in turbulenten Zeiten gelassen zu bleiben.

4071

Wiebke Stephani

Do., 15.1. – 19.2.2026, 19.00-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

6 Termine

Entgelt: EUR 68,--

YOGA

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

Durch achtsames Ausführen von Yoga-haltungen (Asanas) werden Muskeln gedehnt und Körper gestärkt. Spannungen werden abgebaut, Energie fließt und innere Ausgeglichenheit wird gefunden.

4113

Susanne Steinbach

Mi., ab 10.9.2025, 08.30-10.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

6 Termine

Entgelt: EUR 90,--

4114

Susanne Steinbach

Mi., ab 5.11.2025, 08.30-10.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

7 Termine

Entgelt: EUR 105,--

4115

Susanne Steinbach

Do., ab 11.9.2025, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

13 Termine

Entgelt: EUR 150,--

Yoga 50+

In Yoga 50plus kann jeder/jede mit sanften Bewegungen, Atem- und Achtsamkeitsübungen die Fitness, Beweglichkeit und Koordination verbessern, sich um das eigene emotionale Wohlbefinden kümmern und von Stress erholen.

4119

Sandra Tange

Do., ab 11.9.2025, 19.30-20.15 Uhr

Familienbildungsstätte Pinneberg,

Bahnhofstr. 18-22, Raum E29

10 Termine

Entgelt: EUR 120,--

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.

4120

Ilse Philips

Do., ab 11.9.2025, 10.00-10.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

12 Termine

Entgelt: EUR 72,--

4121

Ilse Philips

Do., ab 11.9.2025, 11.15-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

12 Termine

Entgelt: EUR 72,--

Hatha-Yoga

- für Anfänger *innen und Fortgeschrittene -

Mit Yoga wird die innere Achtsamkeit in Verbindung mit sanften Körper-, Atem- und Entspannungsübungen vermittelt. Im Kurs lernt man Achtsamkeit mit sich selbst, dem Körper und auch Grenzen.

4124

Birgit Heine

Di., ab 9.9.2025, 09.15-10.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

16 Termine

Entgelt: EUR 180,--

4125

Birgit Heine

Di., ab 9.9.2025, 10.45-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

16 Termine

Entgelt: EUR 180,--

Hatha-Yoga für jedermann

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

4126

Silke Boenkendorf

Mi., ab 10.9.2025, 10.30-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

15 Termine

Entgelt: EUR 129,--



Anmeldung im Internet
www.vhs-pinneberg.de





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

Die wohltuende Stille des Yin Yoga - sanfte Dehnungen, lange Haltungen und achtsames Atmen helfen, Stress loszulassen und neue Energie zu tanken. Dieser Kurs ist ideal für alle, die zur Ruhe kommen und die innere Balance stärken möchten.

4128

Inken Reimer

Mi., ab 15.10.2025, 18.30-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
12 Termine

Entgelt: EUR 148,-

Yoga für den Rücken

Ursachen von Rückenbeschwerden lassen sich meist nicht allein durch Dehnen und Stärken der Muskulatur beheben oder vorbeugen. Emotionale, psychische und stressbedingte Umstände spielen oftmals eine Rolle. Yoga für den Rücken ist gut zur Vorbeugung von Beschwerden.

4129

Sandra Tange

Do., ab 11.9.2025, 18.00-19.15 Uhr
Familienbildungsstätte Pinneberg,
Bahnhofstr. 18-22, Raum E29
10 Termine

Entgelt: EUR 160,-

Mehr Gelassenheit für den Alltag mit Entspannung, Atmung & Vagusnerv-Power

In diesem Kurs wird der Vagusnerv aktiviert, der Schlüssel zur inneren Ruhe, besseren Schlaf und emotionaler Stabilität. Dadurch werden Achtsamkeit und Körperwahrnehmung gestärkt und verschiedene Atemtechniken erlernt.

4130

Inken Reimer

Mi., ab 15.10.2025, 17.00-18.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
12 Termine

Entgelt: EUR 148,-



STEFANIE ALBRECHT

Stefanie Albrecht ist Heilpraktikerin und Körpertherapeutin mit besonderem Fokus auf die Behandlung von Narben – sowohl körperlich als auch seelisch. In ihrer Praxis arbeitet sie als Körperpsycho- und Traumatherapeutin mit einer fundierten Basis in neurowissenschaftlich orientierten Methoden. Mit Fachwissen, Herz und Achtsamkeit begleitet sie Menschen, ihre Ruhe, Selbstregulation und Kraft wiederzufinden.

Heilnerv Vagus – Entspannung, Ruhe, neue Kraft

-Zur Ruhe kommen – den Vagusnerv aktivieren und heilsame Selbstregulation fördern

Stress, Schlafprobleme, innere Unruhe, chronische Schmerzen oder emotionale Erschöpfung sind oft Zeichen eines überlasteten Nervensystems. Der Vagusnerv spielt eine zentrale Rolle in der körperlichen und seelischen Regulation, denn er hilft, zur Ruhe zu kommen.

4131

Stefanie Albrecht

So., ab 16.11.2025, 14.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
3 Termine

Entgelt: EUR 60,-

„Freude im Freien: Fröhliche Lachyogatreffs im Rosengarten“

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

4132

Irene Thelen-Denk

Fr., ab 10.10.2025, 15.15-16.15 Uhr
Treffpunkt: Hinterer Eingang
Rosengarten
8 Termine

Entgelt: EUR 45,-



Kundalini Yoga f. Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Im Kundalini Yoga werden dynamische und statische Körperübungen ausgeführt, abgestimmt auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden. Nach einer Tiefenentspannung wird die Stunde mit einer von Musik und Mantrien begleiteten Meditation abgerundet.

4135

Susan Remé

Di., ab 9.9.2025, 18.15-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

Entgelt: EUR 129,-

QI GONG

Qi Gong zum Wochenausklang

Zunächst wird mit leichten Übungen aus Yoga und Gymnastik gedehnt und gelockert. Dann folgen langsam ausgeführte Qi Gong Übungen. Mit der Zeit wird die Atmung ruhiger und tiefer. Die Stunde endet mit einer Entspannungseinheit.

4208

Claudia Scheel

Fr., ab 12.9.2025, 18.45-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

Entgelt: EUR 90,-



Mit QiGong unsere INNERE MITTE bewahren

Durch das Zentrieren in der Körpermitte werden wohlige Zufriedenheit, gefördert und Anspannung gelöst. So werden der Körper gestärkt und der Geist beruhigt.

4209

Kirstin Aeffner

Sa., 6.9.2025, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 30,--

Mit QiGong FRIEDEN im HERZEN finden

Durch das Zentrieren im Herzraum geht man mit sich in den Austausch. Alle richten sich aus und bekommen Zugang zu den eigenen Bedürfnissen

4210

Kirstin Aeffner

So., 12.10.2025, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 30,--

Mit QiGong unser IMMUNSYSTEM stärken

In diesem Kurs wird die Lebensenergie ins Fließen gebracht. Unterstützt durch die Atmung werden Selbstheilungskräfte aktiviert und der Organismus belebt.

4211

Kirstin Aeffner

Sa., 8.11.2025, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 30,--

Mit QiGong in den GEGENWÄRTIGEN MOMENT eintauchen

In diesem Kurs wird die Lebensenergie ins Fließen gebracht.

4212

Kirstin Aeffner

So., 11.1.2026, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 30,--



In der NATUR: Mit QiGong Fibromyalgie und Chronische Schmerzen

erLEICHTern - KleinGruppe

Mit langsam ausgeführten Bewegungen, bewusster Atmung und Visualisierung in der Natur werden das Wohlbefinden verbessert. Passender ergänzender Kurs 252-4212.

4213

Kirstin Aeffner

Di., ab 9.9.2025, 17.30-18.50 Uhr
Rosengarten am Springbrunnen,
25421 Pinneberg
6 Termine

Entgelt: EUR 85,--

MeridianQiGong – IM STEHEN

Durch achtsames Dehnen unseres Körpers werden Meridiane (Energieleitbahnen) geweitet und Energieblockaden aufgelöst.

4214

Kirstin Aeffner

Fr., ab 9.1.2026, 13.30-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
4 Termine

Entgelt: EUR 65,--

Onlinekurs – Die 18 Bewegungen des Taiji QiGong 1. Satz – Intensivkurs



Diese leicht zu erlernende Übungsreihe mit Namen, wie z.B.: „Den Affen abwehren“ oder „Die Taube öffnet ihre Flügel“, ermöglicht allen das Eintauchen in die heilsame Wirkung der 18 Bewegungen der ersten Übungsfolge.

4215

Kirstin Aeffner

Do., ab 8.1.2026, 19.15-20.30 Uhr
Online-Unterricht
4 Termine

Entgelt: EUR 60,--



TAI CHI

Tai Chi Chuan für Anfänger*innen mit Vorkenntnissen

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.

4216

Kati Schlund

Fr., ab 12.9.2025, 17.15-18.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
14 Termine

Entgelt: EUR 144,--

GESUNDER RÜCKEN

Gesunder Rücken mit Pilates & Rückenfitness

Die Übungen verbessern und kräftigen die Beweglichkeit und fördern eine gesunde und schöne Körperhaltung.

4304

Inga van der Wees

Mo., ab 8.9.2025, 10.15-11.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4305

Inga van der Wees

Fr., ab 12.9.2025, 10.15-11.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
1e

Entgelt: EUR 55,--



Rücken- und Funktionsgymnastik

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

4307

Benno Meyel

Mo., ab 22.9.2025, 17.45-19.00 Uhr
Schulzentrum Nord, Halle B
10 Termine

Entgelt: EUR 110,--

4308

Benno Meyel

Mo., ab 22.9.2025, 19.00-20.15 Uhr
Schulzentrum Nord, Halle B
10 Termine

Entgelt: EUR 110,--

4309

Benno Meyel

Mi., ab 3.9.2025, 09.00-10.00 Uhr
Jahnhalle, Ballettraum
14 Termine

Entgelt: EUR 150,--

4310

Benno Meyel

Mi., ab 3.9.2025, 10.10-11.10 Uhr
Jahnhalle, Ballettraum
14 Termine

Entgelt: EUR 150,--



GYMNASTIK FÜR SENIORINNEN UND SENIOREN

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, der Beweglichkeit und trainiert die Koordinationsfähigkeit.

4315

Romy Grimm

Di., ab 9.9.2025, 14.15-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine

Entgelt: EUR 78,--

Stuhlgymnastik für 60+ und Menschen mit Einschränkungen

Dieser Kurs ist für alle, die trotz körperlicher Einschränkungen, Spaß an Bewegung haben und ihre Muskulatur kräftigen möchten. Das Training fördert die Koordination und Wahrnehmung.

4316

Romy Grimm

Di., ab 9.9.2025, 15.15-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine

Entgelt: EUR 78,--



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.

4317

Benno Meyel

So., 9.11.2025, 10.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 72,--

WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

Aqua-Fitness

Gymnastik im Wasser gilt als gesündeste und gelenkschonende Sportart und ist für jeden geeignet.

4401

Gloria Brandt

Di., ab 9.9.2025, 14.00-15.00 Uhr
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg
16 Termine

Entgelt: EUR 134,--

Wassergymnastik

Gesundheit, Entspannung und Spaß

4402

Petra Schankin

Mi., ab 17.9.2025, 19.45-20.45 Uhr
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg
13 Termine

Entgelt: EUR 117,--



FITNESS

Piloxing® Neustart

Erlebe ein hochintensives Intervalltraining, das Elemente aus dem Fitnessboxen und Pilates vereint. Es werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und Flexibilität trainiert.

4501

Sandra Kujawa

Do., ab 11.9.2025, 19.00-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
15 Termine

Entgelt: EUR 154,--

Hoopdance/Fitness für Anfänger*innen

Der Workshop gibt Einblick in das HOOPING (Dance und Fitness) - ein Ganzkörpertraining, welches Beweglichkeit, Koordination, Ausdauer und Rhythmusgefühl verbessert, die Fettverbrennung ankurbelt und zu flotter Musik riesigen Spaß macht.

4503

Heike Anger

Sa., 11.10.2025, 11.00-13.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 23,--



Nordic Walking – aber richtig! -Einsteigerkurs

Du walkst vielleicht schon seit einiger Zeit und merkst, dass dir die Technik fehlt. In der Schnupperstunde werden spielerisch erste Basics zu einer gelenkschonenden Technik erlernt.

4505

Katrin Werstler

Do., 25.9.2025, 9.00-10.00 Uhr
Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz,
Uetersener Weg

Entgelt: EUR 14,--

Waldbaden „Der Gesundheitstrend aus Japan!“

Die Idee des Waldbadens kommt aus Japan und wird dort seit über 30 Jahren erforscht. Diese stressreduzierende Methode stärkt nachweislich das Immunsystem, nimmt positiven Einfluss auf Zellen und hilft bei Krankheiten wie Diabetes oder Bluthochdruck.

4506

Katrin Werstler

So., 14.9.2025, 16.00-18.00 Uhr
Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz,
Uetersener Weg

Entgelt: EUR 28,--

Fitness und Spiel

Der Kurs beinhaltet ein Ganzkörpertraining und bekannte Ballspiele, wie z. B. Volleyball, Fußball. Mit motivierender Musik, unkomplizierten Bewegungen und Mannschaftsspiele wird der ganze Körper beansprucht.

4509

Jennifer Lund

Mo., ab 15.9.2025, 18.15-19.45 Uhr
Hans-Claussen-Schule, Turnhalle
15 Termine

Entgelt: EUR 135,--

Ganzkörper – Intervalltraining

Diese Trainingsmethode eignet sich für alle. Verbessert wird Ausdauer und Fitness und das Herz-Kreislauf-System wird trainiert. Zu mitreißender Musik wird mit Elementen aus dem Gerätebereich geübt.

4510

Andrea Woelk

Mo., ab 8.9.2025, 18.45-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
14 Termine

Entgelt: EUR 103,--

4511

Andrea Woelk

Di., ab 9.9.2025, 18.30-19.45 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
14 Termine

Entgelt: EUR 103,--

Step-Aerobic

Gemeinsam wird eine Choreographie – Schritt für Schritt – eingeübt. Trainiert werden Herzkreislauf, Ausdauer und Rhythmusgefühl. Basic Grundschritte sind Voraussetzung.

4515

Andrea Woelk

Mi., ab 10.9.2025, 19.00-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
15 Termine

Entgelt: EUR 89,--

SCHMERZ-

BEWÄLTIGUNG

Schmerzen begreifen und bewältigen

In diesem Kurs vermittelt der Schmerz- und Gesundheitscoach Tobias Ketelsen, wie man Schmerzen besser versteht, ihre Ursachen erkennt und individuelle Wege findet, sie nachhaltig zu bewältigen.

4502

Tobias Ketelsen

Di., ab 16.9.2025, 17.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
6 Termine

Entgelt: EUR 88,--





TANZ

Zumba®

Mit überwiegend lateinamerikanischen Rhythmen werden das Herz-Kreislauf-System sowie auch Koordination und Gleichgewicht trainiert. Die Bewegungen werden vorgetanzt, jeden Termin wiederholt und sind für alle leicht erlernbar.

4527

Gabriele Mertins

Mo., ab 8.9.2025, 19.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine

Entgelt: EUR 92,--

Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit

Tango de Salon: Der Argentinische Tango besteht aus einem gemeinsamen Gehen mit Musik. Diese natürliche Bewegung ist für jedes Alter geeignet und bringt gute Laune.

4529

Dobri Gjurkov

Sa., 1.11.2025, 16.00-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 55,--

Durch die Welt der Tänze

Dieser Tanznachmittag ist eine bunte Mischung aus Tänzen internationaler Folklore aus dem Erlebnis-Tanz.

4530

Marita Wichelmann

So., 19.10.2025, 15.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 27,--



Tropical Dance Fitness

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

4533

Inga van der Wees

Sa., 13.9.2025, 12.15-13.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 18,--

PILATES

Pilates & Yin-Yoga

Ganzkörpertraining mit Pilates und Elementen aus dem Yin Yoga, wodurch sich ein sanftes Körpertraining ergibt.

4535

Inga van der Wees

Do., ab 11.9.2025, 15.30-16.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
8 Termine

Entgelt: EUR 56,--

TENNIS

Tennis

für Einsteiger und Wiedereinsteiger
- in Kooperation

mit dem Pinneberger Tennisclub -

Ein lizenzierte Trainer des Pinneberger Tennisclubs wird die Teilnehmer in die Grundlagen des Tennisspielens einführen, sodass Sie nach dem Kursus in der Lage sind, eigenständig zu spielen.

4611

Norbert Christiansen

Mi., ab 10.9.2025, 20.00-21.00 Uhr
Anlage des Tennisclubs, Voßbarg 12
8 Termine

Entgelt: EUR 85,--

4612

Norbert Christiansen

Mi., ab 19.11.2025, 20.00-21.00 Uhr
Anlage des Tennisclubs, Voßbarg 12
8 Termine

Entgelt: EUR 85,--



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

für Einsteiger und Wiedereinsteiger

- in Kooperation mit dem

Tennisclub Prisdorf -

Georg Wachsmann

TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
8 Termine

Entgelt: EUR 80,--

4613

Fr., ab 12.9.2025, 10.30-11.30 Uhr

4614

Sa., ab 13.9.2025, 10.00-11.00 Uhr

4615

Sa., ab 13.9.2025, 11.00-12.00 Uhr

4616

Sa., ab 13.9.2025, 13.00-14.00 Uhr

4617

Sa., ab 13.9.2025, 14.00-15.00 Uhr

4619

Sa., ab 6.12.2025, 10.00-11.00 Uhr

4620

Sa., ab 6.12.2025, 11.00-12.00 Uhr

4621

Sa., ab 6.12.2025, 13.00-14.00 Uhr

4622

Sa., ab 6.12.2025, 14.00-15.00 Uhr

4624

Fr., ab 5.12.2025, 10.30-11.30 Uhr



KOOPERATION MIT DEM VfL



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.

Fitness an Geräten – MEIN TRAINING 2025

Im VfL-Fitnessstudio gibt es einen Fitnessgeräte-Mix aus dem medizinischen, fitness- und athletikorientierten Bereich. Bitte alle weiteren Informationen auf der Webseite lesen.

4626

Stella Tesch

Mo., ab 8.9.2025, 08.15-09.15 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
17 Termine
Entgelt: EUR 105,--

4627

Mike Sen Gupta

Di., ab 9.9.2025, 18.30-19.30 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
17 Termine
Entgelt: EUR 105,--

4628

Stella Tesch

Fr., ab 12.9.2025, 08.15-09.15 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
17 Termine
Entgelt: EUR 105,--



JugendFit – Fitness an Geräten für 14-16 Jährige

Für alle ab 14 Jahren, die schon mal Fitness-Studio-Luft schnuppern möchten, ist das Programm ein richtiger und gesunder Einstieg. Das Team hat ein Programm entwickelt, bei dem Jugendliche unter Traineranleitung sicher trainieren.

4629

Florian Schüler

Fr., ab 12.9.2025, 18.00-19.00 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
17 Termine
Entgelt: EUR 105,--



KOCHEN & WEIN & HONIG

Die Kurse 4701 - 4723 finden in Kooperation mit der Küchenkate Fenske (<https://kuechen-kate.de>) in der Dingstätte 47, 25421 Pinneberg statt.



Tapas I

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.

4701

Stephan Boriss

Fr., 21.11.2025, 18.30-22.00 Uhr
Entgelt: EUR 50,--

Thailändische Küche

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

4702

Stephan Boriss

Sa., 22.11.2025, 14.00-18.00 Uhr
Entgelt: EUR 55,--



Die Kurse 4701 - 4723 finden in der
Küchenkate Fenske, Dingstätte 47,
25421 Pinneberg statt.

Lateinamerikanische Küche – Spezialitäten aus Peru

Peru hat eine reiche und vielfältige kuli-
narische Tradition mit Einflüssen aus der
japanischen Küche, die von immer mehr
Menschen entdeckt wird.

4713

Itzenith Barahona

Sa., 11.10.2025, 14.00-17.00 Uhr

Entgelt: EUR 50,--

Mexikanische Küche

Auf dem Programm stehen leckere Re-
zepte aus México, wie z. B. geschmortes
Fleisch, Bohnen oder Maistortillas, zum
gemeinsam Vorbereiten und Genießen.

4715

Itzenith Barahona

Sa., 13.9.2025, 14.00-17.00 Uhr

Entgelt: EUR 50,--

Weihnachtsnaschies ohne Zucker

Für alle, die gerne naschen und auf Zu-
cker verzichten wollen. Dafür werden
weihnachtliche Leckereien hergestellt
-Kekse, Pralinen, Mandeln, Lebkuchen
etc. -und zwar ohne Haushaltszucker.

4720

Yvonne Kneese

Sa., 15.11.2025, 14.30-17.30 Uhr

Entgelt: EUR 45,--



Met-Tasting: vom Wikingertrunk zum edlen Honigwein

Die Imkerin Stefanie Willmann gibt Ein-
blick in Geschichte und Herstellung von
Honigweinen. Verschiedenen Katego-
rien der Honigweine werden vorgestellt
und beim Tasting von zehn Gewürz- und
Honigfruchtweinsorten aus ganz Europa
probiert.

4721

Stefanie Willmann

Fr., 28.11.2025, 18.30-21.00 Uhr

Entgelt: EUR 57,--

Mocktails für besondere Anlässe – Cocktails ohne Alkohol

Im Kurs werden luxuriöse Mocktails mit
dem gewissen Etwas gemixt, die trotz-
dem einfach zuzubereiten sind.

4723

Yvonne Kneese

Sa., 17.1.2026, 19.00-22.00 Uhr

Entgelt: EUR 50,--

Weinprobe Teil 1– Weine aus Norditalien

Der Weinhändler und Winzer Luigi Pane
stellt Rot- und Weißweine aus Norditalien
vor. Dazu gibt es passende und leckere
Kleinigkeiten aus dem Norden.

4724

Luigi Pane

Sa., 20.9.2025, 18.00-21.00 Uhr

máVino!, Dingstätte 47, Pinneberg

Entgelt: EUR 65,--

Weinprobe Teil 2 – Weine aus Mittelitalien

Der Weinhändler und Winzer Luigi Pane
stellt Rot- und Weißweine aus Mittelita-
lien vor. Dazu gibt es passende und le-
ckere Kleinigkeiten aus Mittelitalien.

4725

Luigi Pane

Sa., 8.11.2025, 18.00-21.00 Uhr

máVino!, Dingstätte 47, Pinneberg

Entgelt: EUR 65,--



Weinprobe Teil 3 – Weine aus Süditalien

Der Weinhändler und Winzer Luigi Pane
stellt Rot- und Weißweine aus Süditalien
vor. Dazu gibt es passende und leckere
Kleinigkeiten aus Süditalien.

4726

Luigi Pane

Sa., 29.11.2025, 18.00-21.00 Uhr
máVino!, Dingstätte 47, Pinneberg

Entgelt: EUR 65,--

Kultur und Kulinarik

„Schatz, die Flamingo-Zungen werden
kalt“. Das schrieb Marcus Garvius Apici-
us, von dem die älteste Rezeptsammlung
aus dem Alten Rom stammt. Zu den lite-
rarischen Happen reicht Luigi Pane, In-
haber von máVino!, begleitende köstliche
Kleinigkeiten aus der damaligen Zeit. Ein
passender Wein rundet das Erlebnis ab.

4727

Ortrud Gellert, Luigi Pane

Fr., 10.10.2025, 18.00-21.00 Uhr
máVino!, Dingstätte 47, Pinneberg

Entgelt: EUR 60,--

Interessantes aus der Bienenwelt mit Honigverkostung

Imkerin S. Willmann skizziert das Bienen-
jahr, stellt das Leben einer Biene vor und
geht auf nicht alltägliche Besonderhei-
ten ein. Im Anschluss gibt es eine Honig-
verkostung, denn die Bandbreite der Ge-
schmacksrichtungen ist groß.

4728

Stefanie Willmann

Mi., 5.11.2025, 19.00-21.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 338

Entgelt: EUR 31,--



KOOPERATION DER REGIO KLINIKEN, DER vhs ELMSHORN UND BRAMSTEDT UND DER vhs PINN-EBERG



Lars Timm



Dr. Hannes Jon Larusson



Henning Clausen

Leben mit Parkinson

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Regio Kliniken GmbH und der vhs Elmshorn

Parkinson ist eine der häufigsten neurologischen Erkrankungen. In Deutschland leben ca. 400.000 Menschen damit. In seinem Vortrag erklärt Dr. Lars Timm, Oberarzt in der Klinik für Neurologie, Regio Kliniken, was hinter der Parkinson-Erkrankung steckt, wie sie entsteht und welche frühen Warnzeichen es gibt.

4800

Lars Timm

Mi., 3.12.2025, 18.30-20.00 Uhr
vhs Pinneberg, Am Rathaus 3,
Raum 347

Entgelt: EUR 5,--

Aus dem Gleichgewicht – wenn Übergewicht zur Gefahr wird

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Regio Kliniken GmbH und der vhs Elmshorn

Dr. Hannes Larusson, Oberarzt in der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Regio Klinik spricht darüber, welche ernsthaften gesundheitlichen Folgen bei Übergewicht entstehen – von Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Gefäß- und Gelenkprobleme bis hin zu Krebserkrankungen und Unfruchtbarkeit. Und er klärt auf, ab wann Übergewicht kritisch wird.

4801

Dr. Hannes Jon Larusson

Mi., 28.1.2026, 18.30-20.00 Uhr
vhs Pinneberg, Am Rathaus 3,
Raum 338

Entgelt: EUR 5,--

Schlaganfall – eine unterschätzte Volkskrankheit mit Warnzeichen

Vortrag in Zusammenarbeit mit der Regio Kliniken GmbH und der vhs Elmshorn

In seinem Vortrag gibt Henning Clausen, Leitender Oberarzt der Neurologie, Regio Kliniken einen umfassenden und verständlichen Überblick über die Ursachen, Risikofaktoren und über Frühwarnzeichen von Schlaganfällen, sowie über moderne Behandlungsmethoden.

4803

Henning Clausen

Mi., 14.1.2026, 18.30-20.00 Uhr
vhs Elmshorn, Bismarckstr. 13,
25335 Elmshorn, Raum 015

Entgelt: EUR 5,--



Kultur & Kreatives

Inhalt

Kunst,
Zeichnen und Gestalten,
Theater, Literatur, Musik,
Fotografie, Nähen & Sticken



Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr
Tel.: 04101 – 211-7000,
kessler@vhs-pinneberg.de



Anmeldung und Information

Jennifer Lund
Tel.: 04101 – 211 7006,
lund@vhs-pinneberg.de



KUNSTGESCHICHTE

Goethe in Italien (1786-88)

J.W. von Goethes „Italienische Reise“ ist ein Füllhorn seiner literarischen Eindrücke und Beschreibungen von Landschaft, Architektur und Kunstwerken.

5111

Bettina Franke-Walter

Di., 14.10., 4.11., 25.11. und 9.12.2025,
10.00-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

4 Termine

Entgelt: EUR 95,--

Zu zweit am Werk: Künstlerpaare – Malerei und Bildhauerei

Ob symbiotisch wie bei den Delaunays oder von Streit geprägt wie bei Frida Kahlo und Diego Rivera, die Beziehungen von Künstlerpaaren bilden einen Kosmos aus Anziehung und Abneigung, Liebe und Aggression. Immer aber erwächst daraus großartige Kunst.

5115

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 16.10.2025, 10.00-11.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 15,--

Zu zweit am Werk: Künstlerpaare – Architektur, Möbeldesign u.v.m.

Architektur kann man nicht nur gemeinsam entwerfen (A. und A. Aalto), sondern auch gemeinsam verpacken (Christo und Jeanne Claude) und einrichten (Ch. und R. Eames). So vielfältig die Paarbeziehungen sein können so mannigfaltig ist die Kunst, die daraus entspringt.

5117

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 6.11.2025, 10.00-11.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 15,--

Anmeldung im Internet
www.vhs-pinneberg.de





Ausstellungsbesuche in Hamburger Museen

Bei Besuchen in Hamburger Museen bekommt man Erhellendes, Erbauliches und oft auch Anekdotisches an die Hand. Zusammen wird ein unbefangener Umgang mit Kunst gepflegt.

5118

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 23.10., 20.11., 11.12.2025 u.
15.1.2026, 11.00-12.30 Uhr

Treffpunkt am 1. Kurstag:
Hamburger Kunsthalle
4 Termine

Entgelt: EUR 48,--
zzgl. des Eintrittsgeldes

Zum 50. Todestag von Hannah Arendt (1906 – 1975): Das bewegte Leben einer ungewöhnlichen Schriftstellerin

„Manchmal frage ich mich, was wohl schwieriger ist: den Deutschen einen Sinn für Politik oder den Amerikanern einen leichten Dunst auch nur von Philosophie beizubringen“. Bis heute hat Hannah Arendts Denken nichts von seiner Bedeutung eingebüßt und ist hochaktuell.

5121

Ortrud Gellert

Di., 2.12.2025, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 5,--

150 Jahre Suzanne Valadon

An dem Abend wird das äußerst revolutionäre und emanzipatorische Werk der Künstlerin Suzanne Valadon vorgestellt, die zu Lebzeiten berühmt war und aktuell wiederentdeckt wird. In Kooperation mit der Drostei Pinneberg und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Pinneberg.

5125

Silke Walch

Di., 23.9.2025, 19:00-21:00 Uhr
Ratssitzungssaal, Bismarckstraße 8,
25421 Pinneberg

Entgelt: EUR 5,--

MALEN & GESTALTEN

Realistisches Zeichnen

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

5204

Dobri Gjurkov

Sa., 1.11.2025, 10.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

Entgelt: EUR 55,--

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

5210

Syed Arshad Rizvi

Mo., ab 8.9.2025, 18.30-20.45 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 244
(Kunstraum)

12 Termine
Entgelt: EUR 162,--

Aquarellmalerei für Anfänger*innen

Anfänger*innen werden in die elementaren technischen Grundlagen der Aquarellmalerei eingeführt.

5211

Syed Arshad Rizvi

Do., ab 18.9.2025, 18.30-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 343
12 Termine

Entgelt: EUR 150,--

Urban Sketching in 4 Stunden durch Dänemark

Dänemark ist immer eine Reise wert, auch wenn im Kurs lediglich zeichnerisch im Skizzenbuch „geistig“ wird. Wer Lust am schnellen Skizzieren und Aquarellieren hat, bekommt hier die Chance.

5216

Anja Eßelborn

Sa., 6.12.2025, 14.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 51,--

Aquarellmalerei am Vormittag

Die Aquarellmalerei fordert immer wieder aufs Neue heraus, da sowohl Farben als auch Papier starken Einfluss auf das Bildergebnis haben können.

5217

Anja Eßelborn

Mo., 22.9.-24.11.2025, 10.00-13.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
8 Termine

Entgelt: EUR 232,--

5218

Anja Eßelborn

Mo., 12.1.-2.3.2026, 10.00-13.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
8 Termine

Entgelt: EUR 232,--

Lichterzauber mit Papiergarn – Kreativ-Workshop

Gestalte eine eigene, stimmungsvolle Lichterkette – mit finnischem Papiergarn, einem nachhaltigen Material mit überraschend edler Struktur. Auf den ersten Blick schlicht, entfaltet es beim Verarbeiten seinen ganz besonderen Charme. Geeignet für Kinder ab 8 Jahren mit Eltern und Erwachsene.

5711

Candy Agopian

Sa., 8.11.2025, 11.00-14.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 343

Entgelt: EUR 30,--

5712

Candy Agopian

Sa., 6.12.2025, 11.00-14.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 343

Entgelt: EUR 30,--



© C. Agopian



NICOLE REUTHER

Nicole Reuther ist Tuschemalerin, spezialisiert auf Sumi-e, eine traditionelle japanische Kunstform, die in der zen-buddhistischen Tradition steht. Von 2009-2014 wurde sie von der Tuschemeisterin Rita Böhm in Berlin ausgebildet. Seit 2011 stellt sie regelmäßig ihre Tuschearbeiten aus, führt Sumi-e vor Publikum auf und lehrt seit 2016 Tuschemalerei.



Einführung in japanische Tuschemalerei

Sumi-e bedeutet „Malen mit schwarzer Tusche“. Sie zeichnet sich durch Einfachheit, Spontaneität und die unmittelbare Erfahrung einer intuitiven Pinselführung aus. Im Kurs werden verschiedene Motive erkundet, darunter Naturszenen, Blüten und Pflanzen sowie abstrakte Formen.

5219

Nicole Reuther

Sa + So, 17.+18.1.2026,
11.00-17.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 343
2 Termine

Entgelt: EUR 115,-

KUNSTHANDWERKLICHES GESTALTEN

Keramik

Beide Kurse nur noch auf Warteliste.

5301 + 5302

Anja Richter

Mi., ab 17.9.2025, 16.45-18.45 Uhr

Mi., ab 17.9.2025, 19:00-21:00 Uhr

Grund- und Gemeinschaftsschule,
Werkraum

10 Termine je Kurs

Entgelt: EUR 124,- je Kurs

Fotoreise: Erfahrungen und Grundkenntnisse mit der Kamera und dem Smartphone auf Amrum

Alle Infos auf der Webseite.

5501

Anja Artzt

15. – 20.3.2026 (Anreise: 14.3.2026)

LITERATUR

Buchclub

Lesen, sich treffen, darüber sprechen. Das ist der Grundgedanke des Buchclubs. Bücher aus aller Welt – sei es ein Bestseller oder eine fiktionale Geschichte – wir finden immer einen gemeinsamen Nenner und tauschen uns in gemütlicher Runde aus.

5401

Andrea Sach

Mo., 22.9., 6.10., 3.11., 8.12.2025 u.

12.1.+26.1.2026, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

6 Termine

Entgelt: EUR 98,-

Kreatives Schreiben (Workshop)

„Wie gerne würde ich mal (wieder) schreiben“... Wie oft hast du diesen Gedanken, aber immer fehlen Zeit und Ruhe? Dieses Wochenende dient Schreiben, (Vor-)Lesen, Zuhören – und Feedback.

5403

Andrea Sach

Sa+So, 4.10.+5.10.2025,

10.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

2 Termine

Entgelt: EUR 108,-

Kreatives Schreiben (Online-Kurs)

Alle 4 Wochen tauschen wir uns über Texte aus, machen Schreibübungen, sammeln Ideen und neuen Input, um unser Schreiben zu verbessern.

5404

Andrea Sach

Mi. ab 5.11.2025, 18.00 - 19:30 Uhr

4 Termine

Entgelt: EUR 76,-



FOTOGRAFIE

Porträtfotografie mit einfachen Mitteln

Wollten sie immer schon ausdrucksstarke Porträts von Ihrer Familie und Freunden machen? Im Kurs lernt man das Zusammenspiel für das perfekte Foto.

5502

Anja Artzt

Mi - Fr, 24.9.2025 - 26.9.2025,

18.00-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

3 Termine

Entgelt: EUR 108,-

Fotografieren mit dem Smartphone

Man lernt die fotografischen Werkzeuge des Smartphones kennen, um Situationen fotografisch in den Griff zu bekommen und eigene Ideen umzusetzen.

5503

Anja Artzt

So., 11.1.2026, 10.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 75,-

Grundlagen Fotografie

Ziel ist es den Blick zu schärfen und in die Lage zu kommen, bewusster zu sehen und zu fotografieren sowie die Kamera mit den verschiedenen Einstellungen sicher zu beherrschen.

5504

Ralf Niemzig

Sa., 8.11.2025, 10.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 75,-



FRAUENCHOR PINNEBERG

Im Frauenchor Pinneberg treffen sich Frauen, die Freude am Singen haben und über eine gute Laienstimme verfügen. Zum Repertoire gehören Chorwerke von der Renaissance bis zur Moderne sowohl a cappella als auch mit Instrumentalbegleitung. Die Proben finden donnerstags von 19.30-21.30 Uhr in der vhs Pinneberg, Am Rathaus 3, Raum 347 statt, zu denen Sie sich gern anschließen können.

Ansprechpartnerin:
Barbara Wetendorf,
b.wetendorf@gmx.de,
www.frauenchor-pinneberg.de

Chorleiterin: Mihoko Lorenz

MUSIK

Afrikanisches Trommeln Einführungskurs

In diesem Kurs werden die Grundschnitte, das wichtigste zur Schlagtechnik und erste einfache Rhythmen erlernt.

5605

Kerstin Passoth
So., 28.9.2025, 11.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 48,--



NÄHEN

Nähen für Jedermann/ -frau

Es werden Basics und Tipps anhand von den eigenen Nähvorhaben vermittelt. Jeder und jede wird da abgeholt, wo er oder sie mit ihrem Nählatein steht.

5701

Beatrix Wethling
Do., ab 6.11.2025, 17.30-20.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
4 Termine
Entgelt: EUR 100,--

Eine Tasche nähen

elbmarie an der vhs: Wir nähen gemeinsam DEINE individuelle Tasche! Zur Auswahl stehen vier wunderschöne Schnittmuster: Shopper, Schultertasche, Kosmetiktasche oder Bauchtasche.

5702

Sabine Gerlach
Di., 25.11. - 16.12.2025, 17.30-20.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
4 Termine
Entgelt: EUR 112,--

Intensivkurs:

Jersey mit der Overlock nähen

Freizeitkleidung ist fast unvorstellbar ohne Jersey-Stoffe. In diesem Kurs lernt man den Umgang mit der Overlock und bekommt hilfreiche Tipps. Genäht werden Basics und eigene Projekte.

5704

Beatrix Wethling
Fr + Sa, 17.10.2025 - 18.10.2025,
10.00-15.00 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
2 Termine
Entgelt: EUR 77,--

Einfach sticken – Mit floralen Motiven zum Lieblingsstück

Eintauchen in die kreative Welt des Stickens! In diesem Kurs lernt man die wichtigsten Grundstiche kennen – vom einfachen Vorstich bis hin zu Zierstichen wie dem Ketten- oder Plattstich. Geeignet für Kinder ab 8 Jahre mit Eltern und Erwachsene.

5721

Candy Agopian
Sa., 15.11.2025, 11.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
Entgelt: EUR 48,--

5722

Candy Agopian
Sa., 13.12.2025, 11.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
Entgelt: EUR 48,--



THEATER

Theaterfahrten nach Hamburg, Saison 2025/26

Sie gehen gerne ins Theater, scheuen aber die Fahrt nach Hamburg? Dann kommen Sie mit uns. Wir bieten mit inkultur (Hamburger Volksbühne) Busfahrten zu tollen Vorstellungen an.

9100

Dr. Ingeborg Janich
6 Aufführungen und Vorbereitungsabende
Entgelt: EUR 361,--
(EUR 300,-- ohne Bus)



CANDY AGOPIAN

Candy Agopian ist waschechte Berlinerin – und ein Mensch, der ohne Kreativität nicht kann. Gestartet ist sie beruflich als Operationstechnische Assistentin in Hamburg, später hat sie ihr Weg über ein Studium der Bildungswissenschaften in die Erwachsenenbildung geführt. Ihre große Leidenschaft ist das kreative Gestalten. In ihren Kursen geht's nicht um Perfektion, sondern ums Machen und Ausprobieren.



junge vhs

Angebote für Kinder, Jugendliche,
junge Erwachsene und Eltern

Programmbereichsleitung

Anne Ganser

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



Anmeldung und Information

Vivien Neuschulz

Tel.: 04101 – 211-7001,
info@vhs-pinneberg.de

Vorbereitungskurs "Erster allgemeinbildender Schulabschluss" (ESA) Schuljahr 2025/2026

Vom 22.9.2025 – 25.6.2026 können sich alle Nicht-Schüler*innen auf die Prüfung zum Erwerb des Ersten allgemeinbildenden Schulabschlusses (ESA) vorbereiten. Der Unterricht findet montags bis donnerstags von 18:00 bis 21:00 Uhr in der vhs Pinneberg statt. Interessierte melden sich bitte unter T. 04101/211-7008 oder E-Mail: info@vhs-pinneberg.de

6000

Entgelt: EUR 1.120,- (Ratenzahlung möglich)



HAUSAUFGABENHILFE KLASSE 5-10

Der Einstieg ist jederzeit möglich und monatlich kündbar.
Das Entgelt beträgt 34,- EUR/Monat.

Fit in Mathe

Mathematik bereitet Ihrem Kind häufig Schwierigkeiten? In diesem Kurs unterstützen wir Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 5-10 individuell bei ihren Matheaufgaben – egal ob Brüche, Gleichungen oder Textaufgaben.

6101

Mark Andreas Wortmann

Mi., ab 8.10.2025, 17.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

Fit in Deutsch

Ihr Kind kommt mit den Deutschhausaufgaben nicht gut zurecht? Sie haben wenig Zeit, es zu unterstützen? In diesem Kurs erhält es gezielte Hilfe – so können Unsicherheiten beseitigt und die schulischen Leistungen verbessert werden.

6102

Andrea Sach

Mo., ab 22.9.2025, 15.45-16.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

Fit in Englisch

Wenn Englisch zur Herausforderung wird, hilft der Kurs weiter. Ihr Kind erhält individuelle Unterstützung beim Verstehen und Bearbeiten schulischer Aufgaben – ganz in Ruhe und Schritt für Schritt.

6103

Andrea Sach

Mo., ab 22.9.2025, 17.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining (6-10 J.)

für Kinder von 6 bis 10 Jahren, inkl. Eltern-Webinar

Jedes 3. Kind in Deutschland ist bereits von Mobbing betroffen. Im Kurs werden kindgerecht Strategien und Fähigkeiten vermittelt, um mit herausfordernden Situationen besser umzugehen und sich auf das Gute im Leben zu fokussieren.

6203

Franziska Torz

Sa., 15.11.2025, 10.00-14.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Mo., 17.11.2025, 20.00-20.45 Uhr

Online für Eltern

Entgelt: EUR 45,--

6204

Franziska Torz

Sa., 17.1.2026, 10.00-14.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Mo., 19.1.2025, 20.00-20.45 Uhr

Online für Eltern

Entgelt: EUR 45,--



LESUNG

Clarissa Corrêa da Silva

bekannt aus KIKA

Wann: Sa., 22.11.25 – 17 bis 19 Uhr

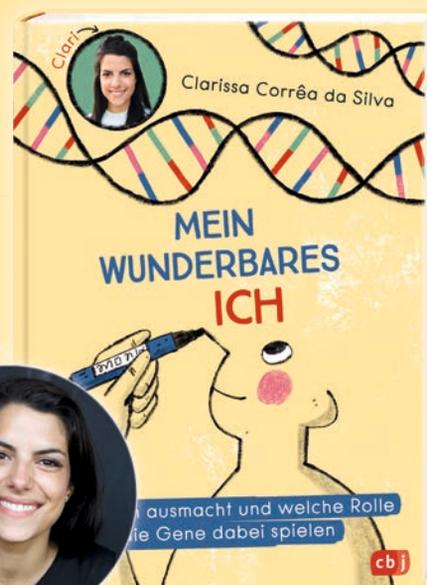
Wo: vhs Pinneberg, Am Rathaus 3, R. 347

Entgelt: Erwachsene 5 EUR / Kinder 3 EUR

MEIN WUNDERBARES ICH

Was mich ausmacht und
welche Rolle die Gene dabei spielen

Das erste Kindersachbuch über Epigenetik von
„Wissen macht Ah!“- Moderatorin Clari.
Interaktive Lesung mit Elementen eines Science-Slams.
Für Kinder ab 10 Jahre und Familien



vhs

Volkshochschule
Pinneberg

Anmeldung: www.vhs-pinneberg.de

UNSER PROGRAMM FÜR DIE HERBSTFERIEN 2025



Intensivkurs Mathe: Prüfungsvorbereitung (Kl. 9/10)

Dieser Kurs richtet sich alle in der 9. und 10. Klassen, die sich in Mathematik auf den ESA/MSA vorbereiten. In einer kleinen Gruppe werden prüfungsrelevante Inhalte wiederholt und mithilfe von Übungsaufgaben vertieft.

6811

Mark Wortmann

Mo - Fr, 20.10.2025 - 24.10.2025

10.00-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

5 Termine

Entgelt: EUR 100,--



Marc Wortmann

Ich lebe seit 3 Jahren in Pinneberg. Seit meiner Schulzeit, während meines Informatikstudiums und nun auch neben der Arbeit unterstütze ich Schüler*innen beim Lernen und erarbeite mit Jugendlichen auch digitale Kompetenzen.

Intensivkurs Deutsch: Grammatik und Rechtschreibung (Kl. 7-9)

In diesem Kurs werden Unsicherheiten in Grammatik und Rechtschreibung aufgearbeitet. Ihr Kind wiederholt wichtige Grundlagen – von Wortarten über Satzbau bis hin zur Rechtschreibung – in einer entspannten Atmosphäre. Ideal auch als Einstieg zur Vorbereitung auf die ESA-Prüfung 2026 „Sprache“.

6812

Andrea Sach

Mi - Fr, 22.10.2025 - 24.10.2025

10.00-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

3 Termine

Entgelt: EUR 60,--

Künstliche Intelligenz im Schulalltag – Verstehen und anwenden (ab 12 J.)

In diesem praxisbezogenen Kurs erfahren Jugendliche, was hinter KI steckt, wie Tools funktionieren und sinnvoll eingesetzt werden können, z. B. zur Hausaufgabenhilfe oder Prüfungsvorbereitung. Auch der kritische Umgang mit Fake News und KI-generierten Inhalten wird vermittelt.

6813

Mark Wortmann

Mi + Do, 22.10.2025 - 23.10.2025

13.00-16.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

2 Termine

Entgelt: EUR 70,--

5 Wege zu einem perfekten Gedächtnis (ab 14 J.)



Lernen fällt nicht immer leicht – besonders, wenn man sich auf altbewährte (und oft wenig effektive) verlässt. In diesem interaktiven Onlinekurs lernen Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen, wie man mit einfachen, aber wirkungsvollen Gedächtnistechniken Zahlen oder behält.

6814

Helmut Lange

Sa., 25.10.2025, 09.00-16.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 60,--

Projektarbeit meistern – Workshop zur Vorbereitung auf den ESA/MSA (9. Kl.)

Für den ESA/MSA ist eine Projektarbeit Pflicht. Dieser praxisnahe Kurs hilft Ihrem Kind, sich strukturiert und frühzeitig darauf vorzubereiten. Es lernt, ein geeignetes Thema zu finden, Informationen zu recherchieren und Ergebnisse verständlich zu präsentieren – sowohl schriftlich als auch mündlich.

6821

Yvonne Wolf

Mo - Fr, 20.10.2025 - 24.10.2025

10.00-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

5 Termine

Entgelt: EUR 100,--



Scannen für
Ausführliche
Informationen:



Anti-Mobbing Training für Kinder und Jugendliche (ab 10 J.)

Mobbing kann das Selbstwertgefühl stark beeinträchtigen. Im Kurs lernen Kinder und Jugendliche, wie sie selbstbewusst auftreten, Grenzen setzen und sich Hilfe holen können. Spielerisch stärken wir soziale Kompetenzen, Konfliktlösungsstrategien und Empathie.

6822

Wiebke Stephani

Mo + Di, 20.10.2025 - 21.10.2025
10.00-13.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
2 Termine
Entgelt: EUR 60,--

Kleine Künstler entdecken große Künstler (6-10 J.)



Die Kinder lernen Künstler*innen und ihre Werke kennen. Täglich steht ein Künstler im Mittelpunkt – nach einer Einführung werden die Kinder kreativ und gestalten eigene Werke, inspiriert von den Originalen. Dabei wird spielerisch Kunstverständnis und gestalterisches Selbstbewusstsein gefördert.

6842

Nicole Dransfeld

Mo - Fr, 20.10.2025 - 24.10.2025,
09.00-12.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
5 Termine
Entgeltfrei mit Verpflegung

Tastaturschreiben (ab 10 J.)

Schnelles und fehlerfreies Schreiben am PC/Tablet ist heute eine Schlüsselkompetenz – auch in der Schule. Mit der Tipp-10-Methode lernt man effizient das Tastaturschreiben. Der Kurs eignet sich für Kinder, Jugendliche als auch Eltern, die mit ihren Kindern lernen möchten.

6831

Susanne Rehmke

Mo - Fr, 20.10.2025 - 24.10.2025,
9.30-12.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344
5 Termine
Entgelt: EUR 120,--

Resilienz-Training für Kinder und Jugendliche (ab 10 J.)

Resilienz hilft dabei, mit Herausforderungen besser umzugehen. Im Kurs wird spielerisch und kreativ die innere Widerstandskraft gestärkt. Durch Übungen, Geschichten und Teamarbeit entdecken sie ihre Stärken, lernen Strategien zur Stressbewältigung und bauen emotionale Kompetenzen aus – eine Basis für Schule und Alltag.

6823

Wiebke Stephani

Mi - Fr, 22.10.2025 - 24.10.2025
10.00-13.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
3 Termine
Entgelt: EUR 90,--

Natur-Kunstfotografie: Kreative Experimente für die ganze Familie! (ab 8 J.)

Dieser generationsübergreifende Kurs lädt Kinder, ihre Eltern, Großeltern oder Freund*innen dazu ein, gemeinsam die Fotografie zu entdecken. Im Praxisteil wird die Pinneberger Natur erkundet und mit fotografischen Techniken und Apps experimentiert.

6843

Anja Artzt

So., 2.11.2025, 10.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
Entgelt: EUR 50,--





Inhalt

Theaterfahrten, Englisch,
Wasser- und Aquagymnastik,
Schwimmen für Anfänger*innen
Schwimmkurse für Kinder

Kurse in Ellerbek



Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr
Tel.: 04101 – 211-7000,
kessler@vhs-pinneberg.de



Anmeldung und Information

Jennifer Lund
Tel.: 04101 – 211 7006,
lund@vhs-pinneberg.de



THEATERFAHRTEN

Theaterfahrten nach Hamburg, Saison 2025/26

Sie gehen gerne ins Theater, scheuen aber die Fahrt mit ÖPNV oder dem Auto nach Hamburg? Dann kommen Sie mit uns. Seit über zwanzig Jahren bieten wir in Zusammenarbeit mit inkultur (Hamburger Volksbühne) Busfahrten zu tollen Vorstellungen an.

9100

Dr. Ingeborg Janich

Interessenten melden sich bitte
per E-Mail: lund@vhs-pinneberg.de oder
telefonisch: 04101/211-7006

Entgelt: EUR 361,-
(EUR 300,- ohne Bus)

Englisch – Niveaustufe B1

We do reading, writing and translating exercises, revise a lot of grammar and what is most important enjoy the lessons.

9307

Dr. Silke Reher-Rose

Mo., ab 15.9.2025, 18.45-20.15 Uhr
Ellerbek - Seniorenbegegnungsstätte;
Heidkoppelweg 12a
12 Termine

Entgelt: EUR 156,-



WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

Wassergymnastik

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

9412

Wiebke Klemm, Gloria Brandt

Di., ab 9.9.2025, 18.00-19.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenbergener Mühlenweg 1
18 Termine

Entgelt: EUR 206,--

9413

Wiebke Klemm, Gloria Brandt

Di., ab 9.9.2025, 19.00-20.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenbergener Mühlenweg 1
18 Termine

Entgelt: EUR 206,--

Aqua-Fitness

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

9414

Stefanie Borbonus

Di., ab 9.9.2025, 20.00-21.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenbergener Mühlenweg 1
18 Termine

Entgelt: EUR 206,--

9415

Stefanie Borbonus

Mi., ab 10.9.2025, 19.00-20.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenbergener Mühlenweg 1
17 Termine

Entgelt: EUR 194,--

9425

Stefanie Borbonus

Fr., ab 12.9.2025, 13.00-14.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenbergener Mühlenweg 1
17 Termine

Entgelt: EUR 198,--

DIE vhs PINNEBERG SUCHT KURSLEITUNGEN

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

Haben Sie praktische Erfahrung in Ihrem Thema und verfügen über pädagogische Fähigkeiten? Können Sie Ihre ausgewiesenen fachlichen Qualifikationen praxisnah und gut verständlich an unsere Teilnehmenden weitergeben? Haben Sie Erfahrung in der Erwachsenenbildung? Dann sollten Sie sich bei uns bewerben. Bitte rufen Sie uns an oder senden Sie Ihre schriftliche Bewerbung an info@vhs-pinneberg.de.

SCHWIMMKURSE FÜR ERWACHSENE

Schwimmen für Anfänger*innen

Der Kurs ist für alle, die schwimmen lernen möchten. Schwimmen ist eine wichtige Fähigkeit, die im Alltag sowie mit Familie und Freunden Sicherheit gibt.

9411

Gloria Brandt

Mi., ab 10.9.2025, 20.00-21.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenbergener Mühlenweg 1
17 Termine

EUR 206,--



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

Kinder schwimmen – 1

9600

Sa., ab 13.9.2025, 08.00-08.45 Uhr

Kinder schwimmen – 2

9601

Sa., ab 13.9.2025, 08.45-09.30 Uhr

Kinder schwimmen – 3

9602

Sa., ab 13.9.2025, 09.30-10.15 Uhr

Kinder schwimmen – 4

9603

Sa., ab 13.9.2025, 10.15-11.00 Uhr