

Kurse in
Ellerbek
ab S.46

HIER LERNT PINNEBERG



Programm Frühjahr 2026



Allgemeine Informationen / Ehrenamt

HERZLICH WILLKOMMEN

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

Persönlich für Sie da:

Allgemeine Öffnungs- und Telefonzeiten der vhs

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



Titelbild:

Für das Titelbild haben wir diesmal KI ins Spiel gebracht – mit Adobe Firefly entstanden Idee und Design. Lust, es selbst auszuprobieren? Dann einfach bei unseren KI-Kursen auf S. 13-14 anmelden.

Anmelden und Bezahlen:

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 erhalten:

Wenn die individuellen Voraussetzungen erfüllt sind, gibt es folgende Ermäßigungen:

Sozialpass der Stadt Pinneberg

Inhaber*innen des Sozialpasses der Stadt Pinneberg können Kurse der vhs kostenfrei buchen.

Bitte bei der Buchung angeben und eine Kopie des Sozialpasses an info@vhs-pinneberg.de schicken.



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/AGB's** sowie die Bestimmungen zum **Datenschutz** gibt es auf der vhs-Webseite

AGB



Datenschutz-
erklärung



Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein

Informationen siehe Anzeige

NEU: 25 % RABATT FÜR INHABER*INNEN DER EHRENAMTSKARTE SCHLESWIG-HOLSTEIN



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



Inhaber*innen der Ehrenamtskarte erhalten bei uns für bis zu vier Kurse pro Kalenderjahr (ausgenommen Bildungsurlaube und Vorträge) jeweils 25% Rabatt.

Schleswig Hostein sagt Danke!

IHR PROGRAMM FRÜHJAHR 2026

Was Sie wissen sollten

AGB's, Öffnungszeiten, Ermäßigungen..... 2
 Bildungsurlaube..... 4
 Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V..... 41



Gesellschaft und Leben

Verbraucherfragen, Universitätsgesellschaft
 SH, Kino in der vhs, Politik, Fahrrad & Technik,
 Entdeckungsreisen, Jahreskreise, Aktionsmonat Mai,
 vhs.wissen live.....5 – 11



Beruf und Digitales Lernen

Stressabbau, Kommunikation, Führung, Rhetorik,
 Börse, ETF, Canva, InDesign, Photoshop, Sketch
 Notes, KI, Microsoft Office, Existenzgründung. 12 – 19



Deutsch als Zweitsprache

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



Fremdsprachen

Fremdsprachen von Dänisch bis Türkisch 22 – 27



Gesundheit und Fitness

Entspannung, Rücken, SUP, Qi Gong, Gymnastik,
 Fitness, Kung Fu, Tanz, Yoga, Pilates, Tennis,
 Angebote des VfL, Kochen & Backen,
 Gesundheitsakademie - Regio-Klinken 28 – 37



Kultur und Kreatives

Kunstgeschichte und Vorträge, Malen & Gestalten,
 Japanische Tuschkmalerei, Buchclub, Literaturgruppe,
 Nähen, Trommeln, Fotografie..... 38 – 41



Kids & Jugend

Hausaufgabenhilfe, persönliche Entwicklung,
 KI, Künstler*innen entdecken, Anti-Mobbing,
 Osterferien..... 42 – 45

Kurse in Ellerbek

Theater, Fremdsprachen, Wasser/Aquagymnastik,
 Kinderschwimmen 46 – 47

GUT ZU WISSEN

MACH DEIN EHRENDING!



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.

Termine für 2026 über die vhs-Webseite

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.



Bildungsurlaube 2026



Kultur und Kreatives

Erfahrungen und Grundkenntnisse mit der Kamera und dem Smartphone auf Amrum

16.-20.3.26
Anja Artzt

Sketch Notes (Online)

15.6.26-19.6.26
Anja Eßelborn

Gesundheit und Beruf

Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf

7.4.26-10.4.26
Silvia Stolze

Stresskompetenz und Resilienz im beruflichen Alltag

3.8.26-7.8.26 oder
12.10.26-16.10.26
Kerstin Lübeck

Sprachen

Spanisch A1 Bildungsurlaub: „Español en una semana“

02.3.26-06.3.26
Julie Herrera Cordon

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

17.8.26-21.8.26
Enrica Vecchio

Kommunikation

NLP-Basiskurs

23.3.26-27.3.26
Doris Zeißner

Professionelle Beziehungsgestaltung und Gesprächsführung im beruflichen und privaten Kontext

22.6.26-26.6.26
Doris Zeißner

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg-Basiskurs

9.2.26-13.2.26 oder
4.5.26-8.5.26
Frank Händler

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

13.4.26-17.4.26
Franziska Körner

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg-Vertiefung

8.6.26-12.6.26
Frank Händler

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

21.9.26-23.9.26
Franziska Körner

Mitarbeiterführung 4.0: Mit dem richtigen Handwerkszeug zur erfolgreichen Führungskraft

17.8.26-21.8.26 oder
19.10.26-23.10.26
Verena Fritzsche

Digitales Lernen (KI)

Künstliche Intelligenz (KI) verstehen und sinnvoll im Berufsalltag einsetzen (Online)

09.03.26 – 12.03.26
Kamilla Nowicki

Eine Welt in die Reise der Künstlichen Intelligenz

14.9.26-18.9.26
Benjamin Heinemann

Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I (Online)

16.3.26-20.3.26
Caroline Golz

Adobe InDesign (Online)

9.2.26-13.2.26
Caroline Golz

Canva (Online)

27.4.26-30.4.26
Caroline Golz

Microsoft Office Kompaktkurs I – Grundkurs

15.6.2026-19.6.2026
Dietmar Höfermann

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 – 211-7007,
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.



ANDREA HÖNER

Sexuelle Bildung und Sexualaufklärung sind in den letzten Jahren zu meinen Herzenthemata geworden. Ich freue mich darauf, in der vhs Pinneberg mein Wissen weiterzugeben. Ich wünsche mir, als Sexual- und Sonderpädagogin mit möglichst vielen Menschen in den Austausch zu kommen, um ihnen zu mehr Sprachfähigkeit zu verhelfen und die sexuelle Bildung aus der Tabuzone herauszuholen.

GESELLSCHAFT

Jugendliche auf der Achterbahn namens Pubertät begleiten

Der Vortrag zeigt, wie Eltern während der Pubertät mit ihren Kindern im Gespräch bleiben und sie in dieser Phase gut begleiten können. Dazu gibt es einen Überblick über pubertäre Entwicklung, Körperbilder, Medien sowie Raum für Fragen.

1300

Andrea Höner

Mi., 22.4.2026, 19.00-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 5,-- (zahlbar mit der Anmeldung oder an der Abendkasse)

Du bist so und ich bin so – den Körper von Geburt an feiern

Kinder zwischen 0 und 3 entwickeln sich rasant und brauchen Vorbilder. Der Vortrag informiert über die psychosexuelle Entwicklung und zeigt, warum Aufklärung Schutz bietet und wie Eltern ein gesundes Körperbild und die Wahrnehmung von Grenzen unterstützen können.

1301

Andrea Höner

Mi., 20.5.2026, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 5,-- (zahlbar mit der Anmeldung oder an der Abendkasse)



Gesellschaft & Leben



GESCHICHTE

Ahnenforschung am PC und im Internet



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

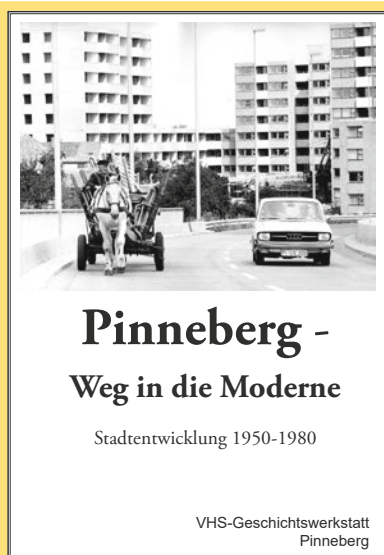
1601

Freia Larisch

Sa., 30.5.2026, 15.00-18.00 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 32,--



Pinneberg - Weg in die Moderne

Stadtentwicklung 1950-1980

VHS-Geschichtswerkstatt
Pinneberg

Neuer Band der vhs-Geschichtswerkstatt

Erhältlich bei der vhs Pinneberg
oder im Buchhandel
(Bücherwurm/Thalia Pinneberg)

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, Vorsorge und Versicherungen an.

Achtung: Mit der Anmeldung bekommen Sie einen Link zugeschickt, mit dem Sie sich bitte bis 2 Werktage vor dem Termin registrieren müssen.

So klappt es mit der Wärmepumpe!



1101

Ümit Karaarslan

Mo., 9.3.2026, 15.00-16.30 Uhr

Die elektronische Patientenakte (ePA)



1102

Katrin Reinhardt

Do., 19.3.2026, 10.00-11.30 Uhr

Kommunale Wärmeplanung: Was heißt das für meine Heizung?



1103

Ralf Lüth, Veronica Restrepo Lopez

Mo., 20.4.2026, 18.00-19.30 Uhr

Hitze und Starkregen: Haus und Garten gut vorbereitet?



1104

Beate Oedekoven

Mi., 6.5.2026, 18.00-19.30 Uhr

Förderprogramme optimal nutzen



1105

Ümit Karaarslan

Mo., 18.5.2026, 15.00-16.30 Uhr

Patientenverfügung: Über Ihre Behandlung bestimmen Sie!



1106

Katrin Reinhardt

Mi., 20.5.2026, 10.00-11.30 Uhr

Lebensmittel „von hier“ – Die Tücken der Regionalkennzeichnung



1107

Verbraucherzentrale

Di., 9.6.2026, 17.00-18.00 Uhr



Photovoltaik für Ihr Haus – In fünf Schritten zur eigenen Anlage

Eine eigene Photovoltaikanlage lohnt sich trotz der reduzierten Förderung. Nach einer Einleitung in das Gebiet der Photovoltaik (PV) planen Sie in diesem Kurs ihre eigene PV-Anlage.

1108

Harald Schröder

Sa., 18.4.2026, 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 Sektion bietet in Kooperation mit der vhs Pinneberg Vorträge zu aktuellen wissenschaftlichen Themen verschiedener Fachbereiche.

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, Am Rathaus 3, Raum 347



Natascha Oppelt

Bei Hoppenstedts gibt's Nudelsuppe – Potentiale der Erdbeobachtung

Weltraumgestützte Technologien liefern Informationen über unseren Planeten – von Kommunikation und Navigation bis zur Objektbeobachtung. Vier Jahrzehnte Erdbeobachtung erlauben den Blick in die Vergangenheit und zeigen auf, was Satelliten heute leisten.

1204

Natascha Oppelt

Di., 17.3.2026, 19.30-21.00 Uhr



Anja Pistor-Hatam ©Haacks, CAU

Forderungen nach Freiheit im Iran

Der Vortrag zeichnet die Entwicklung des Freiheitsbegriffs im Iran seit dem 19. Jahrhundert nach – von frühen Debatten über die Verfassungsrevolution und die Einschränkungen nach 1979 bis zu den aktuellen Protesten „Frau – Leben – Freiheit“. Dabei wird sichtbar, wie um individuelle Rechte gerungen wird.

1205

Anja Pistor-Hatam

Di., 21.4.2026, 19.30-21.00 Uhr



Dr. Johannes H. Spille

Festsitzender Zahnersatz durch dentale Implantate

Implantate bieten eine Alternative zu herausnehmbarem Zahnersatz und verbessern die Lebensqualität. Der Vortrag zeigt moderne Techniken, die auch bei starkem Knochenabbau Implantate ermöglichen, und erläutert Optionen der Sofortversorgung sowie Alternativen.

1206

Dr. Johannes H. Spille

Di., 19.5.2026, 19.30-21.00 Uhr

TECHNIK

Kleine Radreparaturen selbst gemacht

Für Anfänger*innen ab 14 J. 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., 18.4.2026, 15.00-18.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 24,-

(für ADFC-Mitglieder: 20-- EUR)

Kleine Radreparaturen selbst gemacht

Für Fortgeschrittene ab 14 J. bis Ü70

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

1812

Hanspeter Raschle

Sa., 16.5.2026, 15.00-18.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 24,-

(für ADFC-Mitglieder: 20-- EUR)

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

Di.+Do., 17.2.2026 - 10.3.2026,

18.00-20.15 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 055

7 Termine

Entgelt: Die Gebühren betragen

für Erwachsene 104,- EUR,

für Jugendliche 84,- EUR

einschließlich Prüfung und

Lehrgangslitfadens.



ENTDECKUNGS- REISEN NAH & FERN

Mittelmeer trifft auf Morgenland

Reisejournalist Leichsenring nimmt uns mit auf Weltreise. Im ersten Teil geht es vom Mittelmeer bis in den Orient. Von Kreta über den Suezkanal und das Niltal bis in den Oman und die Emirate erleben Sie historische Schauplätze, Küstenstädte und spannende Kulturkontraste.

1400

Wolf Leichsenring

Do., 26.3.2026, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 5,- (zahlbar mit der Anmeldung oder an der Abendkasse)



Zwischen Tempeln und Tropen

Die Weltreise geht weiter – von Indien und Sri Lanka über Malaysia, Singapur und Indonesien bis nach Papua-Neuguinea. Mit Bildern und Erzählungen entsteht ein vielfältiges Panorama.

1401

Wolf Leichsenring

Di., 23.6.2026, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 5,- (zahlbar mit der Anmeldung oder an der Abendkasse)

Von Ottensen nach Bahrenfeld Stadtrundgang

Ottensen wandelte sich vom Industrie- zum Szenequartier. Bahrenfeld steht oft im Schatten, bietet aber attraktive Straßenzüge und den Volkspark. Der neue A7-Deckel verbindet den Stadtteil bald, in dem Wohnungen und die Science City entstehen.

1402

Johann Peter Nissen

Di., 21.4.2026, 14.00-16.00 Uhr
Bahnhof Altona, Ausgang Ottenser Hauptstraße

Entgelt: EUR 30,-

JAHRESKREISFESTE

Die Jahreskreisfeste laden ein, den Rhythmus der Natur bewusster wahrzunehmen und alte Bräuche neu zu entdecken. In dieser Veranstaltungsreihe mit der Kursleiterin **Nicole Dransfeld** erleben Sie die acht Stationen des Jahreslaufs – von den Sonnen- und Tag- und nachtgleichen bis hin zu Feuer- und Erntefesten. Jede Veranstaltung bietet Hintergrundwissen, kleine Rituale und Austausch.

Die Feste finden statt in Raum 338.
Entgelt 22,- EUR p. P. und Kurs.

Imbolc: Lichtfest

Ein Fest des Neubeginns, das das Wiedererwachen des Lichts und die ersten Vorzeichen des Frühlings feiert.

1710

Mi., 4.2.2026, 19.00-21.00 Uhr

Ostara: Frühlings- Tagundnachtgleiche

Ein Gleichgewichtsmoment im Jahr, an dem Licht und Dunkel im Einklang stehen und der Frühling Einzug hält.

1711

Mi., 18.3.2026, 19.00-21.00 Uhr



Beltane: Walpurgis

Ein lebendiges Feuer- und Fruchtbarkeitsfest, das die kraftvolle Energie des aufblühenden Frühlings begrüßt.

1712

Mi., 29.4.2026, 19.00-21.00 Uhr

Litha: Sommersonnenwende

Der längste Tag des Jahres, an dem die Sonne ihren Höhepunkt erreicht und Fülle sowie Lebensfreude gefeiert werden.

1713

Mi., 17.6.2026, 19.00-21.00 Uhr

Lughnasadh: Schnitterinnenfest/Kräuterweih

Das erste Erntefest, an dem Dankbarkeit für die Früchte des Sommers und die Kraft der Kräuter im Mittelpunkt stehen.

1714

Mi., 19.8.2026, 19.00-21.00 Uhr

Anmeldung im Internet
www.vhs-pinneberg.de





Aktionsmonat

„Naturerlebnis der heimischen Tier- und Pflanzenwelt“ vom 1. bis zum 31. Mai 2026

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

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

Mit Lupe in den Holmer Sandbergen – Kleine und große Tiere

1750

Hans Rutar

Mi., 6.5.2026, 15.00-16.00 Uhr
25488 Holm –
genauer Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt

1751

Hans Rutar

Sa., 9.5.2026, 14.00-16.00 Uhr
25488 Holm –
genauer Treffpunkt wird nach Anmeldung mitgeteilt

Fledermäuse am Abendhimmel

1755

Gisela Oden-Behrendt

Fr., 22.5.2026, 20.30-23.00 Uhr
Treffpunkt: Pinneberg
Parkplatz Haidkamp 99

Unterwegs im Tävsmoor

1757

Hans Rutar

Fr., 29.5.2026, 18.30-20.30 Uhr
25482 Appen, Tävsmoorweg

Unterwegs im Buttermoor

1760

Hans Rutar

Fr., 8.5.2026, 18.00-20.00 Uhr
25488 Holm,
Buttermoorweg Parkplatz

Vitalpilzwanderung

Im Frühjahr, wo Speisepilze rar sind, fällt unser Fokus auf die Vitalpilze und deren positive Eigenschaften. Wir erfahren alles über ihre Verwendungsmöglichkeiten und Wirkungen. Als Highlight gibt es eine Vitalpilzteeverkostung.

1752

Sebastian Lauer

So., 10.5.2026, 9.00-12.00 Uhr
Klövensteen, Parkplatz
Waldspielplatz
Entgelt: EUR 26,--

Raus aus dem Alltag! Rein in die Natur!

Verbringe Zeit in der Natur und nimm die Impulse mit in den Alltag. Es geht um das bewusste Erleben, um Entschleunigung und ums Staunen. Es erwarten Dich leichte Yoga-Übungen im Stehen sowie bewusstes Gehen in der Natur. Anschließend gibt es eine kleine Stärkung.

1753

So., 17.5.2026, 10:00-13:00 Uhr

1754

Mo., 18.5.2026, 16:00-19:00 Uhr

Katrin Hinz

Hindenburgdamm
(Rad- und Wanderweg an der
Pinnau-Brücke)

Entgelt je Kurs: EUR 26,--



KATRIN HINZ

Moin, ich bin Katrin Hinz und eine FrohNATUR. Als zertifizierte Natur- und Wanderführerin sowie Seminarleiterin zum Waldbaden gestalte ich Touren, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Dabei schauen wir uns die Natur genauer an, um sie und dabei auch uns besser zu verstehen.



**EINTRITT
FREI**

KINO IN DER VHS

Schwerpunkt
**Kunst
&
Kultur**



© Eslicer: Child's play 1

FACES OF URBAN ART.

Faces of Urban Art

Ausstellung in der Drostei Pinneberg

25. Januar bis 15. März 2026

In der Street Art steht ein Porträt selten nur für eine bestimmte Person. Es zeigt eine Idee, eine Stimmung, einen Standpunkt. Jede Figur trägt die Handschrift der Künstler*innen und erzählt etwas über das Leben in der Stadt.

Passend zur Ausstellung zeigen wir die Filme „Pixadores“ und „Martha“ jeweils mit einer Einführung durch die Kuratorin Meike Schade.

Pixadores



Der Film ist einmalig, denn er blickt in die Stadt, in der fast jeder/jede verschwindet - in den Favelas von Sao Paulo. Dort leben sie, vier Freunde. Ihr Alltag ist schwer, und dennoch sind sie Künstler. Auf ihre Art, in ihrer Welt, mit eigener Schrift und Sprache: Pixação.

Mi., 25.2.2026, 19.30-21.30 Uhr

1501 | vhs Pinneberg in Kooperation mit der Drostei Pinneberg

Martha - A picture story



Martha Cooper fotografierte die Akteur*innen der Graffiti Szene. Sie ist keine Legende. Es ist viel schöner: Sie ist eine Fotografin, die es geschafft hat, sich ihre Flamme im Herzen zu bewahren.

Mi., 11.3.2026, 19.30-21.30 Uhr

1502 | vhs Pinneberg in Kooperation mit der Drostei Pinneberg

Malfluss = Lebensfluss

Ausstellung in der Kunsthalle Hamburg

27. März bis 30. August 2026

Erstmals werden Maria Lassnig (1919–2014) und Edvard Munch (1863–1944) in einer großen Doppelschau gemeinsam gezeigt.

Begleitend zur Ausstellung zeigen wir den Film „Mit einem Tiger schlafen“ über Maria Lassnig – Einführung durch Silke Walch.

Mit einem Tiger schlafen



Der Film erzählt vom Leben der Malerin Maria Lassnig, über ihre Suche nach ihrem künstlerischen Ausdruck, ihren Kampf in der männlich dominierten Kunstwelt, ihren Erfolg sowie ihre Liebesgeschichten.

Mi., 22.4.2026, 19.30-21.30 Uhr

1503 | Veranstalter: vhs Pinneberg

vhs Pinneberg | Am Rathaus 3 | Raum 347

Eintritt frei. Ohne Anmeldung.

Rechtzeitiges Erscheinen sichert die besten Plätze.



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 präsentieren wir eine Auswahl.

Diese und weitere Vorträge finden Sie auf der Webseite der vhs.

Die Teilnahme ist kostenfrei.

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



Jan Philipp Reemtsma

**vhs.wissen live PARTY
in der vhs oder von zu Hause online**

Antisemitismus – gemeinsam schauen und diskutieren oder was gibt es da zu erklären?

1909

Jan Philipp Reemtsma

Mi., 25.3.2026, 19:30-21:00 Uhr



Moritz Helmstaedter

**Im Wettlauf mit dem
Gehirn: Ist künstliche
Intelligenz schon
intelligent?**

1902

Moritz Helmstaedter

Mo., 23.2.2026, 19.30-21.00 Uhr



Gerd Gigerenzer

**Bauchentscheidungen:
Die Intelligenz des
Unbewussten und
die Macht der Intuition**

1921

Gerd Gigerenzer

Do., 18.6.2026, 19.30-21.00 Uhr



Barbara Stollberg-Rilinger

**Warum nicht losen?
Über den Sinn von
Zufallsentscheidungen**

1916

Barbara Stollberg-Rilinger

Mi., 22.4.2026, 19.30-21.00 Uhr



Myles W. Jackson

**Musik, Wissenschaft
und Technik - eine
harmonische Reise durch
zwei Jahrhunderte**

1923

Myles W. Jackson

Di., 21.7.2026, 19.30-21.00 Uhr





Beruf & Digitales Lernen

Inhalt

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



Programmbereichsleitung

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



Anmeldung und Information

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

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.

PHOTOSHOP, CANVA, SKETCH NOTES

Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs

-Bildungsurlaub/Intensivkurs
Sie erlernen die Grundlagen der
Bildbearbeitung und vertiefen
das Gelernte an Beispielen.

2650

Caroline Golz
Mo - Fr, 16.3.2026 - 20.3.2026,
09.30-16.30 Uhr
Online-Unterricht
5 Termine
Entgelt: EUR 375,--



Canva

-Bildungsurlaub online

Der Kurs kombiniert verständliche Grundlagen mit vielen praktischen Übungen, damit Sie direkt Social-Media-Posts, Präsentationen und kleine Branding-Elemente gestalten können.

2651

Caroline Golz
Mo - Do, 27.4.2026 - 30.4.2026,
09.30-16.30 Uhr
Online-Unterricht
4 Termine
Entgelt: EUR 336,--



Canva-Workshop: Social Media & Videoerstellung

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

2652

Robin Weniger
Di., 31.3.2026, 17.30-20.30 Uhr
Online-Unterricht
Entgelt: EUR 45,--

2653

Robin Weniger
Do., 28.5.2026, 17.30-20.30 Uhr
Online-Unterricht
Entgelt: EUR 45,--





Adobe InDesign -Bildungsurlaub/ Intensivkurs online

Sie wollen zukünftig Ihre Werbematerialien selbst erstellen oder müssen vorhandene korrigieren? InDesign ist das richtige Programm dafür. Im Kurs 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,--

Sketch Notes

-Bildungsurlaub online

Sie möchten lernen, wie Sie Ideen und Gedanken mit Hilfe von Skizzen, Symbolen und Farben - Sketch Notes - lebendig darstellen können? Im Kurs werden Techniken, Gestaltungsoptionen, Schriften und verschiedene Anwendungen vermittelt.



2656

Anja Eßelborn

Mo - Fr, 15.6.2026 - 19.6.2026,

09.00-16.00 Uhr

Online-Unterricht

5 Termine

Entgelt: EUR 375,--



KI KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Künstliche Intelligenz verstehen und sinnvoll im Berufsalltag einsetzen

- Bildungsurlaub online

Das Angebot 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,--

2368

Kamilla Nowicki

Di - Fr, 6.10.2026 - 9.10.2026,

09.30-16.30 Uhr

Online-Unterricht

4 Termine

Entgelt: EUR 336,--



Eine Reise in die Welt der Künstlichen Intelligenz

-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Der Bildungsurlaub bietet die Gelegenheit, tief in die KI-Welt einzutauchen, von den Grundlagen bis zu praktischen Anwendungen in Alltag und Beruf.



2370

Benjamin Heinemann

Mo - Fr, 14.9.2026 - 18.9.2026,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

5 Termine

Entgelt: EUR 375,--

KI verstehen und praktisch nutzen

In diesem Kurs erfahren Sie, wie moderne KI-Tools wie ChatGPT, DALL-E, Microsoft Copilot oder Google Gemini funktionieren und wie Sie sie im privaten sowie beruflichen Umfeld einsetzen können.

2362

Klaus-G. Broscheit

Mo., 23.3.2026, 17.00-20.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 55,--

2364

Klaus-G. Broscheit

Mi., 27.5.2026, 17.00-20.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 346

Entgelt: EUR 55,--



KI-Grundkurs: Künstliche Intelligenz für Anfänger*innen

In diesem praxisnahen Kurs werden die Grundlagen der KI verständlich erklärt und gezeigt, wo sie eingesetzt werden kann.

2371

Robin Weniger
Mo., 2.3.2026, 19.00-20.30 Uhr
Online-Unterricht
Entgelt: EUR 23,-

2372

Robin Weniger
Di., 21.4.2026, 18.30-20.00 Uhr
Online-Unterricht
Entgelt: EUR 23,-

KI-Prompting: Künstliche Intelligenz effektiv steuern

In diesem Kurs wird gezeigt, wie man KI effektiv steuert, indem man gezielt formulierte Eingaben verwendet.

2373

Robin Weniger
Mi., 4.3.2026, 15.30-16.15 Uhr
Online-Unterricht
Entgelt: EUR 23,-

2374

Robin Weniger
Fr., 29.5.2026, 14.00-14.45 Uhr
Online-Unterricht
Entgelt: EUR 23,-

MS OFFICE, EXCEL

Microsoft Office Kompaktkurs I – Fit für den Büroalltag

-Bildungsurlaub/Intensivkurs

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, 15.6.2026 - 19.6.2026,
09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344
5 Termine
Entgelt: EUR 380,-

Excel für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle, die erste grundlegende Kenntnisse mit MS Excel haben und diese vertiefen möchten.

2513

Martin Schröder
Di., ab 24.2.2026, 17.00-18.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
5 Termine
Entgelt: EUR 105,-

Excel für Einsteiger*innen

Dieser Kurs richtet sich an alle, die grundlegende Kenntnisse der Tabellenkalkulation erlernen möchten.

2514

Martin Schröder
Di., ab 14.4.2026, 17.00-18.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
6 Termine
Entgelt: EUR 126,-

WINDOWS 11

1.1 Einführung in Windows 11

Sie lernen, wie Sie Ihre Desktop-Umgebung anpassen und die wichtigsten Einstellungen vornehmen.

2560

Klaus-G. Broscheit
Mo., 23.2.2026, 17.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
Entgelt: EUR 44,-

1.2 Einführung in Windows 11

Sie lernen, wie Sie Anwendungen effizient verwalten und Multitasking mit Windows 11 meistern.

2563

Klaus-G. Broscheit
Mi., 25.2.2026, 17.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
Entgelt: EUR 44,-

1.3 Einführung in Windows 11

Sie lernen, wie Sie Ihr System schützen und regelmäßige Updates verwalten.

2564

Klaus-G. Broscheit
Mo., 2.3.2026, 17.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
Entgelt: EUR 40,-

1.4 Einführung in Windows 11

Sie lernen weitere Tools wie z.B. den Microsoft Store kennen und erfahren wie Sie Ihre Einstellungen für ein besseres Nutzungserleben anpassen.

2566

Klaus-G. Broscheit
Mi., 4.3.2026, 17.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
Entgelt: EUR 44,-





Fit in Microsoft Windows 11

Die Grundlagen von Windows 11 werden ermittelt, besonders für Menschen mit geringen PC-Kenntnissen.

2567

Klaus-G. Broscheit

Mi., 3.6.2026, 9.30-15.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 88,-

SMARTPHONE, TABLET

1.1 Basiswissen Smartphone/Tablet Android

Sie lernen grundlegende Funktionen des Smartphones/Tablets kennen, wie sie Geräte effizient einstellen, Apps herunterladen und Benutzeroberflächen nutzen können.

2740

Klaus-G. Broscheit

Mo., 16.2.2026, 13.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 44,-

2741

Klaus-G. Broscheit

Mo., 8.6.2026, 13.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 44,-

1.2 Basiswissen Smartphone/Tablet Android

Sie lernen, verschiedene Kommunikationskanäle und Social Media-Plattformen zu nutzen, um Erlebnisse zu teilen und neue Bekanntschaften zu schließen.

2742

Klaus-G. Broscheit

Mi., 18.2.2026, 13.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 44,-

2743

Klaus-G. Broscheit

Do., 11.6.2026, 13.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 44,-

1.3 Basiswissen Smartphone/Tablet Android

Sie lernen, Fotos und Videos aufzunehmen, zu bearbeiten, zu teilen und erfahren, wie man Streaming-Dienste, wie Netflix u. a., nutzen kann.

2744

Klaus-G. Broscheit

Mo., 23.2.2026, 13.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 44,-

2745

Klaus-G. Broscheit

Mo., 15.6.2026, 13.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 44,-

1.4 Basiswissen Smartphone/Tablet Android

Sie lernen, wie Sie Ihre persönlichen Daten schützen und sicher im Internet surfen können.

2746

Klaus-G. Broscheit

Mi., 25.2.2026, 13.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 44,-

2747

Klaus-G. Broscheit

Do., 18.6.2026, 13.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 44,-

Digitaler Treffpunkt für Senior*innen

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

2791

Joachim Falk

Do., 26.2.2026, 14.00-15.30 Uhr

2792

Joachim Falk

Do., 26.3.2026, 14.00-15.30 Uhr

Weitere Termine unter:

www.vhs-pinneberg.de

ONLINE-BANKING

Online-Banking mit PC/Laptop und Smartphone

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

2805

Klaus-G. Broscheit

Mo., 16.3.2026, 17.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 44,-

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:

24.2., 27.05. und 23.09.2026,
9-15 Uhr, Raum 339



Beruf & Digitales Lernen

BÖRSE UND ETF (INVESTMENTFONDS)

Börsen-Basics: Ein Leitfaden für Einsteiger*innen

Unser Trading- und Investitionskurs vermittelt Ihnen grundlegende Konzepte und eine praktische Herangehensweise. Der Kurs bietet keine Anlagenberatung.

2810

Klaus-G. Broscheit
Sa., 16.5.2026, 09.30-15.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 344
Entgelt: EUR 88,--

Rational Investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs



Dieser Kurs ist für alle, die den Einstieg in die Börsenwelt wagen möchten. Er bietet keine Anlageberatung.

2822

Vincent Rost
Mo., 27.4.2026, 18.30-20.45 Uhr
Mo., 4.5.2026, 18.30-20.45 Uhr
Online-Unterricht
2 Termine
Entgelt: EUR 63,--



Gold & Co. – Was Anleger über Edelmetalle wissen sollten!



In diesem Kurs erhalten Sie mehr Überblick über die Möglichkeiten, in Gold, Silber und andere Edelmetalle zu investieren.

2823

Vincent Rost
Do., 21.5.2026, 18.30-20.00 Uhr
Online-Unterricht
Entgelt: EUR 21,--

ETFs (Investmentfonds) für Einsteigende

ETFs werden häufig als ideale Anlageform empfohlen: kostengünstig, einfach und renditestark. In den letzten Jahren ist das Interesse an ETF-Sparen stark gestiegen. Aber was sind ETFs und wie funktioniert diese Form der Geldanlage? Sie bekommen im Kurs unabhängige Informationen.

2824

Martina Ruffmann
Di., 2.6.2026, 18.00-20.00 Uhr
Di., 9.6.2026, 18.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
2 Termine
Entgelt: EUR 60,--

KOMMUNIKATION

NLP-Basiskurs



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

NLP ist eine systemische, ziel- und lösungsorientierte Kommunikations- und Selbstmanagementmethode, bei der unsere sinnliche Wahrnehmungsfähigkeit und Sprache eine zentrale Rolle spielen. Dieser Grundlagenkurs führt in die Methodik und die Basiswerkzeuge ein 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,--

Professionelle Beziehungsgestaltung und Gesprächsführung im beruflichen und privaten Kontext



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Trainieren Sie in diesem Bildungsurlaub den strukturellen und inhaltlichen Aufbau starker Argumente, um die eigenen Positionen beruflich und privat überzeugend vertreten zu können.

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,--





Gewaltfreie Kommunikation 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 auch in schwierigen Situationen Klarheit zu erreichen.

2283

Frank Händler

Mo - Fr, 9.2.2026 - 13.2.2026,
09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
5 Termine
Entgelt: EUR 375,--

2284

Frank Händler

Mo - Fr, 4.5.2026 - 8.5.2026,
09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
5 Termine
Entgelt: EUR 375,--

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. Sie erhalten mehr Sicherheit in der Umsetzung der Methoden.

2282

Frank Händler

Mo - Fr, 8.6.2026 - 12.6.2026,
09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
5 Termine
Entgelt: EUR 375,--

FÜHRUNGS- KOMPETENZEN

Mitarbeiterführung 4.0 – Mit dem richtigen Handwerkszeug zur erfolgreichen Führungskraft

Fortbildung

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

2277

Verena Fritzsche

Fr., 27.2., 20.3., 17.4., 8.5., 5.6.2026
jeweils 09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
5 Termine
Entgelt: EUR 440,--

2276

Verena Fritzsche

Fr., ab 4.9.2026, 09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
5 Termine
Entgelt: EUR 440,--

Mitarbeiterführung 4.0: Mit dem richtigen Handwerkszeug zur erfolgreichen Führungskraft



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

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

2276

Verena Fritzsche

Mo - Fr, 17.8.2026 - 21.8.2026,
09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
5 Termine
Entgelt: EUR 440,--

2278

Verena Fritzsche

Mo - Fr, 19.10.2026 - 23.10.2026, 09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
5 Termine
Entgelt: EUR 440,--



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



-Bildungsurlaub/Intensivkurs, 3 Tage

Der Bildungsurlaub unterstützt Sie dabei, persönliche und berufliche Stärke zu entwickeln, Motivation neu zu entfachen und Klarheit für die Rolle im Berufsalltag zu gewinnen.

2225

Franziska Körner

Mo - Mi, 21.9.2026 - 23.9.2026,
09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
3 Termine
Entgelt: EUR 228,--

2226

Franziska Körner

Di - Do, 2.12.2026 - 4.12.2026,
09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
3 Termine
Entgelt: EUR 228,--





KERSTIN LÜBECK

Kerstin Lübeck ist zertifizierte Business-Trainerin, Natur-Resilienz-Trainerin® und Naturcoach, DTB-Yogalehrerin, Faszienkursleiterin. Kerstin verbindet langjährige Führungserfahrung mit fundierten Weiterbildungen in Training/Coaching, Resilienz und Bewegung. Ihre Bildungsurlaube bieten praxisnahe Inhalte für mehr Klarheit und Stressregulation. Mit Natur als Co-Trainerin schafft sie inspirierende Lernräume, die Teilnehmende stärken und ihnen neue Wege für Selbstführung, Gesundheit und persönliche Entwicklung eröffnen.

RHETORIK

Rhetorik-Training mit Videoanalyse – Überzeugend auftreten, wirkungsvoll sprechen

In diesem Training lernen Sie, Ihre Botschaften klar, souverän und authentisch zu vermitteln. Mit professioneller Videoanalyse erkennen Sie Ihre Stärken und Potenziale auf einen Blick – und erleben, wie Sie Ihre Wirkung verbessern.

2289

Jens-Uwe Adler

Sa., 9.5.2026, 09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 88,--

Rhetorik: Einfach reden – spontan, authentisch, überzeugend



In diesem Kurs lernen Sie, spontan zu sprechen, ohne sich zu verstellen – mit praktischen Übungen für Ihre Gespräche.

2290

Jens-Uwe Adler

Fr., 6.3.2026, 18.00-21.00 Uhr
Online-Unterricht

Entgelt: EUR 44,--

2291

Jens-Uwe Adler

Fr., 10.4.2026, 18.00-21.00 Uhr
Online-Unterricht

Entgelt: EUR 44,--

STRESSBEWÄLTIGUNG

Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Wir praktizieren Yoga mit Körperübungen, Atemtechniken, Tiefenentspannungen und Meditationen und erforschen gemeinsam die Auswirkungen von Stress auf Körper, Geist und Seele.

2006

Silvia Stolze

Di - Fr, 7.4.2026 - 10.4.2026,
08.30-15.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

4 Termine

Entgelt: EUR 300,--

Stresskompetenz und Resilienz im beruflichen Alltag



-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Es werden grundlegende Kenntnisse der Stresskompetenz vermittelt. Ergänzend lernen Sie körperbasierte Methoden wie Atemtechniken, Faszienarbeit, Yoga und Meditation sowie Ansätze zur Stressreduktion in und mit der Natur.

2008

Kerstin Lübeck

Mo - Fr, 3.8.2026 - 7.8.2026, 09:00-16:00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

5 Termine

Entgelt: EUR 375,--

2010

Kerstin Lübeck

Mo - Fr, 12.10.2026 - 16.10.2026,
09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

5 Termine

Entgelt: EUR 375,--

Mit „The Work (Byron Katie)“ stressige Gedanken reduzieren

The Work ist ein einfacher kraftvoller Frageprozess, um stressige Gedanken zu identifizieren und zu hinterfragen.

2056

Birger Szellinski

Sa., 21.3.2026, 10.00-17.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 84,--

2057

Birger Szellinski

Sa., 6.6.2026, 10.00-17.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 84,--





MARTINA HOLLER

Martina Holler ist seit über 20 Jahren in der beruflichen Weiterbildung beratend tätig. Sie verfügt über viel Praxiswissen, unterstützt bei der Suche nach der passenden Weiterbildung und berät zur finanziellen Förderung. Das Projekt „Weiterbildungsberatung Schleswig-Holstein“ wird aus Mitteln des Landes SH und der EU/ESF gefördert. Träger ist die ver.di-Forum Nord gGmbH.



BERUF UND FAMILIE

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



Bildungsurlaub/Intensivkurs

In diesem praxisnahen Kurs stärken Sie Ihre Fähigkeiten, um Ihren Alltag 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, 13.4.2026 - 17.4.2026,
09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
5 Termine

Entgelt: EUR 375,-

NACH DER ERWERBSTÄTIGKEIT

Ruhestandsvorbereitung – Der Weg zu einem erfüllten neuen Lebensabschnitt

In diesem Vortrag beleuchtet die Kursleiterin das vielschichtige Themenspektrum. Sie gibt wertvolle Denkanstöße und lädt Sie ein, gemeinsam zu überlegen, welche Fragen zu klären sind.

2730

Bettina Kaßbaum

Di., 24.3.2026, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
Vortrag

Entgelt: EUR 5,-

FÖRDERMÖGLICHKEITEN: BERUFLICHE WEITERBILDUNG

Finanzielle Fördermittel für berufliche Weiterbildung – kompakt und verständlich erklärt



Sie erhalten Einblick in alle relevanten Förderprogramme zur Finanzierung von Weiterbildungen für Beschäftigte und Selbstständige. Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

2102

Martina Holler

Di., 3.3.2026, 16.00-17.30 Uhr
Online-Unterricht

2103

Martina Holler

Di., 5.5.2026, 16.00-17.30 Uhr
Online-Unterricht



EXISTENZGRÜNDUNG, PRAXISWISSEN

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 Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

2106

Josef Juncker

Do., 26.2.2026, 09.00-13.00 Uhr
Online-Unterricht

2108

Josef Juncker

Do., 23.4.2026, 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.

2104

Josef Juncker

Do., 26.3.2026, 09.00-10.00 Uhr
Online-Unterricht



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 Integration und gesellschaftlicher Teilhabe.

DEUTSCHKURSE MIT BAMF-FÖRDERUNG

Wir bieten

Integrationskurse (auch mit Alphabetisierung und für Gering-Literalisierte) 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. Unsere Kursleitungen sind qualifiziert und unterrichten in einem modernen Klassenzimmer. In der Gruppe lernen macht Spaß. Die Kurse finden am Abend, am Wochenende oder online statt.

Wir bieten keine Prüfungen an.

Eine Förderung über den Sozialpass der Stadt Pinneberg ist 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.

Zum Test:





DEUTSCH A1

Deutsch von Anfang an A1.1

3066

Natalia Kahn

19.02.2026-27.06.2026

Do. 19.45-21.15 Uhr

Sa. 10.30-12.00 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 270,--

Deutsch von Anfang an A1.2

3067

Natalia Kahn

19.02.2026-27.06.2026

Do. 18.15-19.45 Uhr

Sa. 09.00-10.30 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 270,--

DEUTSCH A2

Deutsch Grundstufe A2.1

3068

Syed Arshad Rizvi

18.02.2026-03.06.2026

Mi., 18.00-21.00 Uhr

15 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 240,--

Deutsch Grundstufe A2.2

3069

Syed Arshad Rizvi

17.02.2026-02.06.2026

Di., 18.00-21.00 Uhr

15 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 240,--

Deutsch A2 am Samstag

3069-I

Syed Arshad Rizvi

30.05.2026-29.08.2026

Sa., 09.00- 15.30 Uhr

8 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 338

Entgelt: EUR 270,--

DEUTSCH B1

Deutsch Grundstufe B 1.1

3070

Mira Hübbe

16.02.2026-15.06.2026

Mo.+ Mi., 18.15-19.45 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 270,--

Deutsch Grundstufe B 1.2

3071

Mira Hübbe

16.02.2026-15.06.2026

Mo.+ Mi., 19.45-21.15 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 270,--

Prüfungsvorbereitung DTZ B1



3075

Maximilian Duchow

Systematisch fit für den Deutsch-Test für Zuwanderer. Voraussetzung ist ein DTZ-Zertifikat A2.

11.04.2026-04.07.2026

Mo., Online, 18.00-19.30 Uhr

Sa., 4 Termine in Präsenz,

12.00-15.15 Uhr

15 Termine, 40 UE

Entgelt: EUR 240,--

DEUTSCH B2

Deutsch Mittelstufe B2.1

3088Z

Ayse Sayar

16.02.2026-15.06.2026

Mo.+Di., 18.15-19.45 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 300,--

Deutsch Mittelstufe B2.2

3088

Dr. Angelika Klaska

16.02.2026-27.05.2026

Mo.+Mi., 18.00-19.30 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 343

Entgelt: EUR 300,--

Prüfungsvorbereitung DTB B2



3090

Schukrija Lalee

Systematisch fit für den

„Deutsch-Test für den Beruf (DTB) B2“

11.04.2026-06.07.2026

Mo., Online, 18.30-20 Uhr

Sa., 3 Termine in Präsenz,

10.00-13.15 Uhr

15 Termine, 40 UE

Entgelt: EUR 380,--





Inhalt

Dänisch, Englisch,
Französisch, Italienisch,
Japanisch, Koreanisch,
Neugriechisch, Niederländisch,
Norwegisch, Portugiesisch,
Russisch, Schwedisch,
Spanisch, Türkisch

Fremdsprachen



Programmbereichsleitung

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



Anmeldung und Information

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



FREMDSPRACHEN

Bei uns geht es sprachlich einmal um die Welt!

Ob Alltag, Beruf oder Reisen – in unseren Sprachkursen trainieren Sie Sprechen, Hören, Schreiben und Lesen und entdecken dabei neue Kulturen. Sie lernen erwachsenengerecht in partnerschaftlicher und entspannter Atmosphäre mit aktuellem, praxisorientiertem Kursmaterial und modernen Medien.

Für jedes Niveau und jede Lernmotivation bieten wir reguläre Sprachkurse, Konversationskurse oder thematische Workshops. Wir freuen uns darauf, Sie in einem unserer Kurse willkommen zu heißen!



Um den passenden Kurs zu finden, stehen Ihnen kostenfreie Online-Einstufungstests zur Verfügung. Klicken Sie auf den Link bzw. scannen Sie den QR-Code und wählen Sie den entsprechenden Test aus. Für Rückfragen kontaktieren Sie Frau Audolant oder Frau Lund gerne telefonisch oder per E-Mail.

<https://www.vhs-pinneberg.de/kurse/sprachen/online-einstufungstests-fuer-sprachkurse#c1361>



DÄNISCH

Die Dänischkurse 261-3200 – 3203 bieten wir in Kooperation mit der dänischen Sprachschule Sprogskolen Kolding an.

Dänisch A 1.1 für Anfänger*innen – Online



3200

**Sebastian Grobba,
Sprogskolen Kolding**

Di., ab 3.3.2026, 19.45-20.45 Uhr

Online-Unterricht

10 Termine

Entgelt: EUR 200,--

Dänisch A 1.2 – Online



3201

**Sebastian Grobba,
Sprogskolen Kolding**

Mo., ab 16.2.2026, 20.00-21.00 Uhr

Online-Unterricht

12 Termine

Entgelt: EUR 208,--

Dänisch A 2.1 – Online



3202

**Sebastian Grobba,
Sprogskolen Kolding**

Mo., ab 16.2.2026, 17.30-18.30 Uhr

Online-Unterricht

12 Termine

Entgelt: EUR 208,--

Dänisch A 2.3 – Online



3203

**Sebastian Grobba,
Sprogskolen Kolding**

Mo., ab 16.2.2026, 18.45-19.45 Uhr

Online-Unterricht

12 Termine

Entgelt: EUR 208,--



Dänisch B1 Dansk for viderekomne

3204

Malte Lücke

Do., ab 16.4.2026, 18.30-20.00 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 119

8 Termine

Entgelt: EUR 88,--

Dänisch B2 Dansk Konversation

3205

Malte Lücke

Do., ab 16.4.2026, 20.00-21.30 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 119

8 Termine

Entgelt: EUR 88,--

ENGLISCH

Englisch A2 Bildungsurlaub „Mut zum Sprechen“



3215

Dave Berry

Mo - Fr, 24.8. -28.8.2026,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

5 Termine

Entgelt: EUR 360,--



Englisch A 1.1 für Anfänger*innen

3210

Erika Gagel

Di., ab 17.2.2026, 10.45-12.15 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

14 Termine

Entgelt: EUR 182,--

3211

Anastasia Ponomarenko

Mi., ab 18.2.2026, 17.30-19.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

14 Termine

Entgelt: EUR 182,--

Englisch A 1.2

3212

Eyad Isper

Di., ab 17.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

13 Termine

Entgelt: EUR 169,--

Englisch A1/A2 Auffrischung

3213

Dave Berry

Fr., ab 20.2.2026, 09.00-10.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

15 Termine

Entgelt: EUR 195,--

Englisch für den Urlaub A1/A2

3214

Anastasia Ponomarenko

Mi., ab 18.2.2026, 19.15-20.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 338

14 Termine

Entgelt: EUR 182,--

NEU

Easy English Conversation A2/B1

3221

Charlotte Hoven

Di., ab 3.2.2026, 10.35-12.05 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

15 Termine

Entgelt: EUR 135,--

Englisch B1

3230

Erika Gagel

Mo., ab 16.2.2026, 09.30-11.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

14 Termine

Entgelt: EUR 126,--

Englisch B 1.2

3232

Eyad Isper

Do., ab 19.2.2026, 18.15-19.45 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 103

12 Termine

Entgelt: EUR 144,--



Fremdsprachen



Englisch B1 Konversation

3231

Erika Gagel

Di., ab 17.2.2026, 09.00-10.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
14 Termine

Entgelt: EUR 112,--

Englisch B1 Auffrischung

3233

Dave Berry

Fr., ab 20.2.2026, 10.45-12.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
15 Termine

Entgelt: EUR 195,--

Englisch B1/B2

3242

Gabriele Elf

Do., ab 19.2.2026, 18.15-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
15 Termine

Entgelt: EUR 120,--

Englisch B2 Konversation

3256

Charlotte Hoven

Di., ab 3.2.2026, 09.00-10.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
15 Termine

Entgelt: EUR 111,--

Englisch B2 – Talk on Tuesdays

3264

Brigitte Braren

Di., ab 17.2.2026, 16.30-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
15 Termine

Entgelt: EUR 111,--

FRANZÖSISCH

Französisch A 1.2

3301

Maryline Grosse

Do., ab 19.2.2026, 17.45-19.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
15 Termine

Entgelt: EUR 165,--

Französisch A1 Wiederholung und Festigung

3302

Maryline Grosse

Do., ab 19.2.2026, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
15 Termine

Entgelt: EUR 210,--

Französisch für den Urlaub A1 (mit Vorkenntnissen) – Kleingruppe

3303

Auriane Audolant

Mo., ab 20.4.2026, 17.30-19.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
4 Termine

Entgelt: EUR 76,--

Französisch B1 für Wiedereinsteiger*innen

3305

Margarete Palaschewski

Do., ab 19.2.2026, 17.30-19.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
12 Termine

Entgelt: EUR 144,--



Französisch B1/B2 Konversation

3321

Auriane Audolant

Mi., ab 4.3.2026, 10.00-11.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
10 Termine

Entgelt: EUR 84,--

Französisch B1/B2 Club littéraire (Buchclub)

3325

Auriane Audolant

Mo., 16.3., 13.4., 18.5. und 15.6.2026,
17.30-19.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
4 Termine

Entgelt: EUR 68,--

ITALIENISCH

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



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 1.2

3351

Alessandro Ruccia

Mo., ab 16.2.2026, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 346
10 Termine

Entgelt: EUR 120,--

Italienisch A 1.3 – Online



3352

Julja Veseli

Do., ab 19.2.2026, 17.30-19.00 Uhr
Online-Unterricht
15 Termine

Entgelt: EUR 165,--



Italienisch A 2.2

3354

Agnese Melegatti

Mi., ab 18.2.2026, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
12 Termine

Entgelt: EUR 144,--

Italienisch A2 Konversation – Online



3356

Enrica Vecchio

Do., ab 5.3.2026, 09.15-10.15 Uhr
Online-Unterricht
5 Termine

Entgelt: EUR 54,--

JAPANISCH

Japanisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

3401

Misaki Strömer

Mo., ab 16.2.2026, 17.00-18.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
12 Termine

Entgelt: EUR 156,--

Japanisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

3403

Misaki Strömer

Di., ab 17.2.2026, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 301 (Neubau)
12 Termine

Entgelt: EUR 192,--

KOREANISCH

Koreanisch A1.1 für Anfänger*innen (Schnupperkurs)

3420

Jiwon Jeong

Di., ab 14.4.2026, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
8 Termine

Entgelt: EUR 125,--

Koreanisch A 1.2

3421

Jinsun Chae

Mi., ab 18.2.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
15 Termine

Entgelt: EUR 165,--

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch A 1.2

3450

Constantin Petavrakis

Mo., ab 16.2.2026, 20.00-21.30 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
10 Termine

Entgelt: EUR 130,--

Neugriechisch A 1.5

3452

Constantin Petavrakis

Mo., ab 16.2.2026, 18.30-20.00 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
10 Termine

Entgelt: EUR 130,--

NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A 1.1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen (Kleingruppe)

3500

Daphne Drischler-Posluschny

Mi., ab 18.2.2026, 20.30-21.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
12 Termine

Entgelt: EUR 136,--

Niederländisch A 1.2 (Kleingruppe)

3501

Daphne Drischler-Posluschny

Mi., ab 18.2.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
12 Termine

Entgelt: EUR 168,--

NORWEGISCH

Norwegisch A 1.1 für Anfänger*innen – Online (Schnupperkurs)



NEU

3705

Kai-Axel Aanderud

Di, ab 21.04.2026, 19.00-20.30 Uhr
Online-Unterricht
8 Termine

Entgelt: EUR 168,--



KAI-AXEL AANDERUD

Kai-Axel wurde 1958 als Sohn eines norwegischen Vaters und einer deutschen Mutter geboren, war nach dem Studium der Wirtschafts-, Geschichts- und Politikwissenschaften an den Universitäten Kiel, Oslo und Heidelberg und als Journalist u.a. im ZDF tätig.

Nach einem Traineeprogramm folgten Stationen in Medienunternehmen. Heute ist er mit seiner Medienagentur für deutsche und skandinavische Kunden tätig. Ehrenamtlich engagiert er sich als Vorsitzender des Vorstandes des norwegisch-deutschen Wirtschaftsnetzwerks Peer Gynt Club.



Fremdsprachen



PORTUGIESISCH

Brasilianisches Portugiesisch für den Urlaub A1

NEU

3555

Jeane Spohn

Do., ab 16.4.2026, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
4 Termine
Entgelt: EUR 136,--

Portugiesisch für den Urlaub A1

3551

Stella Chichorro

Sa + So, 14.2.2026 - 15.2.2026,
10.00-15.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
2 Termine
Entgelt: EUR 105,--

3552

Stella Chichorro

Sa + So, 13.6.2026 - 14.6.2026,
10.00-15.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
2 Termine
Entgelt: EUR 105,--

Portugiesisch A 2.1 – Online



3553

Stella Chichorro

Di., ab 10.3.2026, 18.00-19.30 Uhr
Online-Unterricht
15 Termine
Entgelt: EUR 210,--

RUSSISCH

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

3650

Dr. Michael Lioznov

Do., ab 16.4.2026, 18.00-19.30 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 126
6 Termine
Entgelt: EUR 120,--

Russisch B1 Konversation

3661

Viktoria Wolf-Arutjunowa

Mo., ab 2.3.2026, 13.15-14.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
12 Termine
Entgelt: EUR 150,--

SCHWEDISCH

Schwedisch A 1.1 für Anfänger*innen – Online (Schnupperkurs)



NEU

3700

Phil Beier

Di., ab 14.4.2026, 18.00-19.30 Uhr
Online-Unterricht
8 Termine
Entgelt: EUR 112,--

Schwedisch A1 für den Urlaub – Intensivkurs am Wochenende

NEU

3701

Phil Beier

Sa + So, 6.6.2026 - 7.6.2026,
10:00-15:00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
2 Termine
Entgelt: EUR 84,--



SPANISCH

Spanisch A 1 Bildungsurlaub „Español en una semana“



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 16.4.2026, 15.00-16.30 Uhr
Online-Unterricht
11 Termine
Entgelt: EUR 154,--



PHIL BEIER

Hej, mein Name ist Phil Beier. Ich habe Schwedisch an der Universität Uppsala studiert. Nach 7 Jahren in Schweden bin ich zurück, habe aber nichts an meiner Begeisterung für den Norden verloren. Wenn ich nicht grad beim *fika* bin oder meinem *friluftsliv* nachgehe, dann beschäftige ich mit schwedischer Sprache und Geschichte. In meinen Kursen achte ich auf die sprachliche Komponente als auch auf die kulturelle, damit der nächste Schweden-Aufenthalt ein richtiger *succé* wird. *Hoppas vi ses snart!*



Spanisch A 2.2 – Online



3803

Julie Herrera Cordon

Di., ab 17.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

Online-Unterricht

8 Termine

Entgelt: EUR 136,--



Spanisch A 1.1 für Anfänger*innen – Intensivkurs (Teil 1)

NEU

38001

Isabel Lama Dios

Mo-Fr, ab 22.6.2026-26.6.2026,

18:00-21:00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 160,--

Spanisch A 1.1 für Anfänger*innen – Intensivkurs (Teil 2)

NEU

38002

Isabel Lama Dios

Mo-Fr, ab 6.7.2026-10.7.2026,

18:00-21:00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 160,--

Spanisch A 1.2 (Kleingruppe)

3801

Julie Herrera Cordon

Mi., ab 18.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

12 Termine

Entgelt: EUR 168,--

Spanisch mit Vorkenntnissen A2.1 - Online



3804

Tula Garagorri de Kirchmann

Mo., ab 2.2.2026, 15.00-16.30 Uhr

Online-Unterricht

12 Termine

Entgelt: EUR 168,--

Spanisch A 2.2

3805

Julie Herrera Cordon

Mo., ab 16.2.2026, 18.15-19.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

15 Termine

Entgelt: EUR 165,--

Spanisch B1

3823

Mona Merrikh-Yazdi

Do., ab 19.2.2026, 16.15-17.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

15 Termine

Entgelt: EUR 165,--

Spanisch B2 Konversation

3826

Julie Herrera Cordon

Do., ab 19.2.2026, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

15 Termine

Entgelt: EUR 165,--

TÜRKISCH

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

NEU

3415

Ugur Altuntas

Sa., ab 7.3.2026, 12.30-14.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

6 Termine

Entgelt: EUR 126,--

Türkisch A 2 (Schnupperkurs, Kleingruppe)

NEU

3416

Ugur Altuntas

Sa., ab 7.3.2026, 14.15-15.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

6 Termine

Entgelt: EUR 126,--



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



Gesundheit & Fitness

Inhalt

Achtsamkeit, Entspannung, Yoga, Qi Gong, Bewegung, Gymnastik, Fitness, Tanz, Tennis, Kochen & Backen, Vorträge Gesundheit



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

vhs macht gesünder!

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

ENTSPANNUNG

Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung

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

4006

Susanne Windzio
Mo., ab 9.2.2026, 16.15-17.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
17 Termine
Entgelt: EUR 110,--

4007

Susanne Windzio
Mo., ab 9.2.2026, 17.30-18.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
17 Termine
Entgelt: EUR 110,--

4008

Susanne Windzio
Di., ab 24.2.2026, 17.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
14 Termine
Entgelt: EUR 99,--

Feldenkrais Workshop

Feldenkrais ist eine somatische (körperliche) Lernmethode, die sich an Menschen aller Altersgruppen richtet. Im Workshop folgt jeder für sich den gesprochenen Anleitungen und erfährt so verschiedene Bewegungslektionen.

4009

Sa., 28.2.2026, 14.00-17.00 Uhr

4010

Sa., 28.3.2026, 14.00-17.00 Uhr

4011

Sa., 18.4.2026, 14.00-17.00 Uhr
Susanne Windzio
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 30,--



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 6.2.2026, 19.00-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Halle A
14 Termine

Entgelt: EUR 89,--

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 11.2.2026, 08.30-10.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
6 Termine

Entgelt: EUR 102,--

4114

Susanne Steinbach

Mi., ab 15.4.2026, 08.30-10.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
8 Termine

Entgelt: EUR 136,--

4115

Susanne Steinbach

Do., ab 12.2.2026, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine

Entgelt: EUR 150,--



Yoga 55+

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



4119

Sandra Tange

Do., ab 19.2.2026, 19.30-21.00 Uhr
Familienbildungsstätte Pinneberg,
Bahnhofstr. 18-22, Raum E29
10 Termine

Entgelt: EUR 150,--

Hatha-Yoga ab 50+

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



4120

Ilse Philips

Do., ab 19.2.2026, 10.00-11.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
10 Termine

Entgelt: EUR 76,--

Hatha-Yoga

- für Anfänger 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 17.2.2026, 09.15-10.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
19 Termine

Entgelt: EUR 170,--

4125

Birgit Heine

Di., ab 17.2.2026, 10.45-12.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
19 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.

4126

Silke Boenkendorf

Mi., ab 18.2.2026, 10.30-12.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

Entgelt: EUR 129,--

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. Der Kurs ist für alle, die zur Ruhe kommen und die innere Balance stärken möchten.

4128

Inken Reimer

Mi., ab 18.2.2026, 18.30-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

Entgelt: EUR 185,--



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 18.2.2026, 17.00-18.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine
Entgelt: EUR 148,-

Heilnerv Vagus – Entspannung, Ruhe, neue Kraft

Stress, Schlafprobleme, 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., 8., 15. u. 22.3.2026,
14.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
3 Termine
Entgelt: EUR 60,-

Was ist los mit mir? Sind das schon die Wechseljahre?

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.

4132

Stefanie Albrecht

So., 31.5.+ 7.6.2026, 14.00-17.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
2 Termine
Entgelt: EUR 60,-

Kundalini Yoga für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Im Kundalini Yoga werden dynamische und statische Körperübungen ausgeführt. Nach einer Tiefenentspannung wird die Stunde mit einer von Musik und Mantrien begleiteten Meditation abgerundet.

4135

Susan Remé

Di., ab 17.2.2026, 18.15-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine
Entgelt: EUR 129,-

Kundalini Yoga für Frauen – Dein Kurz Retreat

Schenke dir eine regelmäßige Auszeit nur für dich. In diesem Kurs lernst du, durch sanfte Kundalini-Yoga-Übungen, deinen Körper wieder intensiv zu spüren. Für mehr Ruhe und Stärke in deinem Alltag.

4136

Fr., 6.3.+13.3.2026, 17:00-18:30 Uhr
Sa., 7.3.+14.3.2026, 9:30-11:00 Uhr

4137

Fr., 19.6.+26.6.2026, 17:00-18:30 Uhr
Sa., 20.6.+27.6.2026, 9:30-11:00 Uhr

Vanessa De Nozzo

vhs, am Rathaus 3, Raum 340
4 Termine
Entgelt: EUR 68,-



VANESSA DE NOZZO

Ich liebe das Sonnenschein & gutes Essen, bin Hunde-Mama und Italien-verrückt. Während einer mentalen Krise bin ich zum Kundalini Yoga gekommen. Es war mein Weg der Heilung. Heute kann ich mit Stolz sagen: ich bin Kundalini Yoga Lehrerin, Coachin, Begleiterin.

QI GONG

Qi Gong zum Wochenausklang

Qi Gong kombiniert mit anderen leichten Übungen (u.a. Yoga) zur Lockerung und Dehnung und einer abschließenden Entspannungseinheit.

4208

Claudia Scheel

Fr., ab 20.2.2026, 18.45-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine
Entgelt: EUR 90,-

Mit QiGong GESUND INS JAHR starten

In diesem Kurs bringen wir unsere Lebensenergie ins Fließen. Wir aktivieren die Selbstheilungskräfte.

4209

Kirstin Aeffner

So., 22.2.2026, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 30,-

Mit QiGong unsere PHANTASIE beflügeln

In diesem Kurs bringen wir unsere Lebensenergie ins Fließen. Wir fordern unsere Tatkraft heraus.

4210

Kirstin Aeffner

Sa., 14.3.2026, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 30,-

Mit QiGong unser SELBSTBEWUSSTSEIN stärken

In diesem Kurs bringen wir unsere Lebensenergie ins Fließen. Wir fordern unseren Mut heraus.

4211

Kirstin Aeffner

So., 26.4.2026, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 30,-



Mit QiGong zu mehr STAUNENDER WAHRNEHMUNG

Durch das Zentrieren im Herz Raum gehen wir mit uns in den Austausch.

4212

Kirstin Aeffner

Sa., 30.5.2026, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 30,--

Die 18 Beegungen des Taiji QiGong 2. Satz

Dieser Kurs eignet sich für alle, die neugierig sind, was die Kombination von bewusster Atmung und Bewegung bewirken kann. Die Teilnahme am 1. Satz ist KEINE Voraussetzung

4213

Kirstin Aeffner

Fr., ab 20.2.2026, 13.30-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
6 Termine

Entgelt: EUR 85,--

MeridianQiGong – IM STEHEN

Durch die Klärung unserer Sinne nehmen wir Kontakt zu uns und der Welt auf und fühlen uns dabei ausgeglichen.

4214

Kirstin Aeffner

So., 14.6.2026, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 30,--

Mit QiGong und heilenden Lauten unsere Freude nähren

Durch das Zentrieren in der Körpermitte fördern wir wohlige Zufriedenheit.

4215

Kirstin Aeffner

Sa., 4.7.2026, 12.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 30,--



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 16.2.2026, 10.15-11.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

Entgelt: EUR 60,--

4305

Inga van der Wees

Fr., ab 20.2.2026, 10.15-11.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

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

Mo., ab 16.2.2026, 17.45-19.00 Uhr

4308

Mo., ab 16.2.2026, 19.00-20.15 Uhr

Benno Meyel

Schulzentrum Nord, Halle B
10 Termine

Entgelt je Kurs: EUR 110,--

4309

Mi., ab 11.2.2026, 09.00-10.00 Uhr

4310

Mi., ab 11.2.2026, 10.10-11.10 Uhr

Benno Meyel

Jahnhalle, Ballettraum
13 Termine

Entgelt je Kurs: EUR 150,--



SENIORENGYMNASTIK

Gymnastik für die Silver Generation (60+)



Das ausgewogene Bewegungsprogramm wird im Stehen, Sitzen und am Boden durchgeführt. Mit und ohne Kleingeräte dient es der Muskelkräftigung, der Beweglichkeit und der Koordinationsfähigkeit.

4315

Romy Grimm

Di., ab 3.2.2026, 14.15-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 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

Di., ab 3.2.2026, 15.15-16.00 Uhr

4317

Di., ab 3.2.2026, 16.00-16.45 Uhr

Romy Grimm

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

Entgelt je Kurs: EUR 78,--



SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstvertrauen, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen (ab 18 J.)

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.

4319

Benno Meyel

So., 12.4.2026, 10.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 72,--

WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

Aqua-Fitness

4401

Gloria Brandt

Di., ab 17.2.2026, 14.00-15.00 Uhr
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg
15 Termine

Entgelt: EUR 134,--

Wassergymnastik

4402

Petra Schankin

Mi., ab 18.2.2026, 19.45-20.45 Uhr
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg
13 Termine

Entgelt: EUR 117,--



FITNESS

Piloxing®

Erlebe ein hochintensives Intervalltraining, das Fitnessboxen und Pilates vereint. Es werden Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit und viel mehr trainiert.

4501

Sandra Kujawa

Do., ab 19.2.2026, 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 riesigen Spaß macht.

4503

Heike Anger

Sa., 7.3.2026, 11.15-13.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 23,--

„Stark bleiben in stürmischen Zeiten.“ – Resilienzworkshop in der Natur

Ein Waldbad ist ideal, um die persönliche Widerstandskraft oder Resilienz zu stärken, denn alleine die Luft beruhigt den Geist und reguliert die Stresshormone. Leichte Achtsamkeitsübungen schaffen Raum für Reflexion und gute Gedanken.

4504

So., 19.4.2026, 15.00-18.00 Uhr

4505

So., 17.5.2026, 15.00-18.00 Uhr

Katrin Werstler

Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz
Entgelt je Kurs: EUR 30,--



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.

4506

So., 15.3.2026, 15.00-18.00 Uhr

4507

So., 31.5.2026, 15.00-18.00 Uhr

Katrin Werstler

Klövensteen-Schenefeld, Waldparkplatz
Entgelt je Kurs: EUR 30,--

Fitness und Spiel

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

4509

Jennifer Lund

Mo., ab 16.2.2026, 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 16.2.2026, 18.45-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
15 Termine

Entgelt: EUR 103,--

4511

Andrea Woelk

Di., ab 17.2.2026, 18.30-19.45 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
15 Termine

Entgelt: EUR 103,--

Step-Aerobic

Gemeinsam wird eine Choreographie - Schritt für Schritt - eingeübt. Trainiert werden Herzkreislauf, Ausdauer und Rhythmusgefühl.

4515

Andrea Woelk

Mi., ab 18.2.2026, 19.00-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
15 Termine

Entgelt: EUR 89,--

Einführung in das Kung Fu der Fünf Tiere (Ng Ying Nan Chuan)

(In Kooperation mit dem Verein Lo-Hon Pinneberg)

Die 5-teilige Kung-FU-Reihe ist für Anfänger*innen aller Alterstufen ab 12 Jahren geeignet. Es werden Grundlagen wie Stellungen, Bewegungen, Atmung und Selbstverteidigung erlernt. Dazu gibt es erste Übungen mit dem Langstock und als Besonderheit das Kulturgut der glückbringende Löwen- und Drachentanz.

4519

Werner Westerhoff

Sa. 18.4.2026, 2.5.2026, 16.5.2026,
6.6.2026, 20.6.2026
14.00 - 16.30 Uhr
Lo-Hon Kampfkunst, Rübekamp 28-30,
Pinneberg, 2.OG
5 Termine

Entgelt: EUR 55,--

Stand Up Paddling – Grundkurs

4520 - 45209

Norbert Schulz

Jeden Di. vom 2.6.-25.8.2026,
Grundkurs von 17:00-19:00 Uhr
Lousenbad, 25560 Schenefeld/Steinburg
Entgelt je Kurs: EUR 25,--

SUP Technik

4521 - 45214

Norbert Schulz

Jeden Mi. vom 3.6.-01.07.2026,
Grundkurs von 17:00-19:00 Uhr
Lousenbad, 25560 Schenefeld/Steinburg
Entgelt je Kurs: EUR 25,--

SUP Yoga – Entspannung & Balance auf dem Wasser

4522

Mo., ab 1.6.2026, 17.00-19.00 Uhr

4523

Mo., ab 22.6.2026, 17.00-19.00 Uhr

Norbert Schulz

Lousenbad, 25560 Schenefeld/Steinburg
je 3 Termine
Entgelt: EUR 60,--



NORBERT SCHULZ

Norbert verbindet seine Erfahrung als Sportlehrer und Coach mit seiner Leidenschaft für das Stand-Up-Paddling. Seit über 11 Jahren steht er auf dem Board und begleitet Menschen mit Empathie, Klarheit und Freude – bei individuellen Schulungen, Firmenevents, Trainings der Landespolizei und Kinderprojekten.

TANZ

Zumba®

Wir tanzen zu überwiegend lateinamerikanischen Rhythmen und trainieren dabei unser Herz-Kreislauf-System sowie Koordination und Gleichgewicht.

4527

Gabriele Mertins

Mo., ab 16.2.2026, 19.00-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

Entgelt: EUR 92,--

Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit

Es wird der Hintergrund vermittelt, worauf es beim Argentinischen Tango ankommt. Das gemeinsame Ausprobieren vom Gehen mit Musik bringt gute Laune.

4529

Dobri Gjurkov

Sa., 30.5.2026, 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 der Folklore aus dem Erlebnis-Tanz.

4530

Marita Wichelmann

Sa., 14.3.2026, 15.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 27,--





Gesundheit & Fitness

PILATES

Federleicht fühlen, mit Lockerungsübungen, Stretching und Entspannung

In dieser Trainingseinheit stehen Lockerung, Mobilität und Beweglichkeit im Fokus.

4533

Inga van der Wees

Sa., 25.4.2026, 12.00-13.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 18,-

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 26.2.2026, 15.30-16.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

10 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 18.2.2026, 20.00-21.00 Uhr

Anlage des Tennisclubs, Voßbarg 12

8 Termine

Entgelt: EUR 85,-

4612

Norbert Christiansen

Mi., ab 29.4.2026, 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 Joggingsschuhe), falls vorhanden Tennisschläger. Bälle werden gestellt, ebenso bei Bedarf Tennisschläger.

Tennis

für Einsteiger und Wiedereinsteiger

- in Kooperation mit dem Tennisclub

Prisdorf – TCP, Ahrenloher Weg 5,

25497 Prisdorf

Jeder Kurs umfasst 8 Termine für ein

Entgelt in Höhe von EUR 80,-

4613

Fr., ab 20.2.2026, 10.00-11.00 Uhr

4614

Sa., ab 21.2.2026, 10.00-11.00 Uhr

4615

Sa., ab 21.2.2026, 11.00-12.00 Uhr

4616

Sa., ab 21.2.2026, 12.00-13.00 Uhr

4617

Sa., ab 21.2.2026, 13.00-14.00 Uhr

4619

Sa., ab 9.5.2026, 10.00-11.00 Uhr

4620

Sa., ab 9.5.2026, 11.00-12.00 Uhr

4621

Sa., ab 9.5.2026, 12.00-13.00 Uhr

4622

Sa., ab 9.5.2026, 13.00-14.00 Uhr

4624

Fr., ab 8.5.2026, 10.00-11.00 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.

Indoor-Cycling für Einsteiger

Verbessere die Leistungsfähigkeit deines Herz-Kreislauf-Systems durch das Radfahren auf modernsten Standfahrrädern.

4626

Do., ab 12.3.2026, 18.00-18.55 Uhr

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

17 Termine

Entgelt: EUR 105,-

Indoor-Cycling für Fortgeschrittene

Lerne unterschiedliche Stundenprofile kennen, um Deine Ausdauer- und Stoffwechselfähigkeit zu verbessern..

4627

Do., ab 12.3.2026, 19.00-20.00 Uhr

VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,

Fahltskamp 53

17 Termine

Entgelt: EUR 105,-



Walk pur: Hier gehst Du nicht allein

Hier gehst Du nicht allein: Wir treffen uns, um gemeinsam eine Runde durch den Fahlts zu walken. Dieses schnelle Gehen trainiert natürlichste Bewegungsform und das Herz-Kreislauf-System.

4628

Ursula Henning

Mi., ab 18.3.2026, 09.45-10.40 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
17 Termine

Entgelt: EUR 105,-

Nordic Walking soft – Hier gehst Du nicht allein

Der Einsatz von Nordic Walking Stöcken beim Gehen hilft Dir bei Deiner Aufrichtung, stabilisiert Deinen Gang und sorgt für mehr Armeinsatz.

4629

Birgit Schmidt

Do., ab 19.3.2026, 17.00-17.55 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
17 Termine

Entgelt: EUR 105,-



Fitness an Geräten – MEIN TRAINING 2026

Im Fitnessstudio gibt es einen Geräte-Mix aus dem medizinischen, fitness- und athletikorientierten Bereich. Das Team erstellt individuelle Trainingspläne.

4630

Stella Tesch

Mo., ab 16.2.2026, 08.15-09.15 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
17 Termine

Entgelt: EUR 105,-

4631

Mike Sen Gupta

Di., ab 17.2.2026, 18.30-19.30 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
18 Termine

Entgelt: EUR 111,-

4632

Stella Tesch

Fr., ab 20.2.2026, 08.15-09.15 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
14 Termine

Entgelt: EUR 87,-

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 VfL-Team hat ein Programm entwickelt, bei dem Jugendliche unter Anleitung sicher trainieren.

4633

Fr., ab 20.2.2026, 18.00-19.00 Uhr
VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich,
Fahltskamp 53
14 Termine

Entgelt: EUR 87,-



KOCHEN & BACKEN

Die Kurse 4701 – 4723 finden in Kooperation mit der Küchenkate Fenske (www.kuechenkate-fenske.de) in der Dingstätte 47, 25421 Pinneberg statt.

Tapas II

Die spanischen Kleinigkeiten als Begleitung zum Wein oder Gesprächdie Reihe der spanischen Kleinigkeiten ist endlos, begrenzt nur durch Zeit und Aufwand.

4701

Stephan Boriss

Fr., 24.4.2026, 18.30-22.00 Uhr

Entgelt: EUR 55,-

Thailändische Küche II

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., 25.4.2026, 18.00-22.00 Uhr

Entgelt: EUR 55,-





Sushi-so historisch und trotzdem modern

In diesem Kurs lernen wir, den Reis mit dem Topf fast perfekt zu kochen und Makis (gerollte Sushi) mit verschiedenen kreativen Inhalten zuzubereiten.

4703

Misaki Strömer

Sa., 18.4.2026, 14.30-18.00 Uhr

Entgelt: EUR 60,--

Willkommen in der Lateinamerikanische Küche

Wir machen eine kulinarische Reise und bereiten Gerichte aus verschiedenen Ländern zu, dazu gehören Panama, Venezuela, Mexiko oder Peru.

4713

Itzenith Barahona

Sa., 6.6.2026, 14.30-17.30 Uhr

Entgelt: EUR 50,--

Russische Küche

Verabschieden Sie den Winter auf russische Art! Sie lernen die Tradition der Masleniza kennen, üben spielerisch ein paar russische Phrasen – und backen gemeinsam klassische Blinies.

4718

Anastasia Ponomarenko

Fr., 29.5.2026, 18.30-22.00 Uhr

Entgelt: EUR 55,--

Taste of British Culture – Tea+Scones

Dieser Kurs auf Englisch (für Lernende ab A2). Gemeinsam werden das britische Teelerlebnis zelebriert und Scones gebacken. Then keep calm, drink Tea und bake Scones.

4719

Anastasia Ponomarenko

Fr., 17.4.2026, 18.30-22.00 Uhr

Entgelt: EUR 45,--

Met-Tasting: vom Wikingertrunk zum edlen Honigwein

Die Imkerin Stefanie Willmann gibt Einblick in Geschichte und Herstellung von Honigweinen. Verschiedenen Kategorien der Honigweine werden vorgestellt und beim Tasting probiert.

4721

Stefanie Willmann

Fr., 8.5.2026, 18.30-21.00 Uhr

Entgelt: EUR 50,--

Mocktails für die Sommerparty – Cocktails ohne Alkohol

Als Aperitif oder einfach so einen leckeren Mocktail - Cocktail ohne Alkohol - am Abend.

4723

Yvonne Kneese

Fr., 2.5.2025, 19.00-22.00 Uhr

Entgelt: EUR 48,--



Lernen Sie Land und Leute kennen – Weine aus der Region Kampanien

Der Weinhändler Luigi Pane bringt Ihnen Kampanien mit traditionellen Produkten und Weinen näher, im Schwerpunkt geht es um die Amalfi-Küste.

4724

Mà vino

Sa., 9.5.2026, 18.00-21.00 Uhr

màVino!, Dingstätte 47, Pinneberg

Entgelt: EUR 65,--

Lernen Sie Land und Leute kennen – Weine aus der Region Umbrien (Das grüne Herz Italiens).

Weine und kulinarische Köstlichkeiten aus Umbrien.

4725

Mà vino

Sa., 13.6.2026, 18.00-21.00 Uhr

màVino!, Dingstätte 47, Pinneberg

Entgelt: EUR 65,--





vhs Volkshochschule
Pinneberg

vhs Volkshochschule
Elmshorn und Bramstedt



**Regio
Kliniken**

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

Wenn eine Pflegebedürftigkeit eintritt, stehen Betroffene und Angehörige oft sehr plötzlich vor großen Herausforderungen. In diesem Kurs erhalten Sie Informationen, an wen Sie sich wenden können, welche finanziellen und institutionellen Möglichkeiten der Unterstützung es geben kann.

4804

Sandra Griese

Mo., 1.6.2026,
vhs, Am Rathaus 3, R. 336
16:30-18:45 Uhr

Entgeltfrei

Spezialkurs für Angehörige von Menschen mit Demenz

Wenn ein Familienmitglied an Demenz erkrankt, stellt es die Angehörigen vor besondere Herausforderungen. Wie man mit dieser oft schwierigen Situation umgeht und den Angehörigen gut versorgen kann, wollen wir in diesem Kurs lernen.

4805

Sandra Griese

Mo., 8.6.-29.6.2026, 16:30-18:45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, R. 336
4 Termine

Entgeltfrei



SANDRA GRIESE

Durch meine langjährige Berufserfahrung u. A. als Krankenschwester und Pflegebe-
raterin ist mir bewusst, wie wichtig es ist,
auf die Rolle als pflegende/r Angehörige/r
vorbereitet zu sein, um die Tätigkeiten
lange gut ausüben zu können. Daher bie-
te ich seit vielen Jahren mit viel Freude
Kurse für pflegende Angehörige an.



**Prof. Dr.
Max Nedelmann**



Amir Sharif



Christian Schuldt

Wenn Erinnerungen verschwinden – Hilfe und Strategien bei Demenz

Und plötzlich weißt du nicht mehr, wo du bist oder vertraute Dinge scheinen fremd. In seinem Vortrag gibt Prof. Dr. Nedelmann einen Überblick über die Krankheit, Warnsignale und moderne Therapie- und Unterstützungsangebote.

4800

Prof. Dr. Max Nedelmann

Mi., 11.3.2026, 18.30-20.00 Uhr
vhs Elmshorn, R. 015, Bismarckstr.
13, 25335 Elmshorn (Anmeldung bitte
unter www.vhs-elmshorn.de)

Entgelt: EUR 5,-

Migräne verstehen – Ursachen, Warnzeichen, Therapien

Typische Symptome bei einem Mig-
räneanfall, wie pochender Schmerz,
Übelkeit oder Lichtempfindlichkeit kön-
nen Betroffene über Stunden oder gar
Tage außer Gefecht setzen. Prof. Dr.
Nedelmann erklärt, was Migräne aus-
lösen kann und welche Behandlungs-
möglichkeiten helfen können.

4803

Prof. Dr. Max Nedelmann

Mi., 6.5.2026, 18.30-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 5,-

Hilfe, mein Rücken schmerzt – Fokus Bandscheibe

Rückenschmerzen können den All-
tag massiv einschränken. Oft stecken
die Bandscheiben oder ein Bandschei-
benvorfall dahinter. In seinem Vor-
trag erklärt Oberarzt Amir Sharif, wie
Bandscheiben arbeiten, warum Rü-
ckenschmerzen entstehen und welche
Faktoren den Verschleiß begünstigen.

4801

Amir Sharif

Mi., 18.3.2026, 18.30-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 5,-

Bauchweh – ein Symptom mit vielen Gesichtern

Hinter Bauchweh können ernsthafte Er-
krankungen stecken, die eine schnelle
Abklärung erfordern. Christian Schuldt,
Oberarzt der Klinik für Gastroentero-
logie, erklärt, woher Bauchschmerzen
kommen können und welche modernen
Therapien bei Entzündungen helfen.

4802

Christian Schuldt

Mi., 22.4.2026, 18.30-20.00 Uhr
vhs Elmshorn, R. 015, Bismarckstr.
13, 25335 Elmshorn (Anmeldung bitte
unter www.vhs-elmshorn.de)

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



Kino in
der vhs

Schwerpunkt
**Kunst
&
Kultur**
Alle Filme auf
Seite 10.

KUNSTGESCHICHTE

Verwirrende -ismen: Aufklärung über die Stilbezeichnungen

Was bitte schön ist der Unterschied zwischen Klassizismus und Historismus? Wie sieht expressionistische oder gar brutalistische Architektur aus? In der Architekturgeschichte gibt es eine Vielzahl an verwirrenden Stilbezeichnungen zu deren Aufklärung der Kurs beiträgt.

5115

Dr. Sibylle Aßmann
Do., 26.2.2026, 10.00-11.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347
Entgelt: EUR 15,--

Öffentliche Bauten von Weltrang

Das „Sydney Opera House“ von Jørn Utzon ist ein unbestrittenes Meisterwerk der Baukunst. Es gibt aber auch Museen die nicht allein Kunst von Weltrang beherbergen, sondern selbst zu architektonischen Meisterwerken geworden sind wie etwa das Museo Guggenheim in Bilbao von Frank Gehry.

5117

Dr. Sibylle Aßmann
Do., 16.4.2026, 10.00-11.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347
Entgelt: EUR 15,--
zzgl. des Eintrittsgeldes

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., 22.1.2026, 5.2.2026, 19.3.2026,
7.5.2026, 4.6.2026 und 25.6.2026,
11.00-12.30 Uhr
6 Termine
Entgelt: EUR 66,--
zzgl. des Eintrittsgeldes



Vortrag: Zum 50. Todestag der Malerin Paula Becker

„...Und mein Leben ist ein Fest, ein kurzes, intensives Fest“

Zum 150. Geburtstag der Malerin Paula Becker-Modersohn zeigen die Museen Boettchers Trasse in Bremen die Ausstellung `Becoming Paula London-Berlin-Worpswede-Paris`, über die Frau Gellert erzählt und auch die Künstlerin vorstellt.

5121

Ortrud Gellert

Di., 24.3.2026, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 5,- (zahlbar mit der Anmeldung oder an der Abendkasse)

150 Jahre Suzanne Valadon

Vorgestellt wird das äußerst revolutionäre und emanzipatorische Werk von Suzanne Valadon, die zu Lebzeiten berühmt war. In Kooperation mit der Drostei Pinneberg und der Gleichstellungsbeauftragten der Stadt Pinneberg

5125

Silke Walch

Fr., 20.3.2026, 19.00-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: entgeltfrei



MALEN & GESTALTEN

Realistisches Zeichnen

Vermittlung der Grundlagen des Zeichnens für Anfänger*innen und Fortgeschrittene.

5204

Dobri Gjurkov

Sa., 30.5.2026, 10.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

Entgelt: EUR 55,-

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

5210

Syed Arshad Rizvi

Mo., ab 16.2.2026, 18.30-20.45 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 244 (Kunstraum)

15 Termine

Entgelt: EUR 192,-

Aquarellmalerei für Anfänger*innen

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

5211

Syed Arshad Rizvi

Do., ab 19.2.2026, 18.30-20.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 343

14 Termine

Entgelt: EUR 184,-

Urban Sketching

Das schnelle Skizzieren und aquarellieren will gelernt sein. Einen Einblick in die Herangehensweise gibt es hier.

5216

Anja Eßelborn

Sa., 28.2.2026, 15.00-19.00 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., ab 9.3.2026, 10.00-13.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

9 Termine

Entgelt: EUR 234,-

Japanische Tuschkmalerei

Sumi-e ist „Malen mit schwarzer Tusche“ und zeichnet sich durch Einfachheit, Spontaneität und die unmittelbare Erfahrung einer intuitiven Pinselführung aus.

5219

Nicole Reuther

Sa + So, 25.4.2026 - 26.4.2026,
11.00-17.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 115,-



Kultur & Kreatives



TÖPFERN

Keramik

Aus unterschiedlichen Tonarten fertigen wir Objekte nach eigenen Vorstellungen oder nach Vorlagen in der Aufbautechnik ohne Drehscheibe.

5301 + 5302

Anja Richter

Mi., ab 18.2.2026, 16.45-18.45 Uhr

Mi., ab 18.2.2026, 19.00-21.00 Uhr

Grund- und Gemeinschaftsschule,
Werkraum

Je 11 Termine

Entgelt: EUR 128,--

LITERATUR

Buchclub

Es ist ganz einfach: lesen, sich treffen, darüber sprechen. Das ist der Grundgedanke unseres Buchclubs. Krimi, historischer Roman, Science Fiction, All-Time-Favorites oder ein aktueller Spiegel-Bestseller – wir finden jedes Mal einen gemeinsamen Nenner und dann geht es los!

5401

Andrea Sach

Mo., 2.3., 13.4., 11.5., 22.6. und
13.7.2026, 18.30-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

5 Termine

Entgelt: EUR 85,--

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 zum Kreativsein.

5403

Andrea Sach

Sa., 21.2.2026, 10.00-16.30 Uhr

So., 22.2.2026, 10.00-13.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 95,--

Frauen Literaturgruppe

**in Kooperation mit der Stadtbücherei
und der Gleichstellungsbeauftragten
der Stadt Pinneberg**

Lesen Sie gern Literatur von Frauen? In gemütlicher Atmosphäre bei Tee besteht das Angebot, sich in einer Literaturgruppe - ohne Vorkenntnisse - auszutauschen, um u. a. zeitgenössische Werke (Jenny Erpenbeck, Annie Ernaux u.a.) zu lesen. Los geht es mit Judith Hermann „Daheim“.

5402

Silke Walch

Di., 24.3., 21.4., 2.6., 7.7.26,

11:00-13:00 Uhr

Stadtbücherei Pinneberg, Am Rathaus 1,
Veranstaltungsecke

4 Termine

Entgelt: EUR 75,--

FOTOGRAFIE

Erfahrungen und Grundkenntnisse mit der Kamera und dem Smartphone auf Amrum

- Bildungsurlaub/Intensivkurs -

5501

Anja Artzt

Mo. - Fr., 16.-20.3.26, 9-16 Uhr

Hotel Hüttmann, Ual Saarepswai 2-6,
25946 Amrum

Entgelt: EUR 500,-- (ohne ÜN-Kosten)

Aufbaukurs: Fotografie

Der Kurs vermittelt die Fähigkeiten für gute Aufnahmen sowie das technische Verständnis für die eigene Kamera.

5504

Ralf Niemzig

Sa., 21.2.2026, 10.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 75,--

Grundlagen Fotografie

Ziel ist es, neben den technischen Grundlagen der Fotografie den Blick zu schärfen und in der Lage zu sein, bewusster zu sehen und zu fotografieren sowie die Kamera mit den verschiedenen Einstellungen sicher zu beherrschen.

5505

Ralf Niemzig

Sa., 4.7.2026, 10.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 75,--

FOTOKREIS

PINNEBERG



Ansprechpartnerin:

Inga Bruns Tel.: 04121/649283.

Achtung: Zurzeit können wir leider keine neuen Mitglieder aufnehmen.

Näheres über die Aktivitäten unter:

www.fotokreis-pinneberg.de

**Kursportal
Schleswig-Holstein**

www.sh-kursportal.de

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

Gefördert durch:



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

NÄHEN

Nähen was gefällt (Schnupperkurs)

Basics sowie hilfreiche Tipps und Tricks werden in diesem Kurs anhand von den eigenen Nähvorhaben vermittelt. Jeder und jede wird da abgeholt, wo er oder sie mit ihrem Nählatein steht.

5700

Beatrix Wethling

Do., ab 19.2.2026, 17.30-20.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
3 Termine
Entgelt: EUR 84,--

Nähen was gefällt

Basics sowie hilfreiche Tipps und Tricks werden in diesem Kurs 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 16.4.2026, 17.30-20.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
4 Termine
Entgelt: EUR 120,--

Overlock Nähkurs

In diesem Kurs möchte ich ihnen den Umgang mit der Overlock näher bringen. Wir gehen auf Abschlüsse, Rollsäume und Bündchenverarbeitung ein.

5704

Beatrix Wethling

Fr., 5.6.2026, 16.00-19.00 Uhr
Sa., 6.6.2026, 10.00-15.00 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
2 Termine
Entgelt: EUR 58,--

MUSIK

Afrikanisches Trommeln Einführungskurs

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

5605

Kerstin Passoth

So., 1.3.2026, 11.00-14.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 36,--

5607

Kerstin Passoth

So., 17.5.2026, 11.00-14.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 36,--

Afrikanisches Trommeln Vertiefungskurs

Je nach Vorkenntnissen wollen wir in diesem Workshop, einfache oder komplexere Rhythmen und Trommelstücke einüben und in die Solotechnik übergehen und ein gutes Zusammenspiel üben

5606

Kerstin Passoth

So., 29.3.2026, 11.00-14.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 36,--



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),
Urte Steinberg (2. Vorsitzende),
Erhard Stoffregen (Schatzmeister),
Lars Rutter (Schriftführer),
Kai Sibbert (Delegierter der Stadt Pinneberg),
Diedrich Drechsler und
Werner Mende (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, Mobil-
geräte und Materialien
etc. gibt es auf der vhs-Webseite
www.vhs-pinneberg.de





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 2026/2027

Vom 7. September 2026 bis Juni 2027 können sich alle Nicht-Schüler*innen auf die Prüfung zum Erwerb des Ersten allgemeinbildenden Schulabschlusses (ESA) vorbereiten.

Interessierte melden sich bitte unter
T. 04101/211-7008 oder per E-Mail: info@vhs-pinneberg.de.

6000

Entgelt: EUR 1120,--
(monatliche Ratenzahlung möglich)



HAUSAUFGABENHILFE KLASSE 5-10

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

Fit in Mathe

Hier wird individuell bei aktuellen Matheaufgaben – egal ob Brüche, Gleichungen oder Textaufgaben – unterstützt.

6101

Marc Andreas Wortmann

Mi., ab 4.2.2026, 17.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

Fit in Deutsch

Ihr Kind erhält gezielte Hilfe – so können Unsicherheiten beseitigt und die schulischen Leistungen verbessert werden.

6102

Andrea Sach

Mo., ab 2.2.2026, 15.45-16.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

Fit in Englisch

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

6103

Andrea Sach

Mo., ab 2.2.2026, 17.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339



PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Das LERNEN lernen (ab 10 J.)

Im Kurs erfährt Ihr Kind, wie es effektiv und mit Spaß lernt: Kennenlernen und Anwenden verschiedener Lernmethoden; Identifikation des eigenen Lerntyps und Entwicklung individueller Lernstrategien, auch zur langfristigen Speicherung im Gedächtnis.

6104

Sa + So, 21.3.23026 - 22.03.2026, 10:00-13:00 Uhr

6105

Sa + So, 18.4.2026 - 19.4.2026, 10:00-13:00 Uhr

Yvonne Wolf

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt je Kurs: EUR 72,--

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining (6 bis 10 J.)

Jedes 3. Kind in Deutschland ist von Mobbing betroffen. Im Kurs werden Strategien und Fähigkeiten vermittelt, um mit herausfordernden Situationen besser umzugehen und wie sie sich auf das Gute im Leben fokussieren können. Inkl. Eltern-Webinar.

6201

Sa., 18.4.2026, 10:00-14:00 Uhr

6202

Sa., 6.6.2026, 10:00-14:00 Uhr

Franziska Torz

vhs, Am Rathaus, R. 340

Entgelt je Kurs: EUR 50,--



YVONNE WOLF

Ich bin zertifizierter Lerncoach, LRS - und Dyskalkulie Trainer. Ich arbeite seit viele Jahren mit Kindern und Jugendlichen in unterschiedlichen Aufgabenfeldern der Schule zusammen. In meiner Freizeit lerne ich gerne andere Menschen und Kulturen kennen, liebe das Bootfahren und bin ein Familienmensch durch und durch.



FRANZISKA TORZ

Ich bin ausgebildete Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin. Seit ich selbst Mama einer Tochter bin, möchte ich (wie viele Eltern auch) ihr alles Notwendige mitgeben. Doch was braucht mein Kind, wenn es heißt, aus der behüteten Kita in die Schule zu wechseln, wo Konflikte plötzlich eine ganz andere Dimension erhalten? Diese Fragen haben mich zu meiner Ausbildung bei „Stark auch ohne Muckis“ geführt, nach deren Methoden ich heute arbeite.

UNSER PROGRAMM FÜR DIE OSTERFERIEN 2026



Fit in Deutsch für ESA & MSA (9./10. Klasse)

Dieser Kurs bietet Unterstützung für die Vorbereitung auf die Prüfungen und zur sicheren Bearbeitung der Aufgaben. Es werden Methoden vermittelt, um den Überblick zu behalten und Fragen anzugehen. Kleine Lerngruppe.

6801

Andrea Sach

Mi - Fr, 8.4.2026 - 10.4.2026,

10.00-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

3 Termine

Entgelt: EUR 72,--

Fit in Mathe für ESA & MSA (9./10. Klasse)

Für alle, die sich für das Fach Mathematik intensiv auf die anstehenden Prüfungen vorbereiten möchten. In einer kleinen Gruppe werden prüfungsrelevante Inhalte wiederholt und mit Übungsaufgaben. Tipps zum Umgang mit Prüfungsstress und Zeitmanagement.

6802

Marc Andreas Wortmann

Di - Fr, 7.4.2026 - 10.4.2026,

10.00-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

4 Termine

Entgelt: EUR 96,--

Fit in Englisch für ESA & MSA (9./10. Klasse)

Für alle, die im letzten Schuljahr nochmal Schwung in Englisch aufnehmen wollen: In diesem Kurs bieten wir eine intensive Vorbereitung auf die mündlichen und schriftlichen Prüfungen.

6803

Marc Andreas Wortmann

Di - Fr, 7.4.2026 - 10.4.2026,

13.00-15.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

4 Termine

Entgelt: EUR 96,--

Probe-Klausur Mathe / Englisch (9./10. Klasse)

Probe-Klausuren in Mathe oder Englisch zur ESA/MSA-Vorbereitung, inklusive Korrektur und Feedback.

6802-1

Marc Andreas Wortmann

Mo., 13.4.2026, 16.00-18.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 24,--

Deine Geschichten – Deine Welt: Kreatives Schreiben (ab 13 J.)

Alle, die Geschichten lieben und schon immer eigene Ideen zu Papier bringen wollten, sind hier genau richtig. Schreibübungen und kreative Methoden zur Entwicklung von Geschichten stehen neben Feedback und Austausch im Fokus.

6805

Andrea Sach

Mi - Fr, 8.4.2026 - 10.4.2026,

14.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

3 Termine

Entgelt: EUR 60,--

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

In diesem Workshop erfährt man, was hinter KI steckt, wie Tools funktionieren und sinnvoll eingesetzt werden können, z. B. für die Hausaufgaben oder zur Prüfungsvorbereitung. Es geht auch um den kritischen Umgang mit Fake News und KI-generierten Inhalten.

6806

Marc Andreas Wortmann

Sa + So, 11.4.2026 - 12.4.2026,

14.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

2 Termine

Entgelt: EUR 40,--





Scannen für
Ausführliche
Informationen:



Resilienz-Training (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 die Teilnehmenden ihre Stärken, lernen Strategien zur Stressbewältigung und bauen ihre emotionalen Kompetenzen aus.

6807

Wiebke Stephani

Mo - Mi, 30.3.2026 - 1.4.2026,

10.00-13.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

3 Termine

Entgelt: EUR 90,-

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

Hier lernen Jugendliche, wie sie selbstbewusst auftreten, Grenzen setzen und sich Hilfe holen können. Spielerisch stärken wir soziale Kompetenzen, Konfliktlösungsstrategien und Empathie.

6808

Wiebke Stephani

Do + Fr, 26.3.2026 - 27.3.2026,

10.00-13.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

2 Termine

Entgelt: EUR 60,-

Kleine Künstler*innen entdecken große Künstlerinnen (6-10 J.)



Vorbehaltlich der Finanzierung über das Programm TalentCampus

Täglich steht eine Künstlerin und ihr Werk im Mittelpunkt, wie z. B. Frida Kahlo oder Louise Bourgeois. Nach einer Einführung werden die Kinder selbst kreativ und gestalten eigene Werke, inspiriert von den Originalen.

6842

Nicole Dransfeld

Di - Fr, 7.4.2026 - 10.4.2026,

09.00-12.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

4 Termine

Entgeltfrei mit Verpflegung

SOMMER- KULTUR- CLUB

Angebote der vhs vom

3.8.2026 – 14.8.2026

vhs, Stadtbücherei,

Musikschule und Museum

Pinneberg bieten wieder

kreative Ferienangebote –

in der vhs mit Bastelspaß

und einem neuen Nähkurs.

Kostenfrei für alle Schulkinder.

Programm ab Mai/Juni 2026 auf

www.vhs-pinneberg.de





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

FREMDSPRACHEN

Englisch – Anfänger A1.1

Im Kurs lernst du, dich auf Englisch zu begrüßen und zu verabschieden, über Familie und Freunde zu sprechen sowie einfache Fragen zu stellen und zu beantworten.

9300

Jeane Spohn

Mo., ab 13.4.2026, 18.00-19.30 Uhr
Ellerbek - Seniorenbegegnungsstätte;
Heidkoppelweg 12a
8 Termine

Entgelt: EUR 136,--

Brasilianisches Portugiesisch – Anfänger A1.1

Du lernst mit praktischen Übungen, kleinen Dialogen und viel Spaß nähern wir uns Schritt für Schritt der neuen Sprache.

9301

Jeane Spohn

Di., ab 14.4.2026, 18.00-19.30 Uhr
Ellerbek - Seniorenbegegnungsstätte;
Heidkoppelweg 12a
8 Termine

Entgelt: EUR 136,--

JEANE SPOHN

Moin und Bom Dia! Ich bin diplomierte Portugiesisch- und Englischlehrerin aus Rio de Janeiro und unterrichte seit über 20 Jahren. In meinem Unterricht verbinde ich Grammatik mit Leichtigkeit und Humor um eine gute Lernatmosphäre zu haben. Neben der Sprache vermittele ich auch brasilianische Kultur und Geschichte.



THEATERFAHRTEN

Theaterfahrten nach Hamburg Saison 2025/26

9100

Ingeborg Janich

Nach Absprache mit der vhs ist ein späterer Einstieg in die laufende Saison möglich. Interessenten melden sich bitte per E-Mail: lund@vhs-pinneberg.de oder T. 04101/211-7006

**Entgelt: EUR 361,--
(EUR 300,00 ohne Bus)**



SCHWIMMEN, WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

Anfängerschwimmen für Erwachsene

Schwimmen ist eine wichtige Fähigkeit, die nicht nur zur Sicherheit und zu einer besseren Gesundheit beiträgt.

9411

Gloria Brandt

Mi., ab 18.2.2026, 20.00-21.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
20 Termine

Entgelt: EUR 225,--

Wassergymnastik

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

9412

Wiebke Klemm, Gloria Brandt

Di., ab 17.2.2026, 18.00-19.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
20 Termine

Entgelt: EUR 225,--

9413

Wiebke Klemm, Gloria Brandt

Di., ab 17.2.2026, 19.00-20.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
20 Termine

Entgelt: EUR 225,--

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 melden Sie sich bei uns unter info@vhs-pinneberg.de oder T. 04101-211 7001

Aqua-Fitness

Aqua-Fitness können alle von Jung bis Alt mit Spaß durchführen. Die Bewegungen werden gezielt zur Kräftigung der Muskulatur und für ein intensives Herzkreislauftraining eingesetzt. Der Kurs findet teilweise auch im tiefen Wasser statt.

9414

Stefanie Borbonus

Di., ab 17.2.2026, 20.00-21.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
20 Termine

Entgelt: EUR 235,--

9415

Stefanie Borbonus

Mi., ab 18.2.2026, 19.00-20.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
20 Termine

Entgelt: EUR 235,--

9425

Stefanie Borbonus

Fr., ab 20.2.2026, 13.00-14.00 Uhr
Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenberger Mühlenweg 1
17 Termine

Entgelt: EUR 223,--



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 21.2.2026, 08.00-08.45 Uhr

Kinder schwimmen – 2

9601

Sa., ab 21.2.2026, 08.45-09.30 Uhr

Kinder schwimmen – 3

9602

Sa., ab 21.2.2026, 09.30-10.15 Uhr

Kinder schwimmen – 4

9603

Di., ab 26.5.2026, 10.15-11.00 Uhr

