

80
JAHRE
vhs
Pinneberg

Programm Herbst 2026

80 Jahre VHS Pinneberg – besondere Meilensteine

Vor achtzig Jahren fand am 17. September 1946 im „Cap Polonio“ die Eröffnungsfeier der Pinneberger Volkshochschule statt. Grund genug, kurz auf einige besondere Meilensteine in der Geschichte der Volkshochschule Pinneberg zurückzublicken. Dazu ein Rückblick von Wolfgang J. Domeyer, VHS-Leiter von 1988 bis 2022.

Ein erster Meilenstein war die Gründung der Volkshochschule 1946. Für den Wieder- oder Neuaufbau der Erwachsenenbildung nach dem 2. Weltkrieg war die britische Militärregierung in ihrer Zone maßgeblich. Ein „Erlaß zur Wiederaufnahme der Erwachsenenbildung“ im Dezember 1945 forderte die Kommunen auf, Ausschüsse für die Erwachsenenbildung zu gründen. Der Pinneberger Ortsausschuss wurde im Januar 1946 gebildet. Im April 1946 beschloss die Stadtvertretung die Gründung einer kommunalen Volkshochschule und Dr. Edwin Tauscher wurde ihr erster Leiter. Sein größtes Problem war es, unbelastete und entnazifizierte Dozenten zu finden. Ende August 1946 lag die Genehmigung vor und Mitte September startete der Kursbetrieb. Das erste Programm umfasste 43 Kurse und 9 Vorträge. Doch vor dem Start des Trimesters musste noch eine „Lebensfrage der Volkshochschule“ gelöst werden. Es fehlten 24 Glühbirnen in den Räumen der Mittel- und Berufsschule. Der überaus gute Besuch der Kurse und Vorträge ermutigte Dr. Tauscher, das folgende Programm noch umfangreicher zu planen, doch „... ohne Kohle und Licht“ fielen im Kälte- und Hungerwinter 1947 alle Kurse aus. Erst im April 1947 konnte das verschobene Programm aufgenommen werden. Danach verließ Dr. Tauscher Pinneberg und der 73jährige pensionierte Rektor Karl Sörensen leitete die VHS Pinneberg, bevor ab 1948 Otto Gröll die Volkshochschule übernahm.



„Rübezahn“-Aufführung des VHS-Kurses „Laienspiel“, Dozent Robert Gerber, am 18.12.1948.

Ein zweiter Meilenstein war 1966 die Umstellung der rechtlichen Trägerschaft. Zum neuen VHS-Leiter wurde 1960 Dr. Arno Jenkis gewählt. Unter seiner Leitung verdreifachte sich die Anzahl der Kurse. Dr. Jenkis' Wunsch, sich von den Zwängen einer kommunalen Verwaltung zu befreien, und eigene Überlegungen der Stadtverwaltung führten dazu, dass die VHS Anfang 1966 in die Trägerschaft eines neugegründeten Vereins wechselte. „Die VHS könne“, so der damalige Bürgermeister Hans-Hermann Kath, „freier als bisher und ungetrübter von Verwaltungsvorschriften ihre wertvolle Arbeit leisten.“ Erster Vorsitzender des Vereins wurde Dr. Otto Wenzel, ab 1983 folgte Karl Kroh, ab 1996 Johannes Schumann und ab 2000 bis heute Hans-Peter Bockelmann. Von 1972 bis 1984 leitete Jürgen Wartenberg die Volkshochschule. Anfang der achtziger Jahre wurden pro Semester 300 Kurse durchgeführt. Zudem wurde ab Januar 1977 eine neue Abteilung eröffnet, die Jugendmusikschule. Die finanziellen Defizite dieser Abteilung führten 1983 zu einer Krise des Vereins, die den Rücktritt des gesamten Vorstandes und der Leitung zur Folge hatte. Eine außerordentliche Mitgliederversammlung wählte einen neuen Vorstand. Dr. Klaus Kube übernahm 1984 die Leitung der VHS und 1985 wurde die Jugendmusikschularbeit übertragen auf den neugegründeten Verein „Musikschule der Stadt Pinneberg“.

Ein weiterer Meilenstein war 1988 die Einführung der Hauptamtlichkeit der VHS-Leitung. Während der Vereinskrise 1983 bis 1984 wurden erste Diskussionen über die Hauptamtlichkeit der VHS-Leitung geführt. Nach der Kommunalwahl 1986 vertrat die neue Mehrheit von SPD und Grünen die „... Auffassung, dass der/die Leiter/in der Volkshochschule ... hauptamtlich tätig sein sollte“. Für die Realisierung war jedoch die Änderung der Vereinssatzung notwendig, die nur eine ehrenamtliche Leitung vorsah. Eine Satzungsänderung wurde vorbereitet und von der Mitgliederversammlung 1987 diskutiert. Jedoch scheiterte diese Satzungsänderung. Der Vorstand trennte sich danach von Prof. Manfred Schmidt, der seit 1985 die VHS Pinneberg leitete und sich gegen die Hauptamtlichkeit gestellt hatte. Neuer VHS-Leiter wurde ab April 1988 Wolfgang J. Domeyer. In den folgenden Monaten bereiteten Vorstand und Leitung konsensual eine erneute Satzungsänderung vor, die im September 1988 auf einer Mitgliederversammlung die notwendige Mehrheit erhielt. Ab Dezember 1988 leitete Domeyer die VHS hauptamtlich. Später wurden hauptamtlichen Fachbereichsleiterstellen geschaffen und viele der nebenberuflichen Fachbereichsleiterstellen abgebaut. Nach 34 Jahren beendete Domeyer seine Tätigkeit und seit 2022 leitet Gesine Keßler-Mohr die Volkshochschule.

Ein letzter Meilenstein sei hier noch erwähnt: eigene VHS-Räumlichkeiten. Bereits 1963 forderte Dr. Jenkis eigene Räume für die VHS. Anfang der neunziger Jahre gelang es, sieben Räume im alten AOK-Gebäude Bismarckstraße 15 zu mieten. Doch die Forderung nach einem eigenen Haus blieb aktuell und wurde vom Vorsitzenden Johannes Schumann 1996 bei der Feier zum 50. Jubiläum vehement vorgetragen und führte am Ende zum Erfolg. Bereits 1997 wurde von der Stadt Pinneberg entschieden, das freiwerdende Stadtwerkegebäude für die Volkshochschule zur Verfügung zu stellen. Erstmals waren VHS-Verwaltung und Unterrichtsräume unter einem Dach. Besonders die EDV-Kurse, die seit Ende der achtziger Jahre einen Nachfrageboom erlebten, konnten hier in drei Computer-Räumen durchgeführt werden. Die VHS führte in dieser Zeit pro Semester 440 Kurse und Veranstaltungen durch.



EDV-Kursus in der Bismarckstraße 15, Dozent Matthias Feldmann (stehend), später EDV-Fachbereichsleiter, Aufnahme Anfang der neunziger Jahre.

Doch dieses VHS-Haus existierte nur drei Jahre. Nach dem Beschluss, das Rathausareal umfassend nezugestalten, musste die Volkshochschule für zwei Jahre in ein Ausweichquartier umziehen. Bei der Planung des neuen Rathausareals ergab sich die Möglichkeit, dass nunmehr Volkshochschule und Musikschule gemeinsam Unterrichts- und Verwaltungsräume beziehen konnten. Der dritte Umzug der VHS innerhalb von fünf Jahren erfolgte Ende 2002 in den Rathauskomplex.

von mode zu bildung & kultur:



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Teilnehmende, liebe Bürgerinnen und Bürger in und um Pinneberg,

mit diesem Programmheft geht eine Ära zu Ende und eine neue Tür öffnet sich: Die vhs wird 2027 mit der Stadt Pinneberg und der Musikschule Pinneberg in ihr neues Haus in die Dingstätte 36 umziehen und das bisherige Programmheft durch ein vhs-Magazin ablösen.

Damit beginnt für unsere Volkshochschule nach 80 Jahren ein neues Kapitel, das weit über eine neue Adresse hinausgeht. Das neue Haus wird unser neuer zentraler Ort. Offen, gut sichtbar in der Innenstadt, barrierefrei erreichbar und darauf ausgerichtet, Begegnung, gemeinsames Lernen mit viel Spaß noch stärker zu ermöglichen.

Veränderung bedeutet immer auch Bewegung und zugleich die Chance, Vertrautes neu zu verankern. Die vhs bleibt dabei, was sie seit jeher ist: ein verlässlicher Ort für Bildung, Orientierung und gesellschaftlichen Dialog oder einen Klönschnack. Gerade in Zeiten des Wandels ist uns diese Kontinuität wichtig.

Dieses Heft ist zugleich das letzte Programmheft in der bekannten Struktur. Ab dem kommenden Jahr veröffentlichen wir ein neues gedrucktes Format – ein vhs-Magazin –, das die vhs nicht nur zeitgemäßer präsentiert, sondern auch stärker die Menschen der vhs in den Mittelpunkt stellt. Ihr dürft gespannt sein

und bekommt das Magazin wie gewohnt mit dem tip in Eure Briefkästen oder findet es an vielen Ort in der Stadt.

Wir freuen uns auf die nächsten 80 Jahre mit Euch und danken Euch sehr für die Treue, die gemeinsame Freude, das Engagement, die Unterstützung und die vielen Impulse.

Eure vhs Pinneberg



Treffen der Kursleitungen, des Vorstands und des vhs-Teams am 20. Juni 2026 anlässlich des 80. vhs-Geburtstags.



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

Informations- und Beratungszeiten

Telefon: 04101/211-7001
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 8:30 – 12:00 Uhr
Dienstag: 14:00 – 17:00 Uhr

Information- und Beratungszeiten Deutsch als Zweitsprache

Telefon: 04101/211-7010
Dienstag, Donnerstag: 8:30 – 12:00 Uhr und
Dienstag: 14:00 – 17:00 Uhr

Anmelden:

Bitte melden Sie sich über unsere Webseite
www.vhs-pinneberg.de für Ihren Kurs an.



Die Kursgebühr ist nach Erhalt der Rechnung fällig.

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

AGB



Datenschutz-
erklärung



Ermäßigungen:

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 bei Kursbuchung angeben.



Ehrenamtskarte Schleswig-Holstein

Mit der Karte bekommst du 25 % Rabatt auf unsere Kursgebühren! Die Ermäßigung gilt für maximal 4 Kurse pro Jahr. Bildungsurlaube und Vorträge sind ausgeschlossen.

Kostenlose Veranstaltungen über Mitreden



**Mitreden.
Mitmachen.
Mit dir.**

Kostenlose Veranstaltungen
der Volkshochschulen
rund um die Demokratie.
Gleich mitmachen: an deiner vhs!

vhs Die Volkshochschulen
in Schleswig-Holstein

Mit freundlicher
Unterstützung
der Sparkassen 

INHALT

Was Sie wissen sollten

AGB's, Öffnungszeiten, Ermäßigungen.....	4
Bildungsurlaube.....	5
Volkshochschule der Stadt Pinneberg e. V.....	23

Veranstaltungen & Highlights 6 – 9

Gesellschaft und Leben 10 – 14

Beruf und Digitales Lernen 15 – 20

Deutsch als Zweitsprache 21 – 23

Sprachen 24 – 29

Gesundheit und Fitness 30 – 38

Kultur und Kreatives 39 – 41

Kids & Teens 42 – 45

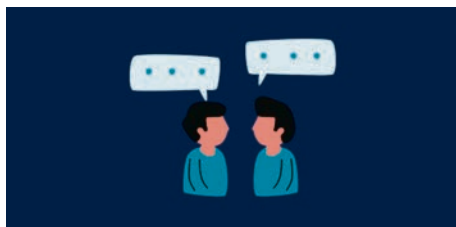
Kurse in Ellerbek 46 – 47

BILDUNGSURLAUBE 2026/27

Mach doch mal Bildungsurlaub!

In Schleswig-Holstein und Hamburg haben Beschäftigte Anspruch auf fünf Tage Bildungsfreistellung pro Jahr. Nutze die Gelegenheit für deine persönliche und berufliche Weiterentwicklung es einfach als Intensivkurs.

SPRACHEN



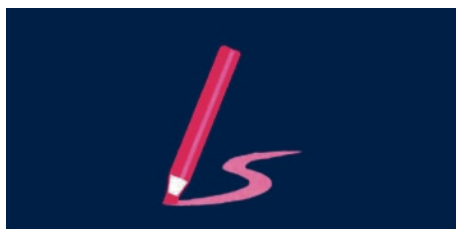
Spanisch A1 Bildungsurlaub:
„Español en una semana“
01.03. – 05.03.27
Julie Herrera Cordon

Italienisch A 1.1 Bildungsurlaub:
„Italienische Woche:
Sprache und Kultur“
26.07. – 30.07.27
Enrica Vecchio

**Dänisch A 1.1
für Anfänger*innen in Dänemark**
09.08. – 13.08.27
Sebastian Grobba

**Französisch A 1.1
für Anfänger*innen**
19.04. – 23.04.27
Muriel Gumnior

KULTUR UND KREATIVES

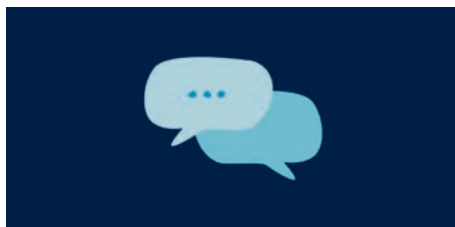


Sketch Notes (Online)
07.09. – 11.09.26
Anja Eßelborn

**Zwischen Strich und Gedanke
- Zen Tuschmalerei und
angewandte Philosophie**
23.11. – 27.11.26
Nicole Reuther

**Grundkenntnisse mit der Kamera
und dem Smartphone auf Amrum**
15.3. – 19.3.27
Anja Artzt

KOMMUNIKATION



NLP-Basiskurs
05.04. – 09.04.27
Doris Zeißner

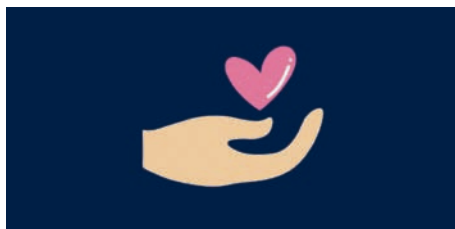
**Gewaltfreie Kommunikation
nach M. Rosenberg – Basiskurs**
19.10. – 23.10.26
Frank Händler

**Working Moms/Dads.
Elternpower im Beruf: Kraftvoll,
klar und gut organisiert**
11.01. – 15.01.27
Franziska Körner

**Gewaltfreie Kommunikation nach
M. Rosenberg – Vertiefung**
Geplant 2027
Frank Händler

**Stark im Wandel – Mehr
Klarheit, Perspektive und
Resilienz im Berufsalltag**
02.12. – 04.12.26
Franziska Körner

GESUNDHEIT UND BERUF



**Stressbewältigung durch
Yoga in Alltag und Beruf**
30.03. – 02.04.27
Silvia Stolze

**Stresskompetenz und Resilienz
im beruflichen Alltag**
12.10. – 16.10.26
Kerstin Lübeck

DIGITALES LERNEN (KI)



**Künstliche Intelligenz (KI)
verstehen und sinnvoll im
Berufsalltag einsetzen (Online)**
06.10. – 09.10.26 und
11.01. – 14.01.27
Kamilla Nowicki

**Eine Reise in die Welt der
Künstlichen Intelligenz**
14.09. – 18.09.26 und geplant für 2027
Benjamin Heinemann

**Adobe Photoshop
Online-Kompaktkurs I**
02.11. – 06.11.26
Caroline Golz

Adobe InDesign (Online)
15.02. – 19.02.27
Caroline Golz

Canva (Online)
09.11. – 12.11.26
Caroline Golz

**Microsoft Office Kompaktkurs I –
Grundkurs**
07.12. – 11.12.2026
Dietmar Höfermann

WEITERE INFOS:



UNSERE VERANSTALTUNGEN UND HIGHLIGHTS IM HERBST

LANGE NACHT DER DEMOKRATIE

2. OKT 26

Sei dabei!

Poetry Slam und PubQuiz

Fr., 2.10.2026, ab 18:00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347
Entgelt: entgeltfrei

PubQuiz



Du rätselst im Team zu Alltagsthemen, stellst dein Wissen unter Beweis und reagierst schnell auf knifflige Fragen. Zwei Runden, viele Aha-Momente und echte Quiz-Atmosphäre. Getränke + Snacks sind vor Ort zu erwerben.

1008

Quizwerft Hamburg

Fr., 4.12.2026, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347
Entgelt: EUR 5,-

Interkulturelle Woche 2026

Hamids Träume – Geschichten von nebenan und anderswo

Geschichten über Herkunft, Identität und Begegnung. Mit Fokus auf kulturelle Perspektiven, Migrationserfahrungen und literarische Erzählformen.

1010

Claudia Lux

Do., 1.10.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
Entgeltfrei



Wehrhafte Demokratie – Hybride Bedrohungen und zivile Verteidigungsfähigkeit

Der Vortrag zeigt, wie hybride Bedrohungen demokratische Strukturen herausfordern und welche Maßnahmen Staat und Gesellschaft zur Stärkung der zivilen Resilienz ergreifen.

1012

Martin Wohlers

Do., 10.12.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
Entgeltfrei



**Hett
Plattdüütsch
noch en
Tokunft in
Pinnbarg? –
Plattddeutsch
heute:
Perspektiven
verstehen &
Zukunft
gestalten**



© Katrin Schmitt

Sönke-Peter Hansen

Du erfährst, welche Rolle Plattdeutsch heute in Pinneberg spielt und wie es weitergegeben wird. Mit Expert*innen und Mathias Stührwoldt (NDR) im moderierten Gespräch in der neu eröffneten Ernst-Pasch-Halle.

1009

vhs in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Pinneberg und Sönke-Peter Hansen
Mo., 7.12.2026, 17.00-19.00 Uhr
Ernst Paasch Halle,
Lindenstraße 10, 25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 5,--



SENIORENBEIRAT
PINNEBERG



© Wikimedia, gemeinfrei

**Frauenleben auf den Kapverden:
Alltag, Verantwortung &
gesellschaftlicher Wandel**

Der Vortrag mit Film zeigt den Alltag von Frauen auf den Kapverden und beleuchtet soziale Strukturen, ökonomische Herausforderungen und lokale Initiativen.

1011

Bettina Neumann

Mo., 30.11.2026,
19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
Entgeltfrei



Schleswig-Holsteinische
Universitäts-Gesellschaft

UNIVERSITÄTSGESELLSCHAFT

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

Lyrik im Wandel der Zeiten

1201

Jessica Hainke

Di., 6.10.2026, 19.30-21.00 Uhr

**Kometenlabor PHILAE:
Die Landung einer Raumsonde
der ESA
auf dem Kometen 67P**

1202

Dr. Frank Paul

Di., 10.11.2026, 19.30-21.00 Uhr



**Thorshämmer und Runen:
Graphische Zeichen und Symbole
in der Wikingerszene**

1203

Prof. Dr. Alexandra Pesch

Di., 1.12.2026, 19.30-21.00 Uhr



© A. Pesch

**GETEILTE
GESCHICHTE.
GEMEINSAME
ZUKUNFT -
DEUTSCHE
EINHEIT IM
GESPRÄCH**

30. September 2026, 19 Uhr

vhs Elmshorn, R. 015 / Aula
Bismarckstraße 13
25335 Elmshorn

Eintritt frei

Mit Anmeldung ist Ihnen ein Platz garantiert;
eine spontane Teilnahme ist ebenfalls
möglich.

Podiumsgespräch mit Zeitzeugen

Podiumsgäste:
Christopher Banditt, Experte
Nadja Klier, Zeitzeugin

Zur Anmeldung auf
www.vhs-elmshorn.de



NACHGEFRAGT



vhs
Volkshochschule
Pinneberg

vhs
Volkshochschule
Elmshorn und Barmstedt



WEIHNACHTEN

Weihnachten in Italien
(Hybride Veranstaltung)

3360

Agnese Melegatti
Mi., 25.11.2026, 16.00-17.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341 + Online
Entgelt: EUR 13,--

**Lichterzauber mit Papiergarn –
Kreativ-Workshop**

Gestalte eine stimmungsvolle Lichterkette –
mit finnischem Papiergarn, einem nachhaltigen
Material mit überraschend edler Struktur.

5722

Candy Agopian
Sa., 21.11.2026, 11.00-14.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
Entgelt: EUR 41,--

Weihnachten in Russland
(Hybride Veranstaltung)

3665

Dr. Michael Lioznov
Sa., 5.12.2026, 16.00-17.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341 + Online
Entgelt: EUR 13,--

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei
(für Kinder ab 6 Jahre + 1 Erwachsener)

4715

Ilona Rittner von der BROTFABRIQUE
Fr., 13.11.2026, 18.30-21.30 Uhr
Küchenkate, Dingstätte 47, 25421 Pinneberg
Entgelt: EUR 60,--

Weihnachten in Schweden
(Online)

3702

Phil Beier
Di., 10.11.2026, 18.00-19.30 Uhr
Online-Unterricht
Entgelt: EUR 13,--



GESUNDHEITSAKADEMIE

In den Vorträgen vermitteln Expertinnen und Experten der Regio Kliniken leicht verständlich Fachwissen und beantworten Fragen.

Wenn Erinnerungen verschwinden – Hilfe und Strategien bei Demenz

Der Oberarzt Clausen spricht über den Schlaganfall, Ursachen, Risikofaktoren, Frühwarnzeichen und Behandlungsmöglichkeiten. .

4800

Henning Clausen

Mi., 30.9.2026, 18.30-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgeltfrei

Schlüssel zur Selbstfürsorge: Achtsamkeit und Akzeptanz in herausfordernden Zeiten

Die Psychoonkologin Löffler zeigt, anhand hilfreicher Strategien, wie es in schwierigen Phasen gelingen kann, neue Kraft zu schöpfen.

4801

Kristin Löffler

Mi., 13.1.2027, 18.30-20.00 Uhr

vhs Elmshorn, R. 015, Bismarckstr. 13, 25335

Elmshorn

Entgeltfrei



Visualisierung des neuen Gesundheitscampus

Gesundheitscampus Ossenpadd: Gemeinsam Zukunft bauen – Einblicke in den Klinikneubau

Die Geschäftsführerin der Regio Kliniken GmbH, Regina Hein, gibt Einblicke in den Neubau des Gesundheitscampus Ossenpadd.

4802

Regina Hein

Mi., 20.1.2027, 18.30-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgeltfrei

KINO IN DER VHS

**EINTRITT
FREI**

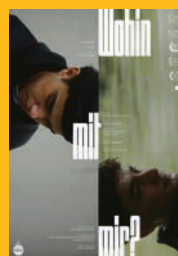


Cycling Cities

Mi., 16.9.2026, 19.30-21.30 Uhr

1500 | vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

In Kooperation mit



Wohin mit mir?

Sa., 11.11.2026, 19.30-21.30 Uhr

1502 | vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

In Kooperation mit



Küspert & Kollegen - StummFilmLiveJazz: Laurel & Hardy

Sa., 28.11.2026,
19.30-21.30 Uhr

1501 | Rathaus, Ratssitzungssaal,
Bismarckstraße 8

In Kooperation mit dem Summer Jazz
Festival

Entgelt: 25 EUR / ermäßigt 10 EUR



Unten im Ortsverein

Mi., 13.1.2027, 19.30-21.30 Uhr

1504 | vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Ausführliche Informationen
zu den Filmen:





Gesellschaft & Leben

Inhalt

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

Ausführliche
Kursinformationen hier:



Programmbereichsleitung

Anne Ganser
ganser@vhs-pinneberg.de



Anmeldung und Information

Cornelia Hinnah
hinnah@vhs-pinneberg.de

BEVÖLKERUNGSSCHUTZ UND NOTFALLVORSORGE KOMPAKT

**Risiken verstehen:
Konkrete Gefahrenlagen in Krisen
und Katastrophen einordnen**

1306

Martin Wohlers
Do., 8.10.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
Entgelt: EUR 5,--

**Persönliche Notfallvorsorge: Risiken
erkennen und handlungsfähig bleiben**

1307

Martin Wohlers
Do., 5.11.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
Entgelt: EUR 5,--

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.

MARTIN WOHLERS

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



**Großflächige Gefahrensituationen:
Regionale Risiken für den Raum Pinneberg
erkennen und richtig handeln**

1308

Martin Wohlers
Do., 26.11.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
Entgelt: EUR 5,--

**Persönliche Notfallvorsorge: Individuelle
Risiken erkennen und gezielt handeln**

1309

Martin Wohlers
Do., 28.1.2027, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
Entgelt: EUR 5,--

FRITZ GARBEN

1959 trat ich in die Bundeswehr ein und diente bis zu meiner Pensionierung 1999 als Berufssoldat. Zuletzt war ich General der Heeresflieger und Kommandeur der Heeresflieger-Waffenschule in Bückeburg. Seit 1961 flog ich Hubschrauber und war in mehreren Auslandseinsätzen tätig. In meinen Vorträgen berichte ich über meine Erfahrungen und vermittele historische Zusammenhänge anschaulich.



BUNDESWEHR IM EINSATZ: PRAXIS UND TECHNIK

UN-Inspektionen im Irak: Einsatzberichte eines Heeresflieger-Kommandeurs

1310

Fritz Garben

Mi., 7.10.2026, 19.30-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 5,--

Operation Kurdenhilfe: Humanitärer Einsatz der Heeresflieger 1991

1311

Fritz Garben

Mi., 4.11.2026, 19.30-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 5,--

Der Hubschrauber – ein fliegendes Transport-, Rettungs- und Kampfsystem

1312

Fritz Garben

Do., 19.11.2026, 19.30-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 5,--

Spannend für
Technikfans

Gesellschaft & Leben



WISSEN LIVE

öffnet horizonte

In Kooperation mit der Reihe vhs.wissen live bieten wir Online-Vorträge mit hochkarätigen Referent*innen zu unterschiedlichsten aktuellen Themen an. Hier finden Sie eine Auswahl, alle Vorträge unter www.vhs-pinneberg.de. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Zugangslink.

Die Teilnahme ist kostenfrei.



© privat

Helene Bubrowski

Frankreich vor den Präsidentschaftswahlen



1900

Helene Bubrowski

Do., 17.9.2026, 19.30-21.00 Uhr



© JordisSchlosser

Steffen Mau

Veränderungsstress. Warum tun sich Gesellschaften mit Veränderungen so schwer?



1908

Steffen Mau

Mo., 2.11.2026, 19.30-21.00 Uhr



© privat

Michael
Hochgeschwender

Trump und die MAGA-Bewegung



1910

Michael Hochgeschwender

So., 8.11.2026, 19.30-21.00 Uhr



© OskarArdenji

Eva Ladipo

Not am Mann. Die Erfindung toxischer Männlichkeit



1914

Eva Ladipo

So., 29.11.2026, 19.30-21.00 Uhr

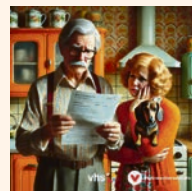


Gesellschaft & Leben

VERBRAUCHERFRAGEN



Verbraucherzentrale
Schleswig-Holstein



In Kooperation mit der Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein 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 gelingt der Anbieterwechsel bei Strom und Gas



1105

Beate Oedekoven

Di., 19.1.2027, 18.00-19.30 Uhr

Welche Heizung ist für uns die richtige?



1101

Ingo Sell

Mi., 16.9.2026, 18.00-19.30 Uhr

Nachhaltiges Bauen



1103

Beate Oedekoven

Di., 17.11.2026, 18.00-19.30 Uhr

Datenschutz für Anfänger – lästig oder nützlich?



1106

Ulf Ludwig

Do., 21.1.2027, 18.00-19.30 Uhr

Ernährung in den Wechseljahren



1102

Verbraucherzentrale

Mi., 4.11.2026, 17.00-18.00 Uhr

Energetische Sanierung, Heizung und Fördergelder



1104

Ümit Karaarslan

Mo., 14.12.2026, 15.00-16.30 Uhr

Die elektronische Patientenakte (ePA)



1107

Katrin Reinhardt

Do., 28.1.2027, 10.00-11.30 Uhr



Ingo Sell



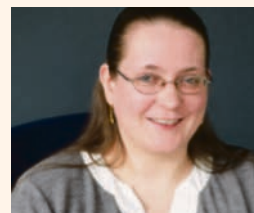
Beate Oedekoven



Ümit Karaarslan



Ulf Ludwig



Katrin Reinhardt

Ahnenforschung am PC und im Internet



1601

Freia Larisch

Fr., 6.11.2026, 15.00-18.00 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 34,--

Photovoltaik für Ihr Haus – In fünf Schritten zur eigenen Anlage

1108

Harald Schröder

Sa., 7.11.2026, 11.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 35,--





GEMEINSAM LEICHTER DURCH DEN FAMILIENALLTAG

Kinder & Medien: Was Eltern wissen sollten



Dieser interaktive Kurs vermittelt praxisnahe Informationen zu relevanten Themen der digitalen Mediennutzung und zeigt Wege auf, Risiken zu minimieren und Chancen gezielt zu nutzen.

2376

Robin Weniger

Fr., 13.11.2026, 18.00-20.15 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 35,--

2377

Robin Weniger

Mo., 7.12.2026, 15.00-17.15 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 35,--

Elternabend: Erschöpft, gereizt, schlechtes Gewissen – und jetzt?

Viele Eltern funktionieren nach außen und sind innerlich längst am Limit. Reizbarkeit, Schuldgefühle, Streit – darüber wird selten gesprochen. Dieser Elternabend schaut hin und gibt erste Tipps.

1331

Christian Armerding

Di., 22.9.2026, 19.00-19.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 5,--

Kursreihe: Stress verstehen & regulieren – für eine entspannte Weihnachtszeit

Die Reihe wiederholt die Themen des Elternabends, geht in die Tiefe und verleiht ihnen einen konkreten Bezug zum Familienalltag. Jeder Abend kann auch einzeln gebucht werden. Wer alle drei besucht, geht tiefer.

Elternreihe Teil 1: Stress verstehen & regulieren

Typische Elterntrigger wie Schule, Medien, Familie - in der Adventszeit verschärfen Termine, alte Rollen und Perfektionsdruck die Lage. Erste Hilfe: Klopfakupressur.

1332

Christian Armerding

Di., 10.11.2026, 19.00-20.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 15,--

Elternreihe Teil 2: Stress verstehen & regulieren

Herzatzmung als schnelles Beruhigungstool. Eltern bekommen ein Notfallset, das hilft, wenn Kinder schreien, Türen knallen oder der Ton zwischen Erwachsenen kippt.

1333

Christian Armerding

Di., 17.11.2026, 19.00-20.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 15,--



Elternreihe Teil 3: Stress verstehen & regulieren

Vertiefung der Methoden Klopfakupressur und Herzatzmung: Die Teilnehmenden übertragen beide Tools auf eigene Situationen und nehmen eine klare Perspektive für eine Verankerung im Alltag mit.

1334

Christian Armerding

Di., 24.11.2026, 19.00-20.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 15,--

Wie Omega-3 bei ADHS hilft

Der Vortrag erklärt, welche Rolle Omega-3-Fettsäuren im Gehirn spielen und wie die Forschung ihren Einfluss auf ADHS einordnet.

1335

Wiebke Stephani

Do., 17.9.2026, 18.00-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 15,--

Wie Ernährung Lernschwierigkeiten beeinflusst

Der Vortrag zeigt, welche Nährstoffe die kognitive Entwicklung unterstützen und welche Zusammenhänge zwischen Ernährung, Aufmerksamkeit und Lernschwierigkeiten belegt sind.

1336

Wiebke Stephani

Mo., 5.10.2026, 18.00-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 15,--



CHRISTIAN ARMERDING

Ich bin Heilpraktiker für Psychotherapie mit langjähriger Erfahrung, u. a. mit Prüfungsangst und Burn-out-Prävention. Heute hat sich mit meinem Familienleben mein Schwerpunkt verändert: Ich unterstütze Eltern mit Klopfakupressur, Atemtechniken und lösungsorientierter Kurzzeittherapie praxisnah und körperorientiert dabei, Stress abzubauen und den Alltag gelassener zu meistern.



Gesellschaft & Leben

ENTDECKUNGS-

REISEN NAH & FERN

Fotovortrag: Südseeträume – Von Australien bis Chile

1400

Wolf Leichsenring

Mo., 5.10.2026, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

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



Fotovortrag: Südamerika – Am Ende der Welt?

1401

Wolf Leichsenring

Di., 3.11.2026, 19.30-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

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

Traumziel vor der Küste Afrikas – die Kapverden

1402

Bettina Neumann

Di., 26.1.2027, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

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

Ausflug: Wilhelmburg – ein Stadtteil erfindet sich neu

1403

Johann Peter Nissen

Mi., 30.9.2026, 14.00-17.00 Uhr
Landungsbrücken (Brücke1, Fähre 73)

Entgelt: EUR 32,--

NATUR

Herbst!

Das bedeutet ab in die Pilze!

Auf einer geführten Exkursion sammelst du Pilze, bestimmst sie fachlich korrekt und vertiefst grundlegende Bestimmungsmerkmale.

1705

Sebastian Lauer

Sa., 17.10.2026, 8.00-11.00 Uhr
Klövensteen, Parkplatz Waldspielplatz, Klövensteenweg

Entgelt: EUR 26,--

1706

Sebastian Lauer

Sa., 17.10.2026, 11.30-14.30 Uhr
Klövensteen, Parkplatz Waldspielplatz, Klövensteenweg

Entgelt: EUR 26,--

Verhaltensweisen aus der Vogelwelt – wie Vögel voneinander lernen in Kooperation mit dem NABU Pinneberg.

Der bekannte Naturfotograf und Vogelkenner Gerhard Brodowski zeigt dir, wie heimische Arten ihr Verhalten an den Klimawandel anpassen. Du lernst zentrale Beobachtungsmuster und ökologische Zusammenhänge kennen.



1709

NABU Pinneberg

Mi., 30.9.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: entgeltfrei

Verborgene Wunder im Kreis Pinneberg

Entdecke Naturräume im Kreis Pinneberg. Du lernst ökologische Besonderheiten, seltene Arten und regionale Naturphänomene kennen. Eigene Themenwünsche kannst du vorab einbringen.

1710

Hans Rutar

Do., 21.1.2027, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 5,--



TECHNIK

Kleine Radreparaturen selbst gemacht

Für Anfänger*innen ab 14 J. bis Ü70

1811

Hanspeter Raschle

Sa., 17.10.2026, 15.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 24,-- (für ADFC-Mitglieder: 20-- EUR)

Für Fortgeschrittene ab 14 J. bis Ü70

1812

Hanspeter Raschle

Sa., 14.11.2026, 15.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

Entgelt: EUR 24,-- (für ADFC-Mitglieder: 20-- EUR)

Fischereischein

Infos unter www.fischereischein.com
Anmeldung: thomas@fischereischein.com

1821

Thomas Schümann

Di.+Do., 25.8.2026 - 10.9.2026, 18.00-20.15 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Raum 055
6 Termine

Gebühren:

Erwachsene 104,-- EUR

Jugendliche 84,--EUR

inkl. Prüfung und Leitfaden

Beruf & Digitales Lernen



Inhalt

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

Ausführliche
Kursinformationen hier:



Susan Remé

reme@vhs-pinneberg.de



Inas Alsafar

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.

Programmbereichsleitung

Anmeldung und Information

KI KÜNSTLICHE INTELLIGENZ

Künstliche Intelligenz verstehen und sinnvoll im Berufsalltag einsetzen

- Bildungsurlaub online

Entdecke die Möglichkeiten von KI für Deinen Job! Lerne praxisnah, wie Du Arbeitsprozesse optimieren, Zeit sparen und ihre Effizienz steigern kannst – einfach, verständlich und direkt anwendbar.

2368

Kamilla Nowicki

Di - Fr, 6.10.2026 - 9.10.2026,

09.30-16.30 Uhr

Online-Unterricht

4 Termine

Entgelt: EUR 336,--



KI im Alltag anwenden I - Erfolgreich prompten

2370

Bessie Fay Rueß

Mo., 28.9.2026, 10.00-11.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 29,--



KI im Alltag anwenden II - Entwickle deinen KI-Assistenten

2371

Bessie Fay Rueß

Mo., 5.10.2026, 10.00-11.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 29,--





Beruf & Digitales Lernen

KI für Solo-Selbstständige und Kursleitungen



2372

Bessie Fay Rueß

Do., ab 8.10.2026, 17.30-20.30 Uhr

Online-Unterricht

2 Termine

Entgelt: EUR 116,--

Künstliche Intelligenz verstehen und praktisch nutzen

2362

Klaus-G. Broscheit

Do., 22.10.2026, 17.00-20.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 59,--

2363

Klaus-G. Broscheit

Fr., 4.12.2026, 17.00-20.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 59,--

KI von A bis Z Künstliche Intelligenz verstehen und anwenden



- Tageskurs online

Workshop mit folgenden Inhalten: Texterstellung, Bilderstellung, Datenschutz, Copyright, Präsentationen, Protokolle, Texterstellung, Prompts. Kompakt, verständlich und praktisch umsetzbar.

2373

Robin Weniger

Fr., 9.10.2026, 09.00-16.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 185,--



PHOTOSHOP, INDESIGN, CANVA, SKETCH NOTES

Adobe Photoshop Kompaktkurs

- Bildungsurlaub online



2652

Caroline Golz

Mo - Fr, 2.11.2026 - 6.11.2026,

09.30-16.30 Uhr

Online-Unterricht

5 Termine

Entgelt: EUR 375,--

Adobe InDesign

- Bildungsurlaub online

Für alle Berufstätigen: Lerne Inhalte professionell zu gestalten – ob Text oder visuell. Ohne Vorkenntnisse, praxisnah und anwendbar im Arbeitsalltag!



2651

Caroline Golz

Mo - Fr, 15.2.2027 - 19.2.2027,

09.00-16.00 Uhr

Online-Unterricht

5 Termine

Entgelt: EUR 385,--

Canva – ansprechende Designs selbst erstellen

- Bildungsurlaub online

Du lernst Canva sicher zu bedienen, gestaltest ansprechende Designs und entwickelst eigene Vorlagen, Posts und Präsentationen.



2653

Caroline Golz

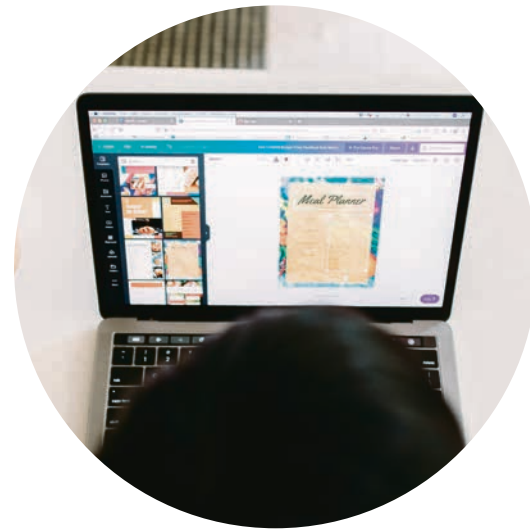
Mo - Do, 9.11.2026 - 12.11.2026,

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 Du Social-Media-Posts und Reels professionell gestalten und strategisch planen kannst. Zusätzlich gibt es exklusive Vorlagen.

2655

Robin Weniger

Mi., 7.10.2026, 17.30-20.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 47,--

2657

Robin Weniger

Di., 10.11.2026, 17.30-20.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 47,--

Sketch Notes: einfach visualisieren



- Bildungsurlaub online

Lerne, Ideen mit Skizzen, Symbolen und Farben lebendig darzustellen. Entdecke Techniken für kreative Sketch Notes – praxisnah und direkt anwendbar.

2656

Anja Eßelborn

Mo - Fr, 7.9.2026 - 11.9.2026,

09.00-16.00 Uhr

Online-Unterricht

5 Termine

Entgelt: EUR 375,--



EXISTENZGRÜNDUNG



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

Existenzgründung kompakt – Online



2106

Josef Juncker

Do., 29.10.2026, 09.00-12.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: entgeltfrei,

Anmeldung erforderlich

Existenzgründung kompakt

2108

Josef Juncker

Do., 10.12.2026, 09.00-12.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: entgeltfrei,

Anmeldung erforderlich

BÖRSE UND ETF (INVESTMENTFONDS)

Rational Investieren – Eine Einführung in Aktien und ETFs



2822

Vincent Rost

Di., 10.11.2026, 18.00-20.15 Uhr

Di., 17.11.2026, 18.00-20.15 Uhr

Online-Unterricht

2 Termine

Entgelt: EUR 63,--

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



2823

Vincent Rost

Mo., 30.11.2026, 18.00-20.15 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 37,50

IMMOBILIEN

17 Steuervorteile bei der vermieteten Immobilie – für Erst-Anleger



2842

Ralf Schütt

Mo., 30.11.2026, 19.00-20.30 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 19,--

Immobilie verkaufen – wie geht das?



2843

Ralf Schütt

Mi., ab 2.12.2026, 18.45-20.30 Uhr

Online-Unterricht

3 Termine

Entgelt: EUR 48,--

STRESSREDUKTION, RESILIENZ

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

-Bildungsurlaub/Intensivkurs, 3 Tage

Du lernst praxisorientiert, mit Herausforderungen souveräner umzugehen, Stress und Konflikte besser zu meistern, Ziele zu entwickeln und durch mehr Selbstfürsorge dauerhaft belastbar zu bleiben. So bringst Du neue Energie und innere Stärke in deinen Arbeitsalltag

2226

Franziska Körner

Mi - Fr, 02.12.2026 – 04.12.2026,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

3 Termine

Entgelt: EUR 228,--

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.

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

Beratungstag in der vhs Pinneberg:

23.09.2026, 9-15 Uhr, Raum 339



Ausführliche
Kursinformationen hier:



Stresskompetenz und Resilienz im beruflichen Alltag

-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Stärke deine Stresskompetenz mit fundiertem Wissen und praktischen Methoden. Lerne, dich besser zu regulieren und entwickle wirksame Strategien für mehr Resilienz im Berufsalltag

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,--

Stressbewältigung durch Yoga in Alltag und Beruf

-Bildungsurlaub/Intensivkurs

Erlebe Yoga mit Bewegung, Atem, Entspannung und Meditation. Stärke dein Wohlbefinden und entwickle neue Wege für mehr Balance und Gelassenheit im Alltag.

2006

Silvia Stolze

Di - Fr, 30.3.2027 - 2.4.2027,

08.30-15.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

4 Termine

Entgelt: EUR 320,--

Belastende Gedanken erkennen und hinterfragen

The Work - Einführung in die Methode

2056

Birger Szellinski

Sa., 3.10.2026, 15.00-17.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 19,--

Belastende Gedanken erkennen und hinterfragen

The-Work - Vertiefungsgruppe

Du arbeitest in einer kleinen Gruppe an eigenen Themen und lernst, die Methode selbstständig und sicher anzuwenden.

2058

Birger Szellinski

Sa., ab 28.11.2026, 15.00-17.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 130,--

JUTTA SEIBT

Ich bin Embodiment-Trainerin und Kursleiterin für verkörperte Selbstführung. Mein Weg führt durch Pflege, Pädagogik, Bewegung und Hochschullehre. In all diesen Feldern habe ich erlebt, wie schnell Menschen unter Verantwortung den Kontakt zu sich verlieren. Genau deshalb vermittle ich körpernahe Wege, um in vollen Tagen wieder bei sich anzukommen, Kraft zu sammeln und den nächsten Schritt klarer zu gehen.



Stresskompetenz entwickeln

- Körperwahrnehmung und effektive Methoden der Stressregulation

In diesem Kurs lernst Du, körperliche Stresssignale frühzeitig wahrzunehmen und wirkungsvolle Methoden zur Selbstregulation im Alltag anzuwenden.

2285

Jutta Seibt

Do., ab 8.10.2026, 18.30-20.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

4 Termine

Entgelt: EUR 106,--

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

Bildungsurlaub/Intensivkurs

Gemeinsam mit anderen Eltern entwickelst Du neue Perspektiven auf Rollenbilder, Selbstorganisation und den eigenen Anspruch. Du lernst neue Strategien für mentale Stärke, Zeitmanagement, Abgrenzung und Selbstfürsorge kennen – alltagstauglich und umsetzbar.

2224

Franziska Körner

Mo - Fr, 11.1.2027 - 15.1.2027,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 375,--

KULTURARBEIT: VERANSTALTUNGEN, PRESSE, SOCIAL MEDIA

Kultur- und Veranstaltungsmanagement – Grundlagen und Praxis für kleine Organisationen

Du lernst Grundlagen des Kulturmanagements kennen – von der Projektplanung bis zur Öffentlichkeitsarbeit.

2255

Nicole Reuther

Di., 6.10. + 13.10.2026, 17.00-20.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

2 Termine

Entgelt: EUR 117,--

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit für Veranstaltungen und (Kultur)projekte

– Kommunikation und Social Media für kleine Organisationen

Du lernst Pressemitteilungen, Ankündigungen und Social-Media-Texte zielgerichtet zu erstellen.

2256

Nicole Reuther

Di., 12.1.+19.1.2027, 17.00-20.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

2 Termine

Entgelt: EUR 117,--



Komplexe Sachverhalte wirkungsvoll vermitteln mit Visual Storytelling



In diesem Kompaktkurs lernst Du, wie Du Visualisierungen gezielt einsetzt und Veränderungsvorhaben überzeugend kommunizierst. Du entwickelst konkrete Ansätze für deinen beruflichen Alltag und verbindest Inhalte mit passenden visuellen Elementen.

2266

Nadine Roggensack

Mi., 30.9.2026, 18.00-20.15 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 36,--

2268

Nadine Roggensack

Mi., 18.11.2026, 18.00-20.15 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 36,--



NADINE

ROGGENSACK

Nadine Roggensack ist Wirtschaftsingenieurin und Kommunikationspsychologin. Sie studierte zusätzlich Psychologie und ist zertifizierte Stressberaterin. Seit mehr als 15 Jahren begleitet sie Führungskräfte und Organisationen in Veränderungsprozessen mit Fokus auf Operational Excellence und digitaler Transformation. Mit ihrer Beratung NEURO EXZELLENZ, verbindet sie wirtschaftliches Denken mit psychologischem Wissen.

KOMMUNIKATION, TEAMARBEIT

Smalltalk sicher führen

Im Kurs trainierst Du Smalltalk für Alltag und Beruf und stärkst deine kommunikative Sicherheit in typischen Situationen.

2251

Susan Remé

Sa., 14.11.2026, 10.00-13.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 48,--

Mentale Gesundheit in Teams – Vertrauen stärken, Tabus abbauen



Du beschäftigst Dich mit den Grundlagen psychologischer Sicherheit, arbeitest mit praxisnahen Beispielen und entwickelst konkrete Ansätze für Deinen Führungs- oder Projektalltag.

2267

Nadine Roggensack

Mi., 28.10.2026, 18.00-20.15 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 36,--

2269

Nadine Roggensack

Mi., 16.12.2026, 18.00-20.15 Uhr

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 36,--

Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg – Basiskurs - Bildungsurlaub

Lerne Gewaltfreie Kommunikation wirksam anzuwenden. Erforsch Deine emotionalen Reaktionen, stärke Deine Selbstwahrnehmung, drücke Bedürfnisse klar aus und finde mehr Klarheit und Verbindung auch in schwierigen Gesprächen.

2284

Frank Händler

Mo - Fr, 19.10.2026 - 23.10.2026,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

5 Termine

Entgelt: EUR 375,--

NLP-Basiskurs

-Bildungsurlaub/Intensivkurs

2259

Doris Zeißner

Mo - Fr, 05.04.2027 – 09.04.2027,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

5 Termine

Entgelt: EUR 380,--

MS OFFICE, EXCEL, WINDOWS 11

Microsoft Office Kompaktkurs I – Grundkurs Bildungsurlaub

2503

Dietmar Höfermann

Mo - Fr, 7.12.2026 - 11.12.2026,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

5 Termine

Entgelt: EUR 380,--

Excel: Grundlagen sicher anwenden

2515

Martin Schröder

Di., ab 1.9.2026, 17.00-18.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

6 Termine

Entgelt: EUR 132,--

Excel Aufbaukurs – Funktionen sicher erweitern

2517

Martin Schröder

Di., ab 27.10.2026, 17.00-18.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

5 Termine

Entgelt: EUR 110,--



Beruf & Digitales Lernen

Fit in Microsoft Windows 11 – Grundlagen für Einsteiger

2567

Klaus-G. Broscheit

Mo., 14.12.2026, 9.30-15.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 88,--

SMARTPHONE, TABLET, LAPTOP

Grundlagen für Android-Smartphone/Tablet mit eigenem Gerät

2740

Klaus-G. Broscheit

Mo., 30.11.2026, 7.12.2026

Do., 3.12.2026, 10.12.2026

Jeweils 13.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

4 Termine

Entgelt: EUR 150,--

RUHESTAND, EHRENAMT

Ruhestandesvorbereitung – Der Weg zu einem erfüllten neuen Lebensabschnitt

- Vortrag/Austausch

2730

Bettina Kaßbaum

Mo., 5.10.2026, 18.30-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 13,--

Ruhestand und jetzt! – Mit neuen Perspektiven bewusster gestalten

- Vortrag und Workshop

Du bist im Ruhestand, aber der neue Alltag fühlt sich noch nicht stimmig an? Der Workshop hilft Bedürfnisse, Stärken und neue Rollen bewusster zu klären.

2731

Bettina Kaßbaum

Do., 19.11.2026, 14.30-17.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 38,--



Digitaltreff für Senior*innen – Smartphone und Tablet sicher nutzen

Im kostenfreien Digitaltreff lernst Du wichtige Grundlagen kennen, stellst Deine Fragen und übst praktische Anwendungen für den Alltag.

Do., 24.9.2026, 14.00-15.30 Uhr

Do., 29.10.2026, 14.00-15.30 Uhr

Do., 26.11.2026, 14.00-15.30 Uhr

Der Digitaltreff für Senior*innen findet monatlich in Kooperation mit Seniorenbeirat Pinneberg kostenfrei statt.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Weitere Termine auf der vhs-Webseite.



MACH DEIN EHRENDING!

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



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

Lust auf Ehrenamt? Engagement mit Sinn entdecken

Die Lebenshilfe Kreis Pinneberg stellt ihre Einsatzmöglichkeiten vor.

2852

Thomas Waldeck

Fr., 25.9.2026, 18.00-19.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgeltfrei, Anmeldung erforderlich



Kompetent im Ehrenamt! Sitzungen sicher moderieren

Umgang mit Formalien, Diskussionen leiten, Gäste ankündigen, Austausch moderieren

2853

Jens-Uwe Adler

29.10.2026 10-13.15 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgeltfrei, Anmeldung erforderlich

Deutsch als Zweitsprache



Inhalt

Deutschkurse mit
BAMF-Förderung,
Deutschkurse – offenes Programm

Ausführliche
Kursinformationen hier:



Programmbereichsleitung

Julia Gruyters
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

Alle Integrationskurse (auch mit Alphabetisierung und für Gering-Literalisierte), Berufssprachkurse und Termine für Einbürgerungstests findet ihr auf der vhs-Webseite.



Anmeldung und Beratung:



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



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

Informations- und Beratungszeiten

im Büro oder per Telefon: 04101 - 2117010
Dienstag und Donnerstag 08.30 bis 12:00 Uhr
Dienstag 14:00 bis 17:00 Uhr

DEUTSCHKURSE – OFFENES PROGRAMM

Deutsch lernen hilft dir im Alltag. Unsere erfahrenen Kursleitungen begleiten dich Schritt für Schritt. Du lernst in einer Gruppe. So kannst du gut üben und Fragen stellen. Die Unterrichtsräume sind modern und gut ausgestattet. Im Kurs lernst du in einer freundlichen und angenehmen Atmosphäre.

Eine Förderung über den Sozialpass der Stadt Pinneberg ist möglich.

Zum Sozialpass:



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 als Zweitsprache

DEUTSCH A1

Deutsch von Anfang an A1.1

3066

Natalia Kahn

03.09.2026 - 09.01.2027

Do. 19.45-21.15 Uhr

Sa. 10.30-12.00 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 300,--

Deutsch von Anfang an A1.2

3067

Natalia Kahn

03.09.2026 - 09.01.2027

Do. 18.15-19.45 Uhr

Sa. 09.00-10.30 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 300,--

Deutsch von Anfang an A1.3

3067-Z

Natalia Kahn

01.09.2026 - 12.01.2027

Di. 18.15-19.45 Uhr

Sa. 12.00-13.30 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 300,--

DEUTSCH A2

Deutsch Grundstufe A2.1

3068

Syed Arshad Rizvi

02.09.2026 - 13.01.2027

Mi., 18.00-21.00 Uhr

15 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

Entgelt: EUR 270,--

Deutsch Grundstufe A2.2

3069

Syed Arshad Rizvi

01.09.2026 - 12.01.2027

Di., 18.00-21.00 Uhr

15 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

Entgelt: EUR 270,--

Deutsch Grundstufe A2 am Samstag

3069-I

Syed Arshad Rizvi

26.09.2026 - 05.12.2026

Sa., 09.00- 15.30 Uhr

8 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 338

Entgelt: EUR 270,--

Ausführliche
Kursinformationen hier:



DEUTSCH B1

Deutsch Grundstufe B 1.1

3070-Z

Stanislav Savkin

07.09.2026 - 19.01.2027

Mo.+ Di., 19.00- 20.30 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 300,--

Deutsch Grundstufe B 1.2

3070

Mira Hübbe

31.08.2026 - 13.01.2027

Mo.+ Mi., 18.15- 19.45 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 300,--

Deutsch Grundstufe B 1.3

3071

Mira Hübbe

31.08.2026 - 13.01.2027

Mo.+ Mi., 19.45-21.15 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 342

Entgelt: EUR 300,--





B1.2 Deutsch im Beruf – Kommunikation

NEU

Wir üben Gespräche mit Kollegen, Chefs und Kunden. Der Kurs ist am Samstag.

3072

Ayse Sayar

29.08.2026-17.10.2026

Sa 08:00 - 12:15 Uhr

6 Termine, 30 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

Entgelt: EUR 273,--



B1.2 Deutsch im Beruf – Schreiben (online)



NEU

Wir üben Texte für den Beruf: E-Mails, Briefe, Berichte. Der Kurs ist online.

3073

Ayse Sayar

02.09.2026 - 18.11.2026

Mi. 18:00 - 20:30 Uhr

10 Termine, 30 UE

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 273,--

Prüfungsvorbereitung DTZ B1



Fit für den Deutsch-Test für Zuwanderer. Du übst alle Prüfungsteile. Mit vielen Übungen und Tipps. Voraussetzung: DTZ-Zertifikat A2.

3075

Maximilian Josef Duchow

Di., online, 19.00-20.30 Uhr

Sa., Präsenz 12.00-15.15 Uhr

15 Termine, 40 UE

Online-Unterricht

Entgelt: EUR 252,--

DEUTSCH B2

Deutsch Mittelstufe B2.1

3088Z

Ayse Sayar

31.08.2026 - 12.01.2027

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

31.08.2026 - 09.12.2026

Mo.+Mi., 18.30-20.00 Uhr

30 Termine, 60 UE

vhs, Am Rathaus 3, Raum 343

Entgelt: EUR 300,--



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),
Teere Vaatstra (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,
www.henningvonholdt.de

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

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



Kursportal Schleswig-Holstein

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

www.sh-kursportal.de

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

Sprachen

Inhalt

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



Ausführliche
Kursinformationen hier:



Programmbereichsleitung

Auriane Audolant
audolant@vhs-pinneberg.de



Anmeldung und Information

Jennifer Lund
lund@vhs-pinneberg.de



SPRACHEN

Sprachen lernen heißt bei uns: dich sprachlich fit für Alltag, Beruf und Reisen machen. In unseren Kursen trainierst du Sprechen, Hören, Lesen und Schreiben und baust gezielt deine kommunikativen Fähigkeiten aus. Du lernst praxisnah mit aktuellem Material und digitalen Medien und entwickelst interkulturelles Verständnis.



Einstufung über kostenlose Online-Tests:
[https://www.vhs-pinneberg.de/kurse/
sprachen/online-einstufungstests-fuer-sprachkurse#c1361](https://www.vhs-pinneberg.de/kurse/sprachen/online-einstufungstests-fuer-sprachkurse#c1361)





ARABISCH

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

NEU

3460

Milad Ibraheem

Do., ab 29.10.2026, 17.30-19.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 346

6 Termine

Entgelt: EUR 100,--

DÄNISCH

Bildungsurlaub/ Intensivkurs „Dänisch A 1.1 für Anfänger*innen in Dänemark“

NEU

3207

Sprogskolen Kolding

Mo - Fr, 9.8.2027 - 13.8.2027,

08.30-15.30 Uhr

Kolding, Dänemark

5 Termine

Entgelt: EUR 650,--

Wir bieten die Online-Kurse 3200-3203 in Kooperation mit der dänischen Sprachschule Sprogskolen Kolding an.

Dänisch A 1.2



3200

Sebastian Grobba

Di., ab 1.9.2026, 19.45-20.45 Uhr

Online-Unterricht

12 Termine

Entgelt: EUR 224,--

Dänisch A 2.1



3201

Sebastian Grobba

Mo., ab 31.8.2026, 20.00-21.00 Uhr

Online-Unterricht

12 Termine

Entgelt: EUR 224,--

Dänisch A 2.2



3202

Sebastian Grobba

Mo., ab 31.8.2026, 17.30-18.30 Uhr

Online-Unterricht

12 Termine

Entgelt: EUR 224,--

Dänisch B 1.1



3203

Sebastian Grobba

Mo., 31.8.2026 - 30.11.2026,

18.45-19.45 Uhr

Online-Unterricht

12 Termine

Entgelt: EUR 224,--

Dänisch B1 Dansk for viderekomne

3204

Malte Lücke

Do., ab 29.10.2026, 18.30-20.00 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 119

10 Termine

Entgelt: EUR 112,--

Dänisch B2 Dansk Konversation

3205

Malte Lücke

Do., ab 29.10.2026, 20.00-21.30 Uhr

Theodor-Heuss-Schule, Raum 119

10 Termine

Entgelt: EUR 112,--

ANASTASIA PONOMARENKO

Ich habe Sprachen studiert und umfangreiche internationale Erfahrung gesammelt. In meinem Englisch- und Backkursen vermittele ich Sprache praxisnah, lebendig und interkulturell – für sicheres Anwenden und mehr Freude am Lernen.



ENGLISCH

Englisch A 1.1 für Anfänger*innen

3211

Anastasia Ponomarenko

Mi., ab 28.10.2026, 17.30-19.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 346

8 Termine

Entgelt: EUR 112,--

Englisch A1/A2 Auffrischung

3213

Dave Berry

Mo., ab 31.8.2026, 09.00-10.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

15 Termine

Entgelt: EUR 198,--

Englisch für den Urlaub A1/A2

3214

Anastasia Ponomarenko

Mi., ab 2.9.2026, 19.15-20.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 338

10 Termine

Entgelt: EUR 138,--



Sprachen

Englisch für den Urlaub A2 (Intensivkurs)

NEU

3215

Anastasia Ponomarenko

Sa., 14.11.2026, 11.00-16.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

1 Termine

Entgelt: EUR 56,--

Englisch Grammatik A2 (Intensivkurs)

NEU

3216

Anastasia Ponomarenko

Sa., 7.11.2026, 11.00-16.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 56,--

Easy English Conversation A2/B1

3221

Charlotte Hoven

Di., ab 1.9.2026, 10.35-12.05 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

12 Termine

Entgelt: EUR 115,--

Englisch B1

3230

Erika Gagel

Mo., ab 31.8.2026, 09.30-11.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

14 Termine

Entgelt: EUR 140,--

Englisch B1 Konversation

3231

Erika Gagel

Di., ab 1.9.2026, 09.00-10.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

14 Termine

Entgelt: EUR 123,--

Englisch B1 Auffrischung

3233

Dave Berry

Mo., ab 31.8.2026, 10.45-12.15 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

15 Termine

Entgelt: EUR 205,--

Englisch B1/B2

3242

Gabriele Elf

Do., ab 24.9.2026, 18.15-19.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

13 Termine

Entgelt: EUR 112,--

Englisch B2 Konversation

3256

Charlotte Hoven

Di., ab 1.9.2026, 09.00-10.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

12 Termine

Entgelt: EUR 94,--



FRANZÖSISCH

Bildungsurlaub/ Intensivkurs „Französisch A 1.1 für Anfänger*innen“

NEU

3304

Muriel Gumnior

Mo - Fr, 19.4.2027 - 23.4.2027,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 380,--

Französisch A 1.3

3301

Maryline Grosse

Do., ab 3.9.2026, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

13 Termine

Entgelt: EUR 150,--

Französisch A1+ (Wiederholung und Konversation) – Kleingruppe

3302

Maryline Grosse

Do., ab 3.9.2026, 19.45-20.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

13 Termine

Entgelt: EUR 129,--

Französisch B1 für Wiedereinsteiger*innen

3305

Inga Bruns

Do., ab 10.9.2026, 17.30-19.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

10 Termine

Entgelt: EUR 140,--





Französisch B1/ B2 Konversation

3321

Auriane Audolant

Mi., ab 9.9.2026, 10.00-11.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

10 Termine

Entgelt: EUR 90,--

Französisch B1/B2 Club littéraire (Buchclub) – Kleingruppe

3325

Auriane Audolant

Mo., 7.9., 5.10., 2.11. u. 7.12.2026,

17.30-19.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

4 Termine

Entgelt: EUR 70,--



ENRICA VECCHIO

Buongiorno! Ich bin gebürtig aus Genova, habe ein Studium als Informatik-Ingenieurin abgeschlossen und unterrichte seit vielen Jahren Italienisch für alle Altersgruppen und Niveaus. Ich bin EU-ROLTA zertifizierte Kursleiterin. Mit viel Freude vermittele ich Sprache als lebendigen Ausdruck von Kultur – in entspannter, motivierender Atmosphäre. A presto!

ITALIENISCH

Bildungsurlaub/ Intensivkurs „Italienische Woche: Sprache und Kultur“ (A 1.1)

3359

Enrica Vecchio

Mo - Fr, 26.7.2027 - 30.7.2027,

09.00-16.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 380,--

Italienisch A 1.2 (Kleingruppe)

3358

Enrica Vecchio

Fr., ab 30.10.2026, 15.15-16.15 Uhr

Online-Unterricht

7 Termine

Entgelt: EUR 80,--

Italienisch A 1.3

3351

Alessandro Ruccia

Mo., ab 26.10.2026, 19.30-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

10 Termine

Entgelt: EUR 126,--

Italienisch A 2.2

3354

Agnese Melegatti

Mi., ab 16.9.2026, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

12 Termine

Entgelt: EUR 191,--

Italienisch A2/B1 mit Podcast (Kleingruppe)

3356

Enrica Vecchio

Fr., ab 23.10.2026, 09.15-10.15 Uhr

Online-Unterricht

6 Termine

Entgelt: EUR 70,--

JAPANISCH

Japanisch A1 für Anfänger*innen mit geringen Vorkenntnissen

3402

Misaki Strömer

Do., ab 20.8.2026, 17.00-18.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

13 Termine

Entgelt: EUR 210,--

Japanisch A2

3401

Misaki Strömer

Mo., ab 17.8.2026, 17.00-18.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

13 Termine

Entgelt: EUR 172,--

Japanisch für Fortgeschrittene (Kleingruppe)

3403

Misaki Strömer

Di., ab 18.8.2026, 18.00-19.30 Uhr

Theodor-Heus-Schule, Raum 301

(Neubau)

13 Termine

Entgelt: EUR 221,--





Sprachen



NIEDERLÄNDISCH

Niederländisch A 1.1 für Anfänger*innen (Kleingruppe)

3500

Daphne Drischler-Posluschny
Mi., ab 2.9.2026, 18.00-19.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
14 Termine
Entgelt: EUR 175,--

Niederländisch A 1.3 (Kleingruppe)

3501

Daphne Drischler-Posluschny
Mi., ab 28.10.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
7 Termine
Entgelt: EUR 130,--

KOREANISCH

Koreanisch A 1.1 für Anfänger*innen (Schnupperkurs)

3420

Jin Sun Chae
Di., ab 22.9.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335
10 Termine
Entgelt: EUR 165,--

Koreanisch A 1.3

3421

Jin Sun Chae
Mi., ab 9.9.2026, 19.00-20.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 336
15 Termine
Entgelt: EUR 171,--

NEUGRIECHISCH

Neugriechisch A 1.1 für Anfänger*innen

3450

Constantin Petavrakis
Mo., ab 31.8.2026, 20.00-21.30 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
10 Termine
Entgelt: EUR 140,--

Neugriechisch A 1.5 (Kleingruppe)

3452

Constantin Petavrakis
Mo., ab 31.8.2026, 18.30-20.00 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 225
10 Termine
Entgelt: EUR 170,--

NORWEGISCH

Norwegisch A 1.1 für Anfänger*innen



3706

Kai-Axel Aanderud
Mi., ab 28.10.2026, 19.00-20.30 Uhr
Online-Unterricht
8 Termine
Entgelt: EUR 170,--

Norwegisch A 1.2



3705

Kai-Axel Aanderud
Mi., ab 18.08.2026, 19.00-20.30 Uhr
Online-Unterricht
8 Termine
Entgelt: EUR 170,--





PORTUGIESISCH

Brasilianisches Portugiesisch A 1.1 für Anfänger*innen (Kleingruppe)



3555

Jeane Spohn

Mi., ab 28.10.2026, 18.00-19.30 Uhr

Online-Unterricht

8 Termine

Entgelt: EUR 134,--

Portugiesisch A 1.1 für Anfänger*innen



3554

Stella Chichorro

Mi., ab 9.9.2026, 17.00-18.30 Uhr

Online-Unterricht

15 Termine

Entgelt: EUR 210,--

Portugiesisch A 2.2



3553

Stella Chichorro

Di., ab 8.9.2026, 18.00-19.30 Uhr

Online-Unterricht

15 Termine

Entgelt: EUR 223,--

RUSSISCH

Russisch B1 Konversation

3661

Viktoria Wolf-Arutjunowa

Mo., ab 24.8.2026, 13.00-14.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

12 Termine

Entgelt: EUR 165,--

SCHWEDISCH

Schwedisch 1.1 für Anfänger*innen



3700

Phil Beier

Di., ab 8.9.2026, 18.00-19.30 Uhr

Online-Unterricht

13 Termine

Entgelt: EUR 182,--

SPANISCH

Spanisch A1 Bildungsurlaub „Español en una semana“

3828

Julie Herrera Cordon

Mo - Fr, 1.3.2027 - 5.3.2027,

08.30-15.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

5 Termine

Entgelt: EUR 380,--

Spanisch A 1.3

3801

Julie Herrera Cordon

Di., ab 15.9.2026, 16.00-17.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

12 Termine

Entgelt: EUR 172,--

Spanisch A 2.2 (Kleingruppe)



3803

Julie Herrera Cordon

Di., ab 1.9.2026, 18.30-19.30 Uhr

Online-Unterricht

15 Termine

Entgelt: EUR 180,--

Spanisch A 2.3

3805

Julie Herrera Cordon

Mo., ab 31.8.2026, 18.15-19.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

14 Termine

Entgelt: EUR 168,--

Spanisch B1

3823

Mona Merrikh-Yazdi

Do., ab 3.9.2026, 16.15-17.45 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

14 Termine

Entgelt: EUR 165,--

Spanisch B2 Konversation

3826

Julie Herrera Cordon

Do., ab 10.9.2026, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

8 Termine

Entgelt: EUR 95,--

TÜRKISCH

Türkisch A 1.1 für Anfänger*innen

3415

Celil Alptekin

Mo., ab 28.9.2026, 18.00-19.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

8 Termine

Entgelt: EUR 132,--

Türkisch A2

3416

Celil Alptekin

Di., ab 29.9.2026, 18.30-20.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 338

8 Termine

Entgelt: EUR 132,--

Ausführliche
Kursinformationen hier:





Gesundheit & Fitness

Inhalt

Achtsamkeit, Entspannung,
Yoga, Qi Gong, Bewegung,
Gymnastik, Fitness, Tanz,
Tennis, Kochen & Backen,
Kosmetik, TaiChi,
Vorsorge Herz&Pflege

Ausführliche
Kursinformationen hier:



Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr
kessler@vhs-pinneberg.de



Anmeldung und Information

Jennifer Lund
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

4006

Mo., ab 31.8.2026, 16.15-17.15 Uhr
13 Termine
Entgelt: EUR 88,--

4007

Mo., ab 31.8.2026, 17.30-18.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine
Entgelt: EUR 88,--

4008

Di., ab 1.9.2026, 17.00-18.00 Uhr
Susanne Windzio
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine
Entgelt: EUR 88,--

Feldenkrais Workshop: „Körpermitte – zwei Hälften“

Verbessere Deine Koordination und Stabilität durch bewusste Ausrichtung deiner Körpermitte, was dir z. B. bei Drehungen hilft. Beuge Überlastung und Verschleiß vor und bewege dich sicherer im Alltag.

4009

Susanne Windzio
Sa., 17.10.2026, 14.00-17.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 32,--

Feldenkrais Workshop: „Runden und Rollen“

Durch gezielte, langsame Bewegungen erlernst Du etwas Selbstverständliches neu, nämlich wie man sich auf die Seite, den Bauch oder Rücken rollt oder wie man mühelos zum Sitzen kommt.

4010

Susanne Windzio
Sa., 7.11.2026, 14.00-17.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 32,--

Feldenkrais Workshop: „Raum zum Atmen“

Du lernst, wie eine freie, ungestörte Atmung funktioniert, die zum Wohlbefinden beiträgt und die Bewegung unterstützt.

4011

Susanne Windzio
Sa., 5.12.2026, 14.00-17.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 32,--

Entspannung durch Bewegung zum Wochenausklang

4069

Renate Diebold
Fr., ab 4.9.2026, 19.00-20.00 Uhr
Theodor-Heuss-Schule, Halle A
15 Termine
Entgelt: EUR 95,--



YOGA

Hatha-Yoga mit Stuhl

Dieser Schnupperkurs bietet einen sanften Einstieg ins Yoga mit Unterstützung eines Stuhles aus, unabhängig von Yogaerfahrung, Alter und Beweglichkeit.

4114

Susanne Steinbach

Do., ab 17.9.2026, 16.45-17.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
3 Termine

Entgelt: EUR 28,--

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

4115

Susanne Steinbach

Do., ab 27.8.2026, 18.00-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine

Entgelt: EUR 156,--

Hatha-Yoga ab 50+

4120

Ilse Philips

Do., ab 3.9.2026, 10.00-11.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
12 Termine

Entgelt: EUR 96,--

Hatha-Yoga

- für Anfänger und Fortgeschrittene -

4124

Birgit Heine

Di., ab 1.9.2026, 09.15-10.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
17 Termine

Entgelt: EUR 170,--

4125

Birgit Heine

Di., ab 1.9.2026, 10.45-12.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
17 Termine

Entgelt: EUR 180,--

Hatha-Yoga am Morgen

4126

Silke Boenkendorf

Mi., ab 2.9.2026, 10.30-12.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

Entgelt: EUR 135,--

Yin Yoga – Entspannung und Balance

Sanftes Yin- und Honymyoga, bewusste Atmung und Entspannungstechniken unterstützen dein Nervensystem und die Hormonbalance.

4128

Inken Reimer

Mi., ab 2.9.2026, 18.30-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
14 Termine

Entgelt: EUR 178,--

Kundalini Yoga f. Anfänger*innen und Fortgeschrittene

4135

Susan Remé

Di., ab 1.9.2026, 18.15-19.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
15 Termine

Entgelt: EUR 137,--



LISA PETERSEN

Als zertifizierte Mentaltrainerin unterstütze ich Dich dabei, mentale Blockaden zu lösen, Stress zu reduzieren und mit Klarheit und innerer Stärke den Alltag gelassener zu meistern. Ich bin überzeugt: Mit den richtigen Impulsen können wir mit Herausforderungen umgehen und langfristig ein erfüllteres Leben gestalten.

STRESSABBAU &

HYPNOSE

Stressreduktion durch einfache Atemübungen (Online-Kurs)



NEU

Du lernst einfache Atem- und Entspannungsübungen kennen, die sich unkompliziert in den Tag integrieren lassen.

4129

Joline Mira Betker

Do., ab 29.10.2026, 18.00-19.00 Uhr
Online-Unterricht
6 Termine

Entgelt: EUR 68,--

Energie statt Erschöpfung – Mit einfachen Routinen zu mehr Wohlbefinden

NEU

Du erkennst persönliche Energiefaktoren und entwickelst Routinen für Fokus, Belastbarkeit und Regeneration. Am Ende hast du einen klaren Energieplan für deinen beruflichen und privaten Alltag.

4130

Lisa Petersen

vhs Am Rathaus 3, Raum 339
So. 29.11.2026, 10.00-14.00 Uhr

Entgelt: EUR 44,--

Resilienz stärken-Innere Stärke und Gelassenheit entwickeln

Du analysierst persönliche Stressmuster, stärkst zentrale Ressourcen und entwickelst konkrete Strategien für Belastbarkeit und Klarheit. Ziel ist eine Routine für mehr Resilienz im Beruf und Privaten zu bekommen.

41301

Lisa Petersen

vhs Am Rathaus 3, Raum 339
Sa. 24.10.2026, 12.00-16.00 Uhr

Entgelt: EUR 44,--



Gesundheit & Fitness

SASCHA KRÜGER

Ich bin Hypnosecoach, Hypnose-Master sowie psychologischer Berater und Paarberater. In meinen Kursen begleite ich dich einfühlsam und praxisnah auf dem Weg zu Entspannung, Blockadenlösung und nachhaltiger Veränderung.



Autogenes Training & Hypnose: Auszeit für tiefe Regeneration

NEU

Finde aus dem Alltagsstress in tiefe Ruhe. Lerne mit Autogenem Training und Hypnose dein Nervensystem zu entspannen, Energie zu tanken und dir wirksame Strategien für Gelassenheit aufzubauen.

4131

Birte Feit

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
30.10.-20.11.2026, 17.00-18.30 Uhr
4 Termine
Entgelt: EUR 64,--

Hypnose zur Raucherentwöhnung

NEU

Hypnose zur Raucherentwöhnung hilft dir dabei, sich vom Rauchen zu lösen und neue Gewohnheiten zu entwickeln.

4132

Sascha Krüger

So., 8.11.26, 15.11.26, 17.1.27, 24.1.27,
14.30-16.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
4 Termine
Entgelt: EUR 95,--

Hypnose zur Gewichtsreduktion

Der Kurs hilft dir, Essgewohnheiten bewusster wahrzunehmen und nachhaltig zu verändern.

NEU

4133

Sascha Krüger

So., 8.11.26, 15.11.26, 17.1.27, 24.1.27,
16.30-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
4 Termine
Entgelt: EUR 95,--

Hypnose zur Blockadenlösung und Tiefenentspannung

NEU

4134

Sascha Krüger

So., 8.11.26+17.1.27, 18.30-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
2 Termine
Entgelt: EUR 25,--

QI GONG

Qi Gong zum Wochenausklang

4208

Claudia Scheel

Fr., ab 4.9.2026, 18.30-19.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
16 Termine
Entgelt: EUR 108,--

Die 18 Bewegungen des Taiji QiGong 2. Satz – vom Kennen zum Können



Dieser Hybrid-Kurs ist NUR für Wiederholer*innen mit Vorkenntnissen.

4213

Kirstin Aeffner

So., 21.11.2026, 12.00-15.45 Uhr
Online oder vhs, Am Rathaus 3,
Raum 339
Entgelt: EUR 30,--

Schildkröten-QiGong



4216

Kirstin Aeffner

Do., ab 29.10.2026, 19.15-20.30 Uhr
Online oder vhs, Am Rathaus 3,
Raum 339
5 Termine
Entgelt: EUR 85,--





Muskel-Knochen-Sehnen- QiGong



4217

Kirstin Aeffner

Do., ab 7.1.2027, 19.15-20.30 Uhr
Online oder vhs, Am Rathaus 3,
Raum 339
4 Termine

Entgelt: EUR 80,--

Krähen-QiGong

4218

Kirstin Aeffner

Fr., ab 30.10.2026, 14.30-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
5 Termine

Entgelt: EUR 85,--

TAI CHI

Taiji am Abend – Anfänger*innen und Fortgeschrittene

Du startest mit Basisübungen
(Gewichtsverlagerung, Drehung)
und erlernst die 24 er Peking Form des
Taiji.

NEU

4219

Anne-Kathrin Timm

Mi., ab 16.9.2026, 17.00-18.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
10 Termine

Entgelt: EUR 120,--

GESUNDER RÜCKEN

Gesunder Rücken mit Pilates & Rückenfitness

4304

Inga van der Wees

Mo., ab 31.8.2026, 10.30-11.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
12 Termine

Entgelt: EUR 65,--

4305

Inga van der Wees

Fr., ab 11.9.2026, 10.30-11.15 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
10 Termine

Entgelt: EUR 55,--

Rücken- und Funktionsgymnastik

4307

Mo., ab 21.9.2026, 17.45-19.00 Uhr

4308

Mo., ab 21.9.2026, 19.00-20.15 Uhr

Benno Meyel

Schulzentrum Nord, Halle B
je 11 Termine

Entgelt: EUR 115,--

4309

Mi., ab 16.9.2026, 09.00-10.00 Uhr

4310

Mi., ab 16.9.2026, 10.10-11.10 Uhr

Benno Meyel

Jahnhalle, Ballettraum
Je 12 Termine

Entgelt: EUR 150,--

Ausführliche
Kursinformationen hier:



SENIORENGYMNASTIK

Gymnastik für die Silver Generation (60+)

Dieses Programm zur Muskelkräftigung
und Beweglichkeit wird im Stehen, Sitzen
und am Boden durchgeführt und trainiert
die Koordinationsfähigkeit.

4315

Romy Grimm

Di., ab 8.9.2026, 14.15-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
13 Termine

Entgelt: EUR 72,--

Stuhlgymnastik für 60+ und Menschen mit Einschränkungen

Dieser Kurs ist für alle, die trotz körper-
licher Einschränkungen, Spaß an Bewe-
gung haben und ihre Muskulatur kräfti-
gen möchten.

4316

Di., ab 8.9.2026, 15.10-15.55 Uhr

4317

Di., ab 8.9.2026, 16.00-16.45 Uhr

Romy Grimm

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
je 13 Termine

Entgelt je Kurs: EUR 72,--

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstvertrauen, Selbstbe- hauptung und Selbstver- teidigung für Frauen (ab 18 J.)

4319

So., 1.11.2026, 10.00-16.00 Uhr

4320

So., 22.11.2026, 10.00-16.00 Uhr

Benno Meyel

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340
Entgelt: EUR 100,--



Gesundheit & Fitness



WASSERGYMNASTIK & SCHWIMMEN

Aqua-Fitness im Flachwasser

4401

Gloria Brandt

Di., ab 25.8.2026, 14.00-15.00 Uhr
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg
17 Termine

Entgelt: EUR 165,--

Aqua-Fitness im Tiefwasser

4403

Gloria Brandt

Di., ab 25.8.2026, 15.00-16.00 Uhr
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg
17 Termine

Entgelt: EUR 165,--

Wassergymnastik

Gesundheit, Entspannung und Spaß

4402

Petra Schankin

Mi., ab 9.9.2026, 19.45-20.45 Uhr
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg
13 Termine

Entgelt: EUR 126,--

Richtige Technik für Kraulen und Brustschwimmen

Dieser Kurs ist für alle, die mindestens über das Freischwimmerabzeichen Bronze verfügen, und ihre Kraul- und Brustschwimmtechnik verbessern möchten.

4404

Florian Scharn

Do., ab 10.9.2026, 19.30-20.30 Uhr
Hallenbad, Burmeisterallee 6, Pinneberg
10 Termine

Entgelt: EUR 140,--

FITNESS

Fitness und Spiel

4509

Jennifer Lund

Mo., ab 31.8.2026, 18.15-19.45 Uhr
Hans-Claussen-Schule, Turnhalle
15 Termine

Entgelt: EUR 140,--

Ganzkörper – Intervalltraining

4510

Mo., ab 31.8.2026, 18.45-20.00 Uhr

4511

Di., ab 1.9.2026, 18.30-19.45 Uhr

Andrea Woelk

Jahnhalle, Gymnastikraum
Je 15 Termine

Entgelt: EUR 115,--

Step-Aerobic

4515

Andrea Woelk

Mi., ab 2.9.2026, 19.00-20.00 Uhr
Jahnhalle, Gymnastikraum
15 Termine

Entgelt: EUR 100,--

Hung-Chi-Gong

(Kooperation mit Lo-Han Pi e.)

Hung-Chi-Gong ist eine Mischform aus Kung Fu-, Tai Chi-, Qi Gong.

4519

Werner Westerhoff

Do., ab 29.10.2026, 19.45-21.00 Uhr
Lo-Han Kampfkunst, Rübekamp 28-30, Pinneberg
8 Termine

Entgelt: EUR 57,--

TANZ

Zumba®

4527

Gabriele Mertins

Mo., ab 31.8.2026, 19.00-20.00 Uhr
16 Termine

Entgelt: EUR 105,--

Tango Argentino – die sinnlichste Form der Zweisamkeit

4529

Dobri Gjurov

Sa., 28.11.2026, 16.00-21.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 47,--

Durch die Welt der Tänze

Dieser Nachmittag bietet eine bunte Mischung aus Tänzen der Folklore und dem Erlebnis-Tanz.

4530

Marita Wichelmann

Sa., 5.9.2026, 15.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 29,--

Schwungvoll in Bewegung

4533

Inga van der Wees

Sa., 29.8.2026, 12.00-13.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 19,--





PILATES

Pilates & Yin-Yoga

4535

Inga van der Wees

Do., ab 3.9.2026, 15.30-16.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

8 Termine

Entgelt: EUR 50,--

Pilates für Anfänger*innen

Lerne die Grundlagen: Atmung, Körpermitte, Haltung und bewusste Bewegung. Baue Schritt für Schritt eine stabile Basis auf – sanft, präzise und nachhaltig.

4537

Halima Beldjirouet

Di., ab 1.9.2026, 17.15-18.00 Uhr

Jahnhalle, Ballettraum

15 Termine

Entgelt: EUR 135,--

Pilates für Fortgeschrittene

Vertiefe deine Grundkenntnisse: Stärke Technik, Kraft und Beweglichkeit mit komplexeren Übungen und bewusster Atmung.

4536

Halima Beldjirouet

Di., ab 1.9.2026, 18.15-19.00 Uhr

Jahnhalle, Ballettraum

15 Termine

Entgelt: EUR 135,--

GOLFEN

Schnupperkurse

- in Kooperation mit dem
Golfpark Weidenhof

Mühlenstraße 140,

Pinneberg



4605

Schnupperkurs Golfen

Fr., 18.9.2026, 16.30-18.30 Uhr

4606

Schnupperkurs Golfen

Sa., 19.9.2026, 10.00-12.00 Uhr

4607

Schnupperkurs Golfen

Fr., 25.9.2026, 16.30-18.30 Uhr

4608

Schnupperkurs Golfen

Sa., 26.9.2026, 10.00-12.00 Uhr

Entgelt je Kurs EUR 29,--

TENNIS

Tennis

für Einsteiger*innen und
Wiedereinsteiger*innen

- in Kooperation mit
dem Pinneberger
Tennisclub -



4610

Nicolas Hameister

Mi., ab 2.9.2026, 20.00-21.00 Uhr

Anlage des Tennisclubs, Voßbarg 12

8 Termine

Entgelt: EUR 29,--

4611

Nicolas Hameister

Mi., ab 11.11.2026, 20.00-21.00 Uhr

Anlage des Tennisclubs, Voßbarg 12

8 Termine

Entgelt: EUR 85,--

Tennis

für Einsteiger*innen und
Wiedereinsteiger*innen

- in Kooperation mit dem Tennisclub
Prisdorf, Trainer: Georg Wachsmann -

Jeder Kurs geht 8 Termine, findet beim
TCP, Ahrenloher Weg 5, 25497 Prisdorf
statt und kostet EUR 80,--

4612

Fr., ab 4.9.2026, 10.00-11.00 Uhr

4613

Fr., ab 4.9.2026, 11.00-12.00 Uhr

4614

Sa., ab 5.9.2026, 10.00-11.00 Uhr

4615

Sa., ab 5.9.2026, 11.00-12.00 Uhr

4616

Sa., ab 5.9.2026, 12.00-13.00 Uhr

4617

Sa., ab 5.9.2026, 13.00-14.00 Uhr

4618

Fr., ab 13.11.2026, 10.00-11.00 Uhr

4619

Fr., ab 13.11.2026, 11.00-12.00 Uhr

4620

Sa., ab 14.11.2026, 10.00-11.00 Uhr

4622

Sa., ab 14.11.2026, 11.00-12.00 Uhr

4623

Sa., ab 14.11.2026, 12.00-13.00 Uhr

4624

Sa., ab 14.11.2026, 13.00-14.00 Uhr





KOOPERATION

MIT DEM VFL

Alle folgenden Kurse finden beim VfL-Sportzentrum/Fitnessbereich im Fahltkamp 53 in Pinneberg statt.



Fitness an Geräten – MEIN TRAINING 2026

4630

Stella Tesch

Mo., ab 31.8.2026, 08.15-09.15 Uhr
17 Termine

Entgelt: EUR 105,--

4631

Mike Sen Gupta

Di., ab 1.9.2026, 18.30-19.30 Uhr
17 Termine

Entgelt: EUR 105,--

4632

Stella Tesch

Fr., ab 4.9.2026, 08.15-09.15 Uhr
17 Termine

Entgelt: EUR 105,--

JugendFit – Fitness an Geräten für 14 – 16-jährige

4633

Florian Schüler

Fr., ab 4.9.2026, 18.00-19.00 Uhr
17 Termine

Entgelt: EUR 105,--

Indoor-Cycling für Einsteiger

4634

Lucas Findeisen

Do., ab 3.9.2026, 17.00-17.55 Uhr
17 Termine

Entgelt: EUR 110,--

Bodyforming

4635

Maren Schlobohm

Mo., ab 31.8.2026, 19.00-19.55 Uhr
17 Termine

Entgelt: EUR 105,--

Pulse

Treibe hier Deinen Puls in die Höhe – und schwitze mit anderen gemeinsam um die Wette.

4636

Heidi Hammerschmitt

Mo., ab 31.8.2026, 19.00-19.55 Uhr
17 Termine

Entgelt: EUR 105,--

Fit im Alter

4637

Monika Külper

Mi., ab 2.9.2026, 10.45-11.40 Uhr
17 Termine

Entgelt: EUR 105,--

KOCHEN &

BACKEN & WEINE

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

New Orleans und Louisiana

Die Küche New Orleans ist eine raffinierte Mischung aus den kreolischen Wurzeln und indianischen Cajuns, z. B. Kreolisches Jambalaya, Flusskrebsragout und Bread and Butter Pudding.

4701

Stephan Boriss

Fr., 4.12.2026, 18.00-21.30 Uhr

Entgelt: EUR 65,--

Italien ohne Pizza und Pasta

Ossubuco und Saltimbocca sowie verschiedene Risotto und Gemüse gehören heute zu den neuen Klassikern der italienischen Küche.

4702

Stephan Boriss

Sa., 5.12.2026, 18.00-21.30 Uhr

Entgelt: EUR 65,--

Klassische indische Küche

4710

Varuna Singh

Sa., 24.10.2026, 16.30-20.00 Uhr

Entgelt: EUR 60,--





Indische Küche im Winter: Techniken, Gewürze, Klassiker

Du kochst Gerichte wie Chicken Tikka Masala und Palak Paneer, lernst Gewürze einzusetzen, Paneer herzustellen und klassische Beilagen zuzubereiten.

4711

Varuna Singh

Sa., 16.1.2027, 15.30-19.00 Uhr

Entgelt: EUR 60,--

Mexikanische Küche

Auf dem Programm stehen leckere Rezepte, wie z. B. geschmortes Fleisch, Bohnen oder Maistortillas.

4712

Itzenith Barahona

Sa., 14.11.2026, 14.30-17.30 Uhr

Entgelt: EUR 55,--

Glutenfreie Weihnachtsbäckerei (für Kinder ab 6 Jahre + 1 Erwachsener)

4715

Ilona Rittner von der BROTFABRIQUE

Fr., 13.11.2026, 18.30-21.30 Uhr

Entgelt: EUR 60,--

Glutenfreie Brot und Brötchen backen

Hier dreht sich alles um glutenfreie Brote und Brötchen. Du lernst, wie glutenfreie Teige aufgebaut sind und gelingen.

4716

Ilona Rittner von der BROTFABRIQUE

Fr., 9.10.2026, 18.30-21.30 Uhr

Entgelt: EUR 60,--

Glutenfreie Suppen- und Fladenküche

Du kochst eine aromatische Suppe, backst glutenfreies Fladenbrot und stellst Beereneis her.

4717

Ilona Rittner von der BROTFABRIQUE

Fr., 18.9.2026, 18.30-21.30 Uhr

Entgelt: EUR 60,--

Halloween Baking & English Fun

“Trick or treat, smell my feet, give me something good to eat!”

Backen, lachen und Englisch sprechen! Wir backen Halloween-Snacks z. B. Pumpkin Muffins, „Spooky Treats“ und sprechen so viel Englisch wie möglich.

4718

Anastasia Ponomarenko

Fr., 30.10.2026, 18.30-22.00 Uhr

Entgelt: EUR 50,--

Taste of British Culture – Tea+Scones

Keep calm, drink Tea and bake Scones!

4719

Anastasia Ponomarenko

Fr., 11.9.2026, 18.30-22.00 Uhr

Entgelt: EUR 50,--



Mealprep

Kooperation mit Küchenkate Fenske

Lerne, gesunde Mahlzeiten ohne Zucker vorzubereiten, koche alltagstaugliche Gerichte und erhalte Tipps für eine ausgewogene Ernährung.

4720

Yvonne Kneese

Sa., 9.1.2027, 14.30-17.30 Uhr

Entgelt: EUR 55,--

Met-Tasting mit der Imkerin Stefanie Willmann: vom Wikingertrock zum edlen Honigwein

4721

Stefanie Willmann

Fr., 11.12.2026, 18.30-21.00 Uhr

Entgelt: EUR 55,--

Mocktails für die Party – Cocktails ohne Alkohol

4723

Yvonne Kneese

Sa., 7.11.2026, 19.00-22.00 Uhr

Entgelt: EUR 55,--



Gesundheit & Fitness

Lernen Sie Land und Leute kennen – Weine und Speisen aus der Region Venetien

4724

Mà vino

Sa., 10.10.2026, 18.00-21.00 Uhr
màVino!, Dingstätte 47, Pinneberg
Entgelt: EUR 70,--

Lernen Sie Land und Leute kennen – Weine und Speisen aus der Toskana

4725

Mà vino

Sa., 7.11.2026, 18.00-21.00 Uhr
màVino!, Dingstätte 47, Pinneberg
Entgelt: EUR 70,--

Vortrag & Verkostung: Weinherstellung zu Hause

4726

Stefanie Willmann

Mi., 28.10.2026, 18.30-22.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 338
Entgelt: EUR 35,--



KOSMETIK

NEU

Modul 1 – Kenne deine Haut

Du lernst die Grundlagen der Hautpflege, was wirklich wirkt mit Selbsttest und kurzer Praxiseinheit.

4900

Halima Beldjirouet

Sa., 19.9.2026, 11.00-12.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
Entgelt: EUR 24,--

Modul 2 – Meine Haut im Jahreskreis

Einfluss von Wetter, Ernährung, Hormonen und Schlaf auf die Haut.

4901

Halima Beldjirouet

Sa., 17.10.2026, 11.00-12.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
Entgelt: EUR 24,--

Modul 3 – Gua Sha und Gesichtsyoga

4902

Halima Beldjirouet

Sa., 14.11.2026, 11.00-12.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
Entgelt: EUR 24,--

Modul 4 – Selbst gemacht und bewusst gewählt

Einfache Naturkosmetik erlernen und zum Mitmachen.

4903

Halima Beldjirouet

Sa., 5.12.2026, 11.00-12.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
Entgelt: EUR 24,--

VORSORGE: HERZ UND PFLEGE

Was tun bei Pflegebedürftigkeit?

4804

Sandra Giese

Mo., 22.2.2027, 16.30-18.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
Entgeltfrei

Spezialpflegekurs für Angehörige von Menschen mit Demenz

4805

Sandra Giese

Mo., 1.3., 8.3., 15.3. und 22.3.2027,
16.30-18.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
4 Termine
Entgeltfrei

Mein Herz – mein Motor

NEU

Herzgesundheit beginnt bei unseren täglichen Gewohnheiten. Du bekommst jeweils 60 Minuten geballte Informationen und genießt im Anschluss 30 Minuten sanfte Bewegung und Entspannung.

4806

Martin Ehlers

Do., 29.10., 5.11., 12.11., 19.11.2026,
16.00-17.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339 + 340
4 Termine
Entgelt: EUR 64,--



Kultur & Kreatives



Inhalt

Kunstgeschichte,
Zeichnen und Gestalten,
Theater, Literatur & Schreiben,
Musik, Fotografie,
Nähen & Sticken,

Ausführliche
Kursinformationen hier:



Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr
kessler@vhs-pinneberg.de

Anmeldung und Information

Jennifer Lund
lund@vhs-pinneberg.de



KUNSTGESCHICHTE

Fokus Skandinavien: Mehr als Licht und Dämmerung

Kunst aus dem Norden hat viel zu bieten: Hilma af Klint und Anna Cassel sind nur einige Kunschtchaffende, die es zu entdecken gilt.

5115

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 29.10.2026, 10.00-11.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 16,--

Die Kunst, die aus der Kälte kommt

Nordische Kunst: Licht, Natur und Aufbruch. Von dramatischen Landschaften bis zu reduzierter Malerei – Vielfalt aus Finnland, Norwegen und Island.

5117

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 19.11.2026, 10.00-11.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 347

Entgelt: EUR 16,--

Drei Ausstellungsbesuche in Hamburger Museen

5118

Dr. Sibylle Aßmann

Do., 27.8.+15.10.+3.12.2026,

11:00-12:30 Uhr

Entgelt: EUR 68,--

zzgl. des Eintrittsgeldes

Vortrag: „Wir haben es nicht gut gemacht“ – Ingeborg Bachmann und Max Frisch

5121

Ortrud Gellert

Di., 6.10.2026, 19.30-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

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

Vortrag: Impressionismus – der Beginn der Moderne zum 100. Todestag von Claude Monet

5122

Ortrud Gellert

Di., 8.12.2026, 19.30-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 344

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

Vortrag: Zum 150. Geburtstag – Das Leben und Werk von Gabriele Münter

5125

Silke Walch

Mi., 3.2.2027, 19.30-21.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

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



Vortrag: Kunst und KI in der Ausstellung „Visionen für das Jetzt“ im Stadtmuseum Pinneberg

Erika Gagel spricht über mit KI erstellte Kriegsbilder, die sie in der aktuellen Ausstellung „Visionen für das Jetzt“ im Stadtmuseum Pinneberg zeigt.

5131

Erika Gagel

Do., 5.11.2026, 17.00-19.00 Uhr
Stadtmuseum Pinneberg, Dingstätte 25
Entgeltfrei

MALEN & GESTALTEN

Realistisches Zeichnen

5204

Dobri Gjurov

Sa., 28.11.2026, 10.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
Entgelt: EUR 60,--

Aquarellmalerei für Fortgeschrittene

5210

Syed Arshad Rizvi

Mo., ab 31.8.2026, 18.30-20.45 Uhr
Johannes-Brahms-Schule, Raum 244
15 Termine
Entgelt: EUR 199,--

Aquarellmalerei für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

5211

Syed Arshad Rizvi

Do., ab 3.9.2026, 18.30-20.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 343
14 Termine
Entgelt: EUR 190,--



Zwischen Strich und Gedanke – Zen-Tuschmalerei und angewandte Philosophie (Bildungsurlaub/Intensivkurs)

Einführung in Zen-ga, die japanische Tuschmalerei: Üben von Einfachheit, Spontaneität und intuitiver Pinselführung. Im Kurs verbindest du künstlerische Praxis mit kurzen philosophischen Impulsen.

261-5220

Nicole Reuther

Mo - Fr, 23.11.2026 - 27.11.2026,
09.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
5 Termine
Entgelt: EUR 340,--

Japanische Tuschmalerei

Du lernst im Kurs Sumi-e das Malen mit schwarzer Tusche – schlicht, spontan und intuitiv.

5219

Nicole Reuther

Sa+So, 6.+7.2.2027, 11.00-17.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 341
2 Termine
Entgelt: EUR 122,--



TÖPFERN

Keramik

(Aufbautechnik ohne Drehscheibe)

5301

Mi., ab 2.9.2026, 16.45-18.45 Uhr

5302

Mi., ab 2.9.2026, 19.00-21.00 Uhr

Anja Richter

Grund- und Gemeinschaftsschule,
Werkraum
11 Termine
Entgelt je Kurs: EUR 132,--

LITERATUR & SCHREIBEN

Buchclub

Es ist ganz einfach: lesen, sich treffen, darüber sprechen. Das ist der Grundgedanke unseres Buchclubs.

5401

Andrea Sach

12.10.+9.11.+30.11.+14.12.2026 und
18.1.2027, 18.30-20.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339
5 Termine
Entgelt: EUR 88,--

Kreatives Schreiben (Workshop)

Du schreibst eigene Texte und gestaltest dein persönliches Geschichten-Buch.

5403

Andrea Sach

Sa.+ So., 7.+8.11.2026, 10.00-15.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 346
2 Termine
Entgelt: EUR 98,--

Autobiografisches Schreiben – Meine Erinnerungen

Erzähle von besonderen Momenten und Erlebnissen. Forme aus Notizen und Gedanken eigene Texte. Mit Input, Übungen und Austausch schreibst du deine Lebensgeschichte.

5405

Rukiye Cankiran

Sa.+ So., 5.12.+6.12.2026,
10.00-15.30 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337
2 Termine
Entgelt: EUR 98,--

**Unsere Theaterfahrten
2026/27
zu sechs tollen
Vorführungen
inkl. Vorbereitungsabend
auf S. 46**



FOTOGRAFIE

Grundlagen der Fotografie

5505

Ralf Niemzig

So., 1.11.2026, 10.00-16.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 70,--

Fotografie mit der Kamera und dem Smartphon auf Amrum

(Bildungsurlaub/Intensivkurs)

Erlebe Amrum durch die Linse: Lerne Landschafts-, Makro-, Stilleben- und Vogelfotografie kreativ umzusetzen – mit bewusstem Einsatz von Brennweite, Langzeitbelichtung und Lichtmalerei.

261-5501

Anja Artzt

Mo - Fr, 15.3.2027 - 19.3.2027,
09.00-16.00 Uhr
Jugendherberge Wittdün, Mittelstr. 1,
25946 Wittdün auf Amrum

5 Termine

Entgelt: EUR 500,--



MUSIK

Trommeln

Du lernst die Grundschnitte, das Wichtigste zur Schlagtechnik und erste einfache Rhythmen.

5605

Kerstin Passoth

So., 20.9.2026, 11.00-14.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt: EUR 36,--

BESSIE FAY RUESS

Ich bin Bessy - Modedesignerin, Schnitttechnikerin, 3D-Designerin und KI-Dozentin. Ich verbinde klassisches Modehandwerk mit digitalen Tools und vermittele beides praxisnah, verständlich und Schritt für Schritt – denn Lernen entsteht durchs Tun.



NÄHEN

Nähen was gefällt (Schnupperkurs)

5700

Beatrix Wethling

24.9., 1.10. 8.10.2026, 17:30-20:30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
3 Termine

Entgelt: EUR 90,--

Nähen was gefällt

5701

Beatrix Wethling

Do., ab 19.11.2026, 17.30-20.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
4 Termine

Entgelt: EUR 125,--

Aufbaukurs Nähen

5702

Bessie Fay Ruess

Mo., ab 2.11.2026, 17.30-20.30 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
6 Termine

Entgelt: EUR 180,--

Schnitt-Pattern Academy – Level 1-5

Entwickle Schritt für Schritt deinen individuellen Hosengrundschnitt und nähe Deine perfekt sitzende Hose.

5704

Bessie Fay Ruess

Fr., 6.11.2026, 16.00-19.00 Uhr
Sa., 7.1.2026, 10.00-15.00 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum
2 Termine

Entgelt: EUR 85,--

Einfach sticken – Mit floralen Motiven zum Lieblingsstück

Du lernst die wichtigsten Grundstiche kennen – vom Vorstich bis hin zu Zierstichen wie dem Ketten- oder Plattstich.

5721

Candy Agopian

Sa., 31.10.2026, 11.00-15.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 337

Entgelt: EUR 55,--

FRAUENCHOR PINNEBERG

Im Chor 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



Kids & Teens

Kindheit & Jugend in Pinneberg – wir begleiten Euch.

Programmbereichsleitung

Anne Ganser

ganser@vhs-pinneberg.de



Anmeldung und Information

Cornelia Hinnah

hinnah@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. Der Unterricht findet an vier Tagen pro Woche von 18-21 Uhr statt.

Interessierte melden sich bitte unter T. 04101/211-7007 oder per E-Mail: info@vhs-pinneberg.de

6000

Entgelt: EUR 1.120,--

(monatliche Ratenzahlung möglich)

Ausführliche
Kursinformationen hier:



HAUSAUFGABENHILFE KLASSE 5-10

Du erhältst individuelle Unterstützung beim Verstehen und Bearbeiten schulischer Aufgaben - ganz in Ruhe, Schritt für Schritt. Der Einstieg ist jederzeit möglich und monatlich kündbar. Das Entgelt beträgt 34,-- EUR/Monat.

Fit in Mathe

6101

Marc Andreas Wortmann

Mi., ab 7.10.2026, 17.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

Fit in Deutsch

6102

Andrea Sach

Mo., ab 7.9.2026, 16.00-16.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339

Fit in Englisch

6103

Andrea Sach

Mo., ab 7.9.2026, 17.00-17.45 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 339



PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

Selbstbehauptungs- & Resilienztraining (6-10 J.)

Jedes 3. Kind in Deutschland ist von Mobbing betroffen. Im Kurs lernst du Strategien und Fähigkeiten, um mit herausfordernden Situationen besser umzugehen und wie du dich auf das Positive im Leben fokussieren kannst. Inkl. Eltern-Webinar.

6201

Sa., 14.11.2026, 10.00-14.00 Uhr

6202

Sa., 16.1.2027, 10.00-14.00 Uhr

Franziska Torz

vhs, Am Rathaus 3, Raum 340

Entgelt je Kurs: EUR 50,--



FRANZISKA TORZ

Ich bin Selbstbehauptungs- und Resilienztrainerin und selbst Mama. 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 HERBSTFERIEN 2026



Fit in Deutsch (7. bis 9. Klasse)

6801

Andrea Sach

Di + Mi, 20.10.2026 - 21.10.2026,
10.30-12.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

2 Termine

Entgelt: EUR 45,--

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

6802

Marc Andreas Wortmann

Mo, Mi + Do, 12.10., 14.10.,
15.10.2026, 16.00-18.00 Uhr
vhs, Am Rathaus 3, Raum 335

3 Termine

Entgelt: EUR 68,--



Kreatives Schreiben für Jugendliche (12-17 J.)

6805

Andrea Sach

Do + Fr, 22.10.2026 - 23.10.2026,
10.30-13.30 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

2 Termine

Entgelt: EUR 68,--

Nähmaschinenführerschein (ab 10 J.)

6807

Beatrix Wethling

Fr., 16.10.2026, 10.00-13.00 Uhr
Schulzentrum Nord, Textilraum

Entgelt: EUR 34,--





Scannen für
Ausführliche
Informationen:



Freiraum Bühne – Theaterworkshop (ab 10 J.)



Entwickle ein eigenes Bühnenstück. Du trainierst Schauspiel, Bewegung, Stimme und Präsenz und arbeitest im Team an Szenen, Texten und mit einfachen Requisiten.

6808

Julia Gorr

Mo - Fr, 12.10.2026 - 16.10.2026,
10.00-17.00 Uhr

Schulzentrum Nord, Pausenhalle
5 Termine

Entgeltfrei mit Verpflegung

Anti-Mobbing Training (10-15 J.)

6810

Wiebke Stephani

Mo + Di, 12.10.2026 - 13.10.2026,
10.00-13.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

2 Termine

Entgelt: EUR 68,--

Resilienz-Training (10-15 J.)

6811

Wiebke Stephani

Mi - Fr, 14.10.2026 - 16.10.2026,
10.00-13.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 336

3 Termine

Entgelt: EUR 102,--

Kleine Künstler*innen entdecken „neue“ Künstler*innen (6-10 J.)

6840

Nicole Dransfeld

Mo - Mi, 12.10.2026 - 14.10.2026,
09.00-12.00 Uhr

vhs, Am Rathaus 3, Raum 341

3 Termine

Entgelt: EUR 99,-- (inkl. Material)

JULIA GORR

Nach dem Filmschauspielstudium war ich viele Jahre auf der Bühne und vor der Kamera, unterrichtete Schauspiel, leitete über 15 Jahre ein freies Theater und realisierte internationale Film und Theaterprojekte. Seit 2018 arbeite ich als Kursleiterin für interkulturelle und künstlerische Jugendarbeit.





Inhalt

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

Ausführliche
Kursinformationen hier:



Programmbereichsleitung

Gesine Keßler-Mohr
kessler@vhs-pinneberg.de



Anmeldung und Information

Jennifer Lund
lund@vhs-pinneberg.de

Kurse in Ellerbek



THEATERFAHRTEN

Theaterfahrten in der Saison 2026/27

Wenn Sie gerne ins Theater in Hamburg gehen, kommen Sie mit uns. Seit über zwanzig Jahren bieten wir in Zusammenarbeit mit inkultur Busfahrten zu sechs tollen Vorstellungen sowie einen Vorbereitungsabend vor jeder Vorstellung an.

9100

Ingeborg Janich

Vorbereitungsabende in der vhs, Am
Rathaus 3, Raum 346

**Entgelt: EUR 399,--
EUR 339,-- ohne Bus**



SPRACHEN

Englisch – Anfänger A1 Schnupperkurs

9300

Jeane Spohn

Di., ab 27.10.2026, 18.00-19.30 Uhr
Ellerbek - Seniorenbegegnungsstätte;
Heidkoppelweg 12a
8 Termine

Entgelt: EUR 136,--



WASSERGYMNASTIK, AQUAFITNESS

Alle folgenden Kurse finden
in Ellerbek - Schwimmhalle;
Rugenbergener Mühlenweg 1, statt.

Wassergymnastik (Flachwasser)

9416

Di., ab 1.9.2026, 18.00-19.00 Uhr

Wassergymnastik (Flach- und Tiefwasser)

9417

Di., ab 1.9.2026, 19.00-20.00 Uhr

Wiebke Klemm

16 Termine

Entgelt je Kurs: EUR 195,--

Aqua-Fitness

9418

Stefanie Borbonus

Di., ab 1.9.2026, 20.00-21.00 Uhr

16 Termine

Entgelt: EUR 195,--

9419

Stefanie Borbonus

Mi., ab 2.9.2026, 19.00-20.00 Uhr

16 Termine

Entgelt: EUR 195,--

9420

Stefanie Borbonus

Fr., ab 4.9.2026, 13.00-14.00 Uhr

14 Termine

Entgelt: EUR 180,--

SCHWIMMKURSE FÜR ERWACHSENE

Anfängerschwimmen für Erwachsene

9421

Gloria Brandt

Mi., ab 2.9.2026, 20.00-21.00 Uhr

14 Termine

Entgelt: EUR 175,--

DIE vhs PINNEBERG SUCHT KURSLEITUNGEN

Haben Sie Interesse an einer
freiberuflichen Lehrtätigkeit
an der vhs Pinneberg?
Können Sie Ihre ausgewiesenen fach-
lichen Qualifikationen praxisnah und gut
verständlich an unsere Teilnehmenden
weitergeben? Haben Sie Erfahrung in
der Erwachsenenbildung? Dann melden
Sich sich bei uns unter info@vhs-pinneberg.de oder
T. 04101-211 7001

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. Anmeldung für die
Warteliste ausschließlich bei
Frau Piepgras unter 0174/8191148

Kinder schwimmen – 1

Sa., ab 5.9.2026, 08.00-08.45 Uhr

Kinder schwimmen – 2

Sa., ab 5.9.2026, 08.45-09.30 Uhr

Kinder schwimmen – 3

Sa., ab 5.9.2026, 09.30-10.15 Uhr

Kinder schwimmen – 4

Sa., ab 5.9.2026, 10.15-11.00 Uhr

