vhs Volkshochschule der Stadt Wedel

Wetter - Wasser - Wedel

Programm Frühjahr 2023

Volkshochschule
der Stadt Wedel

Adult Education Center
Université Populaire

Inhaltsverzeichnis

VHS Wedel - Ansprechpartner Seite 3, 4

Online-Kurse Seite 6, 7

Vorträge / Einzelveranstaltungen Seite 8, 9

Ausstellungen Seite 10, 11

Vorträge SHUG Seite 12

Semesterthema „Wetter - Wasser - Wedel“ ab Seite 40

Kursprogramm:

Gesellschaft und Leben ab Seite 13

- Geschichte / Zeitgeschehen
- Politik / Bürgerliches Engagement
- Ökonomie / Recht / Finanzen
- Globales Lernen / Bildung für nachhaltige Entwicklung / Umweltbildung
- Hundeschule
- Pädagogik / Familie / Erziehung
- Kommunikationstraining
- Persönlichkeitsentwicklung / Psychologie
- Philosophie / Religion / Ethik
- Länder- und Heimatkunde/Stadtkultur

Junge vhs Seite 20

Kultur und Gestalten ab Seite 21

- Cinemathek
- Literaturtheorie
- Literarische Praxis
- Theaterpraxis / Kleinkunst
- Malen / Zeichnen / Drucktechnik
- Plastisches Gestalten
- Textiles Gestalten
- Foto-,Film-,Audio- und sonstige Medienpraxis
- Musiktheorie

Gesundheit und Fitness ab Seite 29

- Entspannung / Stressbewältigung
- Tai Chi / Qi Gong
- Yoga
- Stundenplan
- Tagesworkshops
- Bewegung / Fitness
- Tanz
- Prävention / Gesundheit
- Frauengesundheit
- Ernährung

Sprachen und Verständigung ab Seite 47

- Deutsch als Zweitsprache
- Sprachprüfungen
- Stundenplan Integrationskurse
- Stundenplan Sprachen
- Arabisch
- Dänisch
- Englisch
- Business English
- Französisch
- Italienisch
- Japanisch
- Polnisch
- Spanisch
- Türkisch
- Ungarisch
- Einführung in die Hieroglyphenschrift

Beruf und IT-Kompetenz ab Seite 63

- IT-/Medien-Grundlagen/Allgemeine Anwendungen
- Kaufmännische IT- / Medienanwendungen
- Technische Grund- und Fachlehrgänge
- Softskills / Bewerbungstrainings

Überblick Bildungsurlaubsangebote Seite 67

Firmenseminare/Einzeltrainings Seite 67

Koordinierungsstelle Integration ab Seite 70

Grundbildung und mehr ab Seite 74

- Alphabetisierung/Lesen und Schreiben

Musikschule Wedel ab Seite 76

Stichwortverzeichnis Seite 78

Service und Hinweise ab Seite 79

- Impressum
- Anmelde- und Zahlungsverfahren
- Hinweise zum Datenschutz

Wir danken Kirsten Gragert und Thomas Heuer für ihre Fotobeiträge und Barbara Krüll für das Korrekturlesen und Gendern.

vhs Volkshochschule Wedel

Liebe Wedeler*innen,

stolpern Sie schon über diese Anrede? Und freuen sich mit uns, dass die Gender-Diskussion endlich auch in Ihrer Volkshochschule angekommen ist? Sie werden beim Lesen unseres neuen Programmheftes auf weitere Hinweise zu diesem Aspekt stoßen, lassen Sie sich überraschen und geben Sie uns gern Rückmeldung!

Unser Programm im Frühjahrssemester trägt den Titel „Wetter – Wasser – Wedel“ und greift das Thema Umwelt, Klima und Nachhaltigkeit auf. Das ist kein neues Thema, aber wir wollten uns als Team Ihrer Volkshochschule endlich eingehender damit beschäftigen. Will sagen: Wir möchten als Volkhochschule nachhaltiger werden, sorgfältiger mit unseren Ressourcen wie Strom und Wasser umgehen und die natürliche Umwelt fördern. Sie werden viele Angebote zum Schwerpunktthema finden: Sowohl im Bereich Film als auch in den vier Ausstellungen, die wir für Sie in diesem Frühjahr organisieren. Natürlich gibt es daneben auch wieder Sprach- und Sportkurse, Kurse für Schüler*innen und Jugendliche, für Hundeliebhaber*innen und Menschen, die sich um ihre berufliche Fortbildung kümmern möchten, für ältere Menschen, für Junggebliebene.

Im Zuge der allgemeinen Energie-Sparmaßnahmen musste die Volkshochschule aktiv werden: Die Raumtemperatur wurde abgesenkt, was nicht nur in den Entspannungskursen eine Umgewöhnung und Anpassung erfordert. Alte Glühbirnen wurden ausgetauscht, das Warmwasser wurde abgestellt. Wir sind im Prozess, das Haus, aber auch unsere Gewohnheiten im Team zu verändern und so das Thema nachhaltige Entwicklung für uns zu entdecken und umzusetzen.

Ein weiterer Schwerpunkt unserer Arbeit ist die Bereitstellung von Deutsch-Integrationskursen für Migrant*innen und vor allem im letzten Jahr, für Geflüchtete. Die enge Zusammenarbeit mit der Koordinierungsstelle Integration und die große Unterstützung durch ehrenamtliche Helfer*innen ermöglichen, diesen Menschen die sprachliche Teilhabe, das „Ankommen“ in Deutschland, zu erleichtern.

Neu bei uns im Haus ist Wedel-TV! Ja, wir haben jetzt einen eigenen Fernsehsender, der in den Sozialen Medien aus Wedel berichtet und der seinen Sitz bei uns im Haus hat. Wir freuen uns, dass einige der Mitarbeiter*innen an den Deutschkursen bei uns teilgenommen und jetzt eine tolle Arbeit gefunden haben. Übrigens: Wir haben ernsthaft überlegt, ob wir einen Kurs zum Sockenstricken anbieten sollten! Aber da sind einige von Ihnen sicher schon Fachleute, oder? Alte Techniken kommen wieder zum Einsatz, wie schön! Vielleicht haben Sie Lust, hier selbst als Kursleiter*in aktiv zu werden? Die Volkshochschule Wedel sucht neue Kursleitende! Vielleicht können Sie etwas, was Sie gern weitergeben möchten? Denken Sie nicht, dass Ihr Talent zu klein oder irrelevant ist! Kommen Sie vorbei, reden Sie mit uns, Sie sind herzlich eingeladen!

Ihr vhs-Team

PS: Corona-Maßnahmen gibt es bei uns im Haus nicht mehr. Wir appellieren aber weiterhin an die Vernunft unserer Besucher*innen, sich die Hände an den bereitgestellten Behältern zu desinfizieren und Maske zu tragen, wenn sie sich damit wohler fühlen. Wer erkältet ist, sollte das Haus nicht betreten, auch wenn der Test negativ ist. So sind wir gut durch die schweren Monate gekommen und genießen jetzt das wiedergewonnene Miteinander, die wöchentlichen Treffen in den Kursen, das gemeinsame Lachen und Lernen im Haus.

Volkshochschule Wedel

Staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung

Für alle Kurse, Veranstaltungen und Vorträge ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich

Wege:
über unsere Webseite, per E-Mail, per Anmeldeformular, per Weitermeldeliste, per Fax / Post

Volkshochschule Wedel

ABC-Straße 3
22880 Wedel
✆ 04103 9154-10
Fax 04103 9154-44
info@vhs.wedel.de
vhs.wedel.de

Büroöffnungszeiten

Mo, Di, Mi, Do, Fr 8.30 – 13.00 Uhr
Do 15.00 – 18.00 Uhr

Bankverbindung

Stadtsparkasse Wedel, IBAN DE49 2215 1730 0000 0320 50

VHS-Leitung

Dr. Silke Wienecke
Fremdsprachen
s.wienecke@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-91

Programmbereichsleitung

Dr. Claudia Bolsinger
Deutsch als Fremdsprache
Stellvertretende VHS-Leitung
c.bolsinger@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-93
Di, Do 9 – 12 Uhr

Jörg Peters
Grundbildung, Politik/Gesellschaft, EDV/IT
j.peters@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-92

Marlen Weber
Beruf, Gesundheit, Kultur, Junge vhs
m.weber@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-94

Verwaltung Deutschkurse

Katrin Both
Integrationskurse/BAMF
k.both@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-98

Information und Anmeldung

Jutta Smrcka
info@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-10

Cornelia Puck-Wiese
info@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-10

Kursbetreuung

Birgit Kremer
info@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-10

Alireza Mostofi
info@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-10

Heiko Penz,
info@vhs.wedel.de

Verwaltungsleitung

Beate Czerney
b.czerney@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-95

Verwaltung

Petra Rinke
p.rinke@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-96

Koordinierungsstelle Integration

Marta Litke
m.litke@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-81
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Lucia Emons
l.emons@vhs.wedel.de
✆ 04103 9154-99
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Landesverband Schleswig-Holstein vhs Qualität testiert

Zertifiziert nach AZAV ZERT PUNKT Trägerzulassung

Leitbild der vhs Wedel

Als kommunales Weiterbildungszentrum der Stadt Wedel verstehen wir uns als zentrale Einrichtung kommunaler Daseinsvorsorge im Bereich der Weiterbildung. Die Volkshochschule ist Ort lebenslangen Lernens, ein Bildungs-, und Begegnungszentrum für alle Bürger*innen, Unternehmen, Institutionen, Vereine und Verbände unserer Region. Mit unserer Arbeit stehen wir für gleiche Bildungschancen für alle. Als öffentlich verantwortetes Weiterbildungszentrum sind wir parteipolitisch und weltanschaulich unabhängig.

Wir orientieren uns in unserem Bildungsangebot an den Bedürfnissen der Menschen, am gesellschaftlichen Bedarf, an Entwicklungen des Arbeitsmarktes sowie an den örtlichen und regionalen Bedingungen.

Unser Leistungsspektrum:

- Wir beraten Bildungsinteressierte, informieren und unterstützen die Gestaltung individueller Bildungswege.

- Wir erstellen Bildungsangebote mit dem Ziel
  - Mehrsprachigkeit in einer zunehmend internationalisierten Gesellschaft zu fördern
  - Berufsübergreifende und fachspezifische Kompetenzen zu vermitteln, um berufliche Handlungsfähigkeit zu erwerben oder zu erhalten.
  - auf anerkannte Fortbildungsprüfungen vorzubereiten,
  - Gesundheit und Lebensqualität zu erhalten und zu fördern
  - Urteilsfähigkeit und Handlungskompetenz in einer demokratischen Gesellschaft zu erlangen
  - am gesellschaftlichen Leben teilhaben zu können.

- Darüber hinaus
  - entwickeln wir maßgeschneiderte Weiterbildungskonzepte für Auftraggeber aus Wirtschaft und Verwaltung und setzen diese zielgerichtet um
  - tragen wir durch Bildungs- und Beratungsangebote für Bürger*innen mit Migrationshintergrund zur sozialen, kulturellen und wirtschaftlichen Integration bei.
  - engagieren wir uns im Bereich des schulischen Ganztages
  - führen wir sowohl Bildungsmaßnahmen zur beruflichen Aktivierung und Eingliederung als auch zur beruflichen Weiterbildung durch, um Arbeitssuchenden die Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu verbessern.

Systematisch und konsequent arbeiten wir an der Verbesserung unseres Angebots und der Qualität unserer Einrichtung. Wir arbeiten aktiv zusammen in bildungsbezogenen Gremien auf Kreis- und Landesebene, in überregionalen Verbünden, mit Kammern, Betrieben und Wirtschaftsvertreter aus der Region, dem Bundesamt für Migration und Flüchtlinge sowie den regionalen Arbeitsagenturen und Jobcentern. Wir kooperieren mit den Volkshochschulen im Kreis und den Bildungs- und Kulturanbietern vor Ort.

Unsere Mitarbeiter*innen handeln verantwortungsbewusst und serviceorientiert. Engagement und Einsatzfreude zeichnen unsere Kursleitenden aus, die durch Fach- und methodische Kompetenz die Teilnehmenden bei ihrem Lernprozess anleiten und unterstützen. Unser Haus trägt durch seine erwachsenengerechte und moderne mediale Ausstattung zum erfolgreichen Bildungserwerb unserer Teilnehmenden bei.

Stand November 2021
Fachdienst Weiterbildung/VHS

Auf dieser Seite finden Sie online-Kurse der vhs Wedel und umliegender Volkshochschulen aus dem Kreis Pinneberg.

Wenden Sie sich für die Buchung bitte direkt an die betreffende vhs. Sie können von zu Hause aus bequem teilnehmen. Sie benötigen einen leistungsstarken Internetzugang sowie einen internetfähigen PC/Laptop mit Lautsprecher oder Kopfhörern. Melden Sie sich einfach für den jeweiligen Kurs an, Sie bekommen dann rechtzeitig vor der Veranstaltung per E-Mail einen Zugangscode von uns zugeschickt.

vhs Tornesch:

Kurs 231-2201-Z

Webinar: Finanzbuchführung 1
Xpert Business Lernnetz
20 Termine; dienstags und donnerstags vom 07.03. - 30.05.2023, jeweils von 18:30-20:30 Uhr.
Techniktest vom 27.02.-06.03.23, Mo. - Fr. 08:30 - 20:30 Uhr.
Nachholtermin: 01.06.23, Prüfung: 24.06.23
Gebühr: € 299,00

Kurs: 231-2203-Z

Webinar: Lohn und Gehalt 1
Xpert Business Lernnetz
20 Termine; dienstags und donnerstags vom 07.03. - 30.05.2023 jeweils von 18:30-20:30 Uhr.
Techniktest vom 27.02.-06.03.23, Mo. - Fr. 08:30 - 20:30 Uhr.
Nachholtermin: 01.06.23, Prüfung: 24.06.23
Gebühr: € 299,00

vhs Elmshorn:

Kurs 231-2551W

Buchführung Grundkurs - Online-Seminar
Termine: Mi., 01.03.2023 bis Mi., 22.03.2023, 18.00 - 21.15 Uhr, 4 Termine
Gebühr: € 109,00

231-3604W

Spanisch für Anfänger:innen ohne Vorkenntnisse – Online Seminar
Termine: Di., 31.01.2023 bis Di., 30.05.2023, 18.30 - 20.00 Uhr, 15 Termine, nicht in den Osterferien und am 28.02.
Gebühr: € 95,00

vhs Quickborn:

Kurs: 2106 ON Cloud

Du wolltest schon immer einen Roman schreiben?
Start: Mi., 18.01.2023, 18.30 – 20.30 Uhr, 12 Termine, Ort: VHS-Cloud
Gebühr: € 139,50

Kurs: 4360-A ON CLOUD

Griechisch A1.1 Online-Live-Kurs in der Cloud
Start: Mo., 16.01.2023, 17.30 bis 18.30 Uhr, 12 Termine, Ort: VHS-Cloud
Gebühr: € 90,00

vhs Halstenbek:

Kurs: 231-5106

Keine Angst vorm Online-Bewerbungsgespräch!
1 x Dienstag, 04.04.2023, von 17.00 - 19.30 Uhr
Gebühr: € 26,00

Kurs: 231-5107

Marketingtipps für mehr Kunden:innen
1 x Mittwoch, 26.04.2023, von 14.00 - 18.15 Uhr
Gebühr: € 43,00

ONLINE-KURSE

vhs Pinneberg:

Kurs: T5221

Handlettering für Einsteigerinnen und Einsteiger
So, 19.03.2023, 10.00-13.00 Uhr, Online-Unterricht (Zoom), 1 Termin
Gebühr: € 26,60

Kurs: T2727

Adobe Photoshop Online-Kompaktkurs I (Bildungsurlaub)
Mo - Fr, 24.4.2023 - 28.4.2023, 9.00-16.00 Uhr, Online-Unterricht (Zoom), 5 Termine
Gebühr: € 275,00

vhs Wedel:

Kurs: 231-3381

English B2/C1 Online: English practice and development
Di. 07.02.23, 18.00-19.30 Uhr, VHS-Haus, Online Kurs | 16 UStd. | 8 x
Gebühr: € 103,60

Kurs: 231-4506

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais®- Methode
Mo. 30.01.23, 20.00-21.30 Uhr, Online Kurs | 24 UStd. | 12 Termine
Gebühr: € 148,40

VORTRÄGE / EINZELVERANSTALTUNGEN

in der vhs Wedel, ABC-Straße 3

	Thema	Gebühren	Kurs-Nr.
Februar 2023			
Mi 01.02.2023 18.30	**Wir wollen einen Hund** **Nicol Rosenstock**	8,00 €	231-1303
Sa 04.02.2023 10.00	**Börsenführerschein: Ihre Geldanlage selbst gestalten – Schnupperkurs** **Klaus-G. Broscheit**	51,80 €	231-1216
Do 09.02.2023 19.00	**KiWI – Kino in Wedel: Wasser, Deiche, Land unter**	gebührenfrei	231-5225
Fr 10.02.2023 14.00	**Online-Banking – Geldgeschäfte von zuhause erledigen** **Klaus-G. Broscheit**	22,00 €	231-1217
Mi, 15.02.2023, 18.30	**Körpersprache von Hunden** **Nicol Rosenstock**	8,00 €	231-1304
Di 21.02.2023 18.00	**Mein CO2-Fußabdruck: Kleine Hebel, große Wirkung** **Peter Germann**	8,00 €	231-1441
März 2023			
Mi 01.03.2023 19.00	**Themenabend: Excel Pivot-Tabellen** **Zeitersparnis bei der Analyse von Daten und beim Erstellen von Diagrammen** **Sandra Mohr**	30,60 €	231-2938
Fr 03.03.2023 18.30	**Zutiefst Zuhören – ein etwas anders Kommunikationstraining** **Cheril von Barsewisch**	22,00 €	231-2332
Sa 04.03.2023 15.00	**Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben** **Cornelia Simonsohn**	29,40 €	231-5125
Do 09.03.2023 18.30	**Wohin mit den Urlaubsfotos ? Ihr persönliches Fotobuch - an einem Abend** **Thomas Heuer**	35,10 €	231-2955
Do 09.03.2023 19.00	**KiWI – Kino in Wedel: Wasser, Deiche, Land unter**	gebührenfrei	231-5225
Fr 17.03.2023 19.00	**Im Fokus: Urheberrecht für Kreative** **Tobias Kiwitt**	8,00 €	231-1210
Sa 18.03.2023 10.30	**Wohngesundes Bauen und Renovieren -** **was kommt nach dem Dämmen und Energiesparen?** **Stephan De Bona**	16,30 €	231-1448
Do 23.03.2023 19.00	**Sturmflut in Wedel zur Zeit von Johann Rist** **Dr. Arno Schöppe**	8,00 €	231-1426
Mi 29.03.2023 19.30	**Vorsorgevollmachten** **Jürgen Schnabel**	8,00 €	231-1207
Do 30.03.2023 17.30	**Klimawandel und Klimaanpassung in Wedel** **Peter Germann - Dominik Klaus - Christopher Seydewitz**	8,00 €	231-1442
Fr 31.03.2023 18.30	**Einführung in die Menschenrechte und das internationale Menschenrechts-system** **Tobias Kiwitt**	gebührenfrei	231-1212
April 2023			
Mi 05.04.2023 17.00	**Spannende Leinenspiele für Hunde - Impuls-Workshop für Einsteiger*innen** **Nicol Rosenstock**	12,00 €	231-1307
Mi 26.04.2023 19.30	**Testament - Erben und vererben** **Jürgen Schnabel**	8,00 €	231-1208
Do 27.04.2023 19.00	**KiWI – Kino in Wedel: Natur und Mystik**	gebührenfrei	231-5225

VORTRÄGE / EINZELVERANSTALTUNGEN

in der vhs Wedel, ABC-Straße 3

Mai 2023			
Fr 05.05.2023 11.00	**Die HafenCity - von Ost nach West** **Johann Peter Nissen**	16,00 €	231-1603
Di 09.05.2023 17.30	**Bäume in der Stadt – Klimawandel als Herausforderung** **Dominik Klaus**	8,00 €	231-1443
Mi 10.05.2023 17.00	**Von der Doppeleiche an die Elbe – Auf Zeitreise durch Wedeler Straßen** **Eine Stadtführung mit historischem Tiefgang. Teil 3** **Anke Rannegger, Andreas Müller**	8,00 €	231-1421
Do 11.05.2023 19.00	**KiWI – Kino in Wedel: Natur und Mystik**	gebührenfrei	231-5225
Fr 12.05.2023 17.00	**Spannende Rückrufspiele für Hunde - Impuls-Workshop für Einsteiger*innen** **Nicol Rosenstock**	12,00 €	231-1308
Di 16.05.2023 19.00	**Musikgeschichte(n) zum Feierabend** **Nietzsche –„Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“** **Dr. Anke Schmitt**	8,00 €	231-5311
Fr 26.05.2023 19.00	**Der "Schrecken von Wedel" und andere Ungeheuer.** **Echte Menschen, schicksalshafte Verstrickungen, wahre Affairen aus Wedel** **Dr. Arno Schöppe**	8,00 €	231-1425
Juni 2023			
Do 01.06.2023 17.30	**Digitaler „Frühjahrsputz“ – So räumen Sie ihre Geräte auf** **Klaus-G. Broscheit**	29,40 €	231-2930
Fr 02.06.2023 11.00	**Der Friedhof Ohlsdorf als begehbares Geschichtsbuch** **Johann Peter Nissen**	16,00 €	231-1604
Sa 03.06.2023 15.00	**Schreibwerkstatt – Kreatives Schreiben** **Cornelia Simonsohn**	29,40 €	231-5126
Mi 07.06.2023 17.00	**Spannende Schnüffelspiele für Hunde: So viel mehr als nur suchen und finden!** **Nicol Rosenstock**	12,00 €	231-1309
Do 08.06.2023 19.00	**KiWI – Kino in Wedel: Klima, Phantasy und Science Fiction**	gebührenfrei	231-5225
Fr 09.06.2023 18.30	**Zutiefst Zuhören – ein etwas anders Kommunikationstraining** **Cheril von Barsewisch**	22,00 €	231-1735
Fr 09.06.2023 19.00	**Wenn Ärzt*innen Fehler machen - Grundlagen des Haftungsrechts für Ärzt*innen und Patient*innen** **Tobias Kiwitt**	8,00 €	231-1215
Di 13.06.2023 19.00	**Musikgeschichte(n) zum Feierabend** **Melodramen - eine vergessene Kunstform** **Dr. Anke Schmitt**	8,00 €	231-5312
Sa 17.06.2023 15.00	**Impro-Theater** **Cornelia Simonsohn**	23,00 €	231-5802
Juli 2023			
Do 13.07.2023 19.00	**KiWI – Kino in Wedel: Klima, Phantasy und Science Fiction**	gebührenfrei	231-5225

Sehen Sie sich die Aufgaben der vhs in einem Videoclip an:
https://youtu.be/Ev-6EGF1CG4

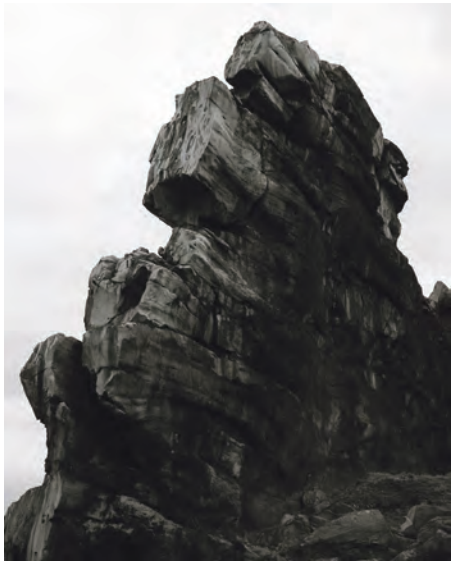
Ausstellungen Frühjahr 2023:

Hart - Fotos

Ausstellung vom 6. Februar bis 3. März 2023
Eröffnung am 6. Februar 2023 , 19.00 Uhr

Fotoausstellung von Janusz Beck

Diese Berge und Wälder sind umrankt von deutscher Geschichte und germanischen Mythen. Die scheinbar ursprünglichen Wälder und Berge waren Sehnsuchtsorte der deutschen Romantik. Doch Ortsnamen wie Elend und Sorge zeugen bis heute von der Ausbeutung von Mensch und Umwelt. Nach dem Krieg durchzog die innerdeutsche Grenze die Berge, aktuell zerstört der Klimawandel den Waldbestand großflächig. Die bewaldeten Berge gaben dem Mittelgebirge einst ihren Namen: Hart. Daraus wurde im Laufe der Zeit der heutige Name der Region: Harz. Die Serie Hart beschäftigt sich mit einem weit gefassten Landschaftsbegriff, der soziokulturelle, ökonomische und ökologische Kontexte sowie die vielfältige Wechselwirkung zwischen Mensch und Umwelt in der Landschaft mit einschließt. Die Kombination von dokumentarischen Fotografien mit gesammelten Pflanzen und Objekten stellt ein Archiv dar, dass die Identität und den Zustand einer Region und einer Gesellschaft protokolliert und in Frage stellt.



Janusz Beck, geboren 1983, studierte in Hamburg Fotografie bei Vincent Kohlbecher.

Naturgewalten - Zeichnungen

Ausstellung vom 13. März bis 6. April 2023
Eröffnung am 13. März 2023 , 19.00 Uhr

Zeichnungen von Rolf Chrubassik

Seit Jahrzehnten hält Rolf Chrubassik, Jahrgang 1946, die Landschaften in Schleswig-Holstein in seinen Zeichnungen fest. Mit Tusche und Feder fasst er sowohl schmale Halme und Federn als auch Gischt und Felsen, Robben und Möwen. Zarte Farbakzente – mit einfachem Buntstift hinzugefügt – unterstreichen die Linien, das wechselnde Licht. Viele Zeichnungen stellen reale Orte, zum Beispiel auf Sylt dar, sind aber in ihrer einfachen Klarheit zeit- und ortlos.

AUSSTELLUNGEN vhs Volkshochschule Wedel

in der VHS Wedel, Foyer 1. Stock
Öffnungszeiten täglich 10 bis 21 Uhr

Leseland DDR - Plakate

Ausstellung vom 2. Mai bis 26. Mai 2023
Eröffnung am 2. Mai 2023 , 19.00 Uhr

Eine Ausstellung der Bundesstiftung zur Aufarbeitung der SED-Diktatur von Stefan Wolle

Die 20 Ausstellungstafeln mit Texten, Bildern und Videos laden ein zu einer anschaulichen Zeitreise durch das Leseland DDR. Ein Land, dessen Obrigkeit an die Macht des geschriebenen Wortes glaubte und es zugleich fürchtete. Wo das Lesen und Schreiben mit großem Aufwand gefördert wurde, während politisch unerwünschte Literatur in Bibliotheken nur mit einem Giftschein zugänglich war und Post und Reisende aus dem Westen nach Gedrucktem gefilzt wurden.
Leseland DDR erzählt vom Eigensinn der Menschen, die sich ihre Lektüre nicht vorschreiben lassen wollten, die für rare Bücher Schlange standen und auf der Leipziger Buchmesse so manchen begehrten Titel westdeutscher Verlage heimlich in die Tasche steckten. Die Tafeln der Ausstellung führen aber auch in die Welt der Krimis, Märchen und Science-Fiction ein, sie berichten von der Literatur aus der Sowjetunion, den schreibenden Arbeitern des sozialistischen Realismus und sie lassen in alte Kochbücher blicken. Leseland DDR ist ein Beitrag zur Kulturgeschichte der SED-Diktatur.

Stadt und Land - Fotos

Ausstellung vom 5. Juni bis 30. Juni 2023
Eröffnung am 5. Juni 2023 , 19.00 Uhr

Fotos von Heiko Penz

Bisher war Heiko Penz mit seiner Kamera in Städten unterwegs: Wedel, Hamburg, Berlin, Neapel, Lissabon ...
Sein neuestes Fotoabenteuer führte ihn in eine gegensätzliche Welt: Er sieht in der oberflächlichen Kälte und Kargheit Islands ursprüngliche Schönheit und Naturgewalt.
Für seine Arbeit bekam der Wedeler auch schon einige Preise: Während des Lockdowns im Jahr 2020 z.B. belegte er beim Fotowettbewerb der „Hamburger Morgenpost“ die Plätze eins und zwei.

Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft SHUG

Veranstaltungen 2023 1. Halbjahr

Vorträge

02.02.23	Prof. Dr. Ulrich Jürgens Vom Geographischen Institut **Food Waste – Entsorgung von Lebensmitteln entlang der Verwertungskette**
16.03.23	Prof. Dr. Frank Meisel Vom Institut für BWL **Trends in Logistik und Mobilität: Wohin geht es mit Digitalisierung und Nachhaltigkeit?**
04.05.23	Prof. Dr. Thorsten Burkard Vom Institut für klassische Philologie **Pax optima rerum. Die Friedensschriften des Erasmus von Rotterdam.** *in Zusammenarbeit mit der VHS Wedel*
01.06.23	Prof. Dr. Wolfgang Lieb Vom Institut für Epidemiologie **Volkskrankheiten – Was lehrt uns die Epidemiologie?**

Die Vorträge finden im Johann-Rist-Gymnasium um 19 Uhr statt.

Gesellschaft und Leben

Programm-bereichsleitung:

Jörg Peters

j.peters@vhs.wedel.de

04103 9154-92

Für alle Kurse, Veranstaltungen und Vorträge ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich

Wege:
über unsere Webseite, per E-Mail, per Anmeldeformular, per Weitermeldeliste, per Fax / Post

GESCHICHTE/ZEITGESCHICHTE

Von der Doppeleiche an die Elbe - Auf Zeitreise durch Wedeler Straßen

231-1421
Eine Stadtführung mit historischem Tiefgang. Teil 3

Wer von der Doppeleiche Richtung Elbe geht, ist in Schulau unterwegs, einem Wedeler Ortsteil, der bis zum Jahr 1909 selbstständig war. Statt möglichst schnell zum Hafen oder zum Fähranleger zu eilen, lohnt es sich, auf dem Weg innezuhalten und sich für die Geschichten zu interessieren, die die Häuser am Straßenrand erzählen. Woher kennen wir sie? Aus dem Stadtarchiv.
Diese Stadtführung greift auf die Schätze des Stadtarchivs zurück, um die Vergangenheit lebendig werden zu lassen. Der Weg führt die Teilnehmenden vom Wohnhaus des Baumeisters Hatje vorbei an Elbburg und Villa Ladiges zu Hafen und Willkomm Höft. Nach einem kleinen Abstecher über den Parnass geht es hoch zur Theodor-Johannsen-Siedlung und von dort aus wieder zurück zum Startpunkt. Der Besucherblick wird kundig gelenkt auf - mitunter versteckte - Spuren aus der Vergangenheit, die dank vorhandener Archivalien ihre volle Bedeutung entfalten.
Wichtiger Hinweis: Die Stadtführung umfasst etwa 2,5 km und wird zu Fuß durchgeführt. Deshalb sollte den Teilnehmenden ein zügiges Gehtempo zwischen den Haltepunkten möglich sein.
Start der Führung: Gedenkstein an der Doppeleiche (Kreuzung Bahnhofstraße-Tinsdaler Weg)
Führungsteam: Anke Rannegger, Dr. Andreas Müller

Mi. 10.05.23, 17.00-18.30 Uhr
Exkursion in Wedel | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Andreas Müller

Der "Schrecken von Wedel" und andere Ungeheuer.

231-1425
Echte Menschen, schicksalshafte Verstrickungen, wahre Affairen aus Wedel

Wie ein Seeungeheuer tauchte er in Wedel auf, im Oktober 1933. Karl Heuer, der vom Wedeler Bürgermeister Dr. Ladwig als „Schrecken von Wedel“ bezeichnete wurde. Ein Mann, dessen pure Anwesenheit weinselige Gasthausbesucher zum augenblicklichen Verlassen der Gastwirtschaft nötigte. Auch der Rat der Stadt, unter ihnen der oberste NSDAP-Parteichef, zogen es vor, geschlossen dem Beispiel der anderen Gäste zu folgen. Sonst waren die Wedeler beileibe nicht aufs Maul gefallen, hier aber zog der Ton der neuen Zeit ein: "Wir wollen hier aufräumen". Was hatten die Wedeler zu verbergen? Womit konnte man ihnen Angst einjagen? Konnten sie sich wehren? Ein Vortrag mit Original-Akten und vielen Archivbildern.

Fr. 26.05.23, 19.00-20.30 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Arno Schöppe

Sturmflut in Wedel zur Zeit von Johann Rist

231-1426

Der prominente Augenzeuge Johann Rist, Pastor in Wedel, beschreibt die Katastrophe: "Dieses war die erschreckliche Wasserflut, welche im 1634 Jahre die Länder an der Westsee gelegen, mit einer so ungläublichen Macht, wie auch in großer Eilfertigkeit überschwemmte, daß viel tausend Menschen und Vieh innerhalb weniger Stunden untergingen und jämmerlich ersoffen." Der Zustand von Wedel ist mitleiderregend. Die einst 120 Höfe im Kirchspiel Wedel sind zum großen Teil verwahrlost. Und zu allem Unglück befindet sich ganz "Teutschland" im 30-jährigen Krieg.
Ein Lichtbilder-Vortrag über das Städtchen Wedel und seine Bewohner. Skurriles und Kurioses aus den Berichten von Johann Rist.

Do. 23.03.23, 19.00-20.30 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Arno Schöppe

POLITIK/BÜRGERSCHAFTLICHES ENGAGEMENT

Aktuelle politische Ereignisse

231-1101
Gesprächs-Kreis

In diesem Gesprächskreis erörtern wir aktuelle politische Ereignisse und versuchen, in gemeinsamen Gesprächen geschichtliche Hintergründe und soziale Zusammenhänge zu erkennen.

Mi. 01.02.23, 16.30-18.00 Uhr
Graf-Luckner-Haus, Raum "Elbe" | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
Michael Grill

Gesprächskreis für Frauen ab 60 (nachmittags)

231-1106

Sie suchen den Kontakt zu anderen Menschen? Ihnen liegt viel am Austausch über eigene Lebenserfahrungen, Zeitfragen und gesellschaftliche Entwicklungen? Sie freuen sich aber auch über neue Anregungen und Informationen zu lebenspraktischen Themen, zu Kultur, Religion und menschlichem Wissen? Dann sind Sie in unserem Gesprächskreis richtig! Wir verbinden in lockerer Runde das Angenehme mit dem Nützlichen. Wir greifen die Themen auf, die in der Luft liegen und die Sie beschäftigen.

Fr. 10.02.23, 15.30-17.00 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 62,00 / Erm. I € 40,90 / Erm. II € 18,30
Dorothea Bilger

ÖKONOMIE/RECHT/FINANZEN

Vorsorgevollmachten

231-1207

Wie vermeide ich es, wenn ich aufgrund von Krankheit oder Alter nicht mehr in der Lage bin, meine Angelegenheiten selbst zu regeln, dass ein gerichtlich eingesetzter Betreuer, den ich vielleicht noch nicht einmal kenne, über mein Vermögen verfügt oder bestimmt, wo ich wohne? Wie sorge ich als Patient in der letzten Lebensphase für eine würdige Behandlung meiner selbst?
Der Wedeler Rechtsanwalt und Notar Jürgen Schnabel erläutert in seinem Vortrag die aktuelle Rechtslage und verschafft Ihnen einen Überblick über die von Ihnen selbst zu treffenden Vorsorgemaßnahmen.

Mi. 29.03.23, 19.30-21.00 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Jürgen Schnabel

Testament - Erben und vererben

231-1208

Wenn Sie sicher gehen wollen, dass Ihr Vermögen nach Ihrem Tod in die richtigen Hände kommt, müssen Sie rechtzeitig Vorsorge treffen. Das können Sie aber mit einem Testament oder einem Erbvertrag erreichen. Die richtige Regelung zu treffen ist nicht immer ganz einfach, so z.B. wenn Sie in zweiter Ehe verheiratet und wenn verschiedene Kinder vorhanden sind. Wichtig ist auch für junge Ehepaare, sich unbedingt Gedanken für eine Regelung in Bezug auf die Betreuung/Vormundschaft kleiner Kinder und die entsprechenden finanziellen Aspekte zu machen und dies zu regeln. Der Wedeler Rechtsanwalt und Notar Jürgen Schnabel gibt an diesem Abend einen Überblick über die wichtigsten Aspekte des Themas.

Mi. 26.04.23, 19.30-21.00 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Jürgen Schnabel

Im Fokus: Urheberrecht für Kreative

231-1210

Das A und O des Urheberrechts steht im Mittelpunkt dieses Seminars. So begeistert z.B. Fotograf*innen einzigartige Bilder schießen, Grafiker*innen die Bilder anderer Fotograf*innen verwenden, Maler*innen andere Bilder als Vorlagen oder Autor*innen Texte anderer Autor*innen verwenden, so machen sie sich oft nicht klar, dass sie damit die Rechte anderer Künstler*innen verletzen. In diesem Vortrag erklärt Rechtsanwalt Tobias Kiwitt praxisnah und anschaulich, wie sich Künstler*innen rechtssicher verhalten. Sie erfahren, worauf sie unbedingt achten müssen, - wenn sie Personen ablichten; - wenn sie andere Fotos oder Bilder als Vorlage verwenden (Stichwort: freie Benutzung) - wenn sie Gebäude und Bauwerke fotografieren oder abmalen - was sie unter ihrem Namen veröffentlichen dürfen; - was Panoramafreiheit bedeutet - was Nutzungsrechte sind und wie eine Vergütung hierfür aussehen

kann Der Kurs vermittelt Tipps aus der Praxis und gibt Gelegenheit, bereits vorhandenes Wissen zu vertiefen und Fragen zu erläutern.

Fr. 17.03.23, 19.00-20.30 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Tobias Kiwitt

Einführung in die Menschenrechte und das internationale Menschenrechtssystem

231-1212

Was tun, wenn mein Menschenrecht verletzt wird? Vereinte Nationen, Europäischer Gerichtshof für Menschenrechte und das Völkerrecht -- die Menschenrechte stellen ein einzigartiges universell anerkanntes und rechtlich kodifiziertes Wertesystem der Gegenwart dar. Dieser Kurs vermittelt eine anschauliche Einführung in die Idee und Dogmatik der Menschenrechte, ihren Strukturen, Verfahren und aktuellen Herausforderungen im System des internationalen Menschenrechtsschutzes. Rechtsanwalt Tobias Kiwitt, Mitglied der Themenkoordinationsgruppe Menschenrechtsbildung bei Amnesty International, führt in diesem Kurs ehrenamtlich in die Grundzüge des Menschenrechtssystems ein und vermittelt das notwendige Rüstzeug, um das System der Menschenrechte zu verstehen.

Fr. 31.03.23, 18.30-20.45 Uhr
VHS-Haus | 3 UStd. | 1 x
gebührenfrei
Tobias Kiwitt

Wenn Ärzt*innen Fehler machen

231-1215
Grundlagen des Haftungsrechts für Ärzt*innen und Patient*innen

In Deutschland ereignen sich jährlich etwa zwei Millionen ärztliche Behandlungsfehler. 12.000 ärztliche Behandlungsfehler werden durch gerichtliche Verfahren jährlich hinterfragt. Nach Schätzungen sterben jährlich 8.000 bis 20.000 Menschen in Deutschland an den Folgen von Behandlungsfehlern. Die Ursachen sind vielfältig. Der Kostendruck in Kliniken macht das System für ärztliche Behandlungsfehler fraglos anfälliger. Patientenanwalt Tobias Kiwitt, Autor des Buches "Medizinrecht für Ärzte und Patienten", vertritt seit Jahren Patienten ärztlicher Behandlungsfehler. Anhand von Praxisbeispielen gibt er einen Überblick über die Rechte des Patienten. Ein Kurs, der auch Ärzten eine Orientierung über das Arzthaftungsrecht vermittelt. Im Anschluss können die Teilnehmer ihre Fragen stellen.

Fr. 09.06.23, 19.00-20.30 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Tobias Kiwitt

Börsenführerschein: Ihre Geldanlage selbst gestalten - Schnupperkurs

231-1216

In diesem Schnupperkurs bekommen sie einen Einblick, welche Vorteile die individuelle Geldanlage trotz seiner Risiken mit sich bringt.
Es werden Ihnen Möglichkeiten erläutert, Geldgeschäfte, insbesondere den privaten Aktienhandel, modern und kostenreduzierend aufzubauen und selbst zu gestalten. Außerdem werden Ihnen die Voraussetzungen und erforderlichen Maßnahmen beim Börsenhandel genannt, damit sie mit Ihren Geldgeschäften erfolgreich sein können.
Teilnahmevoraussetzungen: PC-Basiswissen und Tastaturkenntnisse erleichtern den Erfolg. Bringen Sie nach Möglichkeit Ihr eigenes Notebook/Laptop inkl. Netzteil mit.

Sa. 04.02.23, 10.00-16.00 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 1 x
€ 51,80
Klaus - G. Broscheit

Anzeige

Online-Banking - Geldgeschäfte von zuhause erledigen

231-1217

Bei Banken und Sparkassen werden immer mehr Filialen abgebaut und der Kunde muss sich neu orientieren. Mit einem Internetzugang ist das Online-Banking eine einfache und schnelle Alternative.
Dabei ist es gar nicht so kompliziert, wie immer angenommen wird. Egal, ob Sie ihr eigenes Gerät (Laptop) mitbringen oder ein VHS-Desktopgerät nutzen, in diesem Kurs lernen Sie, Überweisungen zu tätigen, Konteneinsicht zu nehmen und vieles andere mehr ganz bequem von zuhause zu erledigen. Wir werden beispielhaft Simulations-Überweisungen durchführen, also praxisnahe Übungen mit einem Demokonto gestalten. Kenntnisse in Sicherheitsfragen und Schutzmechanismen führen zur akkuraten Nutzung, PC- und Tastaturkenntnisse erleichtern den Erfolg.

Fr. 10.02.23, 14.00-16.00 Uhr
VHS-Haus | 2,67 UStd. | 1 x
€ 22,00
Klaus - G. Broscheit

GLOBALES LERNEN/BILDUNG FÜR NACHHALTIGE ENTWICKLUNG/ UMWELTB

HUNDESCHULE

Wir wollen einen Hund

231-1303

Was kann und muss ich beachten VOR dem Hundekauf und was bleibt eine "Wundertüte"?
In diesem Vortrag werden alle relevanten Punkte besprochen, die im Zusammenhang mit der Anschaffung eines Hundes zu beachten sind. Dazu gehören Überlegungen zur Auswahl des Hundes, Vorbereitungen für den Einzug in das neue Zuhause,Rechte und Pflichten von Hundehaltern, artgerechte Haltung, Kosten (Futter und Tierarzt), Kinder und Hundjsowie wichtige Tipps für die ersten Tage und Nächte mit dem neuen Familienmitglied.

Mi. 01.02.23, 18.30-20.00 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Nicol Rosenstock

Körpersprache von Hunden

231-1304

Was will mein Hund mir sagen? Was fühlt er gerade? Was wird er wahrscheinlich als nächstes tun? Wäre es nicht wunderbar, wenn man als Hundehalter diese Fragen beantworten kann? Dabei ist das gar nicht so schwer, wie viele meinen. Denn ein Hund ist auf keinen Fall stumm: Er „spricht“ mit seinem Körper! Die Bewegung jedes einzelnen Körperteils hat eine Bedeutung. In diesem Vortrag gehen wir darauf ein, wie man seinen Hund „lesen“ lernt und wie die eigene Körpersprache Einfluss auf dessen Wohlbefinden hat. Eine Bereicherung für Mensch und Hund!

Mi. 15.02.23, 18.30-20.00 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Nicol Rosenstock

Spannende Leinenspiele für Hunde

231-1307
Impuls-Workshop für Einsteiger*innen

"Mein Hund läuft eigentlich ganz gut an der Leine, außer ..." Wenn Ihnen dieser Satz gerne mal über die Lippen kommt, bist du hier genau richtig. Manchmal müssen wir nur alte Muster durchbrechen und mit neuem Elan eine bestimmte Thematik angehen. Gewürzt mit einer Prise Spaß und einem Schuss Übung und schon läuft es wie am Schnürchen. Um das zu erreichen, trainieren wir:
- dass Ziehen nicht zum Erfolg führt,
- verschiedene Ablenkungsreize,
- ein situativ angemessenes Handling,
- eine Veränderung der Erwartungshaltung.

Ist das Leinelaufen erst einmal gefestigt, wird es auf Dauer auch in schwierigen Situationen gelingen. Voraussetzung für ein erfolgreiches Training ist, dass Ihnen der Satz aus der Einleitung bekannt vorkommt.

Mi. 05.04.23, 17.00-18.30 Uhr
Außentermin | 2 UStd. | 1 x
€ 12,00
Nicol Rosenstock

Spannende Rückrufspiele für Hunde

231-1308
Impuls-Workshop für Einsteiger*innen

"Mein Hund muss nichts können, er soll nur kommen, wenn ich ihn rufe!" Kann das funktionieren? Die Antwort ist eindeutig: Jein. Denn der Hund muss zu Beginn erst einmal verschiedene Dinge können, um einen Rückruf unter Ablenkung zu befolgen. Sie sind hier goldrichtig, wenn:
- der Hund bereits gut auf seinen Namen reagiert
- er ohne Ablenkung zuverlässig kommt
- auch das Sitzenbleiben schon recht gut funktioniert

Sind diese Grundlagen noch nicht geschaffen, sprechen Sie uns gerne an. Wir werden dann gemeinsam diese Basis festigen, so dass dieses intensive Rückruftraining erfolgreich abgeschlossen werden kann.

Fr. 12.05.23, 17.00-18.30 Uhr
Außentermin | 2 UStd. | 1 x
€ 12,00
Nicol Rosenstock

Gesellschaft und Leben

Mein CO2-Fußabdruck: Kleine Hebel, große Wirkung

231-1441

In diesem Vortrag geht der Klimaschutzmanager der Stadt Wedel, Peter Germann, der Frage nach, welche konkreten, persönlichen Verhaltensänderungen die größte „Hebelwirkung“ für den persönlichen CO2-Fußabdruck haben. Dabei wird zum einen qualititativ benannt, welche Alternativen zur Verfügung stehen (z.B. vegetarische Ersatzprodukte statt Fleisch; Fernzug statt Flieger) und dann quantitativ auf die geschätzten Einsparpotenziale eingegangen.

Di. 21.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Peter Germann

Klimawandel und Klimaanpassung in Wedel

231-1442

In drei Präsentationen erklären Peter Germann, Klimaschutzmanager der Stadt Wedel, Dominik Klaus, Experte für Bauen und Umwelt, sowie Christopher Seydewitz, Leiter der Stadtentwässerung, Klimawandel und Klimaanpassung in Wedel.
Zuerst wird auf aktuelle Klimamodell-Berechnungen für die Metropolregion Hamburg im Allgemeinen und für das Stadtgebiet von Wedel im Speziellen eingegangen. Dabei gibt Peter Germann einen Überblick auf relevante Klimaänderungssignale wie z.B. die Veränderung von Starkregentagen und daraus ableitbare Folgen für Mensch und Umwelt.
Weiter geht es mit der Anpassung und den Fragestellungen: Wie könnte eine Anpassung an die Auswirkungen des Klimawandels durch Bäume, Pflanzung von "Klimabäumen" und Begrünung in der Stad aussehen? Wie schütze ich mein Haus vor Starkregenfolgen? Welche Projekte wurden bisher von der Stadtentwässerung umgesetzt?

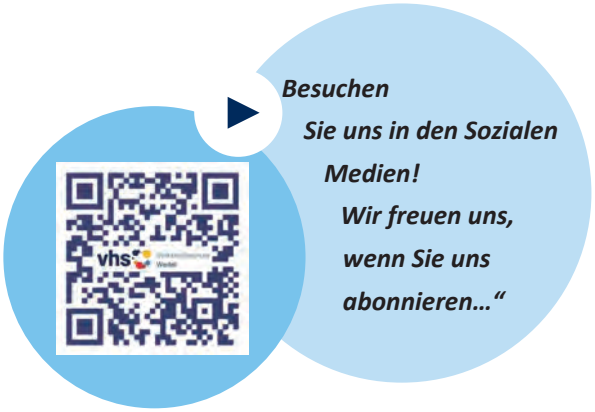
Do. 30.03.23, 17.30-19.00 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Peter Germann, Dominik Klaus, Christopher Seydewitz

Bäume in der Stadt - Klimawandel als Herausforderung

231-1443

Der Baum ist ein echter Alleskönner. Er ist Sauerstoffproduzent, Klimaanlage, Wasserspeicher, Lebensraum, Feinstaubfilter, er belebt die Landschaft, spendet Schatten und steht für generationenübergreifenden Zusammenhalt. Auch wahr ist allerdings, dass Bäume es aktuell im städtischen Umfeld und in der freien Landschaft besonders schwer haben. Die allgemeine Baumgesundheit schwächelt und viele Bäume müssen aufgrund von Krankheiten gefällt werden.
Im Vortrag werden zum einen Bäume und ihre Leistungen für die Umwelt dargelegt. Im Begrenzen des Klimawandels werden Bäumen hohe Potentiale für naturbasierte Klimaschutzmaßnahmen zugeschrieben. Außerdem richtet sich der Blick auf das, was es den Bäumen aktuell so schwermacht und welche Lösungen sich daraus für zukünftige Baumpflanzungen ergeben (Stichwort: „Klimabäume“).
Zum Abschluss nennt Dominik Klaus Maßnahmen, wie geschwächte Bäume aktuell unterstützt werden können, und geht auf rechtliche Aspekte ein: Welchem Schutz unterliegen Bäume momentan und genügt das überhaupt? Welche Anforderungen ergeben sich bezüglich der Verkehrssicherheit von Bäumen?

Di. 09.05.23, 17.30-19.00 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Dominik Klaus



Anzeige

Profis für alle Baustoffe!
i&M Bauzentrum Lüchau
Wedel • Rissener Str. 142 • ☎ 04103 / 8009-0
Wedel Elmshorn Halstenbek Uetersen Vaale HH-Volkspark HH-Wandsbek Sittensen
luechau.de

Wohngesundes Bauen und Renovieren

231-1448
Was kommt nach dem Dämmen und Energiesparen?

Zweifelsohne steht das Heizkosten- und Stromsparen aktuell im Mittelpunkt, wenn wir renovieren, sanieren oder gar neu bauen. Mit intelligenten Dämmmaßnahmen können wir dafür viel tun. Aber die Gefahr von schnellen, wenig durchdachten Baumaßnahmen ist groß, von bauphysikalischen Fehleinschätzungen bis zur Auswahl falscher Materialien gibt es einige Hürden zu überwinden und vor allem den Gesamtblick zu behalten. Der Workshop erklärt dazu einige Grundprinzipien.
Ein weiterer Schwerpunkt dieses Workshops sind natürliche, ressourcenschonende, gesunde Bau- und Dämmstoffe sowie Naturfarben - denn, nach der Dämmung kommen der Innenausbau und die Gestaltung. Wo kann man sie wie einsetzen, was ist sinnvoll, machbar und v.a. verhältnismäßig. Mit jedem Pinselstrich in den eigenen vier Wänden legen wir fest, wie unser Wohnklima sein wird. Der Workshop klärt auf über alltägliches greenwashing bei Bauprodukten, über Inhaltsstoffe, und zeigt auf, warum es wichtig ist, möglichst wenige, einfach und natürlich rezipierte Materialien einzusetzen.
Teilnehmende bekommen die Möglichkeit, sich einige Baustoffe/-materialien vor Ort genauer anzuschauen.

Sa. 18.03.23, 10.30-12.15 Uhr
VHS-Haus | 2.33 UStd. | 1 x
€ 16,30 / Erm. I € 12,20 / Erm. II € 7,80
Stephan De Bona

PÄDAGOGIK/ERZIEHUNG/FAMILIE

Gedächtnistraining

231-1727

Mit einem Trainingsprogramm für geistige Fitness sollen die geistigen Ressourcen ohne Leistungsdruck, dafür aber mit Humor und Kreativität erschlossen und die Leistungsfähigkeit des Gehirns gesteigert werden. Durch regelmäßiges Gedächtnistraining wird eine bessere Durchblutung des Gehirns sowie eine vermehrte Durchblutung aller Organe gefördert und damit auch eine bessere Sauerstoffzufuhr und Anregung des Stoffwechsels, was sich als aktive Gesundheitsvorsorge sehr positiv auswirken kann. Lernstoffe werden besser verarbeitet, die Konzentrationsfähigkeit erhöht, Lang- und Kurzzeitgedächtnis geschult. Denn es gibt kein gutes oder schlechtes Gedächtnis, sondern nur ein geübtes oder ein ungeübtes Gedächtnis.

Mi. 01.02.23, 11.00-12.00 Uhr
VHS-Haus | 13,33 UStd. | 10 x
€ 55,30 / Erm. I € 37,10 / Erm. II € 17,70
Claudia Hundt

KOMMUNIKATIONSTRAINING

Einführungskurs in die Gewaltfreie Kommunikation nach Marshal Rosenberg

231-1732

An diesem zweitägigen Intensivseminar lernen Sie die Grundlagen der "Gewaltfreien Kommunikation" (GFK) kennen und können anhand eigener Bespiele ihre Wirkung einschätzen. Bei der GFK geht es darum, das Konzept von "Richtig" und "Falsch" zu verlassen und stattdessen zu einer Sprache der erfüllten und unerfüllten Bedürfnisse zu finden. In Kleingruppen werden wir die 4 Schritte der GFK anwenden:
- Beobachtungen ohne Bewertungen
- Gefühle ohne Unterstellung
- Bedürfnisse ohne Strategie
- Bitte ohne Forderung.

Die GFK unterstützt uns dabei, in eine gute Verbindung mit uns selbst und anderen zu kommen und sowohl innere wie äußere Konflikte friedvoll lösen zu können. GFK wird inzwischen weltweit unterrichtet und ist Bestandteil bei Mediations- und Coaching-Ausbildungen.
Bitte bringen Sie für die Seminartage Schreibzeug sowie Verpflegung mit.

Sa. 25.02.23, 10.00-16.00 Uhr
Sa. 04.03.23, 10.00-16.00 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 2 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Birgit Krohn, Gisela Lange

Gewaltfreie Kommunikation nach Marshal Rosenberg - Vertiefung

231-1733

Aufbauend auf die bekannten Grundlagen der GFK wenden wir uns der Anwendung im Alltag, im Umgang mit uns selbst und Anderen zu. Dieses Seminar richtet sich an Personen, die bereits Einblicke in die GFK (Einführungskurs) gewonnen haben.

Sa. 29.04.23, 10.00-16.00 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 1 x
€ 50,00 / Erm. I € 34,20 / Erm. II € 17,20
Birgit Krohn

Zutiefst Zuhören

231-1735
- ein etwas anderes Kommunikationstraining

Was heißt zutiefst zuhören? Dieses Verständnis führt zu besserer Kommunikation und mehr Wohlbefinden, Begeisterung und Präsenz im Hier und Jetzt. Wir experimentieren und spüren, was für einen Raum wir dem anderen und uns selber geben können. Gleichzeitig erleben wir, was im Wege steht, um zutiefst zuzuhören. Schwer nachzuvollziehen? Neugierig? Probiere doch mal aus, wie einfach und gelassen das Leben sein kann.

Fr. 09.06.23, 18.30-20.30 Uhr
VHS-Haus | 2,67 UStd. | 1 x
€ 22,00 / Erm. I € 15,40 / Erm. II € 8,30
Cheril von Barsewisch

Gesellschaft und Leben

PHILOSOPHIE/RELIGION/ETHIK

Einführung in die Philosophie
231-1812

Seit den Fernseh-Talk-Sendungen von Richard David Precht und Peter Sloterdijk ist die Philosophie wieder in aller Munde. Mitreißend, wie diese Philosophen die Welt erklären. Da möchte man gerne mitreden können. Philosophie bedeutet "Liebe zur Vernunft und zur Weisheit". Sie bietet einen sicheren Anker in unseren turbulenten Zeiten von Populismus, Parteienzerfall, Religionskonflikten, Flüchtlingselend, Digitalisierung, Konzernherrschaft, Umweltzerstörung, Egoismus und Politiker-Lügen.
In einer dreitausendjährigen Geschichte des logischen Denkens und der zündenden Ideen haben die Vernünftigen und Weisen unsere Welt verändert. Sie ersannen, was die Welt im Innersten zusammenhält: Sie erklärten Wahrheit, Schönheit, Gerechtigkeit, die Gestaltung der Zukunft .
Im Kurs werden aktuelle Probleme auf die Grundgedanken von berühmten Philosophen bezogen und wichtige Zusammenhänge sowie Begriffe detailliert erklärt. Dazu wird insbesondere im gemeinsamen Gespräch und an aktuellen Beispielen überprüft, inwieweit die alten Lösungen heute noch für uns gelten können. Philosophie ist wie eine Landkarte, sie will orientieren. Sie zeigt den Weg von A nach B, von Liebeskummer nach Lebensglück. Apropos: Die Themenauswahl orientiert sich in erster Linie an den Vorschlägen aus dem Teilnehmer*innenkreis.
Di. 07.02.23, 19.00-20.30 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 76,00 / Erm. I € 48,70 / Erm. II € 19,60
Arno Schöppe

Der Friedhof Ohlsdorf als begehbares Geschichtsbuch
231-1604

Der Parkfriedhof in Hamburg-Ohlsdorf ist ein Spiegel der Begräbniskultur seit seiner Eröffnung in den 1870er Jahren. Eine Vielzahl von Denkmälern erinnert jedoch auch an einschneidende, oft katastrophale Ereignisse nicht nur der Hamburger Geschichte: die Soldatengräber, das Mahnmal für die Opfer der NS-Diktatur und die Grabanlagen der Kriegsgefangenen und der Opfer des NS-Regimes, die Gedenkstätten für die Opfer des Feuersturms, für die Flutopfer 1962 sowie die Gemeinschaftsgrabstätte für die "Revolutionsgefallenen" 1918/20.j Eine Gedenktafel und ein Stein erinnern an die Opfer der Cholera-Epidemie 1892, eine gemeinsame Begräbnisstätte an die Toten des Primus-Schiffsunglücks. Die "Ämtersteine", von den gemeinsamen Begräbnisstätten der Zünfte und Innungen auf den alten Friedhöfen nach Ohlsdorf überführt, führen noch weiter in die Geschichte zurück.
Treffpunkt: vor bzw hinter dem Hauptgebäude der Verwaltung, auf dem Friedhofsgelände

Fr. 02.06.23, 11.00-13.15 Uhr
Exkursion Ohlsdorf | 3 UStd. | 1 x
€ 16,00
Johann Peter Nissen

LÄNDER- UND HEIMATKUNDE / STADTKULTUR

Die HafenCity - von Ost nach West
231-1603

Jetzt ist die HafenCity auf der Zielgeraden und wird zu Ende gedacht, so verkündeten die Planenden schon vor einiger Zeit. Und sie wird auch tatsächlich zu Ende gebaut: Am östlichen Ende bei den Elbbrücken wird kräftig gebuddelt und gebaggert, und selbst das 250-Meter-Hochhaus am östlichen Eingang zur HafenCity will man in Kürze in Angriff nehmen. Die skeptischen Norddeutschen erinnern sich an das Drama mit der Elbphilharmonie, legen die Stirn in Falten und fragen sich, ob Hamburg all die Büros, Cafes, Restaurants und Ladenflächen wohl wirklich benötigt. Wir schauen uns am östlichen Rand des Planungsgebietes die aktuellen Baumaßnahmen an, wenden uns dann dem Baakenhafen zu und landen schließlich im (fast) fertigen Westteil. Dort können wir uns die naheliegenden Fragen vorlegen - ist das nun gelungen? Oder triste Investorenfreude? Oder irgendetwas dazwischen?
Treffpunkt: S-Bahnhof Elbbrücken (Bahnsteig)

Fr. 05.05.23, 11.00-13.15 Uhr
Exkursion Hafen-City | 3 UStd. | 1 x
€ 16,00
Johann Peter Nissen

Junge vhs

Kurse für Jugendliche

Manga-Zeichnen

231-6100
Ferien-Workshop für Jugendliche ab 12 Jahren

Ihr liebt Mangas und Comics? Dann haben wir genau den richtigen Kurs für euch! In diesem dreitägigen Workshop teilt unsere Manga-Expertin Weda ihr Wissen mit euch. Nach einer kurzen Einführung könnt ihr direkt loslegen: Zunächst gibt es Zeichenübungen zum Thema Proportionen von Körper und Gesicht, Emotionen und Charakter, danach entwickelt ihr eine kleine Story. Bitte mitbringen: Zeichenblock oder Skizzenbuch, Bleistifte mit verschiedenen Härtegraden und vor allem gute Laune!

Mo. 17.04.23, 11.00-14.00 Uhr
VHS-Haus | 12 UStd. | 3 x
€ 62,00
Weda von der Preuß

Makramee für Jugendliche ab 12 Jahren

231-6105
Ferien-Workshop

Aus Makramee lassen sich viele kleine Accessoires, wie z.B. Schlüsselanhänger, Gürtel, Armbänder und sonstiger Schmuck, knüpfen. In diesem Kurs lernst du einige Grundknoten des Makramee. Wir stellen dann aus dieser Knüpftechnik hübsche Schlüsselanhänger her, die sich auch toll als Geschenk eignen. Materialkosten: Pauschale von 5 Euro
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Fr. 14.04.23, 10.00-13.00 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 27,50
Angelica Hartkopf

Traumfänger selber basteln für Jugendliche ab 12 Jahren

231-6106
Ferien-Workshop

Traumfänger sind dekorativ und geheimnisvoll. In diesem Kurs kannst du deinen eigenen Traumfänger ganz individuell knüpfen und gestalten. Materialkosten: Pauschale von 5 Euro. In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Fr. 21.04.23, 10.00-13.00 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 27,50
Angelica Hartkopf

Kindergeburtstag an der VHS

231-6110
Heil- und Wildkräuter suchen, finden und verspeisen

Mit der Kräuterfrau auf Wanderung um den Wedeler U-Boot-Teich. Wir erfahren Wichtiges über Heilkräuter, Heilpflanzen und Gewürze. Anschließend bereiten wir aus den Kräutern einen leckeren Mittagssnack - Kräuterquark und Kartoffeln - und kochen Kräutertee in der Küche der vhs.
Termin nach Vereinbarung:
samstags, 10-14:30 Uhr, ab 29.04.2023
Anzahl der Gäste: 6 bis 8 Kinder
(sowie eine erwachsene Begleitperson)
Alter: 9 - 11 Jahre
Verpflegung: ein selbst zubereiteter Mittagssnack ist inklusive.

Außentermin und Küche in der vhs
€ 35,00
Marlis Weber

Spannende Schnüffelspiele für Hunde: So viel mehr als nur suchen und finden!

231-1309

Einfach nur Gassigehen war gestern! Viel spaßiger wird es für Mensch und Hund, wenn auf der täglichen Gassirunde ein paar Futtersuchspiele mit eingebaut werden. Neben dem Spaßfaktor haben solche Spiele unterwegs aber noch viele weitere Vorteile:

- Erkundungstouren des Hundes auf eigene Faust werden minimiert
- Die Bindung wird gefestigt, der Mensch rückt in den Fokus
- Förderung der Motorik
- Aufbau und Dehnung der Muskeln
- Mentale Auslastung des Hundes
- Erhöhung des Gehorsams im Außenbereich
- Verbesserung des Rückrufes

Sind Schnüffelspiele erst einmal gefestigt, kann man sie auch prima anwenden, um Kinder in den korrekten Umgang mit dem Vierbeiner einzubinden.

Mi. 07.06.23, 17.00-18.30 Uhr
Außentermin | 2 UStd. | 1 x
€ 12,00
Nicol Rosenstock

Wir unterstützen Euch!

Wir unterstützen auch beim Lernen für den nächsten Test oder für die Abschlussprüfung. Deutsch, Mathematik, Englisch, Französisch oder Spanisch – weitere Informationen bei Marlen Weber, m.weber@vhs.wedel.de oder telefonisch 04103 / 9154-94

Kultur und Gestalten

Programm-bereichsleitung:

Marlen Weber

m.weber@vhs.wedel.de

04103 9154-94

Für alle Kurse, Veranstaltungen und Vorträge ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich

Wege:
über unsere Webseite, per E-Mail, per Anmeldeformular, per Weitermeldeliste, per Fax / Post

Kultur macht stark!

In unseren Angeboten der Kulturellen Bildung erlernen, erproben, entwickeln und erweitern Sie Kernkompetenzen wie Kreativität, Flexibilität, Improvisationsbereitschaft, Problemlösungsstrategien und Teamfähigkeit. Nutzen Sie Kreativkurse, um Ihre Lern- und Erfahrungsräume zu erweitern. Persönliche und berufliche Interessen lassen sich dabei optimal miteinander verbinden. Kulturelle Bildung schafft in ihrer Offenheit für alle Bürger*innen Zugänge zur Kultur und ermöglicht gesellschaftliche Teilhabe, sie fördert Integration und Inklusion.

CINEMATHEK

KiWI in der vhs

231-5225

In diesem Frühjahr kooperiert die Volkshochschule erneut mit KiWI - Kino in Wedel e.V., um Filmkunst und Kinokultur zu fördern. KiWI zeigt besondere Filme - klassische und preisgekrönte Streifen, innovatives Kino und ungewöhnliche Blockbuster.

Kino in Wedel e.V.

Über den Filmgenuss hinaus bringt KiWI Film- und Kulturinteressierte zusammen, um mit ihnen Bildsprache, Ästhetik und Geschichte des Films transparent zu machen, um Kino-Kultur zu pflegen und Medienkompetenz zu entwickeln. Die KiWI-Treffs - am zweiten Donnerstag jeden Monats - stellen Schauspieler*innen und Regisseu*innen aus verschiedenen Epochen in den Mittelpunkt und behandeln deren beste Werke - mit Blick auf Produktion und Rezeption, inhaltliche und filmsprachliche Besonderheiten.

Unser Programm ist diesmal am vhs-Schwerpunktthema Wasser - Wetter - Wedel orientiert und bietet Filme, die sich dokumentarisch oder fiktional mit Natur und Klimawandel, Ökologie und Ressourcen auseinandersetzen:

09.02. und 09.03.2023
Wasser, Deiche, Land unter
"Trutz Blanke Hans!" steht im Norden seit Jahrhunderten für den Kampf gegen die Gewalten der See, denn die deutschen Meeresküsten - besonders die friesischen - sind immer wieder gebeutelt durch Sturmfluten, Überschwemmungen und sonstige maritime Katastrophen. Auch die meeresnahen Städte bleiben nicht verschont, wie man sich in Hamburg und Wedel schmerzlich erinnert. Der Film - das zeigen unsere Beispiele - hat die norddeutschen Dramen literarisch und dokumentarisch verarbeitet.

27.04. und 11.05.2023
Natur und Mystik
Seeungeheuer, Klabautermänner, Sturmgötter...Der Kampf der Menschen gegen die Gewalten der Natur hat immer schon die Phantasie beflügelt. Natürlichen Phänomenen, die heute durch Meteorologie, Biologie und Geologie rational durchleuchtet sind, wurden daher in früheren Zeiten mystische Dimensionen verpasst und übernatürliche Ursachen zugeschrieben. Literatur und Film haben das gerne aufgegriffen und bildgewaltig umgesetzt, wie unsere Beispiele zeigen werden.

siehe nächste Seite

08.06. und 13.07.2023
Klima, Phantasy und Science Fiction
Die Warnung vor ökologischen Katastrophen gibt es nicht erst seit den grünen Bewegungen der 1970er Jahre. Das Kino hat immer schon gerne mit dystopischen Visionen geliebäugelt und seine immer perfekter werdenden Special Effect-Techniken zum gruseligenj Illustrieren sensationeller, aber eben auch ernstzunehmend warnender Szenarien genutzt. KiWI zeigt zwei Erfolgsfilme der 60er und 70er Jahre, die damals als reine Blockbuster galten, heute aber vom Weitblick der Drehbuch-Autoren zeugen.

Treffpunkt jeweils 19.00 - 21.30 Uhr in Raum 2 der Volkshochschule Wedel. Anmeldung per Mail bitte direkt bei KiWI: vorstand@kino-in-wedel.de

VHS-Haus | 20 UStd. | 6 x
gebührenfrei
Peter Jochimsen

LITERATURTHEORIE

Literarischer Gesprächskreis

231-5110

Das Leben ist voller Anfänge. Von der Geburt über die Einschulung, die erste Liebe, die erste Reise ohne Eltern, den ersten Arbeitstag, das erste Kind bis zum Beginn des Ruhestands. Solche Anfänge begegnen uns nicht nur im eigenen Leben, sondern auch in der Literatur: in Romanen, Gedichten, Dramenszenen. Wir wollen in diesem Gesprächskreis Literatur und Leben miteinander in Verbindung bringen, literarische Anstöße aufgreifen und durch selbst Erlebtes ergänzen und anreichern: vom Text zur persönlichen Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Ereignis - und dem Text. Unser Gesprächskreis ist kein klassischer Literaturkurs mit vorher festgelegtem Detailprogramm. Wir bereiten die Treffen vor, aber jeweils nach Absprache mit den Teilnehmenden (nach dem ersten Treffen!). Wir freuen uns auf Leselustige und Neugierige!
Termine:
- 06.02./06.03./03.04.2023, jeweils 19-20:30 Uhr in der Stadtbücherei, Rosengarten 6
- 08.05./05.06./03.07.2023, jeweils 19-20:30 Uhr in der Volkshochschule, ABC-Str. 3

gebührenfrei
Andreas Müller
Monika Kuhli

LITERARISCHE PRAXIS

Schreibwerkstatt - Kreatives Schreiben

In diesem Intensiv-Workshop steht die Freude am Schreiben im Vordergrund. Es geht darum, die Sprache zu entdecken, mit Wörtern zu experimentieren und neue Schreibtechniken kennenzulernen. Unterschiedliche Impulse und Anregungen werden unsere Kreativität beflügeln, sodass wir selbst überrascht sein werden, was uns alles aus der Feder fließt. Am Ende werden aus bloßen Ideen spannende Geschichten. Wir sind Schreiberlinge und Publikum zugleich, d. h. wir stellen uns gegenseitig unsere Werke vor. So kommen wir nicht nur uns selbst, sondern auch der ganzen Gruppe näher und erhalten wertschätzend Feedback und Impulse für die Weiterarbeit am Text.

231-5125
Sa. 04.03.23, 15.00-18.00 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 29,40 / Erm. I € 19,50 / Erm. II € 9,00
Cornelia Simonsohn

231-5126
Sa. 03.06.23, 15.00-18.00 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 29,40 / Erm. I € 19,50 / Erm. II € 9,00
Cornelia Simonsohn

THEATERPRAXIS/KLEINKUNST

Impro-Theater

Lust auf Improtheater? Für alle, die viel Freude am darstellenden Spiel und an schöpferischen Prozessen haben, ist dieser Intensiv-Workshop genau richtig. Improtheater ist spontanes Theater - ganz ohne Inszenierung oder Regie. Stattdessen werden Ideen und Zurufe des Publikums aufgegriffen und das Spiel nimmt seinen Lauf - ohne Requisiten, teils mit pantomimischen Elementen und immer mit vielen spannenden Improvisationen. Niemand weiß im Voraus, wie das Theater endet. Zur Vorbereitung für das Improtheater gehören verschiedene Atem- und Stimmübungen sowie die Schärfung von Selbst- und Fremdwahrnehmung. Durch das Spiel wird die eigene körperliche Ausdrucksfähigkeit erweitert und die Teamfähigkeit erhöht. Hier ist jede*r mit seinen schöpferischen Beiträgen willkommen - in einer Atmosphäre von Achtsamkeit und gegenseitigem Respekt.

231-5801
Sa. 18.03.23, 15.00-18.00 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 23,00 / Erm. I € 16,00 / Erm. II € 8,40
Cornelia Simonsohn

231-5802
Sa. 17.06.23, 15.00-18.00 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 23,00 / Erm. I € 16,00 / Erm. II € 8,40
Cornelia Simonsohn

Kultur und Gestalten

MALEN/ZEICHNEN/ DRUCKTECHNIK

Acrylmalerei
231-5501

Sie lernen die Vielseitigkeit der Acrylfarbe kennen, das Arbeiten auf unterschiedlichen Malgründen, das Experimentieren mit Collagematerial und Kombinieren der Acrylfarbe mit Kohle, Kreiden und Tusche. Durch eine individuelle Begleitung Ihrer Arbeit werden Ihre Ausdrucksmöglichkeiten gefördert und erweitert. Eigenes Material kann mitgebracht werden. Für gestelltes Material wird eine Umlage von € 14 berechnet. Auf jeden Fall eigene Pinsel, Mallappen und Malerhemd mitbringen.

Mo. 13.02.23, 15.00-17.15 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 10 x
€ 80,00 / Erm. I € 51,00 /
Erm. II € 19,90
Sabine Gudewer-Mondry

Acrylmalerei am Dienstag
231-5503

Ziel dieses Kurses ist, Ihnen (Anfängern wie Fortgeschrittenen) die vielfältigen Techniken des Malens mit Acrylfarbe nahezubringen und Ihre künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten zu stärken. Begleitend dazu lernen Sie auch theoretische Grundlagen kennen, die für ein gelingendes bildnerisches Schaffen unverzichtbar sind, wie Bildkomposition, Farbgestaltung und Perspektive. In einer freundlichen Atmosphäre erwartet Sie eine individuelle und zugewandte Betreuung. Jeder Teilnehmende bringt seine Arbeitsmaterialien mit. Für ggf. gestelltes Material wird vom Dozenten eine entsprechende Umlage erhoben.

Di. 31.01.23, 17.00-19.15 Uhr
VHS-Haus | 36 UStd. | 12 x
€ 125,60 / Erm. I € 76,50 / Erm. II € 24,00
Wilfried Kaiser

Mal- und Zeichentechnik
231-5504

Malen und Zeichnen macht Spaß. Man betrachtet die Welt mit geschärftem Blick. Denn die visuelle Auseinandersetzung mit der Umwelt fördert räumliches Verständnis und Kreativität. Dieser Kurs hat das Ziel, Anfängern wie Fortgeschrittenen Fertigkeiten zu vermitteln, um Reales oder Fiktives handwerklich sicher darstellen zu können. Gefördert werden Kenntnisse der Bildkomposition, der Einsatz von Kontrasten und Farben ebenso wie individuelle Ausdrucksmöglichkeiten. Wir arbeiten mit Bleistift, Pastellkreiden, Acryl und Aquarell. Jede*r Teilnehmer*in bringt eigene Arbeitsmaterialien mit. Für ggf. gestelltes Material wird vom Dozenten eine entsprechende Umlage erhoben.

Di. 31.01.23, 19.30-21.30 Uhr
VHS-Haus | 32 UStd. | 12 x
€ 113,20 / Erm. I € 69,60 / Erm. II € 22,90
Wilfried Kaiser

Acrylmalerei am Donnerstag
231-5505

Ziel dieses Kurses ist, Ihnen (Anfängern wie Fortgeschrittenen) die vielfältigen Techniken des Malens mit Acrylfarbe nahezubringen und Ihre künstlerischen Ausdrucksmöglichkeiten zu stärken. Begleitend dazu lernen Sie auch theoretische Grundlagen kennen, die für ein gelingendes bildnerisches Schaffen unverzichtbar sind, wie Bildkomposition, Farbgestaltung und Perspektive. In einer freundlichen Atmosphäre erwartet Sie eine individuelle und zugewandte Betreuung. Jeder Teilnehmende bringt seine Arbeitsmaterialien mit. Für ggf. gestelltes Material wird vom Dozenten eine entsprechende Umlage erhoben.

Do. 02.02.23, 15.30-17.45 Uhr
VHS-Haus | 36 UStd. | 12 x
€ 125,60 / Erm. I € 76,50 /
Erm. II € 24,00
Wilfried Kaiser

Ölmalerei
231-5506

Das Malen mit Ölfarben ist etwas Besonders, weil diese Technik in aller Regel längeres Arbeiten an einem Bild erfordert. Deshalb ist hier die sorgfältige Motivauswahl ein wichtiges Kriterium. Wir stellen uns interessanten bildnerischen Aufgaben, die wir unter Berücksichtigung kompositorischer, perspektivischer und farbgestalterischer Aspekte bearbeiten und lösen, wobei auch theoretische Grundlagen vermittelt werden. In einer lockeren Atmosphäre erwartet Sie eine zugewandte Betreuung mit dem Ziel, Ihre individuellen Ausdrucksmöglichkeiten und Vorlieben zu stärken. Jede*r Teilnehmer*in bringt eigene Arbeitsmaterialien mit.

Do. 02.02.23, 18.00-20.15 Uhr
VHS-Haus | 36 UStd. | 12 x
€ 125,60 / Erm. I € 76,50 / Erm. II € 24,00
Wilfried Kaiser

Kultur und Gestalten

PLASTISCHES GESTALTEN

Plastisches Gestalten mit Ton

Formen und Figuren

In diesem Kurs entfalten Sie Ihre volle Kreativität - es wird mit allen Sinnen gearbeitet. Mit den Händen erschaffen Sie Ihr eigenes Kunstwerk und entfliehen für diesen Abend dem Alltag. Ihren kreativen Gestaltungsideen sind keine Grenzen gesetzt - wir lernen von und miteinander. Auf Wunsch suchen wir gemeinsam nach Lösungen, Ihre Ideen zu verwirklichen. Die Oberflächen können mit Glasuren farbig gestaltet werden.
Verbrauchsabhängige Materialkosten für Ton und Glasuren sind bei der Kursleiterin zu bezahlen. Die Brennkosten sind in der Kursgebühr enthalten.
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

231-5611
Di. 07.02.23, 18.15-20.30 Uhr
VHS-Haus | 24 UStd. | 8 x
€ 113,50 / Erm. I € 74,40 / Erm. II € 32,70
Angela Weiskam

231-5612
Di. 25.04.23, 18.15-20.30 Uhr
VHS-Haus | 24 UStd. | 8 x
€ 113,50 / Erm. I € 74,40 / Erm. II € 32,70
Angela Weiskam

TEXTILES GESTALTEN

Spitzenklöppeln für Anfänger und Fortgeschrittene

231-5701
Traditionelles Kunsthandwerk verbindet sich mit modernem Design

Von dekorativen Anhängern und Deckchen bis zu modischen Accessoires - geklöppelte Motive sind nicht nur hübsch, sondern auch vielseitig verwendbar. Dieser Kurs bietet Motive und Muster für Anfänger und Fortgeschrittene. Die langjährige Erfahrung der Dozentin wird Sie als Anfängerin schnell mit der traditionellen Handwerkskunst vertraut machen und als Fortgeschrittene mit vielseitigen Motiven fordern. Klöppeln fördert die Zusammenarbeit von Kopf und Hand bei Jung und Alt und unterstützt die Gelenkigkeit der Finger auch bei Arthrose.
Anfänger ohne eigene Klöppelausstattung melden sich bitte vor Kursbeginn bei der Kursleiterin, damit eine Leihausstattung zur Verfügung steht. Stecknadeln und Schere bringen Sie bitte mit.
Der Kurs findet im 14-Tage-Rhythmus statt.
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Mo. 06.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 58,30 / Erm. I € 40,00 / Erm. II € 20,40
Ursula von Brocke

Makramee für Anfänger

231-5705

Diese Knüpftechnik, die in den 70er Jahren regelrecht Kult war, liegt seit einiger Zeit wieder ganz im Trend. Ob Blumenampel, Wandbehang oder andere Wohnaccessoires: Werke aus Makramee schaffen eine gemütliche Wohnatmosphäre, die für Entspannung sorgt. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger. Zunächst werden einige der Grundknoten des Makramee geübt. Dann stellen wir z.B. einen kleinen, dekorativen Wandbehang her und lernen dabei, Makramee Anleitungen zu folgen.
Material: Makramee Baumwollgarn in Stärke 3mm ca. 200 Meter. Bitte selbst besorgen und mitbringen.
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Fr. 24.02.23, 16.30-19.00 Uhr
Sa. 25.02.23, 10.00-16.30 Uhr
VHS-Haus | 12 UStd. | 2 x
€ 74,30 / Erm. I € 49,00 / Erm. II € 21,90
Angelica Hartkopf

Häkeln für Anfänger: Bald ist Ostern!

231-5706

Ob Taschen, Stofftiere oder Wohnaccessoires: Häkeln ist In, einfach zu lernen und macht Spaß!
In diesem Kurs werden die Grundmaschen vermittelt, mit denen dann einfache Motive zum Thema Ostern gehäkelt werden. Diese eignen sich als Tischdekoration, als Mitbringsel oder als Anhänger für Geschenke und den Osterstrauß.
Material: Bitte Häkelnadel in Stärke 3 und verschiedenfarbige Baumwolle für Nadelstärke 3 mitbringen.
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Fr. 17.03.23, 16.30-19.00 Uhr
Sa. 18.03.23, 10.00-16.30 Uhr
VHS-Haus | 12 UStd. | 2 x
€ 74,30 / Erm. I € 49,00 / Erm. II € 21,90
Angelica Hartkopf

Angelica Hartkopf

Angelica Hartkopf arbeitet als Kreativ- und Entspannungstherapeutin in einer Tagesklinik. Als Kreativtherapeutin macht sie immer wieder die Erfahrung, wie wohltuend und befriedigend es für den Menschen ist, sich handwerklich und gestalterisch zu betätigen, um mit den eigenen Händen etwas zu erschaffen.

Der Mobil-digital-Bus kommt!

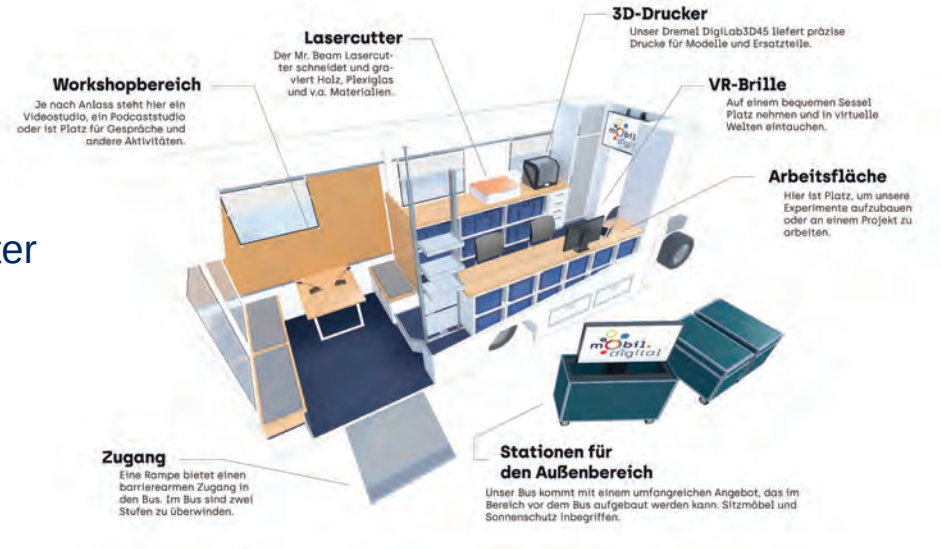
Mittwoch, 26. April,
13 – 15 Uhr
an der Volkshochschule Wedel,
ABC-Straße 3

Donnerstag, 27. April,
vormittags
auf dem Rathausplatz Wedel
(in Kooperation mit der
Stadtbücherei)

Wir freuen uns auf den Mobil-digital-Bus, eine Digitalwerkstatt auf Rädern.

Hier kann man alles ausprobieren:

Einen 3D-Drucker
Einen Laser-Cutter
VR-Brillen
Drohne
Einen einäugigen Roboter
Einen Bee-Bot
Und noch viel mehr …



Kommen Sie gern ohne Termin vorbei, bringen Sie die Großeltern, Kinder und Enkelkinder mit. Der Besuch ist kostenlos!

Häkeln für Anfänger: Sag es mit Blumen!

231-5707

Ob Taschen, Stofftiere oder Wohnaccessoires: Häkeln ist In, einfach zu lernen und macht Spaß!
Dieser Kurs richtet sich an Anfänger*innen. Es werden die Grundmaschen vermittelt, mit denen dann einfache, bunte Blumen und Herzen gehäkelt werden. Diese eigenen sich prima als Deko, Geschenkeanhänger oder Mitbringsel. Sie können aber auch zu einer Girlande miteinander verbunden werden.
Kleiner Tipp: Sonntag ist Muttertag!
Material: Bitte Häkelnadel in Stärke 3 und verschiedenfarbige Baumwolle für Nadelstärke 3 mitbringen.
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Fr. 12.05.23, 16.30-19.00 Uhr
Sa. 13.05.23, 10.00-15.00 Uhr
VHS-Haus | 10 UStd. | 2 x
€ 64,70 / Erm. I € 43,60 / Erm. II € 21,00
Angelica Hartkopf

Schmuck selber machen aus Micro Makramee

231-5708

Aus feinem Makramee Garn, welches sich zur Schmuckherstellung eignet, lassen sich filigrane und sehr dekorative Schmuckstücke knüpfen, die ideal zu einem sommerlichen Look passen. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer*innen, die mit dem Knüpfen der Grundknoten des Makramee schon etwas vertraut sind.
Material: Das Material ist gegen eine Pauschale von 15 Euro im Kurs erhältlich. Es kann aber auch selbst mitgebracht werden (Feines Makramee Garn, welches sich zur Schmuckherstellung eignet in 1 mm Stärke und Perlen).
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Fr. 09.06.23, 16.30-19.00 Uhr
Sa. 10.06.23, 10.00-16.30 Uhr
VHS-Haus | 12 UStd. | 2 x
€ 74,30 / Erm. I € 49,00 / Erm. II € 21,90
Angelica Hartkopf

FOTO-, FILM-, AUDIO- UND SONSTIGE MEDIENPRAXIS

Wohin mit den Urlaubsfotos ?

231-2955
Ihr persönliches Fotobuch - an einem Abend

Ihre schönsten Familien- oder Urlaubsfotos als Fotobuch oder Fotokalender: eine ideale Geschenkidee! Lernen Sie in diesem Kurs, wie Sie die Bilder bearbeiten, um die besten Ergebnisse zu erzielen. Was ist beim Hochladen der Bilder zu beachten? Wie werden die Fotos arrangiert und mit Texten versehen, und wie stellt man Bildausschnitte so her, dass am Ende alle Köpfe drauf sind? Ein USB-Stick mit eigenen Bildern kann mitgebracht werden. Teilnahmevoraussetzung: Kenntnisse der PC-Bedienung. In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Do. 09.03.23, 18.30-21.30 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 35,10 / Erm. I € 23,30 / Erm. II € 10,70
Thomas Heuer

Fotoschule: Exkursion zum Friedhof Ohlsdorf

231-2956

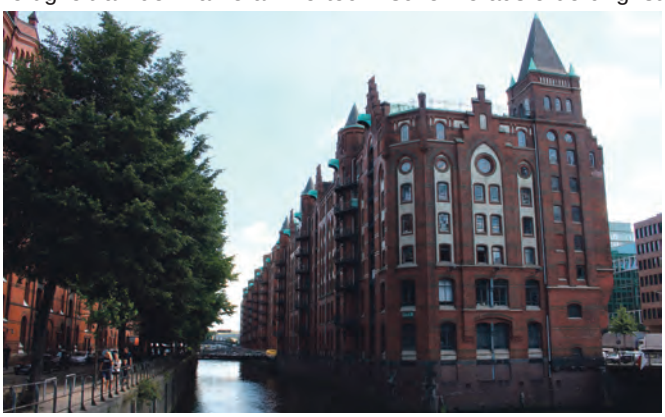
Dieser Kurs richtet sich an alle, die gern fotografieren und Interesse daran haben, sich fototechnisch weiterzuentwickeln. Am ersten Kursabend findet eine umfassende Vorbesprechung in der VHS statt. In der Kleingruppe (max. 5 Personen) können wir auch auf individuelle Fragen und Wünsche eingehen. Die Exkursion am Sonntag führt auf den Ohlsdorfer Friedhof mit seinen unzähligen Fotomotiven. Wir werden den "Stillen Weg" gehen und uns neben dem Fotografieren auch mit der Parklandschaft des Friedhofs beschäftigen. So kommt jeder Pflanzen- und Fotofreund auf seine Kosten!
Den Abschluss bildet das letzte Treffen in der VHS zum Bilderbesprechen und Präsentieren. Dort bitte Ihre Bilder auf einem USB-Stick mitbringen, aber nicht mehr als Ihre 15 Lieblingsbilder!!!
1. Vorgespräch in der VHS (45min.)
2. Fotospaziergang Friedhof Ohlsdorf,Treffpunkt am Verwaltungsgebäude im Friedhof/Cordesallee!
3. Bilderbesprechung in der VHS (90 min.)
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Do. 11.05.23, 18.00-18.45 Uhr
So. 14.05.23, 10.00-13.00 Uhr
Do. 25.05.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 7 UStd. | 3 x
€ 63,60 / Erm. I € 43,00 /
Erm. II € 20,90
Thomas Heuer

Fotoexkursion Hamburg-Speicherstadt und Hafen-City

231-2957

Eine Fototour an Orten, die von Tourist*innen meist übersehen werden. Lost Places. Eine besondere Verlockung für die Kunstfertigkeit an der Kamera. Die technische Herausforderung ist



erlernbar, die ästhetische offenbart sich im aufgespürten Augenblick.

Die Speicherstadt ist eine von Fleeten durchzogene Binneninsel der Elbe im Hamburger Hafen. Die alten Backsteinhäuser der Kaufleute des 19. Jahrhunderts üben eine große Anziehungskraft auf Besucher*innen aus. Man trifft dort zu fast jeder Tageszeit Fotograf*innen, die sich dem Flair der Schiffe, Kräne, Brücken, Kontore und Fleete nicht entziehen können. Auch die Neubauten der Hafen City und das Cruise Center offenbaren ihren Reiz. Wir wollen zu Fuß die Atmosphäre der Speicherstadt erkunden und fotografisch festhalten.
1. Tag: Vorbesprechung in der VHS
2. Tag: Sonntag: Treffen um 10:00 Uhr U-Bahn Baumwall (Brücke zur Speicherstadt)
3. Tag: Bilderbesprechen in der VHS
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Di. 06.06.23, 18.00-19.30 Uhr
So. 11.06.23, 10.00-13.00 Uhr
Di. 20.06.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 7 UStd. | 3 x
€ 63,60 / Erm. I € 43,00 / Erm. II € 20,90
Thomas Heuer

MUSIKTHEORIE

Musikgeschichte(n) zum Feierabend

231-5311
Nietzsche - "Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“

Dass der große Philosoph Friedrich Nietzsche auch als Komponist tätig war, ist kaum bekannt. Über 70 Werke hat er hinterlassen, darunter geistliche Chorwerke, Klaviermusik, Lieder und Melodramen. Knapp zwei Jahre vor seinem geistigen Zusammenbruch schrieb er an den Dirigenten Hermann Levi: „Vielleicht hat es nie einen Philosophen gegeben, der in dem Grade im Grund so sehr Musiker war, wie ich es bin“. Aber auch Nietzsches philosophische Schriften und Dichtungen haben viele Komponisten inspiriert. Vor allem nach seinem Tod im Jahr 1900 setzte eine intensive musikalische Rezeption ein, seine Lyrik, die Aphorismen und weitere Texte wurden immer wieder vertont. Dieser „musikalische Nachhall“ hält bis heute an. Das bekannteste Beispiel ist natürlich Richard Strauss´ Sinfonische Dichtung „Also sprach Zarathustra“, allerdings hat dieses gleichnamige Werk Nietzsches auch weitere Komponisten zu großartigen Werken inspiriert. Die Musikwissenschaftler Dr. Anke Schmitt und James Lask stellen Nietzsche nicht nur als Komponisten vor, sondern auch Werke, die von seinem philosophisch-literarischen Schaffen inspiriert wurden.

Di. 16.05.23, 19.00-20.30 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Dr. Anke Schmitt

Musikgeschichte(n) zum Feierabend

231-5312
Melodramen - eine vergessene Kunstform

Der Begriff „Melodram“ ruft heute Assoziationen zu rührseligen Liebesromanzen in Film und Fernsehen hervor, zu Soap Operas und Netflix-Serien. Aber er bezeichnet vor allen Dingen auch etwas völlig anderes: eine im 18. Jahrhundert entstandene Mischform aus gesprochenem Wort und begleitender Musik. „In der Tat - mich hat noch niemals etwas so surpeniert!“ Kein Geringerer als Wolfgang Amadeus Mozart zeigte sich 1779 derart „surpeniert“, also überrascht, als er in Mannheim das Melodram „Medea“ von Georg Anton Benda gehört hatte. Diese neuartige Kunstform, bei der zur Musik nicht gesungen, sondern gesprochen wurde, erfreute sich schnell steigender Beliebtheit. Anfangs noch eng mit dem Theater verbunden, zeigte sich das Melodram bald in diversen klein- und großformatigen Varianten, begleitet von Klavier bzw. großem Orchester im Konzertsaal oder abendfüllend mit Dekorationen und Chören auf den Bühnen der Opernhäuser. Noch bis weit ins 20. Jahrhundert hinein schufen die renommiertesten Komponisten neue Melodramen. Die Wedeler Musikwissenschaftler Dr. Anke Schmitt und James Lask stellen diese zu Unrecht vergessene Kunstform vor. Lassen Sie sich von der Vielfalt der Themen und von der Menge an wohlbekannten Komponisten, die Melodramen verfasst haben, überraschen und entdecken Sie die „Straßenfeger“ vergangener Zeiten.

Di. 13.06.23, 19.00-20.30 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Dr. Anke Schmitt

vhs

Werde Kursleiter*in

www.vhs-kurse-leiten.de

Eröffne anderen Perspektiven.

Gesundheit und Fitness

Programm-bereichsleitung:

Marlen Weber

m.weber@vhs.wedel.de

04103 9154-94

Für alle Kurse, Veranstaltungen und Vorträge ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich

Wege:
über unsere Webseite, per E-Mail, per Anmeldeformular, per Weitermeldeliste, per Fax / Post

VHS macht gesünder!

Körperliches und psychisches Wohlbefinden sind entscheidende Voraussetzungen, um die Herausforderungen im Beruf und im Privatleben erfolgreich bewältigen zu können. Gesundheitskompetenz ist unerlässlich, wenn Sie Ihre Gesundheit eigenverantwortlich stärken möchten. In unseren Bildungsangeboten erfahren Sie, was alles zu einem gesunden Lebensstil gehört, wie Sie Stress abbauen, Ihren Körper positiv wahrnehmen, die eigene Kraft spüren und sich ausgewogen ernähren können. Lernen Sie von den Sichtweisen anderer Menschen, erwerben Sie die Fähigkeit, mit Stress konstruktiv umzugehen und Krisen erfolgreich zu überwinden. Das stärkt Ihre psychischen und physischen Ressourcen, macht Sie fit für Alltag und Beruf und fördert Ihre Gesundheit nachhaltig. Die aktuelle Forschung weist immer wieder auf den positiven Einfluss von Emotionalität, Stressbewältigung, ausgewogener Ernährung und Bewegung für das Gelingen von Lernprozessen hin. Die Angebote der Gesundheitsbildung an Volkshochschulen berücksichtigen seit langem diese Erkenntnisse. Sachinformationen und Lernen werden mit allen Sinnen verknüpft, gelernt wird handlungsorientiert, auf die Gruppe bezogen und unter Berücksichtigung biografischer Anknüpfungspunkte. Bitte beachten Sie bei allen Gesundheitskursen, dass vhs-Kurse kein Ort für Therapie sind. Wenn Sie ärztlich oder therapeutisch behandelt werden, besprechen Sie eine Kursteilnahmen mit Ihrem/r Arzt/Ärztin oder Therapeuten*in .

ENTSPANNUNG/STRESSBEWÄLTIGUNG

Waldbaden zum Kennenlernen

231-4201
Achtsame Begegnung mit der Natur

Ohne Vorstellungen und Erwartungen "baden wir im Wald" und lassen uns von der Natur des Waldes mit seinen Bäumen, Sträuchern, Moosen, Gerüchen und Geräuschen berühren. Ein Waldbad kann unser Immunsystem stärken, Stress abbauen, Sinne schärfen und neue Wege eröffnen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Der Kurs ist für Erwachsene jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: Kleidung je nach Wetterlage, feste Schuhe, Mücken- und Zeckenmittel bei Bedarf, ein Getränk.
Treffpunkt: Klövensteen Bushaltestelle Rüdigerau (gegenüber Kinderhospiz Sternenbrücke)
Sa. 01.04.23, 11.00-13.15 Uhr
Forst Klövensteen | 3 UStd. | 1 x
€ 13,60 / Erm. I € 10,70 / Erm. II € 7,60
Elke Wohlert

Waldbaden am Abend

231-4202
Achtsame Begegnung mit der Natur

Für diejenigen, die das "Waldbaden" im Kurs 231-4201 kennengelernt haben. Geht es jetzt regelmäßig Donnerstagabend zum Entspannen in den Wald. Aber auch Teilnehmende ohne Kennenlernkurs sind willkommen. Lassen Sie sich ein auf die Begegnung mit der Natur. Der Kurs ist für Erwachsene jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: Kleidung je nach Wetterlage, feste Schuhe, Mücken- und Zeckenmittel bei Bedarf, Getränk. Treffpunkt: Klövensteen Bushaltestelle Rüdigerau (gegenüber Kinderhospiz Sternenbrücke)

Do. 20.04.23, 17.00-18.30 Uhr
Forst Klövensteen | 8 UStd. | 4 x
€ 38,80 / Erm. I € 27,90 / Erm. II € 16,20
Elke Wohlert

Gesundheit und Fitness

Komm zu dir - ein Tag in der Gegenwart

231-4205
Achtsamkeit und Meditation als Quelle von Ruhe und seelischem Wohlbefinden

Die meiste Zeit unseres Alltags wandern unsere Gedanken in die Zukunft oder die Vergangenheit. Die Kunst, mit den Gedanken im "Hier und Jetzt" - zu sein und dabei nicht alles zu beurteilen und zu bewerten, nennt sich Achtsamkeit. In diesem Kurs üben wir einen Tag lang, uns unserer Gedanken bewusst zu werden und uns immer wieder auf unsere Körperempfindungen und gegenwärtigen Wahrnehmungen und Handlungen zu fokussieren. Einfache Bewegungsübungen und passende kleine Geschichten komplettieren den Kurs.
Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen sowie Schreibmaterial und Getränk. Bitte mitbringen: Decke, kleines Kissen sowie Schreibmaterial sowie Getränk und Imbiss.

Sa. 04.03.23, 10.00-17.15 Uhr
VHS-Haus | 9 UStd. | 1 x
€ 43,00 / Erm. I € 27,20 / Erm. II € 10,20
Friederike Trenkner

Meditieren mit Spaß

231-4210
Einfach sitzen - Gesundheitsvorsorge durch Meditation
Tagesseminar

Meditation hat diverse positive Auswirkungen auf das Gehirn, bei Stressleiden, chronischem Schmerz und Depression. Praktizierende berichten von wohltuenden Auswirkungen, wie Vertiefung, Sammlung, Harmonisierung und natürlich Entspannung. Dieser Kurs bietet einen weiten Überblick, was es für Meditationstechniken gibt, wie man sinnvoll meditiert und die jeweilige Technik in den Alltag integrieren kann. Ausprobiert werden verschiedene stille und dynamische Meditationen. Vermittelt werden außerdem die drei Elemente der Meditation und interessante Tipps auf dem Weg zur Bewusstheit. Ziel ist, die jeweils passende Methode für sich selbst zu finden und anwenden zu können. Gleichzeitig eine wunderbare Reise nach Innen - dorthin, wo es nichts mehr zu Tun gibt. Aus dem Inhalt: Einführung in die Meditation - Entspannungsreise - Nadabrahma - Vipassana - Kundalini-Meditation - Einfach sitzen: Zen.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, Decke und Meditations-/Sitzkissen oder Meditationsbänkchen.

Sa. 17.06.23, 10.00-18.00 Uhr
VHS-Haus | 10 UStd. | 1 x
€ 47,00 / Erm. I € 29,40 / Erm. II € 10,60
Pramoda Ohlsen

Klangmeditation

231-4212
Klangmeditation mit Klangschalen, Gongs und Monochord

Der Wunsch nach Entspannung und innerer Ruhe ist eine uns innewohnende Sehnsucht. Augenblicke, in denen es uns gelingt, den Alltag loszulassen, bringen uns mit unserem wahren Wesen in Kontakt. Die Schwingungsfrequenz von Klangschalen, Gongs und Monochords haben eine positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele. In diesem Kurs lernen Sie, sich auf die Klänge dieser Instrumente meditativ einzulassen und mit ihnen auf einem Klangteppich zu schweben. Bitte bequeme Kleidung und warme Socken sowie eine Unterlage/Matte und ggf. Decke und Kissen mitbringen.

Do. 16.03.23, 10.00-11.00 Uhr
VHS-Haus | 6,67 UStd. | 5 x
€ 51,40 / Erm. I € 34,90 / Erm. II € 17,40
Morgan Maiosi

Morgan Maiosi

geboren bin ich in Kärnten/Österreich. Derzeit lebe ich in Hetlingen - nahe Wedel. Viele Jahre habe ich als Heilpraktikerin in Hamburg und später in Pinneberg gearbeitet. Neben den Klangmeditationen gebe ich hier in der VHS Wedel auch Kurse in Fußreflexzonenmassage.
Ich würde mich freuen, Sie in einem dieser Kurse persönlich kennenzulernen.

TAI CHI / QI GONG

Tai Chi Chuan I - Anfängerkurs

231-4231

Die Tai Chi-Form ist ein wiederholbarer Bewegungsablauf. Sie ist zur Gesunderhaltung der Körperfunktionen und zum Erlangen des inneren Gleichgewichts geeignet. Wir nutzen die lange Form des Yang-Stils, außerdem die heilsamen Wirkungen der Qi Gong-Übungen und Griffe des Japanischen Heilströmens. Dieser Kurs richtet sich speziell an Teilnehmende ohne Vorkenntnisse und findet in der Kleingruppe statt. So ist es möglich, individuell auf die einzelnen Bedürfnisse einzugehen.

Fr. 03.02.23, 16.00-17.00 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 12 x
€ 103,70 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Dirk Zeisler

Tai Chi Chuan II - Der Weg ist das Ziel

231-4232

Wir setzen den bisherigen Übungsweg aus dem Anfängerkurs fort. Quer einsteigen ist möglich. Vorkenntnisse sind wünschenswert.
Fr. 03.02.23, 17.15-18.15 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 12 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Dirk Zeisler

Gesundheit und Fitness

Tai Chi Chuan III
231-4233

Wir setzen den bisherigen Übungsweg aus dem Fortgeschrittenenkurs fort. Quer einsteigen ist möglich. Vorkenntnisse sind erforderlich.

Fr. 03.02.23, 18.30-19.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 12 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Dirk Zeisler

Tai Chi als Gesundheitsvorsorge
231-4234

Das "chinesische Schattenboxen", meist als Tai Chi abgekürzt, ist im Land des Lächelns Volkssport und Kulturgut. Der Chinese macht Tai Chi um vital alt zu werden. Aber auch hier zu Lande entdecken immer mehr Menschen, was Tai Chi zu bieten hat. So hilft es beispielsweise bei Beschwerden des Bewegungsapparates, löst Verspannungen, wirkt stresslindernd. Tai Chi Training ist ein Weg zur aktiven Sturzprophylaxe/Sturzprävention. Richtiges und sicheres Gehen und Stehen lässt sich anhand der Bewegungsfolgen im Tai Chi hervorragend erlernen und trainieren. Tai Chi fördert auf schonende Art Gleichgewicht, Koordination und Muskelaufbau ohne zu überfordern. Unterrichtet werden Elemente des Yang Stil Tai Chi, die auch als Abfolge zusammengesetzt werden können.

Mi. 01.02.23, 11.00-12.00 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 15 x
€ 94,00 / Erm. I € 58,80 / Erm. II € 21,20
Angela Plarre

Tai Chi als Gesundheitsvorsorge zum Kennenlernen
231-4235

Nutzen Sie diesen Kurs, um Tai Chi - wie im Kurs 231-4234 beschrieben - kennenzulernen. Dieser Kurs richtet sich an Einsteiger*innen. Es wird in kleiner Gruppengröße trainiert.

Mi. 01.03.23, 9.45-10.45 Uhr
VHS-Haus | 6,67 UStd. | 5 x
€ 51,30 / Erm. I € 34,90 / Erm. II € 17,40
Angela Plarre

Qi Gong für Fortgeschrittene

Qi Gong-Übungen sind aktive Gesundheitsvorsorge. Energie strömt entlang der Meridiane durch unseren Körper und versorgt unsere Organe. Ist ein Meridian blockiert, kann es zu einem Stau und einer Unterversorgung der nachfolgenden Meridiane kommen. Die Folgen sind Befindlichkeitsstörungen und später auch Krankheit. Qi Gong-Übungen stellen den Fluss der Energie wieder her und harmonisieren uns. Durch Qi Gong-Übungen gelingt es, unsere Mitte, unser "Dantien", mit Energie zu bereichern und im Kopf leicht und "leer" zu werden. Durch das aktive Tun übernehmen wir Verantwortung für unsere Gesundheit und beeinflussen unser Wohlbefinden positiv. Dieser Kurs bietet die Möglichkeit bereits erlerntes zu wiederholen und neue Übungen zu lernen.

231-4236
Mo. 30.01.23, 17.30-18.30 Uhr
VHS-Haus | 13,33 UStd. | 10 x
€ 67,30 / Erm. I € 43,80 / Erm. II € 18,80
Claudia Hundt

231-4237
Mo. 30.01.23, 18.45-19.45 Uhr
VHS-Haus | 13,33 UStd. | 10 x
€ 67,30 / Erm. I € 43,80 / Erm. II € 18,80
Claudia Hundt

Qi Gong für Einsteiger*innen und Teilnehmende mit Vorkenntnissen
231-4238

Qi Gong-Übungen sind aktive Gesundheitsvorsorge. Energie strömt entlang der Meridiane durch unseren Körper und versorgt unsere Organe. Ist ein Meridian blockiert, kann es zu einem Stau und einer Unterversorgung der nachfolgenden Meridiane kommen. Die Folgen sind Befindlichkeitsstörungen und später auch Krankheit. Qi Gong-Übungen stellen den Fluss der Energie wieder her und harmonisieren uns. Durch Qi Gong-Übungen gelingt es, unsere Mitte, unser "Dantien", mit Energie zu bereichern und im Kopf leicht und "leer" zu werden. Durch das aktive Tun übernehmen wir Verantwortung für unsere Gesundheit und beeinflussen unser Wohlbefinden positiv. Neueinsteiger*innen jeden Alters sind herzlich willkommen!

Mi. 01.02.23, 18.00-19.15 Uhr
VHS-Haus | 15 UStd. | 10 x
€ 74,00 / Erm. I € 47,60 / Erm. II € 19,40
Claudia Hundt

YOGA

Yoga am Abend

Yoga ist ein Weg nach innen. Über den Körper und den Atem werden wir vertraut mit der inneren Stille, dem Leben im Augenblick und der Bewusstheit im Sein. Achtsam durchgeführte sanfte und dynamische Körperübungen vornehmlich aus dem Hatha-Yoga sowie Übungen mit dem frei fließenden Atem werden uns in die Stille und in die Meditation führen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung sowie eine Übungsmatte oder eine weiche Unterlage mit.

231-4240
Mo. 30.01.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 36 UStd. | 18 x
€ 125,60 / Erm. I € 76,50 / Erm. II € 24,00
Mathias Krohn

231-4241
Mo. 30.01.23, 20.00-21.30 Uhr
VHS-Haus | 36 UStd. | 18 x
€ 125,60 / Erm. I € 76,50 / Erm. II € 24,00
Mathias Krohn

Mit Yoga Körper und Seele in Einklang bringen

In diesem Yoga-Kurs lernen Sie Atmung, Bewegung und Konzentration als eine Einheit wahrzunehmen. Alle Bewegungen werden meditativ und achtsam durchgeführt, dabei wird auf ständige Wechsel von Anspannung und Entspannung geachtet. Mit allen Übungen trainieren und kräftigen wir einen gesunden Muskeltonus. Tiefe Konzentration und Atemübungen führen zum inneren Gleichgewicht und fördern die Entspannung des Nervensystems. Sie lernen die Kunst der "grenzenlosen Entspannung", da jede Yogaeinheit mit Savasana endet. Bitte mitbringen: Yogamatte und Decke.

231-4245
Di. 07.02.23, 10.00-11.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Olena Horban

231-4246
Mi. 08.02.23, 10.00-11.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Olena Horban

231-4247
Fr. 10.02.23, 17.00-18.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Olena Horban

Mit Yoga entspannt und vital in den Tag

231-4250

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen. Wir üben Yoga unter Berücksichtigung von Alter und Gesundheit auf der Matte oder dem Hocker. Yogahaltungen aus dem therapeutischen Yoga ersetzen die klassischen Asanas. Durch die Verbindung mit bewusster Atemführung fördern wir Gesundheit und Achtsamkeit. Eine Entspannung rundet die Yogastunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, stilles Wasser und eine Decke für die Entspannung

Di. 31.01.23, 9.00-10.30 Uhr
VHS-Haus | 34 UStd. | 17 x
€ 119,40 / Erm. I € 73,00 / Erm. II € 23,50
Anja Goral

Dynamisches Yoga zum Feierabend

231-4251

Wir praktizieren dynamisches Körperübungen, entwickeln die Asanas aus den Sonnengrüßen heraus (Vinyasa Flow) und verbinden fließende Sequenzen mit entspannten Elementen aus dem Yin-Yoga und der Yogatherapie. Yogakenntnisse und eine körperliche Grundfitness sind erforderlich. Bitte mitbringen: Yogamatte, stilles Wasser, eine Decke für die Entspannung

Di. 31.01.23, 18.30-20.00 Uhr
VHS-Haus | 34 UStd. | 17 x
€ 119,40 / Erm. I € 73,00 / Erm. II € 23,50
Anja Goral

Yoga am Nachmittag

231-4252

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen. Wir üben Yoga unter Berücksichtigung von Alter und Gesundheit auf der Matte oder dem Hocker. Yogahaltungen aus dem therapeutischen Yoga ersetzen die klassischen Asanas. Durch die Verbindung mit bewusster Atemführung fördern wir Gesundheit und Achtsamkeit. Eine Entspannung rundet die Yogastunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, stilles Wasser und eine Decke für die Entspannung

Mi. 01.02.23, 16.15-17.45 Uhr
VHS-Haus | 34 UStd. | 17 x
€ 119,40 / Erm. I € 73,00 / Erm. II € 23,50
Anja Goral

Mit Yoga entspannt in den Abend

231-4253

Es ist nie zu spät, mit Yoga zu beginnen. Wir üben Yoga unter Berücksichtigung von Alter und Gesundheit auf der Matte oder dem Hocker. Yogahaltungen aus dem therapeutischen Yoga ersetzen die klassischen Asanas. Durch die Verbindung mit bewusster Atemführung fördern wir Gesundheit und Achtsamkeit. Eine Entspannung rundet die Yogastunde ab. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Matte, stilles Wasser und eine Decke für die Entspannung

Mi. 01.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 34 UStd. | 17 x
€ 119,40 / Erm. I € 73,00 / Erm. II € 23,50
Anja Goral

Hatha / Yin - Yoga

Die Kombination von Körperstellungen, Muskelentspannung und Atemübungen verbessert die Beweglichkeit, mobilisiert die Gelenke, stärkt den ganzen Körper und verhilft zur Stressreduktion und einer positiven Lebenseinstellung. Bitte mitbringen: Yoga-Matte, Decke und Handtuch, wenn vorhanden Yogablock.

231-4256
Mi. 01.02.23, 17.30-19.00 Uhr
VHS-Haus | 38 UStd. | 19 x
€ 131,80 / Erm. I € 80,00 / Erm. II € 24,60
Hana Jarouskova

231-4257
Mi. 01.02.23, 19.15-20.45 Uhr
VHS-Haus | 38 UStd. | 19 x
€ 131,80 / Erm. I € 80,00 / Erm. II € 24,60
Hana Jarouskova

Gesundheit und Fitness

Mit Yoga zu mehr Energie

231-4265
- eine ruhige Yogaeinheit -

Kundalini Yoga ist für alle, egal wie alt wir sind, oder wie gut wir uns bewegen können. Mittels Bewegung, Yoga-Haltungen, Atemtechniken, Mantra, Musik und Meditation beleben wir uns mit neuer Energie. Die Übungen stärken den Körper und erwecken Geist und Seele. Das Bewusstsein wird aktiviert, das Nervensystem gekräftigt und die Lungenkapazität verbessert. Bitte mitbringen: Decke, Yogamatte, bequeme Kleidung und wenn vorhanden Meditationskissen.

Do. 23.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 32 UStd. | 16 x
€ 113,20 / Erm. I € 69,60 / Erm. II € 22,90
Jürgen Breustedt

Yoga für dich!

In dieser Yogastunde üben wir fließende Bewegungen (Flows) und kräftigende Haltungen (Asanas) aus dem Hatha Yoga. Die Muskulatur wird gestärkt, die Balance gefördert und Gelenke und Wirbelsäule mobilisiert. Ergänzt wird die Praxis mit lang gehaltenen Dehnübungen, um tiefer liegende Verspannungen zu lösen. Eine geführte Endentspannung rundet die Stunde ab. Atemübungen und Meditationen fließen in alle Bereiche mit ein. Für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet, eine körperliche Grund-Fitness sollte vorhanden sein. Bitte mitbringen: Yogamatte, Decke, Yogakissen.

231-4266
Do. 02.02.23, 17.30-19.00 Uhr
VHS-Haus | 36 UStd. | 18 x
€ 125,60 / Erm. I € 76,50 / Erm. II € 24,00
Svenja Grabow-Brehm

231-4267
Do. 02.02.23, 19.30-21.00 Uhr
VHS-Haus | 36 UStd. | 18 x
€ 125,60 / Erm. I € 76,50 / Erm. II € 24,00
Svenja Grabow-Brehm

Entspannungs-Yoga

231-4269
Tagesseminar

Ein Tag, der alle Möglichkeiten schenkt, Yoga in seiner Tiefe zu erfahren, jenseits aller Akrobatik und extremer Verrenkung. Ausschließlich wohltuende, sanfte und weiche Elemente verschiedener Yogarichtungen vereinen sich im "Entspannungsyoga" und schenken ein außergewöhnlich intensives Erleben von Ruhe, Sanftheit und Wohlgefühl. Alle Yogaübungen werden ruhig und mit Rücksicht auf die Grenzen des eigenen Körpers ausgeführt. Tiefenentspannung und Meditation aus yogischer Tradition und der klassischen und modernen Entspannungstherapie runden die gemeinsame Zeit harmonisch ab. Ein Tag, um wirklich einmal anzuhalten und Körper, Geist und Seele zu regenerieren. Herzlich willkommen sind Anfänger und Fortgeschrittene aller Altersgruppen. Es sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken, 1-2 Wolldecken, Kissen nach Bedarf, Yoga-Matte, ausreichend Tee/ Wasser, Imbiss nach Bedarf.

Sa. 11.03.23, 11.00-17.00 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 1 x
€ 39,00 / Erm. I € 24,90 / Erm. II € 9,90
Ruth Frieling-Sievers

Yoga

231-4270
Hybridkurs - auch für Online-Teilnehmende

Kundalini-Yoga hat wie Hatha-Yoga seinen Ursprung in Indien, wird aber meist etwas dynamischer praktiziert. Das Tempo kann individuell angepasst werden, so dass in diesem Kurs sowohl Anfänger als auch schon länger Praktizierende auf ihre Kosten kommen werden. Die Bewegungsfolgen und Körperhaltungen dehnen und stärken die Muskulatur, die Beweglichkeit wird gefördert und das Körperbewusstsein geschult. Dadurch können Verspannungen gelöst bzw. vorgebeugt werden. In diesem Kurs werden verschiedene Atemübungen (Pranayama) und Meditationen angeboten, die entweder auf dem Boden oder auf einem Stuhl ausgeführt werden können. Die tiefe Entspannung zum Abschluss bewirkt ein wohliges Körpergefühl und beruhigt das Nervensystem. Bitte mitbringen: Matte, Decke und Getränk.
Der Kurs findet als Hybrid-Kurs über das Videoportal "ZOOM" statt. Teilnehmende, die von zuhause mitmachen möchten sind gern eingeladen.

Di. 07.02.23, 17.00-18.30 Uhr
VHS-Haus | 38 UStd. | 19 x
€ 166,00 / Erm. I € 99,10 / Erm. II € 27,70
Gudrun Glaser

Mit Lachyoga gut gelaunt in die neue Woche

Lachen verbindet, Lachen befreit, Lachen entspannt, Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Sorgen und Problemen. Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert Kreativität, setzt Glückshormone frei, baut Stress ab und löst innere Spannungen auf. Der Kurs ist für Erwachsene jeden Alters geeignet. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte, rutschfeste Socken und ggf. Getränk.

231-4271
Mo. 06.02.23, 19.15-20.00 Uhr
VHS-Haus | 3 UStd. | 3 x
€ 26,00 / Erm. I € 20,70 / Erm. II € 15,10
Anne Haase

231-4272
Mo. 08.05.23, 19.15-20.00 Uhr
VHS-Haus | 3 UStd. | 3 x
€ 26,00 / Erm. I € 20,70 / Erm. II € 15,10
Anne Haase

231-4273
Mo. 05.06.23, 19.15-20.00 Uhr
VHS-Haus | 3 x
€ 26,00 / Erm. I € 20,70 / Erm. II € 15,10
Anne Haase

Stundenplan Gesundheit und Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
	9:00-10:30 Uhr 231-4250 **Mit Yoga in den Tag** A. Goral	9:45-10:45 Uhr 231-4235 **Tai Chi zum Kennenlernen** A. Plarre		
10:00-11:00 Uhr 231-4510 **Pilates Konzentration und Koordination** M. Hess 10:00-11:30 Uhr 231-4540 **Rückenfitness-Stabi** E.Bräuner	10:00-11:30 Uhr 231-4245 **Yoga für Körper und Seele** O.Horban	10:00-11:00 Uhr 231-4512 **Pilates Konzentration und Koordination** M. Hess 10:00-11:30 Uhr 231-4246 **Yoga für Körper und Seele** O.Horban	10:15-11:15 Uhr 231-4538 **Sanfte Gymnastik im Alter** Ch. Richter 10:00-11:00 Uhr 231-4212 **Klangmeditation** M. Maiosi	
11:15-12:15 Uhr 231-4511 **Pilates Atmung und Dehnung** M. Hess		11:00-12:00 Uhr 231-4234 **Tai Chi** A. Plarre 11:00-12:00 Uhr 231-1727 **Gedächtnistraining** C. Hundt		
14:00-14:45 Uhr 231-4560 **Aqua-Jogging BADEBUCHT** R. Helmke 15:00-15:45 Uhr 231-4561 **Wassergymnastik BADEBUCHT** R. Helmke		15:00-16:00 Uhr 231-4520 **Wirbelsäulengymnastik** A. Vieregge 16:15-17:45 Uhr 231-4252 **Yoga am Nachmittag** A. Goral		16:00-17:00 Uhr 231-4231 **Tai Chi I** D. Zeisler
17:30-18:30 Uhr 231-4236 **Qi Gong für Fortgeschrittene I** C. Hundt	17:00-18:30 Uhr 231-4270 **Yoga (Hybrid)** G. Glaser	17:30-19:00 Uhr 231-4256 **Hatha/Yin - Yoga** H. Jarouskova 18:00-19:30 Uhr 231-4253 **Mit Yoga in den Abend** A. Goral	17:00-18:30 Uhr 231-4202 **Waldbaden am Abend** E. Wohlert 17:30-19:00 Uhr 231-4266 **Yoga für dich!** S. Grabow-Brehm	17:00-18:30 Uhr 231-4247 **Yoga für Körper und Seele** O. Horban 17:15-18:15 Uhr 231-4232 **Thai Chi II** D. Zeisler

Gesundheit und Fitness

••• Stundenplan Gesundheit und Fitness

Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
18:00-19:00 Uhr 231-4501 **Feldenkrais** Y. Toda	18:00-18:45 Uhr 231-4516 **Präventionsgymnastik I** U. Freitag I Johann-Rist-Gymnasium		18:00-19:30 Uhr 231-4265 **Mit Yoga zu mehr Energie** J. Breustedt	
18:00-19:30 Uhr 231-4240 **Yoga am Abend** M. Krohn	18:00-19:00 Uhr 231-4527 **Bodystyling I** U. Zinsser-Pick I Albert-Schweitzer-Schule			
18:30-19:30 Uhr 231-4518 **Gesundheitsgymnastik** A. Vieregge I Johann-Rist-Gymnasium	18:30-20:00 Uhr 231-4251 **Mit Yoga dyn. zum Feierabend** A. Goral	18:30-20:00 Uhr 231-4570 **Line Dance** T. Härtrich I Albert-Schweitzer-Schul	18:30-20:00 Uhr 231-4534 **Fitness am Abend In- u. Outdoor** A. Kraatz I Johann-Rist-Gymnasium	18:30-19:30 Uhr 231-4233 **Tai Chi III** D. Zeisler
18:45-19:45 Uhr 231-4237 **Qi Gong Fortgeschrittene II** C. Hundt		18:45-19:45 Uhr 231-4238 **Qi Gong für Einsteiger** C. Hundt		
19:15-20:00 Uhr 231-4271 **Lachyoga** A. Haase	19:00-19:45 Uhr 231-4517 **Präventionsgymnastik II** U. Freitag I Johann-Rist-Gymnasium 19:00-20:00 Uhr 231-4528 **Bodystyling II** R. Pick I Albert-Schweitzer-Schule 19:00-21:00 Uhr 231-4320 **Mein gesundes Wohlfühlgewicht** M.von Winterfeld	19:15-20:45 Uhr 231-4257 **Hatha/Yin - Yoga** H.Jarouskova		
19:45-20:45 Uhr 231-4519 **Gesundheitsgymnastik** A. Vieregge I Johann-Rist-Gymnasium	19:00-21:00 Uhr 231-4322 **Den Wandel gestalten** M.von Winterfeld		19:30-21:00 Uhr 231-4267 **Yoga für dich!** S. Grabow-Brehm	
20:00-21:30 Uhr 231-4241 **Yoga am Abend** M. Krohn		20:15-21:45 Uhr 231-4571 **Linedance für Fortgeschrittene** T. Härtrich I Albert-Schweitzer-Schule	20:00-23:00 Uhr 231-4580 **Tanzimprovisation** Th. Rusche I Johann-Rist-Gymnasium	
20:00-21:30 Uhr 231-4506 **Feldenkrais ONLINE** G. Sauerland				
20:00-21:00 Uhr 231-4536 **Skigymnastik in der Halle / Sport in der Halle** Ch. Richter I Albert-Schweitzer-Schule				

Bitte denken Sie daran, sich für die Kurse anzumelden!

Wege:
über unsere Webseite,
per E-Mail,
per Anmeldeformular,
per Weitermeldeliste,
per Fax / Post

••• Tagesworkshops

Kurs	Wann?	Leitung	Gebühr
Komm zu dir - ein Tag in der Gegenwart Achtsamkeit und Meditation Kurs 231-4205	Samstag, 04.03.2023 10.00-17.15 Uhr	**Friederike Trenkner**	43,00 €
Mit Lachyoga gut gelaunt ins Wochenende Kurs 231-4274	Samstags, 04./11./18.03.2023 11.00-11.45 Uhr	**Anne Haase**	26,00 €
Entspannungs-Yoga Kurs 231-4269	Samstag, 11.03.2023 11.00-17.00 Uhr	**Ruth Frieling-Sievers**	39,00 €
Seifensieder-Workshop Wie wird handgesiedete Naturseife hergestellt? Kurs 231-4316	Samstag, 25.03.2023 11.00-14.00 Uhr	**Urda Bellin**	29,40 € zzgl. Materialkosten
Waldbaden zum Kennenlernen Kurs 231-4201	Samstag, 01.04.2022 11.00-13.15 Uhr	**Elke Wohlert**	13,60 €
Heil- und Wildkräuter in der täglichen Küche Kurs 231-4705	Freitag, 12.05.2023 18.00-21.00 Uhr Samstag, 13.05.2023 10.00-14.30 Uhr	**Marlies Weber**	54,00 €
Die Kraft der mitfühlenden Berührung Craniosacral-Therapie Kurs 231-4317	Freitag, 12.05.2023 16.30-20.15 Uhr Samstag, 13.05.2023 10.00-13.45 Uhr	**Friederike Trenkner**	54,00 €
Fußreflexzonenmassage Kurs 231-4318	Samstag, 03.06.2023 10.00-17.00 Uhr	**Morgan Maiosi**	51,80 €
Meditieren mit Spaß Kurs 231-4210	Samstag, 17.06.2023 10.00-18.00 Uhr	**Pramoda Ohlsen**	47,00 €

Gesundheitsprävention im Betrieb:

Wir bieten Kurse zu Entspannung, Mobilisierung, Kräftigung, gesunde Ernährung und anderen gesundheitsrelevanten Themen.

Unsere engagierten und kompetenten Trainer*innen kommen gern zu Ihnen in Ihr Unternehmen oder buchen Sie Kurse für Ihre Mitarbeiter*innen in unserem Hause.

Zur individuellen Planung Ihrer Kursangebote nehmen Sie gern Kontakt auf mit Marlen Weber, Tel. 04103 9154-94

Gesundheit und Fitness

Mit Lachyoga gut gelaunt ins Wochenende

231-4274

Lachen verbindet, Lachen befreit, Lachen entspannt, Lachen schafft Nähe zu Menschen und Distanz zu Sorgen und Problemen. Lachen ist gesund, es stärkt das Immunsystem, fördert Kreativität, setzt Glückshormone frei, baut Stress ab und löst innere Spannungen auf. Bitte mitbringen: Gymnastik-/Yogamatte, rutschfeste Socken und ggf. Getränk.

Sa. 04.03.23, 11.00-11.45 Uhr
VHS-Haus | 3 x
€ 26,00 / Erm. I € 20,70 / Erm. II € 15,10
Anne Haase

BEWEGUNG/FITNESS

Feldenkrais Methode® - Bewusstheit durch Bewegung®

Feldenkrais® ist eine Lernmethode, die dabei hilft, uns besser zu spüren. Sie gibt Gelegenheit, starre Bewegungsmuster zu erkennen und hilft, diese zu verändern. Gewohnheiten im täglichen Leben und ein begrenztes Selbstbild beschränken unsere Freiheit und Bewegung. Mit Feldenkrais®-Übungen sensibilisiert und verbessert man über kleinste Bewegungen die eigene Bewusstheit. Damit können wir unser Denken, Fühlen, Wahrnehmen und Handeln erkunden und verändern sowie unser Potenzial erweitern.
Die Feldenkrais®-Einheiten finden überwiegend auf dem Boden statt. Bitte bringen Sie eine Matte/Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch als Kopfunterlage mit.

231-4501
Mo. 06.02.23, 18.00-19.00 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 6 x
€ 46,00 / Erm. I € 31,90 / Erm. II € 16,90
Yoko Toda

231-4502
Mo. 08.05.23, 18.00-19.00 Uhr
VHS-Haus | 12 UStd. | 9 x
€ 62,00 / Erm. I € 40,90 / Erm. II € 18,30
Yoko Toda

Bewusstheit durch Bewegung - Feldenkrais®- Methode

231-4506
- Online-Kurs

Entdecken Sie, wie beweglich Sie sein können. Freuen Sie sich auf ein neues Körpergefühl, wenn Gelenke und Muskelgruppen harmonisch zusammenarbeiten. Viele Rücken- und Nackenprobleme entstehen nicht einfach durch Überlastung sondern auch durch die geringe Beteiligung einzelner Gelenke und Muskelgruppen an einer Bewegung. Durch die Feldenkrais®-Methode können diese kaum genutzten Muskeln wieder entdeckt und aktiviert werden. Indem Sie Ihre Wahrnehmung für Ihre Bewegungen verfeinern, finden Sie Alternativen, sich leichter zu bewegen. Die Feldenkrais®-Einheiten finden überwiegend auf dem Boden statt.
Bitte bereithalten: eine Matte / Decke, bequeme Kleidung, warme Socken und ein großes Handtuch als Kopfunterlage

Der Kurs findet Online über das Videoportal "ZOOM" statt. Für die Kursteilnahme ist die Freischaltung der Teilnehmenden mit Ton und Kamera während der Kurseinheit gewünscht. Die Zugangsdaten erhalten die Teilnehmenden circa eine Woche vor Kursbeginn direkt von der Dozentin per E-Mail.

Mo. 30.01.23, 20.00-21.30 Uhr
Online Kurs | 24 UStd. | 12 x
€ 148,40 / Erm. I € 89,30 / Erm. II € 26,10
Gaby Sauerland

Pilates - Konzentration und Koordination

Sie erwartet ein sanftes Training für ein spürbar positives Körpergefühl. Dieses Ganzkörpertraining kombiniert eine bewusste Atmung mit Übungen zur Mobilisation, Koordination, Kräftigung und Dehnung. Die Körpermitte wird als Kraftzentrum entdeckt und effektiv trainiert. Fließende Bewegungsabläufe schulen die Koordination, lockern die Gelenke und Verspannungen. Tiefliegende Muskeln werden aktiviert und so die Haltung und das Gleichgewicht merklich verbessert. Alle Übungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken, Handtuch groß und Handtuch klein.

231-4510
Mo. 06.02.23, 10.00-11.00 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 15 x
€ 76,00 / Erm. I € 48,70 /
Erm. II € 19,60
Miriam Heß

231-4512
Mi. 08.02.23, 10.00-11.00 Uhr
VHS-Haus I 20 I UStd. I 15 x
€ 76,00 / Erm. I € 48,70 /
Erm. II € 19,60
Miriam Heß

Pilates - Atmung und Dehnung

231-4511

Atmung und Bewegung müssen beim Pilates immer im Einklang sein. Eine ruhige, fließende Atmung bedeutet ausreichende Sauerstoffversorgung der Muskulatur. Der Atemrhythmus bestimmt das Bewegungstempo. Alle Übungen werden sehr bewusst und mit großer Konzentration ausgeführt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Für jedes Alter geeignet! Bitte mitbringen: bequeme Kleidung und rutschfeste Socken, Handtuch groß und Handtuch klein.

Mo. 06.02.23, 11.15-12.15 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 15 x
€ 76,00 / Erm. I € 48,70 / Erm. II € 19,60
Miriam Heß

Präventiv-Gymnastik für Frauen

Durch Gymnastik und Bewegung wird die körperliche Funktion erhalten und verbessert. Die Stunde beginnt mit freier Bewegung - danach folgen Atem-, Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen - alles bei Musik. Es ist ein Kurs für Teilnehmerinnen ab 65 Jahre. Das Ziel ist es, eine gesundheitsorientierte, ganzkörperliche Lebendigkeit zu erlangen. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallensportschuhe und eine Iso-Matte.

231-4516
Di. 31.01.23, 18.00-18.45 Uhr
Johann-Rist-Gymnasium/Zugang Pinneberger Str, Gymnastikraum | 17 UStd. | 17 x
€ 82,00 / Erm. I € 52,10 / Erm. II € 20,10
Ursula Freitag

231-4517
Di. 31.01.23, 19.00-19.45 Uhr
Johann-Rist-Gymnasium/Zugang Pinneberger Str, Gymnastikraum | 17 UStd. | 17 x
€ 82,00 / Erm. I € 52,10 / Erm. II € 20,10
Ursula Freitag

Gesundheitsgymnastik "Reise durch den Körper"

Übungen von Kopf bis Fuß, ein präventives, gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot, d.h. Übungen aus dem Bereich der Koordination, Flexibilität und Kraft. Übungen zur: Mobilisation der Wirbelsäule, Stärkung der Rumpfmuskulatur, der Dehn-, Koordinations- und Entspannungsfähigkeit, schonende Übungen der Funktionsgymnastik, Elemente der Fitness und der Rückenschule einschließlich Beckenboden, Körperwahrnehmungs- sowie harmonisierende Atem- und Entspannungsübungen.
Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Sportkleidung, feste Sportschuhe, warme Socken, kleines Kissen, Handtuch.

231-4518
Mo. 06.02.23, 18.30-19.30 Uhr
Johann-Rist-Gymnasium/Zugang Pinneberger Str, Gymnastikraum | 22,67 UStd. | 17 x
€ 63,90 / Erm. I € 41,90 / Erm. II € 18,50
Angelika Vieregge

231-4519
Mo. 06.02.23, 19.45-20.45 Uhr
Johann-Rist-Gymnasium/Zugang Pinneberger Str., Gymnastikraum | 22,67 UStd. | 17 x
€ 63,90 / Erm. I € 41,90 / Erm. II € 18,50
Angelika Vieregge

Wirbelsäulengymnastik

231-4520

Leiden Sie auch manchmal unter Rückenschmerzen? In dieser Stunde werden wir mit gezielten Übungen die Muskulatur der Wirbelsäule lockern, dehnen und kräftigen und somit für den nötigen Bewegungs- und Entspannungsausgleich sorgen. Bitte mitbringen: Iso-Matte, bequeme Sportkleidung, warme Socken, Handtuch.

Mi. 08.02.23, 15.00-16.00 Uhr
VHS-Haus | 25,33 UStd. | 19 x
€ 92,50 / Erm. I € 58,00 / Erm. II € 21,10
Angelika Vieregge

Bodystyling I

231-4527

Bodystyling - das intensive Muskeltraining sorgt für eine feste Muskulatur, einen flachen Bauch sowie straffe Arme und Beine. Die Trainerin bietet ein vielfältiges und kreatives Trainings-Programm an, das die Fitness und Gesundheit nachhaltig verbessert. Mit gezielten Übungen zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur wird Rückenbeschwerden vorgebeugt. Der Kurs ist für Anfänger*innen als auch Trainierte geeignet. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk.

Di. 31.01.23, 18.00-19.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Gymnastikraum | 28 UStd. | 21 x
€ 100,80 / Erm. I € 62,60 / Erm. II € 21,80
Ursula Zinsser-Pick

Bodystyling II

231-4528

Das intensive Muskeltraining sorgt für eine feste Muskulatur, einen flachen Bauch sowie straffe Arme und Beine. Als effektives Ganzkörpertraining strafft Bodystyling den Körper und verbessert die Fitness. Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Sportschuhe, Matte, Handtuch und Getränk.

Di. 31.01.23, 19.00-20.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Gymnastikraum | 28 UStd. | 21 x
€ 100,80 / Erm. I € 62,60 / Erm. II € 21,80
Roland Pick

Fit für den Abend In- und Outdoor

231-4534

Lockeres Laufen und Walking im Freien, Konditions-, Kräftigungs- und Dehnübungen sowie Entspannungselemente. Ein Kurs für alle, die ihre Fitness stärken möchten.
Bitte zwei Paar Sportschuhe mitbringen sowie ein Fitnessband (Theraband).

Do. 02.02.23, 18.30-20.00 Uhr
Johann-Rist-Gymnasium/Zugang Pinneberger Str., Gymnastikraum | 38 UStd. | 19 x
€ 97,60 / Erm. I € 60,80 / Erm. II € 21,50
Annette Kraatz

Gesundheit und Fitness

Skigymnastik in der Halle

231-4536

Wer sich auf die kommende Skisaison vorbereiten möchte, ist in diesem Kurs genau richtig. Skigymnastik verringert die Verletzungsgefahr, senkt die Anfälligkeit für Muskelkater und steigert die Sicherheit auf der Piste. Nach der Aufwärmphase verbessern wir die Ausdauer durch verschiedene Laufspiele. Mit speziellen Gymnastik- und Sprungübungen wird die Bein- und Rumpfmuskulatur trainiert. Abschließend wird ausgiebig gedehnt. Auch für Sportinteressierte, die sich in den Wintermonaten fit halten möchten - auch in einer anderen Sportart - ist dieser Kurs bestens geeignet. Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Matte, ggf. Handtuch und Getränk.

Mo. 06.02.23, 20.00-21.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Sporthalle | 10,67 UStd. | 8 x
€ 47,10 / Erm. I € 32,50 / Erm. II € 17,00
Christine Richter

Sport in der Halle

231-4537
Kondition - Laufspiele - Gymnastik

Mit viel Spaß trainieren wir Ausdauer und Kondition mit verschiedenen Lauf- und Mannschaftsspielen. Eine gezielte Gymnastik stärkt die Muskulatur und die Beweglichkeit des gesamten Körpers. Bei einer Dehnung der beanspruchten Körperbereiche, erholen wir uns und beenden damit die Stunde. Für alle, die ihre Kondition trainieren und verbessern möchten, oder ihre erworbene Fitness durch den vorangegangenen Kurs Skigymnastik, erhalten möchten. Bitte mitbringen: Hallensportschuhe, Matte, ggf. Handtuch und Getränk.

Mo. 24.04.23, 20.00-21.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Sporthalle | 10,67 UStd. | 8 x
€ 47,10 / Erm. I € 32,50 / Erm. II € 17,00
Christine Richter

Sanfte Gymnastik im Alter

Ein Kursangebot für alle, die bis ins hohe Alter körperlich mobil bleiben möchten. Durch leichtes Training fördern wir die Beweglichkeit der Gelenke und regen das gesamte Kreislaufsystem an. Mit Geh- und Haltungsübungen wird die Mobilität und Koordination verbessert. Ziel ist es, die Balance zu erhalten, die Sturzgefahr zu vermindern und insgesamt beweglicher zu bleiben. Bitte mitbringen: Matte, Turnschuhe oder Gymnastikschuhe und Getränk.

231-4538
Do. 09.02.23, 10.00-11.00 Uhr
VHS-Haus | 10,67 UStd. | 8 x
€ 56,70 / Erm. I € 37,90 / Erm. II € 17,80
Christine Richter

231-4538-F
Do. 27.04.23, 10.00-11.00 Uhr
VHS-Haus | 10,67 UStd. | 8 x
€ 56,70 / Erm. I € 37,90 / Erm. II € 17,80
Christine Richter

Christine Richter

Hallo liebe Sportler*innen, als Sportlehrerin unterrichte ich seit vielen Jahren in verschiedenen Sportarten, gerne im Bereich Freizeitsport, Fitness und Gymnastik. Mein neues Sportangebot an der vhs Wedel ist u.a. die Skigymnastik. Dabei greife ich auf eine langjährige Unterrichtserfahrung zurück. Wer sich gerne bewegt, sich auf einen Skiurlaub vorbereiten möchte oder seine Fitness trainieren will, ist in meinen Kursangeboten herzlich willkommen.

Stabilisation und Kräftigung - Rückenfitness

231-4540

Kräftigung unserer Rumpfmuskulatur, Beweglichkeit erhalten oder wiedererlangen, Fitness und Stärkung der Muskulatur, um dem Alltag in allen Lebenslagen zu begegnen, ein aktiver Ausgleich zum Homeoffice, und vor allem mit Freude in Bewegung sein, Stress abbauen. Dafür dient die "Stabi-Stunde". Es ist ein Ganzkörpertraining, dass jeder Altersgruppe und jedem Fitnessstand gerecht bzw. angepasst wird. Bitte mitbringen: eine Matte, ein Handtuch und etwas zu trinken sowie Sportbekleidung, Turnschuhe.

Mo. 06.02.23, 10.00-11.30 Uhr
VHS-Haus | 12 UStd. | 6 x
€ 51,20 / Erm. I € 34,80 /
Erm. II € 17,30
Ellen Bräuner

Ellen Bräuner

Hallo, mein Name ist Ellen Bräuner, ich bin 47 Jahre alt, seit 14 Jahren Massagetherapeutin u.a. mit Schwerpunkt alternative Heilmethoden und Personaltrainerin. Mit Freude in Bewegung sein, gesund sein und sich fit und beweglich halten, das ist meine Mission. Spaß und Freude dürfen dabei nicht zu kurz kommen.

vhs Volkshochschule der Stadt Wedel

Wetter – Wasser – Wedel

So lautet unser Schwerpunktthema in diesem Semester. Es ist die Wedeler Variante von ,
- Welche, auch historischen, Auswirkungen von Wetter- und Klimaextremen haben W die Zukunft dar?
- Wie kann ich persönlich zum Klimaschutz beitragen?
- Welche Maßnahmen der Stadt Wedel dienen dem Klimaschutz?

Begleiten Sie uns mit diesen Fragen und lassen Sie uns gemeinsam Antworten finden.

231-1426
Sturmflut in Wedel zur Zeit von Johann Rist

Der prominente Augenzeuge Johann Rist, Pastor in Wedel, beschreibt die Katastrophe: "Dieses war die erschreckliche Wasserflut, welche im 1634 Jahre die Länder an der Westsee gelegen, mit einer so ungläublichen Macht, wie auch in großer Eilfertigkeit überschwemmte, daß viel tausend Menschen und Vieh innerhalb weniger Stunden untergingen und jämmerlich ersoffen." Der Zustand von Wedel ist mitleiderregend. Die einst 120 Höfe im Kirchspiel Wedel sind zum großen Teil verwahrlost. Und zu allem Unglück befindet sich ganz "Teutschland" im 30-jährigen Krieg.
Ein Lichtbilder-Vortrag über das Städtchen Wedel und seine Bewohner. Skurriles und Kurioses aus den Berichten von Johann Rist.

Do. 23.03.23, 19.00-20.30 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Arno Schöppe

231-1441
Mein CO2-Fußabdruck: Kleine Hebel, große Wirkung

In diesem Vortrag geht der Klimaschutzmanager der Stadt Wedel, Peter Germann, der Frage nach, welche konkreten, persönlichen Verhaltensänderungen die größte „Hebelwirkung“ für den persönlichen CO2-Fußabdruck haben. Dabei wird zum einen qualititativ benannt, welche Alternativen zur Verfügung stehen (z.B. vegetarische Ersatzprodukte statt Fleisch; Fernzug statt Flieger) und dann quantitativ auf die geschätzten Einspar-Potenziale eingegangen.

Di. 21.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Peter Germann

231-1442
Klimawandel und Klimaanpassung in Wedel

In drei Präsentationen erklären Peter Germann, Klimaschutzmanager der Stadt Wedel, Dominik Klaus, Experte für Bauen und Umwelt, sowie Christopher Seydewitz, Leiter der Stadtentwässerung, Klimawandel und Klimaanpassung in Wedel.
Zuerst wird auf aktuelle Klimamodell-Berechnungen für die Metropolregion Hamburg im Allgemeinen und für das Stadtgebiet von Wedel im Speziellen eingegangen. Dabei gibt Peter Germann einen Überblick auf relevante Klimaänderungssignale wie z.B. die Veränderung von Starkregentagen und daraus ableitbare Folgen für Mensch und Umwelt.
Weiter geht es mit der Anpassung und den Fragestellungen: Wie könnte eine Anpassung an die Auswirkungen des Klimawandels hinsichtlich Bäumen und Begrünung aussehen? Wie schütze ich mein Haus vor Starkregenfolgen? Welche Projekte wurden bisher von der Stadtentwässerung umgesetzt?
Do. 30.03.23, 17.30-19.00 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Peter Germann
Dominik Klaus
Christopher Seydewitz

231-1443
Bäume in der Stadt - Klimawandel als Herausforderung

Der Baum ist ein echter Alleskönner. Er ist Sauerstoffproduzent, Klimaanlage, Wasserspeicher, Lebensraum, Feinstaubfilter, er belebt die Landschaft, spendet Schatten und steht für generationenübergreifenden Zusammenhalt. Auch wahr ist allerdings, dass Bäume es aktuell im städtischen Umfeld und in der freien Landschaft besonders schwer haben. Die allgemeine Baumgesundheit schwächelt und viele

„Bildung für nachhaltige Entwicklung“ (BNE):
edel getroffen oder stellen eine Gefahr für

Bäume müssen aufgrund von Krankheiten gefällt werden.
Im Vortrag werden zum einen Bäume und ihre Leistungen für die Umwelt dargelegt. Im Begrenzen des Klimawandels werden Bäumen hohe Potentiale für naturbasierte Klimaschutzmaßnahmen zugeschrieben. Außerdem richtet sich der Blick auf das, was es den Bäumen aktuell so schwermacht und welche Lösungen sich daraus für zukünftige Baumpflanzungen ergeben (Stichwort: „Klimabäume“).
Zum Abschluss nennt Dominik Klaus Maßnahmen, wie geschwächte Bäume aktuell unterstützt werden können, und geht auf rechtliche Aspekte ein: Welchem Schutz unterliegen Bäume momentan und genügt das überhaupt? Welche Anforderungen ergeben sich bezüglich der Verkehrssicherheit von Bäumen?!

Di. 09.05.23, 17.30-19.00 Uhr
VHS-Haus | 2 UStd. | 1 x
€ 8,00
Dominik Klaus

231-1448
Wohngesundes Bauen und Renovieren

Zweifelsohne steht das Heizkosten- und Stromsparen aktuell im Mittelpunkt, wenn wir renovieren, sanieren oder gar neu bauen. Mit intelligenten Dämmmaßnahmen können wir dafür viel tun. Aber die Gefahr von schnellen, wenig durchdachten Baumaßnahmen ist groß, von bauphysikalischen Fehleinschätzungen bis zur Auswahl falscher Materialien gibt es einige Hürden zu überwinden und vor allem den Gesamtblick zu behalten. Der Workshop erklärt dazu einige Grundprinzipien.
Ein weiterer Schwerpunkt dieses Workshops sind natürliche, ressourcenschonende, gesunde Bau- und Dämmstoffe sowie Naturfarben - denn, nach der Dämmung kommen der Innenausbau und die Gestaltung. Wo kann man sie wie einsetzen, was ist sinnvoll, machbar und v.a. verhältnismäßig. Mit jedem Pinselstrich in den eigenen vier Wänden legen wir fest, wie unser Wohnklima sein wird. Der Workshop klärt auf über alltägliches greenwashing bei Bauprodukten, über Inhaltsstoffe, und zeigt auf, warum es wichtig ist, möglichst wenige, einfach und natürlich rezipierte Materialien einzusetzen.
Teilnehmende bekommen die Möglichkeit, sich einige Baustoffe/-materialien vor Ort genauer anzuschauen.

Sa. 18.03.23, 10.30-12.15 Uhr
VHS-Haus | 2.33 UStd. | 1 x
€ 16,30 / Erm. I € 12,20 / Erm. II € 7,80
Stephan De Bona

weitere Kurse

vhs Volkshochschule der Stadt Wedel

Wetter – Wasser – Wedel

KiWI - Kino in Wedel in der VHS

In diesem Herbst kooperiert die Volkshochschule erneut mit KiWI - Kino in Wedel e.V., um Filmkunst und Kinokultur zu fördern. KiWI zeigt besondere Filme - klassische und preisgekrönte Streifen, innovatives Kino und ungewöhnliche Blockbuster. Über den Filmgenuss hinaus bringt KiWI Film- und Kulturinteressierte zusammen, um mit ihnen Bildsprache, Ästhetik und Geschichte des Films transparent zu machen, um Kino-Kultur zu pflegen und Medienkompetenz zu entwickeln. Die KiWI-Treffs - am zweiten Donnerstag jeden Monats - stellen Schauspieler*innen und Regisseur*innen aus verschiedenen Epochen in den Mittelpunkt und behandeln deren beste Werke - mit Blick auf Produktion und Rezeption, inhaltliche und filmsprachliche Besonderheiten.

Unser Programm ist diesmal am VHS-Schwerpunktthema Wasser - Wetter - Wedel orientiert und bietet Filme, die sich dokumentarisch oder fiktional mit Natur und Klimawandel, Ökologie und Ressourcen auseinandersetzen:

09.02. und 09.03.

Wasser, Deiche, Land unter

"Trutz Blanke Hans!" steht im Norden seit Jahrhunderten für den Kampf gegen die Gewalten der See, denn die deutschen Meeresküsten - besonders die friesischen - sind immer wieder gebeutelt durch Sturmfluten, Überschwemmungen und sonstige maritime Katastrophen. Auch die meeresnahen Städte bleiben nicht verschont, wie man sich in Hamburg und Wedel schmerzlich erinnert. Der Film - das zeigen unsere Beispiele - hat die norddeutschen Dramen literarisch und dokumentarisch verarbeitet.

08.06. und 13.07.

Klima, Phantasy und Science Fiction

Die Warnung vor ökologischen Katastrophen gibt es nicht erst seit den grünen Bewegungen der 1970er Jahre. Das Kino hat immer schon gerne mit dystopischen Visionen geliebäugelt und seine immer perfekter werdenden Special Effect-Techniken zum gruseligen Illustrieren sensationeller, aber eben auch ernstzunehmend warnender Szenarien genutzt. KiWI zeigt zwei Erfolgsfilme der 60er und 70er Jahre, die damals als reine Blockbuster galten, heute aber vom Weitblick der Drehbuch-Autoren zeugen.

27.04. und 11.05.

Natur und Mystik

Seeungeheuer, Klabautermänner, Sturmgötter...Der Kampf der Menschen gegen die Gewalten der Natur hat immer schon die Phantasie beflügelt. Natürlichen Phänomenen, die heute durch Meteorologie, Biologie und Geologie rational durchleuchtet sind, wurden daher in früheren Zeiten mystische Dimensionen verpasst und übernatürliche Ursachen zugeschrieben. Literatur und Film haben das gerne aufgegriffen und bildgewaltig umgesetzt, wie unsere Beispiele zeigen werden.

Treffpunkt jeweils 19.00 - 21.30 Uhr in Raum 2 der vhs Wedel.
Anmeldung per Mail bitte direkt bei KiWI: vorstand@kino-in-wedel.de
gebührenfrei

Gesundheit und Fitness

Aqua-Jogging in der Badebucht

Aqua-Jogging ist ein gesundheitsorientiertes Training zur Verbesserung von Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit des gesamten Körpers. Die physikalische Wirkung des Wassers fördert die Durchblutung und stärkt das Herz-Kreislauf-System. Das Training findet im Tiefwasserbecken statt. Der BADEBUCHT-Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Die BADEBUCHT ist während des Kursbetriebes für die Öffentlichkeit geschlossen. Der Einlass erfolgt durch den Trainer (Einlass: 13:45 Uhr). Die Gruppe verlässt das Bad ebenfalls in Begleitung des Trainers (Auslass: 15:00 Uhr). Trainingszeit: 14:00-14:45 Uhr.

Die Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln (BADEBUCHT Wedel und VHS) sind zwingend erforderlich. Der Kurs findet auch während der Ferien (Schleswig-Holstein) statt, an diesen Tagen mit öffentlichem Betrieb.

231-4560
Mo. 30.01.23, 14.00-14.45 Uhr
Badebucht Wedel, Am Freibad 1 | 10 UStd. | 10 x
€ 95,00 / Erm. I € 70,40 / Erm. II € 44,00
Rainer Helmke

231-4560-F
Mo. 17.04.23, 14.00-14.45 Uhr
Badebucht Wedel, Am Freibad 1 | 10 x
€ 95,00 / Erm. I € 70,40 / Erm. II € 44,00
Rainer Helmke

Wassergymnastik in der Badebucht

Ein für alle Altersgruppen geeignetes schonendes, gezielt muskelkräftigendes Training im flachen Wasser (auch für Nichtschwimmer geeignet). Durch die besonderen Auftriebskräfte des Wassers wird die Muskulatur gekräftigt sowie die Beweglichkeit und Koordination verbessert. Der BADEBUCHT-Eintritt ist in der Kursgebühr enthalten. Die BADEBUCHT ist während des Kursbetriebes für die Öffentlichkeit geschlossen. Der Einlass erfolgt durch den Trainer (Einlass: 14:45 Uhr). Die Gruppe verlässt das Bad ebenfalls in Begleitung des Trainers (Auslass: 16:00 Uhr). Trainingszeit: 15:00-15:45 Uhr.
Die Einhaltung der Hygiene- und Verhaltensregeln (BADEBUCHT Wedel und VHS) sind zwingend erforderlich. Der Kurs findet auch während der Ferien (Schleswig-Holstein) statt, an diesen Tagen mit öffentlichem Betrieb.

231-4561
Mo. 30.01.23, 15.00-15.45 Uhr
Badebucht Wedel, Am Freibad 1 | 10 UStd. | 10 x
€ 95,00 / Erm. I € 70,40 / Erm. II € 44,00
Rainer Helmke

231-4561-F
Mo. 17.04.23, 15.00-15.45 Uhr
Badebucht Wedel, Am Freibad 1 | 10 UStd. | 10 x
€ 95,00 / Erm. I € 70,40 / Erm. II € 44,00
Rainer Helmke

TANZ

Line Dance

231-4570

Beim Line Dance ist die Gruppe der Tanzpartner. Für jedes Musikstück - Country bis Pop, Oldies bis Modernes - gibt es eine eigene Choreographie, die sich aus verschiedenen Grundschritten zusammensetzt. In diesem Fortgeschrittenen-Kurs werden die Kenntnisse der Line Dance-Schritte, bzw. Schrittfolgen (z.B. Coaster Step, Step Turn, Shuffle, Monterey Turn, Sailor Step) vorausgesetzt. Es werden auch Improver Tänze gezeigt, in denen das Tempo höher sein kann und die Choreographien länger und komplizierter. Die Tänze aus dem Anfängerkurs werden weiterhin getanzt und der Spaß steht auch hier im Vordergrund. Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, Hallensportschuhe und Getränk.
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Mi. 01.02.23, 18.30-20.00 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Gymnastikraum | 40 UStd. | 20 x
€ 164,70 / Erm. I € 99,60 / Erm. II € 30,00
Tanja Härtrich

Line Dance für Einsteiger*innen

231-4571

Beim Line Dance ist die Gruppe der Tanzpartner. Für jedes Musikstück - Country bis Pop, Oldies bis Modernes - gibt es eine eigene Choreographie, die sich aus verschiedenen Grundschritten zusammensetzt. In diesem Kurs lernen wir einfache Tänze und Grundschritte sowie die Technik des Line Dance. Bitte mitbringen: bequeme, sportliche Kleidung, Hallensportschuhe und Getränk.
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Mi. 01.02.23, 20.15-21.45 Uhr
Albert-Schweitzer-Schule, Gymnastikraum | 40 UStd. | 20 x
€ 164,70 / Erm. I € 99,60 / Erm. II € 30,00
Tanja Härtrich

Tanzimprovisation

231-4580

Neues auszuprobieren, neue Bewegungen und neue Begegnungen. Den Körper zu spüren, ihn wieder zu entdecken im Rhythmus der Musik. Sich mit dem Körper auszudrücken, ihm zuzuhören und von ihm zu lernen. Tanzimprovisation ist Fitness für Körper und Seele. Die Abende gestalten sich aus einer geleiteten Tanzimprovisation und einem sich anschließenden reflektierenden Gespräch.
In der Kursgebühr ist die gesetzlich vorgeschriebene Mehrwertsteuer enthalten.

Do. 02.02.23, 20.00-23.00 Uhr
Johann-Rist-Gymnasium/Zugang Pinneberger Str., Gymnastikraum | 60 UStd. | 15 x
€ 172,70 / Erm. I € 104,10 / Erm. II € 30,70
Dipl. Psychologe Thomas Rusche

PRÄVENTION/GESUNDHEIT

Seifensieder-Workshop

231-4316
Wie wird handgesiedete Naturseife hergestellt?

Dieser Kurs vermittelt die Grundkenntnisse der Seifenherstellung mit dem traditionellen Kaltrührverfahren aus pflanzlichen Ölen. Seife sieden war früher ein geachtetes Handwerk. Heute kommt Seife aus der Drogerie und kaum jemand weiß, was drin ist. Aus den Grundzutaten Öl, Fett, Natronlauge wird die eigene Seife hergestellt, die nach Wunsch mit Kräutern, Gewürzen, ätherischen Ölen o. ä. veredelt werden kann. Der Kurs vermittelt das Basiswissen, um später auch zuhause eigene Seife produzieren zu können. Am Ende des Kurses nimmt jeder ca. 1 kg selbst gesiedete Seife mit - und kann zu jedem Anlass etwas Selbstgemachtes verschenken.
Bitte bringen Sie folgende Utensilien mit: alte Kleidung (mit langen Ärmeln), hohe Spülhandschuhe, Schutzbrille (wir arbeiten mit Lauge), hitzefestes Plastikgefäß zum Anrühren der Lauge, 1 Plastikschüssel zum Abmessen der Öle und Fette, 1 Edelstahl-Topf ca. 2 Liter, Plastikkochlöffel, Stabmixer, kleines Plastiksieb, digitale Küchenwaage, Teigspachtel. Zum Abfüllen der fertigen Seife zwei Einweg-Plastikgefäße (ca. je 1 Liter, z.B. Eisbehälter o.ä.)
Die Materialumlage beträgt ca. 19,50 € und wird direkt im Kurs gezahlt.

Sa. 25.03.23, 11.00-14.00 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 29,40 / Erm. I € 19,50 / Erm. II € 9,00
Urda Bellin

Die Kraft der mitfühlenden Berührung

231-4317
Einfache Selbsthilfe aus der Craniosacral-Therapie

Craniosacrale Arbeit ist ein Teilbereich der Osteopathie und eine Methode, bei der der Therapeut auf eine sehr achtsame und sanfte Weise mit seinen Händen Festigkeiten und Spannungen im Körper seines Patienten erfühlt und behandelt.
Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte, die jedem von uns innewohnen, anzuregen, eine körperliche Entspannung herzustellen und auf diese Weise Schmerzen zu lindern, das Nervensystem zu harmonisieren und inneres Gleichgewicht und Wohlbefinden zu fördern. Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die keine medizinische Ausbildung haben und die trotzdem erlernen möchten, sich selbst und anderen Menschen mit aufmerksamer Hand etwas Gutes zu tun. Bei länger andauernden oder schwerwiegenden Beschwerden ersetzt diese Form der Selbsthilfe nicht die Diagnostik und Therapie bei einer ausgebildeten therapeutischen Fachkraft.
Bitte eine Flasche Wasser, eine Wolldecke und ein Kissen mitbringen. Kursmaterial/Kopien können für ca. 2,00 - 3,00 € direkt bei der Dozentin erworben werden.

Fr. 12.05.23, 16.30-20.15 Uhr
Sa. 13.05.23, 10.00-13.45 Uhr
VHS-Haus | 10 UStd. | 2 x
€ 54,00 / Erm. I € 36,40 / Erm. II € 17,60
Friederike Trenkner

Fußreflexzonenmassage

231-4318
Tagesseminar

Fußreflexzonenmassage gilt als eine der ältesten Heilmethoden und wurde schon von Urvölkern verschiedenster Nationen praktiziert. Es wird davon ausgegangen, dass Füße ein verkleinertes Abbild des gesamten Körpers darstellen. Mit gegenseitiger gezielter Massage der entsprechenden Zonen an Fußsohle und Fußrücken ist es möglich, reflektorisch positiv auf das entsprechende Organ einzuwirken. Diese Organzonen lernen Sie Schritt für Schritt bei der gegenseitigen Partnermassage kennen. Ebenso werden verschiedene Massagetechniken sowie Entspannungs- und Haltegriffe vermittelt. Ziel ist es, am Ende des Kurses selbständig einen kompletten Massageablauf am Partner durchführen zu können. Bitte mitbringen: Handtuch, Decke, Kissen, warme Socken und einen wasserfesten Filzschreiber. Ein ausführliches Skript ist für 6,- Euro direkt bei der Dozentin zu erwerben.

Sa. 03.06.23, 10.00-17.00 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 1 x
€ 51,80 / Erm. I € 32,10 / Erm. II € 11,00
Morgan Maiosi

FRAUENGESUNDHEIT

Mein gesundes Wohlfühlgewicht

231-4320
Gute Ernährung in den Wechseljahren

Ab 40 fällt es oft schwerer, das Gewicht zu halten oder das Wohlfühlgewicht wieder zu erreichen. In diesem Kurs lernst du, was du tun kannst, um gesund und leicht durch die zweite Lebenshälfte zu gehen. Du erfährst, wie sich deine Ernährung auf deinen Körper auswirkt und was du dir sonst noch Gutes tun kannst, um dich vital und gesund zu fühlen. Jede Woche gibt es leicht umzusetzende Anregungen, die du direkt individuell anwenden kannst. In der Gruppe werden wir uns gegenseitig stärken und unterstützen, damit dir deine Veränderungen leichter fallen. Das Ziel des Kurses muss nicht unbedingt eine Gewichtsabnahme sein, auch wenn du dich einfach gesünder ernähren möchtest, bist du hier richtig.

Di. 31.01.23, 19.30-21.00 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Manuela von Winterfeld

Gesundheit und Fitness

Aufbruch in der Lebensmitte

231-4321
Die Wechseljahre als Chance

Der Kurs richtet sich an alle Frauen zwischen 40 und 65 Jahren. An diesem Wochenende beschäftigen wir uns mit den Veränderungen in den Wechseljahren. Was in unserem Körper geschieht, was die hormonellen Veränderungen bedeuten und wie wir uns gut selbst helfen können. Oft verändern sich auch unsere Lebensumstände, wir stellen evtl. manches in Frage und haben jetzt die Chance, nochmal neu zu sortieren und unseren Weg in der zweiten Lebenshälfte neu zu gestalten. Wenn du das Gefühl hast, dass dich die Hormone nicht nur körperlich, sondern auch seelisch durchrütteln und du dich gern mit anderen Frauen darüber austauschen möchtest, dann bist du hier richtig. Und alle, die erstmal informiert werden möchten, sind herzlich willkommen.

Fr. 28.04.23, 18.00-21.00 Uhr
Sa. 29.04.23, 11.00-15.30 Uhr
VHS-Haus | 10 UStd. | 2 x
€ 54,00 / Erm. I € 36,40 / Erm. II € 17,60
Manuela von Winterfeld

Den Wandel gestalten

231-4322
Mit Gelassenheit und neuer Energie durch die Wechseljahre

Dieser Kurs richtet sich an alle Frauen zwischen 40 und 65 Jahren. Als ganzheitliche Gesundheitsberaterin informiere ich über die körperlichen Prozesse in den Wechseljahren, die unterschiedlichsten Symptome und Hilfen aus der Naturheilkunde: Wie kann ich mir mit Ernährung, Bewegung, Entspannung und Heilpflanzen helfen? In vertrauensvoller und offener Atmosphäre können wir über unsere körperlichen und seelischen Veränderungen, Neuausrichtungen und alles, was uns bewegt, sprechen und uns austauschen.

Di. 09.05.23, 19.30-21.00 Uhr
VHS-Haus | 12 UStd. | 6 x
€ 62,00 / Erm. I € 40,90 / Erm. II € 18,30
Manuela von Winterfeld

ERNÄHRUNG

Heil- und Wildkräuter in der täglichen Küche

231-4705

Mit einer theoretischen Einführung am Freitagabend erfahren Sie Wissenswertes über Heilkräuter, Heilpflanzen und Gewürze sowie deren Darreichungsformen. Am Samstagvormittag geht es auf eine ca. 1-stündige Kräuterwanderung um den Wedeler U-Boot-Teich. Anschließend werden mit den gesammelten Kräutern Rezepte für die tägliche Küche ausprobiert sowie Tees zubereitet. Bitte Schraubgläser zum Mitnehmen der restlichen Speisen/Kräuter mitbringen. Die Lebensmittelumlage beträgt ca. 10 € pro Person und wird direkt im Kurs gezahlt.

Fr. 12.05.23, 18.00-21.00 Uhr
Sa. 13.05.23, 10.00-14.30 Uhr
VHS-Haus | 2 x
€ 54,00 / Erm. I € 36,40 / Erm. II € 17,60
Marlis Weber

Sehen Sie auch Seite 19
Kindergeburtstag an der vhs
Heil-und Wildkräuter suchen, finden und verspeisen.
Kurs 231-6110

vhs
Zukunft gestalten.
Bildung für
Nachhaltigkeit.
www.volkshochschule.de

Sprachen und Verständigung

Programm-bereichsleitung:
Deutsch als Zweitsprache:
Dr. Claudia Bolsinger

c.bolsinger@vhs.wedel.de

04103 9154-93

Beratungszeiten:
Di (mit Termin), Do
9 – 13 Uhr

Verwaltung der
BAMF-Integrationskurse:
Katrin Both

k.both@vhs.wedel.de

04103 9154-98

Sprachkurssystem und Sprachprüfungen

C2	telc C2, Goethe C2 & Cambridge CPE Kann praktisch alles, was er / sie liest o. hört, mühelos verstehen. Kann Informationen aus verschiedenen schriftlichen u. mündlichen Quellen zusammenfassen u. Begründungen u. Erklärungen in einer zusammenhängenden Darstellung wiedergeben. Kann sich spontan, sehr flüssig u. genau ausdrücken u. auch feinere Bedeutungsnuancen deutlich machen.	Kompetente Sprachverwendung
C1	telc C1 u. C1 Hochschule, Goethe C1 & Cambridge CAE/ BEC Kann ein breites Spektrum anspruchsvoller, längerer Texte u. auch implizite Bedeutungen verstehen. Kann sich spontan u. fließend ausdrücken. Kann die Sprache im gesellschaftlichen u. beruflichen Leben o. in Ausbildung u. Studium wirksam u. flexibel gebrauchen. Kann sich klar, strukturiert u. ausführlich zu komplexen Sachverhalten äußern u. dabei verschiedene Mittel zur Textverknüpfung angemessen verwenden.	
B2	telc B2, Goethe B2 & Cambridge FCE/BEC Kann die Hauptinhalte komplexer Texte zu konkreten u. abstrakten Themen verstehen; versteht im eigenen Spezialgebiet auch Fachdiskussionen. Kann sich so spontan u. fließend verständigen, dass ein normales Gespräch mit Muttersprachlern ohne größere Anstrengung auf beiden Seiten gut möglich ist. Kann sich zu einem breiten Themenspektrum klar u. detailliert ausdrücken, einen Standpunkt zu einer aktuellen Frage erläutern u. die Vor- u. Nachteile verschiedener Möglichkeiten angeben.	Selbstständige Sprachverwendung
B1	telc B1 u. DTZ, Goethe B1 & Cambridge PET/BEC Kann die Hauptpunkte verstehen, wenn klare Standardsprache verwendet wird u. wenn es um vertraute Dinge aus Arbeit, Schule, Freizeit usw. geht. Kann die meisten Situationen bewältigen, denen man auf Reisen im Sprachgebiet begegnet. Kann sich einfach u. zusammenhängend über vertraute Themen u. persönliche Interessengebiete äußern. Kann über Erfahrungen u. Ereignisse berichten, Träume, Hoffnungen u. Ziele beschreiben u. zu Plänen u. Ansichten kurze Begründungen o. Erklärungen geben.	
A2	telc A2, Goethe A2 & Cambridge Key English Test Kann Sätze u. häufig gebrauchte Ausdrücke verstehen, die mit Bereichen von ganz unmittelbarer Bedeutung zusammenhängen (z. B. zu Familie, Einkaufen, Arbeit). Kann sich in einfachen, routinemäßigen Situationen verständigen, in denen es um einen einfachen u. direkten Austausch von Informationen über vertraute u. geläufige Dinge geht. Kann mit einfachen Mitteln die eigene Herkunft u. Ausbildung, die direkte Umgebung u. Dinge im Zusammenhang mit unmittelbaren Bedürfnissen beschreiben.	Elementare Sprachverwendung
A1	telc A1, Goethe A1 Kann vertraute, alltägliche Ausdrücke u. ganz einfache Sätze verstehen u. verwenden, die auf die Befriedigung konkreter Bedürfnisse zielen. Kann sich u. andere vorstellen u. anderen Leuten Fragen zu ihrer Person stellen - z. B. wo sie wohnen - u. kann auf Fragen dieser Art Antwort geben, wenn die Gesprächspartner langsam u. deutlich sprechen u. bereit sind zu helfen.	

Sprachen und Verständigung

DEUTSCH ALS ZWEITSPRACHE

Suchen Sie einen Integrationskurs? Benutzen Sie das BAMF-Navi: https://bamf-navi.bamf.de/de/Themen/Integrationskurse/

Gesprächskreis für ausländische Mitbürgerinnen und Mitbürger

231-1121

Ein Team interessierter Wedeler Bürger bietet mit diesem Kurs Migrantinnen und Migranten mit Vorkenntnissen in Deutsch die Gelegenheit, ihre Sprachkompetenz zu verbessern. Wir treffen uns jeden Freitag von 10.00 - 11.30 Uhr in der VHS Wedel. Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

Fr. 03.02.23, 10.00-11.30 Uhr
VHS-Haus | 40 UStd. | 20 x
gebührenfrei
Ulrich von Nobbe

Alphabetisierung

231-3101

Die Lerner*innen aus verschiedenen Ländern üben Sprechen, Lesen und Schreiben auf Deutsch.
Dieser Alphabetisierungskurs findet einmal pro Woche statt, die Lerner machen an den anderen Tagen Hausaufgaben.
Die Stadt Wedel fördert diesen Kurs in Rahmen ihres Integrationskonzeptes.

Do. 02.02.23, 9.00-12.15 Uhr
VHS-Haus | 72 UStd. | 18 x
€ 14,00
Dorothea Bilger

Deutsch A 1

231-3102

Deutschkurs für absolute Anfänger.

For absolute beginners

Lehrbuch: "Schritte plus neu A1", Hueber Verlag

Mo. u. Di., 30.01.23, 17.00-18.30 Uhr
VHS-Haus | 84 UStd. | 42 x
€ 274,40 / Erm. I € 159,80 / Erm. II € 37,40
N.N.

Deutsch A1.2

231-3103

Deutschkurs für Anfänger mit wenig Vorkenntnissen
For false beginners
Lehrbuch: "Schritte plus neu A1.2", Hueber Verlag

Mo. u. Di., 06.02.23, 17.00-18.30 Uhr
VHS-Haus | 80 UStd. | 40 x
€ 190,00 / Erm. I € 112,60 / Erm. II € 29,80
Luise Trude Ewert

Deutsch B 1

231-3104

Deutschkurs für Anfänger mit Vorkenntnissen
Machen Sie gern den kostenlosen Einstufungstest auf unserer Website.
For beginners - you find a placement test on our website
Lehrbuch: "Schritte plus neu B 1", Hueber Verlag

Mi. u. Do., 01.02.23, 17.00-18.30 Uhr
VHS-Haus | 84 UStd. | 42 x
€ 274,40 / Erm. I € 159,80 / Erm. II € 37,40
Camelia Trapp

Deutsch B 2 / C 1

231-3105

Deutschkurs für Fortgeschrittene, die schon mindestens B 1-Kenntnisse haben
Lehrbuch: "Aspekte neu"
Mi. 01.02.23, 17.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 66 UStd. | 22 x
€ 218,60 / Erm. I € 128,60 / Erm. II € 32,40
N.N.

Berufssprachkurs B1

231-3152

Die Kurse zur berufsbezogenen Sprachförderung schließen an die Integrationskurse an. Teilnahmeberechtigte nehmen kostenlos an 400 Unterrichtsstunden Deutsch für den Beruf auf Niveau B1 teil.
Am Ende wird die Prüfung Deutsch-Test für den Beruf B1 abgelegt.
Prüfungsgebühr, Lehrbücher und Fahrtkosten (3-km-Regel) sowie ein USB-Stick für die Bewerbungsmaterialien sind im Kurs enthalten. Der Kurs wird sozial-pädagogisch unterstützt.
Lehrwerk: "Im Berufssprachkurs B1", Hueber Verlag
Anmeldung ab 2. Mai 2023 nur in den Sprechstunden mit Berechtigung durch das Jobcenter, das BAMF oder die Arbeitsagentur. Bitte bringen Sie Ihr letztes Deutschzertifikat mit.
Terminvereinbarung für die Sprechstunde: 04103-915410.

Di. 30.05.23, 9.00-13.10 Uhr
VHS-Haus | 400 UStd. | 80 x
gebührenfrei
Kursleiter-Team

Sprachen und Verständigung

Berufssprachkurs B2

Die Kurse zur berufsbezogenen Sprachförderung schließen an die Integrationskurse an. Teilnahmeberechtigte nehmen kostenlos an 500 Unterrichtsstunden Deutsch für den Beruf auf Niveau B2 teil.
Prüfungsgebühr, Lehrbuch (Im Berufssprachkurs B2, Hueber Verlag) und Fahrtkosten (3-km-Regel) sowie ein USB-Stick für die Bewerbungsmaterialien sind im Kurs enthalten. Der Kurs wird sozial-pädagogisch unterstützt.
Anmeldung ab 17. April 2023 nur in den Sprechstunden mit Berechtigung durch das Jobcenter, das BAMF oder die Arbeitsagentur.
Terminvereinbarung für die Sprechstunde: 04103-915410.

231-3153
Mo. 22.05.23, 9.00-13.10 Uhr
VHS-Haus | 500 UStd. | 100 x
gebührenfrei
Kursleiter-Team

231-3154
Mo. 26.06.23, 9.00-13.10 Uhr
VHS-Haus | 500 UStd. | 100 x
gebührenfrei
Kursleiter-Team

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B1

Wir üben an zwei Samstagen, um uns optimal auf die B1-Prüfung vorzubereiten. Im Mittelpunkt stehen das Kennenlernen und Üben der einzelnen Prüfungsteile. Wir arbeiten dabei mit authentischen Prüfungsmaterialien. So verbessern wir unsere Chancen, B1 zu erreichen.
Die Prüfungsgebühr beträgt 110,- €. Die Prüfung findet am 25. Februar statt. Melden Sie sich bis zum 10. Januar für die Prüfung an. Es gibt nur eine begrenzte Platzzahl, deshalb empfehlen wir eine frühe Anmeldung.
Terminvereinbarung für die Anmeldung unter: 04103-915410 oder ohne Termin: donnerstags, 9.00 - 13.00 Uhr

231-3160
Sa. 11.02.23, 10.00-14.00 Uhr
VHS-Haus | 10 UStd. | 2 x
€ 70,00 / Erm. I € 45,40 / Erm. II € 19,00
Ayse Sayar

231-3161
Sa. 29.04.23, 10.00-14.00 Uhr
VHS-Haus | 10 UStd. | 2 x
€ 70,00 / Erm. I € 45,40 / Erm. II € 19,00
N.N.

231-3162
Sa. 08.07.23, 10.00-14.00 Uhr
VHS-Haus | 10 UStd. | 2 x
€ 70,00 / Erm. I € 45,40 / Erm. II € 19,00
Ayse Sayar

Prüfungsvorbereitung telc Deutsch B2

231-3163

Wir üben an zwei Samstagen, um uns optimal auf die B2-Prüfung vorzubereiten. Im Mittelpunkt stehen das Kennenlernen und Üben der einzelnen Prüfungsteile. Wir arbeiten dabei mit authentischen Prüfungsmaterialien. So verbessern wir unsere Chancen, B2 zu erreichen.
Die Prüfungsgebühr beträgt 150,- €. Die Prüfung findet am 22. Juli statt. Melden Sie sich bis zum 6. Juni für die Prüfung an. Es gibt nur eine begrenzte Platzzahl, deshalb empfehlen wir eine frühe Anmeldung.
Terminvereinbarung für die Anmeldung unter: 04103-915410 oder ohne Termin: donnerstags, 9.00 - 13.00 Uhr

Sa. 08.07.23, 10.00-14.00 Uhr
VHS-Haus | 10 UStd. | 2 x
€ 70,00 / Erm. I € 45,40 / Erm. II € 19,00
N.N.

Sprachen und Verständigung

••• SPRACHPRÜFUNGEN UND TERMINE

The European Language Certificates (TELC) und Cambridge Prüfungen	Prüfungstermine	Anmeldung bei VHS Wedel bis
Deutsch-Test für Zuwanderer (DTZ)	25.02.23	24.01.23
	29.04.23	28.03.23
	10.06.23	09.05.23
	22.07.23	20.06.23
Deutsch B1 (telc)	25.02.23	10.01.23
	20.05.23	04.04.23
	22.07.23	06.06.23
Deutsch-Test für den Beruf B2	20.05.23	18.04.23
Deutsch B2 (telc)	22.07.23	06.06.23

••• PRÜFUNGSGEBÜHREN

telc Deutsch B1	**€ 170,00**
telc Deutsch B2	**€ 180,00**

Anmeldung in der Sprechstunde: donnerstags, 9 - 13 Uhr
Vhs Wedel, ABC-Straße 3, 22880 Wedel

••• Berufssprachkurse

	B2			B1
Umfang:	500 UE	500 UE	500 UE	400 UE
Raum:	03	03	02	02
Start:	01.11.22	22.05.23	26.06.23	30.05.23
Ende:	16.05.23	06.12.23	16.01.22	07.11.23
Einstieg möglich bis:	16.11.22	07.06.23	11.07.23	15.06.23
Unterrichtszeiten	Mo, Di, Mi, Do 9.00 – 13.10	Mo, Di, Mi, Do 9.00 – 13.10	Mo, Di, Do, Fr 9.00 – 13.10	Mo, Di, Do, Fr 9.00 – 13.10
Anmeldung ab:	04.10.22	17.04.23	22.05.23	24.04.23
Prüfung DTB	20.05.23	16.12.23	Ende Januar 2024	18.11.23
Kursnummer vhs	222-3141	231-3153	231-3154	231-3152
Kursnummer BAMF	27	28	30	29
Sozialpädagogische Begleitung	Ja			

Bitte beachten:
Die Berufssprachkurse finden grundsätzlich auch in den Schulferien statt! Während eines Kurses dürfen max. 12 Tage frei sein.
Die Abschlussprüfung ist der DTB (Deutsch-Test für den Beruf) auf der jeweiligen Niveaustufe. Diese Kurse können nicht von Selbstzahlern gebucht werden. Eine Berechtigung durch das Jobcenter, die Arbeitsagentur oder das Bundesamt ist erforderlich. Kommen Sie gern zur Beratung in die Sprechstunde (donnerstags, 9 – 13 Uhr).

Sprachen und Verständigung

••• Integrationskurse (BAMF-Kurse) an der vhs Wedel

	Mo, Di, Do, Fr 8.45 – 12.50 Raum 2 Ab Modul 3: Industriestr. 231-3140-0	Mo, Di, Do, Fr 09.00 – 13.15 Raum 204 231-3134-0	Mo, Di, Mi, Fr 9.00 – 13.15 Industriestr. R2 222-3135-0	Di, Mi, Do, Fr 9.00 – 13.15 Raum 102 231-3141	Di, Mi, Do, Fr 9.00 – 13.15 Raum 102 221-3128-0	Mo, Di, Do, Fr 9.00 – 13.00 Industriestr. R1 221-3133	Mo, Di, Do, Fr 09.00 – 13.10 Raum 02 222-3131-0
Modul 1	13.02.-17.03.23	*Haben schon stattgefunden*	*Hat schon stattgefunden*	13.06.-14.07.23	*Haben schon stattgefunden*	*Haben schon stattgefunden*	*Haben schon stattgefunden*
Modul 2	23.03.-15.05.23		15.02.-21.03.23	29.08.-29.09.23			
Modul 3	25.05.-27.06.23	30.01.-03.03.23	24.03.-12.05.23	10.10.-24.11.23			
Modul 4	29.06.-12.09.23	08.03.-27.04.23	22.05.-23.06.23	05.12.23-23.02.24			
Modul 5	18.09.-03.11.23	02.05.-09.06.23	28.06.-12.09.23	23.01.-23.02.24	31.01.-03.03.23		30.01.-03.03.23
Modul 6	09.11.-12.12.23	12.06.-14.07.23	18.09.-03.11.23	05.03.-26.04.24	08.03.-27.04.23	24.02.-30.03.23	09.03.-28.04.23
Orientierungs-kurs	18.12.23-02.02.24	28.08.-29.09.23	13.11.-15.12.23	14.05.-14.06.24	02.05.-07.06.23	31.03.-23.05.23	04.05.-12.06.23
DTZ, Deutsch-Test für Zuwanderer	16.12.2023 Anmeldung bis: 14.11.23	22.07.2023 Anmeldung bis: 20.06.23	11.11.2023 Anmeldung bis: 10.10.23	Juli 2024	29.04.2023 Anmeldung bis: 28.03.2023		

	Mo, Di, 31, Fr 09.00 – 13.10 Raum 05 221-3133	Mo, Di, Do, Fr 09.00 – 13.15 Villa 222-3139-0	Di, Mi, Do, Fr 14.00 – 18.00 Raum 02 222-3137-0	Mo, Di, Mi, Do 14.00 – 18.00 Raum 204 231-3142-0
Modul 1	*Haben schon stattgefunden*	*Haben schon stattgefunden*	*Haben schon stattgefunden*	06.02.-10.03.23
Modul 2				13.03.-04.05.23
Modul 3				08.05.-15.06.23
Modul 4	30.01.-03.03.23			19.06.-01.09.23
Modul 5	08.03.-26.04.23	16.02.-21.03.23	15.02.-21.03.23	04.09.-09.10.23
Modul 6	02.05.-07.06.23	23.03.-12.05.23	23.03.-12.05.23	30.10.-04.12.23
Orientierungs-kurs	12.06.-14.07.23	22.05.-23.06.23	23.05.-23.06.23	11.12.23-26.01.24
DTZ, Deutsch-Test für Zuwanderer	10.06.2023 Anmeldung bis: 09.05.2023			16.12.2023 Anmeldung bis: 14.11.23

- **Neustart** von Integrationskursen am 6. und 13. Februar und 13. Juni.
- **DTZ-Prüfungen** (**A2 / B1**, Einbürgerung) finden am 25. Februar, 29. April, 10. Juni und 22. Juli statt. Zu den Prüfungen bieten wir Prüfungsvorbereitungskurse an! Achtung: Der DTZ (Deutsch-Test für Zuwanderer) darf nur noch von Teilnehmenden aus Integrationskursen abgelegt werden. Selbstzahler müssen ab 1.1.2023 einen anderen Deutsch-B1-Test ablegen. Wir bieten dafür an drei Terminen den Deutsch-Test B1 von telc an: Prüfungen sind am 25. Februar, 20. Mai und 22. Juli. Die Anmeldefristen finden Sie in der nebenstehenden Tabelle. Informationen zur Prüfung telc Deutsch B1 finden Sie hier: https://www.telc.net/pruefungsteilnehmende/sprachpruefungen/pruefungen/detail/zertifikat-deutsch-telc-deutsch-b1.html

••• Integrationskurse mit Alphabetisierung
(BAMF-Kurse) an der vhs Wedel

	Modul 1	Modul 2	Modul 1	Modul 3	Modul 4	Modul 5	Modul 6	Modul 7	Modul 8	Modul 9	Orientier-ungskurs	Modul 10 Wiederholer	Modul 11 Wiederholer	Modul 12 Wiederholer	DTZ, Deutsch-Test für Zuwanderer (A2/B1)
Mo, Di, Do, Fr 9.15 – 13.15 Raum 04 221-3130	*Haben schon stattgefunden*								17.02.-23.03.23	24.03.-16.05.23	22.05.-26.06.23	*Findet im Herbst 2023 statt*			*Finden im Frühjahr 2024 statt*

- Ein **Wiederholerkurs Alphabetisierung** startet voraussichtlich im September 2023.

Sprachen und Verständigung

••• Stundenplan Sprachen

Start	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
9.00	**Spanisch A1.1** 231-3803		**Italienisch A1.1** 231-3501	**Englisch B1** 231-3339 **Spanisch A1** 231-3808 **Spanisch B2.1** 231-3821	**Englisch B1** 231-3329-1 231-3329-2
10.00	**Spanisch A1.3** 231-3805	**Englisch B2** 231-3363	**Englisch A2.2** 231-3321-1 231-3321-2	**Englisch B1** 231-3338 **Spanisch B1** 231-3827	
11.00			**Englisch B1** 231-3328-1 231-3328-2 **Französisch B2-C1** 231-3465	**Englisch A2** 231-3324	**Englisch B1** 231-3330-1 231-3330-2
12.00-15.00	**Spanisch A2** 231-3813		**Französisch A2** 231-3436		
16.00	**Polnisch A1.1** 231-3681		**Englisch B2** 231-3361 **Englisch B1** for your job 231-3373		**Englisch A2** 231-3371
17.00	**Dänisch A1.2** 231-3271 **Italienisch A1.3** 231-3502	**Französisch A1.3** 231-3422 **Spanisch A1.1** 231-3801	**Japanisch A1.2** 231-3362	**Englisch A2** 231-3315 **Spanisch A2/B1** 231-3811	
18.00	**Englisch A1.1** 231-3311 **Ungarisch A1.1** 231-3885 **Spanisch A2** 231-3815	**Dänisch A1.1** 231-3270 **Englisch B1/B2** 231-3335 **Englisch B2/C1** Online 231-3381 **Spanisch B2** 231-3841	**Arabisch A2** 231-3254 **Englisch B2/C1** 231-3365 **Business English B1/B2** 231-3377 **Französisch B1** plus 231-3461 **Italienisch A2.1** 231-3503 **Spanisch A2/B1** 231-3811	**Englisch A2** 231-3327 **Italienisch A2.2** 231-3505 **Italienisch B2** 231-3507 **Spanisch A1.4** 231-3806	
19.00	**Dänisch A1.1** 231-32712	**Spanisch A1.3** 231-3804 **Italienisch A1.1** Online 231-3509	**Arabisch A1.1** 231-3801 **Japanisch A2.2** 231-3565 **Türkisch A1.2** 231-3881		
20.00				**Französisch B1** 231-3442	

Sprachen und Verständigung

Programm-bereichsleitung:
Fremdsprachen:
Dr. Silke Wienecke
s.wienecke@vhs.wedel.de
04103 91 54-91

Für alle Kurse, Veranstaltungen und Vorträge ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich

Wege:
über unsere Webseite,
per E-Mail,
per Anmeldeformular,
per Weitermeldeliste,
per Fax / Post

ARABISCH

Arabisch Anfangskurs A1.1
231-3251

Marhaba und herzlich willkommen! Wir lernen erste Wörter und Sätze der arabischen Sprache und gewinnen einen Einblick in diese Kultur und Lebensart. In der Kleinstgruppe (4-5 Personen) kommen wir gut voran.
Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Salam! neu", Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5 sowie dem Übungsbuch dazu, ISBN 978-312-528836-2.

Mi. 01.02.23, 19.30-21.00 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Midya Hammada

Arabisch A 2
231-3254

Marhaba und herzlich willkommen! Wir haben schon etliche Wörter und Sätze der arabischen Sprache gelernt und einen guten Einblick in Kultur und Lebensart gewonnen.
Wir arbeiten weiterhin mit "Salam! neu", Klett Verlag, ISBN 978-3-12-528835-5 ab Lektion 10.

Mi. 01.02.23, 18.30-19.30 Uhr
VHS-Haus | 13,33 UStd. | 10 x
€ 88,60 / Erm. I € 55,80 / Erm. II € 20,70
Midya Hammada

Bitte denken Sie daran, sich für die Kurse anzumelden!

DÄNISCH

Dänisch Anfangskurs A1.1
231-3270

Ein Kurs für Dänemark-Freunde, die endlich systematisch Dänisch lernen, üben und wiederholen möchten. Durch viele unterhaltsame Übungen trainieren wir von Anfang an das Sprechen in den wichtigsten Alltagssituationen. Das Lerntempo geben die "echten" Anfänger vor.
Lehrbuch: Vi snakkes ved! Aktuell, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6.
Vi ses!

Di. 14.02.23, 18.30-20.00 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
Sabine Beckmann

Dänisch Anfangskurs A1.2

Ein Kurs für Dänemark-Freunde, die endlich systematisch Dänisch lernen, üben und wiederholen möchten. Durch viele unterhaltsame Übungen trainieren wir von Anfang an das Sprechen in den wichtigsten Alltagssituationen.
Lehrbuch: Vi snakkes ved! Aktuell, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-105379-6, ab Lektion 5.
Vi ses!

231-3271
Mo. 13.02.23, 17.45-19.15 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
Sabine Beckmann

231-3272
Mo. 13.02.23, 19.30-21.00 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
Sabine Beckmann

vhs

Werde Kursleiter*in

www.vhs-kurse-leiten.de

Gestalte das bunte Angebot.

Sprachen und Verständigung

ENGLISCH

Englisch A1 - Wiedereinstieg von Anfang an

231-3311

Starten Sie durch - mit unserem systematischen Grundkurs von Anfang an. Wenn Sie Englisch noch einmal "from the very beginning" wiederholen und vertiefen möchten, dann sind Sie hier richtig. Auch wenn Sie das Gefühl haben sollten, Sie hätten wirklich alles vergessen, was Sie einmal gelernt haben - wir werden auch lange zurückliegende Kenntnisse wieder auffrischen. In der kleinen Lerngruppe gibt es Zeit für Fragen und Wiederholungen. Anhand vieler abwechslungsreicher Übungen lernen und üben wir Wortschatz und Grammatik. Sie werden staunen, wieviel Wissen noch da ist, und wieviel Spaß es macht, wieder Englisch zu sprechen!
Lehrwerk: "Great A1", Lehr- und Arbeitsbuch, Klett-Verlag, ISBN 978-3-12-501480-0.

Mo. 06.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
N.N.

Englisch A2

231-3315

In unserer kleinen Gruppe wollen wir neben einfacher Konversation Grammatik wiederholen und ausbauen sowie den Wortschatz erweitern. Wir verwenden das Lehrwerk "Compass A2" (auch in Kopie) und weiteres Material, etwa zu kulturellen Themen der englischsprachigen Welt.

Do. 23.02.23, 17.15-18.45 Uhr
VHS-Haus | 26 UStd. | 13 x
€ 118,00 / Erm. I € 72,20 / Erm. II € 23,40
Andreas Marin

Englisch A2.2 - Wiedereinstieg am Morgen

Für alle Wiedereinsteiger*innen mit Lust auf abwechslungsreiche Übungen. Das Sprechen und Verstehen steht im Mittelpunkt - in der kleinen Gruppe gibt es immer Zeit für Fragen und Wiederholungen. Wir beginnen neu mit dem Lehrwerk: "English Compass A2". Level A2 kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Zusätzliche Kosten für Fotokopien (ca. 3,00€).

231-3321-1
Mi. 08.02.23, 10.00-11.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Angela Mroch

231-3321-2
Mi. 24.05.23, 10.00-11.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Angela Mroch

Englisch A2 - Wiedereinstieg

231-3324

Kennen Sie das? Sie haben in der Schule oder für den Beruf einmal recht gut Englisch gelernt, aber in den letzten Jahren die Sprache nicht mehr genutzt? Sie können aufgrund Ihrer Vorkenntnisse immer noch einfache Texte und Gespräche auf Englisch verstehen, bringen aber selbst keinen vernünftigen Satz mehr zustande? Sie würden gerne wieder Englisch sprechen, trauen sich das aber derzeit gar nicht zu? Dann ist das der richtige Kurs für Sie! Ihr Kursleiter kennt bewährte Tricks, um Sie wieder zum Sprechen zu bringen - und das wird überdies noch viel Spaß machen. Wir arbeiten mit unterhaltsamem Kursmaterial, dafür ist eine kleine Umlage direkt im Kurs zu zahlen. Viele Tipps zum eigenständigen Lernen runden das Angebot ab.

Do. 02.02.23, 11.00-12.30 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Graham Gibson

Sprachen und Verständigung

Englisch A2 am Donnerstag

231-3327

In den vorangegangen Semestern haben wir uns schon einen beachtlichen Wortschatz in diversen Themenbereichen erarbeitet. Wir haben viel Spaß bei unseren abwechslungsreichen Übungen, bei denen Sprechen und Verstehen im Mittelpunkt stehen. Sprachbarrieren werden in unserer entspannten Kursatmosphäre schnell abgebaut.

Do. 26.01.23, 18.15-19.45 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
Andrea Neupert

Englisch B1 am Vormittag

In unserer kleinen sympathischen Gruppe kommen wir weiterhin gut voran: viele unterhaltsame Übungen zur Grammatik, zum Sprechen, Verstehen und Schreiben stehen auf dem Programm. Teilnahmevoraussetzung sind Englischkenntnisse aus ca. 4 Lernjahren. Level B1 kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden.
Lehrbuch: English Compass B1, ISBN 978-3-12-606537-5. Zusätzliche Kosten in Höhe von € 3 für Fotokopien.

231-3328-1
Mi. 08.02.23, 11.45-13.15 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Angela Mroch

231-3328-2
Mi. 24.05.23, 11.45-13.15 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 78,00 / Erm. I € 49,80 / Erm. II € 19,80
Angela Mroch

Englisch B1 am Freitagmorgen

Wir arbeiten weiterhin mit viel Freude am Ausbau unserer Sprachkenntnisse hinsichtlich Wortschatz, Grammatik, Formulierung eigener Texte und viel munterer "Conversation". Neue Teilnehmer*innen mit vergleichbaren Kenntnissen aus 4-5 Lernjahren sind in unserer kleinen Lerngruppe herzlich willkommen: We will make you feel very welcome! Lehrbuch: "New Inside Out - Intermediate" Hueber Verlag, ISBN Nr. 978-3-19-432970-6 und Arbeitsbuch, ISBN 978-3-19-442970-3. Level B1 kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Zusätzliche Kosten in Höhe von € 3 für Kopien.

231-3329-1
Fr. 10.02.23, 9.45-11.15 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Angela Mroch

231-3329-2
Fr. 26.05.23, 9.45-11.15 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Angela Mroch

Englisch B1 Wiedereinstieg am Vormittag

In dieser kleinen Lerngruppe erarbeiten und wiederholen wir systematisch und mit viel Spaß Kenntnisse auf dem Niveau B1. Lassen Sie sich gern beraten, ob dieser Kurs für Sie passt!
Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "English Compass B1", ISBN 978-3-12-606537-5. Level B1 kann mit einer Prüfung abgeschlossen werden. Zusätzliche Kosten von 3,00 € für Kopien.
Welcome!

231-3330-1
Fr. 10.02.23, 11.30-13.00 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Angela Mroch

231-3330-2
Fr. 26.05.23, 11.30-13.00 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Angela Mroch

Englisch B1/B2

231-3335

We will talk about everyday life, exchange opinions, read and discuss some current articles and also cover a few cultural and regional topics of English-speaking countries. You will have ample opportunity to practise your English in different situations. Some grammar and vocabulary are also part of our course. You are very welcome to join us!

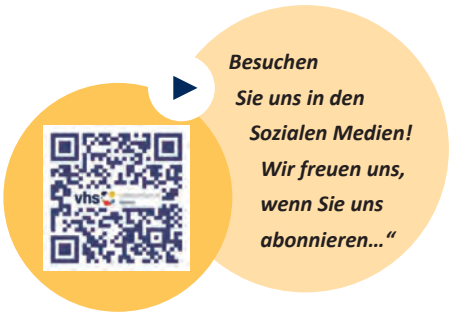
Di. 21.02.23, 18.30-20.00 Uhr
VHS-Haus | 26 UStd. | 13 x
€ 118,00 / Erm. I €72,20 / Erm. II € 23,40
Andreas Marin

Englisch B1 - Wiedereinstieg am Vormittag

231-3338

Wir festigen unsere Englischkenntnisse, wiederholen Grammatik und bauen unseren Wortschatz aus. In entspannter Atmosphäre beschäftigen wir uns auch mit Short Stories, Songs und Zeitungsartikeln.

Do. 02.02.23, 10.45-12.15 Uhr
VHS-Haus | 24 UStd. | 12 x
€ 110,00 / Erm. I € 67,80 / Erm. II € 22,60
Gudrun Hinz-Warnke



Sprachen und Verständigung

Englisch B1 - Early Bird
231-3339

The early bird catches the worm...! Haben Sie Lust, Ihre Kenntnisse in einer fröhlichen Minigruppe (max. 7 Personen) aufzufrischen? Auf dem Programm steht vor allem das Sprechen und Verstehen, mit vielen interaktiven und unterhaltsamen Übungen zu Wortschatz und Idiomatik. Grammatische Fragen werden ebenfalls regelmäßig wiederholt und geübt, Ihre Themenwünsche dürfen Sie gern mitteilen!

Do. 02.02.23, 9.00-10.30 Uhr
VHS-Haus | 26 UStd. | 13 x
€ 118,00 / Erm. I € 72,20 /
Erm. II € 23,40
Graham Gibson

Follow us! Englisch B2
231-3361

Our top priority is communication. We discuss and exchange ideas and opinions about current topics, short stories and articles from various publications. Typical grammatical problems are occasionally reviewed. Come and follow us and have more fun with better English!

Mi. 08.02.23, 16.30-18.00 Uhr
VHS-Haus | 22 UStd. | 11 x
€ 102,00 / Erm. I € 63,60 / Erm. II € 31,90
Charlotte Hoven

How to speak English fluently B2
231-3363

We enjoy discussions on subjects ranging from everyday life to global affairs. We read short stories and articles from all kinds of publications and occasionally review grammar. If you are keen on communication, do come and join us! Zusätzliche Kosten in Höhe von € 4 für Kopien.

Di. 07.02.23, 10.00-11.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 80,00 / Erm. I € 51,00 / Erm. II € 19,90
Jila Züchner-Khajooei

Englisch B2/C1 - Work to play
231-3365

Work hard, play hard! This course is the one for you if you would like to take part in interactive activities, prepare statements, conduct opinion polls and generally catch up with what is happening, in English.

Mi. 01.02.23, 18.30-20.00 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 /
Erm. II € 24,10
Graham Gibson

BUSINESS ENGLISH

Basic English for your job A2 - Intensivkurs am Freitag
231-3371

Sie haben Englischkenntnisse aus circa 4-5 Lernjahren und brauchen Unterstützung, wenn Sie am Arbeitsplatz auf Englisch etwas mitteilen oder nachfragen müssen? Dann sind Sie hier genau richtig!
In unserer kleinen Grupppe wollen wir grundlegende Sprachstrukturen anhand konkreter beruflicher Situationen einüben. Folgende Themen sind unter anderem vorgesehen: Gespräche und Small Talk mit englischsprachigen Geschäftspartner*innen/ Kolleg*innen, einfache Telefongespräche und E-Mails, berufliches Vokabular. Wir berücksichtigen gerne Ihre Interessenschwerpunkte. Lehrbuch nach Absprache.

Fr. 24.02.23, 16.30-18.45 Uhr
VHS-Haus | 18 UStd. | 6 x
€ 114,80 / Erm. I € 70,40 / Erm. II € 23,10
Andreas Marin

Englisch B1 - for your job
231-3373

Kommt es häufiger mal vor, dass Sie am Arbeitsplatz bei der Arbeit jemandem auf Englisch etwas erklären, Auskünfte geben, Termine vereinbaren möchten?
In diesem Kurs wiederholen wir systematisch grundlegende Sprachstrukturen und üben sie anhand konkreter beruflicher Situationen: Informationen erfragen und weitergeben, einfache Telefonate, korrekte Notizen und einfache E-Mails schreiben etc. Gemeinsam erarbeiten wir auch den Wortschatz für bestimmte Themen nach Ihren Wünschen, so dass Sie bei Kursende auch spezifische Ausdrücke souverän beherrschen. Viele praktische Beispiele und interaktive Übungen helfen Ihnen dabei. Sie bringen gute Kenntnisse (ca. 5 Lernjahre) mit - die dürfen aber auch ein wenig eingerostet sein. Wir fangen einfach an und gehen in angemessenem Tempo vorwärts.

Mi. 01.02.23, 16.45-18.15 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Graham Gibson

Anzeige

Sprachen und Verständigung

Business English B1/B2

231-3377

Dieser Kurs eignet sich für Teilnehmer*innen mit guten Vorkenntnissen (Niveau B1/B2), die Englisch am Arbeitsplatz benötigen und bestimmte Aufgaben souverän auf Englisch bewältigen möchten: Telefonate, Meetings, Verhandlungen, E-Mails, Firmenbesuche und Betreuung von internationalen Geschäftspartnern. Außerdem werden wichtige Grammatikthemen wiederholt. Lehrbuch nach Absprache.

Mi. 08.02.23, 18.30-20.00 Uhr
VHS-Haus | 22 UStd. | 11 x
€ 102,00 / Erm. I € 63,60 / Erm. II € 21,90
Charlotte Hoven

English B2/C1 Online: English practice and development

231-3381
Online-Kurs

Not everybody has the opportunity to use English on a regular basis. Even though you may speak English well, it is necessary to practice as regularly as possible in order to maintain fluency, using structures, vocabulary and grammatical functions correctly. This course allows you to achieve this by means of varied, interesting and enjoyable speaking and listening exercises with a native English teacher. You will also learn about the cultural influence on the usage of the language. Welcome to our class!
Before each online lesson using BigBlueButton, background information (reading brief texts, listening to audios and watching short videos) will be sent by email. The recommended browsers are Chrome or Firefox, and you would need an internet connection with decent bandwidth (min. 512 Kbit/s), headset or microphone plus camera.
Dieser Kurs findet über die vhs.cloud statt. Voraussetzung für die Teilnahme: Gute PC-Kenntnisse und die kostenfreie Registrierung als Teilnehmer/in bei vhs.cloud. Informationen dazu erhalten Sie mit der Anmeldebestätigung für diesen Kurs. Nach der Registrierung erhalten Sie von der VHS Informationen zum Zugang zum Kursraum in der vhs.cloud.

Di. 07.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus, Online Kurs | 16 UStd. | 8 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 /
Erm. II € 22,10
Graham Gibson

FRANZÖSISCH

Französisch A1.3

231-3422

Wir setzen unseren Anfangskurs fort und erarbeiten uns in den kommenden Semestern die Grundlagen der französischen Sprache. In der Kleinstgruppe (4-5 Personen) gibt es immer Zeit für Fragen und Wiederholungen. À bientôt!
Lehrbuch: Perspectives - Allez-y! A1, ISBN: 978-3-06-520176-6, ab Lektion 6.

Di. 31.01.23, 17.00-18.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Maria Vonica-Frey

Französisch A2 - Rebonjour!

231-3436

Für alle, die bereits Vorkenntnisse haben (ca. 2 Lernjahre), weiterlernen, wieder einsteigen oder auffrischen möchten: In kleiner Gruppe, mit Zeit für Fragen und Wiederholungen und viel Freude an Sprache und Kultur. Lehrbuch: "Perspectives Allez-y!" A2, ISBN 978-3-06-520184-1, ab Lektion 2-3. À bientôt!

Mi. 01.02.23, 14.00-15.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
Maria Vonica-Frey

Französisch B1

231-3442

Wiederholung gewünscht? Dann sind Sie bei uns richtig: Wir frischen gemeinsam unsere Französischkenntnisse auf ! Auch wenn die letzte Französischstunde schon lange zurückliegt ... soyez les bienvenu(e)s!
Wir arbeiten mit dem Lehrwerk "Voyages neu B1, Kurs- und Übungsbuch" (Klett, ISBN: 978-3-12-529431-8)

Do. 09.02.23, 20.00-21.30 Uhr
VHS-Haus | 24 UStd. | 12 x
€ 110,00 / Erm. I € 67,80 / Erm. II € 22,60
Claudia Kroh

Französisch Conversation B1 plus

231-3461

In dieser entspannten Konversationsgruppe üben und wiederholen wir unsere Kenntnisse, der Schwerpunkt liegt natürlich auf der gepflegten Unterhaltung. Grammatische Themen gehören dazu, und wir können uns bei der Wortschatzarbeit nach Ihren Wünschen richten. Vous êtes cordialement invités !

Mi. 01.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 94,00 / Erm. I € 58,80 / Erm. II € 21,20
Françoise Lonné

Sprachen und Verständigung

Französisch Conversation B2 - C1

231-3465

Cours de conversation dans la détente et le plaisir de pratiquer la belle langue française. Pour améliorer nos connaissances, nous lisons des livres ou des articles de journal, nous écoutons des extraits d´interview et peut-être traduisons quelques textes en français.

Mi. 01.02.23, 11.00-12.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 134,00 / Erm. I € 81,20 / Erm. II € 24,80
Maria Vonica-Frey

ITALIENISCH

Italienisch A1.1 Anfangskurs am Vormittag

231-3501

Sie möchten Italienisch von Anfang an entspannt und mit Spaß lernen? In diesem Anfängerkurs stehen Sprechen und Verstehen im Mittelpunkt - Sie werden staunen, wie schnell Sie erste Fortschritte machen!
Achtung: Pause vom 27.02. bis zum 10.03.
Lehrbuch: "Chiaro!" A 1, Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Lektion 1.

Mi. 01.02.23, 9.30-11.00 Uhr
VHS-Haus | 26 UStd. | 13 x
€ 94,60 / Erm. I € 59,10 / Erm. II € 21,30
Francesca Gatti-Börnsen

Italienisch Anfangskurs A1.3

231-3502

Weiter geht es mit unserem Italienischkurs, wir haben den Anfang gemeistert und arbeiten systematisch und mit Spaß weiter. Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Chiaro!" A 1, Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Lektion 6. (Achtung: Pause vom 27.02. bis zum 10.03.)

Mo. 06.02.23, 17.00-18.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
Francesca Gatti-Börnsen

Italienisch A2.1

231-3503

Wir starten in unser viertes Semester und freuen uns über unsere Fortschritte. Wortschatzarbeit und das Sprechen stehen im Mittelpunkt der Kursarbeit. Neue Mitlernende mit Vorkenntnissen sind uns herzlich willkommen! Wir arbeiten mit dem Lehrbuch "Chiaro!" A 2, Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275449-4.

Mi. 22.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
Katrin Bastian

Italienisch A2.2

231-3505

Diese Lerngruppe hat das Niveau A2 erreicht und arbeitet systematisch weiter. Wiedereinsteiger sind uns herzlich willkommen.

Do. 23.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 134,00 / Erm. I € 81,20 / Erm. II € 24,80
Katrin Bastian

Italienisch B2 - Parliamo Italiano!

231-3507

Konversationskurs für Fortgeschrittene. Wir lesen kurze literarische Texte und aktuelle Zeitungsartikel. Dabei haben wir Gelegenheit, aktuelle Ereignisse zu diskutieren und darüber hinaus die Sprachfähigkeiten zu perfektionieren. Auch ausgewählte Grammatikthemen werden aufgefrischt und vertieft. (Achtung: Pause vom 27.02. bis zum 10.03.)

Do. 09.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 26 UStd. | 13 x
€ 94,60 / Erm. I € 59,10 / Erm. II € 21,30
Francesca Gatti-Börnsen

Italienisch Anfangskurs A1.1

231-3509

Sie möchten Italienisch von Anfang an ganz entspannt von zu Hause aus und trotzdem mit viel Spaß und Interaktion lernen? In diesem Online-Anfängerkurs stehen Sprechen und Verstehen im Mittelpunkt - Sie werden staunen, wie schnell Sie auch Online erste Fortschritte machen!
Lehrbuch: "Chiaro!" A 1, Nuova edizione, Hueber-Verlag, ISBN 978-3-19-275427-2, ab Lektion 1.
Der erste Termin findet als Präsenztermin statt, damit sich alle Teilnehmenden kennenlernen. Danach fällt es sicher leichter, sich im Online-Unterricht einzubringen.

Di. 07.02.23, 19.00-20.00 Uhr
Online Kurs | 13,33 UStd. | 10 x
€ 88,60 / Erm. I € 55,80 / Erm. II € 20,70
Francesca Gatti-Börnsen

Sprachen und Verständigung

JAPANISCH

Japanisch Anfangskurs A1.2
231-3562

Kon'nichiwa! In diesem Kurs lernen Sie: Schriftzeichen, nämlich Hiragana und Katakana, lesen und schreiben. einfache Fragen zu vertrauten Themen zu stellen und zu beantworten, z. B. über die Familie und sich selbst, bekannte Namen, Wörter und ganz einfache Sätze erkennen... Viele Situationsübungen und interaktive Aufgaben helfen dabei, in diese Sprache einzusteigen. Kulturelle und landeskundliche Aspekte kommen natürlich auch zu ihrem Recht!
Lehrwerke: Marugoto: Starter A1 "Rikai", Buske Verlag ISBN: 978-3-87548-7084 und Marugoto: Starter A1 "Katsudoo", Buske Verlag ISBN: 978-3-87548-7077

Mi. 01.02.23, 17.30-19.00 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Yukiko Matsushita-Gebert

Japanisch A2.2
231-3565

Yo-koso! In diesem Kurs sind Sie richtig, wenn Sie bereits Hiragana und Katakana in einer natürlichen Geschwindigkeit lesen können und auf Japanisch schon ein wenig über bekannte Themen ausdrücken können. Wir erarbeiten uns Wortschatz und neue wichtige grammatische Strukturen. Viele interaktive Übungen helfen uns dabei und bereiten auf wichtige Situationen vor. Und natürlich lernen wir viel über die japanische Kultur - ganbaru! Lehrwerke: Marugoto: Elementary 1, A2 "Rikai", Buske Verlag, ISBN: 978-4-384-05755-3 und Marugoto: Elementary 1, A2 "Katsudoo",jBuske Verlag, ISBN: 978-4-384-05754-6.

Mi. 01.02.23, 19.15-20.45 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Yukiko Matsushita-Gebert

POLNISCH

Polnisch Anfangskurs A1
231-3681

Ihr Einstieg in die polnische Sprache - systematisch und mit vielen interessanten Themen. Wir beschäftigen uns auch mit Kultur und Landeskunde. In der kleinen Lerngruppe gibt es immer Gelegenheiten zum Fragen und Wiederholen. Lehrbuch nach Absprache - cszesz!

Mo. 06.02.23, 16.00-17.30 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Mira Hübbe

SPANISCH

Spanisch A 1.1 Anfangskurs am Abend
231-3801

¡Bienvenidos! Sie möchten Spanisch von Anfang an systematisch und gründlich lernen? In diesem Anfängerkurs stehen Sprechen und Verstehen im Mittelpunkt - Sie werden staunen, wie schnell Sie erste Fortschritte machen! ¡Hasta luego! Lehrbuch: "eñe A1", Hueber Verlag, ISBN 978 -3-19-004219-7, ab Lektion "ñ".

jeden Di. 07.02.23 bis 13.06.23, 17.15-18.45 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 107,00 / Erm. I € 66,10 / Erm. II € 22,40
Paola Chantall Duron Rivas

Spanisch Anfangskurs A1.1 am Vormittag
231-3802

¡Bienvenidos! Möchten Sie gern in einer kleinen Gruppe die schöne spanische Sprache erlernen? In diesem Kurs haben Sie dazu die Gelegenheit - mit systematischen Übungen zu Grammatik und Wortschatz und der Ermunterung zum Spanischsprechen von Anfang an! Lehrbuch: "eñe A1", Hueber Verlag, ISBN 978 -3-19-004219-7, ab Lektion "ñ".

jeden Mo. 30.01.23 bis 08.05.23, 9.00-10.30 Uhr
VHS-Haus | 24 UStd. | 12 x
€ 110,00 / Erm. I € 67,80 / Erm. II € 22,60
Paola Chantall Duron Rivas

Spanisch A 1.3 am Abend
231-3804

Willkommen in unserer kleinen, motivierten Gruppe! Dieser Kurs eignet sich auch für Wiedereinsteiger, die lange nicht mehr Spanisch gesprochen haben und ihre Kenntnisse aus 1-2 Lernjahren systematisch auffrischen möchten. ¡Hasta luego! Lehrbuch: "eñe A1", Hueber Verlag, ISBN 978 -3-19-004219-7, ab Lektion 6.

jeden Di. 31.01.23 bis 04.04.23, 19.00-20.30 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Paola Chantall Duron Rivas

Sprachen und Verständigung

Spanisch A1.3 am Vormittag
231-3805

Wir beginnen das 3. Semester und erarbeiten wichtiges Vokabular und die Grundgrammatik. Das Sprechen und Verstehen ist uns besonders wichtig. Der Kurs eignet sich auch für neue Kurskolleg/innen, die Kenntnisse aus 1-2 Lernjahren mitbringen und Spaß daran haben, ihr Wissen aufzufrischen. Lassen Sie sich gern beraten, wenn Sie sich über das Niveau nicht ganz sicher sind. ¡Hasta luego! Lehrbuch: "eñe A1", Hueber Verlag, ISBN 978 -3-19-004219-7, ab Lektion 6.

jeden Mo. 30.01.23 bis 08.05.23, 10.45-12.15 Uhr
VHS-Haus | 24 UStd. | 12 x
€ 110,00 / Erm. I € 67,80 / Erm. II € 22,60
Paola Chantall Duron Rivas

Spanisch A 1.4
231-3806

Wenn Sie schon Vorkenntnisse aus 2-3 Semestern Spanisch mitbringen und eine gute Gelegenheit zum Weiterlernen suchen: Willkommen! Wir arbeiten in einer Minigruppe mit max. 7 Personen, kommen flott voran, nehmen uns aber immer Zeit für Fragen und Wiederholungen. ¡Hasta luego! Lehrbuch: "eñe A1", Hueber Verlag, ISBN 978 -3-19-004219-7.

Do. 02.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 134,00 / Erm. I € 81,20 / Erm. II € 24,80
Candelaria Diaz-Hansen

Spanisch A1 am Morgen - erste Konversation
231-3808

Wir wagen den Einstieg in leichte Konversation - mit viel Zeit für Fragen, Wiederholungen und neue Themen. Neue Kurskolleg/innen mit Vorkenntnissen sind uns herzlich willkommen - auch wenn die letzte Spanischstunde schon länger zurückliegt! In der Kleinstgruppe kommen alle zu Wort und dürfen gern ihre Themenwünsche äußern.

Do. 02.03.23, 9.00-10.30 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Margarita de Northoff

Spanisch Anfangskurs A 1.1
231-3810
BILDUNGSURLAUB

Wenn Sie in sehr intensiver Form lernen möchten, Montag früh beginnen und nicht vor Freitagnachmittag wieder aufhören wollen - dann kommen Sie in diesen Kurs! An 5 Tagen erarbeiten wir den Unterrichtsstoff eines ganzen Semesters: die Grundlagen, damit Sie unterwegs im spanischsprachigen Ausland zurechtkommen. In typischen Gesprächssituationen beim Einkaufen, unterwegs in Stadt und Land, im Hotel, Restaurant, am Telefon etc. wird das Spanische auch mit der dazugehörigen Grammatik eingeübt. Abwechslungsreicher Unterricht und eine motivierende, fröhliche Lernatmosphäre sind garantiert. Lehrwerk: "eñe A1", Hueber Verlag, ISBN 978 -3-19-004219-7, ab Lektion "ñ".
Der Kurs ist in Schleswig-Holstein und Hamburg als Bildungsurlaub anerkannt.

Mo. - Fr., 05.-09.06.23, 9.00-16.00 Uhr
VHS-Haus | 40 UStd. | 5 x
€ 191,50 / Erm. I € 121,10
Rosa Virginia Morales Arredondo

A2/B1 Spanischkurs
231-3811

Estamos acabando el temario del curso A2.
Empezamos el programa B1, que es como abrir una nueva ventana en nuestra comunicación en español. Entramos en el mundo del subjuntivo. Es un paso importantísimo para entender cómo funciona la cabeza de un hispanohablante. Nuestro aprendizaje ha entrado en otro espacio.
Lehrbuch : " Eñe B1", Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004294-4

Mi. 08.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 28 UStd. | 14 x
€ 100,80 / Erm. I € 62,60
Rosa Virginia Morales Arredondo

Spanisch A2 am Nachmittag
231-3813

Wir arbeiten systematisch und mit viel Spaß weiter. Das Sprechen steht im Mittelpunkt, aber auch Grammatik und Wortschatz sind uns wichtig. Für Fragen, auch zur Landeskunde und Kultur, gibt es immer Zeit. Neue Kurskolleg/innen mit Vorkenntnissen sind in unserer sympathischen kleinen Lerngruppe herzlich willkommen - auch wenn die letzte Spanischstunde schon länger zurückliegen sollte. Lassen Sie sich gern beraten, wenn Sie sich über das Niveau nicht ganz sicher sind. ¡Hasta luego! Lehrbuch: "Eñe A2", Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-004220-3.

Mo. 06.03.23, 14.00-15.30 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Margarita de Northoff

Spanisch Auffrischungskurs A2
231-3815

Dieses neue Kursangebot schlägt die Brücke zwischen den Grundkursen und der Mittelstufe. Sie sollten Kenntnisse aus etwa 4 bis 5 Lernjahren mitbringen, auch wenn diese länger zurückliegen und viel Lust haben, in unserer kleinen Gruppe Spanisch zu sprechen! Wir wollen wichtige Themen der Stufe A2 wiederholen und am Ende des Kurses eventuell schon mit dem Niveau B1 beginnen. Ein paar landeskundliche und kulturelle Themen sind ebenfalls vorgesehen. Auf individuelle Wünsche gehen wir nach Möglichkeit gerne ein. Bienvenidos!
Lehrbuch nach Absprache.

Mo. 27.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Andreas Marin

Sprachen und Verständigung

Spanisch B2.1
231-3821

Empezaremos por situarnos. ¿ Qué sabemos ?. ¿ Dónde estamos verdaderamente?.
Hay que repasar ejercicios y ampliar nuestra capacidad de comunicar. Es hora de hablar, hablar y hablar...pero con toda la corrección gramaticalmente posible.
Lehrbuch : "Español en marcha" (nuevo B2), SGEL, ISBN Libro del alumno 978-3-19-414503-0, Cuaderno de ejercicios 978-3-19-424503-7.

Do. 09.02.23, 9.00-10.30 Uhr
VHS-Haus | 28 UStd. | 14 x
€ 100,80 / Erm. I € 62,60 / Erm. II € 21,80
Rosa Virginia Morales Arredondo

Spanisch-Auffrischungskurs: "Refresca tu español"
231-3827

¡Hola! ¿Qué tal? ¡Continuamos aprendiendo! En este curso practicaremos lo aprendido y ampliaremos los conocimientos de español, a través de ejercicios de gramática, lecturas y juegos.

jeden Do. 02.03.23 bis 01.06.23, 10.45-12.15 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 10 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Margarita de Northoff

Spanisch B2
231-3841

Nuestro grupo es armónico y ameno. Se trabaja con gusto después de superar tiempos difíciles. La capacidad de expresión y comprensión es bastante homogénea y corresponde al nivel en que nos movemos.
Trabajamos con un manual y un libro de ejercicios y además, por supuesto, incluimos textos puntuales de temas diversos para propiciar diálogo y debate.
Lehrbuch : "Español en marcha" (nuevo B2), SGEL, ISBN Libro del alumno 978-3-19-414503-0, Cuaderno de ejercicios 978-3-19-424503-7.

Di. 07.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 28 UStd. | 14 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Rosa Virginia Morales Arredondo

TÜRKISCH

Türkisch A1.2
231-3881

Ein Kurs für alle, die Interesse an der türkischen Sprache und Kultur haben. Wir haben den Einstieg gemeistert und erarbeiten uns in einer Minigruppe weitere Grundkenntnisse. Auch landeskundliche Themen kommen immer zur Sprache. Wiedereinsteiger sind herzlich willkommen, Lehrbuch nach Absprache.

Mi. 01.02.23, 18.00-21.00 Uhr
VHS-Haus | 20 UStd. | 5 x
€ 94,00 / Erm. I € 58,80 / Erm. II € 21,20
Aysen Ciker

UNGARISCH

Ungarisch Anfangskurs A1.1
231-3885

Wenn Sie schon öfter in Ungarn zu Gast waren - oder aber bald einmal dorthin reisen und sich vorher gründlich mit der Sprache beschäftigen möchten, dann sind Sie hier richtig! In diesem Kurs können Sie in die ungarische Sprache "hineinschnuppern". In den wichtigsten Alltagssituationen werden Sie sich dann gut zurechtfinden. Dazu gibt es viel Interessantes zur Landeskunde und zur Kultur zu erfahren. Herzlich willkommen - "Isten hozta..."! Lehrwerk nach Absprache, Kopierkosten von ca. 4,00 € sind direkt an die Dozentin zu zahlen.

Mo. 06.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Kata Juhasz

ANDERE SPRACHEN

Einführung in die Hieroglyphenschrift
231-5121

Sprache und Literatur eines Volkes sind am besten geeignet, seine Kultur zu verstehen. Im Kurs beschäftigen wir uns mit den Texten, die uns die alten Ägypter in ihrer Hieroglyphenschrift überliefert haben. An vielen Beispielen erarbeiten wir uns die Grundlagen, mit denen wir kleine Originaltexte übersetzen. Die Themen der altägyptischen Kultur, denen wir dabei begegnen, sollen ausführlich besprochen und erläutert werden. Das Interesse, sich auf diesem Weg Ägypten zu nähern, ist die wichtigste Voraussetzung. Dieser Kurs setzt die Arbeit des vergangenen Semesters fort. Neueinsteiger*innen mit Vorkenntnissen sind jederzeit willkommen.

Mo. 30.01.23, 12.15-13.45 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 8 x
€ 126,00 / Erm. I € 76,70 / Erm. II € 24,10
Michael Tilgner

Beruf und IT-Kompetenz

Programm-bereichsleitung:
Marlen Weber
m.weber@vhs.wedel.de
04103 91 54-94

Programm-bereichsleitung:
Jörg Peters
j.peters@vhs.wedel.de
04103 91 54-92

IT-/MEDIEN-GRUNDLAGEN/ ALLGEMEINE ANWENDUNGEN

Das iPad von Apple - Grundkurs

231-2919
Einführung und Einrichtung

Im iPad-Grundkurs geht es um die Einrichtung und die Grundfunktionen Ihres iPads. Lernen Sie die bunte grafische Oberfläche kennen, Surfen im Internet, E-Mail-Konten einrichten und mailen, Fotografieren, Installieren von Apps aus dem App Store, Podcasts, Herunterladen des Handbuchs, Sicherheit und vieles mehr.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPad und Ihr Ladegerät mit.

Mi. 01.02.23, 9:.0-12.30 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 2 x
€ 58,80 / Erm. I € 39,10 / Erm. II € 18,00
Ralf-Harald Ahlbrecht

Das iPhone von Apple - Grundkurs

231-2924
Einführung und Einrichtung

Im iPhone-Grundkurs geht es um die Einrichtung und die Grundfunktionen Ihres iPhones. Themen sind: Das iPhone kennenlernen; iOS - die bunte grafische Oberfläche; Telefonfunktionen; Adressen und Telefonnummern, Internet-Zugang und Surfen im Internet; E-Mail-Konten einrichten und mailen, Fotografieren, Installieren von Apps aus dem App Store, Podcasts, Herunterladen des Handbuchs, Sicherheit und vieles mehr.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone und Ihr Ladegerät mit.

Mi. 15.02.23, 9.30-12.30 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 2 x
€ 58,80 / Erm. I € 39,10 / Erm. II € 18,00
Ralf-Harald Ahlbrecht

Workshop für iPhone und iPad von Apple - Aufbaukurs

231-2922
Fragen rund um das Betriebssystem iOS

Dieser Aufbaukurs richtet sich an Nutzerinnen und Nutzer, die bereits erste Erfahrungen mit ihrem iPhone oder iPad gesammelt haben oder an einem unserer Grundkurse teilgenommen haben. Sie bestimmen die Kursinhalte weitgehend selbst, stellen ihre Fragen und tauschen sich mit anderen aus.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes iPhone/iPad und ein Ladegerät mit.

Mi. 01.03.23, 9.30-12.30 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 29,40 / Erm. I € 19,50 / Erm. II € 9,00
Ralf-Harald Ahlbrecht

Das MacBook von Apple - Grundkurs

231-2923
Einführung in die Grundfunktionen von MacOS X

In diesem Kurs machen Sie sich mit den Grundfunktionen des MacOS X-Betriebssystems vertraut. Begriffe wie Mission Control, Launchpad und Dashboard sind für Sie danach keine böhmischen Dörfer mehr. Schritt für Schritt lernen Sie, mit Ihrem Mac und Ihren Dateien und Ordnern umzugehen.
Inhalt des Kurses: Die Benutzeroberfläche von MacOS; Menüs, Fenster und Symbole; Arbeiten mit Programmen; Organisieren von Dateien und Ordnern; Internet und E-Mail, Apple ID und der App-Store für den Mac, Systemeinstellungen, Synchronisieren von Daten mit der iCloud; Datensicherung, Sicherheit und vieles mehr.
Bitte bringen Sie Ihr eigenes MacBook und das Netzteil mit.

Di. 09.05.23, 15.00-18.00 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 2 x
€ 58,80 / Erm. I € 39,10 / Erm. II € 18,00
Ralf-Harald Ahlbrecht

PC für Einsteiger/-innen - Grundkurs

231-2926

Dieser Kurs richtet sich hinsichtlich Lerntempo und Inhalt speziell an Kursteilnehmer/innen, die bisher noch keine Computerkenntnisse haben. Es werden die Grundbegriffe auf einfache Art und Weise erklärt. Sie arbeiten an unseren Rechnern in einer Kleinstgruppe mit max. 5 Personen, so dass Sie Gelegenheit für Ihre Fragen haben. Sie erhalten außerdem ausführliche Schulungsunterlagen, die Sie zum späteren Nachschlagen nutzen können, und mit denen auch in Kurs 2927 gearbeitet wird. Diese sind bereits in der Gebühr enthalten.
Kursinhalte:
- PC- Grundlagen: Geräte und Zubehör
- Anschlüsse, Wartung, Kosten, Sicherheit
- Windows und Anwendungen kennenlernen
- Übungen mit Maus und Tastatur
- Dateien öffnen, bearbeiten, speichern
- Datei- und Ordnerstruktur, Ordner anlegen
- Einstieg in das Internet
- Betriebssystem: Windows 10

Mo. 20.02.23, 14.00-17.00 Uhr
VHS-Haus | 12 UStd. | 3 x
€ 100,35 / Erm. I € 70,75 / Erm. II € 39,15
Dietmar Höfermann

PC für Einsteiger/-innen - Aufbaukurs

231-2927

In diesem Kurs können Sie vorhandene PC-Kenntnisse vertiefen. Voraussetzungen: Teilnahme am Kurs "PC für Einsteiger/-innen - Grundkurs 2926 oder vergleichbare Kenntnisse, gute Fähigkeiten im Umgang mit Tastatur und Maus oder Touchpad. Auch hier arbeiten wir in einer Kleinstgruppe mit max. 5 Personen, und es wird Zeit für Ihre Fragen geben. Diese Themen werden wir besprechen und üben:
- Den PC anpassen und individuell einrichten
- WORD: Briefe formatieren
- Dateien speichern und wiederfinden
- Fotos und Grafiken (Wie bekomme ich diese auf den PC?)
- EXCEL: Tabellen erstellen und bearbeiten
- Internet: Browser / E-Mails
- Betriebssystem: Windows 10

Mo. 20.03.23, 14.00-17.00 Uhr
VHS-Haus | 12 UStd. | 3 x
€ 81,20 / Erm. I € 51,60 / Erm. II € 20,00
Dietmar Höfermann

Smartphone und Tablet - Grundlagen des Android-Betriebssystems

231-2928

Ihn entspannter Atmosphäre und ohne Zeitdruck werden wir Themen behandeln, die ihnen den Umgang mit Ihrem Smartphone oder Tablet erleichtern. Das Ziel ist es, sich ins WLAN-Netz einzuloggen und persönliche Konfigurationen vorzunehmen. Darüber hinaus werden wir uns mit den Einstellungen beschäftigen und viele andere nützliche Informationen mit unterschiedlichen APPs erarbeiten wie z.B. WhatsApp.
Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.
Bitte bringen sie ihr eigenes Smartphone/Tablet inkl. Netzteil und PIN mit.

Mo. u. Do., 24.04.23, 9.30-12.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 4 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Klaus - G. Broscheit

Microsoft Word Textverarbeitung - Grundlagen

231-2929

Texte erfassen und gestalten sind elementare Grundlagen zur Bearbeitung von Dokumenten mit Word. Die dazu erforderlichen Schritte werden in diesem Kurs vermittelt und an praxisbezogenen Beispielen geübt. Sie lernen Texte zu schreiben und zu bearbeiten und diese dann von Word prüfen zu lassen. Außerdem üben Sie das Editieren, Gestalten, Kopieren und Einfügen von Texten und Textteilen sowie das Speichern auf Datenträger.
Dieser Kurs richtet sich alle Anfänger und Teilnehmende, die ihre Kenntnisse ausbauen möchten.

Di. 13.06.23, 10.00-13.00 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 2 x
€ 58,80 / Erm. I € 39,10 / Erm. II € 18,00
Klaus - G. Broscheit

Digitaler „Frühjahrsputz“ - So räumen Sie ihre Geräte auf

231-2930

Der „Frühjahrsputz“ bietet die ideale Möglichkeit die eigenen technischen Geräte mal wieder gründlich zu entrümpeln. Dies gelingt meist leichter als gedacht, denn der Großteil des verbrauchten Speicherplatzes wird in der Regel nicht mehr benötigt. Die schlimmsten Speicherfresser auf den Geräten sind die vielen Fotos und Videoclips. Hier bietet es sich an, die Erinnerungen in Cloud-Speicherdiensten wie Google Drive, iCloud, Dropbox oder OneDrive zu verschieben. Auch die Sicherung von wichtigen Daten und der anschließende Neuaufbau des Systems, kann den Computer schneller machen.
Bitte bringen sie ihr eigenes Endgerät inkl. Netzteil und PIN mit.

Do. 01.06.23, 17.30-20.30 Uhr
VHS-Haus | 4 UStd. | 1 x
€ 29,40 / Erm. I € 19,50 / Erm. II € 9,00
Klaus - G. Broscheit

KAUFMÄNNISCHE IT-/ MEDIENANWENDUNGEN

MS Office - Kompakter Einstieg in Word, Excel, Outlook und Powerpoint

231-2925

Sie verwenden MS Office im Büro oder privat? Dieser Kurs bietet Ihnen eine praxisnahe Einführung in die Grundlagen und weiterführenden Funktionen in Word, Excel, PowerPoint und Outlook.

Sie erlernen den sicheren Umgang mit Funktionen, die Ihre Arbeit mit Word effizient gestalten: Vorlagen, Schnellbausteine, die MS-Office-Zwischenablage, Serienbriefe und Ausfüllfunktionen sind Beispiele für diesen Themenbereich. Formeln und Funktionen helfen Ihnen bei der Kalkulation in Excel. Mit PowerPoint können Sie Präsentationen ansprechend und aussagefähig erstellen. Und Sie erfahren, wie Ihnen Outlook beim Zeitmanagement und der Organisation Ihres Arbeitsplatzes helfen kann.
Der Unterricht ist praxisorientiert aufgebaut, zahlreiche Übungen vermitteln Ihnen die Sicherheit bei der Anwendung des Gelernten. Machen Sie sich das Office-Paket für ein schnelleres und effizienteres Arbeiten nutzbar!
Der Kurs ist als Bildungsurlaub in Schleswig-Holstein und Hamburg anerkannt, kann aber auch als Intensivkurs gebucht werden.
In der Gebühr sind die Schulungsunterlagen bereits enthalten.

Mo. - Fr., 12.-16.06.23, 9.00-16.00 Uhr
VHS-Haus | 40 UStd. | 5 x
€ 279,50 / Erm. I € 180,90
Dietmar Höfermann

Crashkurs Excel an einem Wochenende

231-2934

Excel ist ein Tabellenkalkulationsprogramm, mit dem man sich einige Prozesse im Berufsleben oder auch im Alltag vereinfachen kann. In diesem Intensivkurs mit max. 5 Personen behandeln Sie folgende Inhalte:
Allgemeine Funktionen von Tabellenkalkulationen, Dateneingabe, Autoausfüll-Funktion, Zellenformatierung, Erstellen von Formeln, Funktions-Assistent, Zellbezüge, Bereichsnamen, Zeilen- und Spaltenformatierung, Erstellen und Formatieren von Diagrammen und Seiteneinrichtung mit Excel.
Der Kurs ist für Anwender*innen ohne bzw. mit geringen Excel-Vorkenntnissen geeignet, grundlegende PC-Kenntnisse werden vorausgesetzt (z. B. Grundkenntnisse aus dem Kurs "PC für Einsteiger" oder vergleichbare Kenntnisse, Betriebssystem: Windows 10). Sie haben im Kurs die Möglichkeit, alle Themen am Rechner direkt nachzuvollziehen und zu üben. In der Kleinstgruppe gibt es natürlich auch Zeit für Fragen, die Sie aus Ihrem Arbeitsalltag mitbringen.

Sa. 18.03.23, 10.00-16.00 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 2 x
€ 103,60 / Erm. I € 64,20 / Erm. II € 22,10
Dietmar Höfermann

Effizienter arbeiten mit Excel - Bildungsurlaub

231-2937

Ein Tag lang Excel - diese Themen werden wir bearbeiten:
Arbeiten mit größeren Datenmengen: Filtern, sortieren, analysieren.
Grundlagen: Arbeiten mit Formeln in Excel.
PC- und Excel-Grundkenntnisse sind erforderlich. Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit max. 6 Personen und können daher auch auf Wünsche und Themen aus der Praxis eingehen. Der Kurs ist in Schleswig-Holstein und Hamburg als Bildungsurlaub anerkannt, kann aber auch gebucht werden, wenn kein Anspruch auf Bildungsurlaub besteht.
In der Kursgebühr sind Schulungsunterlagen bereits enthalten.

Sa. 25.02.23, 9.00-16.00 Uhr
VHS-Haus | 8 UStd. | 1 x
€ 76,90 / Erm. I € 57,20
Sandra Mohr

Themenabend: Excel Pivot-Tabellen

231-2938
Zeitersparnis bei der Analyse von Daten und beim Erstellen von Diagrammen

Pivot-Tabellen sind eines der meist unterschätzen Werkzeuge in Excel. Sie ermöglichen die übersichtliche Darstellung großer Datenmengen - ein absolutes Muss für alle, die regelmäßig Daten analysieren und Diagramme erstellen. Darüber hinaus können Pivot-Tabellen flexibel an verschiedene Fragestellungen angepasst werden. Lernen Sie dieses brillante Tool kennen und holen Sie das meiste aus Ihren Daten heraus! Nach diesem Themenabend können Sie selbst Pivot-Tabellen und -diagramme erstellen und anpassen.
PC- und Excel-Grundkenntnisse sind erforderlich. Wir arbeiten in einer Kleingruppe mit max. 5 Personen und können daher auch auf individuelle Anregungen und Wünsche eingehen.
In der Kursgebühr sind Schulungsunterlagen bereits enthalten.

Mi. 01.03.23, 19.00-21.30 Uhr
VHS-Haus | 3,33 UStd. | 1 x
€ 30,60 / Erm. I € 22,40
Sandra Mohr

TECHNISCHE GRUND- UND FACHLEHRGÄNGE

Vorbereitungskurs Sportbootführerscheinprüfung

231-1842
Sportbootführerschein - See

Vorbereitung zur Prüfung des Sportbootführerscheins "See". Allerdings sind auch Teilnehmer/innen ohne Prüfungsabsichten, die sich in den genannten Unterrichtsfächern fortbilden wollen, willkommen. Die Unterrichtsfächer wie Rechtskunde, Navigation und Karten, Seemannschaft und Ausrüstung, Wetterkunde u.a.m. werden verständlich und anschaulich erklärt.
In der Kursgebühr enthalten sind die Kosten für das gesamte Unterrichtsmaterial. Zusätzlich entstehen Kosten für die Prüfungsgebühr in Höhe von 150 Euro und für Übungsfahrten von ca. 130 Euro. Die Praktische Übung und die Prüfung selbst können vermittelt werden, sind aber nicht Bestandteil des Kurses und werden in Wedel durchgeführt.
Organisatorisch bedingte Terminänderungen sind möglich.

Fr. 10.03.23, 17.00-20.00 Uhr
VHS-Haus | 28 UStd. | 6 x
€ 240,80
Fabian Bläsi

Der Weg zum Bildungsurlaub

1.

Wählen Sie aus unserem Angebot BILDUNGSURLAUBE eine passende Weiterbildung aus.

2.

Informieren Sie Ihren Arbeitgeber über die geplante Weiterbildung und stellen Einvernehmen über den Termin der Freistellung her. Spätestens 6 Wochen vor Beginn der Veranstaltung muss die Teilnahmeabsicht dem Arbeitgeber mitgeteilt werden.

3.

Melden Sie sich schriftlich für Ihre Weiterbildung an. Sie erhalten von uns den Nachweis über die Anerkennung der Bildungsfreistellung

4.

Mit der abschließenden Teilnahmebescheinigung bescheinigen Sie dem Arbeitgeber Ihre Teilnahme.

5.

Wer hat Anspruch auf Bildungsfreistellung? Grundsätzlich alle angestellt Beschäftigten. Das Arbeitsentgelt wird ohne Minderung fortgezahlt. Die Gebühren werden vom Teilnehmenden getragen.

6.

Die Bildungsfreistellung beträgt in der Regel fünf Arbeitstage im Jahr. Der Anspruch verringert sich, wenn an weniger als fünf Arbeitstagen in der Woche gearbeitet wird.

7.

Bildungsurlaub bietet Ihnen eine kompakte und intensive Weiterbildung – auch wenn Sie sich zurzeit in keinem Arbeitsverhältnis befinden. Sprechen Sie uns gern an.

vhs
Volkshochschule
Wedel

Beruf und IT-Kompetenz

••• Bildungsurlaube an der VHS Wedel

Kurs	Wann	Leitung	Gebühr
Wertschätzend und klar kommunizieren im Beruf - Missverständnisse und Stolperfallen vermeiden Kurs 231-2330 anerkannt in SH und HH Siehe Seite 69	06.02.-07.02.2023 9:00-16:30 Uhr 16 UStd. / 2 x	**Brigitte Göbel**	€ 110,60
Effizienter arbeiten mit Excel - Bildungsurlaub Kurs 231-2937 anerkannt in SH und HH Siehe Seite 65	25.02.23 9.00-16.00 Uhr 8 UStd. / 1 x	**Sandra Mohr**	€ 76,90
Mit Veränderungskompetenz und Selbstverantwortung zu mehr Souveränität im Beruf Kurs 231-2331 anerkannt in SH und HH Siehe Seite 69	13.03.-14.03.23 9:00-16:30 Uhr 16 UStd. / 2 x	**Brigitte Göbel**	€ 110,60
Spanisch Anfangskurs A 1.1 Kurs 231-3810 anerkannt in SH und HH Siehe Seite 61	05.-09.06.23 9.00-16.00 Uhr 40 UStd. | 5 x	**Rosa Virginia Morales Arredondo**	€ 191,50
MS Office - Kompakter Einstieg in Word, Excel, Outlook und Powerpoint Kurs 231-2925 anerkannt in SH und HH Siehe Seite 64	12.-16.06.23 9.00-16.00 Uhr 40 UStd. / 5 x	**Dietmar Höfermann**	€ 279,50

FIRMENSeminare an der vhs Wedel

Sie leiten ein Unternehmen in Wedel und wollen Ihre Mitarbeiter*innen weiterbilden?

- Ihre Mitarbeiter*innen brauchen bessere Deutschkenntnisse für ihren Job?
- Ihre Mitarbeiter*innen könnten einen Englisch-, Französisch-, Spanischkurs oder andere Sprachkenntnisse gebrauchen?
- Sie haben Auszubildende, die gern Unterstützung bei der Bewältigung ihrer Berichtshefte o.ä. hätten?
- Sie möchten Ihren Mitarbeiter*innen ein Angebot zur Förderung ihrer Gesundheit anbieten, z.B. Rückengymnastik?

Sprechen Sie uns an und vereinbaren Sie Firmenschulungen inhouse oder in den Räumlichkeiten der vhs. Wir sprechen die Schulungsinhalte weitgehend mit Ihnen ab und gehen gern auf Ihre besonderen internen Bedürfnisse ein.
Buchen Sie Einzel- oder Kleingruppenschulungen für ein Wochenende, wenige Tage oder einige Wochen. Wählen Sie selbst die Kurszeiten und passen Sie so Ihr Angebot für Ihre Mitarbeiter*innen bestmöglich in Ihren Betriebsablauf ein.

Wir freuen uns auf Ihre Anfragen:
Dr. Claudia Bolsinger 04103-915493, c.bolsinger@vhs.wedel.de

Ausbildung bei der Stadt Wedel

Smart, beweglich und auch mal hart am Wind – die maritime Stadt mit frischem Wind sucht Menschen, die Wedel weiter nach vorn bringen: Neue Köpfe, die unsere bewährten Teams in unterschiedlichen Bereichen mit Tatkraft und frischen Ideen unterstützen – Frischköpfe eben!

Wir setzen auf engagierte und motivierte Nachwuchskräfte, die gemeinsam mit uns Wedels Stärken weiter ausbauen wollen. Entscheide dich für ein qualifiziertes duales Studium oder eine fundierte Ausbildung und freue dich auf hervorragende Einstiegs- und Entwicklungsmöglichkeiten.

Wir bieten an

- Ausbildung zum*zur Verwaltungsfachangestellten
- Ausbildung zum*zur Obersekretär*in
- Duales Studium Allgemeine Verwaltung/
- Public Administration

Wir suchen grundsätzlich jährlich für alle Berufe zum 1. August.

Bewerben Sie sich direkt über unser Online-Bewerbungsportal.

Wir setzen mit Ihnen die Segel als

- motivierte*r Bewerber*innen, für die Teamfähigkeit ebenso selbstverständlich ist, wie Verantwortungsbewusstsein
- jemanden, der kommunikationsstark ist und Spaß an bürgernaher Arbeit und Interesse an sozialen, rechtlichen sowie wirtschaftlichen Themen hat
- jemanden mit einem mittleren bis guten Realschulabschluss oder mit einem als gleichwertig anerkannten Bildungsstand
- Fachhochschulreife für das duale Studium

Wir bieten Ihnen

- Ausbildungsvergütung:

  Verwaltungsfachangestellte*r
  1. Jahr: 1.068 € mtl.
  2. Jahr: 1.118 € mtl.
  3. Jahr: 1.164 € mtl.
  Obersekretär*in
  1.344 €/mtl. (mittlerer Dienst)
  Anwärter*in
  1.512 €/mtl. (gehobener Dienst)
- flexible Arbeitszeiten
- Seminare und Fortbildungen
- tgl. Austausch beim Azubi-Frühstück
- jährliche Azubifahrt
- HVV Azubi BonusTicket
- komplette Kostenübernahme für Unterbringung und Verpflegung in Bordesholm (Verwaltungsakademie – Ausbildung Verwaltungsfachangestellte*r & Obersekretär*in)
- komplette Kostenübernahme DVP Gesetzbücher inkl. Nachlieferungen
- Mitgestaltungsmöglichkeiten
- hohe Karrierechancen

Ansprechpartnerin

Marleen Kaup
Fachdienst Personal
04103-707 344
m.kaup@stadt.wedel.de

Oder nehmen Sie direkt per E-Mail Kontakt mit unseren Anwärterinnen und Anwärtern bzw. Auszubildenden auf: **azubis@stadt.wedel.de**

Beruf und IT-Kompetenz

SOFTSKILLS/ BEWERBUNGSTRAININGS

Wertschätzend und klar kommunizieren im Beruf - Missverständnisse und Stolperfallen vermeiden

231-2330
- als Bildungsurlaub in HH und SH anerkannt -

Wer kennt das nicht? Man sagt jemandem etwas ohne böse Absicht - und er versteht es völlig falsch und ist gekränkt, obwohl unsere Aussage doch eindeutig war. Obwohl wir alle ständig kommunizieren, kommt es nicht selten aufgrund von Missverständnissen zu Problemen. Manchmal wissen wir nicht, wie wir am besten unser Anliegen vorbringen können, ohne unser Gegenüber zu verletzen oder es in einen Konflikt ausarten zu lassen. Und wenn der Konflikt erstmal da ist: Wie kann man Konfliktgespräche führen, ohne dass sie eskalieren und seinen Standpunkt trotzdem klar vertreten? Auch bevorstehende schwierige Gespräche belasten uns manchmal sehr und wir wissen nicht, wie wir sie am besten angehen sollen. Dieses praxisorientierte Seminar vermittelt den Teilnehmer*innen die Grundlagen der Kommunikation und zeigt auf, nach welchen Mechanismen Kommunikation funktioniert. Es befähigt die Teilnehmer*innen, im Berufsleben sowie im Alltag wertschätzend zu kommunizieren und Stolperfallen zu vermeiden. Sie lernen, auch in schwierigen Gesprächssituationen Konflikte zu vermeiden oder aufzulösen.

Mo. 06.02.23, Di. 07.02.23,
9.00-16.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 2 x
€ 110,60 / Erm. I € 71,20
Brigitte Göbel

Brigitte Göbel

Ich lebe mit meinem Mann und meinen beiden Kindern im wunderschönen Halstenbek. Als Diplom-Kauffrau war ich viele Jahre in Agenturen und Unternehmen im Bereich Marketing und Kommunikation tätig. Seit 2015 bin ich freiberufliche Beraterin und Trainerin für Kommunikation, Veränderungsmanagement und Persönlichkeitsentwicklung. Als Trainerin führe ich zu diesen Themen viele Seminare in Unternehmen durch und freue mich, jetzt auch für die VHS Wedel Kurse anbieten zu können. Andere Menschen zu unterstützen und mein Wissen auf wertschätzende Weise an sie weiterzugeben, ist für mich jedes Mal wieder eine besondere Bereicherung.

Souveränität im Beruf: Veränderungskompetenz und Selbstverantwortung

231-2331
- als Bildungsurlaub in SH und HH anerkannt -

Unser Leben besteht aus Veränderungen und wir können uns ihnen nur schwer entziehen. Das ist auch gut so, denn ohne Veränderungen würden wir nicht von der Stelle kommen und wir würden uns nicht weiterentwickeln. Wir sind im Beruf, im privaten Bereich und in der Gesellschaft ständigen Veränderungen ausgesetzt und doch führen sie oft zu Verunsicherung, Stress, Widerständen und (inneren) Konflikten, so dass sie zu einer Belastung werden, die die Arbeits- und Lebensqualität einschränken. Je gestärkter die Veränderungskompetenz und die Selbstverantwortung im Umgang mit Veränderungen und Konflikten ist, desto besser gelingt es, sie souverän zu meistern, im Idealfall als Chance zu begreifen und gestärkt aus dem Veränderungsprozess herauszugehen.
In diesem Seminar erlernen die Teilnehmer*innen, den konstruktiven Umgang mit Veränderungen, sich ihrer Stärken bewusst zu werden und Orientierung im Veränderungsprozess zu finden. Sie lernen, mit ihren Ängsten und inneren Konflikten umzugehen und mit ihren Kräften in schwierigen Situationen haushalten zu können.

Mo. 13.03.23, 9.00-16.30 Uhr
Di. 14.03.23, 9.00-16.30 Uhr
VHS-Haus | 16 UStd. | 2 x
€ 110,60 / Erm. I € 71,20
Brigitte Göbel

Zutiefst Zuhören im Beruf

231-2332
- ein etwas anderes Kommunikationstraining

Was heißt zutiefst Zuhören? Was kann es bringen? Dieses Verständnis führt zu besserer Kommunikation und mehr Wohlbefinden, Begeisterung und Präsenz im Hier und Jetzt im Alltag bei Ihrer Arbeit. Wir experimentieren und spüren, was für einen Raum wir dem anderen und uns selber geben können. Gleichzeitig erleben wir, was im Wege steht, um zutiefst zuzuhören. Schwer nachzuvollziehen? Neugierig? Probiere doch mal aus, wie einfach und gelassen das Arbeitsleben sein kann.

Fr. 03.03.23, 18.30-20.30 Uhr
VHS-Haus | 2,67 UStd. | 1 x
€ 22,00 / Erm. I € 15,40 / Erm. II € 8,30
Cheril von Barsewisch

Cheril von Barsewisch

Die gebürtige Amerikanerin Cheril von Barsewisch war viele Jahre Leistungssportlerin und kennt die Herausforderungen und Belastungen des Berufslebens als Führungskraft und die alltäglichen Forderungen als Mutter von vier Kindern. Seit 2017 erforscht Cheril das Inside-Out-Verständnis als Yogalehrerin, Resilienztrainerin und Life & Business Coach. Durch dieses Verständnis schätzt sie mehr Gelassenheit, Freude und Flow in allen Aspekten des Alltags und Ihre Arbeit und möchte andere dies teilen.

Koordinierungsstelle Integration

Ansprechpartnerinnen:

Marta Litke
Tel. Nr.: 04103 - 915481
mobil: 0174 - 7408095
E-Mail: M.Litke@vhs.wedel.de

Lucia Emons
Tel. Nr.: 04103 - 9154 99
mobil: 0152 - 38257576
E-Mail: L.Emons@vhs.wedel.de

Besuchen Sie uns online unter: www.wedel.de/Integration

- Netzwerkarbeit und Förderung von Kooperationen zwischen Wedeler Integrationspartner*innen
- Koordinierung und Initiierung von Integrationsangeboten in Wedel, u.a. Willkommenscafé
- Organisation von Vorträgen / Fortbildungen und Workshops zum Thema Integration
- Vertretung der Verwaltung in relevanten kommunalen und landesweiten Fachgremien

Marta Litke ist Ihre Haupt-Ansprechpartnerin für:

- Ehrenamt in der Flüchtlingshilfe
- Netzwerk Ehrenamt Wedel
- Sprachpartnerschaften
- Wedel TV

Lucia Emons ist Ihre Haupt-Ansprechpartnerin für:

- Einbürgerungstests
- Weiterentwicklung des Integrationskonzeptes
- Arbeitskreis Integration
- Interkulturelle Wochen

ANGEBOTE DER KOORDINIERUNGSSTELLE INTEGRATION

Ehrenamtstreffen der Flüchtlingshelfer *innen

Regelmäßige Treffen der Flüchtlingshelfer*innen bieten Fläche für Informations- und Erfahrungsaustausch. Interessierte an der Flüchtlingsarbeit sind herzlich willkommen.
Jeden 2. Mittwoch im Monat um 17:00 Uhr in der VHS Wedel in der ABC-Str.3, 22880 Wedel, ggf. auch digital.
Ansprechperson: Marta Litke, Tel. Nr.: 04103 915481, mobil: 0174-7408095, m.litke@vhs.wedel.de

EHRENAMTSBÖRSE

Wenn Sie Zeit und Lust haben, anderen Menschen ehrenamtlich zu helfen, ist die Ehrenamtsbörse mit zahlreichen Angeboten aus Wedel und Umgebung genau das richtige für Sie!

Koordinierungsstelle Integration

KURS- UND BERATUNGSANGEBOTE

Willkommenscafé
Das Willkommenscafé findet jeden Dienstag von 15:00 bis 17:30 Uhr in der Höbüschentwiete 11 in den Räumen der Freien evangelischen Gemeinde Wedel statt. https://www.wedel.de/leben-in-wedel/soziales-gesundheit/fluechtlinge-integration/angebote-fuer-migrantinnen/willkommen-in-wedel

Gesprächskreis für ausländische Mitbürger*innen
Ein Team interessierter Wedeler Bürger *innen bietet mit diesem Angebot Migrant*innen mit Vorkenntnissen in Deutsch die Gelegenheit, ihre Sprachkompetenz zu verbessern.
Wir treffen uns jeden Freitag von 10:00-11:30 Uhr in der VHS Wedel. Die Treffen sind von der Entwicklung des Pandemiegeschehens abhängig. Bitte informieren Sie sich über die aktuellen Gegebenheiten in der VHS.
Leitung: Ulrich von Nobbe

Need & Find
Sie brauchen Hilfe rund um Ausbildung und Arbeit? Mit wenigen Klicks finden Sie auf der digitalen Karte Ansprechpartner*innen, die Ihnen dabei weiterhelfen können.
Die Karte mit Hilfsangeboten finden Sie unter:
www.wedel.de/Integration

Iranisch kochen mit Parvaneh - غذای ایرانی با پروانه
Parvaneh Harati ist eine im Iran ausgebildete Hobbyköchin, die diverse Kochkurse gegeben hat und die authentische iranische Küche näherbringt. Neben den typischen Gewürzen und Kochtipps, gibt es auch Geschichten über die reiche Kultur des Landes, aber auch vieles zum aktuellen Geschehen.

04.02.23	Hähnchensuppe	03.06.23	Geburtstagsahnetorte mit Wallnüssen und Bananen
04.03.23	Gefülltes Hähnchen mit Kurkuma	01.07.23	Vegetarisch - Aufstrich mit Auberginen und Nüssen
01.04.23	Dessert – Safran – Milchreis		

Anmeldung unter der Kursnummer: 231-9030 Iranischer Kochtreff, 5 Termine

SPRACHPARTNERSCHAFTEN

Haben Sie Lust, regelmäßig mit einem Menschen anderen Herkunft ins Gespräch zu kommen?
Sind Sie neugierig auf die Erfahrungen und Erlebnisse anderer Menschen?
Haben Sie wöchentlich ein bis zwei Stunden Zeit für ein Treffen zu Hause oder an einem anderen Ort?
Dann machen Sie mit beim Projekt Sprachpartnerschaften!

Wir unterstützen und begleiten Sie durch:
- Ein ausführliches Vorgespräch, damit Sie die, die miteinander ins Gespräch kommen wollen, auch zusammenpassen.
- Vermittlung der Gesprächspartener *innen und Einladung zum unverbindlichen Kennen lernen.
- Einladung zum Erfahrungsaustausch

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben, dann melden Sie sich uns!

Koordinierungsstelle Integration
Marta Litke
Tel. Nr.: 04103 - 915481
mobil: 0174 - 7408095
E-Mail: m.litke@vhs.wedel.de

Caritas Migrationsdienst
Sabine Wolff
Melanie Runge
Tel. Nr.: 04103 - 7029934
E-Mail: migration-wedel@caritas-im-norden.de

Koordinierungsstelle Integration

Einbürgerungstest

Einbürgerungsbewerber*innen müssen seit 2008 nachweisen, dass sie über Kenntnisse der Rechts- und Gesellschaftsordnung und der Lebensverhältnisse in Deutschland verfügen. Diese Kenntnisse werden mit dem Einbürgerungstest abgeprüft. Der Test umfasst 33 Fragen, von denen mindestens 17 Fragen richtig beantwortet werden müssen. Die Prüfungsgebühr beträgt 25 Euro.

Termine für Einbürgerungstests im Kreis Pinneberg in 2023:

Volkshochschule Wedel ABC-Straße 3, 22880 Wedel
Frau Lucia Emons, L.Emons@vhs.wedel.de, 04103 9154 99, 0152 38257576

Einbürgerungstest	Anmeldeschluss
27.01.2023	16.12.2022
28.04.2023	24.03.2023
01.09.2023	28.07.2023
15.12.2023	10.11.2023

Volkshochschule Elmshorn Bismarckstr. 13, 25335 Elmshorn
Frau Ilenia Faroldi, i.faroldi@elmshorn.de, 04121 231 442

Einbürgerungstest	Anmeldeschluss
24.02.2023	20.01.2023
26.05.2023	21.04.2023
26.09.2023	25.08.2023
24.11.2023	20.10.2023

Volkshochschule Pinneberg Am Rathaus 3, 25421 Pinneberg
Frau Claudia Ritter, ritter@vhs-pinneberg.de, 04101 7005

Einbürgerungstest	Anmeldeschluss
31.03.2023	24.02.2023
30.06.2023	26.05.2023
03.11.2023	29.09.2023

Anmeldeverfahren und Kosten der Prüfung:

1. Die Anmeldung für einen Prüfungstermin zum Einbürgerungstest erfolgt schriftlich mit dem „Teilnehmer*innenmeldebogen“.
2. Die Anmeldung muss bis zum Anmeldeschluss bei der jeweiligen Volkshochschule vorliegen.
3. Die Kostenpauschale von 25.00 Euro wird mit der Anmeldung zur Prüfung fällig.

Durchführung der Prüfung und Ergebnismitteilung:

Der Test wird laut Prüfungsordnung vom 28.7.2008 durchgeführt und dauert 60 Minuten. Vor Beginn der Prüfung stellt die Prüfungsaufsicht die Identität der Teilnehmer/*innen fest. Dazu ist die Vorlage amtlicher Ausweisdokumente mit Lichtbild erforderlich. Die Auswertung der Tests erfolgt durch das BAMF. Das Bundesamt teilt den Testteilnehmer*innen die Testergebnisse schriftlich mit.

Informationen zum Einbürgerungstest erhalten Sie auf der Webseite des Bundesministerium www.bamf.de oder bei Lucia Emons, Tel. Nr.: 04103 - 9154 99, mobil: 0152 - 38257576, E-Mail: L.Emons@vhs.wedel.de.

Wedel TV

Wedel TV sucht Mitstreiter*innen

Bewegte Bilder, bewegende Berichte aus Wedel: wir machen das! So der kühne Vorsatz für das Projekt Wedel TV, das im Herbst 2022 mit Unterstützung des Wedeler Rathauses und der Volkshochschule Wedel angelaufen ist.

Inspiriert und assistiert vom erfolgreichen YouTube-Kanal Neumünster TV und anschubfinanziert vom Land Schleswig-Holstein, fängt ein zurzeit noch kleines, aber sehr internationales Team von jungen und jung gebliebenen Wedeler*Innen und Wedelern das Leben in der Rolandstadt ein.

Ein Schwerpunkt von Wedel TV: die Integration von Zugewanderten – im Macherteam und im Publikum. Dafür wird die Zielsprache Deutsch durch weitere Projektsprachen ergänzt: Arabisch, Persisch, Türkisch, Ukrainisch.

Wichtig neben den Filmberichten: die Einbettung der Berichterstattung in die sozialen Medien wie Instagram und Facebook, damit möglichst viele mitbekommen, was es auf Wedel TV Neues zu sehen gibt.

Ihr seht: Es gibt viel zu tun bei Wedel TV. Deshalb suchen wir Verstärkung durch mehr Mitstreiter vor, an und hinter der Kamera.

Neugierig geworden?
Dann kommt einfach vorbei: montags um 18 Uhr in Raum 103 der Volkshochschule Wedel. Oder schreibt uns eine E-Mail unter: info@wedel-tv.eu.

WEDEL TV

Wir freuen uns auf euch!

Grundbildung und Mehr

Programm-bereichsleitung:

Jörg Peters

j.peters@vhs.wedel.de

04103 9154-92

Sprechen Sie uns an! Wir nehmen uns Zeit für Sie. Alle Anfragen werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

Alphabetisierung für Erwachsene/Deutsch als Muttersprache:

Im Jahre 2011 wurde in der leo.-Level-One-Studie der Universität Hamburg die Zahl der funktionalen Analphabeten in Deutschland mit 7,5 Millionen angegeben: Menschen, die auch nach Schulbesuch und -abschluss nicht ausreichend lesen und schreiben können. (*http://blogs.epb.uni-hamburg.de/leo/*).
Es wurden vier verschiedene Ebenen unzureichender Lese- und Schreibkenntnisse beschrieben:

Level 1	Level 2	Level 3	Level 4
Buchstabenebene Es werden einzelne Buchstaben erkannt und geschrieben.	Wortebene Einzelne Wörter werden gelesen oder geschrieben, jedoch keine ganzen Sätze oder Texte.	Satzebene Einzelne Sätze werden gelesen oder geschrieben, zusammenhängende – auch kürzere – Texte nicht.	Textebene Fehlerhaftes Schreiben, die Rechtschreibung wird nicht hinreichend beherrscht.
WK („Weg“)	**niht** („nicht“) **schtehn** („stehen“)	**Ich will mit den Bus in die stat.**	**Mein Son konnte am dinstag nicht zur schule komen. Er muste zum Artz.**

ALPHABETISIERUNG

Alphabetisierung: Lesen und Schreiben von Anfang an

231-6312

Ein Kurs für deutschsprachige Erwachsene, die das Lesen und Schreiben von Buchstaben, Wörtern, Sätzen und Texten üben möchten.
Es spielt keine Rolle, welche Vorkenntnisse Sie haben, melden Sie sich auf jeden Fall gerne. Der Kontakt mit Ihnen wird von uns vertraulich behandelt.
Oder kennen Sie Menschen, die ihre Lese- und Schreibkenntnisse verbessern möchten? Dann geben Sie diese Information bitte weiter! Der Einstieg in diesen Kurs ist jederzeit möglich.

Mi. 01.02.23, 18.00-19.30 Uhr
VHS-Haus | 30 UStd. | 15 x
€ 10,00
Dorothea Bilger

Service und Hinweise

Sie haben Fragen?

- Wie bekommt meine Power-Point-Präsentation den letzten Schliff?
- Wie arbeite ich effizienter mit Excel?
- Wie nutze ich mein Smartphone effektiv?
- Wie erstelle ich Serienbriefe?
- Wie richte ich mein Laptop ein?
- Was kann ich bei meiner englischen Präsentation noch verbessern?
- Oder sonst Fragen?

Wir haben die Antworten!

Wenn Sie individuelle Fragen haben, wird ein Experte aus unserem Dozentenpool die Antworten geben! Rufen Sie uns an unter der Tel.-Nr. 04103-915410. Wir besprechen mit Ihnen Ihr Anliegen und suchen aus dem VHS-Dozentenpool einen Experten aus, der sich mit Ihnen zwecks Terminabstimmung in Verbindung setzt.

Kosten:
Sie zahlen für mindestens zwei Unterrichtsstunden (90 Minuten) 64,00 Euro. Sollte Ihr Anliegen beim ersten vereinbarten Termin den Zeitumfang von 90 Minuten überschreiten, zahlen Sie pro angefangene Verlängerungsstunde 25,00 Euro.
Weitere Terminvereinbarungen sind möglich zu den beschriebenen Konditionen.

Musikschule der Stadt Wedel

(Heinz-Kegel-Musikschule)

Musikschule Wedel

ABC-Straße 3
22880 Wedel
✆ 04103 9154-54
Fax 04103 9154-56
info@musikschule.wedel.de
musikschule.wedel.de

Sprechzeiten

Mo - Do 9.00 - 13.00 Uhr und 14.00 - 18.00 Uhr
Fr 9.00 - 13.00 Uhr

Leitung

Jürgen Groß
✆ 04103 915455
j.gross@musikschule.wedel.de
Sprechzeiten nach Vereinbarung

Büro

Heike Liefländer

Karen Müller-Wiegand

✆ 04103 9154-54

Fachgebietskoordinatoren

Tasten- und Balg-instrumente / Percussion
Sandro Jahn

Zupf-instrumente
Martin Ulleweit

Streich-instrumente
Astrid Kiesslich

Gesang/ Stimmbildung
Seda Temel

●●● KOMPETENZ IN MUSIK

Die 1960 gegründete Musikschule ist Mitglied im Verband deutscher Musikschulen (VdM) und ist ein wichtiger Bestandteil im kulturellen Bildungsangebot der Stadt Wedel. Ihren Auftrag, allen Bewohnerinnen und Bewohnern die Teilhabe an musischer Bildung zu ermöglichen, erfüllt sie mit qualifizierten Lehrkräften.
Die Lehrkräfte der Musikschule, die auch zu einem großen Teil über internationale Konzerterfahrungen verfügen, unterrichten alle Sparten, Stile und Epochen der Musik. Sie betreuen ihre kleinen und erwachsenen Schülerinnen und Schüler individuell und eröffnen so jedem den ganz eigenen Weg zur Musik.

Die Musikschule der Stadt Wedel unterrichtet nach neuesten pädagogischen Erkenntnissen und orientiert sich an den Lehrplänen des VdM. Mit ihren darüber hinaus entwickelten, eigenen Angeboten ist sie eine der innovativsten Musikschulen in Schleswig-Holstein.

●●● ELEMENTARE MUSIKERZIEHUNG

Für die kleinsten Teilnehmer: „Kling & Klang“ für Kinder ab 18 Monaten mit einem Elternteil. Hier können Mutter oder Vater mit dem Nachwuchs gemeinsam Klangwelten entdecken und mit altersgerechten Liedern und Bewegungsspielen erste musikalische Schritte unternehmen. Diese Kurse finden überwiegend vormittags statt.

Die musikalische Früherziehung vermittelt den aktiven und kreativen Umgang mit Musik und ist abgestimmt auf die Bedürfnisse und Lernfähigkeiten der Kinder im Vorschulalter (3 - 6 Jahre).

Die instrumentale Früherziehung ist ein von der Musikschule entwickeltes Konzept für Kinder, die bereits im Vorschulalter erkennbare Neigungen zum konzentrierten Umgang mit z. B. Geige, Cello und Klavier zeigen. Empfohlen wird jedoch ein vorhergegangener Besuch des „Kling & Klang“-Kurses oder der musikalischen Früherziehung.

Musikschule Wedel

Rhythmik und Percussion: Für mehr bewegungsorientierte Kinder bietet dieses Fach sicherlich die besten Entfaltungsmöglichkeiten. Bewegungsspiele, afrikanische Tänze und Trommeln stehen hierbei im Mittelpunkt.

Instrumentenkarussell: Das Karussell ist der Übergang von der elementaren Ausbildung zum Instrumental- und Vokalunterricht. Diese in sich abgeschlossene, halbjährige Orientierungsphase vermittelt einen Überblick über die wesentlichen Instrumentengruppen. Hierbei können die Kinder die spezifischen Klangmöglichkeiten der Tasten-Blas-Zupf- und Streichinstrumente kennenlernen.

INSTRUMENTAL- UND VOKAL-UNTERRICHT

Die Ausbildungswege können hier sehr individuell beschritten werden. Der Unterricht findet im Einzel- oder im Gruppenunterricht statt.

Alle Musikrichtungen werden angeboten und eine fundierte und einfühlsame Ausbildung in den Bereichen Klassik, Pop, Jazz und Rockmusik ist hierbei selbstverständlich – egal, ob es für das häusliche Musizieren oder den angehenden Profi ist. Die Lehrkräfte begleiten hierbei verständnisvoll den musikalischen Weg. Der Einstieg ist in jedem Alter möglich; deshalb ist die Musikschule auch für Erwachsene geöffnet. Die individuelle Beratung jedes Teilnehmers ist ein Hauptanliegen der Musikschule.

ENSEMBLES UND ORCHESTER, ERGÄNZUNGSFÄCHER

Die Ensembles und Orchester der Musikschule bieten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ideale Treffpunkte für das gemeinsame Musizieren. Ensembles für Akkordeon, Blockflöte, Gitarre und Gesang, das Wedeler Orchesterprojekt (WOP- für Jugendliche und Erwachsene), das Holzbläserensemble, die Sambagruppe ELBatucada (*www.elbatucada.de*), der Internationale Chor und die Rockbands der Schüler und Lehrkräfte.

Zu den Ergänzungsfächern – für alle Altersstufen – gehören Rhythmik und Tanz, bildnerisches Gestalten, Musikgeschichte, Musiktheorie, Stimmbildung (Atemtraining und Artikulation), Coaching für Rockbands und musikalische Betreuung von DAZ-Klassen. Kurse mit speziellen Themen und Schwerpunkten ergänzen die Angebotspalette.

Wenn Sie mehr über die Musikschulangebote erfahren möchten, setzen Sie sich mit uns Verbindung. Am besten geht das in einem persönlichen Gespräch, in dem wir Sie gerne individuell und ausführlich beraten. Kommen Sie einfach zu den Geschäftszeiten vorbei oder vereinbaren Sie einen Termin. Wir freuen uns auf Sie und Ihre Kinder!

Ihre Musikschule der Stadt Wedel

Stichwortverzeichnis

	Seite
A	
Acrylmalen	23
Aktuelle polit. Entwicklung	14
Alphabetisierung	74
Anmeldekarte	U
Anmeldeverfahren	79
Aquajogging	43
Aquarellmalen	22
Arabisch	53
Ausstellungen	10, 11
B	
BAMF-Integrationskurse	48 ff.
Bankverbindung	79
Berufssprachkurse	49
Bezahlung	3
Bildungsurlaub	66, 67
Bodystyling	38
Business English	57
C	
Computer	63 ff.
D	
Dänisch	53
Datenschutz	4
Deutsch als Zweitsprache	48
Deutsch für Schüler/innen	20
E	
EDV	63 ff.
Ehrenamtsbörse	72
Einbürgerungstest	71
Einzelveranstaltungen	8, 9
Englisch	55 ff.
Englisch für Schüler/innen	20
Entspannung/Stressbewältigung	29 ff.
Ermäßigung	79
Ernährung	45
Excel	64, 65
F	
Feldenkrais	37
Filmkunde	21
Firmenkurse	67
Fitness	30 ff.
Fragen und Antworten	75
Frauengesundheit	44, 45
Fotografie	26
Französisch	58
Französisch für Schüler/innen	20
Fußreflexzonenmassage	44
G	
Gebühr	79
Gedächtnistraining	18
Geschichte	13
Gesprächskreise	14
Gesundheit	29 ff.
Gestalten mit Ton	24
Gewaltfreie Kommunikation	18
Grundbildung	74
Gut zu wissen	4
Gutschein	13
Gymnastik	38 ff.
H	
Häkeln	24, 26
Hieroglyphen	62
Hundeschule	16, 20
Hygienebestimmungen	U
I – J	
iPhone	63
Impressum	79
Impro-Theater	22
Integrationskurse	51 ff.
Italienisch	59
Japanisch	59, 60
Junge vhs	20
K	
K.I.W.I.	21
Kindergeburtstag	20
Klima	17
Koordinierungsstelle Integration	70 ff.
Kommunikationstraining	18, 69
Kräuterwanderung	45
Kultur und Gestalten	21
L	
Lachyoga	33, 37
Leitbild	5
Lesen und Schreiben	74
Linedance	43
Literarischer Gesprächskreis	22
Literatur	22
M	
Makramee	20, 24
Malen und Zeichnen	23 ff.
Manga zeichnen	20
Mathematik für Schüler	20
Meditation	29, 30
Musikgeschichte	27
Musikschule	76, 77
N	
O	
Ölmalerei	23
Office	64
Online-Banking	15
Online-Kurse	6, 7
P	
PC-Einstieg	63 ff.
Philosophie	19
Pilates	37
Politik,Geschichte	14
Polnisch	60
Präventivgymnastik	38 ff.
Prüfungen	50
Q	
Qi Gong	31
R	
Recht	14, 15
Rechtschreibtraining	74
S	
Schleswig-Holsteinische Universitätsgesellschaft	12
Schreibwerkstatt	22
Schülerkurse	20
Seifensieden	44
Seniorengymnastik	39
Service und Hinweise	79
Skigymnastik	39
Spanisch	60 ff.
Spanisch für Schüler/innen	20
Spitzenklöppeln	24
Sportbootführerschein	65
Sprachkurssystem, -Prüfungen	47 ff.
Stundenplan Sprachen	52
Stundenplan Gesundheitskurse	34, 35
Stundenplan Integrationskurse	51
T	
Tai Chi	30
Tagesworkshops Gesundheit	36
Tanzimprovisation	43
Testament	14
Traumfänger	20
Türkisch	62
U – V	
Ungarisch	62
Veränderungskompetenz	62
Vorsorgevollmacht	14
Vorträge	8, 9
W	
Waldbaden	29
Wassergymnastik	43
Word	64
X – Z	
Yoga	31 ff.
Zahlungsbedingungen	79
Zeichnen	23

Service und Hinweise

IMPRESSUM:

Herausgeber:

Fachdienst Weiterbildung / VHS,
ABC-Straße 3, 22880 Wedel,
✆ 04103 9154-10

Herstellung:
C.D.C. Heydorns Druckerei & Verlag
Großer Sand 3, 25436 Uetersen,
✆ 04122 9250-0

Anzeigen:
C.D.C. Heydorns Verlag, Marina Verdel
✆ 04122 9250-33, E-Mail:
marina.verdel@heydorn-online.de

Konzept, Layout und Satz:
vhs Wedel, C.Tewes, Stadt Wedel
SQLBasys und Adobe Indesign 17.2.1

Auflage: 4.000 Exemplare

Bildnachweis: Archiv der VHS Wedel, Stadt Wedel oder privat.

ANMELDE- UND ZAHLUNGSVERFAHREN

Anmeldung

Bitte immer schriftlich!
Folgende Möglichkeiten stehen Ihnen zur Verfügung:

- Anmeldung über unsere Webseite
- Anmeldung per E-Mail
- Anmeldung per Anmeldeformular
- Anmeldung per Weitermeldeliste
- Anmeldung per Fax / Post

Sie erhalten eine Anmeldebestätigung.
Wir informieren Sie, wenn der Kurs ausgebucht ist und Sie auf der Warteliste stehen oder der Kurs ausfällt.
Nimmt jemand unangemeldet an einer Veranstaltung teil, so entsteht die Gebührenschuld mit der 1. Teilnahme.

Gebühren

Die Gebühren richten sich nach der Satzung der Stadt Wedel über die Erhebung von Gebühren für die Volkshochschule Wedel und setzen sich aus einer einheitlichen Verwaltungsgebühr (€ 14,00), sowie einer Zusatzgebühr zusammen. Die Gebührenschuld entsteht mit der Anmeldung und wird gleichzeitig fällig.
Die Volkshochschule bestimmt die Zahlungsart und ggf. den Zeitpunkt des Einzugs.
Sie erhalten einen Gebührenbescheid, aus dem sich die Höhe der Gebühr und die Zahlungsmodalitäten ergeben.

Ermäßigung

Ermäßigungen auf die Zusatzgebühr werden gewährt
1. für Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB III (ehem. Arbeitslosengeld) sowie deren Ehepartner*innen und Kinder ohne eigenes Einkommen, Jugendliche unter 18 Jahren, Schüler*innen, Student*innen, Auszubildende, Bundesfreiwilligendienstleistende bei Vorlage eines geeigneten Nachweises auf 56 %.
2. für Empfänger*innen von Leistungen nach dem SGB II (ehem. Arbeitslosenhilfe), SGB XII (Sozialhilfe) und dem Asylbewerberleistungsgesetz sowie deren Ehepartner*innen und Kinder ohne eigenes Einkommen bei Vorlage eines geeigneten Nachweises auf 9 %.
Die entsprechenden Nachweise sind mit der Anmeldung vorzulegen. Eine nachträgliche Ermäßigung ist nicht möglich.

In bestimmten Angebotsbereichen wird keine bzw. nur die erste Ermäßigungsstufe gewährt.

Die Verwaltungsgebühr sowie die Kosten für Unterrichtsmaterialien (z. B. EDV-Scripte) und Prüfungen sind auch von Teilnehmenden mit Gebührenermäßigung in vollem Umfang zu entrichten.

Mindestteilnehmenden-Zahl

Jeder Kurs benötigt zur Durchführung eine Mindestzahl an Teilnehmenden. Wird diese nicht erreicht, kann auf Antrag der Teilnehmenden die Differenz zu den erforderlichen Gebühreneinnahmen durch Reduzierung der Unterrichtsstunden bei gleichzeitig unveränderter Kursgebühr oder durch eine Umlage von den Teilnehmenden ausgeglichen werden.

Bezahlung / Bankverbindung

Die Gebühr ist durch Überweisung auf **IBAN DE 49221517300000032050** oder durch SEPA-Basislastschriftmandat, das Sie der VHS mit der Anmeldung erteilen können, zu leisten. Rückerstattungen werden von der VHS unaufgefordert vorgenommen, erfolgen wegen der Widerspruchsfrist jedoch nicht vor Ablauf von acht Wochen nach der Abbuchung. Rücklastschriftgebühren wegen Widerspruchs gehen zu Ihren Lasten.

Abmeldung / Erstattungen

Eine Abmeldung vom Kurs muss dem Volkshochschul-Büro spätestens eine Woche, bei Bildungsurlauben spätestens vier Wochen vor Kursbeginn schriftlich vorliegen. Abmeldungen beim Kursleitenden sind unwirksam! Bei nicht fristgerechter Abmeldung vor Kursbeginn sind 50 % der Benutzungsgebühren und die volle Verwaltungsgebühr zu zahlen. Erfolgt die Abmeldung danach oder gar nicht, ist die volle Kursgebühr zu zahlen sowie die ggf. anfallenden Zusatzkosten für Lebensmittel. Bereits entstandene Gebührenschulden werden anteilig erstattet, wenn der / die Teilnehmer*in vorzeitig seine / ihre Abmeldung wegen eines nach dem Beginn des Kurses entstandenen wichtigen Grundes schriftlich erklärt. Ein wichtiger Grund ist in der Regel gegeben, wenn der / Teilnehmer*in wegen vom Arzt attestierter Krankheit, Wohnortwechsel, schwerwiegender familiärer Veränderungen u.ä. ausfällt.

Haftung

Die VHS haftet nicht für Personen- oder Sachschäden und für Diebstähle während der Veranstaltungen. Das gilt auch für gelagerte Arbeiten und Materialien, Werkzeuge u. ä.
Programm- und Raumplanänderungen sowie Irrtümer bleiben vorbehalten.

SERVICE UND HINWEISE

Es stehen 75 kostenlose Parkplätze auf dem VHS-Gelände zur Verfügung.

Hinweise für Teilnehmende mit Handicap:

- Blindenstreifen an der ABC-Strasse
- Barrierefreier Zugang zum Haus über den Parkplatz
- Aufzug zu den oberen Etagen
- 2 Behindertenparkplätze
- Behinderten-WC vorhanden

vhs
Volkshochschule
Wedel

Finde
deinen Kurs
volkshochschule.de

Lerne klimafreundlich zu handeln.